IBS را ضربه فنی کن

سندروم روده تحریک‌پذیر می‌تواند زندگی روزمره فرد مبتلا را تا حد زیادی مختل کند اما با اصلاح سبک زندگی می‌توان تا حد زیادی با آن مقابله کرد

پزشکی

سندروم روده تحریک‌پذیر یا IBS بیماری عجیب و آزاردهنده است که علایمی چون درد شکم، نفخ زیاد، گاهی گرفتگی نفس، مشکلات متناوب در اجابت مزاج و دردهای حتی خستگی را به همراه دارد. ابتلا به این سندروم می‌تواند زندگی روزمره فرد را دچار چالش و گاهی مختل کند. این بیماری علت و درمان مشخصی ندارد؛ درمان در هر فردی براساس سبک زندگی متفاوت است و زمینه بیماری هم در بسیاری با تجربه استرس زیاد تقویت می‌شود. بهترین راه مقابله با این بیماری پیشگیری و مدیریت سبک زندگی است. ناگفته نماند افراد زیادی به این بیماری مبتلا می‌شوند و از پیامدهای آن رنج می‌برند اما برای اطمینان از ابتلا نظر پزشک متخصص ضروری است. در ادامه نکاتی را که به کنترل این بیماری کمک می‌کند مرور می‌کنیم:

چگونه نفخ و گرفتگی عضلات را در IBS کاهش دهیم؟

۱) جو دوسر (مانند فرنی) را به طور منظم بخورید.

۲) روزانه تا ۱ قاشق غذاخوری بذر کتان (کامل یا آسیاب شده) بخورید.

۳) از غذاهایی که هضم آن‌ها سخت است (مانند کلم، کلم بروکلی، گل کلم، کلم بروکسل، لوبیا، پیاز و میوه‌های خشک) اجتناب کنید.

۴) از محصولات حاوی شیرین کننده‌ای به نام سوربیتول اجتناب کنید.

برای اصلاح سبک زندگی چه کنیم؟

۱) تا جایی که می‌توانید غذاهای خانگی را با استفاده از مواد تازه بپزید.

۲) آن چه می‌خورید و علایمی که دارید را یادداشت کنید تا در نهایت از مصرف چیزهایی که باعث تحریک IBS شما می‌شود اجتناب کنید.

۳) سعی کنید راه‌هایی برای آرامش پیدا کنید و از قرار گرفتن در موقعیت‌های پراسترس دوری کنید.

۴) پروبیوتیک‌ها را به مدت یک ماه امتحان کنید تا ببینید در رفع علایم، مفیدند یا نه؟

۵) وعده‌های غذایی را به تاخیر نیندازید یا حذف نکنید.

۶) خیلی سریع غذا نخورید.

۷) مصرف غذاهای چرب، تند یا فراوری شده و همین طور نوشیدنی‌های گازدار و انرژی‌زا را به حداقل برسانید.

۸) بیش از ۳ وعده میوه تازه در روز نخورید.

۹) بیش از ۳ فنجان چای یا قهوه در روز ننوشید.

۱۰) از وعده‌های غذایی چشم‌پوشی نکنید. غذا خوردن در ساعت مشخص هر روز موجب می‌شود عملکرد روده تنظیم شود. اگر مشکل اسهال دارید، مصرف غذای کم ولی با فاصله زمانی کمتر می‌تواند موجب بهبود علایم‌تان شود. اما اگر مشکل یبوست دارید، مصرف وعده‌های غذایی بزرگ‌تر و حاوی مقدار زیادی فیبر می‌تواند به حرکت غذا در روده کمک کند.

۱۱) اگر مشکل عدم تحمل لاکتوز دارید، بهتر است ماست را جایگزین شیر کنید یا از آنزیمی برای شکستن لاکتوز استفاده کنید. مصرف کم لبنیات یا ترکیب آن‌ها با سایر غذاها هم می‌تواند به حل مشکل‌تان کمک کند. در برخی موارد باید مصرف محصولات لبنی را به طور کل متوقف کنید. اگر مجبورید مصرف لبنیات را کلا متوقف کنید، حتما باید پروتئین، کلسیم و ویتامین‌های گروه B را از منابع غذایی دیگر تأمین کنید.

