

پرسشی 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 محمد مهدی کرم بین

متخصص اطفال، کودکان و نوزادان

چه زمان باید نگران اسهال در کودکان و شیرخواران بود؟ کودکان شش ماه دارد و به نظرم شکمش زیاد (دو تا سه بار در روز) کار می کند.

در شیرخواران و کودکان؛ بیش از سه بار دفع مدفوع شل یا آبکی در روز اسهال گفته می شود.

البته در شیرخوارانی که به طور طبیعی چند نوبت دفع شل دارند، در صورتی که مادر از افزایش واضح تعداد دفع و شل تر شدن یا آبکی شدن مدفوع شکایت کند، اسهال مطرح می شود.

اسهال یکی از علل عمده بروز خطری عوارض در کودکان پس از عفونت های تنفسی است. شایع ترین علت آن ویروس ها هستند که در فصل گرم، آنتروویروس ها و در فصل سردوتا ویروس ها بیشتر دیده می شود.

فقط اسهال خونی همراه یا تب است که مثل عفونت ادراری و گوش در د احتیاج به تجویز آنتی بیوتیک دارد.

وگرنه در اسهال آبکی به مصرف آنتی بیوتیک نیازی نیست ولی برای جبران آب و املاح مصرف سرم خوراکی ضروری است.

در زمان در آوردن دندان یا توجه به خارش لثه اگر اسباب بازی آلوده به طرف دهان برده شود، باعث عفونت و اسهال می شود.

در صورت بی حالی، تب بالا، رگه خون در مدفوع، بی قراری و عطش مداوم، خشک بودن چشم و دهان، کاهش ادرار و اسهال بیش از دوز روز حتما بایستی به پزشک مراجعه شود چرا که شاید احتیاج به سرم و آنتی بیوتیک تزریقی باشد.

شماره پیامک زندگی سلام
۲۰۰۹۹۹

تشدید علایم «ام اس» با مصرف نوشابه های گازدار

پیشگیری از ام اس با حذف نوشابه های گازدار

تغذیه

محققان آلمانی هشدار می دهند افراد مبتلا به بیماری ام اس که روزانه ۲۹۰ کالری نوشابه گازدار یا دیگر نوشیدنی های حاوی قند مصرف می کنند با علایم شدیدتر بیماری شان روبه رو هستند. مطالعه نشان داد شرکت کنندگانی که بیشترین مصرف نوشابه های قندی و گازدار را داشتند

در مقایسه با کسانی که به ندرت از این نوشابه ها مصرف می کردند و میانگین مصرف شان در روز هفت کالری بود، پنج برابر بیشتر با ناتوانی شدیدتر مواجه بودند. در ادامه به نقل از دکتر مینا عبدالهی دکترای تخصصی علوم تغذیه به بررسی ارزش غذایی نوشیدنی های گازدار و به فعالیت مورد نیاز برای کالری سوزی نوشابه ها اشاره می کنیم:

یک لیوان نوشابه زرد

فعالیت های فیزیکی نظیر:

۴۵ دقیقه پیاده روی با سرعت معمولی (۴ کیلومتر در ساعت) (حدود ۱۲۰ کیلوکالری)
۱۵ دقیقه در جازدن (۱۲۰ کیلوکالری)
۱۲ دقیقه دویدن متوسط (۱۲۶ کیلوکالری)
۴۰ دقیقه حرکات کششی ملایم (۱۲۰ کیوکالری)
۱۰ دقیقه طناب زدن با سرعت متوسط (حدود ۱۲۰ کیلوکالری) و یا ۱۵ دقیقه

میزان کالری دریافتی از یک لیوان نوشابه مشکی و سون آپ غیر رژیمی تقریبا معادل ۱۰۰ کیلوکالری و میزان انرژی دریافتی از یک لیوان نوشابه زرد غیر رژیمی تقریبا معادل ۱۲۰ کیلوکالری است.

اگر نوشابه میل کردید، این قدر فعالیت کنید!

میزان انرژی مصرفی در فعالیت های فیزیکی مختلف بسته به وزن افراد و نیز شدت و طول زمان فعالیت آن ها متفاوت است. در یک فرد با وزن متوسط جهت سوزاندن کالری دریافتی از

قند هر قوطی نوشابه گازدار، برابر با ۱۰ قاشق غذاخوری شکر است. این مقدار نوشابه، حدود ۱۵۰ تا ۲۰۰ کیلوکالری انرژی دارد.

