استفاده مفرط از گوشی هوشمند موجب افسردگی می شود، که این مورد در بین زنان بسیار خطرناک تر است. به گزارش ایران اکونومیست، دانشمندان اظهار کردند: افرادی که پیوسته در معرض نور آبی صفحه نمایش قرار دارند، دچار نوموفوبیا (ترس جدایی از گوشی همراه) می شوند. گوشی هوشمند ابزاری برای راحتی و سرعت کار است، اما افراد را در معرض خستگی و در نتیجه افسردگی قرار می دهد. نتایج تحقیقات نشان می دهد استفاده مفرط از گوشی همراه پیامدهایی نظیر مشکلات شخصی، اجتماعی و کاری، افسردگی، اضطراب و حتی کم رویی را به دنبال دارد.

مقابله با سندروم روده تحریک پذیر

سندروم روده تحریک پذیر، بیماری است که تاکنون درمان قطعی برای آن شناخته نشده است اما با دارو و کنترل بیماری می توان از دردهای شدید و عوارض جانبی این بیماری پیشگیری کرد. این بیماری نوعی اختلال در عملکرد روده است که با درد مزمن در ناحیه شکم، نفخ و تغییرات در عادات روده‌ای مشخص می شود. اسهال یا یبوست می تواند علامت غالب باشد که گاه به صورت متناوب ظاهر می شود.

مدیریت رژیم غذایی

مشخص ترین راه برای جلوگیری از تحریک پذیری روده، داشتن یک رژیم غذایی مناسب است. فرد مبتلا باید بررسی کند که بعد از مصرف کدام مواد غذایی بلافاصله احساس ناراحتی و درد می کند.

فیبر خوب است یا نه؟

مصرف فیبر در رابطه با افرادی که مبتلا به سندروم روده تحریک پذیر هستند، کمی پیچیده است. با توجه به نتایج تحقیقات اخیر، مصرف انواع خاصی از فیبر ممکن است مشکلات جدی برای این دسته از بیماران ایجاد کند. باید دانست که دو نوع فیبر وجود دارد: فیبر نامحلول و فیبر محلول. فیبر نامحلول، در آب حل نمی شود. این بیماران باید از مصرف این نوع فیبر ها در موادی مانند آجیل و سبوس پرهیز کنند. اما فیبرهای محلولی مانند جو دوسر، جو، چاودار و... بسیار برای این گروه از بیماران و افرادی که یبوست دارند، مناسب است.

رژیم مخصوص

اگر هرگز کلمه FODMAP را نشنیده اید، باید بدانید این کلمه مخفف الیگوساکاریدها، دی ساکاریدو مونوساکاریدهاست. به گزارش جام جم، مصرف این کربوهیدرات ها در برخی افراد به نفخ و ناراحتی های گوارشی منجر می شود. به همین دلیل بیشتر پزشکان به بیماران توصیه می کنند یک رژیم غذایی با FODMAP کم (کربوهیدرات کم) اتخاذ کنند. بدین معنا که از مصرف میوه، سبزی، محصولات گندمی، شیر و لوبیا در مقادیر زیاد استفاده نکنند. توصیه می شود افراد مبتلا برای داشتن یک رژیم کم کربوهیدرات از یک متخصص تغذیه کمک بگیرند.

تند غذا می خورید؟

سوء هاضمه، ناراحتی معده و دیگر مشکلات گوارشی اغلب به دلیل برخی از عادت های اشتباه رخ می دهد. یکی از این عادت های اشتباه که کنترل آن بسیار آسان است، تند غذا خوردن است. افراد مبتلا به سندروم روده تحریک پذیر به هیچ عنوان نباید سریع غذا بخورند.

برنامه ریزی وعده های غذایی

یکی از مهم ترین بخش های مدیریت سندروم روده تحریک پذیر، برنامه ریزی در زمینه وعده های غذایی است. بیماران نباید وعده های غذایی شان را به هیچ عنوان کم کنند و یا برای مدت طولانی گرسنه بمانند.

آب بخورید

بهترین نوشیدنی روی کره خاکی «آب» است. برای افراد مبتلا به سندروم روده تحریک پذیر مناسب ترین و ایده آل ترین نوشیدنی آب است. نوشیدنی هایی نظیر آبمیوه، نوشیدنی های گیاهی، چای و قهوه زیاد برای این دسته از بیماران توصیه نمی شود چرا که دارای شکر و کافئین است و علائم IBS را نیز افزایش می دهد.
نوشیدنی های گازدار جز ضرر هیچ منفعتی برای افراد ندارند. نفخ دردناک یکی از مضرات مصرف این دسته از نوشیدنی هاست. به همین دلیل مصرف نوشیدنی های گازدار برای افراد مبتلا به سندروم روده تحریک پذیر اکیدا ممنوع است.

