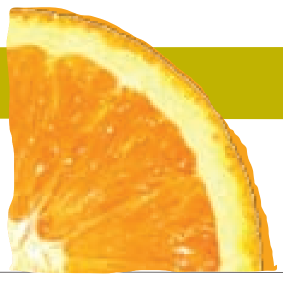
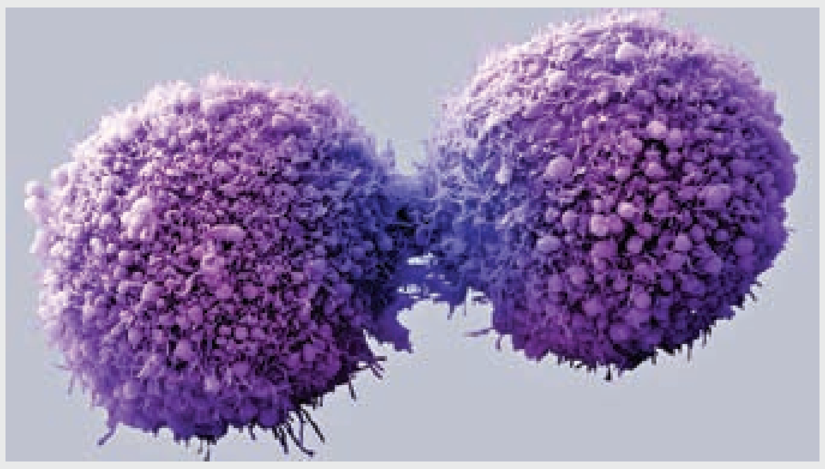


شیر پرچرب برای افراد کم وزن مناسب است در مقابل مصرف شیرهای کم چرب به افرادی که دچار چاقی و اضافه وزن هستند، توصیه می شود. کلسیم در شیرهای کم چرب و پرچرب به یک میزان است، وتحقیقات نشان داده است که جذب کلسیم شیرهای کم چرب بیشتر است. مرتضی صفوی متخصص تغذیه در گفت و گو با فارس گفت: توصیه می شود روزانه ۴ سهم از لبنیات از طریق مصرف یک لیوان شیر، یک لیوان ماست، دو لیوان دوغ، ۴۵ تا ۶۰ گرم پنیر (هر کدام معادل یک سهم لبنیات است) تامین شود.

سرطان ها در سنین بالا



مترجم: علیرضا – همه ما گاهی به این موضوع فکر می کنیم که آیا به سرطان مبتلا می شویم یا نه؟ آیا خطر بروز سرطان با بالا رفتن سن بیشتر می شود؟ به نقل از سایت «Prevention» طبق نظر کارشناسان ۷۸ در صد انواع سرطان ها، در افراد بالای ۵۵ سال دیده شده است. یافته ها نشان می دهد از هر دو مرد یک نفر و از هر سه زن یک نفر در معرض سرطان قرار می گیرد. بالا رفتن سن در زندگی مدرن امروز، یعنی افزایش عوامل خطر. این عوامل ترکیبی از عادت های اشتباه مانند استعمال دخانیات و خوردن غذاهای ناسالم تا عوامل ژنتیکی مانند داشتن سابقه خانوادگی در ابتلا به برخی انواع سرطان و... را شامل می شود. محققان می گویند؛ در سال ۲۰۰۴ تا ۲۰۱۰ احتمال بقا در مبتلایان به سرطان از ۴۹ در صد به ۶۸ در صد افزایش پیدا کرده است که معاینه به هنگام و پیش گیری از پیشرفت بیماری عامل کلیدی بوده است. اما در ادامه به انواع سرطان هایی اشاره می شود که افراد باید مراقب باشند که با افزایش سن به آن مبتلا نشوند.

*سرطان پوست

شایع ترین نوع سرطان در سن بالا، سرطان پوست ناشی از نور خورشید است. ملانوما، خطرناک ترین نوع سرطان است اما از لحاظ آماری، موارد ابتلا به ملانوما کم است. در مقابل سرطان سلول های پایه ای یا کارسینوم (سنگفرشی) پوست بیشتر دیده می شود.

راه حل: معاینه منظم پوست سر، ناخن ها، کشاله ران و انگشتان.

*سرطان سینه

ابتلا به سرطان سینه در سن پایین خطرناک تر است، در زنان مسن سرطان سینه کمتر تهاجمی است اما این دلیلی برای به تعویق انداختن آزمایش های مربوط به تشخیص بیماری نیست. علت بروز سرطان سینه هنوز برای پزشکان مشخص نیست. بچه دار نشدن، قاعدگی زود یا دیر هنگام و دیر قطع شدن قاعدگی خطر بروز سرطان سینه را افزایش می دهد.

