

پرسش و پاسخ

نمونه‌ی داروها، نقشه‌ها با معاینه‌ی بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اکثر در پاسخ به سؤالات مصرف دارویی توصیه می‌شود. پس از مشورت یا متخصص مصرف شود.

دکتر کرمانی

متخصص رژیم درمانی

من دچار افزایش وزن هستم و برای گرفتن رژیم به متخصص مراجعه کرده‌ام چه چیزهایی را باید در نظر داشته باشم و از پزشکار اهنمایی بگیرم؟ هنگام مراجعه به پزشک این سوالات را درباره کاهش وزن مطرح کنید:

آیا باید وزن کم کنم؟

پزشک یا مشاور جوابی سریع به شما خواهد داد یا شروع به محاسبه BMI شما خواهد کرد. در برخی موارد نیز ممکن است به بررسی ترکیب بندی بدنتان بپردازد.

آیا من برای رژیم گرفتن به اندازه کافی سالم هستم؟

اگر دچار مشکل خاصی باشید، ممکن است پزشک از شما بخواهد تا زمان بهبود و رسیدن به ثبات، از رژیم گرفتن یا شروع یک برنامه ورزشی خودداری کنید.

چه مقدار وزن باید کم کنم؟

جواب این سوال می تواند بستگی به این داشته باشد که شما چه مقدار می خواهید وزن کم کنید با این حال ممکن است پزشک یا مشاور نیز پیشنهادی در این باره داشته باشد. با کمک پزشک می توانید هدفی واقع گر ایانه تر برای خود ایجاد کنید.

کافه سلامت

خوراکی هایی که به تقویت حافظه کمک می کند

پیروی از یک الگوی صحیح تغذیه‌ای در بهبود عملکرد تمام ارگان‌های بدن تأثیر به‌سزایی دارد. بانزدیک شدن به زمان کنکور، عملکرد سیستم مغزی و تقویت حافظه از یک سو کاهش اضطراب از سوی دیگر، اهمیت مضاعفی پیدا می کند. خوردن صبحانه اثر قابل ملاحظه‌ای روی حافظه و فراگیری دروس دارد. گنجاندن کربوهیدرات‌های پیچیده مانند نان و غلات به‌ویژه انواع سبوس دار آن‌ها در صبحانه، موجب آ‌ز آ‌دسازی تدریجی قند خون و ثبات نسبی آن در طول روز می‌شود و کارایی سامانه حافظه‌ای را ارتق‌امی بخشد. همچنین وجود پروتئین در این وعده مانند شیر و پنیر می‌تواند میزان فراگیری فرد را افزایش دهد. مصرف مغزها (مانند مغز گردو) آب میوه نیز در صبحانه می‌تواند در این زمینه موثر باشد. به طور کلی فرد باید در همه زمان‌ها تغذیه مناسب داشته باشد تا در زمان‌های خاص نیازی نباشد عادات غذایی خود را تغییر دهد. رعایت هرم غذایی استاندارد و استفاده متعادل از همه گروه‌های غذایی متنوع، می‌تواند تمام نیازهای بدن را تأمین کند. یعنی با استفاده از گروه نان، غلات، گوشت و جایگزین‌های آن لبنیات، میوه‌ها و سبزی‌ها به میزان کافی، تمام نیازهای فیزیولوژیک افراد برآورده می‌شود. اما یک روش بسیار رایج و در عین حال اشتباهی که بین افراد وجود دارد، استفاده از مکمل هاست.

از خوردن این مواد غذایی خودداری کنید

پرهیز از مصرف قندهای ساده مانند قند، شکر، مربا، نوشابه و شکلات نیز در حفظ آرامش و تمرکز داوطلبان کنکور تأثیر دارد. مصرف این گونه مواد سبب بالا رفتن ناگهانی قند خون می‌شود که بالا رفتن سطح انسولین، افت قند خون، خستگی، بی‌حوصلگی و سردرد را در پی خواهد داشت که برای داوطلبان کنکور مصرف آن‌ها توصیه نمی‌شود

پزشکی

تقویت اثر شیمی در مانی با هوپج

هوپج، یکی از بهترین مواد غذایی در رژیم غذایی بیمار ان سرطانی است. بعضی از ترکیبات گیاهی موجود در هوپج که در جعفری نیز یافت می‌شود، مکانیسم‌هایی را که با درمان سرطان در تداخل است، متوقف می‌کند و از این طریق اثر بخشی شیمی در مانی را افزایش می‌دهد. محققان امیدوار هستند که مصرف این مواد غذایی بتواند به عنوان مکمل روش‌های مرسوم شیمی درمانی، کمک‌کننده باشد.