در تهیه این مطلب از منابعی چون Ghafaridiet و chetor.com کمک گرفتیم

ترفند

دانه قهوه بخریم یا قهوه آسیاب شده؟

در شروع روز، حین کار، بین جلسات برای پذیرایی از مهمان و در موقعیت‌های دیگر، هیچ چیز مثل یک قهوه خوش عطر و طعم نمی‌تواند حال بسیاری از ما را جا بیاورد. اما سوال مهم این است که قهوه را به صورت آسیاب شده بخریم یا دانه آن را تهیه کنیم؟ برای داشتن یک قهوه خوش عطر باید به این نکته توجه کنید که دانه قهوه پس از آسیاب شدن، حتی در صورت نگهداری در بهترین شرایط، عطر و طعم خود را نسبتا سریع و طی چند روز به میزان قابل توجهی از دست می‌دهد. به همین دلیل پیشنهاد می‌شود با داشتن آسیاب کوچک خانگی، تنها لحظاتی قبل از دم کردن، اقدام به آسیاب دانه‌های قهوه کنید و بدین ترتیب بیشترین لذت را از نوشیدن قهوه تازه تجربه کنید.

تازه ها

خطر احتمالی مکمل‌ها برای سلامت ما

در حالی که بسیاری از افراد ممکن است ویتامین‌هایی مانند سی یا ای را برای تقویت سلامت شان مصرف کنند، این کار شاید خطرهایی داشته باشد. یافته‌های پژوهشی جدید نشان می‌دهد که ویتامین‌ها می‌توانند سبب رشد رگ‌های خونی جدید در داخل سلول‌های سرطانی شوند. این رگ‌های جدید به رشد و گسترش سلول‌های سرطانی در سراسر بدن کمک می‌کنند.

به گزارش «ایندیپندنت» تومورهای سرطانی برای رشد رگ‌های خونی جدید، به اکسیژن و خون حاوی مواد مغذی نیاز دارند. این فرایند رگ‌زایی یا آنژیوژنز نام دارد. عملکرد آنتی اکسیدان‌ها معمولا به این نحو است که اکسیژن مصرف نشده را از سایر سلول‌ها می‌گیرند که میزان استرس اکسیداتیو یا استرس اکسید کننده را کاهش می‌دهد. استرس اکسید کننده می‌تواند به دی‌ان‌ای آسیب بزند و خطر ابتلا به سرطان را افزایش می‌دهد. البته ضرورتی ندارد نگران آنتی اکسیدان موجود در غذاهای عادی باشید، اما بیشتر افراد به میزان اضافه این ماده نیاز ندارند. در واقع، میزان مازاد آنتی اکسیدان می‌تواند برای بیماران مبتلا به سرطان و افرادی که بیشتر در معرض خطر ابتلا به سرطان قرار دارند مضر باشد.

بیشتر بدانیم

بهترین دمای اتاق برای خواب با کیفیت سالمندان

دانشمندان دمای مطلوب اتاق را برای خواب شبانه یافته‌اند که در آن سالخوردگان می‌توانند به خواب بسیار آرامش بخشی دست یابند. پژوهش‌های پیشین نشان داده که خواب افراد سالخورده اغلب ناکافی، ناآرام و آشفته است و یافته‌های پژوهش کنونی که در نشریه دانش کل محیط زیست منتشر شده است، بر تاثیر احتمالی بحران تغییرات اقلیمی بر کیفیت خواب سالخوردگان، به‌ویژه افرادی با وضعیت اجتماعی-اقتصادی ضعیف‌تر، نیز تاکید می‌کند. این مسئله به نوبه خود، بر بسیاری از نتایج سلامتی آن‌ها، مانند عملکرد شناختی و جسمانی، خلق و خو و احساس، تحریک‌پذیری و واکنش به استرس، بهره‌وری، مدیریت دیابت و خطر [ابتلا به] بیماری‌های قلبی-عروقی تاثیر گذار است. دانشمندان، از جمله محققان دانشکده پزشکی هاروارد در ایالات متحده آمریکا، در پژوهش تازه خود دریافته‌اند که کارآمدترین و آرام بخش‌ترین خواب برای سالخوردگان، زمانی است که دمای اتاق برای خواب شبانه بین ۲۰ تا ۲۵ درجه سانتی گراد باشد. این مطالعه همچنین نشان داد زمانی که دمای محیط در شب از ۲۵ تا ۳۰ درجه سانتی گراد بالاتر می‌رود، کارایی خواب در یک روند کلی حدود ۵ تا ۱۰ درصد کاهش می‌یابد. در این مطالعه جدید، دانشمندان ارتباط بین دمای شبانه اتاق خواب و کیفیت خواب را در نمونه‌ای از افراد سالخورده بررسی کردند. آن‌ها با استفاده از نمایشگرهای پوشیدنی و حسگرهای محیطی هنگام خواب، کارایی و بی‌قراری شرکت کنندگان را مدتی طولانی در خانه‌های آنان کنترل و عوامل مخدوش کننده و متغیرهای احتمالی را مهار کردند. پژوهشگران در مجموع داده‌های نزدیک به ۱۱ هزار خواب شبانه فردی و داده‌های محیطی ۵۰ سالخورده را جمع‌آوری کردند.

