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 مهدی فهیمی
متخصص طب سنتی

آیا می توان از قرص متفورمین برای لاغری استفاده کرد؟ به من پیشنهاد شده است تا عید برای لاغری سریع از این قرص استفاده کنم اما از عوارض آن مطمئن نیستم.

خیلی ها در هفته های پایانی سال به فکر کاهش وزن و تناسب اندام می افتند و چون می خواهند طی کمترین زمان ممکن لاغر شوند، به سراغ میانبرهای لاغری می روند. مدتی است مصرف قرص متفورمین (نوعی قرص کاهش دهنده قند خون برای بیماران دیابتی) با باوری غلط که باعث کاهش وزن می شود در بین افراد به‌ویژه خانم ها رایج شده است. متأسفانه توسط افرادی غیر متخصص این طرز فکر در برخی به‌وجود می آید که با مصرف متفورمین و در نتیجه کاهش قند خون، اشتها هم کمتر می شود و در نتیجه کاهش وزن اتفاق می افتد. در حالی که حتی اگر این موضوع هم درست باشد حداکثر تا سه ماه اول، آن هم حداکثر کاهش وزن تا ۲ کیلوگرم خواهد بود اما کم کم دارو عوارض خود را نشان می دهد.

برای مثال، قرص متفورمین به دلیل این که قند خون را کاهش می دهد، فشار خون را پایین می آورد و اگر فرد در این حالت از محلول قندی استفاده نکند احتمال شوک و بیهوشی به شدت افزایش می یابد. همچنین به مرور زمان مصرف این قرص بر سیستم گوارش و سیستم ایمنی بدن تأثیر می گذارد که با حالت تهوع شدید، استفراغ و ضعف و بی حالی شدید همراه است و ضعف در سیستم ایمنی، بدن را مستعد ابتلا به انواع مشکلات و بیماری ها مثل سرماخوردگی های مکرر، سوءتغذیه، ریزش مو و بیماری های سخت تر مثل آسیب های جدی به کبد و عملکرد آن خواهد کرد. بهترین روش برای کاهش وزن اصولی و پایدار، ورزش مدام و رژیم غذایی سالم است. حتی داروهای لاغری هم که در داروخانه ها موجود است، فقط باید با تجویز پزشک و پس از انجام آزمایش لازم توسط پزشک متخصص تغذیه توصیه شود چون گاهی عواملی مثل استرس، چاقی هورمونی، چاقی ارثی یا اختلال در بعضی غدد مثل تیروئید عامل اصلی ابتلا به اضافه وزن است و با درمان بیماری، مشکل اضافه وزن تا حد زیادی رفع خواهد شد.

۵ دلیل برای این که باید بیشتر سوپ بخوریم
در ستایش سوپ!

تغذیه

هنوز هوا آن قدر گرم نشده که برای یک شام سبک نتوان به سراغ سوپ رفت. از سویی قرار دادن سوپ در وعده‌های غذایی آن قدر پرفایده است که اگر از آن اطلاع داشته باشید، شاید به این نتیجه برسید که بهتر است به شکل روزانه سوپ را در برنامه غذایی خود قرار دهید اما فواید خوردن سوپ چیست و چرا باید این گروه را در برنامه غذایی روزانه خود جا دهیم؟

کمک به کاهش وزن

مطالعات متعددنشان داده‌اند زمانی که افراد به شکل منظم پیش از خوردن غذای اصلی خود، یک کاسه سوپ می خورند، در طولانی مدت، وزن شان کاهش پیدا می کند. در واقع سوپ باعث پر شدن معده و احساس سیری می شود و می تواند به فرد کمک کند تا کمتر بخورد اما اگر خیال کاهش وزن به کمک سوپ را دارید، می توانید به شکلی دیگر نیز سراغ آن بروید.

در مطالعه ای در دانشگاه پنسیلوانیا مشخص شد زمانی که افراد به جای چیپس یا بیسکویت های نمکی، در میان وعده های خود سوپ مصرف می کنند، می توانند تا ۵۰ درصد بیشتر وزن کم کنند. این در حالی بود که میزان کالری دریافتی افراد از سوپ با چیپسی که گروه دیگر می خوردند، یکسان بود. به عقیده پژوهشگران مقدار بیشتر سوپ در این مورد می تواند یکی از دلایل کاهش وزن بیشتر باشد. در واقع باز هم پرنگه داشتن معده و احساس سیری طولانی مدت تر به کمک افراد آمده بود.

از دهن نمی افتد!

