

پرسش و پاسخ

تجویز داروها تنها با معاینه‌باینی و گرفتن شرح‌حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سؤاالت مصرف دارویی توصیه می‌شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

دکتر حکیمی

متخصص علوم آزمایشگاهی

برای آزمایش پزشکی باید ناشتا باشم، تشنگی برایم سخت است آیا آب هم نباید بخورم؟ سیگار کشیدن و جویدن آدامس در نتیجه آزمایش تأثیر دارد؟

برای برخی از آزمایش‌ها شما باید حداقل ۸ ساعت ناشتا باشید. ناشتا به این معنا می‌باشد که شما نباید هیچ گونه غذا میل کنید یا نوشیدنی (به جزء آب) بنوشید. شما می‌توانید آب بنوشید (مگر آن که محدودیت در مصرف آب توسط پزشک تذکر داده شده باشد) اما از نوشیدن مایعات دیگر پرهیز کنید.

در صورتی که دارویی را مصرف کرده اید حتما به آزمایشگاه اطلاع دهید.

شما نمی‌توانید آدامس بجوید. سیگار کشیدن ممکن است در نتایج آزمایش تأثیر گذارد.

آیا اجازه دارم ورزش معمول خود را قبل از انجام آزمایش انجام دهم؟

خیر، ورزش ممکن است منجر به تغییر در نتایج آزمایش‌ها شود. اگر آزمایش پرولاتکین دارید، لازم است از ورزش و فعالیت بدنی قبل از آزمایش خودداری کنید.

کافه سلامت

مصرف کنندگان داروی

لوزارتان بخوانند

رئیس فراسیون غذاو داروی مجلس، باتایید عوارض مخرب داروی لوزارتان تولید داخلی تأکید کرد که باید این دارو با قید فوریت از سطح بازار جمع‌آوری شود. به گزارش خانه ملت، همایون هاشمی گفت: متأسفانه بعد از بررسی‌های صورت گرفته در آزمایشگاه‌های معتبر داخلی وابسته به سازمان غذا و دارو و آزمایشگاه‌های دیگر کشورها، مواد اولیه مورد استفاده برای تولید لوزارتان در داخل مورد تأیید نبود، چرا که اثر نامطلوبی روی بیماران دارد. لوزارتان برای درمان فشارخون تجویز می‌شود و ادعا شده است که تولید این قرص شرکت اکتور مشکل دارد. لوزارتان در مواردی مانند فشارخون بالا یا کنترل فشارخون، درمان‌سایه‌های قلبی برای کاهش کار قلب و برای محافظت از کلیه‌ها در بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ که با اختلالات کلیوی درگیر هستند تجویز می‌شود.

کالری سوزترین سن

تغییرات جسمی، روحی و اجتماعی دوران نوجوانی بسیار زیاد است و بیشترین تغییرات روی هورمون‌ها اتفاق می‌افتد بنابراین یکی از مهم‌ترین چالش‌ها تغذیه مناسب است



مصطفی عاشوری | فیزیولوژیست ورزشی

مهم‌ترین بحث در دوره نوجوانی رژیم غذایی است چرا که نوجوانی نیازمند تغذیه سالم است و مصرف مرتب و متعادل پروتئین و املاحی مانند آهن و کلسیم و دریافت انرژی کافی

تغذیه

● مقدار کالری توصیه شده (نوجوانان با فعالیت کم یا فعالیت سبک)

– پسران به طور متوسط ۲۸۰۰ کالری در روز نیاز دارند.

– دختران نیاز به متوسط ۲۲۰۰ کالری در روز دارند.

● تقسیم بندی مواد مغذی به درشت مغذی ها و ریز مغذی ها

– درشت مغذی شامل: کربوهیدرات، پروتئین، چربی، آب.

– ریز مغذی‌ها شامل: مواد معدنی و ویتامین‌ها.

پروتئین

در سنین نوجوانی مهم‌ترین درشت مغذی‌های مورد نیاز پروتئین است، چرا که بسیاری از اتفاقات شیمیایی در بدن توسط

پروتئین‌ها کنترل می‌شود. از مقدار ترشح هورمون رشد تا مقدار سطح تسترون بدن.

