

ایزومر ترانس موجود در روغن های گیاهی در بدن با تبدیل شدن به «چربی بد» موجب انسداد عروق قلبی و مغزی می شود. دکتر مسعود قاسمی، فوق تخصص قلب، در این باره به خبرگزاری صدا و سیما گفت: روغن های حیوانی لزوماً روغن های مفیدی برای بدن نیست؛ روغن های حیوانی اگر چه نسبت به روغن های نباتی عارضه کمتری دارد، اما مصرف بیش از اندازه آن ها ممکن است مضر باشد و بیماران قلبی نباید به هیچ وجه از این روغن ها استفاده کنند. موقع خرید تنها نباید به واژه «بدون کلسترول» توجه شود بلکه روغن گیاهی نباید جامد یا نیمه جامد باشد؛ همچنین کره گیاهی اگر نامناسب و حاوی ترانس باشد، بسیار مضر است.

درسرهای مراجعه به بعضی از شکسته بندها که تخصص کافی ندارند

## از دست شکسته بند!



دهد، کارش را شروع می کند؛ برای بعضی افراد ماساژهای شدید همراه با روغن های مخصوص تجویز می کند و برای بعضی دیگر جا انداختن عضوی که ندیده تشخیص می دهد که دررفته است! سولاتم را مطرح و چند باری هم برای دریافت پاسخ اصرار می کنم اما فایده ای ندارد. این بار با کمک واسطه ای می توانم با یک شکسته بند دیگر تلفنی صحبت کنم.

از او درباره نحوه تشخیص می پرسم. اومی گوید: «کسانی را که دیسک کمر دارند، عضوی از آن ها دررفته یا مهره های ستون فقراتشان مشکلی داشته باشد، درمان می کنم. گاهی اوقات رگ گردن کسانی را که میگردن دارند، ماساژ می دهم و جا می اندازم که با این کار کاملاً بهبود می یابند. من بیست سال است که این کار را انجام می دهم. اگر از راه دور هم کسی را ببینم، متوجه می شوم که وضعیت جسمی اش چطور است. تشخیص می دهم و عمل می کنم.»

جالب است که او از کارش تعریف و تمجید هم می کند و می گوید: «در پزشکی هنوز بعضی از بیماری ها را نمی توان تشخیص داد یا تشخیصی که داده می شود، صحیح نیست، اما در کار ما این مسئله وجود ندارد و به دلیل تجربه ای که داریم، هر بیماری ای، درمان شدنی است!»

برای پیگیری دقیق تر این موضوع با دکتر فرشید باقری، دبیر انجمن ارتپدی مشهد، گفت و گو می کنم.



پرسش و پاسخ  
دکتر سید موید علویان متخصص بیماری های داخلی  
ورنئس شبکه هپاتیت ایران-ایرنا

چهارشنبه این هفته، گزارش

آیا مشکلات کبدی از جمله کبد چرب با آلودگی هوا مرتبط است؟ من در شهری پر ترافیک زندگی و در طول روز در مسیرهای پر ترافیک تردد می کنم و به تازگی دچار کبد چرب شده ام.

امکان ابتلای افراد به کبد چرب در مناطق شهری به دلیل آلودگی هوا بیشتر است. در مناطق روستایی به دلیل هوای سالم و تحرک بیشتر، کبد چرب شیوع بسیار کمتری دارد. نداشتن تحرک بدنی، تغذیه ناسالم، استرس و استعمال دخانیات از جمله عوامل اصلی ابتلا به این بیماری است. هم اکنون عوامل محیطی نسبت به عوامل ژنتیکی تأثیر بیشتری در شیوع این بیماری دارد. سن ابتلا به کبد چرب کاهش یافته است و شاهد ابتلای کودکان به این بیماری از حدود هفت سالگی هستیم. کودکان به مصرف شیرینی، شکلات و محصولات قندی گرایش پیدا کرده اند که این موضوع هم در شیوع کبد چرب بسیار مؤثر است. به والدین توصیه می شود بیشتر مراقب تغذیه کودکان خود باشند و از غذاهای آماده و پر چرب استفاده نکنند تا سلامتی آنان به مخاطره نیفتد. همچنین قبلاً فکر می کردیم که این بیماری مختص مردان است در حالی که در زنان در حال افزایش است. باتوجه به این که زنان ایرانی دارای اضافه وزن و چاقی بیشتری هستند، این بیماری در بین آنان شایع تر است. کبد فاکتورهای مضر مواد غذایی را می گیرد و آن ها را بدون ضرر وارد سیستم های دیگر بدن می کند و به طور طبیعی خود را از طریق سلول های ترمیم و پاک سازی می کند. کبد چرب یک موقعیت مخرب را در بدن ایجاد می کند و بدتر این که هیچ علامت هشدار دهنده ای هم ندارد. دو نوع کبد چرب وجود دارد که عبارت است از الکلی و غیر الکلی و در ایران نوع غیر الکلی شیوع دارد.

