

پرسش و پاسخ

نمونه‌های 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.

زهرا غلامپور

کارشناس ارشد تغذیه

س: آیا مصرف سوپا برای سندروم تخمدان پلی کیستیک مفید است ؟

سندروم تخمدان پلی کیستیک یکی از اختلالات هورمونی شایع در زنان در سنین باروری است. این سندروم زمانی اتفاق می افتد که تولید تستوسترون و دیگر هورمون های اندروژن (هورمون های جنسی مردانه) در بدن افزایش می یابد و در پی نبود تعادل هورمونی، دوره قاعدگی متوقف یا نامنظم می‌شود. ناباروری،افزایش وزن، آکنه و پر مویی از دیگر عوارض این سندروم است. همچنین در زنان مبتلا به این سندروم خطر ابتلا به دیابت و بیماری های قلبی عروقی نیز بالاتر است. لوبیای سوپا حاوی ۴۰ درصد پروتئین و ۲۰ درصد روغن است. این دانه هادر رنگ های سبز، زرد، سفید و سیاه وجود دارد. از نوع زرد رنگ آن معمولا برای تهیه شیر سوپا، توفو و آرد سوپا استفاده می شود. سوپا یک پروتئین کامل است و همه ۹ اسید آمینه ضروری را دارد و منبع خوبی از پروتئین به پیوه برای گیاه خواران است. گروهی از محققان ایرانی در مطالعه اخیرشان به این نتیجه رسیدند که مصرف سوپا می تواند برای بهبود سلامت قلبی-عروقی و متابولیک در زنان مبتلا به سندروم تخمدان پلی کیستیک (PCOS) مفید باشد. در این مطالعه ۷۰ زن مبتلا به سندروم تخمدان پلی کیستیک در محدوده سنی ۱۸ تا ۴۰ سال شرکت کردند. نیمی از این زنان روزانه ۵۰ میلی گرم مکمل ایزوفلاون سوپا را به مدت ۱۲ هفته مصرف و نیمی دیگر نیز دارونما دریافت کردند. این میزان از مکمل سوپا معادل ۵۰۰ سی سی از ایزوفلاون های سوپای موجود در شیر سوپاست.

تازه‌ها

ویروس HIV با افزایش خطر زوال عقل مرتبط است

نتایج بررسی‌ها نشان می‌دهد، ویروس HIV در مغز پنهان می‌شود و خطر زوال عقلی را افزایش می‌دهد. به گزارش اسپسنا، ویروس HIV که موجب بیماری ایدز می‌شود سلول‌های سیستم ایمنی را هدف قرار می‌دهد و ناتوان می‌سازد. اما به تازگی محققان دریافته‌اند ویروس HIV نه تنها سلول‌های ایمنی در جریان خون را هدف قرار می‌دهد بلکه به این سلول‌ها در مغز و نخاع هم آسیب وارد می‌کند. محققان معتقدند یکی از پیامدهای ویروس HIV روی مغز این است که بیماری‌های مرتبط با سن خیلی سریع‌تر پیشرفت می‌کند. این بیماری‌های عصب شناختی شامل پارکینسون و آلزایمر می‌شود. بیش از ۲۰ سال است که ترکیبی از داروهای آنتی رتروویرال برای درمان افراد آلوده به ویروس HIV در دسترس است و نرخ امید به زندگی را در این بیماران از ۳۶ به ۴۹ سال افزایش داده است. اگرچه این داروها میزان ویروس را در خون کاهش می‌دهد، اما ویروس HIV می‌تواند در سیستم عصب مرکزی پنهان شود. ویروس HIV در مغز به تولید پروتئین‌های ویروسی ادامه می‌دهد و به سلول‌های آلوده و غیر آلوده در مغز آسیب می‌زند؛ در نتیجه خطر زوال عقلی، اعتیاد و دیگر مشکلات عصب شناختی را افزایش می‌دهد.

وقتی گرسنه‌اید این غذاها را نخورید

تغذیه

همه ما روزانه چندین مرتبه گرسنه‌مان می‌شود. گرسنگی یک احساس عادی است که نشانان می‌دهد بدن به خوبی کار می‌کند و خبر از این دارد که ذخیره انرژی‌مان رو به اتمام است. بنابراین به غذا خوردن نیاز داریم. اما این موضوع به این معنا نیست زمانی که گرسنه‌تان می‌شود، هر ماده غذایی را که دم‌دستان بود، میل کنید.

در این مطلب چندین خوراکی را معرفی می‌کنیم که احتمالاً مورد علاقه‌تان نیز است. اما به عقیده متخصصان حوزه سلامت برای سیر شدن مواد مناسبی محسوب نمی‌شود.

