

پرسشی و پاسخ

تجویز داروها، تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سؤالات مصرف دارویی توصیه می‌شود پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

دکتر مهدی فهیمی

متخصص طب سنتی

آیا فلفل دلمه ای طبیعت گرم دارد و برای افراد سرد مزاج مناسب است؟

فلفل دلمه ای گرم و خشک است. افرادی که معده ضعیف دارند و حرکات معده آن‌ها کند است و معده نفاخ می‌شود، می‌توانند فلفل دلمه ای را به صورت خام یا پخته مصرف کنند تا باعث تقویت معده شود.

برنج طبیعت سرد دارد بنابراین می‌توان قسمت بالای فلفل دلمه ای را جدا و آن را باز کرد و روی برنج در حال پخت گذاشت.

ورود مواد موثره فلفل دلمه ای به برنج، باعث کم شدن عوارض سردی برنج می‌شود.

همچنین در تهیه سالاد از خیار، گوجه و کاهو استفاده می‌شود که همگی سرد و تر است؛ در طب سنتی توصیه می‌شود به ترکیبات سالاد مواد گرم و خشک مانند فلفل دلمه ای اضافه شود تا متعادل شود.

ماسک فلفل دلمه ای

فلفل دلمه ای را برش دهید و تخم‌های داخل آن را خارج کنید.

سیس پوست صورت را با کمی کرم یا روغن چرب کنید.

فلفل دلمه ای را روی پوست برای مدت زمانی قرار دهید.

این ماسک باعث رفع چروک‌های پوستی می‌شود.

فلفل گاهی واکنش‌های شدیدی را در بدن ایجاد می‌کند بنابراین بهتر است ابتدا روی بازو امتحان کنید.

دوشنبه

ترفندها

روش صحیح انجامد نخودفرنگی و باقالا سبز

اگرچه یخ زدن یا انجماد، بهترین شیوه نگهداری سبزی‌ها از جمله سبزی‌های فصلی مثل باقالا سبز و نخودفرنگی است

ولی این روش هم معایبی دارد؛ از جمله تغییر رنگ سبز سبزی‌ها به رنگ قهوه ای یا تغییر مزه که شاید ناشی از حل شدن مواد قابل حل در آب در مرحله جوش دادن باشد یا از بین رفتن ساختار منظم بافت‌های زنده گیاهی و ... با این حال برای انجماد نخودفرنگی و باقالا سبز باید موارد زیر را رعایت کرد.

نخودفرنگی: برای منجمد کردن نخود فرنگی باید از نخودفرنگی جوان استفاده کرد که در این حالت غلاف نخودفرنگی مرغوب، سبز تیره و دانه آن کاملاً گرد و رنگ سبز چمنی است. پس از انتخاب نخود فرنگی با کیفیت بیان شده پوست آن را جدا و دانه دانه کنید. سپس در یک قابلمه مقداری آب را جوش آورید و به مدت یک دقیقه نخود فرنگی دانه دانه شده را در آن قرار دهید. مقدار آب باید با مقدار نخودفرنگی متناسب باشد تا جوش خوردن آب متوقف نشود. پس از اتمام یک دقیقه جوش دادن، نخود فرنگی را درون آبکش بریزید، سپس سریع با استفاده از آب سرد یا جریان هوای سرد، آن را خشک و سپس خشک کنید.

باقالا سبز: باقالا یک سبزی استثنایی برای انجماد است به ویژه اگر رنگ دانه آن سبز باشد. باقالای مرغوب، سبز رنگ و محل دانه در داخل غلاف فاقد فضای خالی است. پوست دانه باید سبز باشد نه سفید. اگر دانه باقالا سفت و رنگ آن زرد باشد، کیفیت باقالا پایین است.

