

پرسش و پاسخ

تجویز دارو ها، تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سؤا ل ت مصرف دارویی توصیه می‌شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

دکتر پیمان ادیبی

متخصص گوارش

بیشتر وقت ها نفخ دارم . علت آن را نمی دانم و بابت نفخ همیشگی ناراحتم. لطفا من را راهنمایی کنید.

نفخ روده به صورت اتساع سراسر شکم و افزایش گاز در روده ها خود را نشان می دهد. در مرحله ابتدایی درمان از اصلاح شیوه زندگی برای این افراد استفاده می شود.

باید آزمایش تشخیصی و درمانی تجویز و برای دو هفته لبنیات از رژیم غذایی حذف شود. پس از این مدت دوباره شروع به مصرف لبنیات کنید، اگر علائم ادامه داشت برای تنظیم رژیم غذایی با متخصص تغذیه مشورت کنید. همچنین حجم غذای تان را کم کنید و به آرامی غذا بخورید. از خوردن غذای چرب، مانده، گرم شده و پر خوری اجتناب کنید.

بعد از خوردن غذا دچار درد معده می شوم. حجم غذا بم معمولی است. علت چیست؟ در قبل و بعد از خوردن غذا در معده، احساس سنگینی و پری، ناتوانی در خوردن یک وعده کامل غذا، نشانه های آ سوء هاضمه است.

۳۶ ساله ام و به دلیل مشکلات گوارشی به پزشک مراجعه کردم، برایم ورم معده را تشخیص داده است. درباره این بیماری توضیح دهید.

بیشتر افراد بزرگ سال ایرانی ورم معده دارند. وجود میکروب معده چه در آزمایش چه در نمونه برداری و حتی در آزمون های غیر مستقیم مانند تنفس، به معنی بیماری نیست و اگر بیمار شرایط درمان را ندارد لازم نیست تحت درمان آنتی بیوتیک قرار گیرد. برخی برای درمان یک بیماری مانند زخم معده یا اثنی عشر فعال که در آندوسکوپی یا عکس اثبات شده است و برخی برای پیشگیری تحت درمان قرار می گیرند مانند افراد با سابقه ژنتیکی سرطان معده که مصرف خودسرانه آنتی بیوتیک برای میکروب معده توصیه نمی شود. توجه کنید که آزمایش خون سطح واکنش بدن به میکروب را نشان می دهد. همچنین بالا یا پایین رفتن مقدار آن ارزش زیادی ندارد.

بیشتر بدانیم

دکتر خدیجه رحمانی

متخصص تغذیه

عوارض مصرف جگر خام

خوردن جگر فواید زیادی دارد، اما به صورت خام توصیه نمی شود. به خصوص برای زنان باردار زیرا موجب سقط جنین خواهد شد. بنابراین جگر را خام مصرف نکنید، زیرا دارای آنزیمی به نام تیمپناز است که تنها بر اثر پختن از بین خواهد رفت، اما در حالت خام، این آنزیم اجازه نمی دهد ویتامین های موجود در جگر جذب بدن شود. فرایند پختن، می تواند تا حد زیادی باعث از بین رفتن برخی از این آنتی بیوتیک ها شود.

علائم مسمومیت با جگر خام

علائم و نشانه های مسمومیت به صورت سرفه، عطسه، سردرد و آبریزش بینی است. حتی ممکن است این میکروب ها به چشم فرد سرایت و آن را نابینا کند. جگر افزون برویتامین و پروتئین، دارای اسید فولیک، بیوتین، نیاسین، کلسیم، فسفر، منیزیم و پتاسیم است. اما در کنار این فواید دارای عوارضی است که موجب بیماری های خاصی می شود. خوردن جگر سیاه ممکن است فرد را به مشکلات کبدی مبتلا کند زیرا جگر سیاه عضوی از دام است که سموم و انواع هورمون ها در آن جمع شده است و به همین دلیل مصرف زیاد آن خطر آتی به دنبال خواهد داشت.