وقتی گرسنه‌اید آب میوه می‌نوشید

اولین اشتباهی که خیلی از ما در زمان گرسنگی مرتکب می‌شویم نوشیدن آب میوه است. واقعیت این است که احساس گرسنگی با کاهش قند خون و همچنین ترشح هورمونی به نام گرلین که از معده ترشح می‌شود، در ارتباط است. این مواد دست به دست هم می‌دهد تا مغز فعال شود و ما را به سمت خوردن هدایت کند.

وقتی گرسنه‌اید شکلات می‌خورید

انواع مختلف شکلات در بازار وجود دارد و بیشتر افراد نیز عاشق این مواد غذایی خوشمزه هستند. اما واقعیت این است که این شکلات‌ها قند و چربی زیادی وارد بدن می‌کند و علاوه بر این توان ایجاد اعتیاد را نیز دارد. یعنی این که بعد از خوردن چند تکه شکلات میل به خوردن بقیه آن نیز بیشتر می‌شود. مشکل مصرف این بمب‌های کالری این است که به هیچ عنوان سیر کننده نیست و هر تکه کوچک آن نیز حاوی میزان زیادی کالری است. در واقع هر ۲۰ گرم شکلات حدود ۱۰۰ کیلوکالری دارد.

سلامت

بیرون زدن ناف نوزاد



ناف نوزاد در واقع یک زخم است. اگر زیر ناف نوزاد چند زخم ایجاد شود، این مسئله باعث می‌شود که ناف حالت برآمده پیدا کند و بیرون بزند. اگر فرزندتان دچار فتق ناف شده باشد، این مسئله به بیرون زدن نافش منجر خواهد شد.

علامت فتق ناف

فتق ناف زمانی رخ می‌دهد که عضلات اطراف ناف دیسه (یا ناف) ضعیف شود و تمام بافت‌های اطراف شکم از طریق این عضلات بیرون بزند. پرده نافی یا پرده‌ای که مواد غذایی را از جنین به جفت می‌رساند، از میان عضلات شکمی حرکت و منطقه‌ای را ایجاد می‌کند که فتق به راحتی می‌تواند در آن شکل بگیرد. فتق ناف معمولاً بدون درد است؛ در واقع تنها نشانه آن حالت متورم یا برجسته ناف است. اگر فتق ناف دچار گرفتگی یا انسداد شود، با درد شدید همراه خواهد بود. فتق ناف معمولاً نیاز به درمان ندارد و در سال اول تا دوم تولد نوزاد از بین می‌رود و خوب می‌شود. اگر فتق ناف خیلی بزرگ باشد (بزرگ‌تر از ۲ سانتی‌متر) آن گاه برای ترمیم آن باید عمل جراحی انجام گیرد.

اقداماتی برای مراقبت از ناف نوزاد

- در نخستین هفته‌های پس از زایمان سعی کنید با یک اسفنج مرطوب، ناف نوزاد را تمیز کنید.
- برای تمیز کردن ناف، از آب و صابون استفاده کنید. از پزشک‌تان بخواهید تا صابون‌های مطمئن برایتان تجویز کند.
- زمانی که ناف را کاملاً تمیز کردید، به خوبی آن را خشک کنید.
- پیش از تمیز کردن ناف نوزاد با پنبه آغشته به الکل، حتماً با پزشک مشورت کنید. این کار را تنها برخی پزشکان توصیه می‌کنند نه همه‌آن‌ها.
- قسمت بالایی پوشک را تا نزدیک تا مطمئن شوید که ناحیه ناف را نمی‌پوشاند. این کار باعث خشک ماندن ناف و بهبود سریع‌تر آن می‌شود.

قزل‌آلای رنگ‌شده به جای سالمون!

رنگ کردن قزل‌آلا و فروش آن به جای سالمون، خبری است که به تازگی در شبکه‌های اجتماعی دست به دست می‌شود و مردم ضمن ارسال آن به همدیگر هشدار می‌دهند که سالمون نخورید، بعضی‌ها هشدار را غلیظ‌تر می‌کنند که اصلاً قزل‌آلای صورتی هم نخورید. به گزارش سلامت نیوز، اصل خبر را که جست و جوی‌کنی، می‌بینی ریشه بحث در باره رنگ کردن قزل‌آلا به خیلی

