

معاون تحقیقات و فناوری وزارت بهداشت، با هشدار درباره شیوع ۸۰ درصدی بیماری‌های غیر واگیر در ایران، خواستار عزم جدی مسئولان و رسانه‌ها برای کنترل این بیماری‌ها شد. به گزارش ایرنا، دکتر رضا ملک زاده اظهار کرد: ۵۰ درصد جمعیت ایران بیشتر از ۳۰ سال دارند و پیش بینی می‌شود طی ۲۰ سال آینده، جمعیت کشور پیر تر شود که به این ترتیب سیمای سلامت کشور تغییر خواهد کرد. ملک زاده با اشاره به برخی بیماری‌های غیر واگیر افزود: شیوع بیماری‌هایی مانند کلیوی، کبدی، دیابت، قلبی، عروقی، مغزی و روانی بالاست.

### پرسش و پاسخ

آمنه سادات حقگو جراح و متخصص زنان، زایمان و نازایی – فارسی

من ۲۰ سال دارم و می‌خواستم بدانم آندومتر یوز در زنان در چه سنی شیوع دارد؟ چه عواملی در بروز آن موثر است؟

آندومتر یوز بیشتر در سنین ۲۵ تا ۴۴ سالگی در زنان بروز می‌یابد. عوامل ارثی، اختلال‌های هورمونی و سابقه عفونت‌های ویروسی از جمله علل بروز این بیماری است. آندومتر یوز یکی از بیماری‌های مهم زنان است که امروزه میلیون‌ها زن و دختر را در سراسر جهان درگیر کرده‌است. این بیماری مزمن که با درد شدید همراه است، حاصل یک ناهنجاری در رشد لایه درونی رحم به نام آندومتر یوز است بنابراین زمانی که این بافت از جایگاه اصلی خود خارج می‌شود و با رشد غیر طبیعی به قسمت‌های مجاور رسوخ می‌کند آندومتر یوز ایجاد خواهد شد، لایه آندومتر یوز به تخمدان‌ها، لوله‌های تخمدان، قسمت‌های خارجی رحم، کانال زایمان و یا حتی به روده و مثانه نیز رسوخ می‌کند. عوامل ارثی، اختلال‌های هورمونی، اختلال در عملکرد سیستم ایمنی و برخی از مواد شیمیایی مانند دی‌اکسین و سابقه عفونت‌های ویروسی ممکن است از عوامل ایجاد آندومتر یوز باشد.

یکی از رویکردهای احتیاطی درباره زنان، امنیت سلامت آن‌هاست که در درجه نخست با امکان دسترسی همه افراد یک جامعه، در تمام ادوار عمر به محیط زیست و غذای کافی و سالم برای داشتن زندگی خوب تامین می‌شود.

هم‌اکنون به محیط زیست به عنوان یکی از متغیرهای تاثیرگذار در کشور های توسعه یافته توجه می‌شود و خوشبختانه در کشور ما نیز تا حدی به مسائل زیست محیطی توجه شده است و محیط زیست اکنون یک پدیده بینادی و تاثیرگذار در جامعه به‌شمار می‌آید.

دود، استرس، آلودگی هوا، سموم، آفت کش‌ها، رژیم غذایی نامناسب، حلال‌های شیمیایی، استروژن‌های صنعتی، مواد مخدر، الکل و افزودنی‌های غذایی از جمله علت‌های ناباروری مطرح در جوامع مختلف هستند؛ بنابراین توانمندسازی زنان و مقابله با آلاینده‌های محیطی از عناصر اصلی بهداشت باروری است.

رحم مادر نخستین محیطی است که انسان با آن مواجه می‌شود و در صورتی که سموم محیطی و آلاینده‌ها در بدن تجمع یافته باشند از طریق بند ناف و شیر به فرزند منتقل می‌شوند و رشد و باروری او را تحت تاثیر قرار خواهند داد.

