

پرستش و پاسخ

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

دکتر سیمین وحیدی

متخصص و جراح کلیه و مجاری ادراری

برای مقابله با سنگ کلیه چه کار باید کرد؟ پنج عدد سنگ دارم، برای دفع آن ها چه کار کنم؟

سنگ های ادراری تنها در ۵ درصد موارد، زمینه ارثی دارند و بیشتر به نوع تغذیه، ورزش و رژیم غذایی فرد مربوط است، در افراد کم تحرک احتمال رسوب سنگ در کلیه ها بیشتر است، افرادی که در رژیم غذایی خود گوشت و مر کبات زیادی مصرف می کنند یا افرادی که مایعات و میوه کمتر و نمک بیشتری مصرف می کنند، بیشتر از افراد دیگر مستعد ابتلا به تشکیل سنگ کلیه هستند. می توانید با رعایت نکاتی ساده به دفع سنگ کمک کنید، فراموش نکنید افرادی که مبتلا به سنگ های ادراری هستند، به احتمال ۵۰ درصد تا پنج سال پس از تشکیل سنگ، دوباره در ده های دفع سنگ ر تجربه می کنند. می توان با انجام ورزشی ساده در منزل با بالا گرفتن دست ها و غلتیدن، به دفع سنگ کمک کرد. علاوه بر این، مصرف مایعات به میزان دو لیوان آب هر روز صبح ناشتا، یک لیوان آب قبل از نهار و یک لیوان آب قبل از شام، برای مبتلایان ضروری است. میزان مصرف نمک باید به حد اقل برسد، میوه باید به میزان ۴۰۰ تا ۵۰۰ میلی گرم در روز مصرف شود و مصرف مر کبات کاهش یابد. از نان های سبوس دار و حجیم باید استفاده شود، لبنیات در این افراد باید به میزان سه لیوان در روز مصرف شود. اگر سنگ از نوع اگزالات است باید از مصرف ریواس، بادام زمینی، بادام هندی و فندق نیز پرهیز شود.

دکتر ربحانه مهرگان

متخصص پوست و مو

من پوست خشکی دارم و مدت ی است خشکی پوستم خیلی شد ی د و آزار دهنده شده است اگر از کرم های مرطوب و چرب استفاده کنم، به پوستم آسیب نمی رسد؟ شما چه کرمی را پیشنهاد می کنید؟ حتما باید از کرم های مرطوب کننده استفاده کنید. بهتر است با مشورت پزشک روزانه قرص امگا-۳ مصرف کنید. باید از صابون و شامپوهایی که قلیایی نباشند یا به جای صابون از «پن» استفاده کنید. مصرف مداوم کرم مرطوب کننده توصیه می شود. آب زیادی بنوشید و اگر باز هم دچار خشکی پوست بودید حتما به متخصص پوست مراجعه کنید.

آسان آشپزی کنید

برای پخت وپز آسان که وقت و انرژی زیادی از شما نگیرد بهتر است یک سری نکات آشپزی را یادانید. از جمله این نکته ها به موارد زیر اشاره می کنیم: از مخلوط کن برای له کردن سبب زمینی پخته استفاده نکنید مخلوط کن باعث می شود سبب زمینی ها چسبناک شوند، زیر انور و هوا به آن هانمی رسد. بهتر است از یک گوشت کوب ساده استفاده کنید که ظاهر سبب زمینی را جذاب تر و کمک می کند غذا خوشمزه تر شود.

ماکارونی را در آب جوش هم بز نید

این که هر ماکارونی باید در آب جوش قرار داده شود، راز نیست اما یکی از ترندهای آشپزی این است که ماکارونی را در اولین دقیقه هم بز نید تا ته ماکارونی ها به قابلمه نچسبد و بالای آن هاسفت بماند.

استفاده از سر که به جای نمک

ترفند های آشپزی مناسبی هم برای سالم سازی غذا وجود دارد، با استفاده از آب لیمو، سر که بهالز امیک، سر که انگور و سر که سیب می توانید عطر و طعم شورتی به غذا بدهید و از مصرف مقدار زیادی نمک خودداری کنید. مطمئن شوید که سر که در حال پخت غذا تبخیر شود.

استفاده از چند چاقو برای اهداف مختلف

در هر آشپز خانه ای باید چند چاقو باشد. ترند های آشپزی می گویند که تعداد استاندارد آن چهار عدد است: چاقوی سر آشپز، چاقوی همه منظوره، چاقوی مخصوص سبزیجات و نان.