بهترین زمان برای چربی سوزی

ورزش کردن قبل از مصرف صبحانه می تواند به چربی سوزی بیشتر کمک کند



بیشتر بدانیم

محققان بهترین زمان ورزش کردن برای چربی سوزی را بررسی کردند و دریافتند که ورزش کردن قبل از صبحانه به چربی سوزی بیشتر کمک می کند. در این تحقیق که توسط محققان آمریکایی انجام شده است. ۳۰ مرد چاق با دارای اضافه وزن را به مدت بیش از شش هفته بررسی کردند. برخی از آن ها قبل از مصرف صبحانه ورزش می کردند و برخی دیگر بعد از صبحانه، گروهی هم در سبک زندگی خود هیچ تغییری ایجاد نکردند و اما نتایج...

نتایج این تحقیق نشان داد، شرکت کنندگانی که قبل از صبحانه ورزش کردند، نسبت به گروهی که بعد از صبحانه ورزش کردند، دو برابر بیشتر چربی سوزانندند. "خوابر گونزالس" محقق ارشد این تحقیق اظهار کرد، اگر چه زمان ورزش کردن در کاهش وزن هیچ تاثیری نداشت، ولی باعث بهبود چشمگیر سلامت کلی این افراد شد. گروهی که قبل از مصرف صبحانه ورزش کردند، توانایی بهتری در پاسخ به میزان انسولین خون نشان دادند. محققان معتقدند که تحقیق آن ها باید کامل تر شود زیرا بررسی ها فقط در مردان انجام شده است و هنوز زنان مورد بررسی قرار نگرفته اند.

بهترین زمان تمرین برای چربی سوزی صبح است لاغر شدن در پی چربی سوزی بدن اتفاق می افتد یعنی زمانی که شما فعالیت بدنی دارید تا چربی بسوزانید و طبق تحقیقات وقتی صبح ها ورزش می کنید بدن شما تمایل بیشتری برای چربی سوزی دارد، زیرا پایین بودن سطح قند خون، بدن را مجبور می کند به دنبال منابع دیگری برای تأمین انرژی بگردد بنابراین از ذخایر چربی به عنوان سوخت استفاده می کند و از طرفی میزان هورمون هایی که چربی سوزی را تسریع می کند (مانند کورتیزول) صبح ها بیشتر است.

فواید ورزش صبحگاهی

افرادی که صبح ها ورزش می کنند، به پیگیری تمرین و برنامه ورزشی خود پایبندی بیشتری دارند و برای مدت طولانی آن را ادامه می دهند.

اما اگر های ورزش صبحگاهی

ورزش صبحگاهی ممکن است به بدن فشار بیشتری وارد کند بنابراین برای هر کسی مناسب نیست. ورزش شدید در این وقت از روز ممکن است به جای چربی سوزی باعث از دست رفتن عضلات شود. اگر با معده خالی ورزش کنید و تمرین های سنگین انجام دهید، احتمال این که بدن تان برای تأمین انرژی مورد نیاز به سراغ بافت های عضلانی برود زیاد است. به همین دلیل متخصصان تغذیه پیشنهاد می کنند که قبل از ورزش، صبحانه کاملی از مواد پروتئینی میل کنید.

اگر قبل از خوردن صبحانه ورزش کنید، به دلیل این که سطح انرژی تان پایین است نمی توانید توان لازم را داشته باشید.