باقالا سبز را با کیفیت بیان شده خریداری کنید سپس پوست آن را جدا کنید و کاملاً بشوید. آن گاه در یک قابلمه مقداری آب را جوش آورید و باقالا را به آن اضافه کنید تا به مدت ۳ دقیقه بجوشد. مقدار آب باید با مقدار باقالا سبز متناسب باشد تا پس از اضافه کردن باقالا سبز به آب در حال جوش، جوشیدن آن متوقف نشود. پس از اتمام ۳ دقیقه جوش دادن باقالا سبز، آن را در آبکش بریزید و مانند نخودفرنگی، سرد و سپس خشک کنید.

مدت زمان نگهداری مواد تهیه شده به روش ذکر شده ۱۲-۸ ماه در فریزر در دمای ۱۸- درجه سانتی گراد است.

ماهانماه دنیای تغذیه

دهان

و دندان

تغییرات هورمونی که در بدن زن باردار رخ می‌دهد، باعث می‌شود که لثه‌های او حساس شود. در نتیجه، لثه‌ها متورم و ملتهب و در بعضی موارد هم دچار خون‌ریزی می‌شود. بروز مشکلات لثه در دوران بارداری، اغلب دندان عقل این افراد را هم تحت تاثیر قرار می‌دهد، به طوری که درد لثه آن‌ها غیرقابل کنترل می‌شود. به همین دلیل، زنان باردار نیاز پیدا می‌کنند تا در این دوران، مشکلات دندانی خود را به سرعت درمان کنند.



• کشیدن دندان در دوران بارداری

علایمی که به زنان باردار کمک می‌کند تا مطمئن شوند باید دندان فاسد خود را بکشند عبارت‌اند از:

- بروز درد حاد در لثه و دندان
- متورم شدن لثه
- پوسیده شدن شدید دندان‌های مادر و آلوده شدن دهان او
- خون‌ریزی لثه‌ها
- به وجود آمدن مشکل در خوردن راحت مواد غذایی
- دشواری در صحبت کردن

از آن‌جا که کشیدن دندان در دوران بارداری به توجه خاص پزشک نیاز دارد تا از وارد شدن هر گونه آسیبی به جنین جلوگیری شود، بیشتر دندان پزشکان از کشیدن دندان زنان در دوران بارداری خودداری می‌کنند. با این حال، اگر دندان زنی در دوران بارداری به شدت پوسیده شود، به گونه‌ای که قابل درمان نباشد و از طرفی عفونت آن در حال گسترش باشد، دندان پزشک کشیدن دندان را

به او توصیه خواهد کرد.

• کشیدن دندان پوسیده در سه ماهه اول دوران بارداری:

از آن‌جایی که در طول سه ماهه اول دوران بارداری اندام‌های جنین در حال تشکیل شدن است، کشیدن دندان مادر بارداری می‌تواند سبب بروز ناهنجاری در اندام‌های آسیب‌پذیر جنین شود. بنابراین، اگر مادری در سه ماهه اول از دوران بارداری خود دچار پوسیدگی دندان شود، باید مشکل ایجاد شده را تا پایان این دوره تحمل کند. در سابت مامان و نی نی آمده است، به همین دلیل است که جراحان دندان پزشک در اغلب موارد، کشیدن دندان مادران باردار را در سه ماهه اول از دوران بارداری به تعویق می‌اندازند.

• کشیدن دندان پوسیده مادران در سه ماهه دوم از دوران بارداری:

در طول سه ماهه دوم از دوران بارداری، جنین تنها در حال رشد است، بنابراین دندان پزشک در این دوره کشیدن دندان‌های

پوسیده مادر را امن می‌داند و اقدام به کشیدن دندان و انجام دیگر اقدامات لازم دندان پزشکی خواهد کرد.

• کشیدن دندان پوسیده زنان در سه ماهه سوم دوران بارداری:

به دلیل این که زنان حامله در سه ماهه سوم از دوران بارداری خود با مشکل نشستن در صندلی دندان پزشکی برای ساعات طولانی روبه‌رو هستند و امکان خون‌ریزی لثه هنگام کشیدن دندان نیز زیاد است، بنابراین، می‌توان ادعا کرد که کشیدن دندان پوسیده زنان در سه ماهه سوم از دوران بارداری مضرات زیادی برای جنین خواهد داشت. به خاطر داشته باشید که دکتر معالج شما باید کشیدن دندان و انجام سایر اقدامات دندان پزشکی را تا پایان دوران بارداری به تعویق اندازد.