توصیه می‌شود که دختران نوجوان در طول روز ۴۵ گرم و پسران ۵۵ گرم پروتئین مصرف کنند.

● بهترین منابع پروتئینی که باید در دوره نوجوانی مصرف شود:

گوشت قرمز، مرغ، بوقلمون، ماهی سالمون یا قزل‌آلا، شیر، ماست چکیده کم چرب، تخم مرغ.

کربوهیدرات

کربوهیدرات‌ها منابع اولیه تامین انرژی هستند که ۵۰ درصد یا بیشتر از کل انرژی

مورد نیاز بدن باید از کربوهیدرات‌ها تامین شود ولی بهتر است فقط ۱۰ تا ۲۵ درصد این کالری از شیرینی و شربت‌های

حاوی فروکتوز یا ساکارز (نوشیدنی‌های گازدار، آرد سفید و...) باشد. متخصصان تغذیه توصیه می‌کنند در طول روز برای پسران ۵۵۰ گرم و برای دختران ۵۰۰ گرم کربوهیدرات نیاز است.

● بهترین منابع کربوهیدراتی که دارای چربی کم و فیبر فراوان هستند:

جو پرک، اسفناج، حبوبات (انواع لوبیا، عدس، نخود)، میوه جات با شاخص گلیسمی پایین، سبب زمینی و...

چربی

چربی نباید بیشتر از ۳۰ درصد رژیم غذایی را دربر بگیرد. چربی تامین

کننده انرژی است و به بدن در جذب ویتامین‌های محلول در چربی از جمله A، D، E و K کمک می‌کند. در مورد مصرف



از جمله مواردی است که باید به آن‌ها توجه کرد. کالری واحد مقدار انرژی است که توسط غذایی خورده شده و برای انجام کارهای در طول روز مصرف می‌شود. در دوره نوجوانی بدن از هر دوره دیگر کالری بیشتری مصرف می‌کند. نیاز به انواع مواد غذایی در دختران و پسران نوجوان به قرار زیر است:

چربی توصیه می‌شود که مقدار چربی برای پسران نباید از ۳۵ گرم در روز بیشتر شود و برای دختران هم نباید از ۳۰ گرم در طول روز تجاوز کند.

● متخصصان دانه‌های روغنی مانند بادام درختی و هندی، گردو، فندق که باید بدون نمک و خام باشند را بهترین منابع چربی می‌دانند.

مواد معدنی و ویتامین

در یک رژیم غذایی مناسب چهار عنصر بسیار مهم است چرا که این عناصر (کلسیم، آهن، روی و ویتامین D) در افزایش قد، ساخت عضلات بیشتر، ترشح هورمون رشد، ترشح تستوسترون برای پسران، ترشح پروژسترون برای دختران و تعادل در هورمون‌های بدن نقش به‌سزای دارد.

انرژی (کالری)	B1 (میلی گرم در روز)	B2 (میلی گرم در روز)	نیاسین (میلی گرم در روز)	B6 (میلی گرم در روز)	اسید فولیک (میلی گرم در روز)	B12 (میلی گرم در روز)	ویتامین D (میکرو گرم در روز)	کلسیم (میلی گرم در روز)	ویتامین C (میلی گرم در روز)	ویتامین A (میکرو گرم در روز)	ویتامین E (میلی گرم در روز)	ویتامین K (میکرو گرم در روز)
پسر ۱۴-۲۰	۲	۲	۱۶	۳	۴۰۰	۲/۵	۵	۱۳۰۰	۷۵	۹۰۰	۱۵	۷۵
دختر ۱۴-۲۰	۱	۱	۱۴	۱	۴۰۰	۲/۵	۵	۱۳۰۰	۶۵	۷۰۰	۱۵	۷۵

تغذیه

بانوان

وزن کم نمی‌کنم چرا؟

امکان ندارد در یک مهمانی زاننه دور هم جمع شده باشید و این جمله را از دوست در حال رژیم‌تان نشنودید "با این که رژیم دارم اما وزن کم نمی‌کنم". در این جامی خواهیم به اشتباهاتی که معمولاً خانم‌ها در یک دوره رژیم غذایی مرتکب می‌شوند بپردازیم.