محتوای ترکیبات در یک لیوان (۲۴۰ سی سی)	
انرژی	
مشکی	۹۸ کیلوکالری
زرد	۱۱۶ کیلوکالری
سون آپ	۹۶ کیلوکالری

محتوای ترکیبات در یک لیوان (۲۴۰ سی سی)	
پتاسیم	
مشکی	۲/۴ میلی گرم
زرد	۷/۷۴ میلی گرم
سون آپ	۲/۴ میلی گرم

محتوای ترکیبات در یک لیوان (۲۴۰ سی سی)	
سدیم	
مشکی	۹/۵۸ میلی گرم
زرد	۳۰/۹۷ میلی گرم
سون آپ	۲۶/۴۲ میلی گرم

محتوای ترکیبات در یک لیوان (۲۴۰ سی سی)	
کربوهیدرات	
مشکی	۲۵ گرم
زرد	۳۰ گرم
سون آپ	۲۵ گرم

محتوای ترکیبات در یک لیوان (۲۴۰ سی سی)	
کلسیم	
مشکی	۷/۲ میلی گرم
زرد	۱۵/۴۸ میلی گرم
سون آپ	۴/۸ میلی گرم

محتوای ترکیبات در یک لیوان (۲۴۰ سی سی)	
فسفر	
مشکی	۲۸/۸۳ میلی گرم
زرد	۰
سون آپ	۰

کافه سلامت

نکاتی درباره مصرف مرغ

از نظر تغذیه ای، پوست مرغ دارای چربی زیادی است و اسید چرب اشباع و کلسترول بالایی دارد بنابراین میزان کالری بیشتری را نیز ایجاد می کند. تصور عامه بر این است که ترکیباتی در پوست مرغ وجود دارد که به بیماری ها و اختلالات هورمونی در زنان و دختران منجر می شود و مسئله دیگر، بروز سرطان است که در درازمدت ایجاد می شود ولی نگرانی متخصصان تغذیه بیشتر بر آنتی بیوتیک هایی است که به صورت مکمل به جوجه های در حال رشد تزریق یا خوراند می شود و در پوست آن ها ذخیره می شود چرا که این داروها به صورت منظم جهت سالم نگه داشتن به جوجه ها داده می شود. به نقل از نمناک اکثر مردم فکر می کنند که پوست مرغ حاوی هورمون بالایی است و به همین دلیل نباید مصرف شود. در واقع مردم از وجود هورمون بیشتر از داروهای آنتی بیوتیک می ترسند و عامل اصلی رویش موهای زاید بدن خانم ها را پوست مرغ می دانند اما این موضوع زمانی صحت دارد که به مرغ هورمون تزریق شود. ترکیبات هورمونی به دلیل آن که شبیه هورمون های جنسی هستند، در مرد و زن به یک میزان مشکل ایجاد می کنند.

گردن مرغ به دلیل آن که محل عبور نسوج عصبی و بسیاری از غدد لنفاوی است و از طرفی شست و شوی مجرای داخلی آن غیر ممکن است و مصرف آن توصیه نمی شود.

جگر مرغ

جگر مرغ همان عضوی است که علاوه بر ذخیره مواد مغذی، به دلیل وجود آنزیم های متنوعی که در سلول های خود دارد محل تجمع و خنثی سازی سموم، برخی هورمون ها، و اکسن های تلقیحی و انواع آنتی بیوتیک های تزریقی و خوراکی است اما واقعیت این است؛ با وجود آن که در کشور ما مصرف داروهای هورمونی در طیور ممنوعیت خاصی ندارد، تهیه آن برای مرغدار، به دلیل هزینه زیاد صرفه اقتصادی ندارد و به همین دلیل است که متخصصان صنایع غذایی جگر افاقد هورمون می دانند و مصرف آن مشکلی ندارد.

دل و سنگدان

قسمت هایی چون دل، جگر و سنگدان مرغ، پروتئین با کیفیتی دارند و به دلیل آن که منبع غنی آهن، روی، سلنیوم، ویتامین A و B۱۲ هستند، به روند خون سازی کمک می کنند و برای رشد قدی و بدنی کودک و نوجوان مفیدند و مصرف محدود آن مشکلی ندارد (در همه موارد بیماران با مشورت پزشک)

سلامت

طرز تهیه روغن نارگیل خانگی

روغن نارگیل افزون بر مصرف خوراکی برای پوست و مو بسیار مفید و مغذی است، به همین دلیل بعضی از خانم ها تمایل دارند این روغن را در منزل تهیه و مصرف کنند و چندان اعتمادی به روغن های آماده در بازار ندارند و از ما خواسته اند تا طرز تهیه آن را آموزش دهیم. طرز تهیه این روغن با شیوه مذکور، مورد تأیید دکتر آذاده طبیعی متخصص پوست و مو است:

آرایش پاک کن طبیعی

روغن نارگیل می تواند به عنوان پاک کننده طبیعی آرایش استفاده شود، خانم ها می توانند از روغن نارگیل برای پاک کردن آرایش صورت و چشم استفاده کنند.