• روش درمان دندان‌های پوسیده در دوران بارداری: معمولاً دندان پزشکان مراقبت‌های ویژه‌ای را هنگام درمان یا کشیدن دندان پوسیده زنان باردار انجام می‌دهند و داروهایی را برای بیمار خود تجویز می‌کنند که برای مادر و جنین وی بی‌خطر باشد. اگر چه برخی داروها برای مادر باردار و جنین امن است اما باید با تجویز پزشک مصرف شود. برخی از این داروها عبارت‌اند از:

• ایبوپروفن:

از آن‌جا که مصرف داروی ایبوپروفن تا پایان هفته ۳۲ از دوران بارداری برای سلامت مادر و جنین او امن است، اگر شما هم به عنوان زن باردار دردی شدید ناشی از کشیدن دندان را تجربه کنید، دندان پزشک ممکن است داروهای آرام‌بخشی مانند کدئین را برای شما تجویز کند.

• آنتی‌بیوتیک‌ها:

در برخی موارد دندان پزشک ممکن است داروهای آنتی‌بیوتیک امن را برای جلوگیری از گسترش عفونت به دیگر قسمت‌های بدن مادر باردار تجویز کند؛ از جمله: سفالوسپورین و پنی‌سیلین.

• داروهای بی‌حسی:

در زمان کشیدن دندان زنان باردار، همه دندان پزشکان ترجیح می‌دهند که از داروی لیدوکائین به عنوان یک داروی بی‌حسی، در مقدار بسیار کمی استفاده کنند، چون از ایمنی مصرف این دارو در مورد سلامت جنین داخل رحم مادر اطمینان کامل دارند.

اختلال به افزایش بی‌رویه سلول‌ها می‌انجامد که باعث به هم خوردن متابولیسم می‌شود که به آن سرطان می‌گویند. اق‌رمواد غذایی که در دوران کودکی یا جوانی مصرف می‌کنید، ممکن است در دوران میان‌سالی یا پیری مشخص و باعث ابتلا به بیماری شود.

مصنوعی موجود در مواد غذایی با بروز سرطان‌های مثانه، کلیه و خون رابطه معناداری دارد. گاهی مواقع زن‌هایی که درهسته سلول موجود است، دچار مشکل می‌شود و اقدام به صدور فرمان مرگ سلول نمی‌کند و به همین دلیل سلول تکثیر می‌شود. این

انواع مواد غذایی مصرفی افراد، مشخص شده که با مصرف کردن یا مصرف نکردن چه نوع ماده غذایی احتمال ابتلا به سرطان افزایش می‌یابد. برای مثال بین بروز سرطان‌های دستگاه گوارش به‌ویژه روده بزرگ و مصرف نکردن میوه و سبزی رابطه وجود دارد. یا مصرف مواد

که بیماران مبتلا به سرطان اغلب ظاهری لاغر دارند و دچار مشکلات تغذیه‌ای هستند. آذرفر متخصص تغذیه ورزشیم درمانی با بیان این که ارتباط تغذیه و بروز سرطان سال‌هاست که برهمگان آشکار شده است تصریح کرد: با تحلیل و بررسی

گلوکز همان قند خالص بدن، عامل اصلی تغذیه سلول‌های سرطانی است. سلول‌های سرطانی چندین برابر یک سلول سالم، این قند را مصرف می‌کنند و همین موضوع باعث بر هم خوردن متابولیسم سلول‌ها و بی‌نظمی در سوخت و ساز بدن می‌شود. به همین دلیل است

ارتباط تغذیه و بروز بیماری سرطان

دوشنبه

ترفندها

سلاوت

جگر و پای مرغ را مصرف کنیم؟



[...]