## آن چه باید درباره "تومورهای مغزی" کودکان بدانید!

تومور مغزی یک توده سلولی غیر عادی است که به شکل کنترل نشده‌ای در مغز تکثیر می‌یابد. تومور ها به دو نوع خوش‌خیم و بدخیم (سرطانی) تقسیم می‌شود. تومور های خوش خیم به آرامی رشد می کنند و معمولاً جدا از بافت مغزی است و عمل جراحی ساده‌تری از تومور بدخیم دارد. تومور بدخیم به‌راحتی قابل تشخیص از بافت مجاور نیست و عمل جراحی جدا کردن کامل آن مشکل است. تومور های مغزی کودکان را می توان این گونه تقسیم بندی کرد: آسترو ساتیوما (۴۰ تا ۵۰ درصد) ممکن است در مخچه،

نیمکره های مغز، بطن ها (حفره های حاوی مایع نخاعی در درون مغز)، توده های خاکستری و دیگر قسمت ها شکل گیرد که به خوبی می توان وضعیت بیماری را پیش بینی کرد اما امکان عود آن وجود دارد. همچنین برداشتن ناقص تومور نیز مشکل ساز خواهد بود. مدلولیلاستوما (۱۵ تا ۲۰ درصد) عموماً در مخچه ایجاد می شود. تعیین وضعیت نسبتاً دشوار است، امکان عود و جای گیری ثانویه وجود دارد. اپاندیوما (۸ تا ۱۰ درصد) اساساً در مغز با بخش های زیرین شکل می گیرد. کرانیوفارنژیوما (۵ تا ۱۰ درصد)

### کیک لیمویی



مواد لازم	تخم مرغ
۳ عدد	شکر
یک پیمانه	روغن
نصف پیمانه	وانیل
نصف قاشق چای خوری	آرد
دو پیمانه	بیکینگ پودر
یک قاشق مرباخوری	آب لیموی تازه
نصف پیمانه	پوست رنده شده لیمو
یک قاشق چای خوری	

• تخم مرغ ها را با شکر و وانیل خوب مخلوط می کنیم تا کشدار شود.

• بعد آب لیموی تازه، روغن و پوست لیموی رنده شده را اضافه می کنیم و در حد مخلوط شدن هم می زنیم.

• در آخر، سه بار آرد را الک و همراه با بیکینگ پودر کم کم به مواد کیک اضافه و با لیسک به طور دورانی مخلوط می کنیم.

• داخل قالب مورد نظر را چرب می کنیم، با کاغذ روغنی می اندازیم و به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه در فر از قبل گرم شده در دمای ۱۸۰ درجه قرار می دهیم.

**پیشنهاد برای روی کیک گاناش لیمویی:**

۱۰۰ گرم خامه را به صورت بن ماری گرم کنید و ۵۰ گرم شکلات لیمویی یا هر طعم دیگر را به آن اضافه کنید و وقتی خنک شد روی کیک بریزید.

### سلامت

## ویژگی های مغذی آناناس

آناناس میوه‌ای است حاوی ترکیبی موثر به نام «بروملین» که نوعی آنزیم محسوب می‌شود و مصرف آن، برای مبتلایان به بیماری‌های آرتریت و مشکلات قلبی مفید است.

**چند خاصیت:**

با مصرف این میوه، نه تنها می‌توان بخشی از مواد مغذی مورد نیاز بدن را فراهم کرد بلکه تاثیر آنزیم بروملین آن به قدری قوی دانسته شده که برخی آن را با داروی ۵-فلوئوئوروراسیل (داروی سرطان) مقایسه کرده‌اند.

بروملین موجود در آناناس به بدن کمک می‌کند تمام‌قد در برابر سلول‌های سرطانی بایستد.

نتایج بررسی‌های محققان آمریکایی نشان می‌دهد این ترکیب گیاهی به بدن کمک می‌کند با شناسایی

سلول‌های سرطانی با آن

ها مقابله کند. در واقع

آنزیم بروملین به

سیستم ایمنی بدن

قدرت کافی را برای

مقابله با سرطان

می‌بخشد.

