

پوسیدگی دندان بعد از سرماخوردگی دومین بیماری عفونی قرن است. به گزارش مهر، دکتر امیر قاسمی رئیس هفدهمین همایش سالیانه انجمن متخصصان دندان پزشکی ترمیمی و زیبایی ایران، گفت: از آن جا که پوسیدگی دندان در صد عمده ای از درمان ها را در مطب دندان پزشکی به خود اختصاص می دهد و بیشترین مراجعه کننده برای درمان پوسیدگی است، حیطه کار ما بسیار مهم و حائز اهمیت است.

کله پاچه خورها بخوانند!



در روزهایی که کم کم هوا سردتر می شود و ماه دوم فصل پاییز را در سال ۹۶ تجربه می کنیم، بسیاری از ما به مصرف بیشتر کله پاچه روی می آوریم اما باید به این نکته توجه کرد که علاوه بر رعایت نکات بهداشتی در خرید و پخت، بعضی از قسمت های آن چربی بیشتری دارد و در مصرف آن باید دقت کرد.

پرسش مهم این است که چرا می گویند این فرآورده ها حاوی چربی است و مصرف زیاد آن تهدید کننده سلامت است؟

درواقع سیرابی و شیردان چربی ندارد. اگر هم بخوایم این چربی را به اجزای کله پاچه نسبت دهیم، فقط مغز آن پر چرب است؛ از نظر متخصصان تغذیه مغز به دلیل چربی و کلسترول بالا قابل خوردن نیست. پس آیا می توانیم مغز را حذف و بقیه این فرآورده ها را مصرف کنیم؟

واقعیت این است که چربی موجود در فرآورده های جانبی دام همچون پیه گوشت و دنبه حیوان مشخص و نمایان نیست. این فرآورده ها حاوی چربی اشباع پنهان است که با ورود به بدن موجب افزایش سریع تری گلیسیرید و کلسترول خون و در بیشتر موارد باعث بروز واکنش های التهابی در بدن می شود و به ویژه در بیماران مبتلا به دردهای مفصلی و آرتریت روماتوئید شرایط بیماری را در دنا کتر می کند.

از طرفی به دلیل میزان بالای بورین اسید آمینه هایی که به بالا رفتن اسید اوریک خون منجر می شود، این فرآورده ها برای مبتلایان به نقرس و نارسایی کلیوی منع مصرف دارد.

پاچه بهترین، مغز و چشم بدترین

ویژگی بارز کله پاچه، پروتئین باکیفیت و ضرر حتمی آن افزایش کلسترول خون است که می تواند در درگ های خونی رسوب و با انسداد عروق ظرفی، خون رسانی در قلب، مغز و ریه را مختل کند و باعث ایجاد سکنه قلبی و مغزی شود.

بناباه گفته متخصصان علوم غذایی، مصرف یک یا دو بار این غذا در هفته خطر ناک است ولی یک یا دو وعده آن در ماه اشکالی ندارد. البته کارشناسان میزان مصرف پاچه را به دلیل میزان پایین چربی محدود نکرده اند ولی مغز، چشم و بناگوش را به ترتیب پر چرب ترین اجزای کله پاچه بر شمرده اند.

میزان کلسترول موجود در مغز گاوو گوسفند به اندازه

هشت زرده تخم مرغ است و در یک وعده مغز گاوبه وزن ۱۲۰ گرم بیش از ۲۰۰ میلی گرم کلسترول وجود دارد که بسیار بیشتر از مقدار توصیه شده یعنی ۳۰۰ میلی گرم در روز است. علت لذیذ بودن چشم و بناگوش هم وجود همین چربی هاست. به همین دلیل مصرف چشم توصیه نمی شود و تاکید بر آن است که در صورت استفاده از بناگوش فقط گوشت لخم آن مصرف شود. به گزارش شفاف، همچنین کارشناسان ارزش تغذیه ای زبان و گوشت صورت حیوان را همچون گوشت قرمز می دانند و مزیت اصلی آن را ویتامین های گروه B به ویژه B۱۲ بیان کرده اند.

زبان گوسفند در مقایسه با زبان گوساله کالری بیشتری دارد و پر چرب تر است در ضمن توصیه می شود از خوردن قسمت غضروفی که متصل به انتهای زبان است (خرخره)، اجتناب کنید.

چربی سیرابی و شیردان از گوشت گوسفند کمتر است سیرابی و شیردان و بخش هایی به نام نگاری و هزارالا از اجزای معده چهار قسمتی نشخوار کنندگان است و مصرف سه تا چهار بار آن در ماه به همراه نان یا برنج در وعده ناهار یا عصرانه محدودیتی ندارد.

ارزش تغذیه ای آن از نظر چربی و ریزمغذی ها مقداری با گوشت تفاوت دارد. پروتئین آن تقریبا مشابه گوشت قرمز و مرغ است، ولی در مقایسه با گوشت گاو و

گوسفند کالری و چربی کمتری دارد و تا حدودی مشابه انواع گوشت کم چرب در نظر گرفته می شود. کلسترول آن در هر صد گرم حدود ۹۷ میلی گرم است که شبیه گوشت گاو کم چرب و کمتر از گوشت گوسفند است. میزان آهن آن با گوشت برابر است، ولی در صد روی آن پایین است. در این غذا از جگر سفید با همان شش حیوان نیز استفاده می شود که از نظر ترکیب و ارزش غذایی با جگر سیاه تفاوت دارد.

