



تغذیه

اهمیت زمان صرف شام برای افراد دیابتی

زمان صرف وعده شام برای فرد دیابتی بسیار مهم تر از این است که چه بخورند یا چقدر بخورند!

مهندس مرادیان

روژنامه نگار

دکتر «لادن گیاهی»، متخصص تغذیه و رژیم درمانی در صفحه اجتماعی اش نکات ارزشمندی را درباره میزان و زمان صرف وعده شام برای افراد دیابتی مطرح می کند. گیاهی می گوید: «زمان شام خوردن از این حیث قابل توجه است که ما در بدنامان ساعت فیزیولوژیک بسیار دقیقی داریم که ترشح هورمون هارادرطول روزتنظیم می کند و اگر زمان صرف وعده شام صحیح نباشد می تواند روی تنظیم قند خون مان به ویژه برای دیابتی ها در روز بعد تاثیر مستقیم بگذارد.» وی خاطر نشان می کند: «بهترین زمان برای صرف شام در فصل تابستان بین ساعت ۱۹ تا ۲۱ است و افراد دیابتی نباید دیرتر از این زمان شام بخورند. گیاهی از مضرات دیر شام خوردن به بالا بردن ریسک چربی و فشارخون اشاره می کند که علاوه بر حساسیت بیشتر فرد دیابتی، می تواند آسیب کبدی را به دنبال داشته باشد.»

• وعده شام را حذف کنیم؟

حذف شام یا جایگزینی آن با میوه و سالاد غلط است. وی ضمن این مقدمه ادامه می دهد: «مصرف شیر و نان گزینه خوبی است اما تکرار ش توصیه نمی شود چرا که در طولانی مدت روی کنترل قند خون تاثیر منفی می گذارد.» گیاهی همچنین خاطر نشان می کند: «تکرار مصرف نان و پنیر هم توصیه نمی شود اما در صورتی که فرد در وعده صبحانه از پنیر استفاده نکند ایرادی ندارد.» وی می گوید: «به طور کلی باید یک چهارم وعده ناهار مان از شام کم شود که مقدار دقیق این وعده شخصی سازی شده و با توجه به سن، وزن و فیزیولوژی بدن فرد از حجم ناهار ش کاسته خواهد شد.»

• برای شام چی بخوریم؟

این متخصص تغذیه توصیه می کند: «باید از صرف باقی مانده وعده ناهار مثل برنج و خورشت خودداری شود و میزان یک چهارم کربوهیدرات را با فیبر و پروتئین کافی در این وعده بگنجانیم.» این متخصص تغذیه غذاهایی مانند ساندویچ مرغ و سبزیجات همراه با کلم (در صورت کم کار نبودن تیروئید)، عدسی یا سوپ و سالاد تخم مرغ را برای صرف در وعده شام پیشنهاد می کند. وی ضمن تاکید بر این نکته که مواد دیاد شده مواد مغذی لازم برای بدن فرد دیابتی را فراهم می کند، می گوید: «پرهیز از مصرف غذا مشا به با حجم ناهار در شب ضروری است اما در موقعیت هایی می توان غذای طه را تغییر داد مثلاً از مصرف ماکارونی، برنج، نان و سیب زمینی پرهیز نمی کنیم اما مقدار آن را متناسب با شرایط کم می کنیم یا روش طبخ اش را تغییر می دهیم مثلاً از ماکارونی سبوس دار استفاده می کنیم و آن را دم نمی دهیم یا سیب زمینی را در کنار مرغ، گوشت و سبزیجات غیر نشاسته ای مصرف می کنیم.» گیاهی در پایان می گوید: «باید نظر داشتن نکات یاد شده کنترل نوسان قند ضمن صرف وعده شام امکان پذیر خواهد بود.»

کودک

چند ترفند برای دادن دارو به کودک

این روزها ممکن است کودک شما بیمار شود و نیاز پیدا کنید به او دارو دهید، بنابراین باید به دقت داروی تجویزی را به کودک تان بدهید و برای این کار لازم است ترفندهایی را بدانید که در ادامه به آن ها اشاره می کنیم:

- ۱- با مشورت پزشک با غذا و آب میوه به او دارو بدهید.
- ۲- به کودک توضیح دهید که چرا باید دارو مصرف کند.
- ۳- اگر بوی دارو آزار دهنده است از او بخواهید که بینی خود را بگیرد.
- ۴- با شعر و داستان به او دارو بدهید.
- ۵- برای او جایزه ای در نظر بگیرید.



