

در یک دهه گذشته مواد دابتلا به سرطان حنجره در بین زنان حداقل سه برابر شده است. به گزارش ایرنا، دکتر محمدتقی خرنسندی، مدیر گروه گوش، حلق و بینی دانشگاه علوم پزشکی تهران با اشاره به افزایش سرطان حنجره در کشور، گفت: شایع ترین سرطان بدخیم سر و گردن سرطان حنجره است که سیگار کشیدن نقش اساسی در ایجاد این سرطان دارد. وی اظهار کرد: مصرف قلیان، تریاک، مواد الکلی و ریفلاکس اسید معده هم در بروز این سرطان نقش موثری دارد.

## سپرنگارنگ طبیعت در برابر بیماری

**مترجم: علیرضا** – میوه های رنگارنگ، سپر محافظتی در برابر بیماری ها ایجاد می کند؛ در این مطلب به نقل از سایت هلت نیوز به چند میوه سرشار از ویتامین، ماده مغذی و آنتی اکسیدان که برای سلامت مفید است، اشاره شده است.

### تمشک:

به دلیل داشتن آنتی اکسیدان، مصرف این میوه از سرطان مری، کولون و دهانه رحم پیشگیری می کند.

### سیب:

این میوه حاوی فلاونوئید و آنتی اکسیدان است که خطر ابتلا به اسه و دیابت را افزایش می دهد.

### توت سیاه:

رنگ این میوه توتی ناشی از نوعی فلاونوئید به نام آنتوسیانین است. این فلاونوئید خطر بروز سکنه و سرطان به ویژه سرطان ریه را کاهش می دهد.

### انگور:

این میوه حاوی رسورترول، نوعی آنتی اکسیدان قوی است که به تنظیم فشار خون کمک می کند و مانع از لخته شدن خون می شود.

### گوجه فرنگی:

لیکوپن نوعی آنتی اکسیدان در گوجه فرنگی، میزان کلسترول را کاهش می دهد و از سرطان پروستات پیشگیری می کند.

### آواکادو:

میزان پتاسیم در این میوه دو برابر موز است. پتاسیم برای عملکرد طبیعی قلب لازم است. چربی سالم در این میوه مانع از سفت شدن رگ های شود.

### گریب فروت:

این میوه سرشار از فلاونوئید است که از بدن در برابر سرطان محافظت می کند و پکتین موجود در آن میزان کلسترول را پایین می آورد.

### گیلاس:

هیچ میوه ای نمی تواند در میزان آنتوسیانین با این عملکرد طبیعی قلب لازم است. چربی سالم در این میوه مانع از سفت شدن رگ های می دهد.

### آناناس:

برومیلین نوعی آنزیم در این میوه به هضم پروتئین کمک می کند.

برومیلین به التیام زخم کمک می کند و مانع از لخته شدن خون و رشد سلول های سرطانی

می شود.

### پیمو:

این میوه سرشار از آنتی اکسیدان و فیبر، مانع از بروز دیابت، فشار خون بالا، تب، سوءهاضمه و یبوست می شود. همچنین از ایجاد کریستال های رسوبی در کلیه جلوگیری می کند.

### کیوی:

هیچ میوه ای مانند کیوی ویتامین C ندارد. مصرف

این میوه سیستم ایمنی، دندان و استخوان را تقویت می کند و کلسترول را نیز کاهش می دهد.

### پرتقال:

ویتامین C موجود در آن، سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند و هیسپریدین نوعی فیتو کمیکال در این میوه، کلسترول را کاهش می دهد.

### موز:

غنی از پتاسیم است که فشار خون را به حالت طبیعی در می آورد.

### هندوانه:

از آن جا که ۹۰ درصد آن آب تشکیل می دهد برای افرادی که قصد کاهش وزن دارند، عالی است.

### کلابی:

فیبر محلول در آب حل می شود و به صورت ژل در می آید. این فیبر از داخل سلول های گیاهی به دست می آید.

