

کیسه صفر! معمولاً با ذخیره سازی پنج در صد صفرای تولید شده در کبد و ترشح آن در داخل روده کوچک به روند گوارش کمک می کند. به گفته غلامرضا منانی عضو انجمن صنفی جراحان عمومی ایران، برداشتن کیسه صفر هیچ خللی در این روند ایجاد نمی کند. صفر، امایعی است که در کبد تولید می شود. این مایع به صورت ۱۰۰ در صد از کبد ترشح و ۹۵ در صد آن به طور مستقیم وارد روده و تنها ۷ در صد وارد کیسه صفر می شود. معمولاً محلول صفر، حاوی چند ماده از جمله کلسترول، بیلی روبین و نمک های صفرای است.

نکات طلایی برای سلامت سالمندان

گذر زمان از نظر بیولوژیکی باعث تغییراتی در بدن

انسان می شود که کارایی اعضای بدن را کاهش می دهد. با این حال با رعایت یک سری نکات تغذیه ای می توان روند این تحلیل را به تاخیر انداخت. طبق هرم غذایی افراد بالای ۵۰ سال، مصرف میوه و سبزی در این گروه باید بیشتر از نان و برنج باشد. مصرف روزانه یک واحد حدود ۷ گرم پروتئین (مرغ، گوشت قرمز، ماهی) کافی است زیرا میزان فعالیت بدنی سالمندان و حتی جوانان کاهش یافته است. مصرف کافی فیبر برای کارکرد مناسب روده ها ضروری است. از طرفی سالمندان و به ویژه زنان به دلیل یائسگی دچار کاهش توده استخوانی می شوند. بنابراین مصرف لبنیات و سبزیجات برگ سبز مانند اسفناج توصیه می شود.

پیشنهادهایی برای تغذیه سالمندان:

✱ خوردن صبحانه فراموش نشود.
✱ هرگز وعده های اصلی غذایی (صبحانه، ناهار و شام) حذف نشود، زیرا موجب کاهش و کندی متابولیسم (سوخت و ساز) بدن می شود. همچنین، با حذف یک وعده غذایی، در وعده های بعدی تمایل به خوردن مواد غذایی پرچرب و پرکالری بیشتر می شود که برای بدن مضر است.
✱ از گوشت های کم چرب و با استخوان استفاده کنید؛ از خوردن ماهی غافل نشوید و هنگام پختن مرغ، پوست آن را کاملاً بگیریذ تا از میزان چربی و کالری موجود در غذا کاسته شود؛ زیرا با بالا رفتن سن، میزان کالری دریافتی بدن باید کاهش یابد به ویژه اگر فرد فعال و

سالمندی یک پدیده جهانی است، یکی از گروه های سنی در دنیا که بیشترین رشد را به خود اختصاص داده است، جمعیت سالمند ۶۰ سال به بالاست. پیری کاهش قوای روانی و جسمی است که در اثر گذشت زمان روی می دهد. تعریف پیری در کشورهای مختلف با توجه به شرایط فرهنگی متفاوت است. در ایران سن پیری تعریف نشده است ولی اگر شروع دوره پیری را زمان بازنشستگی کامل از خدمت محسوب کنیم طبق قانون تأمین اجتماعی سن پیری برای مردان ۶۰ سالگی و برای زنان ۵۵ سالگی است و طبق قانون استخدام کشوری سن بازنشستگی برای مردان و زنان ۶۵ سالگی است.

بیشتر دانشمندان معتقدند که روند پیر شدن با نوع محیطی که در آن زندگی می کنیم (مثلاً هوای آلوده یا تمیز) و همچنین طرز زندگی (مثلاً کمیت و کیفیت غذا و ورزش کردن و...) ارتباط دارد.