منبع The Independent

دانستنی ها

۶ خوراکی مفید برای مو

رژیم غذایی فاقد مواد مغذی مناسب می‌تواند منجر به ریزش مو شود. کمبود ویتامین B12، ویتامین D، بیوتین، آهن و سایر مواد مغذی با ریزش مو در ارتباط است. همچنین داشتن یک رژیم غذایی سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی می‌تواند به بهبود رشد مو به ویژه در افرادی با مشکل کمبود مواد مغذی کمک کند که در ادامه مروری بر آن‌ها به نقل از «فارس» داریم:

۱ تخم مرغ | منبع خوبی از پروتئین و بیوتین است که این دو ماده مغذی برای رشد موها ضروری است. مصرف میزان کافی پروتئین برای رشد موها اهمیت دارد زیرا فولیکول‌های مو بیشتر از پروتئین ساخته شده است. بیوتین هم برای ساخت کراتین (پروتئین مو) ضروری است. تخم مرغ همچنین منبع خوبی از ماده معدنی زینک و سلنیوم به حساب می‌آید که در حفظ سلامت مو موثر است.

۲ توت‌ها | توت‌ها سرشار از ترکیبات مفید و ویتامین‌هایی هستند که به رشد مو کمک می‌کنند. ویتامین C موجود در توت دارای خواص آنتی اکسیدانی است که می‌تواند از فولیکول‌های مو در برابر آسیب رادیکال‌های آزاد محافظت کند. بدن همچنین از ویتامین C برای ساخت کلاژن استفاده می‌کند؛ به طوری که این پروتئین از موها در برابر شکنندگی و نازکی محافظت می‌کند. ویتامین C در کمک به جذب آهن نیز نقش دارد. کمبود آهن باعث کم خونی و در نتیجه ریزش مو می‌شود.

۳ اسفناج | اسفناج از خانواده سبزیجات برگ سبز است که سرشار از مواد مغذی مفیدی مانند فولات، آهن، ویتامین A و ویتامین C برای کمک به رشد موهاست. ویتامین A برای رشد موها اهمیت دارد، اما مصرف میزان بالای این ویتامین منجر به ریزش مو خواهد شد. بنابراین بهتر است میزان ویتامین A مورد نیاز بدن را از مواد غذایی غنی از این ویتامین دریافت کنید. یک فنجان اسفناج تامین کننده ۲۰ درصد از نیاز روزانه بدن به این ویتامین است. اسفناج همچنین منبع گیاهی از آهن محسوب شده که برای رشد موها ضروری است.

۴ ماهی چرب | ماهی‌های چرب مانند سالمون منبعی غنی از اسیدهای چرب امگا۳ برای بهبود رشد موها محسوب می‌شوند. ماهی چرب همچنین منبع خوبی از پروتئین، سلنیوم، ویتامین D3 و ویتامین‌های B برای حفظ سلامت و استحکام موهاست. مطالعات نشان می‌دهد که کمبود ویتامین D3 با ریزش مو در ارتباط است.

۵ سیب زمینی | سیب زمینی منبع خوبی از بتاکاروتن است؛ به طوری که بدن این ترکیب را به ویتامین A تبدیل می‌کند. یک عدد سیب زمینی متوسط حاوی میزان کافی بتاکاروتن است که تامین کننده ۱۶۰ درصد از نیاز روزانه بدن به ویتامین A است.

