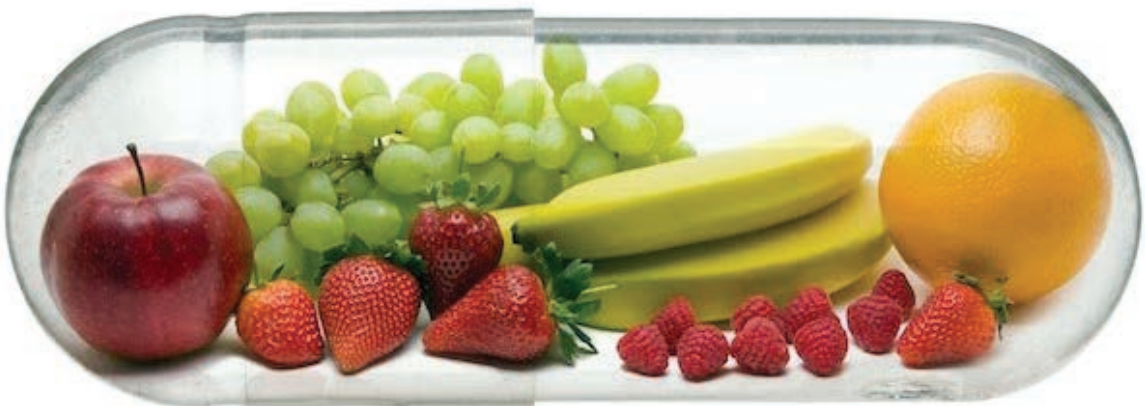


هضم معدی با ترشح شیره معده و حرکات مکانیکی قسمت انتهایی انجام می پذیرد. این حرکات معده دوتا سه بار در دقیقه است و به شکل مالش شدید آسیاب نیست بنابراین هر چه ذرات غذایی بزرگ تر باشد، مدت زمان بیشتری در معده می ماند و این عمل موجب فرسودگی و ضعف معده می شود. به گزارش پویا، محمد انصاری پور دستیار تخصصی طب سنتی ایران گفت: اگر با عجله غذا بخوریم، زمانی پیام سیری از سوی مغز صادر می شود که معده کاملاً انباشته و پر شده است. در این صورت دچار پرخوری و سوء هضم و ضعف معده خواهیم شد.

مکمل های ضروری برای چهل ساله ها



از سن چهل سالگی به بعد، بافت عضلانی شروع به تحلیل رفتن می کند، احتمال افزایش وزن بیشتر می شود، علایم یا نسگی به مرور در خانم ها خودنمایی می کند، خطر بیماری های مزمن مانند سرطان، بیماری های قلبی و دیابت، افزایش پیدای می کند و همه این ها یعنی اینکه شیوه زندگی ما به اصطلاحی نیاز دارد تا ر وند پیری و عواقب مرتبط با آن را کندتر کنیم.

یک راه حل این است که ویتامین ها و مواد مغذی ضروری را از طریق یک رژیم غذایی سالم رد اختیار بدن قرار بدهیم. غذا در مقایسه با قرص ها و مکمل ها، منبع بسیار بهتری برای تامین نیاز بدن به ویتامین ها و مواد مغذی است، زیرا بهتر جذب بدن می شود، اما گاهی نیز ممکن است که فرد به مکمل نیاز پیدا کند.

پرسش
پروفسور هرمز شمس، عضو انجمن واپساخت

چشم ها چه زمانی تنبل می شود؟

ژنتیک در بروز عارضه تنبلی چشم، نقش اساسی ایفا می کند و کودک آن والدینی که از تنبلی چشم رنج می برند، باید تحت معاینه قرار گیرند.

* تنبلی چشم عارضه ای است که معمولاً، فقط یک چشم را درگیر می کند، اما در برخی مواقع ممکن است در هر دو چشم مشاهده شود و باعث ایجاد دید نا کافی در چشم راست و چپ شود.

* اشکالات مادرزادی و ژنتیکی در ساختمان چشم، مانند آب مروارید و پاپین افتادگی پلک، کدورت قرنیه و فاکتورهای ژنتیکی باعث می شود که چشم نتواند تصویر واضحی از اشیا دریافت کند و به تدریج دچار تنبلی می شود.

* یکی دیگر از دلایل بروز این بیماری ناهماهنگی در نمره چشم افراد است به طوری که نمره عینک یک چشم با چشم دیگر متفاوت است که در این مواقع می توان با بستن چشم سالم در مدت زمانی مشخص، این عارضه را درمان کرد.

* گاه این عارضه در کودکان ۳ تا ۴ سال مشاهده می شود که با بستن چشم به مدت دو تا سه روز می توان این بیماری را درمان کرد. باید هر چه زودتر برای درمان این بیماری اقدام شود.

* گاهی به وجود آمدن انحراف در چشم می تواند نشانه عارضه تنبلی چشم باشد که معمولاً تشخیص آن بدون مشورت پزشک دشوار است.