مدیریت استرس مهم تر است

شاید باعث تعجبتان شود، اما استرس یکی از عوامل اصلی بروز سندروم روده تحریک پذیر است. استرس همراه با اضطراب اثر مستقیمی بر فرایند گوارشی دارد و برای افراد مبتلا به مشکلات روده بسیار مضر است. استرستان را با دویدن، کتاب خواندن، یوگا و بازی های رایانه ای مدیریت کنید.

پروبیوتیک را امتحان کنید

نتایج مطالعات موسسه بهداشت جهانی نشان می دهد پروبیوتیک ها یا مکمل های غذایی برای هضم غذا بسیار مفید است. همچنین تحقیقات نشان داده است علایم سندروم روده تحریک پذیر با مصرف پروبیوتیک ها کاهش می یابد. ماست یکی از بهترین خوراکی ها برای این دسته از بیماران است.

پرسش و پاسخ

دکتر محمد هاشمی
دبیر انجمن چاقی ایران/فارس

سوال

لطفا درباره داروهای کاهش وزن که تبلیغات زیادی در مورد آن ها می شود توضیح دهید.

جواب

تاکنون هیچ داروی کاهش وزنی وارد بازار نشده و این تبلیغات فقط فریبکاری است.
چاقی یک بیماری است و به گفته کارشناسان هم اکنون این بیماری در جهان رو به گسترش است. از آن جا که اضافه وزن، ارتباط مستقیمی با سلامت وزیبایی افراد دارد، همه سعی می کنند برای کاهش وزن و داشتن اندامی دلخواه تلاش کنند. استقبال گسترده افراد از روش ها و توصیه های کاهش وزن، زمینه ای را نیز به لحاظ تجاری ایجاد کرده است و افراد زیادی در این بین ادعا می کنند که با مصرف مکمل ها و داروهای مختلف می توان به وزن دلخواه رسید.
برای این که اثر بخشی یک دارو به تایید برسد، نیاز است مراحل مختلف پژوهشی طی شود. حتی گاهی اتفاق می افتد که یک دارو بعد از تأیید اثر بخشی، به دلیل داشتن عوارض متعدد رد می شود.
تاکنون هیچ داروی کاهش وزنی مورد تحقیقات کامل قرار نگرفته و وارد بازار نشده است.
در زمینه مکمل های لاغری نیز سازمان غذا و دارو با این عنوان که در حد معقول زیان بار نیست و اثرات مثبتی نیز دارد، به این مکمل ها مجوز داده است، اما باید دقت کرد که این اثرات مثبت جنبه دارویی ندارد. قرص ها، مکمل ها و دمنوش های لاغری یک کالای مصرفی نیست که بتوان آن را برای همگان به صورت واحد تبلیغ کرد، تبلیغات این چنینی داروها برای درمان چاقی، فقط فریبکاری است.
عده‌ای تصور می کنند بحث داروهای گیاهی کاهش وزن از داروها و مکمل های شیمیایی جداست و دمنوش های گیاهی می تواند به تنهایی سبب کاهش وزن شود. داروهایی که در ماهواره ها تبلیغ و ادعا می شود که طی یک زمان کوتاه باعث لاغری یا چاقی می شود، می تواند عوارض خطرناکی داشته باشد و قطعا هیچ دارویی وجود ندارد که وزن را در مدت کوتاه کاهش دهد و عارضه نداشته باشد.

آیا افراد دیابتی و چاق می توانند مویز بخورند؟

بیشتر بدانیم

بیشتر قند مویز، از نوع فروکتوز است که برای جذب در بدن به انسولین نیاز ندارد. به همین دلیل، مصرف کشمش و مویز به جای قند همراه چای از قدیم به ویژه در میان افراد دیابتی مرسوم بوده است.
به گزارش جام جم آنلاین، در سال های اخیر نیز عنصر کروم در ترکیبات انگور و فرآورده های آن یافت شده که موجب کاهش قند خون می شود. البته باید گفت، هرچند انگور و فرآورده های آن، حاوی فلز کروم و قند فروکتوز است، اما به مقدار کم یا زیاد، قندهای دی ساکارید نیز دارد که می تواند برای افراد دیابتی ایجاد مشکل کند. لذا بیماران مبتلا به دیابت برای مصرف مویز باید با پزشک خودمشورت و از زیاده روی در مصرف آن خودداری کنند. فراموش نکنید، فرآورده های انگور به ویژه مویز و کشمش، کالری بسیار بالایی دارد و مصرف زیاد آنها موجب افزایش وزن در افراد می شود. در نتیجه، مصرف آن به افراد چاق توصیه نمی شود.
از خرید مویز و کشمش به صورت فله ای و باز اجتناب و حتما محصولاتی را خریداری کنید که دارای بسته بندی بهداشتی، تاریخ مصرف و مجوز وزارت بهداشت است.