در روزهای پایان سال که به صورت معمول همه ما درگیری های زیادی داریم، می توانید از قبل سوپ را آماده و هر زمان خواستید آن را میل کنید. می توانید برای تنوع دادن، در زمانی که آن را گرم می کنید، کمی جعفری یا آب لیموی تازه به آن اضافه کنید.

تنوع در شکل و بافت

مزیت دیگر سوپ ها تنوع زیاد آن ها در طعم، رنگ و بافت است. سوپ ها این مزیت را دارند که به راحتی می توانید متناسب با ذائقه هر کدام از اعضای خانواده، کمی طعم سوپ را برای آن فرد تغییر دهید و به عنوان مثال آن را ترش تر یا تندتر کنید. تبدیل بافت سوپ با کمک غذا ساز به بافتی نرم و یکدست، یکی دیگر از راه های آسان برای تنوع بخشی به این غذاست. البته اگر به بافت کاملا یکدست علاقه ندارید، می توانید تکه های نان تست را کمی تفت دهید و روی سوپ بریزید. در عین حال تنوع بالای سوپ ها کمک خوبی است برای افرادی که در پی کاهش وزن هستند چرا که افراد بدون این که احساس کنند ناچار از مصرف غذای تکراری هستند، می توانند از سوپ ها برای کاهش وزن خود بهره بگیرند.

مقوی ساده

مزیت دیگر سوپ ها تنوع بالای مواد تشکیل دهنده آن هاست. شما می توانید مواد غذایی مختلفی را به سوپ خود اضافه کنید و به واسطه آن، ترکیب های متفاوتی از گروه های غذایی داشته باشید. در واقع لازم نیست حتی به دنبال دستورهای خاص و جدید باشید، به عنوان مثال کافی است همان دستور قبلی را با میزان بیشتری پروتئین، آماده یا برای افزایش میزان گروه سبزیجات، کمی قارچ، کدو یا جعفری به سوپ جو ساده خود اضافه کنید.

غنی از فیبر

این روزها برخی افراد به منظور بهره مندی از مزیت های سبزیجات، به خوردن آب سبزیجات روی آورده اند. اگر شما هم در فکر پاک سازی به کمک آب سبزیجات و میوه ها هستید، شاید بد نباشد به گزینه سوپ ها نگاهی دوباره بیندازید.

متخصصان معتقدند در برخی زمینه ها، سوپ ها نسبت به آب میوه و سبزیجات مزیت های بیشتری دارند؛ چرا که در سوپ، سبزیجات به صورت کامل و همراه با فیبر وجود دارد. وجود فیبر سبزیجات در سوپ باعث می شود میزان قند خون افراد بعد از مصرف سوپ نوسان کمتری داشته باشد و فرد برای مدت طولانی تری احساس سیری کند.

در حالی که وقتی افراد از آب سبزیجات یا میوه ها استفاده می کنند، به صورت معمول هم قند بیشتری دریافت و هم به واسطه پایین بودن فیبر، نوسان قند بیشتری را تجربه می کنند. این بالا و پایین شدن قند خون، به صورت معمول به بیشتر خوردن منجر می شود. بر این مبنا افرادی که در پی کاهش وزن هستند، هر چه بتوانند از بالا و پایین شدن زیاد قند خون خود جلوگیری کنند، بهتر می توانند وزن کم کنند. اما در کنار کمک به ثابت نگه داشتن قند خون، فیبر موجود در سبزیجات، کمک خوبی برای دستگاه گوارش ما نیز هست و داشتن رژیمی سرشار از فیبر به افرادی که از مشکل یبوست رنج می برند توصیه می شود.

واقعیت این است که پخت سوپ ها از نظر مهارت آشپزی چندان پیچیده نیست و با یکی دو بار پختن، غالب افراد امکان دستیابی به غذایی خوشمزه را دارند.

سه شنبه ها

دانستنی ها

مصطفی عاشوری
فیزیولوژیست ورزشی

تغذیه قبل از تمرین های ورزشی

تغذیه قبل و بعد از ورزش یکی از مهم ترین نکاتی است که ورزشکاران حرفه ای و آماتور باید به آن توجه ویژه ای داشته باشند؛ زیرا برنامه ورزشی با تمرین صحیح و سخت به تنهایی نمی تواند عامل موفقیت باشد بلکه باید بدانیم بدن برای حفظ انرژی، ساخت عضله و بالا بردن سرعت ریکاوری، قبل و بعد از ورزش به چه مواد غذایی نیاز دارد. به عبارت دیگر، کلید اصلی برخورداری از بدن سالم با تناسب اندام و عملکرد مناسب، ترکیبی از ورزش منظم و خوردن غذای مناسب در زمان لازم است.

