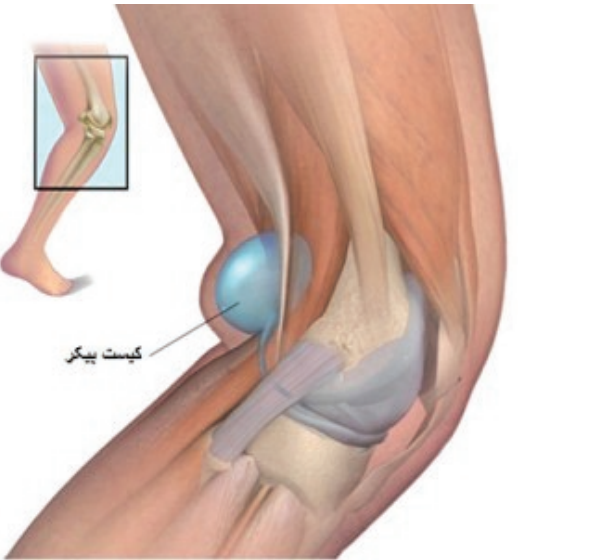


متخصصان تغذیه پیشنهاد می کنند، دوسوم یا بیشتر بشقاب غذایتان را با سبزی ها، میوه ها، غلات و حبوبات کامل و یک سوم یا کمتر از آن را با پروتئین حیوانی پر کنید. مصرف میوه ها اثر محافظتی در برابر سرطان های دهان، حلق، حنجره، مری، دهانه رحم، ریه و معده دارد. سبزی های غیر نشاسته ای نظیر اسفناج، گوجه فرنگی و فلفل در برابر سرطان های دهان، حلق، حنجره و مری نقش حفاظتی دارند و نیز تمامی سبزی ها به ویژه انواع سبز وزردان، در پیشگیری از سرطان معده کمک کننده است.



## ۵ دلیل درد پشت زانو

مترجم: علیرضا - درد پشت زانو به دلایل مختلفی به وجود می آید. گاهی اوقات این درد به تدریج و در طول زمان به وجود می آید و نشانه یک بیماری زمینه ای است و گاهی نیز ناگهانی و به دلیل مصدومیت رخ می دهد. برخی افراد از درد زانو شکایت دارند و حرکت یا بشان به دلیل ورم محدود می شود و یا ممکن است درد شدیدی در پشت زانوی خود حس کنند. در این مطلب به نقل از "Prevention" به علل درد پشت زانو می پردازیم.

### چند کاری که نباید پس از غذا خوردن انجام دهید

**بیشتر بدانیم** اگر قادر به ترک سیگار نیستید، بهتر است پس از غذا خوردن چند ساعت صبر کنید و سپس سیگار بکشند.

بسیاری از مردم در سراسر جهان عادت دارند که بلافاصله پس از صرف وعده غذایی ناهار یا شام دراز بکشند و مشغول تماشای تلویزیون شوند و یا سیگار بکشند. اما این ها عادت های ناسالم محسوب می شود. به گزارش عصر ایران در ادامه با چند کاری که نباید پس از غذا خوردن انجام داد، بیشتر آشنا می شویم.

**سیگار کشیدن** نیکوتین موجود در سیگار با اکسیژن مورد نیاز برای گوارش، پیوند تشکیل می دهد و از این رو، بدن مواد سرطان زای بیشتری را نسبت به حالت عادی

### سرطانی که شناخته شده نیست!

**پزشکی** تومورهای استخوانی فقط دو دهم در صد از انواع سرطان ها را شامل می شود. به گزارش ایرنا، دکتر احمد رضا سبزاری متخصص رادیوتراپی و آنکولوژی،

با بیان این که در بیشتر موارد، افراد زیر ۲۰ سال شامل جوانان، نوجوانان و کودکان درگیر تومورهای استخوان می شوند، ادامه داد: این افراد برای جلوگیری از معلولیت و از دست رفتن بهترین سال های عمر خود به طور حتم نیازمند درمان کیفی و سریع تری هستند.