اهمیت تحرک بدنی در سالمندان

فعالیت جسمی تاثیر زیادی در ارتقای سلامت روحی و روانی افراد مسن دارد؛ بنابراین بهتر است این افراد به انجام امور منزل و پیاده روی یا ورزش در بیرون از خانه بپردازند و از این روش برای بالا بردن توانایی های جسمی خود بهره بگیرند. انجام کارهای خانه باعث

ارتقای سلامت جسمی و روحی افراد سالمند می شود. سالمندانی که حداقل یک بار در هفته خانه شان را تمیز می کنند در مقایسه با آن هایی که اهمیتی به تمیزی خانه نمی دهند از سلامت جسمی و روحی بیشتری برخوردارند. به گفته محققان پاکیزی بیش از درآمد بر



سلامت سالمندان تاثیر می گذارد. از سوی دیگر انجام کارهایی نظیر جارو کشیدن یا پاک کردن شیشه ها چون باعث افزایش تحرک بدنی در سالمندان می شود، می تواند فواید ورزش را داشته باشد و به تناسب اندام و کاهش استرس آن ها کمک کند.

آب سخت موجب بروز آگزمای پوستی می شود

بهداشت

نتایج یک مطالعه نشان می دهد، آب سخت می تواند به مانع پوستی که از ما در برابر تهدیدات خارجی مانند باکتری ها و آفتاب سوختگی محافظت می کند، آسیب برساند و باعث بروز آگزما شود. به گزارش مهر، محققان کالج کینگ لندن پی برده اند که قرار گرفتن در معرض آب سخت باعث آسیب دیدگی پوست می شود و حساسیت پوست را به مواد خطرناکی که در محصولات شوینده روزانه مانند صابون و پودر شست و شوو وجود دارد، افزایش می دهد. به گفته محققان، pH پوست معمولاً اسیدی است اما آب سخت خاصیت قلیایی بالایی دارد که می تواند

حفظ وزن سالم بهترین روش پیشگیری از فشارخون بالا

بیشتر بدانیم

نتایج مطالعه ای جدید نشان می دهد حفظ وزن سالم، بهترین روش پیشگیری از فشارخون بالاست. به گزارش مهر، نتایج محققان دانشگاه آلاباما آمریکا نشان می دهد حفظ وزن سالم در میان سالی به حفظ فشارخون پایین کمک می کند. جان بوث، سرپرست گروه تحقیق، در این باره می گوید: افزایش فشارخون در سنین جوانی با بیماری قلبی و سکته مرتبط است. ما در این مطالعه تاثیر بلندمدت حفظ وزن سالم را در فشارخون ارزیابی کردیم.

حلوای کدو حلوائی

آشپزی من

طرز تهیه

✱ کدو حلوائی را به تکه های کوچک خرد کنید و پوست بگیرید. تکه های کدو را با شیر در قابلمه بریزید و روی حرارت ملایم قرار دهید تا جوش بیاید. دانه های و چوب دار چین را به کدو اضافه کنید و بیزید تا زمانی که کدو کاملاً نرم و دارچین مشخص شود.
✱ هل و دارچین را دریاورید. کدوی نرم شده را با چنگال له کنید تا پوره نرم حاصل شود.
✱ کره را در یک ماهیتابه بریزید. پوره کدو و شکر را به کره اضافه کنید.
✱ ماهیتابه را روی حرارت کم قرار دهید و مدام هم بزنید تا حلواته نکیرد. بهتر است از یک ماهیتابه نجسب استفاده کنید. حلوار ا حرارت دهید و هم بزنید تا بافت حلو ا چسبنده و متراکم شود و به اصطلاح خودش را بگیرد.
✱ ماهیتابه را از روی حرارت بردارید و اجازه دهید خنک شود.
سپس حلوار ا به مقدار مساوی در کاغذ مخصوص بریزید و سرو کنید.

نکته: برای راحتی بیشتر و جلوگیری از ته گرفتن و سوختن حلو ا بهتر است از ماهیتابه نجسب استفاده کنید. پوره حلوار ا تا زمانی که غلیظ شود، باید مدام هم بزنید تا ته نکیرد.

