

مدیر عامل انجمن آرایمر ایران گفت: به تازگی در فضای مجازی عصاره گل سرخ و زعفران را برای در مان آلزایمر تبلیغ می کنند که چنین چیزی صحت ندارد. معصومه صالحی در گفت و گویا مهر اظهار کرد: دوران سالمندی همراه است با بسیاری از بیماری ها که به دلیل سبک نادرست زندگی در فرد ایجاد می شودو با تضعیف سیستم ایمنی بدن این بیماری ها بروز می کنند. سالمندان زیادی در کشورمان تنها زندگی می کنند که به تنهایی قادر به اداره زندگی خودنیستندو خدمات مناسبی به این افراد ارائه نمی شود.

به مناسبت روز جهانی غذا در گفت وگو با عضو هیئت علمی دانشگاه شهید بهشتی

علایم و عوامل سوء تغذیه

مهین رضانی – هدف از مصرف غذاتأمین انرژی مورد نیاز برای انجام فعالیت های بدنی واز طرفی تأمین مواد مغذی برای حفظ عملکرد اندام هاست اما متأسفانه امروزه کمتر این موضوعات مورد توجه قرار می گیردودر نتیجه فرد دچار سوء تغذیه می شود. در کنار این موارد به دلیل بیماری و مصرف بعضی از دارو هانیز سوء تغذیه به سراغ فرد می آیدودر شرایط بحران که نیاز است فرد هر چه زودتر سلامت خود را بازیابد، به دلایلی بیماری طولانی تر می شود و کمبود ریز مغذی ها مشکلات جدیدی را به وجود می آورد. با د کتر خدیجه رحمانی متخصص تغذیه و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در این باره گفت وگویی کرده ایم.

نکته ضروری

نکته مهمی که جا دارد به آن اشاره شود، توجه همه پزشکان به بحث تداخلات دارویی است. در تداخلات دارویی به ویژه در بیماری های مزمن می توان با مشورت با متخصصان تغذیه کمبود ها را جبران کرد که در نتیجه در مان بهتر و راحت تر صورت می گیرد. اگر فرد در طول در مان دچار سوء تغذیه و گرسنگی سلولی شود نه تنها در مان وی به کندی پیش می رود و ناموفق خواهد بود، بلکه نیاز به مصرف داروی بیشتر دارد و در این بین یک چرخه معیوب به وجود می آید که بیمار مجبور می شود حجم زیادی از دارو ها را مصرف کند و از طرفی نتیجه مناسبی هم نمی گیرد.

سوء تغذیه

سوء تغذیه در اثر کمبود یا زیادی یک یا چند ماده غذایی

بهترین جایگزین برای نمک

بیشتر بدانیم

نمک یکی از پر مصرف ترین مواد در جهان است که از آن برای بهبود مزه غذا در پخت و پز استفاده می شود.

نمک منبع مواد معدنی است که میزان اندک آن، به حفظ تعادل الکترولیت ها و دیگر فرایندهای مهم بدن انسان کمک می کند؛ اما مشکل عمده این است که ما به طور معمول بیش از حد نمک مصرف می کنیم و اغلب عوارض جانبی آن را نادیده می گیریم. اگر چه در نگاه نخست ممکن است بی ضرر به نظر برسد، اما مصرف بیش از حد نمک با گذشت زمان می تواند به مشکلات التهای، قلبی عروقی و کلیوی منجر شود.

در ادامه مطلب با برخی انواع ادویه که طعم

خوبی به غذا می دهد و جایگزین مناسبی برای نمک است، بیشتر آشنا می شویم.

سیر

سیر سرشار از ویتامین ها، مواد معدنی و آنتی اکسیدان هاست. زمانی که این مواد جذب بدن می شود، به پیشگیری از انواع مختلف بیماری ها کمک می کند. برخلاف نمک، سیر ماده ای باویژگی های ضد التهابی و ادرارآور است که آثار آن موجب کاهش احتباس مایع در بدن و پیشگیری از مشکلات قلبی عروقی می شود.

پودر پیاز

از ویژگی های مشابه سیر بر خوردار است و همچنین حاوی آلیسین است؛ بنابراین زمانی که قصد دارید نمک کمتری مصرف کنید، پودر

جذب بدن نمی شود. همچنین به دلیل شرایط روانی فرد دچار پر خوری یا بد خوری می شود و بدن وی از نظر ریز مغذی ها کمبود دارد یعنی از نظر شکمی سیر است اما سلول ها گر سنه هستند.

آمارها

طبق آمار جهانی، امروزه بیش از ۸۰ میلیون نفر در دنیا از گرسنگی مزمن رنج می برند به نوعی دچار سوء تغذیه هستند. آمار سال ۲۰۱۶ نشان می دهد گرسنگی و سوء تغذیه ناشی از فقر ۱۲٫۵ درصد بوده و این عدد در ایران ۴ درصد گزارش شده است.

