

مصرف حداقل ۵ وعده میوه و سبزی در روز نقش زیادی در کاهش خطر بروز سرطان روده دارد. به گزارش ایرنا، کاهش وزن و بی اشتهاپی موجب کاهش قدرت سیستم ایمنی بدن برای مقابله با بیماری می شود؛ به همین دلیل تغذیه بیمار آن مبتلا به سرطان اهمیت زیادی دارد. بیماران مبتلا به سرطان در دوره درمان به دلیل مصرف دارو، شیمی درمانی و رادیوتراپی دچار بی اشتهاپی، کاهش وزن، تهوع و... می شوند؛ به همین دلیل نیاز است بیماران، خانواده آن ها و ارائه دهندگان خدمات درمانی با تغذیه مناسب این بیماران آشنا شوند.



## مصرف زردچوبه؛ درمان طلایی دستگاه گوارش

**مترجم: علیرضا -** زردچوبه گیاه بومی هند و کشورهای جنوب آسیاست. این گیاه به دلیل ویژگی های درمانی که دارد علاوه بر پیشگیری از بروز بیماری های متعددی مانند سرطان، در رفع بیماری های مربوط به معده نیز موثر است که در این مطلب به نقل از Reader's Digest به آن اشاره شده است.

### باورهای نادرست درباره نوشیدن آب

#### بیشتر بدلتیم

به گفته متخصصان طب سنتی باورهای نادرستی در جامعه درباره مصرف آب وجود دارد، به عنوان مثال، مصرف ۸ لیوان آب در روز باعث شادابی پوست می شود یا از یبوست جلوگیری می کند. باید بدانیم شادابی پوست به درستی عملکرد اعضای داخلی وابسته است. به گزارش خبرنگار تسنیم، امروزه بسیاری از افراد درباره میزان آب مورد نیاز روزانه سوال می کنند. از نظر طب سنتی افراد با مزاج های مرطوب کمتر به مصرف آب نیاز دارند تا مزاج های خشک.

**نوشیدن آب فراوان به بدن ضرر وارد می کند**

در این باره سید مهدی میر غضنفری پژوهشگر طب سنتی درباره نوشیدن آب می گوید: نوشیدن آب فراوان به بدن ضرر وارد می کند به ویژه اگر آب فراوان در

### گل گاوزبان؛ تقویت کننده اعصاب

#### گل گاوزبان

گل گاوزبان گیاهی است که مزاج گرم و تر دارد و اعصاب را تقویت می کند.

به گزارش ایران اکنونومیست، مزاج گل گاوزبان گرم و تر است و گرمی آن به اعتدال نزدیک است. همچنین، رطوبت نوع تازه آن بیشتر است.

گیاهانی که مزاج گرم و تر دارد برای بسیاری از مردم مفید است؛ عوارض ندارد یا این که عوارض آن کم است؛ از طرفی مزاج انسان را از اعتدال دور نمی کند و به همین دلیل نیز این گیاه معروف است و کاربرد زیادی دارد. قسمتی از گیاه که از آن استفاده می شود، گل آن است.

گل گاوزبان از زمانی که چیده می شود، تا هفت سال قوتش (خاصیتش) باقی می ماند.

معروف است که گل گاوزبان برای تقویت اعصاب مفید است، شادی آور است و حواس را تقویت می کند. حواس شامل بویایی، چشایی، شنوایی و... می شود.

برای رفع ترس و اضطراب مفید است. موجب تقویت قلب می شود و در رفع تپش قلب نیز موثر است. برای التیام زخم و التهابات دهان مانند آفت های مخاطی و برفک دهان مفید است.

در دفع سودا نیز بسیار موثر است. امروزه بیشتر مردم دچار در جاتی از سودا هستند. سودا در اثر آلودگی هوا، استرس زیاد و مصرف غذاهای

مانده و دارای هضم سخت ایجاد می شود.

گل گاوزبان هم برای رفع سودا و هم صفرافید است. در طب سنتی، ریشه تعداد قابل توجهی از بیماری ها ناشی از صفرا و به ویژه سودا معرفی شده است.