کاهش خشکی دهان با مصرف آب گوشت و آب پرتقال

یکی از عوارض رایج شیمی در مانی خشکی دهان است که بلعیدن غذاها را برای بیمار دشوار می‌کند. برای مقابله با این مشکل باید از آب گوشت و سس‌های مشابه یا حتی شیر کم چرب برای ترک‌ردن غذاها استفاده کرد. مخلوط کردن مواد غذایی با کمک مخلوط کن نیز می‌تواند حالت آبکی به غذاها بدهد و خوردن آن‌ها را برای بیمار راحت‌تر کند.



توصیه‌هایی برای کاهش عوارض شیمی درمانی

افرادی که به بیماری سرطان مبتلا هستند، ممکن است بر اساس نظر پزشک به شیمی در مانی نیاز داشته باشند. معمولاً در این موارد خلق و خوی بیمار تغییر می‌کند و دچار اختلال در رژیم غذایی، کم‌اشتهایی و حالت تهوع می‌شود وید تر از آن هم این است که نمی‌داند چه مواد غذایی برایش خوب است و بهتر است از چه موادی پرهیز کند. در این مطلب به برخی مواد غذایی که برای این دوران مناسب است، اشاره می‌کنیم.

آب پرتقال نیز با تحریک ترشح بزاق در این زمینه موثر است.

رفع اسهال با موز

از آن‌جا که اسهال یکی از عوارض شیمی در مانی است، مصرف مواد غذایی دارای بافت نرم و کم‌فیبر مانند موز، برنج و سیب پخته شده، به ایجاد قوام طبیعی مدفوع کمک می‌کند. همچنین در دوره شیمی درمانی، باید از مصرف مواد غذایی چرب، میوه‌های خام و غلات سبوس‌دار خودداری‌شود، چون این مواد غذایی اسهال را تشدید می‌کند.

درمان یبوست با فیبر

اگر در دوره شیمی در مانی، بیمار با یبوست مواجه‌شد، نوشیدن مایعات زیاد و خوردن مواد غذایی سرشار از فیبر نامحلول مانند غلات سبوس‌دار و میوه‌های خشک توصیه می‌شود. موسسه ملی سرطان مصرف روزانه ۸ تا ۱۲ فنجان مایعات را برای افرادی که تحت درمان قرار می‌گیرند، توصیه می‌کند.

کاهش تهوع با زنجبیل

شیمی در مانی حالت تهوع ایجاد می‌کند، اما آب نبات‌های زنجبیلی و لیمو می‌تواند به تسکین این حالت و رفع تهوع کمک کند. می‌توان قبل از شروع غذا از این ترکیبات استفاده کرد. در ضمن، مصرف زنجبیل به تسکین سرگیجه و مشکلات گوارشی ناشی از شیمی در مانی هم کمک می‌کند.

تقویت سیستم ایمنی با سیر و پیاز

پیاز و سیر کبابی، پخته یا خام، از آن‌جا که سطح بالایی از آنتی‌اکسیدان‌ها را دارد، سیستم دفاعی بدن را برای مقابله با سرطان تحریک می‌کند. همچنین محققان دانشگاه کورنل به این نتیجه رسیده‌اند که پیازهای دارای طعم تند از رشد بعضی از سلول‌های سرطانی جلوگیری می‌کند.

حفظ عضلات با پروتئین

موسسه ملی سرطان توصیه می‌کند که بیمار در دوره شیمی در مانی از پروتئین بیشتری استفاده کند تا هم انرژی و هم قوای عضلانی را در وضعیت مطلوب نگه دارد. بهترین انتخاب‌ها عبارت‌اند از تخم مرغ، ماهی، توفو و مرغ. بسیاری از افراد در دوره شیمی در مانی نمی‌توانند از گوشت قرمز استفاده کنند، چون طعم فلز را در دهان آن‌ها به وجود می‌آورد.