آشپزی من — نان شوید و پیاز

مواد لازم

شکر - ۴ قاشق چای خوری
نمک و ادویه دلخواه - یک قاشق چای خوری
روغن - ۶ قاشق غذا خوری
شیر یا آب - یک لیوان
تخم مرغ - یک عدد
خمیر مایه - ۳ قاشق چای خوری
آرد - ۳ لیوان
شوید خرد شده - ۵ قاشق غذا خوری
پیاز بزرگ - یک عدد

طرز تهیه

خمیر مایه، شیر ولرم (شیر گرمی که دست را نسوزاند) و یک قاشق چای خوری شکر را داخل کاسه ای بریزید و مخلوط کنید سپس ۵ تا ۱۰ دقیقه کنار بگذارید تا خمیر مایه عمل کند. تخم مرغ، باقی مانده شکر، روغن و نمک را داخل کاسه دیگری بریزید و مخلوط کنید تا یکدست شود. خمیر مایه را با چند قاشق آرد مخلوط و به مواد تخم مرغی اضافه کنید. کمی هم بزنید تا مواد ترکیب شود، سپس باقی مانده آرد را اضافه کنید. پس از مخلوط کردن مواد را با دست ترکیب کنید تا خمیر جمع شود. داخل کاسه ای را چرب کنید و خمیر را داخل کاسه قرار دهید. روی خمیر را بپوشانید و در جای گرمی یک ساعت استراحت دهید تا حجم خمیر ۲ برابر شود، پس از آماده شدن پف خمیر را بگیرید. وقتی خمیر آماده شد، یک عدد پیاز بزرگ را ریز خرد و در ماهیتابه سرخ کنید. زردچوبه و ادویه و شوید خشک را اضافه کنید.
وقتی این مواد سرد شد با خمیر مخلوط کنید و از خمیر چانه های کوچک بگیرید و در فر با دمای ۱۸۰ درجه حدود ۱۵ تا ۲۰ دقیقه قرار دهید.

سلامت — خواص موز سبز

از موز سبز بیشتر در مناطقی از آمریکای لاتین استفاده می شود و کاربردهای مختلفی دارد. بعضی با موز سبز کمپوت درست می کنند، بعضی موز سبز را می پزند و از آن مربای خوشمزه تهیه می کنند. همچنین موز سبز را می توان با غذاهای دیگر سرو کرد. به گزارش بهداشت نیوز، این موز در ایران نیز وجود دارد. در ادامه بیشتر به خواص این میوه اشاره می کنیم.

بهبود و تنظیم ضربان قلب

موز سبز به دلیل داشتن میزان زیاد پتاسیم برای سلامت قلب مفید است اما افرادی که از مشکلات کبدی یا کلیوی رنج می برند باید از مصرف آن خودداری کنند. یک عدد موز سبز متوسط به میزان ۴۰۰ میلی گرم پتاسیم دارد که میزان بالایی است. توجه داشته باشید که هر فرد بالغ روزانه به ۴۷۰۰ میلی گرم پتاسیم نیاز دارد. میزان نیاز کودکان به این ماده معدنی بین ۳۸۰۰ و ۴۵۰۰ میلی گرم است.

مقابله با ورم معده

موز سبز سرشار از نشاسته است که در محافظت از مخاط معده تأثیر زیادی دارد. به همین دلیل نیز برای افرادی که از مشکلاتی مانند ورم معده، اسید بالای معده و زخم های معده رنج می برند، مفید است.

مقابله با بیماری های روده

نشاسته (آمیدون) موجود در موز برای باکتری های خوب دستگاه گوارش مفید است و به بهبود عملکرد کولون کمک می کند. مصرف موز سبز برای احیا و تنظیم فلور روده مؤثر است. اگر تحت درمان با آنتی بیوتیک ها هستید، توصیه می شود این میوه را به برنامه غذایی تان اضافه کنید تا فلور روده جبران شود. ترکیبات موز سبز به بهبود بیماری های مربوط به روده مانند بیماری کرون یا کولیت روده کمک زیادی می کند.

بهبود قدرت دفاعی بدن

موز سبز مانند سیر حاوی ویتامین B6 است. این میوه تقویت کننده دستگاه ایمنی بدن و برای سالمندان مفید است.

کاهش کلسترول

یک عدد موز سبز با حدود ۲۰۰ گرم وزن تا ۵ گرم پروتئین به بدن می رساند که این میزان برای کاهش کلسترول خون بسیار عالی است.