و ارزان بودن قیمت آن نمی‌گذارد تا در فروش آن تقلب شود. موضوع رنگ کردن قزل‌آلا و فروش آن به جای سالمون اصلاً صحت ندارد. «اگر بخواهیم واقعیت ماجرا را روشن کنیم، می‌بینیم که آش‌نه‌آن قدر که هشدار دهنده‌ها می‌گویند، شور است و نه به اندازه تک‌دیز رئیس اتحادیه فروشندگان پرنده و ماهی، بی‌نمک، عیسی گلشاهی مدیر کل دفتر بهبود کیفیت آبزیان سازمان شیلات درباره رنگ کردن قزل‌آلای ایرانی می‌گوید: «این یک کار بسیار مرسوم و متداول سالمون در داخل کشور صورت می‌گیرد



زمانی که گرسنه‌اید نان و پنیر می‌خورید

احتمالاً تعجب کرده‌اید. چون خوردن نان و پنیر بدون شک ایده خوبی برای میان وعده است. با این که نان و پنیر حاوی مواد مغذی زیادی است و پروتئین و کربوهیدرات‌های پیچیده دارد اما زمانی که گرسنه‌اید (به ویژه عصرها و قبل از وعده شام) احتمال این که نصف یک پنیر و تمام باگت را میل کنید زیاد است. بنابر این در این جاس صحبت از غذای ناسالم در میان نیست بلکه مشکل به زیاده‌روی برمی‌گردد. یادتان باشد که پنیر حاوی نمک است که حس تشاهی را تحریک می‌کند و میل به زیاده‌روی را بالا می‌برد. توصیه می‌شود از پنیرهای کم‌چرب و کم

وقتی گرسنه‌اید کیک و شیرینی می‌خورید

کافی است که نگاهی به ترکیبات کیک یا شیرینی مد نظر‌تان بیندازید. بدون شک میزان پروتئین موجود در این قبیل محصولات که به صورت پررنگ روی بسته بندی درج می‌شود، چشمگیر است. میزان پروتئین برخی از این محصولات حدود ۹ تا ۱۰ درصد است که بدون شک برای رفع گرسنگی عالی است.

اشپزی‌من

نان پیاز چه



- شیر را داخل شیرجوش بریزید و روی حرارت گرم کنید. بعد نمک، شکر و خمیر مایه را به آن اضافه کنید و کنار بگذارید تا خمیر مایه به عمل بیاید.
- آرد و پودر زنجبیل را با هم مخلوط و سپس ترکیب شیر را به آن اضافه کنید و با دست آغشته به مقداری روغن ورز دهید تا یکدست شود.
- خمیر آماده شده را درون ظرفی که با یک قاشق سوپ‌خوری روغن مایع چرب شده، بگذارید. سپس روی آن را با حوله (یا دستمال آشپزخانه) بپوشانید و به مدت ۲ ساعت در دمای محیط استراحت دهید تا خمیر دو برابر شود.
- دست خود را امشت و به کمک آن هوای داخل خمیر را خارج کنید و به مدت ۱۰ دقیقه ورز دهید.
- سبزی و گردورا به خمیر اضافه کنید و مجدداً ورز دهید تا یکدست شود.
- برای تهیه رویه؛ زرده تخم مرغ، شیر و عفران را داخل کاسه‌ای بریزید و با استفاده از چنگال کمی هم بزنید تا یکدست شود. سپس آن را با استفاده از قلم‌مو روی خمیر بمالید.
- خمیر را در سینی که از قبل با کاغذ روغنی پوشیده شده، بگذارید و در طبقه وسط فر که بادمای ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد گرم شده، قرار دهید تا به مدت ۳۰ دقیقه بپزد.

● آرد- ۲۵۰ گرم ● شیر- ۱/۵ پیمانه ● نمک- ۲ قاشق چای‌خوری ● شکر- یک قاشق چای‌خوری ● خمیر مایه فوری- یک قاشق سوپ‌خوری ● پودر زنجبیل- یک دوم قاشق چای‌خوری ● تره و جعفری (خردشده)- ۱۰۰ گرم ● پیاز چه (خرد شده)- ۱۰۰ گرم ● گردو (خردشده)- ۱۰۰ گرم ● روغن مایع- به میزان لازم ● مواد لازم رویه: زرده تخم مرغ- یک عدد ● شیر- یک قاشق سوپ‌خوری ● زعفران (دم کرده)- یک قاشق سوپ‌خوری

ساخته‌ها

بیماری «روزئولا» چه علایمی دارد ؟

«روزئولا اینفانتوم» از بیماری‌های مسری شایع دوران نوزادی و کودکی است که گاهی به نام بیماری ششم از آن یاد می‌شود. علت این نام گذاری آن است که این بیماری ششمین عضو گروهی از بیماری‌های دوران خردسالی است که همگی با تب و بثورات پوستی همراه هستند. «سرخک» و «سرخچه» هم‌در این گروه بیماری‌ها قرار دارند. با این که این بیماری را از گذشته‌های دور می‌شناختند، اما عامل پیدایش آن مشخص نبود تا این که در چند سال اخیر معلوم شد که منشأ ویروسی دارد.