فیبر قابل حل در این میوه به کاهش کلسترول کمک می کند، فشار خون را به حالت طبیعی در می آورد و از بروز بیماری قلبی پیشگیری می کند. فیبر غیر قابل حل نیز در این میوه به حرکت منظم روده کمک می کند.

مصرف این میوه با حجم دادن به مدفوع، در دفع سریع تر آن موثر است و در نتیجه خطر بروز مشکلات گوارشی را کاهش می دهد.

مصرف روزانه ۳-۶ گرم فیبر محلول، میزان کلسترول خون را کاهش می دهد. هر گلابی متوسط حاوی حدود ۳/۳ گرم فیبر محلول است.

سود، کالباس و... با استفاده از نیتريت هارنگ طبیعی پیدامی کند. دریایی تصریح کرد: فقط در کشور آمریکا هر سال حدود ۶ میلیون کیلوگرم نیتريت در صنایع غذایی مصرف می شود؛ در روم قدیم نیز این ماده به آب نمکی که در آن گوشت ها را شور می کردند، افزوده می شد که رنگ گوشت به شکل طبیعی باقی بماند و همین طور در کشور های آسیایی هم از این ماده برای خوش رنگ کردن مواد غذایی، به وفور استفاده می کردند.

## مرغ هندی

## آشپزی من

### مواد لازم

\*مرغ - ۶ تکه متوسط  
\*زیره - یک قاشق چای خوری  
\*ماست - نصف لیوان  
\*شوید خرد شده - نصف پیما نه  
\*پياز - يك عدد متوسط

### طرز تهیه

مرغ تکه شده را در ماست، رب گوجه رنگی، نمک و پودر سیر مزه دار می کنیم. می توانیم برای مزه دار کردن مرغ چند شاخه گشنیز و شوید اضافه کنیم و در انتها بر داریم. کمی زیره را در تابه تفت می دهیم، بعد پياز را همراه با کمی روغن اضافه می کنیم تا حدی تفت می دهیم که پياز طلایی شود و زرد چوبه را به پياز می زنیم، زنجبیل تازه را رنده و همراه پودر کاری اضافه

می کنیم. کمی صبر می کنیم تا سس کمی غلیظ شود. مرغ را با سس که تهیه کردیم، داخل تابه می ریزیم و به ترکیب پياز و ادویه... اضافه می کنیم. در تابه را می گذاریم و شعله را کم می کنیم تا مرغ ها بپزد.

در آخر قبل از سرو گشنیز و شوید ساطوری شده را اضافه می کنیم.

## تغییرات تدریجی شیر مادر



شیر مادر طی چند ماه اول بر حسب نیاز کودک تغییر می کند. اما چه تغییری؟ قبل از این که به این سوال پاسخ دهیم، باید به این نکته اشاره کنیم که یکی از معیار های مهم در تشخیص کافی بودن شیر مادر جدول رشد کودک است.

هر کودک شیر خوار ماهانه بین ۵۰۰ تا ۶۰۰ گرم وزن اضافه می کند که این امر نشان دهنده سلامت کودک و کافی بودن شیر مادر است. البته کودک در ۲ هفته اول تولد، وزن کم می کند. معیار دیگر در این زمینه این است که کودک طی یک شبانه روز چه تعداد پوشک خیس می کند که بین ۶ تا ۸ عدد مناسب است. کودک برای ۶ هفته اول معمولاً در طول روز دو تا پنج بار مدفوع خواهد داشت.

در ۲ ماهه اول که رشد نوزاد سریع است شیر خوار حتی شب هم در خواست شیر می کند که مادر در این صورت باید با نوزاد همراهی کند و شب ها به نوزاد شیر بدهد.

به نقل از سایت ام اس ان، چند روز اول پس از زایمان، شیر مادر در مقادیر کم از جمله آغوز تولید می شود که بسیار مغذی و زرد رنگ است.

۲-۳ روز پس از زایمان، شیر کامل تر تولید می شود. همچنین، با پیش رفتن مرحله شیر دادن شیر از حالت رقیق در می آید و غلیظ تر می شود.