راه حل: تا ۷۵ سالگی به طور منظم برای ماموگرافی اقدام کنید. معاینه های اولیه، بسیاری از زخم هایی را که هنوز سرطان نشده است و می تواند به سرطان مهاجمی تبدیل شود ردیابی می کند. محققان توصیه می کنند که درباره میزان مصرف ویتامین D با پزشک خود مشورت کنید. برخی تحقیقات نشان می دهد که ویتامین D تأثیر پیشگیرانه ای روی سرطان سینه، پروستات و کلورکتال دارد.

*سرطان پروستات

تقریباً سرطان پروستات در ۵۶ درصد موارد در مردان ۶۵ سال به بالا بروز می کند. با بالا رفتن سن، پروستات بزرگ تر می شود و تغییرات هورمونی نیز خطر بروز سرطان را افزایش می دهد. پروستات در مراحل اولیه به مراقبت و کنترل نیاز دارد. در اغلب موارد پیشرفت نمی کند.

راه حل: پس از ۵۰ سالگی در این زمینه با پزشک خود مشورت کنید. اگر مشکل ادرار کردن دارید، یا خون در ادرار دیده می شود، به پزشک مراجعه کنید. درباره مصرف ویتامین D و آسپرین بچه که هر دو مانع از بروز سرطان پروستات می شود، با پزشکتان مشورت کنید.

*سرطان ریه

سرطان ریه دومین علت بروز سرطان در مردان و زنان است. تقریباً ۲ نفر از هر ۳ نفر که دچار سرطان ریه می شوند ۶۵ سال به بالا دارند. سرطان ریه در اغلب موارد به علت استنشاق دود سیگار به وجود می آید.

راه حل: معاینه و درمان لازم موثرترین راه برای کاهش احتمال مرگ است. به طور کلی به افرادی که سابقه مصرف دخانیات دارند یا در معرض دود سیگار دیگران قرار گرفته اند، توصیه به معاینه می شود. برای بررسی بیشتر سی تی اسکن ساده از ریه انجام می شود.

*سرطان کلورکتال

سرطان کلورکتال یکی از علت های مرگ در زنان و مردان است. در سال ۲۰۱۱، ۹۰ درصد موارد ابتلا به این سرطان در افراد ۵۰ سال به بالا تشخیص داده شد. در صورت تشخیص به موقع، احتمال بقای بیمار ۹۰ درصد است.

راه حل: از ۵۰ سالگی به طور منظم برای کولونوسکوپی اقدام کنید تا در صورت پیدا شدن پولیپ برداشته شود. مصرف روزی یک عدد آسپرین می تواند مانع از ایجاد پولیپ شود. عوامل خطر دیگر، اتخاذ برنامه غذایی حاوی گوشت قرمز و چربی زیاد و مصرف نکردن فیبر کافی است.

جدول سلامت

طعم بهتر موادغذایی

هر آشپزی می داند که افزودن کدام گیاه و ادویه به ماده غذایی باعث خوشمزگی یا بدمزگی آن می شود. اگر دوست دارید بدانید، کدام گیاه یا ادویه برای کدام ماده غذایی مناسب تر است، ادامه مطلب را مطالعه کنید.

گشنیز

با گوشت گاو، مرغ، ماهی کباب شده و ترشی ترکیب شود.

با زنجبیل، دارچین، زیره، هل، فلفل شیرین، جوزهندی و روغن های کانولا، گلرنگ و آفتابگردان ترکیب شود.

ریحان

با گوشت سفید، رست بیف، بوقلمون و گوشت بره ترکیب شود.

با گوجه فرنگی، آویشن، رازیانه، پونه کوهی و روغن دانه انگور، کنجد، زیتون، گردو و کانولا ترکیب شود.

رزماری

با گوجه فرنگی، اسفناج، گوشت کباب شده، قارچ، گوشت گاو، ماهی کباب شده، رست بیف، بوقلمون، گل کلم و سیب زمینی ترکیب شود. با گیاهانی چون آویشن، پونه کوهی، سیر و روغن های کانولا، زیتون، ذرت و گلرنگ ترکیب شود.

نعناع

با سیب زمینی، نخودسبز، شکلات و میوه ترکیب شود.

با زنجبیل، فلفل قرمز، زیره، بابونه، لیمو و روغن های کانولا، گلرنگ و گردو ترکیب شود.

پونه کوهی

با گوشت قرمز، گوشت طیور، ماهی سرخ شده و بوقلمون ترکیب شود.

