

نتایج یک مطالعه نشان می دهد مصرف پروتئین حیوانی، خطر ابتلا به بیماری کبد چرب غیر الکلی را افزایش می دهد. به گزارش ایسنا، بیماری کبد چرب غیر الکلی به سیروز کبدی منجر می شود که در بروز نارسایی کبدی و سرطان تاثیرگذار است. همچنین از عوامل خطر دیابت نوع ۲، تصلب شرایین و دیگر بیماری های قلبی – عروقی به حساب می آید. یکی از عوامل ابتلا به این بیماری، چاقی است، بنابراین عارضه کبد چرب غیر الکلی با شیوع چاقی افزایش می یابد. در سراسر جهان یک میلیارد نفر دچار این عارضه هستند.



# نکات تغذیه‌ای برای افزایش تمرکز دانش‌آموزان

دانش آموزان و داوطلبان کنکور باید برای موفقیت بیشتر، مصرف غذاهای حاوی امگا ۳ و سبزیجات را در برنامه اصلی غذایی خود قرار دهند. بسیاری از دانش آموزان و داوطلبان در روزهای پیش از امتحان تا حد امکان به مطالعه می پردازند و تصور می کنند که غذا و استراحت مانع از مطالعه می شود، در صورتی که با تغذیه صحیح می توان بازده فکری را افزایش داد. به کارگیری نکات و توصیه های زیر، توان شما را برای یادگیری بهتر و موفقیت در آزمون ها افزایش می دهد:

- \* در زمان کاری مطالعه غذا نخورید و برای این کار زمان خاصی را در نظر بگیرید تا با آرامش بیشتری غذا بخورید.
- \* نتایج بررسی محققان نشان می دهد که مصرف غذاهای ناشاسته ای مانند ماکارونی، برنج و نان در شب امتحان، به دلیل تاثیرگذاری در کیفیت خواب مفید است.
- \* صبح روز امتحان بهتر است به منظور افزایش کارایی مغز، از مواد سرشار از پروتئین یا فیبر مانند تخم مرغ، نان سنگک یا بربری با عسل یا پنیر استفاده شود.

- کارشناسان تغذیه به داوطلبان کنکور که اضطراب زیادی دارند و نمی توانند صبحانه مفصلی بخورند، توصیه می کنند از موز و مقداری کشمش استفاده کنند.
- \* بعضی از داوطلبان به دلیل اضطراب زیاد، امتحان خود را خراب می کنند، بنابراین بهتر است برای مقابله با این اضطراب از غذاهای مناسب استفاده شود. بعضی از سبزی ها از قبیل ریحان، نعناع، کاهو و سیب در کاهش اضطراب بسیار مفید است.
- \* مصرف سبزی و میوه های تازه توصیه می شود.
- \* در ساعات مطالعه از خوردن ماست ترش و دوغ ترش بپرهیزید و خوردن روزانه شیر و همچنین ماست شیرین را فراموش نکنید.
- \* به گزارش باشگاه خبرنگاران، برخلاف تصور عموم، مطالعه و درس خواندن نیاز بدن به انرژی را افزایش نمی دهد، بنابراین استفاده بیش از حد از مواد غذایی شیرین و چرب در طول دوران امتحان، نه تنها مفید نیست، بلکه سبب چاقی می شود.

## برای درمان مشکلات بارداری چه کنیم؟

باتو

با توجه به ممنوعیت جدی "دارو درماتی" در دوران بارداری، به جز در موارد خاص، استفاده از فیزیوتراپی برای رفع مشکلات زنان باردار اهمیت زیادی دارد. فرجود شگوهی، متخصص فیزیوتراپی، در گفت و گو با باشگاه خبرنگاران جوان با بیان این که زنانی که به طور جدی دچار

کمر درده هستند باید قبل از بارداری اقدامات درماتی لازم را انجام دهند، افزود: اگر قبل از بارداری کمر درد در زمان نشود با بزرگ تر شدن جنین، فشارهایی از جهات مختلف به ستون فقرات زن باردار وارد می شود که به طور حتم سبب تشدید کمر درد می شود و عوارض آن به شکل یک ناهنجاری پایدار بعد از پایان دوران بارداری نیز ادامه می یابد. وی داشتن

عضلات قوی در ستون فقرات، ناحیه شکم و لگن را موجب تثبیت موقعیت جنین و تسهیل زایمان دانست و ادامه داد: آموزش تمرینات تخصصی فیزیوتراپی توسط فیزیوتراپیست به عنوان یک متخصص کاملاً آشنا به ساختار عضلانی بدن در سه دوره قبل، حین و بعد از حاملگی یک ضرورت است. شکوهی درباره مشکلاتی که زنان باردار پس از زایمان با آن

دست به گریبان می شوند، اظهار کرد: پس از زایمان دردهای ناشی از احتمال چسبندگی حین سزارین، اختلال لگن و عضلات آن، مشکلات احتمالی از قبیل احتباس ادراری و عکثر آن و حتی بی اختیاری ادرار گزارش شده است که ارجاع این بیماران به مراکز فیزیوتراپی کمک شایانی به رفع این مشکلات می کند.