آشپزی من

سالاد تن ماهی با سس ارده



- کاهوها را بشوید، خردو خشک کنید، سعی کنید تا جایی که ممکن است کاهوها را خوب خشک کنید.
- مواد سس را مخلوط کنید و برای یک تا دو دقیقه هم بزنید.
- کمی روغن زیتون را کم کم به کنسرو ماهی اضافه کنید. به اندازه تمایل سس و گردو روی مواد بزنید. مقداری از این سس باقی می‌ماند که می‌توان آن را به خوبی تا مدت دو هفته در یخچال نگه داشت.

- کاهوی بزرگ - ۲ عدد - گردو - یک چهارم فنجان - کنسرو ماهی - یک عدد مواد لازم برای سس: - ارده - ۲ قاشق سوپ خوری - سیر متوسط ریز شده - ۴ عدد - آب لیمو - ۲ قاشق سوپ خوری - سیر که با زامیک - ۲ قاشق سوپ خوری - روغن زیتون - ۲ قاشق سوپ خوری - نمک و پودر فلفل سیاه - کمی

سلامت

میان وعده‌های مناسب برای کودکان بدخوراک



هاجر نعمی | کارشناس ارشد صنایع غذایی

کودکان به‌خوردن غذا در وعده‌های بیشتری نیاز دارند و باید بین صبح تا ظهر و ظهر تا شب، میان وعده مصرف کنند.
خودداری از خوردن گوشت: برخی از کودکان از خوردن گوشت امتناع می‌ورزند. توصیه می‌شود گوشت چرخ‌شده در قالب غذایی که مورد علاقه کودک است، به او داده شود.
خودداری از مصرف شیر و لبنیات: اگر کودک علاقه‌ای به خوردن شیر ندارد، می‌توان مقدار کمی پودر کاکائو (در حد یک قاشق مربا خوری در یک لیوان شیر) به آن اضافه کرد. مقدار زیاد کاکائو به علت داشتن اگزالات از جذب کلسیم شیر جلوگیری می‌کند.

سنتی یا صنعتی؛ کدام بستنی بهتر است؟

غذایی است، افزود: در فصل تابستان بهتر است مصرف لبنیات و میوه و سبزی‌ها برای حفظ سلامت افزایش یابد همچنین مصرف روزانه یک لیوان شیر خنک مناسب است. استفاده از هندوانه، طالبی، خربزه، کاهو و خیار در این فصل بسیار مناسب است چرا که علاوه بر تأمین آب بدن، حاوی ویتامین و آنتی‌اکسیدان و املاح است؛ میوه‌ها و سبزی‌ها از این دسته خوراکی‌ها به شمار می‌رود. وی با اشاره به این که گوشت، لبنیات، نان و غلات، میوه و سبزی‌ها از دسته‌های اصلی گروه‌های

گروه غذایی نان و گوشت حس تشنگی را افزایش می‌دهد. مصرف مواد پر ادویه علاوه بر تشدید حس تشنگی، فشار روی کلیه‌ها را به همراه دارد بنابراین مصرف کمتر این مواد توصیه می‌شود. امکان آلودگی شیرهای سنتی با توجّه به این که در فصل تابستان قرار داریم، بیشتر است. بنابراین بهتر است بستنی و لبنیات از شرکت‌های کارخانه‌ای تهیه شود؛ اگر این لبنیات غنی از ویتامین D باشد فواید آن نیز مضاعف خواهد بود. ۷۰ تا ۸۰ درصد تبلیغات درباره محصولات لبنی سنتی تنها ادعاست و به

دروغ این لبنیات سنتی اعلام می‌شود. از طرفی اگر حمل و نقل این لبنیات به صورت استاندارد صورت نگیرد و خودرو سیستم سرمایشی مناسبی نداشته باشد، احتمال فساد شیر و سایر لبنیات بیشتر خواهد شد. بنابر این مصرف لبنیات کارخانه‌ای نسبت به سنتی ارجح است چرا که علاوه بر این که احتمال سنتی نبودن آن زیاد است در مواردی نیز تقلب در آن صورت گرفته و افزودنی‌های غیرمجاز یا چربی به آن اضافه می‌شود تا لبنیات را باطعمی متفاوت به مردم ارائه کنند.