**علل ایجاد کبد چرب:**  
عادت های نادرست بسیاری ایجاد کننده این بیماری است که بارزترین و مهم ترین آن ها مصرف مشروبات الکلی، مصرف مواد غذایی چرب و کم تحرکی است. همچنین اضافه وزن، سوء تغذیه، فشار خون بالا، بارداری، مصرف داروهای همچون آسپرین و تتراسایکلین در بروز این بیماری نقش مؤثری دارد.



- دانشتهای سلامت (چهارشنبه ها)**
- \* نوشیدن شیر فقط با عسل و خرما توصیه می شود، در غیر این صورت باعث افزایش سردی بدن می شود.
  - \* عطسه عروق را منبسط و عروق ریز مغزی را باز می کند.
  - \* در کنفرانس های علمی، از سس مایونز به دلیل ترکیب خاصی که دارد، به عنوان سم کبد یاد می شود.
  - \* نان های مصرفی به دلیل نداشتن سیوس، فاقد انواع ویتامین ب است و نان باگت، جزو بدترین نان هاست.

### ترفندی برای داشتن "دندان های سفید"

- دهان و دندان (چهارشنبه ها)**
- داشتن یک لبخند زیبا می تواند تغییرات شگفت انگیزی را در چهره شما به وجود آورد. جرم گیری دندان هزینه سنگینی دارد و حتی می تواند باعث ایجاد درد و مشکل شود. اما راه های دیگری برای سفید کردن دندان و جرم گیری آن وجود دارد که شما می توانید به سادگی و بدون هزینه آن ها را در منزل خود انجام دهید.
  - رنگدانه هایی از اصلی ترین دلایل زرد شدن دندان هاست. رنگدانه های موجود در مواد غذایی، موادرنگی موجود در رژ لب و حتی ذرات ملق رنگی موجود در هوا یا رنگدانه های موجود در خوراکی هایی مثل چای، قهوه، شکلات، میوه های رنگی مثل آلبالو و گیلان، آب میوه های رنگی و ... همه باعث تغییر رنگ دندان می شود.

- ۱- از سفید کننده های مناسب استفاده کنید
- یکی از راه های سفید کردن دندان، استفاده از سفید کننده های مناسب است. این کار با کمک دندان پزشک انجام می شود.
- ۲- بهداشت دهان و دندان را رعایت کنید
- حتماً سعی کنید دو بار در روز مسواک بزنید و یک بار نخ دندان بکشید.
- ۳- شست و شو با سرکه سیب
- سرکه سیب را دقیق کنید؛ سپس آن را با یک خمیر دندان کاملاً طبیعی، مخلوط کنید و طبق معمول مسواک بزنید.
- ۴- نوشیدن نی های خود را کمتر نگ کنید
- چای و قهوه بر رنگ نقش مؤثری در تغییر رنگ دندان دارد. چای یا قهوه خود را کمتر رنگ تر بنوشید.
- ۵- سبزی های ترد را بجوید
- جویدن سبزی و میوه مانند یک مسواک طبیعی عمل می کند.

### آواز خواندن سبب تقویت عضلات بلع مبتلایان به پارکینسون می شود

- بیشتر بدانیم**
- مطالعات محققان دانشگاه آیووا در آمریکا نشان می دهد که آواز خواندن باعث تقویت عضلات کنترل بلع و عملکرد تنفس در افراد مبتلا به پارکینسون می شود.
- به گزارش ایرنا از مדיکال ساینس، ضعف عضلات مربوط به بلع و عملکرد تنفس یکی از مشکلات بیماران مبتلا به پارکینسون است و تایپ یک مطالعه نشان می دهد که آواز خواندن به تقویت این عضلات کمک می کند.