### شیوع حملات صرع در بیش از یک میلیون ایرانی

#### کافه سلامت

بیش از یک میلیون ایرانی دچار حملات صرع هستند. به گزارش خبرگزاری صدا و سیما به نقل از روابط عمومی انجمن صرع ایران، محمدعلی اکبریان متخصص مغز و اعصاب گفت: حدود یک تا یک و ۶ دهم در صد افراد جامعه مبتلا به صرع هستند و می توان گفت که ۷۰۰ هزار تا یک میلیون ایرانی دچار حملات صرعی اند.

وی گفت: با استفاده از داروهای ضد صرعی می توان این بیماری را به طور کامل کنترل کرد البته تحمل برخی از بیماران به داروها متفاوت است و پزشک با تغییر دارو می تواند مشکل صرع این بیماران را نیز برطرف کند. متخصص مغز و اعصاب با بیان این که تنظیم دوز دارو و نوع آن بستگی به تشخیص پزشک دارد، افزود: این مسئله نیز تا حدود زیادی وابسته به شرایط بیمار است ولی به طور کلی باید توجه کرد که امروزه این بیماری به میزان زیادی قابل درمان است.

صرع ممکن است علت ارثی و ژنتیکی داشته باشد و این مسئله ممکن است در دهه دوم زندگی فرد بروز کند. همچنین این بیماری در برخی از افراد به دلیل ضایعات ساختاری مغز جنین در زمان تولد یا طفولیت شکل می گیرد.

وی افزود: نوع تشنج و صرعی که مردم توصیف می کنند، اغلب از انواع صرعی هایی است که از دوران طفولیت به دلیل اختلالات ساختاری مغز ایجاد شده است؛ هر چند برخی از افراد هم ممکن است در سنین بالا به دلیل سکنه مغزی یا تومور دچار صرع شوند.

### شماره پیامک زندگی سلام

۲۰۰۰۹۹۹



#### پرسش و پاسخ

موضوع سوالات درباره مشکلات جسمی و پزشکی مبتلا به همه افراد در همه جاست امروز نمونه ای از پاسخ های دکتر «مارتین اسکر» یکی از پزشکان معروف انگلیسی را به سوالات بیماران آورده ایم.



**زخمی روی پایم دارم که درد زیادی به ویژه هنگام صبح ایجاد می کند. هنگام ایستادن احساس سوزش در پایم کنم. پس از مصرف یک دوره آنتی بیوتیک به من گفته شده است که دیگر هیچ عفونتی وجود ندارد. آیا این درد طبیعی است؟ تا چه مدت ادامه خواهد یافت؟ چگونه می توانم روند بهبود را سرعت بخشم؟**

زخم پا به مشکلات گردش خون در شریان پا رگ ها ارتباط دارد. زخم به ویژه زمانی که از طریق شریان مسدود شده در پاها ایجاد می شود، بسیار دردناک است اما مشکلات اساسی گردش خون نیز اغلب باعث درد پای می شود. مدت درمان یک زخم بستگی به چند عامل از جمله اندازه زخم و وضعیت گردش زمینه ای دارد. بنابراین متأسفانه پیش مدتی زمان بهتر شدن زخم ایجاد شده ناممکن است. اما فرایند درمانی را می توان با نوع صحیح پانسمان تسریع کرد. افرادی که زخم پا دارند باید تحت مراقبت یک پرستار ماهر قرار گیرند تا پانسمان مناسبی انجام شود.

