

عرضه شیر خشک اطفال تنها در داروخانه ها و با پرچسب اصالت و کد رهگیری مجاز است. اسماعیل مهدی پور، مدیر کل نظارت بر محصولات بهداشتی، دارویی و تجهیزات پزشکی سازمان حمایت مصرف کنندگان و تولید کنندگان، در گفت و گو با مهر با هشدار به عرضه کنندگان شیر خشک اطفال و غذای کودک کوارد شده از مبادی غیر رسمی، گفت: گزارش ها و بررسی های میدانی، حاکی از عرضه انواع شیر خشک های اطفال و غذای کودک در سطح برخی از فروشگاه های خرده فروشی است.

نسخه گیاهی برای درمان سندروم متابولیک

به گفته پزشکان معیار ثابتی برای تشخیص سندروم متابولیک وجود ندارد اما محققان انجمن قلب آمریکا (AHA) و انستیتیوی قلب، ریه و خون در این باره می گویند زمانی به یک اختلال، سندروم متابولیک اطلاق می شود که دست کم سه شرط ذیل وجود داشته باشد؛

زیاد بودن اندازه دور کمر: در مردان ۱۰۲ سانتی متر یا بیشتر و در زنان ۸۸ سانتی متر یا بیشتر.

بالا بودن میزان تری گلیسریدها: ۱۵۰ میلی گرم در دسی لیتر یا بیشتر.

کاهش میزان کلسترول خوب (HDL): در مردان کمتر از ۴۰ میلی گرم در دسی لیتر و در زنان کمتر از ۵۰ میلی گرم در دسی لیتر.

بالا بودن فشار خون: ۱۳۰ روی ۸۵ میلی متر جیوه یا بیشتر.

بالا بودن میزان قند خون ناشتا: ۱۰۰ میلی گرم در دسی لیتر یا بیشتر.

درمان

قدم اول در مان برای کاهش عوامل خطر ساز سندروم متابولیک، اصلاح سبک زندگی است. این انجمن برای اصلاح سبک زندگی توصیه هایی کرده است:

• حفظ وزن مطلوب و کاهش وزن در صورت اضافه بودن

آن

• افزایش فعالیت بدنی: حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی باشد متوسط، در بیشتر روز های هفته.

• سالم غذا خوردن از جمله کاهش مصرف چربی های اشباع، چربی های ترانس و کلسترول.

معرفی یک گیاه

گیاه شناسان یک گیاه دارویی حاوی ۵۷ ترکیب فعال را معرفی می کنند که می توان آن را به عنوان یک گزینه برای بهبود روند سوخت و ساز بدن مد نظر قرار داد.

رزماری حاوی ترکیبات فیتوشیمیایی طبیعی است که خواص بسیاری، از جمله خواص آنتی اکسیدانی و ضد التهابی دارد و کاهش دهنده چربی، قند خون و... است.

رزماری حاوی ترکیبی به نام اسید اورسولیک است که به



صورت مستقیم تولید چندین مولکول التهابی را متوقف می کند؛ همچنین تعداد مولکول هایی را که در بافت چربی تولید شده اند، کاهش می دهد. با کاهش التهاب بافت های بدن، اسید اورسولیک این فرصت را برای بدن ایجاد می کند تا شرایط سوخت و ساز خود را به حالت اول بازگرداند. کاهش التهاب به معنای آن است که بدن تمام قند را در قالب چربی اضافی در قسمت میانی بدن ذخیره نمی کند.

چند پیشنهاد

با استفاده از مقداری برگ رزماری و دم کردن آن ها می توانید یک چای معطر و مفید تهیه کنید.

برگ های تازه رزماری را خرد کنید و به گوشت یا ماهی در وعده غذایی شام بیفزایید.

رزماری را به همراه گیاهان دارویی دیگر به سالاد اضافه کنید.

از رزماری به عنوان چاشنی برای معطر و خوشمزه تر کردن غذاهای خود استفاده کنید.