## املت تونسسی

## اشپزی من

### مواد لازم

چیلی یا فلفل قرمز خرد شده بدون تخمه – یک عدد  
فلفل دلمه ای سبز خرد شده – یک عدد کوچک  
سیر له شده – ۴ حبه  
پیاز خرد شده – یک عدد  
پودر زیره سبز یا سیاه – یک قاشق چای خوری  
روغن زیتون – به میزان لازم  
تخم گشنیز ساییده شده – نصف قاشق چای

### طرز تهیه

روغن یا کره اگر کم کنید و پیاز و فلفل ها را به آن اضافه کنید و در ماهیتابه را بگذارید تا روی حرارت نرم شود. هر از گاهی هم بزنید تا حرارت به همه جا برسد. سیر، زیره، گشنیز، جعفری، نمک و فلفل را اضافه کنید. حدود ۱۰ دقیقه هم بزنید تا مخلوط شود و بپزد. گوجه فرنگی ها را اضافه کنید. بگذارید تا گوجه ها کاملاً نرم و آب خوراک کاملاً کشیده و غلیظ شود. در وسط خوراک چند گودی ایجاد کنید و داخل آن تخم مرغ ها را بشکنید تا سفیده ها بسته شود. تکه های پنیر و سبزی خرد شده را اضافه کنید. پس از مخلوط شدن در بشقاب مورد نظر بکشید و با نان تازه سرو کنید.

## سلامت

## علائم سردرد نخاعی

سردرد نخاعی، سردردی است که در پی اعمال روش هایی تهاجمی مانند کشیدن مایع مغزی نخاعی (پونکسیون کمری) یا بلوک اپیدورال (مانند بی حسی نخاعی در طول زایمان) به وجود می آید. در این روش، یک سوزن به فضای پر از مایع اطراف نخاع وارد و مقداری مایع برای آزمایش برداشته می شود یا مایع بی حسی به آن ناحیه تزریق می شود. در این شرایط مایع از محل خود نشت می کند و در فشار اطراف مغز و نخاع تغییر ایجاد می شود. اگر مایع بیش از حد از نخاع خارج شود، یا سوراخ های ایجاد شده متعدد و بزرگ باشد، سردرد نخاعی ایجاد می شود.

### نشانه‌های سردرد نخاعی

درد خسته کننده و ضرباندار که میزان شدت آن متفاوت است. دردی که به طور معمول با بلند شدن و نشستن بدتر می شود ولی زمانی که فرد دراز می کشد بهبود می یابد. سردرد نخاعی اغلب با علائم زیر همراه است: سرگیجه شیندن صدای زنگ در گوش (وزوز گوش) حساسیت به نور (ترس از نور) حالت تهوع سفتی گردن هر زمان که سر دردتان بعد از انجام پونکسیون کمری یا بی حسی موضعی از نخاع بدتر شد، حتماً به پزشک مراجعه کنید.



## پرسش و پاسخ

تجویز داروها، تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سوالات مصرف گیاهی توصیه می شود، پس از مشورت با متخصص طب اسلامی و سنتی مصرف شود. دکتر سید سعید اسماعیلی پزشک و محقق طب اسلامی

## سوال

دختر ۸ ماهه ام دائم دچار گرفتگی بینی است. هنگامی که زیاد گریه می کند دچار خونریزی خفیف می شود. از دستگاه بخور سرد در ایش استفاده می کنم اما فایده ای نداشته و در ضمن جراحی کبد هم شده است.

مقداری روغن سیاهدانه روی سر و ملاحظ کودک کتان بمالید و با نظر پزشک یک قطره داخل بینی بچکانید. از دادن سردی به کودک بپرهیزید و اگر مادر کودک را شیر می دهد از سردی ها کمتر و از گرمی ها بیشتر استفاده کند (مانند عسل و دمنوش آویشن).

چه غذاهایی برای فتق بیضه مضر است. آیا غیر از جراحی درمان دیگری دارد؟

راه دیگری برای این مشکل وجود ندارد و اگر می خواهید با مشکلاتان مدارا کنید نباید بیوست داشته باشید. اگر بیوست دارید از خاکشیر یا آب جوش، انجیر و... استفاده کنید از مصرف غذاهای نفاخ نیز پرهیز کنید. می توانید برای برطرف کردن نفخ از دمنوش زیره، آویشن، نعناع یا عرق آن ها استفاده کنید. به طور کلی اگر نفخ و بیوست نداشته باشید، مشکل فتق، کمتر شمار آزار می دهد.

کودک دو و نیم ساله دارم که می خواهم دیگر او را پوشک نکتم. در این زمینه چه توصیه ای می کنید؟

به طور معمول کنترل ادرار در این سن برای کودک دشوار است و این عادت به تدریج شکل می گیرد؛ اما مواردی که به کنترل ادرار کمک می کند کاهش مصرف سردی ها مانند ماست، دوغ، کاهو، جو... است. معمولاً سردی ها هم میزان ادرار را افزایش می دهد و هم نگه داری آن را برای کودک مشکل می کند. خوراکی های گرم مانند بادام و پسته مناسب است. زیر شکم و کلیه ها را با روغن های گرم ماساژ دهید. به یاد داشته باشید استرس شرایط کودک را بدتر می کند.