پروتئین جگر سفید کمتر از جگر سیاه و گوشت ولی بسیار مرغوب است. مقدار چربی آن مشابه یا کمتر از جگر سیاه ولی میزان کلسترول آن بسیار بالا و بیشتر از گوشت کم چرب است. آهن و ویتامین A آن هم از جگر سیاه کمتر است.

ترشی، کلسترول و چربی غذا را کاهش نمی دهد

برخی افراد عادت دارند کله پاچه یا سیرابی و شیردان را با آبلیمو، آبغوره، سرکه و سیر ترشی مصرف کنند. آن ها معتقدند ترشی ها تا حدودی چربی و کلسترول موجود در این فرآورده ها را اخثنی می کند و از کالری این غذا می کاهد، اما باید بداند مواد ترش تنها احساس دهانی را تغییر می دهد و با تجزیه سریع چربی ها به هضم و جذب بهتر آن کمک می کند؛ بنابراین نه تنها کاهنده کالری غذا نیست بلکه موجب جذب بهتر چربی و ورود

سلامت

تنهایی غذا خوردن مضر است

* چاقی شکمی (مرکزی) دور شکم بیشتر از ۸۹ سانتی متر
* فشار خون بالا (بیش از ۱۳۰/۸۵ میلی متر جیوه)
* افزایش گلوکز پلاسمای ناشتا (بیش از ۱۰۰ میلی گرم در دس لیتر خون)
* تری گلیسرید سرمی بالا (بیش از ۱۵۰ میلی گرم در هر دسی لیتر خون)
* میزان پایین لیپوپروتئین پر چگال (کمتر از ۵۰ میلی گرم در هر دسی لیتر خون)
سندروم متابولیک با خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی و دیابت نوع ۲ ارتباط دارد.
با توجه به عواملی مانند انتخاب شیوه زندگی، سطح تحصیلات و وضعیت شغلی، در زنانی که اغلب به تنهایی غذا می خورند، احتمال ابتلا به سندروم متابولیک ۲۹ درصد است، در حالی که احتمال ابتلای مردانی که چنین شرایطی دارند در مقایسه با افرادی که اغلب با همراهان غذا می خورند، ۶۴ درصد و احتمال ابتلا به چاقی ۴۵ درصد است.

داده های تصویری

(سه شنبه ها)

مضرات استفاده از وای فای



پرسش و پاسخ

دکتر شاهین محمد صالحی متخصص پزشکی ورزشی –
سایت فدراسیون ورزش همگانی

سوال: من بار دارم و می خواستم بداند آیا می توانم در دوران بارداری ورزش کنم؟

تأکید متخصصان به انجام ورزش در این دوران، به معنای عملکرد بدون قاعده نیست بلکه انجام حرکات ورزشی در مدت زمان بارداری بر اساس شرایط فیزیکی فرد تعیین می شود و بدون شک پزشکان متخصص در این زمینه راهنمایی لازم را به هر فرد خواهند کرد. مثل هر شرایط دیگری، ورزش در دوران بارداری شرایط خاص خود را دارد و ممکن است متناسب با شرایط هر فرد، میزان و نوع ورزش متفاوت باشد.

ممنوعیت ورزش برای برخی افراد

ورزش برای مبتلایان به بیماری های ریوی همچون آسم، برونشیت، بیماری های پیشرفته قلبی، نارسایی دهانه رحم، بارداری سه قلو، وجود جفت سرراهی بعد از هفته ۲۶ بارداری، ابتلا به پارگی غشاهای پرگلاسمی یا فشار خون بارداری ممنوع است. همچنین در صورت خون ریزی، بروز درد در ناحیه رحم، سردرد، مشکلات دید در حین ورزش، ضعف شدید عضلات، تورم شدید در ناحیه دست و پا هنگام ورزش، باید از انجام ورزش خودداری کرد.

با احتیاط ورزش کنید

حفظ تعادل در دوران بارداری و زمین نخوردن، یکی از معیار های مهم در تعیین میزان ورزش برای مادران باردار است. مبتلایان به کم خونی، چاقی مفرط و دیابت کنترل نشده، جزو گروه های خطر هستند و باید حرکات ورزشی را بسیار با احتیاط انجام دهند. مشکلات ارترویدیک و ابتلا به تشنج هایی با کنترل ضعیف، از موارد دیگری است که انجام ورزش را محدود می کند. خانم های باردار اگر حین ورزش با کاهش حرکات جنین مواجه شدند، آن را از نگ خطر جدی تلقی کنند و این مسئله را با پزشک خود در میان بگذارند. انجام ورزش هایی که خطر افتادن در آن ها بالاست، مانند سواری، اهرقن روی تر دمبل، اسکی، اسب سواری، فوتبال، بسکتبال، طناب زدن، انجام حرکات ناگهانی شدید به راست یا چپ، جمع کردن زانوها به داخل شکم و ورزش های دیگری که در آن خطر مختل شدن تعادل فرد و به زمین خوردن وجود دارد، ممنوع است. مادران باردار از خوابیدن به پشت برای مدت طولانی پرهیز کنند، چون ممکن است جنین به عروق فشار بیور دواين فشار باعث انسداد جریان خون رسانی به قلب و از دست رفتن هوشیاری مادر شود. پیاده روی، ورزش های هوازی، حرکات کششی و یوگا بهترین ورزش های دوران بارداری است. مادران باردار با قدم های آهسته راه بروند و تا حدود ۳۰ دقیقه در روز پیاده روی داشته باشند. به خانم های باردار توصیه می شود، در حین ورزش از پوشیدن لباس تنگ و گشایش نامناسب پرهیزند و قبل یا حین ورزش آب مصرف کنند.