**سلامت قلب**

«فابرین» نام نوعی

پروتئین ارگانیک

است که به روند

انقباض خون کمک

می‌کند. وجود



# کرفس، از کاهش کلسترول تا سلامت چشم

مصرف کرفس انتخاب خوبی برای رژیم غذایی کاهش وزن است، زیرا علاوه بر کالری پایینی که دارد، ویتامین ها، مواد معدنی، فیبر و درشت مغذی های مورد نیاز بدن را فراهم می کند. این ماده غذایی همچنین غنی از فیبر و برای رژیم غذایی کم کلسترول، انتخاب خوبی است. استفاده از آن در یک رژیم غذایی متعادل به بهبود سطوح کلسترول تام کمک می کند.

#### کالری و چربی

۱۰۰ گرم برگ کرفس حاوی ۳۴/۸ کالری است. این میزان همچنین ۰/۳ گرم چربی دارد. بیشتر چربی های موجود در برگ های این ماده غذایی چربی های اشباع نشده بوده که یک نوع چربی سالم است و به کاهش سطوح کلسترول و خطر ابتلا به بیماری قلبی کمک می کند.

#### کربوهیدرات و فیبر

۱۰۰ گرم برگ کرفس ۸/۲ گرم کربوهیدرات برای بدن فراهم می کند که بخش کمی از ۱۳۰ گرم کربوهیدرات مورد نیاز بدن در طول روز است. همچنین این میزان ۳/۹ گرم فیبر دارد. میزان فیبر مورد نیاز بدن ۲۵ تا ۳۸ گرم در روز است.

#### کلسیم

برگ های کرفس منبع کلسیم است، به طوری که هر ۱۰۰ گرم حاوی ۳۲۵ میلی گرم است. بدن روزانه به هزار تا هزار و ۲۰۰ میلی گرم کلسیم برای تقویت استخوان ها نیاز دارد. کلسیم موجود در برگ های این ماده غذایی همچنین بر سلامت عصبی و عملکرد دماهیجه ای تاثیر گذار است.

#### ویتامین B

مصرف برگ های کرفس در کمک به افزایش ویتامین B دریافتی موثر است. ۱۰۰ گرم برگ این ماده غذایی ۲/۷ میلی گرم ویتامین B برای بدن فراهم می کند. نیاز روزانه توصیه شده این ویتامین ۱۵ میلی گرم است. همچنین ویتامین B موجود با خواص آنتی اکسیدانی از سلول ها محافظت می کند.

#### ید

مصرف ۱۰۰ گرم از برگ های کرفس حاوی ۱۰ میکروگرم ید است. نیاز روزانه بدن به این ماده معدنی، ۱۵۰ میکروگرم است.

#### سدیم

۱۰۰ گرم کرفس خام حاوی ۸۰ میلی گرم سدیم و تامين کننده سه درصد از نیاز روزانه بدن است. بر اساس اعلام سازمان غذا و داروی آمریکا، مصرف کمتر از پنج درصد سدیم مقداری پایین در نظر گرفته می شود.

#### کاهش کلسترول

سه نوع لیپید (کلسترول نوع بد، کلسترول نوع خوب و تری گلیسرید) در بدن وجود دارد. این سه لیپید به رژیم غذایی حساسیت دارند. به گزارش میزان، بر اساس اعلام انجمن سلامت آمریکا، پیروی از یک رژیم غذایی با بیش از ۶۰ درصد کربوهیدرات با افزایش قابل توجه سطوح تری گلیسرید همراه است. همچنین کلسترول غذایی، چربی های ترانس و اشباع شده نیز باعث افزایش سطوح کلسترول LDL می شود.

بر اساس تحقیقات انجام شده روی موش های آزمایشگاهی، "فنا لاید" یک ترکیب شیمیایی موجود در کرفس، باعث کاهش ۷ درصدی سطوح کلسترول و ۱۴ درصدی فشار خون می شود. تقریباً ۴ ساقه خام از این ماده غذایی، دوز مورد نیاز به فنا لایدر را برای بدن انسان فراهم می کند.