**مهم ترین علایم سرطان استخوان**

دکتر سبزاری اظهار کرد: این بیماری ممکن است در اوایل واضح نباشد اما تب مختصر، کاهش وزن، دردهای شدید استخوان مانند اطراف زانو و کمر حتی حین خواب و همچنین تورم قرمز شدن محل درد یا همان توده از نشانه های اصلی وجود این سرطان است. این متخصص رادیوتراپی و آنکولوژی ادامه داد: تومورهای استخوانی در اندام تحتانی بدن مانند پا شایع تر است و در آن نیز بیشتر شکلی می گیرد و در کودکان با لنگ زدن همراه است. وی با اشاره به این که این سرطان کشنده است، تاکید کرد: تشخیص دیر هنگام این سرطان، انتقال سریع تومور به سایر بافت های بدن همچون ریه و کبد را به دنبال خواهد داشت. وی در باره این که، چه عاملی باعث تغییرات سلولی می شود نیز اظهار کرد: شکل گیری تومور ها به عوامل مختلفی از جمله وراثت، پیشینه شغلی، نوع تغذیه و استفاده از دارو بستگی دارد.

### داروهای خانگی برای درمان آنفلوآنزا

**کافه سلامت** بیماری آنفلوآنزا مهمان ناخوانده بدن در فصل زمستان است که برای رفع آن علاوه بر درمان های دارویی می توان از گیاهان و دمنوش های نیز بهره برد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران، برای پیشگیری از ابتلا به آنفلوآنزا بهترین اقدام شستن مرتب دست ها، خودداری از تماس با فرد مبتلا به بیماری، مصرف مواد غذایی مفید حاوی انواع ویتامین ها از جمله آب پرتقال و نیز خوراکی های حاوی مواد آلی است.

این بیماری که به خاطر میکروب، قارچ و باکتری های موجود در فضا ایجاد می شود، یک بیماری ویروسی است و در صورت ابتلا به آن، می توانید با مصرف مواد زیر به سرعت بهبود پیدا کنید و به کارهای روزانه خود برسید:

**روغن پونه کوهی:**درمانی اعجاب انگیز برای تسکین سرفه است، زیرا پونه خواص ضد باکتریایی، ضد قارچی و نیز ضد عفونی کننده دارد، شما می توانید مقدار ی روغن را در دستمال تمیز بریزید و بوی آن را استشمام کنید تا علایم سرفه تسکین پیدا کند.

**برگ ریحان معجزه در مان سرفه من:** جویدن برگ ریحان و خوردن آن می تواند به سرعت سرفه را بر طرف کند.

**چای شنبلیله؛ مطبوخ و با خواص درمانی:** برای درست کردن آن کافی است مقداری برگ شنبلیله را به همراه آب جوش در لیوانی بریزید و دم کنید و سپس با اضافه کردن مقداری آب لیمو و عسل، آن را به طور منظم در روز مصرف کنید تا به سرعت علایم بیماری و سرفه برطرف شود.

#### شماره پیامک زندگی سلام

۲۰۰۰۹۹۹



#### پرسش و پاسخ

موضوع سوالات درباره مشکلات جسمی و پزشکی مبتلا به همه افراد در همه جاست امروز نمونه ای از پاسخ های دکتر امارتین اسکر، یکی از پزشکان معروف انگلیسی را به سوالات بیماران آورده ایم .



**مدتی پیش هنگام بالا رفتن از پله زانویم صدا داد. از آن زمان پای من سفت شده و مفصل زانویم ورم کرده است. هنوز به پزشک مراجعه نکرده ام.**

بدون معاینه نمی توانم جواب قطعی بدهم. اما به طور کلی باید بگویم که صدا دادن و سپس متورم شدن نشانه پارگی غضروف است.