۶ دانه سویا | دانه سویا حاوی ترکیبی است که برای رشد موها مفید است. از دیگر مواد غذایی مفید در حفظ سلامت موها می‌توان به گوشت قرمز، انواع لوبیا، صدف، مغزهای آجیل و دانه‌ها اشاره کرد.

آشپزی من

میان وعده

فوت و فن پخت دیگچه مجلسی

دیگچه یکی از غذاهای خوشمزه‌ای است که به‌طور معمول به‌عنوان نذری پخته می‌شود. اگر می‌خواهید یک دیگچه مجلسی تهیه کنید همراه ما باشید با آموزش این غذا. برای تهیه این غذا به اندازه حدود ۵ نفر، به یک پیمانه برنج نیم‌دانه، یک لیوان شکر، ۲ کیلو شیر، نصف فنجان زعفران دم کرده، نصف لیوان گلاب، ۱ قاشق مرباخوری پودر هل، ۲ لیوان آب، ۲ قاشق غذاخوری خامه صبحانه و ۲۰ گرم کره نیاز داریم. حالا می‌رویم سراغ قلق‌های کار:

۱) ابتدا برنج را در یک کاسه آب می‌ریزیم و اجازه می‌دهیم چند ساعت خیس بخورد. توجه داشته باشید که برای خیساندن برنج نیازی به اضافه کردن نمک نیست.

۲) در این مرحله برنج خیس خورده را به همراه آب و یک لیوان شیر در یک قابلمه مناسب می‌ریزیم. در ادامه قابلمه را روی حرارت می‌گذاریم و اجازه می‌دهیم برنج شکوفه بزند و مانند شله زرد کاملا دل باز کند.

۳) پس از این که برنج به خوبی باز شد، باقی مانده شیر را به آن اضافه می‌کنیم و اجازه می‌دهیم برنج به مدت ۳۰ دقیقه دیگر با شیر بپزد. پس از این که برنج به خوبی لعاب انداخت شکر را به قابلمه اضافه می‌کنیم.

۴) توجه داشته باشید که مقدار شکر سلیقه‌ای است و می‌توانیم آن را نسبت به ذائقه خود بیشتر یا کمتر کنیم. پس از این که شکر به طور کامل حل شد، خامه را به قابلمه اضافه و مخلوط می‌کنیم تا یکدست شود.

۵) به گزارش «نکته‌چی» پس از این که خامه با مواد دیگر یکدست شد، زعفران دم کرده و پودر هل دم کرده را به قابلمه اضافه می‌کنیم. برای دم کردن پودر هل کافی است آن را با کمی آب جوش درون یک ظرف در دار بریزیم تا دم بکشد.

۶) در این مرحله کره را به همراه گلاب اضافه می‌کنیم و اجازه می‌دهیم دیگچه با حرارت ملایم ۳۰ دقیقه دیگر بپزد تا کاملا جا بیفتد. در نهایت دیگچه آماده شده را درون ظرف مناسب می‌ریزیم و به سلیقه خود تزیین می‌کنیم.

نکته: در صورتی که تمایل داشته باشیم دیگچه را به صورت قالبی درست کنیم، باید آن را در یک سینی لبه‌دار بریزیم و به مدت ۱۲ ساعت در یخچال قرار دهیم، سپس از یخچال خارج کنیم و به سلیقه خود برش بزنیم.

واحد صفحه‌آرایی روزنامه خراسان
سفارش می پذیرد
layout@khorasannews.com ۰۵۱۳۷۰۰۹۳۹۰

برگ سبز، سند کمپانی و کارت خودرو پراید صبا به ش پلاک ایران ۷۴-۷۳۶م۹۲ به ش موتور ۰۰۱۶۰۴۰۹ به ش شاسی S1412279636809 بنام **نوروزعلی داروغه** مفقود و فاقد اعتبار است. ۳۴۱۸۶

برگ سبز و سند کارخانه سواری سایپا تیپ 131 به شماره پلاک 26 - 198 ل 53 و شماره موتور 4294708 و شماره شاسی S1412290016733 بنام **مهتاب خاوری** مفقود واعتبار ندارد.کد ملی:۵۲۴۹۷۷۱۸۳۱ ۳۴۱۶۴

