

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 می‌شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

دکتر سید سعید اسماعیلی

متخصص طب سنتی

آیا روغن شتر مرغ مصرف خوراکی دارد؟

روغن شتر مرغ، مصرف خوراکی هم می‌تواند داشته باشد اما روغن غلیظی است که با توجه به سبک زندگی امروز ما مصرف آن توصیه نمی‌شود. بهتر است از روغن‌های غلیظ و دیر هضم استفاده نشود مگر در افرادی که فعالیت بدنی بسیار زیادی دارند. امروزه با توجه به کم تحرکی و فعالیت کم بدنی به طور کلی بهتر است از روغن‌های غلیظ و دیر هضم استفاده نشود.

در باره استفاده از ظروف چدنی توضیح دهید.

ظروف چدنی از نظر طب سنتی مناسب و مورد تایید است البته باید به این نکته توجه داشت که واقعا چدن باشد زیرا بعضی از لوازم ظروف تبلیغ می‌شود که چدن یا به عنوان مثال ظروف لعابی یا مسی و... نیست. باید در تهیه اصل آن دقت کرد.

آیا لیمویی که برای تهیه غذاهایی مانند قرمه سبزی، قیمه یا آب گوشت به کار می‌رود، قبل از خوردن باید از ظرف غذا برداشته شود(به عنوان جاذب سموم گوشت عمل می‌کند) یا می‌توان از آن در کنار غذا استفاده کرد؟

نه مشکلی ندارد و بعد از پخت غذا می‌توان از آن استفاده کرد.

تازه ها

اغفال مغز برای کم خوردن

شیوه و میزان خوردن و آشامیدن، به جزئیات زیادی وابسته است. از وزن قاشق و چنگال گرفته تا موزیکی که گوش می‌کنید و رنگ بشقابی که استفاده می‌کنید. همه این عوامل می‌تواند روی میزان خوردن شما تاثیر بگذارد. به همین دلیل با شیوه‌های روان شناسانه می‌توانید مغز را اغفال گیر کنید و به قولی گول بزنید تا اشتها پتان را کنترل کنید.

در ادامه مطلب بهترفندهایی مناسب در این باره اشاره شده است:

تاثیر رنگ‌ها در تشخیص مزه

به دسر ها و شیرینی‌ها کمتر شکر بزنید و آن‌ها را در بشقاب‌های سفید سرو کنید. تحقیقات نشان داده است وقتی یکی دسر هم در بشقاب سیاه و هم سفید سرو می‌شود، مصرف کنندگان همان دسر را در بشقاب سفید، شیرین‌تر توصیف کرده‌اند. این تاثیر رنگ‌ها در علم روان شناسی است.

رنگ‌ها هشدار می‌دهند

غذاهایی را که دوست دارید در بشقاب قرمز بخورید. رنگ قرمز خود به خود رنگ هشدار محسوب می‌شود و ناخودآگاه شما را متوقف می‌کند. در واقع این ارتباط رنگ قرمز با هشدار است که افراد را از ادامه دادن باز می‌دارد.

احساس وزن ظرف، نشانه رضایت از میزان غذاست

بشقاب غذارا در دست بگیرید. وزن بشقاب یا کاسه‌ای که در دست گرفته‌اید، این پیغام را به مغزتان ارسال می‌کند که غذای شما به اندازه کافی، خوب و خوشمزه است. بنابراین به سراغ دوباره کشیدن غذا نخواهید رفت.

تصویر سازی قبل از خوردن غذا

قبل از این که غذایی را بخورید، تصویر خوردن آن را در ذهن خود مجسم کنید. تحقیقات انجام شده در سال ۲۰۱۰ ثابت کرده است تصور خوردن غذایی به خصوص، مقداری را که واقعا می‌خواهید بخورید کاهش می‌دهد. محققان بر این باورند تصویر سازی خوردن غذا در ذهن به طور مرتب، اشتهای شما را برای خوردن آن غذا کم می‌کند.