پیشگیری از چاقی مفرط

آمیدون موجود در موز سبز باعث ایجاد احساس سیری طولانی مدت می شود و در عین حال یک ماده غذایی فاقد چربی است.
توجه داشته باشید اگرچه مصرف موز سبز می تواند برای سلامتی مفید باشد اما اگر از مشکلاتی مانند نارسایی کلیوی یا کبدی رنج می برید، مصرف آن توصیه نمی شود. چون زمانی که کلیه ها آسیب دیده باشد، مازاد پتاسیم به درستی از بدن دفع نمی شود. در نتیجه این ماده معدنی در بدن زیاد و باعث افزایش خطر بروز هایپرپتاسمی می شود که مشکلاتی مانند تنفس بسیار سریع، حالت تهوع، ضعیف شدن نبض، آسیب دیدگی های جدی قلب و... را در پی دارد.

طرز تهیه سوپی ساده برای «پاکسازی بدن» در فصل بهار

تغذیه

دستیار تخصصی طب سنتی ایران، با اشاره به طرز تهیه سوپی ساده و مناسب فصل بهار برای پاکسازی بدن از مواد زائد گفت: بهتر است در فصل بهار از غذاهای سبک مانند سوپ بهره برد چرا که مصرف سوپ در فصل بهار کبد را پاکسازی و به سلامت بدن کمک می کند.
به گزارش پویا، محمدعلی زارعیان درباره تدابیر پاکسازی بدن در فصل بهار اظهار کرد: بهار فصل کم خوری است و پرخوری در بهار زمینه ساز بیماری های آزاردهنده و عود بیماری های خفته است. شربت آبلیمو و "موهیتو" نوشیدنی های مناسب برای فصل بهار است.
بهار فصل نوشیدن سکنجبین است و بهتر است جرعه جرعه نوشیده شود، البته مخلوط کردن سکنجبین با آبجوش و خوردن ناشتای آن اثرات مفیدی برای بدن دارد.
این دستیار تخصصی طب سنتی ایران تصریح کرد: بهتر است در فصل بهار از غذاهای سبک مانند سوپ بهره برد. در ادامه، به طرز تهیه سوپی مفید برای پاکسازی بدن در این فصل اشاره می شود.

جو پوست کنده - یک پیمانه
جعفری - یک پیمانه
گشنیز - یک پیمانه
رب انار شیرین - یک قاشق غذاخوری
رب انار ترش یا آبلیمو - یک قاشق غذاخوری
هویج متوسط - ۲ عدد
روغن زیتون - یک قاشق غذاخوری
نمک و فلفل - به میزان لازم
زعفران - کمی

این سوپ یک ترکیب ساده ولی پرفایده برای پاکسازی کبد است. ترکیبات آن مواد باقی مانده در مجاری کبدی را به سمت مجاری خروجی سوق می دهد. از این سوپ می توانید روزی ۲ تا ۳ پیاله مصرف کنید. همراه با این سوپ نان مصرف نکنید و ۲ ساعت قبل تا ۲ ساعت بعد از آن نیز چیزی نخورید؛ ترجیحاً گوشت یا آب گوشت به آن اضافه نکنید اما اگر آب گوشت اضافه کردید، پیاز یا زردچوبه فراموش نشود.

مرگ «بوتولیسمی» را جدی بگیرید

پزشکی

«بوتولیسم» از کشنده ترین مسمومیت های غذایی به شمار می آید. به گزارش ایرنا از سازمان غذا و دارو، دکتر یسنا بهمنش، دبیر ستاد مرکزی اطلاع رسانی دارو و سموم سازمان غذا و دارو، افزود: مسمومیت با مواد غذایی در اثر آلودگی غذا در جریان تولید فرآورده های غذایی، تهیه و نگهداری آنها، ایجاد می شود. مصرف کنندگان باید دقت کنند از مصرف کنسروهایی که در قوطی آنها آثار نشت، برآمدگی و فرورفتگی و زنگ زدگی مشاهده می شود، خودداری کنند. همچنین مصرف کنندگان باید به تاریخ تولید و انقضای محصولات هنگام خرید دقت کنند.
وی از مردم خواست هنگام مصرف غذاهای کنسرو شده حتما آن را به مدت ۲۰ دقیقه بجوشانند. مسمومیت «بوتولیسم» در اثر مصرف مواد غذایی مانند سوسیس، کالباس، کنسرو ماهی، کنسرو ذرت، کنسرو لوبیا، کشک خام و عسل طبیعی که در شرایط نامناسب و غیر بهداشتی تهیه و نگهداری شده است ایجاد می شود. علایم این نوع مسمومیت که گاه به مرگ نیز منجر می شود شامل تاری دید، دوبینی و اختلال در گوارش است که مصرف کننده در چنین مواردی باید سریع به پزشک مراجعه کند.