برگ سبز خودرو سواری پژو پرشیا مدل ۱۳۸۰ به شماره پلاک ۵۲۲ ط ۳۳ ایران ۴۲ به شماره موتور ۱۱۰-۰۴۱۰ ۲۲۸۲۸۰ و شماره شاسی ۸۰۸۰۴۰۸۸ به نام **آقای جلال توانا** مفقود گردیده و اعتبار ندارد. ۳۴۱۶۴

پروانه حمل سلاح شکاری ساچمه زنی تک لول به شماره سریال ۲۳۹۲۶۹۰ کالیبر ۱۲ شماره سلاح ۲۶۱۳۷۹ متعلق به اینجانب **عبدالرضا دلاوری** مفقود و از درجه اعتبار ساقط است

برگ سبز ، سند کمپانی و کارت خودرو وانت زامیاد پلاک ۹۸۹ ط ۶۴ ایران ۴۲ ش موتور ۸۰۰۳۲۵۹۳ ش شاسی NAZD۱۰۴TKB۰۲۲۸۱۶ بنام **عباس مظلوم** مفقود شده و فاقد اعتبار است ۳۴۱۸۹

پروانه نظام مهندسی معماری شماره ۱۹۱۱۰۰۱۱۳۵ اینجانب **میلاد خواجوی** مفقود و فاقد اعتبار است. ۳۴۰۶۹

کارت خودرو دانگ فنگ خاکستری مدل ۹۶ به نام **مهتاب بلالی** ش پلاک ۳۲ ایران ۹۳۴ ج ۷۹ ش شاسی NAAE۴CFZ۰HX۰۳۰۴۳۱ ش موتور FA۱۷۳B۰۰۱۷۲۹۱ مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۳۴۱۹۳

برگ سبز خودرو پژو ۲۰۶ مدل ۱۳۸۴ خاکستری متالیک به شماره انتظامی ۶۳-۵۶۲ج۸۷ و شماره موتور ۱۰FSS۱۵۱۹۹۴۲۰ و ش شاسی ۱۰۸۲۲۸۹۱ به نام **عماد صفاریان** مفقود و فاقد اعتبار است ۳۴۲۰۵

برگ سبز،سند کمپانی پراید هاچ بک مدل ۷۴ سفید روغنی به شماره انتظامی ۳۶ ایران ۶۳۵ ص ۵۸ به شماره موتور ۰۰۷۸۷۰۵۳ و شماره شاسی S1442274731۰۶۲۳۹ بنام **جواد امانی** مفقود و فاقد اعتبار است ۳۴۱۴۸

برگ سبز، سند کمپانی و کارت خودرو پراید مدل ۷۹ به ش پلاک ایران ۱۲-۸۸۲ص۶۵ به ش موتور ۰۰۱۷۳۶۹۲ به ش شاسی ۱۴۱۲۲۷۹۶۵۱۴۸۸ بنام **آمنه وطن دوست فاروجی** مفقود و فاقد اعتبار است ۳۴۱۵۸

برگ سبز و سند کمپانی سمند ال ایکس نقره‌ای متالیک مدل ۸۴ به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۳۴۱ی ۹۴ به شماره موتور ۱۲۴۸۴۰۷۱۴۳ و شماره شاسی ۱۷۶۰۶۶۶۳۸ بنام سید **محمد حسینی** اصل مفقود و فاقد اعتبار است ۳۴۱۵۹

برگ سبز و کارت خودرو **هایما هاچ بک S5TAT** رنگ سفید روغنی پلاک ایران ۷۴ -۸۷۶ و ۵۱ شماره شاسی NAAD۵C۳۴۸JY۷۱۷۱۱۶ شماره موتور GN۱۵TFVB۰۲۹۳۱۱ مفقود و فاقد اعتبار است ۳۴۲۱۹

کلیه مدارک موتورسیکلت نیرو موتور بشماره انتظامی ۶۳۴۶۹-۷۶۷ بشماره موتور NYW۲۰۱۱۱۵ و شماره VIN:IRADN۹۱۱۰PB۱۱۰۵۲۸ مدل ۱۳۹۱ به مالکیت **سعید رضا الهی زاده** مفقود گردیده واز درجه اعتبار ساقط میباشد. ۳۴۲۱۳