● نخوردن غذا به مدت طولانی

بسیاری از افراد فکر می‌کنند اگر مدت طولانی چیزی نخورند و گر سبکی بکشند لاغر می‌شوند اما نکته قابل توجه این جاست که شما با گر سبکی کشیدن عملاً دارید به صورت عکس عمل می‌کنید. با این کار متابولیسم و سوخت و ساز بدن پایین می‌آید و همچنین کالری‌های دریافتی شما دیرتر می‌سوزد.

● حذف یک وعده غذایی

یکی از بیشترین اشتباهاتی که معمولاً افراد انجام می‌دهند، حذف یک وعده غذایی است وقتی فرد شروع به حذف کردن یک وعده نظیر صبحانه، ناهار، شام و یا میان وعده می‌کند علاوه افزون بر این که متابولیسم و سوخت و ساز بدنش را کاهش می‌دهد در حقیقت اشتباهی خود را برای وعده بعدی افزایش می‌دهد و باعث می‌شود در نوبت بعدی غذای بیشتری مصرف کند.

● خوردن همه میوه‌ها آزاد است

این فکر شاید از آن جایی آمد که خوردن بعضی میوه‌ها و سبزیجات که کالری نزدیک به صفر و یا بیینی دارند در رژیم‌های غذایی توسط پزشکان تغذیه آزاد گذاشته شد. میوه‌ها و سبزیجاتی مثل خیار، گوجه فرنگی، کرفس کلم بروکلی و سیب جزو این دسته هستند اما میوه‌های و سبزیجات دیگر نظیر زردآلو گیلاس، هویج و موز دارای کالری متوسط و رو به بالایی هستند و خوردن آن‌ها باید طبق برنامه غذایی صورت گیرد و اضافه خوردن این نوع میوه‌ها کالری اضافی به بدن وارد می‌کند.

● ورزش کردن بیش از حد

خیلی از افرادی که رژیم دارند و شاید حتی ورزشکاران فکر می‌کنند هر چه قدر بیشتر ورزش کنند بهتر است اما بزرگ‌ترین اشتباهی که در ورزش کردن می‌توانید مرتکب شوید قطعاً همین مورد است. تحرک و ورزش بیش از اندازه باعث عضله‌سوزی خواهد شد و با این کار کالری خیلی زیادی می‌سوزانید و در نتیجه زودتر گر سته می‌شوید. هیچ گاه فراموش نکنید میزان تحرک شما در روز باید متناسب با میزان غذایی که دریافت می‌کنید باشد.

سلامت

پرهیزهای غذایی برای کاهش ریفلاکس

به بازگشت مواد از معده به مری ریفلاکس گفته می‌شود که برخی مواد غذایی موجب تشدید یا اتفاق آن می‌شود و باید از آن‌ها پرهیز کرد. از جمله:

● قهوه، جای و نوشابه‌های کولا

این نوشیدنی‌ها حاوی کافئین یا تئین هستند، این ماده موجب سست شدن اسفنکتر مری و بالا آمدن اسیدهای می‌شود. از سوی دیگر، ممکن است کافئین و تئین مخاط ریه را تحریک کند و باعث التهاب ریه در مبتلایان شود.

● نوشیدنی‌های گازدار

از تمام نوشیدنی‌های گازدار باید اجتناب کرد زیرا این نوشیدنی‌ها احتمال نفخ را افزایش می‌دهند، نفخ نیز روی اسفنکتر مری تأثیر منفی دارد.

● شیر

شیر ماده‌ای غذایی است که باید از آن پرهیز کرد، زیرا حاوی چربی، پروتئین و کلسیم است، سه عنصری که باعث تحریک و در نهایت تولید اسید معده می‌شوند.

● شکلات شیری

شکلات شیری هم‌زمان حاوی چربی و کافئین است؛ بنابراین به عنوان عامل ایجاد سوزش معده شناخته می‌شود.

● خوراکی‌های چرب

هر چه غذا چرب‌تر باشد، هضم آن مشکل‌تر و طولانی‌تر خواهد شد. در این حالت مواد غذایی مدت بیشتری در معده باقی می‌مانند و این ماندن ترشح اسیدهای معده را افزایش می‌دهد.

● نعنای قرص نعنای

نعناع خاصیتی دارد که این خاصیت باعث سست شدن اسفنکتر مری می‌شود. این مورد در باره گوجه فرنگی هم صدق می‌کند.