با فلفل، برگ بو، رازیانه، ریحان، آویشن، مرزنگوش، روغن های کانولا و گلرنگ ترکیب شود.

جعفری

با ماهی، مرغ، سیب زمینی، سبزیجات و تخم مرغ ترکیب شود.

با ریحان، پیازچه، ترخون و روغن های کانولا، گلرنگ و کره ترکیب شود.

آویشن

با تخم مرغ، گوشت بره، ماهی کباب، رست بیف و بوقلمون ترکیب شود.

با برگ بو، رزماری، مرزنگوش، سماق، گشنیز، روغن های کانولا و گلرنگ ترکیب شود.

شوید

با ماهی سالمون، هویج، خیار و ماست ترکیب می شود.

با ادویه هایی مانند خردل، دارچین، فلفل، میخک، زنجبیل، برگ بو، جعفری، فلفل شیرین، پیازچه، روغن کانولا و گلرنگ ترکیب شود.

ترخون

با گوشت مرغ، ماهی سرخ شده، ترشی و گوجه فرنگی ترکیب شود.

با جعفری، پیازچه، ترخون، روغن های کانولا و گلرنگ ترکیب شود.

مریم گلی

با کدو، سوسیس، گوشت گاو، ماهی سرخ شده و بوقلمون ترکیب شود.

با لیمو و روغن های کانولا و گلرنگ ترکیب شود.

آشپزی من

کوکوی کلم بروکلی

مواد لازم:

- کلم بروکلی: ۳۰۰ گرم
- تخم مرغ: ۴ عدد
- گردوی ریز شده: سه قاشق غذاخوری
- پیاز سرخ شده بدون روغن: سه قاشق غذاخوری
- پیاز رنده شده: یک عدد
- نمک و زردچوبه و فلفل سیاه: به مقدار لازم
- آرد گندم: یک قاشق غذاخوری
- روغن حیوانی یا روغن مخصوص سرخ کردنی: یک قاشق مرباخوری

طرز تهیه:

کلم بروکلی را با مقدار کمی آب بپزید و صبر کنید تا کاملا آب آن تبخیر شود؛ سپس آن را کاملا خرد کنید و به آن گردو، آرد، پیاز سرخ شده، نمک، فلفل، زردچوبه، پیاز رنده شده و تخم مرغ اضافه کنید و خوب هم بزنید. اگر مایه سفت یا شل بود می توانید میزان تخم مرغ را زیاد و کم کنید. ماهیتابه را با کمی روغن چرب کنید و بعد از داغ شدن مایه کوکو را در آن بریزید و در ماهیتابه را ببندید و حرارت را کم کنید و اجازه دهید کوکو پخته شود و سپس طرف دیگر را برگردانید. وقتی کوکو آماده شد برش بزنید و در دیس بچینید و تزیین کنید.

پزشکی

حفظ آنتی بیوتیک ها در گرو رعایت شرایط مصرف

یک کارشناس سازمان جهانی بهداشت (WHO) تاکید کرد: مصرف صحیح آنتی بیوتیک ها، راهکار اصلی برای حفظ کارآیی این داروهای مدرن است. به گزارش ایسنا، نماینده ویژه دبیر کل سازمان جهانی بهداشت در حوزه مقاومت آنتی میکروبی گفت: جهان بدون آنتی بیوتیک خیلی متفاوت تر از جهانی است که اکنون در آن زندگی می کنیم. به طور اساسی ما هم اکنون روی آنتی بیوتیک ها برای درمان بیماران حساب می کنیم. "کیجی فوکودا" افزود: استفاده از داروهای آنتی بیوتیک به روش درست تنها شیوه ای است که می توانیم آنچه را اکنون در اختیار داریم، حفظ کنیم. آنتی بیوتیک ها شیوه ایمن و مهمی برای کاهش خطرات جراحی ها و وضع حمل است. از آن جا که داروهای آنتی بیوتیک در درمان بیماری های ویروسی کاربردی ندارد در نتیجه مبتلایان به سرماخوردگی و آنفلوآنزا نباید از آن ها مصرف کنند. مصرف این داروها برای درمان سرماخوردگی یکی از اشتباهات بسیار رایج است که به مقاومت آنتی بیوتیکی منجر می شود. زمانی که بیشتر مردم از این داروها برای درمان بیماری هایی استفاده می کنند که نیازی به مصرف آن نیست، در واقع به گسترش سریع مقاومت باکتری ها در برابر دارو کمک می کنند. کامل کردن دوره مصرف آنتی بیوتیک تجویز شده توسط پزشک نکته حائز اهمیتی است که مانع از مقاومت آنتی بیوتیکی می شود.