مقداری از گیاهان دارویی، از جمله رزماری، را با کره ترکیب و به عنوان نمونه، روی نان تست صبحانه خود بمالید و میل کنید.

وزن بیشتری نسبت به قبل نیز مواجه شود.

به گزارش سلامت نیوز، اگر فردی مبتلا بیماری کلیوی، کبد چرب یا دیابت داشته باشد، روی نحوه لاغری او نیز موثر خواهد بود، علاوه بر آن، بسته به وزن و سن افراد هم ممکن است فرایند لاغری تغییر کند، در حقیقت رژیم غذایی اصولی که متخصصان ارائه می کنند، به شرایط فردی بستگی دارد.

باشد، در لاغری مؤثر خواهد بود.

اگر فردی به هر دلیلی با کاهش وزنی روبه رو شود که از آب بدن او کاسته شده باشد، تأثیری در شرایط فرد نخواهد داشت، علاوه بر آن، اگر از طریق رژیم های نادرست اقدام به کاهش وزن کند، به طوری که عضلات خود را از دست بدهد، با به هم ریختن سوخت و ساز بدن، وزن سابق فرد باز می گردد و حتی ممکن است با افزایش

کاهش وزن افراد در سه حالت ممکن است اتفاق بیفتد، از بین رفتن

توده چربی، از دست دادن آب بدن و از دست رفتن عضلات که البته تنها یکی از این موارد، کاهش وزن طبیعی محسوب می شود.

دکتر سعید حسینی متخصص تغذیه در این باره گفت: کاهش وزن در حالت طبیعی باید در هفته «نیم تا یک کیلو گرم» و در ماه «حدود دو تا چهار کیلو گرم» باشد که این کاهش وزن در صورتی که از توده چربی

بیشتر بدانیم

اسنک گیاهی

آشپزی من

پنج شنبه این هفته: اسنک سالم



مواد لازم

نان تست	به میزان لازم
گل کلم	نصف لیوان
قارچ	نصف لیوان
گوچه فرنگی	یک عدد
فلفل دلمه ای	نصف فلفل
پیاز سرخ شده	نصف قاشق
سس فرانسوی	یک قاشق غذاخوری
پنیر ورقه ای	به میزان لازم
نمک، فلفل سیاه، آویشن و پودر کاری	به مقدار لازم
آب لیمو ترش	نصف لیمو
روغن	به میزان لازم

روش تهیه

گل کلم را چند دقیقه بخارپز یا آب پز می کنیم به حدی که کاملاً نرم نشود.

قارچ ها را برش می زنیم و در روغن داغ به همراه کمی نمک و آب لیمو و پودر کاری

تفت می دهیم.

فلفل دلمه ای اسلایس شده و پیاز داغ را اضافه می کنیم. گل کلم را اضافه می کنیم و تفت می دهیم. گوچه فرنگی های خرد شده را به همراه ادویه ها اضافه می کنیم و تفت مختصری می دهیم. شعله را خاموش و سس را اضافه می کنیم. صفحات گریل ساندریج ساز را با کره چرب و دستگاه را روشن می کنیم تا داغ شود.

یک ورقه پنیر روی نان می گذاریم و از مواد رویش می ریزیم و دوباره یک ورقه پنیر و دوباره نان را می گذاریم. در دستگاه را می بندیم تا اسنک آماده شود.

سلامت

نوشیدنی ها عقربه تر از وها را جابه جامی کنند؟

دیگر انواع دمنوش ها نوع سالم نوشیدنی به شمار می آید. **قهوه:** مصرف کنندگان قهوه افزایش ۱۰۹ کالری را در میزان کالری های دریافتی روزانه خود تجربه کردند. همانند مصرف کنندگان نوشابه های رژیمی، قهوه خور ها نیز ۶۰ کالری از این ۱۰۹ کالری را بر اثر مصرف تنقلات و نیز غذا خوردن بدون برنامه ریزی دریافت کردند. به گزارش جام جم آنلاین، قهوه همانند چای یک نوشیدنی سالم است، اما مصرف زیاد آن می تواند تأثیر منفی داشته باشد. بر اساس این آزمایش مصرف کنندگان قهوه نوشیدنی های رژیمی، تا سالم ترین رژیم غذایی را دارند.