#### سلامت

### روش های شکم آب کن!

شما هم حتماً افراد بسیاری را دیده اید که در عین لاغری دچار چاقی شکمی هستند. اما آیا از خودتان سوال کرده اید که چرا چنین است؟ در پاسخ به این پرسش به شش دلیل می توان اشاره کرد:

- \* مصرف برنج و نان سفید برای شام
- \* صبحانه نا کافی
- \* خوردن سس، نوشابه، دلستر
- \* نداشتن تحرک کافی
- \* استرس زیاد
- \* نجوییدن غذا
- ۸ روش برای آب کردن شکم:**
- \* صبح ها کندر بجوید
- \* دارچین با عسل میل کنید
- \* زنجبیل با عسل مصرف کنید
- \* چای سبز میل کنید
- \* دم کرده تخم کتان بنوشید
- \* سه روز در هفته آب کرفس میل کنید
- \* سرکه سیب مصرف کنید
- \* روغن زیتون را در رژیم غذایی روزانه بگنجانید (با مشورت پزشک)



### پیش از بارداری وزن خود را کاهش دهید

کافه سلامت

لازم است زنان دارای اضافه وزن، پیش از بارداری برای پیشگیری از تبعات چاقی اقدام به کاهش وزن کنند. به گزارش ایرنا، بر اساس نتایج مطالعات فدراسیون جهانی چاقی، در سال ۲۰۱۱ در ایران، آمار زنان مبتلا به چاقی ۲۷/۷ درصد و مردان مبتلا به چاقی ۱۴/۷ درصد بود. یکی از نتایج مطالعات یاد شده، حاکی از افزایش احتمال مرگ زنان چاق هنگام وضع حمل بود؛ به طوری که در این بررسی ها ۲۸ درصد مادران مبتلا به چاقی با BMI بین ۱۴ تا ۲۵ در گذشتند. ماکرووزومی (افزایش اندازه جنین)، سقط جنین و به دنیا آمدن جنین مرده از جمله عوارض چاقی در دوران بارداری است و در بین زنان با BMI بالای ۲۵ مشاهده می شود. به گفته استاد بیمارستان دانشگاهی لندن و محقق این مطالعه، افزایش تحرک بدنی، کاهش اضافه وزن و بهبود وضعیت سلامت می تواند برای زنان باردار مبتلا به چاقی مفید باشد اما در بسیاری از موارد این راهکارها جواب نمی دهد و بر این اساس، لازم است که پیش از بارداری برای کاهش وزن اقدام شود.

### کیک فندق کاراملی

#### آشپزی من

چهارشنبه این هفته، کیک

مواد لازم	آرد
شکر	دو پیمانه
روغن مایع	یک پیمانه
شیر	یک دوم پیمانه
تخم مرغ	یک دوم پیمانه
پودر فندق	سه عدد
جوز هندی رنده شده	یک سوم قاشق چای خوری
بیکینگ پودر	یک قاشق مربا خوری
نمک	کمی
<b>مواد لازم برای سس کارامل:</b>	
شکر	یک پیمانه
خامه صبحانه	یک دوم پیمانه
فندق تست شده	یک سوم پیمانه

#### روش تهیه

- \* فر را روی ۱۸۰ درجه روشن می کنیم. تمام مواد کیک را نیم ساعت زودتر از یخچال خارج می کنیم تا محیط هم دما شود. قالب را چرب می کنیم.
- \* تخم مرغ را با شکر با دود تند همزن پنج دقیقه هم می زنیم تا حجم بگیرد و کش دار شود. روغن و شیر را اضافه می کنیم و باز دو دقیقه هم می زنیم
- \* آرد، بیکینگ پودر و نمک را با هم الک و کم کم به مواد تخم مرغ اضافه می کنیم و با لیسک دورانی هم می زنیم. در آخر پودر فندق و جوز هندی را که بهتر است تست شده باشد، اضافه می کنیم. مواد که یکدست شد، داخل قالب می ریزیم.
- \* یک سوم از سطح قالب باید خالی بماند. قالب را داخل فر داغ شده در طبقه وسط قرار می دهیم و بعد از ۲۵ تا ۴۵ دقیقه از فر در می آوریم.
- \* شکر را داخل تابه پهن می کنیم. به هیچ وجه با قاشق هم نمی زنیم.
- \* بعد از مدتی شکر آرام شروع به ذوب شدن می کند، فقط تابه را حرکت می دهیم تا شکر یکدست آب شود. وقتی رنگ کاراملی گرفت، خامه را اضافه می کنیم و با همزن دستی خوب هم می زنیم تا یک سس خوش رنگ به دست بیاید. سپس از روی حرارت برمی داریم. نیمی از فندق تست شده را اضافه می کنیم و سس که خنک شد، روی کیک می ریزیم و بقیه فندق را روی کیک پخش می کنیم.

**روش تست کردن فندق:**

تابه را روی حرارت بگذارید و فندق خام را داخلش پهن کنید. گاهی تابه را تکان دهید تا فندق یکدست تست شود.