آشپز من

رولت گوشت و مرغ تابلوی نقاشی از گوشت و سبزیجات



سید جواد غفوریان | سرآشپز بین‌المللی

رولت غذای گوشتی مجلسی است که از گوشت گوسفند و مرغ تهیه می‌شود داخل آن را می‌توان انواع سبزیجات و تخم مرغ قرار داد.



- گوشت بدون چربی گوساله – ۷۰۰ گرم
- قله‌گاه گوسفندی – ۳۰۰ گرم
- پیاز آب گرفته شده – ۳۰۰ گرم
- تخم مرغ – ۲ عدد
- سینه مرغ – ۵۰۰ گرم
- خلال بادام و خلال پسته – ۵۰ گرم
- جعفری ریز شده – ۱۰۰ گرم
- زرشک – ۳۰ گرم
- هویج رنده شده – ۵۰ گرم
- نخود فرنگی – ۵۰ گرم
- نمک – ۱۸ گرم
- فلفل قرمز – ۳ گرم
- مواد سس رولت پیاز ریز خرد شده نگینی – ۱۵۰ گرم
- رب گوجه – ۲۰۰ گرم
- زردچوبه – ۵ گرم
- نمک – ۳ گرم
- فلفل قرمز – ۲ گرم
- زعفران حل شده در آب جوش – یک دوم استکان
- سیر ریز شده – ۳۰ گرم
- سرکه – ۱۵۰ گرم
- روغن – ۱۵۰ گرم

● ابتدا گوشت بدون چربی گوساله را به همراه قله‌گاه گوسفندی چرخ کنید. سپس ۲۰۰ گرم پیاز رنده شده آب گرفته شده و یک عدد تخم مرغ را با ۱۰۰ گرم نمک و ۲ گرم فلفل خوب مخلوط و مجدداً چرخ کنید و حال یک تکه فویل آلومینیم به ابعاد ۵۰×۴۰ سانتی متری را با کمی آب خیس کنید به طوری که مایع رولت راحت روی فویل پهن شود. ● مایع رولت را بعد از ورز دادن به ابعاد ۴۰×۳۰ روی فویل به صورت یک دست پهن کنید. ● در این فاصله سینه مرغ را چرخ کنید و ۱۰۰ گرم پیاز آب گرفته، ۵ گرم نمک، یک گرم فلفل قرمز و یک عدد تخم مرغ را خوب ورز دهید و روی مایه گوشت قرمز پهن کنید طوری که کامل و یک دست روی گوشت قرمز را بگیرد حال مواد داخل رولت را که شامل خلال بادام و خلال پسته جعفری ریز شده، زرشک نخود فرنگی و هویج رنده شده است در وسط رولت به صورت خطی قرار دهید و حدود ۳ سانتی متر از هر طرف هم فاصله دهید در این مرحله رولت را طوری بپیچید که مواد دقیقاً در وسط رولت قرار داده شود. ● فویل آلومینیم

را به صورت شکلات بپیچید. در این فاصله یک ظرف آب را روی گاز قرار دهید و آن را به جوش بیاورید و رولت را در فویل داخل آب جوش بگذارید. ● باید توجه داشته باشید که رولت در داخل این ظرف کاملاً جا گرفته و راحت زیر و رو شود، به مدت ۴۵ دقیقه در داخل آب جوش رولت بپزد و سپس رولت را در آورده و فویل دور آن را باز کنید و با کارداره‌ای برش‌های ۲ سانتی متری بزنید. ● برای تهیه سس پیاز نگینی را در مقداری روغن تفت دهید تا طلایی شود سپس سیر ریز شده را ریخته و تفت دهید و در ادامه رب، نمک، فلفل، زردچوبه و زعفران حل شده در آب جوش را اضافه کنید و بعد از آماده شدن سس مخصوص رولت این سس را روی رولت ها بریزید و با حرارت کم بجوشانید سپس رولت‌ها را در داخل ظرف مد نظر ریخته به همراه دور چین سرو کنید.

● نکته: تکه‌های رولت از ۱۰۰ گرم بیشتر نشود. نمک این غذا زیاد و مناسب بیماران با فشار خون بالا نیست.