چهارشنبه‌ها

دانشتنی‌ها

ریزش طبیعی موی سر در روز چقدر است؟

ریزش ۵۰ تا ۱۰۰ تار مو در طول روز طبیعی است و این رقم در طول سال متغیر است؛ یعنی در پاییز بیشتر و در تابستان کمتر است. عوامل دیگری مثل تغییر شدید و ناگهانی رژیم غذایی یا شروع عادت‌توقف مصرف قرص‌های ضدبارداری هم می‌تواند در افزایش ریزش موی به‌طور موقت تأثیر بگذارد. اما اگر متوجه شدید ناحیه‌ای سکه‌مانند روی پوست سرتان خالی شده است، حتماً به پزشک متخصص پوست و مو مراجعه کنید چون می‌تواند علامت طاسی منطقه‌ای باشد؛ بیماری که طی آن سیستم ایمنی به فولیکول‌های موحله می‌کند و با تریقی کورتیزون قابل درمان است. همچنین اگر خارش پوست سر دارید یا پوست سرتان قرمز، حساس، ناصاف یا پوسته‌پوسته و برآمده شده است به پزشک مراجعه کنید چون این علایم می‌تواند نشان‌دهنده مشکلی در پوست سر یا حساسیت باشد (التهاب طولانی مدت می‌تواند به ریزش مو منجر شود). اگر متوجه شدید میزان ریزش موی‌تان ناگهان خیلی بیشتر شده است و بعد از یک ماه همچنان ادامه دارد، حتماً به پزشک مراجعه کنید. اگر موهای ناحیه گیجگاه و جلوی خط رویش موی‌تان بریزد و سابقه خانوادگی الگوی ریزش موی زنانه را داشته باشید هم ممکن است علایم مشابهی را مشاهده کنید.

چهارشنبه‌ها

دهان و دندان

کرم خوردگی دندان مسری است؟

شما می‌توانید نخ دندان بکشید، مسواک بزنید و از مصرف تمام شیرینی‌هایی که دوست دارید بپرهیزید، اما اگر همسر شما این اصول بهداشتی را رعایت نکند، ممکن است شما قربانی بهداشت دهانی ضعیف او شوید. محققان دانشگاه هلستینکی «در یافتن باکتری دهانی که موجب بیماری لثه، ورم لثه و پوسیدگی یا کرم خوردگی دندان می‌شود، می‌تواند میان بزرگ سالانی که در تماس نزدیک با هم زندگی می‌کنند، منتقل شود. محققان دریافتند دی‌ان‌ای خاص این باکتری در میان زوج‌ها مشابه است، اما در علل غیر مرتبط با هم فرق دارد، که این موضوع بیانگر انتقال باکتری دهانی میان زوج‌هاست.

تغذیه

در روزهای گرم جای نعناع بنوشید

در روزهای گرم تابستان آب، جای نعناع و آب میوه رقیق بنوشید و از نوشیدنی‌های بسیار سرد و یخ دار بپرهیزد. همچنین به افرادی که شب‌های گرم، خوب نمی‌خوابند هم توصیه می‌شود، غذاهای سنگین مصرف نکنند. رئیس بخش تخصصی گوارش کلینیک هلیوس برلین در ادامه توصیه‌هایش می‌افزاید: جای برگ نعناع نه تنها خوش طعم است بلکه خواص بسیاری نیز دارد، برای مثال این نوشیدنی در روزهای گرم تابستان بدن را از درون خنک می‌کند. ورود مایعات بسیار سرد به درون دستگاه گوارش موجب تولید گرمای بیشتر در بدن می‌شود تا تعادل دما حفظ شود، در نتیجه تأثیر خنک‌کنندگی این نوشیدنی‌ها پایدار نیست. سالمندان و افرادی که اضافه‌وزن دارند هم باید تا جایی که می‌توانند از قرار گرفتن در معرض نور مستقیم آفتاب پرهیز کنند. برای تهیه جای نعناع هم کافی است برگ تازه نعناع را خرد و آن را با آب جوش پنج تا ۱۰ دقیقه دم کنید.