پرسش و پاسخ

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

دکتر محمود رضا فریدونی
متخصص دندان پزشکی کودکان

آیا قطره آهن باعث پوسیدگی دندان‌های کودک می‌شود؟

قطره آهن سبب تغییر رنگ دندان‌ها می‌شود و نه پوسیدگی آن‌ها. رنگدانه های این قطره روی دندان قرار می گیرد و به مرور سبب تغییر رنگ دندان‌ها می‌شود. برای کمتر کردن میزان این تغییر رنگ سعی کنید قطره آهن با قطره چکان در انتهای دهان چکانده شود و حتما پس از مصرف کودک دهان خود را با آب بشوید و با استفاده از یک دستمال مرطوب سطح دندان‌ها تمیز شود.

در حقیقت علت اصلی پوسیدگی دندان در کودکان نوپا استفاده از قطره آهن نیست بلکه مصرف شیر هنگام خواب، رعایت نکردن بهداشت دهان و تغذیه نامناسب است.

از چه سنی می‌توانم از خمیر دندان برای تمیز کردن دندان‌های کودکم استفاده کنم؟

معمولا استفاده از خمیر دندان پس از دو سالگی آغاز می‌شود ولی قبل از آن حتما باید دندان‌های کودک با مسواک (بدون خمیر دندان) تمیز شود و به این معنی نیست که شروع مسواک زدن از دو سالگی است. حتما از خمیر دندان کودکان استفاده کنید و برای مسواک زدن، مقدار خیلی کمی از خمیر دندان به کار ببرید چون کودکان معمولا خمیر دندان را قورت می‌دهند. مسواک زدن حتما باید توسط والدین صورت گیرد چون کودک در این سن مهارت‌های لازم را برای تمیز کردن تمام سطوح دندان ندارد.

تغذیه

چرا گوجه فرنگی در یخچال بی‌مزه می‌شود؟

محققان چینی و آمریکایی طی پژوهشی، علت بی مزه شدن گوجه فرنگی را پس از نگهداری در یخچال کشف کردند. به گزارش دیده‌بان علم ایران، محققان دلیل تغییر طعم و مزه گوجه فرنگی در سرمای یخچال را غیر فعال شدن برخی از ژن‌های مرتبط با طعم آن در دمای زیر ۱۲ درجه سلسیوس اعلام کردند. بر اساس یافته‌های این تحقیق که در مجموعه مقالات فرهنگستان ملی علوم آمریکا (PNAS) منتشر شده، گوجه فرنگی‌ها پس از هفت روز نگهداری در دمای ۳ درجه سانتی گراد، مواد تولید کننده عطر و طعم خود را از دست می‌دهند. حتی با نگهداری از آن‌ها برای سه روز در دمای طبیعی محیط هم طعم شان باز نمی گردد اما گوجه فرنگی هایی که تنها برای یک تا سه روز در سرما نگهداری شده بودند، طعم خود را حفظ کردند. تحقیقات بیشتر نشان داد که نگهداری طولانی مدت در سرما باعث کاهش فعالیت ژن های خاص و در نتیجه بی مزه شدن گوجه فرنگی می‌شود. این محققان در تلاش اند راهی برای تولید گوجه فرنگی هایی بیابند که طعم خود را در سرما از دست نمی دهند اما تا آن زمان، پیشنهاد کرده‌اند گوجه فرنگی ها را خارج از یخچال و در محل سایه قرار دهید.

تازه ها

محاسبه کالری غذا از روی عکس

پژوهشگران فرانسوی، نوعی اپلیکیشن ارائه داده‌اند که می‌تواند میزان کالری غذا را تنها از روی عکس آن محاسبه کند!

به گزارش برنا به نقل از دیجیتال ترندز، شاید به‌زودی بتوان با کمک این اپلیکیشن جدید، میزان کالری و مواد مغذی غذاها را تنها با عکس گرفتن مشخص کرد. این اپلیکیشن موسوم به "فودوایزر" (Foodvisor) می‌تواند ترکیبات غذا را بررسی و کالری آن را محاسبه کند. "اورور ترن"، بنیان گذار و مدیر تجاری فودوایزر گفت: با استفاده از این اپلیکیشن، تنها کافی است از غذای خود عکس بگیرید تا ترکیبات متفاوت غذا و مواد مغذی آن بررسی شود. اپلیکیشن فودوایزر با نرم‌افزارهای اندروید و iOS کار می کند و کاملا رایگان است. این اپلیکیشن می‌تواند پس از ثبت تصویر غذا، آن را تحلیل کند و اطلاعاتی شامل میزان کلی کالری، چربی، پروتئین‌ها کربوهیدرات‌ها و فیبرهای موجود در آن ارائه دهد؛ در نتیجه کاهش وزن و محاسبه ترکیبات مورد نیاز امکان‌پذیر می‌شود. کاربر باید وزن، قد جنسیت و سن خود را در اپلیکیشن ثبت کند تا برنامه مورد نیاز او ارائه شود. محاسبه کالری غذا روش موثری در مدیریت وزن است. اگر بدانید که برای رسیدن به وزن مد نظر خود، باید چقدر کالری مصرف کنید، این کار را راحت‌تر انجام خواهید داد.