● لکه‌های قرمز پوستی در بیماری «روزئولا»

تب‌شدید که معمولاً با هیچ علامتی همراه نیست و علت مشخصی برای آن یافت نمی‌شود، باعث نگرانی پدر و مادر می‌شود. اما تب بعد از ۳ تا ۴ روز به سرعت فروکش می‌کند و بثورات پوستی در بیمار ظاهر می‌شود. بثورات پوستی روزئولا به صورت دانه‌ها و لکه‌های صورتی مایل به قرمز رنگ است که به تعداد زیاد روی صورت، تنه و گاهی دست گردن و پಾದیده می‌شود. این دانه‌ها در عرض چند ساعت تادوروز، بدون برج‌گذاشتن هیچ گونه اثری از بین می‌رود. البته در خیلی از موارد بیماری فقط به صورت تب‌شدید است و اصلاً بثوراتی روی پوست پدید نمی‌آید. بیماری روزئولا به درمان خاصی نیاز ندارد، ولی باید نوپا را نزد پزشک ببرید تا داروی تب‌بر برای او تجویز کند. تب باید با مصرف داروی تب‌بر و پاشویه کنترل شود تا کودک دچار تشنج نشود. اگر علایم زیر را در فرزند خود مشاهده کردید، فوراً او را نزد پزشک متخصص اطفال ببرید:

- تب‌شدید
- سفت شدن بدن یا دیگر نشانه‌های شروع یک تشنج
- امتناع کودک از مصرف مایعات
- گریه شدید و مداوم که با غل کردن هم متوقف نمی‌شود
- بی‌حالی و سستی گردن

پزشکی

مشکلات دیابتی‌ها در تابستان

آفتاب سوختگی می‌تواند باعث افزایش قند خون شود. هوای گرم در افزایش قند خون و بسیاری از بیماری‌های مزمن دیگر تأثیر گذار است. در این میان کم شدن آب بدن شایع‌ترین مشکل است که می‌تواند خطر افزایش قند خون را در مبتلایان به این بیماری به همراه داشته باشد. یکی از نگرانی‌های عمده دیگر در خصوص مبتلایان به دیابت در روزهای گرم، افت ناگهانی قند خون یا «هیپو گلیسمی» است. تعریق و خستگی ناشی از آب و هوای گرم می‌تواند نشانه‌ای از هیپو گلیسمی در این افراد باشد. البته علاوه بر کم شدن آب بدن گرم‌زدگی و افزایش قند خون، در روزهای گرم، مشکلات پاهم در این بیماران زیاد می‌شود. مبتلایان به دیابت نوع ۲ با چالش‌های بیشتری روبه‌رو هستند، چون اگر میزان قند خونشان بالاتر برود، میزان دفع ادرار هم در آن‌ها بالا می‌رود و در نتیجه مایعات بیشتری از دست خواهند داد.

گرفته می‌شود؛ یعنی نه تنها طبیعی است و برای بدن ضرر ندارد، بلکه خاصیت ضدسرطان هم دارد.» به گفته او، قزل‌آلای صادراتی ایران به کشورهایی مانند روسیه، به همین روش صورتی می‌شود و نه تنها در کشور خودمان آزمایش‌های لازم را می‌گذرانند بلکه در کشور مقصد هم آزمایش می‌شود تا برای مصرف کننده خطری نداشته باشد. گلشاهی می‌گوید: «اگر کوچک‌ترین اثری از مواد شیمیایی در بدن ماهی باشد، کل بار ماهی معدوم می‌شود. بنابراین نباید به هر شایعه‌ای توجه کنیم.»

برای راضی کردن سلیقه خریداران خارجی قزل‌آلای ایرانی انجام شد و الان بعضاً در بازار داخلی هم انجام می‌شود.» او تأکید می‌کند که این کار اصلاً ضرر ندارد و می‌گوید: «بعضی‌ها می‌گویند این کار با مواد شیمیایی انجام می‌شود، در حالی که استفاده از مواد صنعتی به دلیل گران بودن اصلاً رواج ندارد، بلکه پرورش دهنده‌ها با اضافه کردن رنگدانه‌های طبیعی به غذای آبزیان گوشت آن‌ها را صورتی می‌کنند، این رنگدانه‌ها که حاوی لیکوپن یا بتاکاروتن است، از خوراکی‌هایی مانند هویج و گوجه‌فرنگی