مادرانی که دوست دارند در باشگاه ورزش کنند، باید برنامه ورزشی خود را قبل از حضور در باشگاه با متخصصان پزشکی ورزشی دریافت کرده باشند. اهرقن روی تر دمبل با سرعت زیاد ممنوع است و توصیه می شود از باشگاهی برای ورزش کردن استفاده کنند که در آن پزشک متخصص حضور داشته باشد که از موارد منع ورزش در دوران بارداری و ورزش های مفید این دوران به درستی مطلع باشد.

درمان خسر خسر سینه نوزاد

درمان های خانگی زیر برای درمان خسر خسر سینه نوزادان پیشنهاد می شود اما مراجعه به پزشک ضروری است.

استنشاق بخار: استنشاق بخار برای درمان خسر خسر سینه نوزاد معجزه می کند. فرزندتان را به حمام بخار ببرید. نوزاد را چند دقیقه در حمام بخار نگه دارید. گرمای آب داغ خسر خسر سینه را کاهش می دهد و کودک پس از باز شدن مجراهای تنفسی راحت تر نفس می کشد.

دستگاه بخور: دستگاه بخور هوا را مرطوب می کند. مرطوب کردن هوا گرفتگی سینه را از بین می برد.

اسپری: از اسپری تنفسی در صورت خسر خسر مداوم سینه نوزاد استفاده می شود. اسپری عضله های اطراف مجاری تنفسی مسدود شده را شل می کند. این نوع تسکین دهنده به دلیل ایمنی بالا و نداشتن عوارض جانبی بسیار بهتر از آنتی بیوتیک است. اسپری تسکین دهنده فوری، نوزاد را به سرعت آرام و به وی کمک می کند تا راحت تر نفس بکشد.

بالا نگه داشتن سر نوزاد: به گزارش رادیو سلامت، صاف و ایستاده خواباندن نوزاد، گرفتگی سینه را تا حد زیادی رفع می کند و در نتیجه خسر خسر کاهش می یابد. بالش بلندی را زیر تشک نوزاد بگذارید تا حین خوابیدن نیز سرش بالاتر از بقیه بدن قرار بگیرد.

آب رسانی: مایعات، آب مورد نیاز بدن نوزاد را تامین می کند و میکروب ها و عفونت عامل خسر خسر را از بین می برد. مایعاتی مانند آب شیر گاو و شیر مادر مخاط ترشح شده را رقیق می کند. به این ترتیب نوزاد بهتر می تواند نفس بکشد. بنابراین مایعات بیشتری چون آب گرم تصفیه شده به فرزندتان بدهید.

نکات جالب و کارآمد خانه داری

برای شستن لیوان ها و فنجان های شیشه ای که بر اثر خوردن چای کدر شده است، می توانید هفته ای یک بار همه لیوان ها را در محلول سرکه و نمک خیس کنید.

استفاده بهینه از سبزی خشک: اگر قصد استفاده از سبزی خشک را در غذاها دارید، توصیه می کنیم حدود سه – چهار ساعت قبل سبزی ها را در آب سرد خیس کنید تا به تدریج نرم شود و به صورت سبزی تازه در آید.

فساد میوه ها: لاید برای شما هم پیش آمده است که وقتی میوه ها را در قسمت جا میوه ای پایین یخچال قرار می دهید، بعد از چند روز کم کم شروع به کپک زدن می کند و خراب می شود. علت آن رطوبت دایمی یخچال و آبی است که به تدریج در جا میوه ای جمع می شود. برای رفع مشکل یک قطعه اسفنج (طبیعی یا مصنوعی) را در جامیوه ای قرار دهید تا رطوبت و آب ها را جذب و از کپک زدگی جلوگیری کند.

سماور: برای زود جوش آمدن آب سماور، ابتد آن را تا نیمه از آب پر کنید و پس از گرم شدن، بقیه آب را به آن اضافه کنید. از بین بردن بوی غذا: اگر خانه شما از بوی غذا پر شده است و این موضوع باعث ناراحتی خانواده می شود، از اسپند یا دود خاکشیر استفاده کنید. با دود کردن دارچین هم می توانید بوی غذا را کاملاً از بین ببرید. دود اسپند باعث ضد عفونی شدن محیط هم می شود.

بیشتر بدانیم