غذاهای مختلف را در ظرف مخصوص خود بپزید

هر غذا باید در تابه مخصوص خود پخته شود. به عنوان مثال، بهترین ظرف برای پخت پنکیک، یک تابه کوچک با لبه کوتاه و کف نازک است. در حالی که گوشت باید در یک تابه با لبه های بلند و کف ضخیم پخته شود.

به مناسبت روز جهانی «چای»؛ پر مصرف ترین نوشیدنی دنیا

بفرمایید انواع «چای»!

تغذیه

مریم سادات کاظمی مترجم

در کنار مناسبت های مختلف پزشکی و سلامت که در تقویم جهانی شناخته شده اند، برخی مناسبت های جالب نیز در این فهرست خود نمایی می کنند. پانزدهم دسامبر مصادف با ۲۴ آذر، یکی از این مناسبت ها است که به عنوان روز جهانی «چای» نام گذاری شده است. این روز می تواند بهانه ای باشد تا نگاهی کوتاه به انواع چای و فواید آن ها داشته باشیم؛ البته پیش از هر موضوعی، جالب است بدانید بعضی از انواع چای از گیاهی موسوم به Camellia Sinensia به دست می آید و روند متفاوت تخمیر برگ ها موجب عرضه انواع چای می شود.



چای سبز

مردم چین و ژاپن، علاقه خاصی به این نوشیدنی دارند. چای سبز حداقل تخمیر برگ های چای را تحمل می کند و به همین دلیل، آنتی اکسیدان ها در حد بالایی حفظ می شود. وجود آنتی اکسیدان، عامل شهرت این چای به دلیل پیشگیری از پیری است. از دیگر فواید چای سبز می توان به مقابله با استرس و افسردگی در دوران سالمندی اشاره کرد. همچنین این نوشیدنی احتمال ابتلا به سرطان های سینه، ریه، معده، پروستات و کولون را نیز کاهش می دهد و تاثیر خوبی در مقابله با تصلب شرایین دارد. چای سبز، نوشیدنی خوبی برای طرفداران رژیم های لاغری است و از آن جا که در حفظ عملکرد مطلوب سیستم عصبی نقش دارد، می تواند در کاهش زمینه های بروز آلزایمر و پارکینسون مؤثر باشد.

چای سیاه

این نوع چای که مصرف زیادی در بسیاری جوامع از جمله ایران دارد، در پی تخمیر کامل و اکسیداسیون طولانی تر نسبت به دیگر انواع چای به دست می آید و به همین دلیل رنگ و طعم آن بیشتر است. برخلاف تصور، چای سیاه نیز برای سلامت مفید است

کاهش LDL خون مؤثر است و مانع از تصلب شریان ها و ایجاد لخته های خونی می شود. خنثی کردن رادیکال های آزاد تحت تاثیر آنتی اکسیدان ها نیز باعث شفافیت پوست و پیشگیری از آکنه می شود.

چای اولانگ

این چای در نتیجه تخمیر کمتری نسبت به چای سیاه تهیه می شود و طعمی شبیه میوه تازه و بسیار دلچسب دارد. این نوشیدنی در کاهش کلسترول خون مؤثر است و برای افرادی که قصد کاهش وزن دارند، توصیه می شود.

چای قرمز

چای قرمز یا چای ترش، برخلاف دیگر انواع چای از برگ های چای تهیه نمی شود و محصول بوته ای است که در آفریقای جنوبی می روید. این برگ ها پس از تخمیر، رنگ قرمز تندی پیدا می کند و به عنوان دمنوش سرد یا گرم کاربرد دارد.

چربی سوزی، تاثیر دیورتیک، آنتی اکسیدان های فراوان، خواب عمیق و مقابله با استرس، از جمله خواص این نوشیدنی محسوب می شود.

آن چه باید در باره «دم کردن» و مصرف چای بدانید

کیفیت آب، اولین شرط نوشیدن چای دلچسب است. دم کردن چای با آب کتری که چندین بار سرد و گرم شده و جوش آمده است، باعث تغییر طعم آن می شود. هر نوع چای به دمای خاصی از آب جوش نیاز دارد. چای سیاه را باید با آب کاملاً جوش دم کرد تا ترکیبات آن فعال شود. اگر قصد دم کردن چای سبز را دارید، پس از جوش آمدن آب، آن را از روی حرارت بردارید و پس از ۳۰ ثانیه در قوری بریزید. در خصوص چای سبز این فاصله ۶۰ ثانیه خواهد بود.