مصرف کافی کربوهیدرات و پروتئین

سوخت اصلی بدن در ابتدای فعالیت های مختلف، از کربوهیدرات و چربی تامین می شود و در نبود این دو ماده در شرایط خاص، بدن برای تامین انرژی مجبور به استفاده از پروتئین عضلات است که این یعنی تحلیل بافت عضلات. پس لازم است قبل از ورزش به اندازه کافی کربوهیدرات به بدن برسانید البته مقدار آن بستگی به شرایط بدنی و نوع فعالیت ورزشی فرد دارد. بدیهی است در فازهای تمرینی مسابقات یا برای کاهش یا افزایش وزن، مقدار، نوع و زمان استفاده از کربوهیدرات و پروتئین کاملا متفاوت است. بنابراین بهتر است وعده غذایی قبل از تمرین، کم چربی، حاوی کربوهیدرات و پروتئین بدون چربی با حفظ تعادل میزان نسبت، حاوی فیبر کم و شامل مایعات باشد.

کافه سلامت

عوامل اختلال در پردازش شنوایی

مشکلاتی همچون زردی بالا در نوزادان، مصرف برخی داروها، صداهای شدید، کمبود اکسیژن هنگام زایمان، ضربه مکانیکی به سر، صدمه به عصب شنوایی به دلیل ایجاد تومور و... می تواند سبب اختلال در پردازش شنوایی افراد در سنین مختلف از نوزادی تا سالمندی شود و پیشگیری، بهترین راه درمان مشکلات شنوایی است. این مشکل هنگامی به وقوع می پیوندد که فرایند سیستم عصب مرکزی نتواند صوت را به معنا تبدیل کند لذا افرادی که دچار این مشکل هستند جملات را می شنوند ولی در کی از جمله ندارند و مفهوم را متوجه نمی شوند. بسیاری از کودکان در دوران مدرسه به دلیل این که اختلال در پردازش شنوایی آن ها تشخیص داده نشده، تصور می شود کند ذهن یا بیش فعال هستند در صورتی که این کودکان مبتلا به اختلال در پردازش شنوایی اند بنابراین والدین باید به این موضوع توجه داشته باشند. شعار امسال سازمان جهانی بهداشت، «شنوایی خود را بررسی کنید» است و این موضوع می تواند در تشخیص به موقع بیماری های مرتبط با شنوایی بسیار حائز اهمیت باشد.

بانوان

یائسگی زودرس در کمین خانم های شب کار

زنانی که شیفت شب کار می کنند، حتی اگر هر از گاهی شب کار باشند، در خطر یائسگی زودرس قرار می گیرند.

یائسگی جزو چرخه زندگی زنان است اما از نوع زودرس آن به دلیل این که زنان را در معرض بیماری های قلبی، پوکی استخوان و مشکلاتی در حافظه قرار می دهد، باید پیشگیری کرد.

محققان کانادایی می گویند زنانی که در شیفت شب کار می کنند، ۹ درصد احتمال دارد زودتر از زنان دیگر دچار یائسگی زودرس شوند. علت این موضوع را هم اختلال در هورمون خواب ملاتونین روی تخمدان ها می دانند. همچنین استرس و خستگی ناشی از شب کاری، مقدار هورمون استروژن را نیز تحت تاثیر قرار می دهد و زنان را به یائسگی زودرس گرفتار می کند. در بررسی های گذشته مشخص شده بود که خطر ابتلا به سرطان مخاط رحم و سینه در این زنان افزایش می یابد. قرار گرفتن در برابر نور مصنوعی در شب، احتمال سقط جنین یا تولد زودرس در زنان باردار را هم افزایش می دهد.

افرادی که مستعد یائسگی قبل از ۴۵ سالگی هستند، شب کاری، آن ها را ۲۵ درصد بیشتر در خطر یائسگی زودرس قرار می دهد.

شماره پیامک زندگی سلام
۲۰۰۰۹۹۹

آشپزی

میان وعده

سیب پفکی

- شیر - سه چهارم فنجان
- تخم مرغ - یک عدد
- آرد گندم - یک فنجان
- بکینگ پودر - یک قاشق چای خوری
- شکر - بیش از دوسوم فنجان
- دارچین - یک قاشق چای خوری
- نمک - یک چهارم قاشق چای خوری
- روغن سرخ کردنی - ۲ فنجان
- سیب بزرگ بدون پوست و هسته - ۳ عدد
- سس کارامل - به مقدار لازم