خواص کدو حلوائی

✱ بیرقان (زردی) را برطرف می کند.
✱ انواع کدو، ادرار آور و تب بر است.
✱ تخم کدو به خصوص پوست سبز رنگ آن ضد کرم است.
✱ به گزارش باشگاه خبرنگاران، کدو حلوائی، سینه را نرم و دفع اخلاط را آسان می کند.
✱ اگر کدو حلوائی پخته را به صورت کرم به صورت بمالید و نیم ساعت صبر کنید، رنگ چهره و رخسار باز می شود و صورت را برق و زیبا می کند. خور دن کدو، موجب بر طرف شدن غم و اندوه می شود.
✱ خوردن کدو مغزا تقویت می کند. روغن تخم کدو برای تسکین درد بواسیر بسیار مفید است.
✱ استاد عباس تبریزیان، محقق طب اسلامی، درباره خواص این گیاه و مفید بودن آن به ویژه برای کودکان مبتلا به فلج مغزی، اوتیسم و بیش فعالی کودکانی که در زمان تولد اکسیژن کافی به مغز شان نرسیده است و همچنین سالمندان مبتلا به مشکلات مغزی (پارکینسون، آلزایمر و ام اس) و نظایر آن) با استناد به توصیه های غذایی از ائمه (ع) و بزرگان دین، بر این نکته تاکید می کند که کدو حلوائی باعث افزایش هوش و بهبود عملکرد مغز می شود؛ این ماده غذایی هم حجم مغزا را افزایش می دهد و هم قدرت ادراک را تقویت می کند.



مواد لازم

✱ کدو حلوائی کوچک - حدود چهار فنجان کدو خرد شده
✱ شیر
✱ هل
✱ چوب دارچین کوچک
✱ کره
✱ شکر



پرسش و پاسخ

دکتر محمد انصاری پور
دستیار طب سنتی - تسنیم

سوال: دلایل نامنظم بودن عادت ماهیانه چیست؟

«**دکتر سید سعید اسماعیلی متخصص طب سنتی** ج: دلایل این موضوع بسیار متنوع است. گاهی به دلیل افزایش حرارت و گرمی، خون رقیق و خون ریزی فرد زیاد می شود. با افزایش رطوبت نیز خون رقیق و بیشتر از حد معمول و در زمان نامناسب خارج می شود. افزایش گرمی، سردی و سودا و... هر کدام علایم خود را دارد. برای مثال اگر حرارت عامل باشد، خون غلیظ و سیاه همراه با سوزش و حرارت است و باخوردن گرمی ها این مشکل بیشتر می شود. همچنین اگر علت سردی باشد، خون رقیق خارج می شود که با خوردن گرمی ها این وضعیت بهبود پیدا می کند.

«**دکتر فاطمه نعمت الهی - جراح و متخصص زنان/وب سایت** ج: یکی از علل شایع نارمتری قاعدگی ژنتیک است. همچنین چاقی، استرس، بیماری های زمینه ای و انواع کیست های تخمدان، از علل اصلی بی نظمی پرپود است. یکی از علل شایع بی نظمی قاعدگی و ناباروری وجود کیست های تخمدان و تخمدان پلی کیستیک است که با انجام سونوگرافی و آزمایش های هورمونی نوع آن مشخص می شود. در صورتی که علت نامنظمی قاعدگی کیست های تخمدان باشد باید به سرعت درمان شود تا از بروز مشکل در باروری پیشگیری شود. تغییرات آب و هوا، سوء تغذیه، ژنتیک، انجام انواع جراحی ها و بیماری هایی نظیر تیروئید و قند خون، از دیگر علل بی نظمی قاعدگی است. اگر فردی دارای سیکل منظم و مشخص بوده است اما به تازگی دچار بی نظمی قاعدگی شده است حتماً باید به متخصص زنان مراجعه کند تا علت آن مشخص و درمان شود. در مواردی وارد شدن شوک به خانم ها می تواند باعث به هم ریختن هورمون ها و در نتیجه از بین رفتن نظم قاعدگی شود. زندگی آرام، تغذیه مناسب و انجام چکاپ های سالیانه تأثیر بسیاری در داشتن سیکل منظم قاعدگی دارد.

سوال: ۳۶ سال دارم. مدت یک سال است که ضعف شدید معده با حالت تهوع دارم این حالت چه در وقت گر سنگی و چه در وقت سیر بودن اتفاق می افتد. از داروهای زیادی استفاده کرده ام لطفاً در باره ضعف معده توضیح دهید.