چربی پای مرغ از

نوع اشباع و میزان

اسیدهای چرب

امگا-۶ آنتی‌اکسیدان

امگا-۱۲ است. در

نتیجه مصرف بیش از

یک یا دو بار آن در ماه

می‌تواند باعث بروز

التهابات بافتی در افراد

مستعد شود. به گفته

متخصصان میزان

کادمیم، سرب و کروم

سنگدان بالاتر از دل

است و به هیچ وجه

نمی‌توان آن را

جایگزین گوشت

کرد. این را هم بدانید

احشای طیور برای

میتلایان به بیماری

های قلبی-عروقی.

چربی خون بالا و نقرس

محدودیت مصرف

دارد.

وزارت بهداشت اعلام کرده است که مصرف مرغ منجمد و مرغ گرم هیچ تفاوتی ندارد و فقط افراد باید از خوردن پوست مرغ و جگر آن بپرهیزند زیرا آنتی‌بیوتیک‌ها و چربی‌ها در این قسمت‌ها ذخیره می‌شود که برای بدن بسیار خطرناک است. اما به گفته متخصصان نباید از مرغ‌های درشت استفاده کرد. مرغ با وزنی بیشتر از یک کیلو و ۶۰۰ گرم مرغ بزرگ تلقی می‌شود. در مرغ ۳۷ روزه به بعد با افزایش تجمع چربی شکمی در آن مواجه هستیم. از طرفی با افزایش سن احتمال استفاده از دارو و آنتی‌بیوتیک برای مقابله با بیماری‌ها افزایش می‌یابد.

• مضرات پوست مرغ

از نظر تغذیه‌ای، پوست دارای چربی بالایی است و اسید چرب اشباع و کلسترول بالایی دارد، به همین دلیل کالری بیشتری را نیز ایجاد می‌کند. نگرانی متخصصان تغذیه بیشتر در زمینه آنتی‌بیوتیک‌هایی است که به صورت مکمل به جوجه‌های در حال رشد تزریق یا خوراند می‌شود و در پوست آن‌ها ذخیره می‌شود.

• مضرات جگر مرغ

اگرچه برای طیور از هورمون استفاده نمی‌شود، ولی مصرف غیرمجاز و بدون نسخه انواعی از آنتی‌بیوتیک‌ها و داروهای شیمیایی برای مهار بیماری‌های عفونی و کنترل بیماری‌های انگلی و ویروسی، باعث بروز عوارض مختلفی در مصرف‌کننده می‌شود.

البته کارشناسان معتقدند اگر استعمال این داروها یک هفته قبل از کشتار باشد جای نگرانی نیست. اما اگر تلقیح ۲۴-۴۸ ساعت قبل از کشتار باشد، دارو در جگر مرغ رسوب می‌کند و برای سلامت مضر است و این همان عامل اصلی مع مصرف چنین فرآورده‌هایی است.

• بال مرغ

به گفته کارشناسان اگرچه بال و گردن محل تزریق واکسن به طیور است، ولی به دلیل سرعت جذب، ماندگاری مواد تزریقی در این اعضا کم است و مصرف آن از این بابت مشکلی ایجاد نخواهد کرد، اما گردن مرغ به دلیل آن که محل عبور نسوج عصبی و بسیاری از غدد لنفاوی است و از طرفی شست‌وشوی مجرای داخلی آن ناممکن است، مصرف آن توصیه نمی‌شود.

• پای مرغ

به عقیده برخی کارشناسان به دلیل این که پای مرغ ارزش پروتئینی چندانی ندارد، نمی‌تواند عاملی برای ساخت غضروف‌ها به شمار آید و در ضمن برای هیچ گروه‌سنی به عنوان یک انتخاب خوب توصیه نشده است، چرا که چربی اشباع بالایی دارد و برای افراد با اضافه وزن و مبتلایان به دیابت مضر است.