نوشابه های معمولی و نوشیدنی های کربناته: نوشیدنی های کربناته در صدر فهرست نوشیدنی های افزایش دهنده وزن قرار دارد. گروهی از شرکت کنندگان در این آزمایش که عادت به مصرف این نوشیدنی ها داشتند، در اثر مصرف آن ها و همچنین رژیم غذایی تا سالم حاصل از مصرف نوشیدنی، روزانه به طور متوسط شاهد افزایش ۲۲۶ کالری خود بودند. نکته قابل توجه این است که بخش عمده کالری های اضافی در این گروه در نتیجه مصرف مواد غذایی فراوری شده دریافت شد.



میزان قند خون در زمان تولد بر عملکرد مغز تاثیر دارد

کافه سلامت

نتایج بررسی ها نشان می دهد نوزادانی که دچار افت قند خون هستند، در دوران کودکی با مشکلات مغزی مواجه می شوند. از هر شش نوزاد، یک نفر با افت قند خون مواجه می شود و بنابر مطالعات این وضعیت بروز مشکلات مغزی را در دوران کودکی به همراه دارد. متخصصان نیوزیلندی دریافتند نوزادانی که در زمان تولد دچار افت قند خون هستند با احتمال دو تا سه برابری در چهار سالگی با مشکلاتی در زمینه تمرکز کردن، به یاد سپردن و هماهنگی حرکتی – بصری مواجه می شوند. به گفته این متخصصان، پایین بودن قند خون بر عملکرد تفکر یا ضریب هوشی کودک تأثیر نمی گذارد اما روند حل مسئله و مهارت های دیگر را که عملکرد اجرایی خوانده می شوند، تحت تأثیر قرار می دهد. به گزارش هلت دی نیوز، در این بررسی رابطه بین پایین بودن قند خون در زمان تولد با مشکلات مغزی در دوران کودکی مشخص شد اما ارتباط علت و معلولی آن تأیید نشد.



پرسش

و پاسخ

پنجشنبه ها

خانمی ۳۰ ساله ام؛ مدتی است که پای راستم از لگن تا نوک انگشتان دردی می کند و تیر می کشد و گاهی اوقات در دست هایم چنین دردی دارم.

دکتر سید سعید اسماعیلی- پزشک و محقق طب اسلامی باید عوامل درد بررسی شود. با توضیح کوتاهی که شما داده اید، می توان چنین نتیجه گرفت که شما دچار افزایش سردی در بدن شده اید. مصرف سردی ها را کاهش دهید. اگر با مصرف خوراکی های سرد یا قرار گرفتن در معرض باد کولر درد بیشتر می شود، پیش بینی افزایش سردی در دست و قوطی است. بنابراین از مصرف سردی ها مانند ترشی، کدو، هندوانه، ماهی و... بپرهیزید. از دمنوش های گرم مانند آویشن استفاده کنید و محل درد را با روغن های گرم مانند سیاه دانه و بادام تلخ ماساژ دهید.