مواد غذایی با میزان خوبی از فیبر در کاهش سطوح کلسترول نوع بد موثر است.

مواد غذایی کم کالری، کم چربی و غنی از

فیبر مانند کرفس به بهبود سطوح

کلسترول تام کمک می کند.

#### منیعد برای خون

کرفس حاوی ویتامین A و K است که این

دو ماده مغذی برای عملکرد خون ضروری

است. ویتامین A در کمک به رشد سلول

های جدید خون از جمله سلول های سفید برای مبارزه

با عفونت ها و همچنین سلول های قرمز خون برای

انتقال اکسیژن موثر است.

عصبی مرکزی، کجی گردن و شروع زودرس بلوغ در نتیجه اختلالات هورمونی ناشی از فعالیت تومور. برای تشخیص تومور مغزی به انجام اسکن مغز، ام آر آی، نوار مغز و دیگر روش های تخصصی نیاز است. در شرایطی که نیاز به عمل جراحی باشد نباید از خطر اختلالات بینایی، حر کتی، ذهنی و هورمونی غافل شد. همچنین به مراقبت های خاصی نیاز است زیرا امکان عود تومور وجود دارد.

**مترجم: مریم سادات کاظمی**

vulgaris-medical.com منبع:

این ترکیبات در خون، مانع از گردش آن می‌شود و در نتیجه امکان دارد باعث ایجاد لخته‌های خونی شود؛ اما بروملین قادر است این پروتئین را حل و جریان خون را روان کند.

**درمان آرتریت**

آناناس قادر است تاثیر داروهای ضدآرتریت را افزایش دهد. البته توصیه می‌کنیم که نظر پزشکتان را در این باره جویا شوید. بروملین هم خانواده داروهای ضدالتهاب غیراستروئیدی است که معمولاً برای بیماران مبتلا به آرتریت تجویز می‌شود.

**رفع مشکلات گوارشی**

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، اگر در هضم غذا مشکل دارید، دچار گاز معده و ... هستید، لازم است که به تغذیه‌تان اهمیت ویژه‌ای بدهید. اگر تغذیه متعادلی دارید احتمالاً بدنتان به میزان کافی آنزیم‌های گوارشی ترشح نمی‌کند. بروملین موجود در آناناس باعث تقویت عملکرد دستگاه گوارش می‌شود و به متابولیسم بدن کمک می‌کند تا به خوبی مواد غذایی تجزیه و جذب شود.



چشم برای عملکرد در ست به ویتامین A نیاز دارد. این ماده غذایی همچنین حاوی لوتئین و زیگزانتین است که این دو ماده مغذی از شبکه چشم در برابر آسیب اشعه مضر نور خورشید محافظت می‌کنند. کرفس حاوی ۲۸۶ میکرو گرم لوتئین و زیگزانتین است. همچنین بر اساس گزارش انستیتوی لیبوس پاولینگ در ایالات متحده، مصرف روزانه ۶ هزار میکرو گرم لوتئین و زیگزانتین ممکن است از خطر ابتلا به بیماری‌های چشمی جلوگیری کند.

#### مضرات کرفس

کرفس با این که خواص و فواید زیادی دارد، اگر بی‌رویه مصرف شود زمینه‌ساز بروز بیماری‌های خطرناک در بدن می‌شود. استفاده از رژیم های غلط، عوارضی همچون گودرفتن زیر چشم‌ها، لاغر شدن صورت، بالا رفتن چربی خون، عصبی شدن، زودرنج شدن و کم شدن آب‌زیر پوست دارد. استفاده روزانه از آب کرفس به افراد توصیه نمی‌شود چرا که کرفس از سبزی‌هایی است که (اگزالات) فراوانی دارد و تجمع اگزالات در بدن، به خصوص در افرادی که کلیه و مثانه سنگ ساز دارند، می‌تواند باعث به وجود آمدن یا بزرگ تر شدن سنگ‌های اگزالاته شود. دریافت بیش از اندازه اگزالات عاملی مهم در از بین رفتن عناصر دو ظرفیتی مانند کلسیم، روی، فسفر، منیزیم و منگنز است که برای بدن بسیار ضروری هستند و کمبود آن‌ها نیز بسیار خطرناک است. کسانی که مبتلا به صرع هستند نباید کرفس مصرف کنند. کسانی که دچار اسهال هستند نیز باید از خوردن کرفس خودداری کنند. مصرف کرفس و تخم آن برای زنان باردار نیز توصیه نشده است و موجب سقط جنین می‌شود. همچنین ممکن است به ابتلای کودک به صرع منجر شود. افراد حساس به نور از خوردن بیش از اندازه دانه کرفس خودداری کنند.