تفاوت درد کمر با درد کلیه

دانشتن نشانه های درد کلیه و کمر به شما کمک می کند تا تفاوت آن ها را از یکدیگر تشخیص دهید

سنگ های کوچک کلیه که مانند سنگ ریزه در ادرار به نظر می رسد.

• علایم مشکلات شدید

بوی بد دهان، تنگی نفس، ایجاد تورم در پاها، مچ پا و دیگر اعضای بدن.

• تشخیص کمر درد

کمر درد از درد کلیه شایع تر است و معمولاً به دلیل وجود مشکلی در عضلات، استخوان ها یا اعصاب پشت شما ایجاد می شود.

• ویژگی های کمر درد

✓ محل درد

کمر درد می تواند در هر نقطه از پشت شما اتفاق بیفتد، اما بیشتر اوقات در قسمت پایین کمر یا یکی از باسن ها احساس می شود.

✓ نوع درد

درد عضلانی احساس دردی آرام است، اما اگر عصبی آسیب دیده یا ملتهب شده باشد، درد شدید است و ممکن است سمت پایین باسن، ساق پا یا حتی تمام پا را درگیر کند.

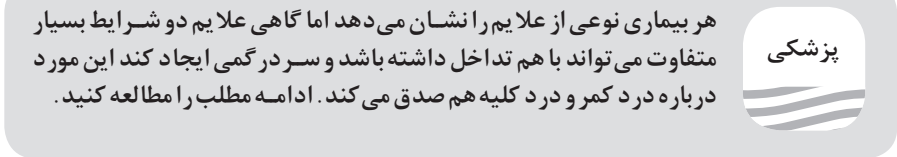
✓ شدت درد

کمر درد بر اساس مدت زمان ابتلا به صورت حاد یا مزمن طبقه بندی می شود. درد شدید از چند روز تا چند هفته و درد مزمن بیش از سه ماه طول می کشد. کمر درد ممکن است با حرکت، نشستن یا ایستادن به مدت طولانی بدتر شود و اگر موقعیت خود را تغییر دهید یا کمی سرگردان شوید ممکن است بهبود یابد. عضلات کمر ممکن است خود به خود بهبود یابند و درد باید کاملاً برطرف شود.

• علایم مرتبط با کمر درد

محل درد ممکن است متورم به نظر برسد، اسپاسم عضله در ناحیه دردناک، بی حسی یا ضعف در یک یا هر دو پا

اگر متوجه شدید که از کمر درد رنج می برید و نمی توانید ادرار یا اجابت مزاج را کنترل کنید، احتمالاً چیزی روی اعصاب ستون فقرات شما فشار می آورد؛ در این حالت شما باید به سرعت توسط متخصص معاینه شوید.



پزشکی

• نشانه یکی، دلایل متفاوت

درد کمر و کلیه نشانه های مشابهی دارند اما دلایل کاملاً متفاوتی هم دارند. دانستن نشانه ها، محرک ها و ویژگی های این شرایط به شما کمک می کند تا به تشخیص و درمان درستی برسید.

• وظایف کلیه

کلیه ها مواد زائد و سموم موجود در جریان خون را فیلتر می کند. کلسیم، اگرزلات و فسفر اضافی می تواند در کلیه ها جمع و باعث ایجاد سنگ کلیه شود که در صورت انسداد، دردناک خواهد بود. درد کلیه اغلب در نتیجه عفونت یا وجود سنگ در لوله های خارجی کلیه احساس می شود.

• ویژگی های درد کلیه

✓ محل درد

درد کلیه در ناحیه پهلو (کمر) یا قسمت میانی کمر شما یعنی ناحیه ای در دو طرف ستون فقرات بین قسمت تحتانی قفسه سینه و باسن و معمولاً در یک طرف بدن ایجاد می شود اما در هر دو طرف ممکن است بروز کند.