مواد لازم برای تهیه روغن نارگیل خالص در منزل

نارگیل تازه

مخلوط کن

ظرف شیشه ای

پارچه نخی تمیز

چاقو

– آب یک نارگیل را جدا کنید.

(نارگیل رسیده باشد)

– با استفاده از یک چکش یا چاقو

نارگیل را بشکنید.

– گوشت سفید نارگیل را از پوست

قهوه ای آن جدا کنید.

– گوشت آن را به قطعات ریز خرد

یارنده کنید.

– نارگیل ها را در مخلوط کن و روی آن ها آب داغ بریزید، بگذارید خوب هم بخورد تا بهم ترکیب شود تا شیر نارگیل شکل بگیرد.

(دمای آب بالا نباشد زیرا در مخلوط کن در اثر فشار به بالا پرتاب می شود)

– شیر نارگیل را درون یک ظرف بزرگ بریزید و خوب با دست ماساژ دهید.

– شیر نارگیل را با استفاده از یک پارچه نخی یا حوله ای تمیز صاف کنید، پارچه را خوب فشار دهید تا همه شیر از تفاله جدا شود.



(دوباره می توانید این تفاله ها را با آب داغ، درون مخلوط کن بریزید و خوب مخلوط کنید تا بار دیگر شیر آن ها را به دست آورید.)

– شیر نارگیل صاف شده را درون کاسه شیشه ای بریزید، در آن را بپوشانید و بگذارید ۲۴ ساعت در دمای اتاق یا درون یخچال بدون حرکت بماند تا لایه چربی آن جدا شود.

– شیر نارگیل را ۲۴ ساعت در دمای اتاق بگذارید تا چربی روی سطح ظرف تشکیل شود.

– تابه را آماده کنید و با استفاده از قاشق، خامه یا همان چربی را به آرامی از آب جدا کنید و در آن بریزید.

– تابه حاوی خامه نارگیل را روی حرارت ملایم بگذارید تا آب آن کاملاً تبخیر شود و مدام هم بزنید تا ته نگیرد. (این مرحله حدود یک ساعت زمان می برد.)

– پس از یک ساعت موادی سفت و جامد از روغن نارگیل جدا می شود تا زمانی که این مواد به رنگ قهوه ای در بیاید به حرارت دادن ادامه دهید.

– روغن نارگیل از مواد جامد جدا می شود، از یک پارچه صافی یا توری رد کنید تا ناخالصی های آن گرفته شود.

– روغن را با یک پارچه نخی صاف کنید تا همه ناخالصی گرفته شود.

– روغن نارگیل طبیعی را در ظرف شیشه ای بریزید و در دمای اتاق یا یخچال نگهداری کنید. روغن نارگیل در دمای اتاق به شکل مایع و در یخچال جامد می شود.

آشپزی

نان

نان جو خانگی



- آرد جو- ۲ لیوان
- آرد نانوائی- ۲ لیوان
- شکر- یک و نیم قاشق غذاخوری
- بودر خمیر مایه فوری- یک قاشق غذاخوری
- تخم مرغ- ۲ عدد (یکی سفیده و زرده جدا از هم)
- روغن- کمی

ابتدا آرد جو و آرد نانوائی را الک کنید سپس شکر و بودر خمیر مایه فوری بریزید. همه مواد را با قاشق مخلوط کنید.

و سطر از یک عدد تخم مرغ کامل و یک عدد سفیده بریزید و خمیر را ورز دهید.

• ماست و آب ولرم را کم به خمیر اضافه کنید. کمی نمک بپاشید و مخلوط کنید.

• حدود ۱۰ دقیقه با دست خوب ورز دهید.

• خمیر کمی چسبناک است که با ورز دادن، چسبندگی اش کمتر می شود.

• سعی کنید آرد اضافی را نذید چون خمیر سفت می شود.

• روی خمیر را بپوشانید و تا دو ساعت استراحت دهید.

• حجم خمیر سه برابر می شود سپس آرام با نوک انگشت پف خمیر را بگیرید.

• روی میز کار را کمی آرد بپاشید و خمیر را با وردنه به ضخامت یک