بایدها و نبایدهای مصرف تخم کتان

تخم کتان یا همان بذر کتان دانه های ریزی به رنگ قهوه ای برنزه یا طلایی است که منبع اسیدهای چرب امگا ۳ و حاصل گیاهی به نام آلفا لینوئیک اسید (ALA) است. برای این دانه خواص زیادی برشمرده می شود از درخشان کنندگی پوست، رشد مو، کاهش کلسترول و فشار خون گرفته تا درمان تخمدان پلی کیستیک و کاهش علایم یائسگی. در ادامه به خواص این دانه خوراکی برای خانم ها اشاره می کنیم.

خواص بذر کتان: در ۱۰۰ گرم بذر کتان حدود ۴۰ گرم چربی وجود دارد. مصرف بذر کتان از بیماری سرطان به ویژه سرطان سینه در زنان جلوگیری می کند. همچنین در کوچک شدن تومورهای سرطانی نقش دارد.

یک قاشق غذاخوری تخم کتان حاوی موادزیر است:

امگا ۳ (ALA) - ۳۳۸،۶ میلی گرم
فیبر - ۸ گرم
پروتئین - ۶ گرم
ویتامین ب ۱ - ۳۱ درصد از میزان مجاز روزانه
منگنز - ۳۵ درصد از میزان مجاز روزانه
منیزیم - ۳۰ درصد از میزان مجاز روزانه
فسفر - ۱۹ درصد از میزان مجاز روزانه
سلنیوم - ۱۰ درصد از میزان مجاز روزانه

دانه کتان مقادیر مناسبی ویتامین ب ۶، آهن، پتاسیم، مس و روی نیز دارد.

مشخصات تغذیه‌ای دانه به وضوح نشان می‌دهد که چرا یکی از مغذی‌ترین مواد خوراکی روی کره زمین است. تخم کتان، دانه‌ای سرشار از مواد ضدالتهاب و اسیدهای چرب امگا ۳ است که می‌تواند تاثیرات مثبتی بر مشکلات هورمونی خانم‌ها داشته باشد. زنانی که سعی دارند باردار شوند، لیگنین موجود در دانه کتان می تواند تخمک گذاری طبیعی را افزایش دهد. شایان ذکر است که تخمک گذاری مداوم شانس بارداری را افزایش می دهد و این یکی از فواید تخم کتان است. اضافه کردن دانه های کتان به رژیم غذایی نیز می تواند باعث کاهش گرفتگی های عضلانی در زمان قاعدگی شود.

فواید تخم کتان بر سندروم تخمدان پلی کیستیک

مکمل های روزانه بذر کتان می تواند تا ۸۹ درصد باعث کاهش میزان تستوسترون در بیماران مبتلا به سندروم تخمدان پلی کیستیک شود. این کاهش دو تا چهار برابر بیشتر از مکمل های غذایی دیگر است.

در این مطالعه خاص، پزشک به یک بیمار مبتلا به سندروم تخمدان پلی کیستیک روزانه مصرف ۳۰ گرم دانه کتان را برای مدت چهار ماه تجویز کرد. با مقایسه قبل و بعد از آزمایش، کاهش معناداری در آندروژن، تستوسترون و پرمویی در زنان یا هیرسوتیسم مشاهده شد. در طول مدت مطالعه بیمار یک کیلوگرم وزن خود را از دست داد و میزان انسولین بدنش نیز افزایش یافت. بهترین راه مبارزه با تخمدان پلی کیستیک رژیم غذایی است. در این بین بهترین، ساده ترین، ارزان ترین و مفیدترین مکمل، دانه های کتان است. فیبرها، امگا ۳، اسیدهای آمینه و لیگنان های آن می تواند به خوبی برای متعادل شدن دوباره بدن کار کنند. برای این کار می توانید پودر آن را به سالاد اضافه یا آن را با سوپ مخلوط کنید. همچنین می توانید تخم کتان را به دستورهای غذایی، آب میوه یا اسموتی های خود اضافه کنید.