تردمیل؛ دوست یا دشمن زانو؟

یک دو سه

قدیم ترها تردمیل فقط در باشگاه های ورزشی وجود داشت اما امروزه با تنوع بسیار زیاد و در انواع پیشرفته در بسیاری از خانه ها جا خوش کرده است. اما همیشه این نگرانی برای استفاده کنندگان این دستگاه ورزشی وجود دارد که آیا استفاده از این وسیله به زانو آسیب می زند یا نه؟

دکتر شهرام فیروز مرئی، فوق تخصص درد و عضو هیئت علمی دانشگاه، در زمینه استفاده از این دستگاه ورزشی که طرفداران زیادی هم دارد، معتقد است: تردمیل در سرعت بالا به زانو آسیب وارد می کند اما اگر کمتر از ۲۰ دقیقه و با سرعت پایین از این دستگاه ورزشی استفاده کنیم خطری بدن را تهدید نمی کند.

از توصیه های وی در روزنامه ایران این گونه برداشت می شود که اگر اضافه وزن دارید، به جای تردمیل می توانید در استخر تا حدود یک ساعت راه بروید این میزان در خشکی باید کمتر از نصف باشد، در ضمن برای کاهش درد زانو بهتر است قبل از آغاز هر درمان دارویی وزن خود را کم کنید زیرا کاهش وزن نخستین قدم برای رفع

سبزی جعفری به رفع سردی معده کمک می کند

گیاهان

کسانی که به ریفاکس معده (ناشی از سردی معده) مبتلا هستند، از مصرف جعفری نفع می برند زیرا باعث کاهش رطوبت معده می شود. همچنین ماسک جعفری موجب خون رسانی بهتر به پوست می شود و به شادابی آن کمک می کند. سید جواد علوی، کارشناس طب سنتی، در گفت و گو با پویا گفت: سیر و پیاز موادی دارند که لایه لای مخاط دندان ها جای می گیرد و جعفری به دلیل خاصیت خوشبو کنندگی که دارد، بوی بد آنها را کاهش می دهد. کسانی که به ریفاکس معده (ناشی از سردی معده) مبتلا هستند، از مصرف جعفری نفع می برند زیرا باعث کاهش رطوبت معده می شود.

وی افزود: گرم مزاجان باید در خوردن جعفری (به صورت روزانه و مداوم) جانب احتیاط را رعایت کنند. به دلیل خواص فراوانی که این گیاه دارد مصرف مداوم و متلا هفتگی آن توصیه می شود. مقداری جعفری را ۱۰ دقیقه بجوشانید و صاف کنید و با اندکی آب لیموی تازه مخلوط کنید و صورت خود را با آن بشویید. همچنین می توان جعفری را بخارپز کرد و به همراه کمی آب لیموی تازه به حالت خمیری درآورد و به مدت ۱۰ دقیقه روی پوست گذاشت.

علوی افزود: این اقدامات روند خون رسانی به پوست را بهتر می کند و باعث شادابی پوست می شود. البته به دلیل اینکه ممکن است پوست بعضی افراد حساس باشد، توصیه می شود ابتدا روی قسمت کوچکی از پوست امتحان شود. مصرف دم کرده گیاه جعفری برای رفع اخلاط سینه و مجاری ریوی و آبریزش بینی و تنگی نفس به ویژه در فصول سرد توصیه می شود؛ امروزه گاهی به علت مصرف بی مورد آنتی بیوتیک، اخلاط در مجاری هوایی باقی می ماند و موجب تنگی نفس فرد حتی بعد از بهبود بیماری می شود. در این موارد بخور گیاهانی نظیر جعفری، آویشن و بابونه بسیار مفید است زیرا باعث نرم شدن اخلاط و باز شدن صدای فرد می شود.

بیش فعالی؛ پیامد استرس مادر بر جنین

بیشتر بدلتیم

اگر مادر باردار استرس را در طولانی مدت تجربه کند، خطر ابتلای فرزند وی به بیماری های جسمی یا روانی مانند اختلال نقص توجه و بیش فعالی یا بیماری قلبی عروقی افزایش می یابد. پژوهشگران دانشگاه زوریخ می گویند: اگر مادر برای یک دوره زمانی طولانی طی دوران بارداری استرس داشته باشد، تراکم هورمون های استرس در مایع آمنیوتیک افزایش می یابد. با این حال به نظر نمی رسد، استرس کوتاه مدت اثر نامطلوبی روی رشد نوزاد داشته باشد. به گزارش عصر ایران، استرس مادر می تواند سوخت و ساز در جفت را تغییر دهد و بر رشد جنین تاثیر گذار باشد. در زمان استرس، بدن انسان هورمون هایی مانند هورمون آزاد کننده کورتیکوتروپین (CRH) را ترشح می کند تا میزان بالای استرس را مدیریت کند، که به افزایش هورمون استرس کورتیزول منجر می شود. این مکانیسم طی دوران بارداری همچنان ادامه دارد و جفت، که تامین مواد مغذی برای جنین را بر عهده دارد، می تواند هورمون استرس CRH را منتشر کند. در نتیجه، مقدار اندکی از این هورمون وارد مایع آمنیوتیک و سوخت و ساز جنین می شود.