در ۳۵ سالگی ورتومی انجام دادم و الان که ۵۹ سال دارم، دچار زود انزالی شده ام. چه راهکاری وجود دارد؟ از غذاهای سرد و موط مثل ماست، کدو، گوجه، خیار خیلی کم استفاده کنید. روزانه کمی کندر در دهان بگذارید و آرام بچوبید و شب ها هم دمنوش سنبل الطیب میل کنید.

آیا مصرف همزمان گل گاوزبان، سنبل الطیب و بابونه مشکلی ایجاد نمی کند؟

خیر. برای تپش قلب چه گیاهی مصرف کنم؟ معمولاً تپش قلب ناشی از افزایش حرارت است. بنابراین از مصرف خوراکی هایی مانند نسکافه، قهوه، کاکائو، ادویه تند، سیر، گردو و خرما بپرهیزید زیرا ممکن است تپش قلب را بیشتر کنند. استفاده از گلاب و پدیدمشک و خوراکی هایی با طبیعت سرد مانند کاهو و خیار مفید است.

## در مصرف میوه های پر کالری افراط نکنید!

### بیشتر بدانیم

گردو، بادام، پسته، فندق و... دانه های بسیار مفید است و جزو خشکبار محسوب می شود. این خوراکی ها، سرشار از چربی و پروتئین است و سطح انرژی بالایی دارد به طوری که هر ۱۰۰ گرم فندق ۵۰۰ کیلو کالری دارد که در مورد انواع گردوبه ۵۰۰ تا ۷۰۰ کیلو کالری هم می رسد؛ البته به دلیل فواید بسیار توصیه می شود روزانه چند عدد از آن ها میل شود. مغز منبع اسیدهای چرب امگا ۳، ویتامین E، منیزیم، آهن، کلسیم و فیبر هاست.

### میوه‌های خشک

هر ۱۰۰ گرم از میوه های خشک یا به اصطلاح برگه ها به طور متوسط ۳۰۰ کیلو کالری دارد. گرچه طی فرایند خشک شدن ویتامین C آنها از بین می رود اما ریز مغذی ها، مواد معدنی و عناصر آن حفظ می شود. همچنین سرشار از فیبر است که به عملکرد مطلوب دستگاه گوارش و مقابله با کلسترول بالا کمک می کند.

### خرما

خرما با ۳۰۰ کیلو کالری در هر ۱۰۰ گرم، میوه ای پر کالری به حساب می آید که برای ورزشکاران بسیار عالی است اما برای افراد تحت رژیم غذایی نه! البته مقدار بالای فیبر ها و آنتی اکسیدان های آن را نباید نادیده گرفت.

### آواکادو

نیمی از این میوه خوشمزه حدود ۲۲۰ کیلو کالری و ۱۵ گرم روغن دارد. آواکادو را باید منبع اسیدهای چرب امگا ۳، ویتامین ها و مواد معدنی دانست. البته مقدار مناسب آن را در برنامه غذایی تان بگنجانید.

### نارگیل

نارگیل سرشار از اسیدهای چرب، پتاسیم و قند هاست که در کنار خواص غذایی بسیار پر کالری است؛ ۳۶۰ کیلو کالری در هر ۱۰۰ گرم. البته نارگیل مقدار قابل توجهی فیبر غذایی دارد که علاوه بر تاثیر مثبت بر عملکرد دستگاه گوارش، خوراکی سیر کننده عالی نیز محسوب می شود.

### موز

پر مصرف ترین میوه گرمسیری در دنیا موز است که با ۹۰ کیلو کالری در هر ۱۰۰ گرم، میوه ای پر کالری محسوب می شود. البته این میوه سرشار از ویتامین B، پتاسیم، منیزیم و فیبر است. تاثیر سیر کنندگی بالا مزیتی برای آن است تا میان وعده ای مناسب باشد.

### انگور

این دوست خوب سلامت قلب و عروق منبع غنی از ویتامین ها و مواد معدنی است و فواید بسیاری برای تندرستی دارد. البته به کالری آن توجه کنید؛ ۷۵ کیلو کالری در هر ۱۰۰ گرم.

### گیلاس

گیلاس سرشار از ویتامین های A، B، C، پتاسیم، روی، آهن و کلسیم است. هر ۱۰۰ گرم آن ۶۵ کیلو کالری دارد؛ پس در مصرف آن افراط نکنید!

### خرمالو

این میوه منبع غنی ویتامین ها و آنتی اکسیدان ها از جمله پلی فنول ها، کاروتنوئید ها و تانین ها محسوب می شود. کالری آن به دلیل قند بالای فروکتوز و تقریباً مانند گیلاس است.

### انبه

انبه نیز با ۶۳ کیلو کالری در هر ۱۰۰ گرم، میوه ای نسبتاً پر کالری است. این میوه گرمسیری سرشار از پتاسیم، ویتامین C و فیبر هاست که نمی توان از خواص آن چشم پوشید!

مترجم: مریم سادات کاظمی / منبع: www.PassportSanté.fr