فواید تخم کتان بر تعادل هورمونی

برای زنانی که علایم قبل از یائسگی مانند سردرد، مشکلات خواب، کیست سینه، احتباس مایع، اضطراب، کاهش میل جنسی و خون ریزی سنگین را تجربه می کنند، استفاده از این بذر می تواند به ترمیم تعادل هورمونی کمک کند. زنانی که بعد از یائسگی هر روز تقریبا ۲۸ گرم دانه کتان مصرف می کنند، بر نحوه استفاده از استروژن بدن آن ها تاثیر می گذارد. همچنین به محافظت در برابر سرطان سینه هم کمک می کند ولی در عین حال در نقش استروژن برای حفظ و نگهداری طبیعی استخوان ها خللی ایجاد نمی کند. نتایج تحقیقات اولیه نشان داده است که دانه های کتان می تواند برای زنانی که تحت هورمون درمانی نیستند، کلسترول کل را به میزان متوسط ۶ درصد کاهش دهد.

چه کسانی نباید بذر کتان بخورند؟

افراد ممکن است واکنش های آلرژیک به دانه های کتان داشته باشند در حالی که این واکنش ها نادر است. مطالعات نمونه هایی از واکنش های آلرژیک تهدید کننده زندگی مانند گرفتگی شدید تنفسی، کاهش شدید فشار خون و آنافیلاکسی را گزارش می دهند. دیگر واکنش های آلرژیک مرتبط با دانه های کتان عبارت است از حالت تهوع، استفراغ و درد شکمی. همچنین واکنش آلرژیک به بذر کتان می تواند کوتاه شدن نفس، نفس کشیدن سریع، ضعف، سختی در راه رفتن، تشنج یا از کار افتادگی اعضا را به دنبال داشته باشد.

مضرات بذر کتان

شایان ذکر است که یکی از معضلات هنگام استفاده از بذر کتان، نبود مطالعه کافی درباره این ماده غذایی است. هم اکنون مطالعات بسیاری روی مزایای مثبت بذر کتان انجام شده، اما استفاده استاندارد از مکمل های آن صورت نگرفته است. خانم هایی که به طور مرتب از مکمل های این ماده به میزان زیاد استفاده می کنند بیشتر در معرض تغییرات در دوره های قاعدگی خود هستند. این خانم ها ممکن است بعدا با مشکلات هورمونی، سرطان رحم و سرطان تخمدان نیز مواجه شوند. همچنین استفاده از بذر کتان به دلیل تغییرات هورمونی، در دوران بارداری توصیه نمی شود. بنابراین مطمئن ترین کار پیش از استفاده از مکمل های این ماده غذایی، مشورت با پزشک متخصصی است که به شرایط فیزیکی و سلامت شما آگاهی داشته باشد. با او درباره مدت زمانی که استفاده از آن برای شما ایمن است و همین طور میزان دوز مصرفی مناسب مشورت کنید.

ترفندها

اشتباهات آشپزی

درست کردن هر غذایی دستور پختی دارد. این دستور پخت شامل معرفی مواد تشکیل دهنده، مقدار آن ها و مراحل پخت است. ابتدا باید کل دستور را به مو به مو مطالعه و بر اساس آن شروع به پخت غذای خود کنید.

مقدار پیمانه ها را رعایت کنید

غذا شور یا کم نمک است، فلفل ندارد، ادویه اش کم است، همه این ها به دلیل دقت نکردن مقدار و پیمانه مواد تشکیل دهنده است. ابتدای پخت غذا، مقدار پیمانه موادرا دقیق به دست بیاورید و هر کدام را در مرحله مربوط به خود اضافه کنید.

روغن می سوزد

بیش از ۹۰ درصد پخت غذاها با روغن همراه است. در واقع مرحله ابتدایی هر غذا، داغ کردن روغن است. توجه نکردن به میزان داغ کردن روغن باعث سوختن آن و در نتیجه بد طعم شدن غذا خواهد شد. روغن باید به محض داغ شدن، استفاده شود.

زیاد هم زدن غذا

هم زدن هر چند مانع سوختگی غذا می شود اما باید دقت کرد هم زدن بیش از حد مانع ترکیب شدن ادویه با غذا و رنگ دادن آن ها می شود و از این رو غذای شما نمی تواند طعم دلخواه را به دست بیاورد.

شستن زیادی گوشت

هنگامی که گوشت خریده می شود باید یک بار به صورت کامل و در آبکش شسته شود تا تمام کثیفی آن گرفته شود اما متاسفانه بعضی خانم های خانه دار وسواس شدیدی دارند و حتی قبل از استفاده باز آن ها را می شویند. شستن چند باره گوشت باعث بد طعم شدن و ورود باکتری های بیشتری به آن می شود.