بهترین زمان برای شما

ورزش کردن برای سلامتی و کاهش وزن اهمیت دارد. شما باید در طول روز ورزش کنید، چه صبح و چه بعد از ظهر. بعضی از افراد صبح ها را ترجیح می دهند چون انگیزه بیدار شدن می یابند و در طول روز پرنرژی تر هستند اما برای همه

شریت به افزایش دمای بدن در فصول سرد سال کمک می کند و نقشی موثر در تقویت عمومی بدن دارد. این شربت عوارضی مثل اختلالات هضم ناقص غذا، عفونت های معده، لته، سینوس ها و گلودارد، بوی ناشی از مصرف سیر، پیاز و... و رفع می کند. شربت هل خاصیت

با املاح کلسیم، پتاسیم، مس، فسفر، منیزیم، منگنز و اسید فولیک موجود در این دانه باعث شده است تا از آن برای درمان بیماری ها استفاده شود. شربت هل یکی از شربت های خوش طعم و مفید است که تاثیر چشمگیری در رفع بوی بد دهان دارد؛ همچنین این

خواص گیاهان

شربت ضد سرماخوردگی کاهنده وزن

چربی سوزی دارد و به کاهش وزن کمک می کند همچنین نقش موثری در افزایش قدرت باروری در مردان و تقویت سیستم قلبی و عروقی دارد. ناگفته نماند این شربت برای زنان باردار منع مصرف دارد. برای تهیه این شربت به یک لیتر عرق هل، نیم لیتر عرق زنجبیل، ۳۵ گرم

دانه نیمکوب شده هل و ۵۰۰ گرم عسل احتیاج دارید؛ عرقیات را با هم مخلوط و دانه های نیمکوب شده هل را به آن اضافه کنید؛ بعد از پنج ساعت مخلوط به دست آمده را برای ۵ دقیقه در حرارت ملایم بجوشانید و بعد از متعادل شدن دمای مخلوط، عسل را به آن اضافه کنید.

بهداشت

بانوان

با جوش های سر سیاه بینی چه کنیم؟

یکی از مشکلاتی که معمولا بیشتر خانم ها در باره پوست صورت شان با آن مواجه هستند، جوش های سر سیاهی است که روی بینی شان ایجاد می شود. ابتداء علت به وجود آمدن این جوش ها را بررسی می کنیم و در ادامه راهکار هایی برای از بین بردن و پیشگیری از به وجود آمدن آن ها پیشنهاد خواهیم کرد.

علت به وجود آمدن جوش های سر سیاه

ساختار پوست به گونه ای است که در کنار یک فولیکول مو، غدد سباسه ای وجود دارد که چربی ترشح می کند، با ترشح این چربی و جمع شدن آن در منافذ، گرد و غبار هوا و سلول های مرده سطح پوست نیز با آن هانتر کیب و یک ماده سیاه رنگ به صورت جوش روی پوست ظاهر می شود. اگر این جوش ها خارج نشود، تبدیل به جوش سر سفید و چرکی می شود و بعد از مدتی می ترکد. لازم است بدانید اگر از پوست صورت مراقبت نکنید و این جوش ها در مان نشود سبب گشاد شدن منافذ و به وجود آمدن حالت پوست پرتقالی در پوست می شود. البته در بعضی مناطق مثل گونه ها و بینی این فرایند فقط به صورت جوش سر سیاه باقی می ماند.

روش های پیشگیری

برای پیشگیری از ایجاد جوش های سر سیاه لازم است هر روز با یک محلول مناسب، پوست را تمیز کنید. شما می توانید از یک فوم شوینده یا تر کیب ژل های پاک کننده پوست استفاده کنید تا چربی ها را در خودش حل کند و سپس برای پاک شدن فوم شوینده و تنظیم pH پوست از محلول های تونر استفاده کنید. همچنین اسکراب ها یا کرم های ساینده که پوست را تمیز می کنند و برای پیشگیری از ایجاد جوش های سر سیاه مناسب هستند.

روش های درمان

برای از بین بردن جوش های سر سیاه می توانید از چسب های مخصوص بعد از شست و شوی صورت استفاده کنید و بعد از این که چند دقیقه چسب روی پوست شما باقی ماند آن را جدا کنید تا چربی ها و جوش ها همراه چسب جدا شود. راه حل دیگری که برای از بین بردن جوش های سر سیاه توصیه می شود پاک سازی صورت در مراکز مراقبت از پوست است که بهتر است به صورت دو هفته یک بار و بعد از مدتی با فاصله بیشتر و به صورت ماهانه انجام شود.