- ابتدا آرد، بکینگ پودر، نمک، شکر (دو قاشق نگه دارید) و دارچین (نصف آن) را مخلوط کنید.
- تخم مرغ و شیر را نیز در ظرفی دیگر مخلوط کنید و سپس آن را به ترکیب قبلی اضافه کنید.
- این مخلوط را حسابی هم بزنید تا مبادا گلوله های خمیر باقی بماند.
- شکر و دارچین باقی مانده را در ظرفی خشک با هم مخلوط کنید.
- روغن را در ماهیتابه ای کوچک بریزید تا سطح روغن بالا بیاید.
- اجازه دهید روی شعله کم، داغ شود.
- تکه های سیب را درون مایعی که درست کرده اید فرو کنید، سپس بیرون بیاورید و اجازه دهید اضافه مایع از بدنه سیب به ظرف برگردد.
- وقتی روغن داغ شد، سیب ها را دانه دانه درون آن بیندازید و اجازه دهید روی آن طلایی و قهوه ای شود.
- بعد از خارج کردن سیب ها از روغن، آن ها را روی دستمال آشپزی بگذارید تا روغن اضافه آن خارج شود.
- شکر و دارچینی را که جداگانه مخلوط کرده بودید، زمانی که سیب های پفکی داغ هستند روی آن ها بپاشید.
- این میان وعده خوشمزه را می توانید با سس کارامل میل کنید.

سلامت

خواص افزودنی های طبیعی به دوغ

دوغ تنها فراورده غذایی ایرانی در فهرست استاندارد بین المللی کدکس (استاندارد غذا) قرار گرفت. به همین بهانه در ادامه مطلب به بررسی این نوشیدنی گوارا می پردازیم. معمولا دوغ را به روش های سنتی و صنعتی تهیه می کنند. در روش سنتی یا روستایی ماست را به همراه آب در مُشك یا کیسه های پوستی می ریزند و تکان می دهند و بر اثر ضربات وارد شده، دوغ حاصل می شود. در این روش به دلیل آن که نظافت کیسه های پوستی مشکل است، احتمال آلودگی میکروبی در فراورده زیاد است. به این دلیل توصیه می شود دوغ را به صورت صنعتی یا خانگی تهیه کنید. در صنعت، ماست را با میزان مناسبی آب در تانك های مجهز به همزن، مخلوط و بعد از اختلاط کامل، آن را با رعایت موازین بهداشتی سرد و بسته بندی می کنند. این نوشیدنی به دلیل آن که در دمای گرم محیط و در برابر فساد مقاوم است. البته دوغ صنعتی خالی از اشکال نیست. این نوشیدنی سرشار از نمك بوده و برای مبتلایان به فشار خون بالا، بیماران قلبی-عروقی و کسانی که دچار نارسایی کلیوی هستند بسیار مضر است. بنابراین برای آن که این افراد از مصرف این نوشیدنی مفید بی بهره نمانند، بهتر است در منزل و به صورت خانگی آن را تهیه کنند.

دوغ اگر به وسیله گاز CO_2 گازدار شود، مضرات گاز افزوده شده به آن مانند نوشابه های گازدار خواهد بود. دوغ حاوی نعناع و پونه، به ترشح شیره معده و هضم غذا کمك و نفخ حاصل از دوغ را رفع می کند و دل پیچه را التیام می بخشد. این دوغ خنك کننده محیط دهان است و به گردش هر چه بهتر خون کمك می کند، مجاری گوارشی را ضدعفونی می کند و برای رفع سکسکه و اسهال ناشی از گرمی هوا نافع است و به عملکرد مطلوب کبد کمك می کند. دوغ حاوی کاکوتی، مقوی قلب و معده و مسکن سردردهای ناشی از گرمی هواست و به دلیل خاصیت ضدعفونی کنندگی، کرم کش قوی و خلط آور خوبی است. دیگر خواص دوغ کاکوتی شبیه دوغ نعناع است. دوغ حاوی گلبرگ های گل محمدی بسیار معطر، مقوی قلب و کبد و اعصاب، آرام بخش و نشاط آور و برای تنظیم عملکرد دستگاه گوارش، نافع و رفع کننده بوی بد دهان است.

دوغ گرمادیده

لفظ گرمادیده که این روزها روی بطری برخی دوغ های صنعتی به چشم می خورد به این معناست که دوغ حاصل بعد از آماده شدن دوباره پاستوریزه می شود تا میکروارگانیسم های مایه ماست کاهش یابد و دوغ ترش نشود. اغلب دوغ های معمولی این حرارت را نمی بینند. کارشناسان و پزشکان معتقدند باید از مصرف دوغ گازدار بپرهیزید. به افرادی که دارای بیماری های گوارشی هستند نیز توصیه می شود دوغ گازدار مصرف نکنند.