این نوع صدمه دیدگی معمولاً در زمان بازی یا ورزش کردن در پی پیچ خوردن زانو رخ می دهد. با افزایش سن، غضروف ضعیف تر می شود در نتیجه احتمال پارگی بیشتر است. باید توسط پزشک معاینه شوید تا نوع صدمه دیدگی مشخص شود.

در این میان زانو را استراحت دهید، به طوری که بالاتر از باسن قرار گیرد. به طور منظم از کمپرس یخ استفاده کنید تا تورم کاهش پیدا کند.

**فردی مسن هستم و در طول چند ماه گذشته تقریباً هر روز صبح در پی گرفتگی عضلات پاهایم از خواب بیدار می شوم. به قدری درد دارم که مجبور می شوم از رختخواب بیرون بیام و کمی راه بروم و ماساژ بدهم. از روغن منیزیم که درد را تسکین می دهد استفاده می کنم. لطفاً راهنمایی ام کنید.**

در افراد مسن، گرفتگی عضلات پامی تواند عارضه جانبی مصرف داروهایی مانند استاتین یا داروهای مدر باشد. دارویی که برای درمان آرتزین صد ری و فشار خون بالا استفاده می شود نیز می تواند در این زمینه نقش داشته باشد. در برخی از افراد گرفتگی عضلات یا نشانه سندروم پای بی قرار است. احتمال می رود علت آن عدم تعادل جزئی در مواد شیمیایی به ویژه دوپامین باشد که پیام بین اعصاب در مغز را انتقال می دهد.

ماساژ دادن عضلاتی که دچار گرفتگی شده است جریان خون را بهبود می دهد و این امر کمک می کند عضلات شل شود. شک دارم که روغن منیزیم که استفاده می کنید خیلی مؤثر باشد. می توانید بایک کرم مرطوب کننده ساده و از آن تر این کار را انجام دهید. در صورت تداوم مشکل به پزشک مراجعه کنید.

می دهد.

**علایم:** خشکی (در صبح)، درد، تورم، صدا دادن و کاهش حرکات پا فعالیت **تشدیدکننده:** پس از استراحت طولانی مدت، بدتر می شود، فعالیت، آب و هوای سرد. علایم به تدریج و در طول زمان به وجود می آید و در سنین بالای ۵۰ سال شایع است.

**درمان:** ورزش، استفاده از زانو بند، کمپرس گرم و یخ، طب سوزنی، کاهش وزن، استفاده از عصا برای راه رفتن، زانو بند زله ای، کشش با کفی، دارو و تریق. تغییرات استخوان بر اثر ورم مفاصل جبران پذیر نیست، اما با درمان می توان درد را کاهش داد.

**\* آسیب دیدگی همسترینگ**

پارگی در یکی از عضلات همسترینگ در پشت ران.

**علایم:** در دعوومی در پشت زانو که در آن تاندون همسترینگ متصل به استخوان است. درد شدید در پشت زانو یا حرکت ناگهانی.

**فعالیت تشدید کننده:** خم شدن پا، شتاب یا کاهش سرعت ناگهانی هنگام حرکت کردن. شروع ناگهانی بایک آسیب دیدگی.

**درمان:** محافظت، استراحت، استفاده از کمپرس یخ، بالا قرار دادن پاها و ورزش و ماساژ. بهبود کامل آن معمولاً ۶ تا ۱۲ هفته طول می کشد.

**\* پیچ خوردگی زانو**

کشیدگی بیش از حد یا پاره شدن یکی از رباط ها در زانو.

**علایم:** درد کلی، تورم، کبودی، گاهی عدم تحمل وزن یا کاهش حرکت **فعالیت تشدید کننده:** بستگی به شدت فعالیت دارد، اما می تواند هر گونه فعالیت فیزیکی یا حرکت زانو باشد. چرخاندن ناگهانی یا وارد شدن فشار روی زانو .