سلامت

چگونه از چشم های تان مراقبت کنید؟

حالت، افزایش قند خون به شکیه آسیب می رساند و می تواند باعث نابینایی شود. قرار گرفتن در معرض نور ماورای بنفش نیز به چشم ها آسیب می رساند. برخی مطالعات نشان می دهد؛ اشعه های UVA و UVB می تواند خطر ابتلا به آب مروارید را افزایش دهد. برای جلوگیری از آسیب این اشعه ها بهتر است از عینک های لنزهای تماسی استفاده کنید که دارای فیلتر UV داخلی هستند. برای محافظت از چشم در برابر آفتاب هم بهتر است از عینک آفتابی استفاده شود. یک رژیم غذایی سالم و متعادل به ویژه رژیم میوه و سبزیجات تازه برای سلامت بلند مدت چشم ها مفید است. این نوع رژیم غذایی در کنار ورزش منظم اهمیت زیادی دارد. زیرا عامل عمده برخی از مشکلات چشمی شرایط ناسالم قلبی و عروقی است. مشکلات گردش خون می تواند خطر انسداد عروق شبکیه را افزایش دهد. وجود یک انسداد در رگ های خونی چشم به از دست دادن بینایی منجر می شود.

گاردین



یاسمین مشرف | مترجم

از آن جایی که یک بینایی سنج می تواند علائم اولیه مشکلات چشمی را مدت ها قبل از این که فرد متوجه تغییراتی در بینایی خود شود تشخیص دهد، بهتر است هر فردی به طور منظم دست کم هر دو سال یک بار معاینه چشم داشته باشد. افراد بالای ۴۰ سال یا دارای سابقه خانوادگی مشکلاتی مانند آب مروارید یا دیابت باید سالانه آزمایش چشم انجام بدهند. بینایی سنج همچنین می تواند شرایطی مانند فشار خون بالا را تشخیص دهد. استعمال سیگار خطری برای سلامت چشم است، تحقیقات نشان می دهد؛ افرادی که سیگار چهار برابر بیشتر از افراد غیر سیگاری به دژنراسیون ماکولایاتباهی لکه زرد که مشکلی مرتبط با افزایش سن است و به تدریج دید مرکزی را از بین می برد مبتلا می شوند. سیگار کشیدن در شرایطی که فرد مبتلا به دیابت است می تواند به رتینوپاتی دیابتی یا همان بیماری شبکیه منجر شود. در این

را گرفته اید یا کره تفت دهید.

برنج را با آب و نمک بپزید و در مرحله آخر زمانی که می خواهید برنج را آبکشی کنید عدس پخته شده را به برنج آن جدا خواهد شد و به هنگام دم کشیدن، له می شود.

در این فاصله مایه گوشت را تهیه کنید. بافت گوشت را درون ماهیتابه به خوبی از هم باز کنید تا مایه یک دستی به دست بیاید.

در تابه را بگذارید و اجازه دهید گوشت پخته شود. پیاز داغ، نمک، فلفل و در صورت تمایل زعفران بازر دوجوبه به آن بیفزایید و کمی تفت دهید. زمانی که آب گوشت کم شد کمی کره به تابه اضافه کنید و بگذارید گوشت ها به همراه کره کمی تفت بخورد.

کشمش ها را که از قبل شست و شوده اید و کاملا نم آن

سپس برنج را آبکشی کنید و ته دیگ مورد نظر خود را کف قابلمه قرار دهید و برنج را لایه لایه، با پاشیدن دارچین طعم دار کنید و در نهایت آب و روغن به آن اضافه کنید سپس اجازه دهید برنج به مدت ۳۰ تا ۴۰ دقیقه دم بکشد. مقدار مناسبی از برنج دم کشیده را با زعفران و کره ذوب شده مخلوط کنید.

عدس پلورا با پیاز داغ، مایه گوشت و برنج زعفرانی تزئین و در ظرف یک بار مصرف یا در دیس سرو کنید.