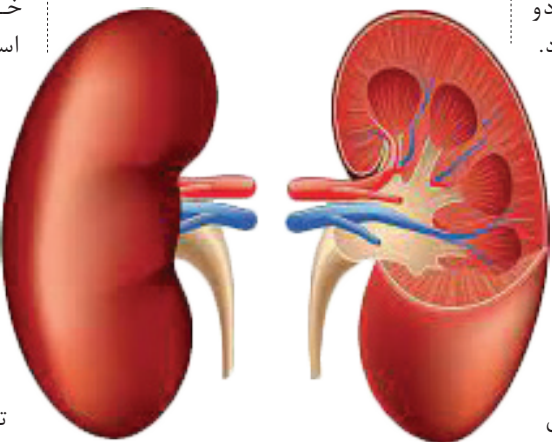
✓ نوع درد

در صورت داشتن سنگ کلیه، درد آن معمولاً حاد و بیشتر اوقات به صورت مداوم و عمیق خواهد بود. در حالت عفونت درد با حرکت بدتر نمی شود یا بدون درمان خود به خود برطرف می شود. اگر سنگ کلیه باشد با حرکت سنگ ممکن است درد نوسان داشته باشد.

گاهی اوقات درد به کشاله ران یا پایین شکم گسترش می یابد. اگر فقط درد شکم و بدون کمر درد دارید، ممکن است این درد مربوط به کلیه ها نباشد.

✓ شدت درد

درد کلیه بر اساس شدتی که دارد طبقه بندی



آنتی کرونا

همه چیز درباره تست های خانگی تشخیص کرونا

برخی از این تست های خانگی به نمونه سوآپ و برخی به نمونه بزاق نیاز دارد. بعد از انجام تست، نتیجه را به پزشک خود اطلاع دهید و برای تفسیر نتیجه آن حتماً از پزشک یا کارشناسان مراکز درمانی کمک بخواهید.

این تست ها معتبر هستند اما این نکته را در نظر بگیرید که این تست ها تنها یک غربالگری اولیه می کنند و احتمال آن که پاسخ منفی آن ها کاذب باشد زیاد است برای همین جواب تست هر چه باشد در کنار آن بررسی علایم توسط پزشک مهم تر است. در صورتی که دستورالعمل های سازنده کیت به درستی انجام شود، می توان به نتیجه تست اتکا کرد. در هر صورت بعد از انجام تست، نتیجه را با پزشک خود در میان بگذارید. این کیت ها در داروخانه ها یافت می شود و می توان به قیمت حداقل ۷۰ هزار تومان آن را تهیه کرد.

تست های خانگی تشخیص کرونا در منزل یا هر جای دیگری توسط فرد قابل انجام است. هم اکنون کیت تست هایی طراحی شده اند که خود فرد می تواند آن را انجام دهد. این تست ها برای تشخیص عفونت فعلی استفاده می شود و قادر به تشخیص ابتلای قبلی یا وجود آنتی بادی در بدن فرد نیست. برای انجام این تست ها نیازی به مراجعه به مراکز درمانی یا دخالت افراد متخصص نیست. فقط کافی است که دستورالعمل های انجام تست را به طور کامل و با دقت انجام دهید.



چاشنی

کنسرو گوجه فرنگی خانگی

• آماده سازی شیشه های کنسرو (استریل کردن)

ابتدا یک قابلمه را روی حرارت قرار دهید و مقداری آب بریزید تا به جوش بیاید سپس شیشه ها را به همراه در آن ها داخل قابلمه به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه بگذارید تا با آب جوش بجوشد سپس از داخل قابلمه بردارید سپس شیشه ها را سرو ته روی یک پارچه تمیز قرار دهید تا خشک شود اما در شیشه ها را دست نزنید.

• پوست کندن گوجه فرنگی

داخل قابلمه آب بریزید تا به جوش بیاید بعد از شستن گوجه فرنگی ها روی سر آن ها را با چاقوی یک به علاوه ایجاد کنید سپس داخل آب در حال جوش به مدت ۱۰ دقیقه قرار دهید. داخل لگن آب سرد بریزید به راحتی و با یک فشار پوستش جدا می شود.

• تهیه کنسرو گوجه فرنگی

گوجه های پوست کنده را داخل یک کاسه خرد و سیر رنده شده را اضافه کنید و به دلخواه با گوشت کوب برقی مواد را مخلوط کنید سپس داخل قابلمه بریزید و با حرارت بالا بگذارید بپزد و آبش کم شود. زیاد نباید پخته شود و گرنه

تبدیل به رب می شود در انتها نمک را اضافه کنید و از روی حرارت بردارید.

• نکات

بعد از خنک شدن، آن ها را داخل شیشه های تمیز بریزید و روی شیشه چند برگ ریحان قرار دهید و در آن را خوب سفت کنید.