دکتر محمد تقی پیوندی- فوق تخصص ستون فقرات این مشکل شما می تواند علت های زیادی داشته باشد؛ اما شایع ترین علت درد سیاتیکی یا درد ناشی از فشار به عصب سیاتیک به علت پارگی دیسک بین مهره ای است. ممکن است این پارگی خفیف یا شدید باشد؛ در مواردی که شدت بیماری کم است و بی حسی یا شدید نیست با مصرف دارو، استراحت و فیزیوتراپی قابل درمان است و به طور معمول مصرف دارو حدود ۶ هفته به طول می انجامد. پزشک داروهای شل کننده عضلات و ضد التهابی را برای این بیماران تجویز می کند. انجام فعالیت های شخصی تاحدی که فعالیت زیادی به ویژه همراه با خم و راست شدن کمر انجام نشود، مشکلی ایجاد نمی کند. استفاده از کیسه آب گرم و پهنای برقی نیز مناسب است. اگر درد شما با انجام این توصیه ها طی مدت زمان مذکور، تسکین پیدا نکرد، نیاز است روش های تشخیصی مانند رادیوگرافی انجام و مشخص شود فتق بین دیسک مهره ای به چه میزان پیشرفت کرده است. اما در ۸۰ درصد موارد بیماری با همین روش ها بهبود پیدا می کند. اگر بیمار سن بالاتری داشته باشد، ممکن است از همان اول انجام رادیوگرافی لازم باشد. در مورد ذکر است که افزایش وزن به ویژه در ناحیه شکمی و خم و راست شدن در بروز این بیماری موثر است. رعایت سبک مناسب زندگی در این شرایط مهم است. برداشتن ناامناسب اشیا و... نیز می تواند در بروز درد موثر باشد. برای حمل اشیا زانو ها را به جای کمر خم و راست کنید وشیء مد نظر را تا حد امکان به بدن نزدیک کنید. از چند نفر برای حمل اشیا کمک بگیرید.

روش پخت صحیح

ترفندها

(پنج شنبه ها)

یک سری نکات بسیار ریز در آشپزی و شیرینی پزی هست که اگر رعایت شود غذای خوشمزه تری در دست خواهید کرد.

پخت غذا با حرارت ملایم

اگر شما هم جزو خانم هایی هستید که عقیده دارند، غذای پخته شده با حرارت ملایم خوشمزه تر است، لازم است بدانید که گاهی این روش، نتیجه دلخواه ندارد؛ به عنوان نمونه اگر می خواهید گوشت یا مرغ را با حرارت کم بپزید، ابتدا قطعات گوشت را در روغن تفت دهید، تا طلایی شود و اطراف آن تغییر رنگ دهد. سپس آن را با حرارت ملایم بپزید. با طلایی کردن گوشت لایه سرخ شده به عنوان محافظ برای قسمت های دیگر گوشت عمل و از له شدن آن جلوگیری می کند. کافی است قطعات گوشت را در تابه گود یا قابلمه بچینید و آب را به آن اضافه کنید، تا یک چهارم ضخامت قطعات گوشت آب باشد. سپس با درجه حرارت متوسط بپزید. در قابلمه باز یا نیمه باز باشد. گاهی نیز گوشت ها را زیر و رو کنید و در صورت لزوم آب اضافه کنید.

نکته درباره عسلی که شکر زده است

می توانید عسل را در ظرفی که در آن محکم بسته می شود بریزید به صورتی که آب داخل آن نشود. ظرف بزرگ تر دیگری بر دارید و داخل آن آب بریزید و ظرف عسل را ایستاده درون ظرف آب بگذارید، اگر فکری می کنید که ظرف عسل وارونه می شود یا تکان می خورد، یک جسم سنگین روی آن بگذارید تا ثابت بماند. اجاق گاز را روشن کنید تا آب جوش بیاید. با بخار آب، عسل به حالت اولیه بر می گردد.

کاهش سیاهی و چین و چروک دور چشم

پوست ومو

(پنج شنبه ها)

سیاهی و چروک دور چشم، یکی از علل شایع مراجعه افراد به کلینیک های پوست و زیبایی است. با تغذیه مناسب، نوشیدن آب کافی و انجام برخی اقدامات حفاظتی می توان تا حدود زیادی این مشکل را کاهش داد.

از جمله این اقدامات عبارت است از:

- خودداری از مصرف بی رویه نمک
- تا حد امکان عوامل حساسیت زا را از خود دور کنید.
- از محلول نمک برای شستشوی بینی و سینوس ها استفاده کنید.
- موقعیت خوابیدن خود را تغییر دهید.
- هرگز با آرایش نخوابید.
- نوشیدنی های الکلی را حذف کنید.
- پوست و چشمانتان را از اشعه UV محافظت کنید.
- سیگار نکشید.
- ناحیه اطراف چشمانتان را خنک کنید.
- از سی سالگی به بعد حتماً از کرم دور چشم استفاده کنید.