پس از هفته ششم، شیر مادر همراه با آنتی بادی ها (برای محافظت از کودک) تولید می شود.

پس از ۶ ماه، شیر همراه با میزان بالاتر اسید امگا تولید می شود و این ماده مغذی در رشد مغز کودک موثر است.

پس از دوازده ماه، شیر حاوی مقادیر بالاتر اسیدهای امگا و کالری است. این مرحله ای است که در آن عضلات و مغز کودک که شروع به رشد سریع تر می کند.

این مطلب نشان می دهد که خود طبیعت می داند که چگونه مواد مغذی مناسب را در زمان مناسب از طریق شیر مادر به کودک عرضه کند.

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.

پرسش و پاسخ

**در طول دو سال گذشته دچار اسپاسم روده شده ام. چند سال پیش نیز به دیورتیکولیت (التهاب دیورتیکول های جدار روده به خصوص روده بزرگ) مبتلا شدم. آیا این درد می تواند به این بیماری ارتباط داشته باشد؟**

در بیماری دیورتیکولیت، کیسه ای در جدار روده به ویژه قسمت پایین تر روده بزرگ به وجود می آید. شایع ترین علامت بیماری دیورتیکولیت در دستاوب در پایین شکم، معمولاً سمت چپ است، پس امکان دارد که دلیل علائمی که دارید باشد. در اغلب هنگام غذا خوردن یا بلافاصله بعد از آن تشدید می شود و اغلب با خالی کردن با دبا دفع مدفوع، رفع می شود. بهترین در مان برای بیماری دیورتیکولیت داشتن یک رژیم غذایی با فیبر بالاست تا از یبوست پیشگیری و هر روز مدفوع نرم به راحتی دفع شود. البته افزایش ناگهانی مصرف فیبر می تواند به نفخ منجر شود، بنابراین آن را به تدریج انجام دهید. ممکن است چند هفته طول بکشد تا درد آرام شود. سعی کنید حداقل روزی پنج وعده میوه و سبزی مصرف کنید. برخی از افراد مبتلا می گویند با خوردن تخمه، مغز میوه ذرت علامت بدتر می شود، بنابراین با نوشتن مواد غذایی که به طور روزانه مصرف می کنید، می توانید مواد تحریک کننده را پیدا کنید. گاهی اوقات، درد در روده می تواند به دلیل درد راست روده باشد که به اسپاسم عضله اسفنکتر مقعد مربوط می شود.

**زنی ۶۲ ساله هستم و چند ماه است که اصلاً هیچ انرژی ندارم. سه هفته است که مداوم سر قه می کنم. جواب آزمایش خون نیز پایین بودن ویتامین D را نشان داد. آیا این می تواند دلیل سرفه کردنم باشد؟ پزشک برای بالا بردن میزان ویتامین D دارو تجویز کرده است.**

بیشتر مواد غذایی به طور طبیعی مقدار بسیار کمی ویتامین D دارد؛ اما به طور عمده این ویتامین از طریق تابش مستقیم نور آفتاب در پوست ایجاد می شود. ممکن است با قرار گرفتن در معرض نور خورشید به مدت ۲۰ دقیقه، بدن ویتامین D تولید کند اما در زمستان نور آفتاب به اندازه کافی وجود ندارد. از آن جا که کمبود ویتامین D بسیار شایع است، به افراد بالای یک سال مصرف روزی ۱۰ میکروگرم مکمل توصیه می شود. کمبود ویتامین D باعث خستگی می شود اما مشک دارد که با مشکل سرفه کردن ارتباطی داشته باشد. مهم تر از همه ویتامین D برای جذب کلسیم در استخوان ها لازم است و کمبود آن خطر ابتلا به پوکی استخوان را افزایش می دهد. بهترین منابع غذایی ویتامین D روغن ماهی و مواد غنی سازی شده با ویتامین D است، مانند مارگارین و برخی از غلات و حبوبات.