بانو

اما و اگرهای مصرف قهوه در دوران بارداری

پزشکان معتقدند که نوشیدن مقدار متعادل قهوه در زمان بارداری، روی رفتار و هوش کودک تاثیر منفی ندارد. به گزارش ایسنا، به گفته گروهی از پزشکان در آمریکا، اگرچه مصرف کافئین در طول دوران بارداری معمول است اما تاکنون در مطالعات محدودی به بررسی ارتباط بین تاثیر احتمالی مصرف این ماده خوراکی در زمان حاملگی بر رفتار و ذهن کودک پرداخته شده است. به گفته پزشکان، نگرانی مادران باردار از این واقعیت نشات می گیرد که کافئین با عبور از جفت، سطح «کاتکول آمین» را در بدن مادر افزایش دهد. کاتکول آمین جزو هورمون های جنگ و گریز و یکی از شاخص های استرس به حساب می آید و استرس مادر، عامل محرک در زایمان زودهنگام است. متخصصان پس از مقایسه سطح پاراگزانتین (یک محرک عصب مرکزی) در هفته های بیستم و بیست و ششم بارداری و همچنین ضریب هوشی و مشکلات رفتاری کودک در سنین چهار تا هفت سالگی دریافتند که هیچ الگوی ثابتی بین مصرف کافئین توسط مادر و وضعیت ضریب هوشی و رفتار کودک در دوره هایی که شرایط زندگی او مطالعه شده، وجود ندارد. به گزارش مدیکال دیلی، متخصصان آمریکایی اظهار کردند: در مجموع می توان نتیجه گرفت مادران بارداری که در این دوران یک یا دو فنجان قهوه در روز مصرف می کنند نباید در مورد سلامت فرزند خود نگرانی داشته باشند.

پرسش و پاسخ

موضوع سوالات درباره مشکلات جسمی و پزشکی مبتلا به همه افراد در همه جاست امروز نمونه ای از پاسخ های دکتر «مارتین اسکر» یکی از پزشکان معروف انگلیسی را به سوالات بیماران آورده ایم.

س – مردی ۵۰ ساله هستم که کمی اضافه وزن دارم. هنگامی که به علت استرس یا راه رفتن سریع، ضربان قلبم افزایش می یابد، احساس می کنم قفسه سینه ام سفت شده است. در دست چپم نیز احساس عجیبی دارم. آیا این حالت می تواند نشانه آنژین صدری باشد؟

ج – بله، می تواند نشانه آنژین باشد و باید به پزشک مراجعه کنید. هر نوع احساس تنگی در ناحیه قفسه سینه، گردن، دست، کمر و بالای شکم می تواند به علت آنژین باشد. هرچند گاهی به سختی می توان تشخیص داد که علت این مشکل، آنژین، بیماری ریوی یا سوءهاضمه است. علایم اولیه احساس ناراحتی در ناحیه سینه یا احساس سفت شدن قفسه سینه هنگام ورزش کردن است. با این حال باید این مشکل به طور دقیق بررسی شود، زیرا امکان دارد علت آن سوءهاضمه باشد.

س – در زمستان بدنم بسیار سرد می شود طوری که احساس می کنم یخ زده ام. چگونه می توانم گردش خونم را افزایش دهم؟

ج – ورزش منظم حداقل هفته ای ۳ بار از جمله پیاده روی تند برای افزایش ضربان قلب مفید است. ورزش، گردش خون را به ویژه در اندام های انتهایی تحریک می کند و در صورتی که درست انجام شود، به ساخت عضله کمک می کند. شما باید ورزش هایی برای تقویت قسمت بالای بدن و پاها انجام دهید. بنابراین ورزش خود را به راه رفتن یا دویدن محدود نکنید. از طرفی ویتامین کافی مصرف کنید زیرا کمک می کند تا بدن اکسیژن مصرف کند. روزهای اول صورتتان قرمز خواهد شد و احساس گرگرفتگی خواهید کرد زیرا جریان خون افزایش پیدا می کند و سپس احساس سرما می کنید. بنابراین با مشورت پزشک هنگامی که در منزل هستید، ویتامین B۳ مصرف کنید تا پس از گرگرفتگی بتوانید دوش بگیرید. پس از یک ماه با بهتر شدن جریان خون، می توانید مصرف ویتامین B۳ را قطع کنید. زنجبیل و فلفل قرمز نیز به گردش خون کمک می کند. اگر دچار خستگی مفرط و خشکی پوست هستید، احتمال بی نظمی در غده تیروئید وجود دارد؛ بنابراین برای انجام آزمایش به پزشک مراجعه کنید.