شماره پیامک زندگی‌سلام
۲۰۰۹۹۹

عوارض مصرف زیاد کافئین بر جنین

تغذیه

خانم‌ها در دوران بارداری به سلامت خود توجه بیشتری دارند و از خوردن مواد غذایی مضر مانند پنیر غیر پاستوریزه، فست قودها و... پرهیز می‌کنند اما ممکن است در خصوص مصرف کافئین این دقت را انداخته باشند، این در حالی است که پزشکان و متخصصان تغذیه، مصرف متعادل مواد غذایی حاوی کافئین به ویژه در دوران بارداری را سفارش می‌کنند. در ادامه این توصیه‌ها را یادآوری می‌کنیم:



کسانی که در طول بارداری کافئین مصرف می‌کنند نیز ممکن است زایمان همراه با در بسیار زیادی را تجربه کنند. همچنین مصرف زیاد کافئین در دوران بارداری، ممکن است سرعت رشد جنین را کاهش دهد. در نهایت بهتر است زنان وقتی قصد بارداری دارند، در این دوران و در طول مدت شیردهی در باره میزان مصرف کافئین با پزشک خود مشورت کنند.

توصیه‌هایی در باره کافئین برای داشتن بارداری سالم

بسیاری از نوشیدنی‌ها، غذاها و خوراکی‌ها، حاوی کافئین است بنابراین حتی اگر خودتان هم بخواهید کار سختی است که به طور کلی از خوردن آن صرف نظر کنید. پژوهشگران می‌گویند خوردن ۲۰۰ میلی گرم کافئین در روز، سلامت شما را به خطر نمی‌اندازد، (یک یا دو فنجان با اندازه مناسب). قهوه مانند یک مسکن است و عوارض جانبی هم دارد و مانند محرکی که ضربان قلب و فشار خون را افزایش می‌دهد، ممکن است شما را بیدار نگه دارد و به شما انرژی دهد اما مصرف کافئین بیش از حد، سبب اضطراب شمامی شود و همچنین اختلال در خواب شما به وجود می‌آورد. ترک ناگهانی کافئین هم عوارض خودش را به همراه دارد

میلی گرم در روز محدود کنید.

زنان باردار اغلب نگران هستند که آیا کافئین می‌تواند سبب نقایص مادرزادی، بارداری، زایمان زودرس یا دیگر مشکلات مربوط به زایمان شود؟ تحقیقات هنوز در حال انجام است. در خصوص سقط جنین، اطلاعات متناقضی وجود دارد. بر اساس ۲۶ مطالعه انجام شده، کافئین می‌تواند خطر سقط جنین را افزایش دهد. محققان بیان کردند مصرف کافئین به میزان ۱۵۰ گرم در روز، تا ۱۹ درصد و مصرف روزانه بیش از ۲۰۰ میلی گرم کافئین در روز احتمال سقط جنین را افزایش می‌دهد اما همه مطالعات انجام شده با این نظر موافق نیستند و بعضی می‌گویند کافئین به تنهایی خطر بروز سقط جنین را افزایش نمی‌دهد، تنها زمانی که کافئین با سایر مواد مانند سیگار یا مواد مخدر ترکیب شود، میزان سقط جنین افزایش می‌یابد.

● **وزن کم هنگام تولد:** مطالعات نشان می‌دهد بین کافئین و کم‌وزنی نوزاد هنگام تولد رابطه وجود دارد و احتمال تولد بچه‌هایی با ۱۰ درصد کمتر از وزن عادی زیاد است.

برخی نوشیدنی‌ها و میزان کافئین موجود در آن‌ها (هر موردی که در زیر آورده شده یک میانگین کلی است و مقدار واقعی کافئین در هر محصول، بستگی به نام تجاری و نحوه ساخت آن دارد):

- * قهوه معمولی، (یک فنجان) ۹۵ میلی گرم کافئین
- * قهوه نعناع (یک فنجان) ۲ میلی گرم
- * دونات قهوه‌داغ (کوچک) ۱۵۰ میلی گرم
- * قهوه تلخ قهوه‌ای (یک لیوان استارباکس کوتاه) ۱۳۰ میلی گرم
- * چای سیاه (یک کیسه) ۴۰ میلی گرم
- * چای سبز (یک کیسه) ۲۰ میلی گرم
- * چای نعناع (یک کیسه) ۲ میلی گرم
- * شکلات داغ (یک فنجان) ۵ میلی گرم
- * پپسی (یک قوطی) ۳۴ میلی گرم
- * نوشیدنی انرژی‌زا (یک قوطی) ۸۰ میلی گرم