وقتی سبزیجات را با آب می پزید، در واقع آن ها در حال داغ و نرم شدن هستند. هنگامی که سبزیجات تا حد مناسبی پخته شدند، باید سریع آن ها را با آب سرد بشویید تا مانع پخته شدن بیش از حد آن ها به خاطر حرارت داخلی شوید، در غیر این صورت باعث نرم شدن زیادی سبزیجات خواهد شد.

سلامت

درمان یبوست

با این که عوامل زیادی در تعداد دفعات دفع موثر است از جمله ورزش، رژیم غذایی، سن، جنسیت و وضعیت سلامتی شما اما نمی توان گفت تعداد دفعاتی که باید یک فرد مدفوع کند چقدر است. به گفته پزشکان اگر کمتر از سه یا چهار بار در هفته مدفوع می کنید، شما دچار یبوست شده اید. در ادامه به دلایل این مشکل می پردازیم:

دلایل یبوست

کم آبی بدن یا خوردن غذاهایی با فیبر بسیار پایین می تواند از دلایل ایجاد یبوست باشد. در موارد جدی تر، یبوست ممکن است حاصل استرس بالا، تغییرات هورمونی، آسیب های ستون فقرات مشکلات ماهیچه های دیافراگمی، سرطان یا مشکلات ساختاری دیگر باشد.

درمان سریع یبوست

راه های زیادی می تواند در مدت زمان کوتاهی مشکل شما را حل کند.

از مکمل فیبر استفاده کنید

با مشورت پزشک از مکمل فیبر استفاده کنید. فیبر حجم مدفوع را بالا می برد و آن را به بیرون از بدن هل می دهد.

از مصرف غذاهای حاوی فیبر غافل نشوید

جو دوسر، نان جو، میوه ها و سبزیجات، برنج و لوبیا حتما به فاصله زمانی مناسب از مصرف این مواد آب فراوان بنوشید که به روان شدن روده کمک می کند.

از مُلَیّن استفاده کنید

مُلَیّن ماده یا دارویی است که برای رفع یبوست مصرف می کنند. این مواد می توانند طبیعی باشند مانند روغن کرچک و زیتون.

ورزش را فراموش نکنید

پیاده روی، دوچرخه سواری، شنا و دیگر ورزش ها را در برنامه روزمره خود بگذارید. ورزش سبک به گردش خون کمک می کند و باعث می شود ساده تر مدفوع را دفع و استرس خود را کنترل کنید.

از آب و سبزیجات غافل نشوید

میوه ها، سبزیجات، حبوبات و دانه ها به رهایی از یبوست کمک فراوانی می کند. رژیم غذایی حاوی فیبر به وزن و اندازه مدفوع می افزاید و به روان شدن روده ها برای خروج مدفوع کمک می کند. به هر حال در تعداد کمی از افراد، فیبر زیاد فقط باعث سخت تر شدن یبوست می شود پس حتما با پزشک خود مشورت کنید. به علاوه، خوردن مقدار کافی آب بسیار با اهمیت است و در نظر داشته باشید وقتی میزان فیبر خود را بالا می برید، باید مصرف مایعات را نیز بالا ببرید.

آشپزی من

آش کلم

- برنج نیم دانه خیس شده - یک دوم پیمانه
- بلغور جو خیس شده - یک پیمانه
- نخود و لوبیای سفید خیس شده - ۲ پیمانه
- کلم برگ خرد شده - یک عدد
- هویج نگینی خرد شده - ۴ عدد
- پیاز بزرگ نگینی خرد شده - یک عدد
- رشته آش - ۱۵۰ گرم
- سبزی آش - یک کیلوگرم
- ترخون خرد شده - ۱۵۰ گرم
- فلفل سیاه و نمک و روغن - به میزان لازم
- کشک - به میزان لازم
- سیر داغ، پیاز داغ و نعناع داغ - به میزان لازم

- پیاز را درون تابه ای بریزید و همراه با مقداری روغن تفت دهید تا طلایی رنگ شود.
- سپس نخود، لوبیا سفید (خیس شده که در طول این مدت چند مرتبه آب آن عوض شده) و فلفل سیاه را به آن بیفزایید و کمی تفت دهید.
- بعد مقداری آب به مواد بیفزایید و روی حرارت بگذارید تا نخود و لوبیا نیم پز شود.
- هویج را به مواد اضافه کنید و پس از ۵ دقیقه برنج، بلغور، سبزی آش (اسفناج، گشنیز، جعفری، تره)، ترخون و کلم را به آن بیفزایید و بگذارید نخود و لوبیا کاملا پخته شود و برنج و بلغور لعاب بیندازد.
- رشته آش را به مواد بیفزایید و بگذارید جا بیفتد. سپس نمک آن را اندازه کنید.
- آش را درون ظرفی بریزید و با سیر داغ، پیاز داغ و نعناع داغ تزیین و با کشک سرو کنید.