چای اولانگ را می توان شبیه چای سبز یا سیاه دم کرد اما چای قرمز کاملاً نیاز به آب جوش دارد. میزان دم کشیدن انواع چای نیز متفاوت است؛ چای سبز و سفید، پس از حدود ۲ تا ۳ دقیقه، چای سیاه پس از ۳ تا ۵ دقیقه و چای اولانگ پس از ۴ تا ۷ دقیقه قابل مصرف است.

پس از دم کشیدن چای، آن را در قوری دیگری صاف کنید و نگذارید برگ های چای در نوشیدنی بماند.

در نوشیدن هیچ نوع از انواع چای افراط به خرج ندهید؛ به خصوص این که نوشیدن آن در شب موجب اختلال در خواب و پس از غذا نیز مانع جذب آهن می شود.

ورزش

تردمیل بهتر است یا دوچرخه ثابت؟

کسانی که از ده های مزمن زانورنج نمی برند می توانند برای داشتن یک فعالیت ورزشی هوازی مناسب در منزل از تردمیل استفاده کنند. بسیاری از افراد به علت این که فرصت کافی برای رفتن به باشگاه های ورزشی ندارند، تصمیم می گیرند داخل منزل ورزش کنند و به همین علت به فکر تهیه یک ابزار ورزشی مناسب نظیر تردمیل یا دوچرخه ثابت می افتند، در چنین مواقعی است که توجه فرد به این معطوف می شود که کدام یک از این دو وسیله ورزشی مناسب تر است؟ واقعیت آن است که هر یک از این دو وسیله ورزشی مزایای خاص خود را دارند؛ به طور مثال تردمیل، وسیله ورزشی مناسبی است که الگوی حرکتی روزانه انسان یا در واقع همان راه رفتن را تقلید می کند که این یک مزیت است.

بسیاری از انواع تردمیل، قابلیت نشان دادن ضربان قلب هنگام ورزش، میزان کالری مصرفی در طول مدت ورزش و مسافت طی شده را دارند و به این ترتیب می توان شدت ورزش را تعیین کرد و بر اساس شدت تعیین شده در نسخه ورزشی، به ورزش پرداخت. افرادی که به بیماری های مزمن نظیر بیماری قلبی، دیابت، پر فشاری خون یا... دچارند، پیش از شروع ورزش حتماً با یک متخصص پزشکی ورزشی مشورت کنند. برای افرادی که در جلوی زانو دارند، استفاده از دوچرخه ثابت و متحرک توصیه نمی شود. البته این موضوع مطلق نیست و با تنظیم زین دوچرخه به نحوی که زانو زیاد خم نشود، می توان از درد زانو جلوگیری کرد ولی به هر حال به این افراد توصیه می شود به جای دوچرخه سواری، پیاده روی یا شنا انجام دهند.

به گزارش ایسنا، دوچرخه ثابت نیز همانند تردمیل مزایای زیادی برای ورزش در منزل دارد. به گفته متخصصان اگر چه میزان حداکثر اکسیژن مصرفی که شاخص مناسبی از استقامت قلبی - عروقی است، هنگام استفاده از دوچرخه ثابت به اندازه تردمیل افزایش نمی یابد اما این وسیله ورزشی به علت نیاز به فضای کمتر و همچنین تولید صدای کمتر گزینه مناسبی برای بسیاری از افراد است. همچنین توصیه می شود مبتلایان به آرتروز زانو و دردهای اسکلتی - عضلانی برای شروع یک برنامه ورزشی هوازی از این وسیله استفاده کنند. زنان باردار، افرادی که مشکلات حسی عصبی یا دارند یا به نوعی راه رفتن برای شان مشکل است و مبتلایان به پوکی استخوان یا کسانی که دچار مشکلات بینایی یا تعادلی هستند، بهتر است از دوچرخه ثابت استفاده کنند. بیشتر این افراد نمی توانند از دوچرخه متحرک استفاده کنند زیرا به دلیل مشکلاتی که دارند، ممکن است تعادل خود را از دست بدهند و دچار شکستگی و آسیب های جسمانی شوند.

در حالی که دوچرخه ثابت از ثبات بیشتری برخوردار است، تعادل آن ها را حفظ می کند و می تواند از فواید این ورزش بهره ببرند.

آشپزی من

آشپزی دوره صفوی

قلیه سیب و به



- آلو خیس شده - به میزان دلخواه
- گوشت خورشی - به میزان دلخواه
- سیب و به - به میزان دلخواه

- دارچین - یک قاشق چای خوری
- محلول زعفران دم شده - کمی
- پیاز - ۲ عدد

● ابتدا گوشت خورش را بپزید و کنار بگذارید سپس درون تابه مناسب کمی روغن بریزید و به ترتیب سیب و به را که به قطعات دلخواه برش زده اید، به ماهی تابه اضافه کنید و بگذارید هر دو طرف آن کمی طلایی شود سپس به آن دارچین و محلول زعفران دم کرده را بیفزایید.