سلامت

نکته های مهم آشپزی از سر آشپز معروف جهانی

جیمز مارتین (James Martin) سر آشپز و شخصیت تلویزیونی معروف بریتانیایی است. او نکاتی مهم و کلیدی را که هر زن خانه داری باید آنها را بداند، یادآوری کرده است. این نکات را خوب به یاد بسپارید.

مدت مزه دار کردن گوشت و سبزیجات

تنها یک الی دو ساعت زمان برای مزه دار کردن ماهی و میگو کافی است. در صورتی که چاشنی بسیار ترش و اسیدی باشد، این زمان نباید بیش از ۲۰ دقیقه باشد. ۳۰ دقیقه الی یک ساعت زمان خوبی برای مزه دار کردن سبزیجات است. برای گوشت قرمز و مرغ هر چه این مدت زمان بیشتر باشد بهتر است و یک شبانه روز خواباندن مواد در چاشنی ها بسیار توصیه می شود.

آب اضافی سبزیجات را بگیرد

آب اضافی سبزیجات در یک تابه داغ بخار ایجاد می کند. به عنوان مثال اگر اجازه ندهید اسفناج پس از شستن خشک شود، هنگام تفت دادن آن در تابه بخار ایجاد می شود و اسفناج به جای ترد و براق بودن له و آب پز می شود. علاوه بر این هنگامی که آب سرد باروغن داغ تماس پیدا کند باعث پاشیدن روغن به بیرون ظرف می شود. پس اجازه دهید سبزیجات کاملاً خشک و آب آنها گرفته شود.

سیر را زود اضافه نکنید

سیر در کمتر از یک دقیقه برشته و طلایی می شود. بنابراین آن را نزدیک پایان فرایند پخت اضافه کنید. سیر اسلایس شده نسبت به سیر ریز خرد شده دیرتر طلایی و برشته می شود.

گوشت پخته را بلافاصله برش ندهید

هنگامی که گوشت داغ است، رشته های ماهیچه منقبض شده و آب گوشت پخش می شود. اگر گوشت را بلافاصله برش دهید، آب گوشت روی سطح برش می ریزد. اجازه دهید گوشت پس از پخت استراحت کند و کمی خنک شود. به یاد داشته باشید که هنگام برش دادن استیک و تکه های بزرگ گوشت حتماً برخلاف جهت رگ ها و بافت گوشت این کار را انجام دهید.

سوفله

سوفله در واقع نوعی کیک سبک است که در فر تهیه می شود. سوفله از یک فعل در زبان فرانسه مشتق می شود که به معنای پف کردن و بالا آمدن مواد است. هر سوفله حداقل از دو ماده اصلی تشکیل می شود. یکی پوره و سسی که از کره و خامه تشکیل می شود و دیگری سفیده تخم مرغ هم زده شده که همان مرنگ یا پفک است. اگر سوفله غذایی باشد، سیب زمینی، آمبون، سبزیجات، مرغ و... برای ایجاد تنوع در مزه و طعم به آن افزوده می شود. سوفله را می توان در انواع ظروف قابل استفاده در فر تهیه کرد ولی به صورت سنتی در ظرف گرد چینی به نام رامکین که کف صاف دارد، تهیه و مستقیماً سرو می شود. **ما هنامه سفره ایران**

آشپزی من

کوکوی مرغ

مواد لازم

سینه مرغ پخته شده
هویج حلقه شده
سیب زمینی حلقه شده کوچک
لفل دلمه ای خام نگینی یا خالالی
نمک و فلفل و زردچوبه و زعفران
تخم مرغ
پنیر پیتزا

طرز تهیه

ابتدا مرغ پخته شده را به صورت خالالی خرد کنید. بعد سیب زمینی حلقه ای را در روغن تفت دهید و داخل یک کاسه بریزید. سپس هویج را کمی در روغن سرخ کنید که مقداری از خامی سیب زمینی و هویج کم شود. به ترتیب مرغ خالالی، سیب زمینی، هویج و فلفل دلمه ای را درون کاسه ای بریزید و تخم مرغ، نمک، فلفل، زردچوبه و کمی هز عفران اضافه کنید. همه مواد را به آرامی مخلوط کنید و در تابه ای که کمی چرب شده بریزید و خوب صاف و یکدست کنید. فر را با دمای ۱۷۵ درجه تنظیم کنید و بگذارید به مدت ۳۰ دقیقه کوکوپز دوسرخ شود. توجه کنید زمانی که کوکو پخته و سرخ شد از فر بیرون آورید و روی آن را با پنیر پیتزا کاملاً بپوشانید و دوباره به مدت ۵ دقیقه داخل فر بگذارید تا پنیر پیتزا آب و کمی طلایی شود. پیشنهاد می کنم این کوکوی خوشمزه و مجلسی را برای مهمانی در ست کنید تا مهمانان تنان هم از خوردن آن لذت ببرند.