«**دکتر سید سعید اسماعیلی متخصص طب سنتی** ج: شما هر روز صبح شربت سکنجبین میل کنید به این صورت که ۲ تا ۳ قاشق شربت سکنجبین را در یک لیوان آب حل کنید و جرعه جرعه بنوشید. در طول روز از مریای سیب و به بارب سیب و به میل کنید. اگر به این رب ها دسترسی دارید قبل و بعد از هر وعده غذا یک قاشق میل کنید. یک روز در میان هم در ناحیه شکم یادکش بگذارید و روغن های گرم را به این ناحیه بمالید. همراه غذا از نوشیدنی استفاده نکنید.

مهم ترین توصیه های بهداشتی

به هیئت های عزاداری

ویژه محرم

ماه محرم است و برگزاری جلسات و مراسم مذهبی و عزاداری در مساجد و تکیا، توزیع نذور و غذا توسط هموطنان عزیز به ویژه هیئت های عزاداری انجام می گیرد؛ از آن جا که احتمال بروز بیماری های مرتبط با غذا و مسمومیت های غذایی در مکان هایی که به صورت دسته جمعی غذا تهیه و توزیع می شود بیشتر است، در ادامه به بیان برخی از مهم ترین نکات سلامت پرداخته ایم: - هرگونه پخت و پز باید در مکانی دارای شرایط بهداشتی انجام شود. شایسته است مدیر هیئت برای معرفی محل به مرکز بهداشت و درخواست بازدید و اخذ مشاوره و تاییدیه بهداشتی اقدام کند.

- ممنوعیت ورود به محل طبخ غذا و دخالت افراد متفرقه در امر تهیه و توزیع غذا، چای و... ضروری است. کلیه افراد مرتبط نیز باید برای دریافت کارت معاینه پزشکی اقدام کنند. - رعایت اصول بهداشت فردی به ویژه کوتاه نگه داشتن ناخن ها، شست و شوی و تب دست ها و استفاده از روپوش کار مناسب توسط دست اندرکاران طبخ و توزیع غذا ضروری است. - مدیران هیئت ها و هیئت امنای مساجد و تکیه ها باید در قبول نذور به صورت غذای آماده دقت بیشتری داشته باشند و ضمن خودداری از قبول غذای آماده از افراد ناشناس، از سلامت غذای ارائه شده قبل از توزیع اطمینان حاصل کنند. - در تهیه فراورده های دامی دقت و از گوشت دام و طیور کشتار شده در کشتارگاه های دام تحت نظر اداره دام پزشکی استفاده کنند.

- از ذخیره سازی مواد غذایی خام و پخته در مجاورت هم خودداری و در ذخیره سازی گوشت نیز به نکات ایمنی و بهداشتی به ویژه قطعه قطعه و منجمد کردن فوری گوشت های اضافی توجه کنند.

- برای سرخ کردن مواد غذایی از روغن های مخصوص سرخ کردنی استفاده شود. سرخ کردن با حرارت ملایم انجام شود و بیش از یک بار از روغن استفاده نشود.

- در صورت توزیع شیر از شیر پاستوریزه استفاده شود یا شیر حداقل به مدت پنج دقیقه جوشانده شود.

- سبزی های تازه آلوده به عوامل بیماری زا ست؛ لذا تمیز کردن و شست و شو و ضد عفونی آن ها ضرورت دارد و لازم است مراحل چهارگانه سالم سازی سبزی ها طبق دستور العمل انجام شود. - ابزار کار مناسب و تمیز و بهداشتی در سالم بودن غذای تهیه شده در آشپزخانه تاثیر گذار است؛ لذا ظروف و ابزار کار باید قبل از استفاده شسته و در صورت نیاز ضد عفونی شود. در صورت استفاده از دیگ های مسی حتماً سفید شده باشد.

- از نگهداری غذای پخته و آماده در دمای محیط یا روی شعله ملایم بیش از دو ساعت خودداری کنید. در صورت لزوم غذای آماده را در دمای زیر چهار درجه یا بالای ۶۰ درجه سانتی گراد نگهداری کنید.

- برای توزیع غذا، استفاده از ظروف یک بار مصرف بهداشتی توصیه می شود. در زمینه ظروف چند بار مصرف پیش بینی مکانی برای شست و شو و ضد عفونی آن ها، برای هر نوبت استفاده ضروری است.

- از سفره های یک بار مصرف برای صرف غذا استفاده و از راه رفتن روی سفره در هنگام پذیرایی خودداری شود.