**درمان:** محافظت، استراحت، استفاده از کمپرس یخ، بالا قرار دادن پاها و ورزش، استفاده از زانو بند و باندهای کشی.

بسته به آسیبی که وار د شده است بهبود کامل آن ۲ هفته تا ۳ ماه طول می کشد.

جذب می کند.

**میوه خوردن**

بهترین زمان برای مصرف میوه پیش از صرف یک وعده غذایی و با معده خالی است زیرا گوارش میوه به آئزیم های متفاوتی نیاز دارد؛ از طرفی جذب کامل قندهای ساده موجود در میوه زمان بر است. افزون بر این، هنگامی که معده خالی است، تمام مواد مغذی، فیبر و قندهای ساده موجود در میوه جذب می شود. در مقابل، مصرف میوه در زمان نزدیک به صرف یک وعده غذایی یا پس از آن می تواند به آروغ زدن، سوزش سرد ل، سوء هاضمه و بسیاری ناراحتی های دیگر منجر شود.

**خواهیدن**

اگر بلافاصله پس از صرف یک وعده غذایی بخوابید، احتمال تجربه نفخ،

### خوراک عدس بارویه سیب زمینی

#### آشپزی من

#### طرز تهیه

**مواد لازم برای ۱۰ نفر:** \*سیب زمینی ۷۰۰ گرم \*سیب زمینی مکعبی خرد شده - ۲۵ گرم \*شیر- یک قاشق غذاخوری

\*کره - ۲۵ گرم

\*گردوی خرد شده - ۵۰ گرم

\*آویشن خرد شده - ۲ قاشق غذاخوری

**مواد لازم برای ۱۰ نفر:**

\*عدس قرمز - ۲۲۵ گرم

\*کره - ۶۰ گرم

\*تره فرنگی حلقه شده - یک عدد

\*سیر له شده - ۲ حبه

\*ساقه قرص خرد شده یک عدد

\*کلم بروکلی - ۱۲۵ گرم

\*پنیر توفو مکعبی خرد شده - ۱۷۵ گرم

\*رب گوجه فرنگی - ۲ قاشق چای خوری

\*نمک و فلفل - به میزان لازم

\*سیب زمینی ها را به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه در یک قابلمه آب جوش بپزید تا مغز آن پخته شود. کره و شیر را به آن اضافه و پوره کنید. \*گردو و آویشن خرد شده را داخل آن بریزید و کنار بگذارید. \*عدس قرمز را در یک قابلمه آب جوش به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه بپزید. \*کره را در یک ماهیتابه بریزید. تره فرنگی، سیر، کرفس و کلم بروکلی را به آن اضافه کنید و روی حرارت کم به مدت ۵ دقیقه تفت دهید تا کاملاً نرم شود. \*پنیر توفو و رب گوجه فرنگی را به عدس اضافه کنید. جاشنی آن را با نمک و فلفل اندازه کنید؛ سپس همه مخلوط را داخل یک ظرف پیرکس بریزید. \*پوره سیب زمینی را روی مخلوط عدس بریزید و با قاشق آن را کاملاً پهن کنید تا تمام سطح ظرف را بپوشاند. \*غذا را در فر بادمای ۲۰۰ درجه سانتیگراد به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه بگذارید تا بپزد و سطح آن طلایی شود.

### آنچه نباید بعد از ورزش خورد؟

#### سلامت

افرادی که به ورزش کردن اهمیت زیادی می دهند پس از به اتمام رسیدن ورزش مواد غذایی خاصی مصرف می کنند تا بدنشان بازسازی شود. به گفته کارشناسان ترمیم باید پس از ۱۵ دقیقه و طی ۲ ساعت انجام گیرد. اما چه موادی را نباید بعد از ورزش کردن مصرف کرد؟

**\* سالد:** به نقل از سایت ام اس ان، شکی نیست سالد یک ماده غذایی بسیار مغذی است اما به دلیل بالا بودن فیبر موجود در آن، می تواند

انواع مشکلات گوارشی مانند نفخ و گاز معده ایجاد کند.