آشپز من ترکیه

رولت دالیان



مواد لازم سس	آب پز- به مقدار کافی
● گوچه فرنگی - ۴ تا	مواد لازم کوفته
۵ عدد	● گوشت چرخ کرده
● رب گوچه فرنگی -	گوساله- نیم کیلو گرم
یک قاشق غذاخوری	● پیاز- یک عدد
● سیر- ۲ حبه	● تخم مرغ- یک عدد
● روغن مایع - ۳ قاشق	● آرد سوخاری - یک فنجان
● نمک - به میزان	● نمک، فلفل سیاه،
دلخواه	● فلفل پرک شده، زیره -
مواد داخل کوفته	به میزان لازم
● نخود فرنگی و هویج	

رولت را داخل فر از قبل گرم شده ۳۵ دقیقه بپزید سپس آن را از فر خارج کنید. ● کاغذ روغنی را بردارید و دوباره آن را داخل فر بگذارید و ۱۰ دقیقه دیگر بپزید تا روی رولت سرخ شود. ● بعد از این که رولت پخت، آن را به شکل حلقه‌های باریک برش بزنید.

روش تهیه سس گوچه فرنگی

● روغن را در ماهیتابه بریزید، رب را اضافه کنید و تفت بدهید. ● سیر را نیز له و به آن اضافه کنید. ● گوچه فرنگی رنده شده (یا خرده شده) را ۱۰ دقیقه بپزید. ● سس آماده شده را داخل ظرف سرو بریزید و رولت‌ها را داخل ظرف روی سس بچینید.

کافه سلامت

افزایش مهارت های تمرکزی با ویتامین های گروه B

«کلی آلوت»، پژوهشگر این مطالعه، در این باره می‌گوید: «یافته‌های ما نشان می‌دهد ویتامین‌های B می‌توانند در حفاظت از اعصاب تاثیر داشته باشند. آن‌ها همچنین از مهارت‌های در حال زوال نیز حفاظت می‌کنند.»

مطالعات قبلی نشان داده بودند افزایش مصرف ویتامین‌های B۱۲، B۶ و اسید فولیک (ویتامین B۹) در بیماران مبتلا به شی‌زوفرنی می‌تواند موجب کاهش میزان اسید آمینه‌ای موسوم به هموسیستئین در بیماران شود و علائم‌شان را بهبود بخشد.

● پیاز را ریز رنده کنید. سپس گوشت چرخ کرده، ادویه، تخم مرغ و آرد سوخاری را به آن اضافه و مخلوط کنید.

● مواد گوشتی را به خوبی ورز دهید، روی آن سلفون بکشید و یک تا دو ساعت در یخچال بگذارید. ● مواد داخل رولت را آماده کنید تا زمان پیچیدن سرد شده باشد.

● مواد گوشتی را از یخچال خارج و بین دو لایه کاغذ روغنی باور دنه به شکل مربع باز کنید. ● کاغذ روغنی رویی را با دقت بردارید. ● مواد میانی را روی گوشت قرار دهید. با کمک کاغذ روغنی، گوشت را رول کنید و کاغذ روغنی را محکم دور آن بپیچید. ● رول را یک ساعت داخل یخچال بگذارید. فر را با دمای ۲۳۰ درجه گرم کنید. ●

مصرف مکمل‌های ویتامین گروه B می‌تواند برای حفظ مهارت‌های تمرکزی در بین افراد مبتلا به اولین مرحله روان‌پریشی که عامل ابتلا به شی‌زوفرنی است، سودمند باشد.

یافته‌های محققان مرکز تحقیقاتی اورینگن استرالیا نشان می‌دهد افراد مبتلا به روان‌پریشی که به مدت ۱۲ هفته ویتامین‌های B۱۲، B۶ و اسید فولیک (ویتامین B۹) دریافت کرده بودند، شاهد بهبود در عملکرد شناختی‌شان نظیر حافظه، توجه، زبان و توانایی‌های یادگیری بودند.