#### دانستنی های سلامت

#### (چهارشنبه ها)

• مصرف بادام در برابر بیماری های قلبی و دیابت شما را محافظت می کند و مصرف آن ۸ تا ۱۲ درصد میزان LDL را کم می کند.

• کسانی که منیزیم کافی دریافت می کنند کمتر دچار سکنه قلبی و فشار خون بالا می شوند. (منابع آن عبارتند از: آجیل، بادام زمینی، سبزی های با برگ های تیره و سویا)

**رژیم غذایی سالم و تغذیه مناسب**

• اگر ورزشکار حرفه ای هستید باید منیزیم بیشتری دریافت کنید.

• کروم سبب افزایش اثر انسولین شده و حتی کمبود آن، شرایطی شبیه دیابت ایجاد می کند. (منابع آن مثل گوشت، جگر و غلات)

• مغز تنها ۲ درصد از وزن انسان را تشکیل می دهد ولی ۲۵ درصد اکسیژن دریافتی بدن را به تنهایی مصرف می کند.

• جنین انسان بعد از ۱۷ هفته، خواب هم می بیند.

### سفید کننده های طبیعی دندان را بشناسید

#### دهان و دندان

#### (چهارشنبه ها)

تلاش برخی افراد برای داشتن دندان هایی سفیدتر و لبخندی جذاب تر سنودنی و سفیدی دندان ها علاوه بر زیبایی، نشانه سلامت و سرزندگی است. در کنار خمیر دندان های سفید کننده و کیت های دندان پزشکی، می توانید از تاثیر فوق العاده برخی مواد طبیعی نیز بهره ببرید:

**توت فرنگی**

توت فرنگی حاوی اسیدی است که دندان ها را سفیدتر می کند. می توانید توت فرنگی را له کنید و روی مسواکتان بزیند یا خیلی راحت تر، یک توت فرنگی بریده شده را روی سطح دندان ها بکشید.

**زردچوبه**

زردچوبه حاوی ماده ای به نام کورکومین است که خواص بسیار عالی دارد. یکی از این خواص سفید کردن دندان است. این ادویه ضد التهاب، آنتی بیوتیک و ضد عفونی کننده و نیز در کاهش درد دندان موثر است.

**پوست موز**

مواد سفید در پوست موز حاوی بالاترین غلظت پتاسیم هستند که گفته می شود برای سفید کردن دندان ها مفیدند.

**جوش شیرین**

جوش شیرین حاوی هیدروژن پراکسید است که دهان را از باکتری ها پاک می کند و شایع ترین کاربرد آن، سفید کردن دندان است. مقدار جوش شیرین را در نصف لیوان آب حل کنید و دهان خود را با این محلول شست و بشوید.

**پوست پرتقال و برگ بو**

این دو سفید کننده طبیعی دندان ها که غیر معمول تر از بقیه مواد هستند ر سوبات روی دندان ها را تا حد زیادی برطرف و دندان ها را درخشان تر می کنند. شما می توانید هر یک از آن ها را پودر کرده و به تنهایی استفاده کنید، یا به صورت ترکیبی روی دندان ها بگذارید.

**زغال فعال شده**

دقت کنید که زغال باید فعال شده باشد. این زغال با زغال های معمولی فرق می کند. زغال را روی دندان ها بمالید و اندکی صبر کنید تا جرم ها را به خود جذب کند.