**\* اسمو تی سبزی:** به دلیل فیبر موجود در آن ممکن است به مشکلات گوارشی منجر شود.

**\* پروتئین بار حاضری:** پروتئین برای ترمیم عضلات بسیار لازم است اما نه فراوری شده که سرشار از قند و کربوهیدرات است. پروتئین بار که مصرف می کنید نباید بیشتر از ۲۰۰ کالری باشد.

پروتئین بار تنقلات حاوی پروتئین و کربوهیدرات مانند شکلات، جودوسر و مغز میوه است که ورزشکاران مصرف می کنند.

**\* مغز میوه:** اگر چه منبع عالی پروتئین است اما نمک بالا در آن، تعادل مایعات بدن را که برای ورزش لازم است به هم می ریزد.

**\* ماست:** این ماده غذایی حاوی کلسیم، پروتئین و پروبیوتیک است و برای بدن بسیار مفید است؛ با این حال کارشناسان مصرف هر نوع لبنیات را پس از ورزش منع کرده اند زیرا هضم آن سخت است.

**\* پاستا:** این ماده غذایی حاوی کربوهیدرات است که برای عضلات بسیار مفید است به شرطی که فاقد سس های پر کالری باشد.

**\* قهوه:** قهوه حاوی خامه و قند انتخاب نادرستی است و باید جای سبزی یا قهوه بدون خامه جایگزین آن شود.



### منشاء «بیش فعالی» کودکان

#### از منظر طب سنتی

بسیاری از رفتارهای ماناشی از سوء مزاج بدن است؛ به عنوان نمونه کودکی که عنوان «بیش فعالی» در مدرسه می گیرد، در مواردی

با اصلاح رژیم غذایی روزانه بهبود می یابد. رحیم فیروزی دستیار تخصصی طب سنتی در گفت و گو با تسنیم درباره این که آیا علت سوء رفتار و بر خوردهای خشن دانش آموزان در مدرسه می تواند به دلیل سوء مزاج بدن باشد و راهکار طب سنتی در این زمینه چیست، اظهار کرد: بله، بسیاری از رفتارهای ماناشی از سوء مزاج بدن است. به گفته وی از دیدگاه طب سنتی اخلاق و رفتار علاوه بر نفس و روان ریشه در بدن با اخلاق دارد؛ نقل است مرحوم نخودکی افرادی را که برای سیر و سلوک خدمت ایشان می رفتند ابتدا اصلاح مزاج می کرد تا جسم قابلیت نفوس و روح متعالی را داشته باشد. این دستیار تخصصی طب سنتی ایران اضافه کرد: کودکی که عنوان «بیش فعالی» در مدرسه می گیرد، گاهی با اصلاح رژیم غذایی روزانه بهبود می یابد؛ دو کودک در یک خانه بایک تربیت واحد، اخلاق متفاوت دارند و این امر ناشی از مزاج متفاوت آنهاست. فیروزی تصریح کرد: بر خورد مناسب در تغذیه و تربیت هر کودک، مستلزم آشنایی با مزاج آنهاست؛ با اصلاح مزاج، کودکان کمتر بیمار می شوند. وی با بیان این که برخی از کودکان اختلال خواب دارند، افزود: خواب نامناسب می تواند ناشی از سوء مزاج بدن و نخسبت نشانه یک بیماری عمومی باشد، بنابراین افراد اختلال خواب را جدی بگیرند. این دستیار تخصصی طب سنتی ایران متذکر شد: طب سنتی می تواند به جای داروهای خواب آور، درمان قطعی برای بی خوابی داشته باشد، البته بهترین زمان خواب از ساعت ۹ تا ۱۰ شب تا ساعت ۲-۳ صبح است.