علام

علام سوء تغذیه بسته به انواع کمبود مواد غذایی متفاوت است و انواع بیماری ها را سبب می شود. ممکن است سوء تغذیه ناشی از کمبود پروتئین و انرژی باشد، نمونه این افراد بچه های لاغری هستند که چربی و عضلات آن ها تحلیل رفته است.

اگر کمبود پروتئین بیشتر از سوء تغذیه ناشی از دریافت کالری باشد مانند مواردی که نان مصرفی بیشتر از پروتئین است، بیماری کواشیور که ایجاد می شود یا در مواردی کودک از نظر وزنی ممکن است مشکل نداشته باشد اما وزم در چشم ها و دست و پاها مشاهده می شود.

پیاز جایگزین مناسبی است.

البته پودر پیاز از خواص کمتری در مقایسه با خود پیاز بر خور دار است، اما مواد مغذی موجود در آن موجب می شود تا گزینه ای خوب برای بهبود عطر و طعم غذا باشد.

فلفل سیاه

فلفل سیاه ادویه ای باویژگی های ضد التهابی و آنتی اکسیدانی است؛ بنابراین هنگام ورود به بدن، از بافت ها در برابر آثار منفی رادیکال های آزاد محافظت می کند.

مصرف فلفل سیاه به بدن برای مقابله با فشار خون بالا کمک می کند و با گذشت زمان عملکرد کلیه ها را با تحریک دفع مایعات بهبود می بخشد.



۴۵ نوع ماده مغذی برای بدن شناخته شده است که دریافت نا کافی هریک مشکلی ایجاد می کند؛ به عنوان نمونه ، کمبود ویتامین ب به صورت بیماری بربری و بیماری های قلبی خود را نشان می دهد.

گرسنگی سلولی

بخشی از سوء تغذیه به دلیل دریافت زیاد کالری است که به شکل چاقی خود را نشان می دهد اما فرد از نظر دریافت ریز مغذی ها دچار کمبود است.

به طور معمول باید به این نکته توجه کنیم که گروه غذایی مان باید تنوع داشته باشد تا به سیری سلولی برسیم . مواد غذایی دریافتی ما باید سالم ، کافی ، متناسب ، متنوع و متعادل باشد. به طور کلی از هر گروه از مواد غذایی باید به میزان زیر مصرف کنیم:

- نان و غلات – ۱۰ تا ۶ واحد
- گوشت جایگزین ها – ۲ تا ۳ واحد
- شیر و لبنیات – ۳ تا ۳ واحد
- میوه – ۲ تا ۴ واحد
- سبزی ها – ۳ تا ۵ واحد

اگر در دریافت مواد غذایی تناسب وجود نداشته باشد مانند وقتی که فرد رژیم های خود سرائه می گیرد و برنج و نان را حذف می کند ، فرد دچار سوء تغذیه از نوع گرسنگی سلولی می شود.

زیره

هنگامی که مصرف نمک را محدود می کنید برای طعم و عطر بخشدن به غذایتان می توانید از مقدار کمی زیره استفاده کنید.

زنجبیل

زنجبیل به واسطه ویژگی های ضد التهاب، گوارشی و آنتی اکسیدانی اش شناخته شده است و یک گزینه عالی دیگر برای افرادی محسوب می شود که در پی کاهش مصرف نمک خود هستند.

زردچوبه

ویژگی های ضد التهابی، گوارشی و ضد باکتری زردچوبه به بهبود سلامت انسان و محافظت از سلول ها در زمان ابتلا به بیماری کمک می کند.

سلامت زندگی
ZENDEGI-SALAM

تجزیه داروها، تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سولات مصرف گیاهی توصیه می شود، پس از مشورت با متخصص طب اسلامی و سنتی مصرف شود.
دکتر سعید اسماعیلی
پزشک و محقق طب اسلامی

پزشک و پاسخ

سوال: در صورت امکان درباره شست وشوی گوشت و تأثیر مثبت و منفی این کار توضیحاتی بدهید. چند سالی است که موقع قورت دادن آب دهانم صدای تیک تیک از هر دو گوشم احساس می کنم؛ آیا با شست وشوی گوشت برطرف می شود؟

ج: اگر پرده گوش سالم است یک قطره روغن سیاهدانه در گوش بچکانید و آب نمک غرغره کنید. از خوردن سردی مثل ماست و دوغ بپرهیزید.

سوال: دختری ۱۳ ساله دارم که با کمی دویدن تنگی نفس و حالت تهوع پیدا می کند و نمی تواند بدود . دو سالی است که این مشکل برایش پیش آمده ولی به ما نگفته تا حالا که تشدید شده است . لطفا بفرمایید مشکل چیست؟

ج: صبح ناشتا شربت سکنجبین میل کند. بعد از هر وعده غذا یک استکان دم کرده آویشن با عسل بخورد.

سوال: من هر روز ترش می کنم؛ پرسی پنج ساله دارم که همین مشکل را دارد . درباره دلیل و در مانش توضیح دهید.

ج: غذا را بیشتر بجوید . آب و نوشیدنی هم با غذا نخورید. آویشن و شکر قهوه ای را آسیاب کنید و یک قاشق مربا خوری بعد از هر غذا بدون آب میل کنید.