**نشانهان منیبر (حملات سرگیجه تکرار شونده، وزوز گوش و کاهش شنوایی حسی - عصبی و احساس پری و افزایش فشار در گوش) دارم، اخیرا برای MRI گوش داخلی مراجعه کردم. نتیجه اسکن نشان داد که وضعیت گوشم طبیعی است اما باید فشار خون بالا را مهار کنم. این یعنی چی؟**

اسکن های MRI می تواند تغییرات بافت نرم از حمله وضعیت رگ های خونی را در قسمت های مورد نظر نشان دهد. فشار خون بالا می تواند تغییراتی در عروق ایجاد کند به ویژه ضخیم شدن دیواره که به نوبه خود باعث تنگ تر شدن فضای داخل عروق می شود. این به آن معناست که رگ های می تواند به راحتی مسدود شود. اگر عروق در مغز شمانتنگ شده باشد، بیشتر در معرض خطر سکنه مغزی هستند و اگر رگ های خونی که به عضلات قلب خون عرضه می کند تحت تاثیر قرار گرفته باشد، بیشتر در معرض خطر حمله قلبی قرار می گیرد. کنترل درست فشار خون برای جلوگیری از بدتر شدن وضعیت رگ های خونی مهم است. علاوه بر ترک استعمال دخانیات، ورزش منظم برای حفظ سلامت عروق خونی و میزان کلسترول و وزن توصیه می شود.

### نان سبزیجات و پنیر

#### طرز تهیه

آرد، نمک، شکر و خمیر مایه را با هم مخلوط می کنیم. آب را کم کم اضافه می کنیم، سه دقیقه هم می زیم و روغن زیتون را اضافه و مخلوط می کنیم. پنیر و سبزیجات را به مواد می افزاییم. کره آب شده را اضافه می کنیم و حالا خوب ورز می دهیم تا خمیر نرم و یکدست شود. خمیر را به مدت یک ساعت استراحت می دهیم. روی میز آرد پاشیده شده، خمیر را باز می کنیم و به شکل نوار می بریم و دوباره از نوار ها تکه های مستطیل در می آوریم. در داخل قالب چرب شده، دو لایه خمیر را روی هم می گذاریم و دوباره با درپوش به مدت چهل دقیقه استراحت می دهیم. داخل فر ۱۹۰ درجه ای قرار می دهیم تا روی نان طلایی شود.

### آشپزی من



#### مواد لازم

آرد - ۵۰۰ گرم  
خمیر مایه فوری - یک دوم قاشق غذاخوری  
نمک - یک دوم قاشق غذاخوری  
شکر - یک دوم قاشق غذاخوری  
آب - نصف فنجان  
روغن زیتون - یک دوم قاشق غذاخوری  
سیر خرد شده - یک عدد  
جعفری خرد شده - یک سوم فنجان  
ربان خرد شده - یک سوم فنجان  
رزماری و شوید - یک چهارم فنجان  
کره - دو قاشق غذاخوری  
پنیر رنده شده - ۲۰۰ گرم

### عواملی که در میزان قند خون تاثیر می گذارد

میزان قند خون بدن را تغییر دهد. به همین دلیل است که هنگام سرما خوردگی باید مصرف مایعات را بالا ببرید و مصرف قند و کربوهیدرات را کاهش دهید.

#### محصولات فاقد قند:

جالب است بدانید مصرف غذاهای بدون قند، میزان قند خون را افزایش می دهد. بسیاری از این مواد غذایی حاوی کربوهیدرات، نشاسته و چربی است. کربوهیدرات ها میزان قند خون را افزایش می دهد و به اعضای بدن مبتلا به دیابت آسیب می رساند.

#### استرس:

استرس باعث ترشح هورمون های استرس می شود که معمولا این امر باعث افزایش قند خون می شود. روش هایی مانند تنفس عمیق و مدیتیشن میزان تنش را کاهش می دهد و سطح قند خون را به حالت عادی باز می گرداند.

#### نان باگت:

معمولا این نوع نان ها به علت داشتن شکر طعم و مزه بهتری دارد. بنابر این بهتر است به خوردن نان گندم غیر باگت روی بیاورید.

#### نوشیدنی های انرژی زا:

نوشیدنی های ورزشی به گونه ای تهیه شده است که به بدن اجازه دهد پس از ورزش سریع تر مایع را جذب کند. اما دو نکته مهم را باید در این باره در نظر بگیرید؛ اول این که این نوشیدنی ها سرشار از قند است و دوم این که این نوشیدنی ها برای افراد معمولی تهیه نشده بلکه برای ورزشکاران و دونده گان است.