سپس به مدت ۲۴ ساعت به صورت وارونه روی دستمال قرار دهید تا عمل هواگیری انجام شود به همین راحتی کنسرو گوجه فرنگی حاضر است و می توانید با آن غذاهای خوشمزه تهیه کنید. این کنسرو را می توانید به راحتی بیرون از یخچال و در کابینت نگهداری کنید. از کنسرو گوجه فرنگی برای غذاهایی مثل لازانیا، ماکارونی، استانبولی، لوبیا پلو و ... می توانید استفاده کنید. اگر در کنسرو را باز کردید حتماً زود آن را مصرف کنید تا کپک نزند.

دانستنی ها

با موادی که در خانه دارید با لم لب طبیعی درست کنید

همه ما دوست داریم لب های نرم و

شادابی داشته باشیم. یکی از بهترین

راه های رسیدن به این خواسته تأمین تغذیه مورد نیاز

لب ها است. پوست لب بسیار حساس است. سبک

زندگی و قرار گرفتن در معرض آفتاب و شرایط سخت

آب و هوایی به آن آسیب می زند. اگر پوست لب هایتان

خشک شده و ترک می خورد، وقت آن رسیده است کمی

به آن رسیدگی کنید. بهترین کاری که در این زمینه

می توانید انجام دهید استفاده از مواد طبیعی برای

آبرسانی و کمک به ترمیم سریع لب های تان است.

در این مطلب جذاب، به شما نشان می دهیم چگونه با

چیزهایی که در خانه دارید با لم لب خانگی درست کنید.

۱. با لم لب خانگی کاکائو و نعناع

مواد مورد نیاز: چند قطره روغن نعناع، یک قاشق چای خوری پودر کاکائو، دو قاشق چای خوری موم قابلی سفید و دو قاشق چای خوری روغن بادام شیرین.

روش درست کردن: با ذوب کردن موم قابلی شروع کنید پس از ذوب شدن کامل موم، پودر کاکائو را اضافه کنید و آن قدر هم بزنید تا مخلوطی یکدست به دست آید سپس روغن بادام شیرین و روغن نعناع را اضافه کنید پس از خنک شدن، با لم لب را در ظرفی کوچک و مخصوص بریزید و هر زمان که لب های شما به آبرسانی جدی نیاز دارد، از این با لم لب خوشمزه استفاده کنید.

۲. با لم لب لیمو ترش

مواد مورد نیاز: ۵ تا ۱۰ قطره روغن لیمو، یک قاشق چای خوری کره کاکائو، یک قاشق چای خوری روغن بادام، یک قاشق غذاخوری روغن نارگیل و یک قاشق چای خوری موم زنبور عسل.

روش درست کردن: کره کاکائو، روغن نارگیل، موم و روغن بادام را درون ظرفی بریزید و روی حرارت ملایم قرار دهید، مخلوط را مرتب هم بزنید تا کاملاً آب شود و سپس آن را از روی حرارت بردارید، روغن لیمو ترش را اضافه کنید و هم بزنید، با لم لب شما آماده است، آن را داخل شیشه یا قالب مخصوصی بریزید و قبل از بستن در آن، بگذارید خوب خنک شود.

۳. با لم لب پرتقال و وانیل

مواد مورد نیاز: شش تا هشت قطره روغن پرتقال، دو قاشق چای خوری شی باتر، یک قاشق غذاخوری روغن زیتون، یک قاشق غذاخوری روغن نارگیل، یک هشتم قاشق چای خوری عصاره وانیل، دو قاشق چای خوری موم زنبور عسل رنده شده.

روش درست کردن: روغن نارگیل و روغن زیتون را با موم زنبور عسل و شی باتر درون ظرف یا قابلمه کوچکی بریزید و اجازه دهید مواد روی حرارت متوسط ذوب شود، مواد را هم بزنید تا به خوبی به خورد هم برود، پس از ذوب کامل مواد، آن را از روی حرارت بردارید و روغن پرتقال و عصاره وانیل را به آن اضافه کنید و دوباره هم بزنید، پس از این که به قوام درستی رسید، با لم لب شما آماده است. آن را درون ظرفی که می خواهید بریزید.

در تهیه این مطلب از سایت، چطور، کمک گرفته شده است



- گوجه فرنگی گوشتی - ۳ کیلو گرم
- نمک - یک قاشق چای خوری
- برگ ریحان - ۱۰ عدد
- سیر - ۳ حبه