آشپزی من

خوراک مرغ و بلغور گندم



• سینه مرغ را به همراه پیاز خرد شده، آب و نمک در ظرف مناسبی روی حرارت قرار دهید تا بپزد.

• سپس مرغ را ریش ریش کنید و کنار بگذارید.

• بلغور گندم از قبل خیس خورده را به ظرف حاوی آب اضافه کنید و اجازه دهید تا بپزد.

• مقداری از مرغ ریش ریش شده را به بلغور اضافه کنید. پس از این که آب آن کاملاً کشیده‌شده، مواد را در ظرف سرو بکشید.

• یک جبه سیرا تفت دهید و به مرغ پخته و ریش ریش شده باقی مانده بیفزایید و روی خوراک پخش کنید.

• کره، روغن زیتون، پاپریکا و فلفل قرمز پودر شده را در ظرف مناسبی روی حرارت کمی با هم تفت دهید و سپس روی خوراک بریزید و سرو کنید.

• بلغور گندم - ۲ پیمانه • سینه مرغ - ۲ عدد • پیاز کوچک - یک عدد • سیر ریز خرد شده - یک جبه

• آب - ۸ پیمانه • نمک - به مقدار لازم

• مواد لازم روپیه: کره - ۲ قاشق سوپ خوری • روغن زیتون - ۳ قاشق سوپ خوری • پاپریکا - یک و یک دوم قاشق

• سوپ خوری • فلفل قرمز (پودر شده) - یک قاشق سوپ خوری

کافه سلامت

شیوع روماتیسم ستون فقرات در مردان

بیماری روماتیسم ستون فقرات در دسته بیماری‌های صعب‌العلاج قرار دارد. سن بروز این بیماری از ۱۶ سالگی است و تا ۳۰ سالگی عوارض آن مانند تاری چشم، مشکلات کبد، کلیه، روده و ریه آشکار می‌شود و شیوع آن در مردان پنج برابر زنان است. فرانسه فتاحی مؤسس انجمن «AS» با بیان این مطلب در گفت‌وگو با ایرنا افزود: بیماری روماتیسم ستون فقرات یا «AS» یک بیماری زنتیک است و مادر در در ناحیه کمر شروع می‌شود. در ایران حدود ۱۵۰ هزار نفر درگیر بیماری روماتیسم ستون فقرات هستند.

«خم دراز کش همسترینگ» مناسب برای با

این حرکت به عضلات همسترینگ شکل می‌دهد و نقاط دور از دسترس را، یعنی جایی که عضلات

سرتنی و همسترینگ به هم می‌رسند، تمرین می‌دهد.



نحوه اجرا:

روی شکم دراز بکشید. آرنج‌ها را خم کنید. در این حالت هر دو پا را به عقب دراز کنید و در حالی که انگشتان پا به بیرون کشیده شده‌اند، پاشنه پاها را به هم فشار دهید. شانه‌ها را به زمین فشار دهید و هر دو پا را به آرامی از زمین بلند کنید. پاشنه پاها را متصل به هم نگه دارید و زانوهای خود را خم کنید (زانوها می‌توانند همچنان که خم می‌شوند به دو طرف باز شوند) و هر دو پاشنه را به سمت بدن بگردانید. بدون این که زانو‌ها زمین را لمس کنند، به آرامی هر دو پا را به حالت اولیه صاف کنید. این حرکت را در مجموع ۱۵ تریه تکرار کنید. اگر می‌توانید این حرکت را بیش از اتمام تمریناتان به صورت یک ست ۱۵ تایی دیگر تکرار کنید.

نکته ای برای حفظ فرم صحیح:

دقت کنید که کشکک زانوی شما در طول تمرین باید از زمین جدا باشد. برای این که پشت ران‌ها به خوبی منقبض شود همچنان که زانوی خود را خم می‌کنید، تصور کنید که دارید با پاشنه‌هایتان چیزی را می‌فشارید.