سوال: مردی ۳۴ ساله هستم و چربی خون دارم . همچنین دچار فشار خون هستم با دستور پزشک هر شب یک چهارم قرص متورال مصرف می کنم. در ضمن سیگار مصرف می کنم. دوست ندارم داروی شیمیایی مصرف کنم چه داروی گیاهی موثر است؟ آیا مصرف دخانیات باعث بروز این مشکل شده است؟

ج: مصرف دخانیات و مواد مخدر این مشکل را بیشتر می کند و غلظت خون را افزایش می دهد. بنابر این به تدریج آن را ترک کنید. مصرف انار و آب انار برای رفع فشار و غلظت خون مفید است. حجامت یا فصد هم احتمالا برای شما موثر است.

س: مردی ۴۰ ساله هستم. مدت شش سال است بیشتر مواقع سوزش حلق دارم ۱۰ ماه پیش به تشخیص پزشک متخصص عمل جراحی سینوزیت انجام دادم چون عفونت سینوس علت این مشکل تشخیص داده شده بود؛ ولی هنوز خوب نشده ام.

ج: مصرف ماست و دوغ و سایر سردی ها را ترک کنید. بخور بابونه و ناخنک بدهید و دم کرده آویشن میل کنید.

تقویت ساق پا، ایستاده با دمبل

تناسب اندام
(دوشنبه ها)

برای خوش فرم شدن پاها در تمرین هاسعی می کنیم بدون امکانات باشگاهی و در منزل عضلات پا را به نحوی که در تصویر مشخص شده است تقویت کنیم تا به نتیجه دلخواه که تناسب پاهاست، برسیم. ابتدا سه ست ۲۰ تایی طناب بزیندو همچنین سه ست ۲۰ تایی حرکت زانو بلند را انجام دهید. پس از این که درجه حرارت بدن تان بالا رفت وحس کردید که به مقدار کمی عرق کرده اید، حرکت کششی مخصوص عضلات پا را همانند تصویر به مدت ۱۰ ثانیه انجام دهید. **نحوه اجرا:** روی پاشنه بایستید و در حالی که دمبل ها (بطری آب) را در اطراف تان نگه داشته اید، خود را به سمت پنجه بکشید. یعنی روی پنجه بلند شوید و دوبار روی پاشنه بروید. این حرکت را برای ۳ یا ۴ ست ۲۰ تایی انجام دهید و اگر احساس کردید که زیاد برایتان سنگین نیست، وزن دمبل ها را بالا ببرید. این حرکت را روی یک تخته چوب یا چند کتاب انجام دهید. البته در هفته های اول نیازی به استفاده از دمبل یا بطری آب نیست. در پایان برای کاهش درد عضلات در گیر شده باید حرکات کششی انجام دهید و بعد دوش آب گرم بگیرید.

۱۵۰ نکته برای حفظ تندرستی

بعضی ها تندرستی را مثل یک آرزوی دست نیافتنی می پندارند و برخی تصور دیگری دارند. شمارا نمی دانم، اما امروز محققان بر این باورند که لازم داشتن سلامت، فقط انجام تغییرات نه چندان بزرگ در کارهای عادی یا به عبارتی زندگی روزانه است؛ کارهایی که اغلب ما به بهانه های مختلف مانند این که کارمان زیاد است یا سرما ن شلوغ است، از انجام آن ها سر باز می زنیم. فقط به همین نکته فکر کنیم که اگر هر روز به مقدار کافی آب بنوشیم و خود را به خوردن غذاهای سالم عادت دهیم، اکسیژن راحت تر به سلول های بدنمان می رسد. سلول ها آب را به خود جذب می کنند و از مواد زائد پاک می شوند. به این ترتیب، سلامت و تندرستی ما افزایش می یابد. در این کتاب ۱۵۰ نکته ساده و قابل درک برای حفظ سلامت من و شما گردآوری شده است؛ مثل:

صبحانه را شب قبل آماده کنید

اگر می بینید صبح، وقت آماده کردن صبحانه را ندارید، سعی کنید قبل این کار را انجام دهید. برای مثال آب جوش را نوبی فلاسک بریزید و فنجان و کار دو ظرف دیگر را روی میز بچینید. شکر و دیگر وسایل را هم آماده کنید.

عادت کنید ز یاد آب بنوشید

برای این که خودتان را به نوشیدن آب عادت بدهید، همیشه یک پارچ آب و یک لیوان را کنار تخت خود بگذارید. سعی کنید که دست کم یک لیوان آب قبل از خواب و یک لیوان هم صبح بعد از بیدار شدن بنوشید و به تدریج تعداد لیوان ها را افزایش دهید. (البته برای این توصیه اما و اگر های زیاد در مطر ح است که در صفحه سلامت بارها توضیح داده ایم.)

کتاب « ۱۵۰ نکته برای حفظ تندرستی»

نویسنده: پناو پ ساج و با ترجمه سپیده خلیلی

انتشارات: قدیانی