● به ترتیب سیب، به و پیاز را که از قبل سرخ کرده و کنار گذاشته اید به قابلمه حاوی گوشت پخته شده همراه با نمک و فلفل اضافه کنید.

● آلو خیس شده را به خورش اضافه کنید.

● شما می توانید ترشی و شیرینی غدارا با افزودن کمی آب لیمو ترش یا کمی عسل به جای شکر تنظیم کنید.

● زعفران دم شده را دوباره در مراحل پایانی به خورش

● ابتدا گوشت خورش را بپزید و کنار بگذارید سپس درون تابه مناسب کمی روغن بریزید و به ترتیب سیب و به را که به قطعات دلخواه برش زده اید، به ماهی تابه اضافه کنید و بگذارید هر دو طرف آن کمی طلایی شود سپس به آن دارچین و محلول زعفران دم کرده را بیفزایید.

● به ترتیب سیب، به و پیاز را که از قبل سرخ کرده و کنار گذاشته اید به قابلمه حاوی گوشت پخته شده همراه با نمک و فلفل اضافه کنید.

● آلو خیس شده را به خورش اضافه کنید.

● شما می توانید ترشی و شیرینی غدارا با افزودن کمی آب لیمو ترش یا کمی عسل به جای شکر تنظیم کنید.

● زعفران دم شده را دوباره در مراحل پایانی به خورش

سلامت

پیتزا اعتیاد آور است

آن اضافه شود، دیگر هیچ توانی برای مقاومت در برابر وسوسه اش وجود نخواهد داشت. «دیجورنت نیز در این خصوص گفته است: «مهم نیست چه نوع پیتزایی در فر دارید، همین که ترکیب نان، پنیر و سس حرارت می بیند و عطر آن بلند می شود، دیگر هیچ توانی برای مقاومت در برابر وسوسه اش باقی نخواهد ماند.»

علم غذایی در باره ترکیبات تشکیل دهنده پیتزا چه می گوید؟

اثر متقابل مواد تشکیل دهنده پیتزا، اثر آن را آن است که تصور می کنید. نان برشته و خوش عطر، پنیر موزارلا ی خوش عطر و روان و سس گوجه فرنگی آیدار در کنار هم، غذایی را تشکیل می دهند که در سراسر جهان از محبوبیت بسیار زیادی برخوردار است. اگر هر کدام از این عناصر نقضی داشته باشند، در طعم و عطر نهایی غذا مؤثر است. در مطالعات اخیر علمی ثابت شده که پیتزا بیشترین نشانه های اعتیاد آور بودن را دارد.



خوردن پیتزای تازه با نان برشته شده، پنیرهای روان و سس گوجه فرنگی یکی از بهترین لذت های دنیاست؛ خوشمزه، خوش عطر و لذیذ که هر گز از خوردن آن سیر نمی شوید. گیل سیویل، موسس و مدیر موسسه مشاوره ای Sensory Spectrum، درباره علاقه مردم به پیتزا گفته است: «مردم همه انواع مختلف پیتزا را دوست دارند و لزوماً سراغ بهترین هانمی روند. یکی از دلایل این موضوع، مواد اولیه پیتزا است. این غذا ترکیبی متوازن از قند، نمک و چربی است که موجب رضایت آمیگدال های مغز (که نقش اصلی در درک احساسات و ایجاد پاسخ به آن ها را به عهده دارند) می شود. در نتیجه خوردن پیتزا حس رضایت در فرد ایجاد می کند.» شرکت مذکور به کمپانی های مختلف از جمله تولید کننده های پیتزا آموزش می دهد تا با شناخت نشانه های حسی مردم، بهترین محصول را به آن ها ارائه دهند. آن ها نوعی ماتریکس غذایی دارند که نشان می دهد اشتها ی عموم مردم به چه غذایی زیاد است و مغز شان به چه موادی بیشتری واکنش رضایت بخش را نشان می دهد به صورتی که با خوردن آن بگویند: این عالی است! یکی از نویسندگان مجله پیتزا PMQ به نام بیل دیجورنت نیز در این باره در مقاله ای خاطر نشان کرده است: «این خمیر برشته، پنیر و سس است که پیتزا را لذت بخش می کند. پنیر به تنهایی خاصیت اعتیاد آور دارد... حالاتصور کنید با نانی برشته و تاز و خوش عطر همراه شود. سس که به