



نان سنگک سالم ترین نان در ایران است که یک گرم نمک به ازای صدم گرم نان در آن وجود دارد. به گزارش مشرق، علی اکبر سیاری معاون بهداشت وزارت بهداشت با بیان این مطلب افزود: ۴۰ درصد انرژی مورد نیاز مردم از نان تأمین می شود و همچنین ۴۰ تا ۶۰ درصد پروتئین مورد نیاز نیز از آن است. استفاده از جوش شیرین در نان باعث می شود جذب کلسیم، روی و آهن کاهش یابد و اگر جوش شیرین مصرف شود، بدن با کمبود کلسیم مواجه خواهد شد.

نشانه‌های دیابت نوع یک در کودکان

مترجم: علیرضا – دیابت نوع یک، بیماری شایع میان کودکان و نوجوانان است؛ با وجود افزایش شیوع دیابت در میان این

گروه سنی، به نظر می‌رسد که مردم به راحتی قادر به شناسایی نشانه‌های آن نیستند. در بیماری دیابت نوع یک، پانکراس



نشانه‌های مسمومیت را بشناسید

کافه سلامت

یک متخصص عفونی و فلوشیپ پژوهش مسمومیت‌ها، خوردن گل نرگس را عامل مسمومیت و کشنده دانست و گفت: گاه برخی افراد شاخه‌های گل خرزهره را پوست می‌کنند و به عنوان سیخ برای جوجه کباب از آن استفاده می‌کنند که می‌تواند کشنده باشد. به گزارش تسنیم، هاله تالایی با بیان این که مسمومیت‌ها شیوع بالایی دارد و قابل پیشگیری و کنترل است، افزود: همه مسمومیت‌ها کشنده نیست، برخی کشنده و برخی از مسمومیت‌ها خود محدود شوند است. تالایی تهوع، استفراغ، دردهای شکمی، تب و اسهال را از نشانه‌های مسمومیت‌های خود محدود شونده دانست و بیان کرد: اما در هر حال باید مراقب باشید، اگر علائم تشدید شد یا مدت زمان آن طولانی‌تر شد، به پزشک مراجعه کنید. در مورد مسمومیت‌های خطرناک مانند بوتولیسم

آشپزی من

مواد لازم

شیر ولرم - سه چهارم پیمانه
آب ولرم - یک چهارم پیمانه
شکر - یک قاشق چای خوری
تخم مرغ - یک عدد
کره ذوب شده - سه قاشق غذاخوری
نمک - یک هشتم قاشق چای خوری
خمیر مایه - دو قاشق مرباخوری
آرد - چهار پیمانه

طرز تهیه

ابتدا شکر و آب ولرم را مخلوط و بعد خمیر مایه را اضافه کنید و بگذارید تا عمل بیاید. کره، شیر، تخم مرغ و نمک را مخلوط و خمیر مایه عمل آمده را اضافه و بعد سه پیمانه از آرد را مخلوط کنید و ورز بدهید. اگر چسبناک بود، آرد را کم کم اضافه کنید تا خمیر نرم و لطیفی به دست بیاید. خمیر را در جای گرم یک ساعت استراحت بدهید تا حجم آن دو برابر شود.

تهیه مواد میانی:

چهار عدد سیب را به صورت ورقه‌های نازک ببرید یا سی گرم کره ذوب شده تفت بدهید تا نرم و آب آن کشیده شود. بعد به دلخواه کمی شکر اضافه کنید

سلامت

اگر تصمیم جدی گرفته‌اید که عادت خوردن تنقلات قبل از خواب را کنار بگذارید به چند راه‌حل که در این مطلب به نقل از سایت ام‌اس‌ان، به آن اشاره شده است، توجه کنید:

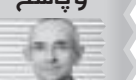


چند راه برای پایان دادن به خوردن آخر شب

- * شام باید حاوی دو نوع ماده مغذی باشد: فیبر (موجود در سبزی و غلات سبوس‌دار) و پروتئین (موجود در گوشت لخت، لوبیا و لبنیات)، تا احساس سیری و رضایت کنید. این دو نیز قند خون را ثابت نگه می‌دارد. در نتیجه کمتر هوس مصرف شیرینی خواهید کرد.**
- * زمان دسر خوردن را حداقل تا یک‌دو ساعت پس از مصرف شام به تأخیر بیندازید.**
- * برای صبحانه فردا برنامهریزی کنید ، دانستن این‌که قرار است غذای دیگری بخورید به گونه‌ای نیاز فوری به غذا خوردن را سرکوب می‌کند.**
- * آشپزخانه را تعطیل کنید. پس از صرف شام و دسر. غذای باقی‌مانده را در یخچال جابه‌جا کنید. ظرف‌ها را بشویید. چراغ آشپزخانه را خاموش کنید و بیرون بیایید.**
- * چای گیاهی که هم آرام‌بخش است و هم گرم و برای مدتی شمارا مشغول نگه می‌دارد. میل کنید.**
- * ذهن خود را با فعالیت‌هایی که شامل خوردن نباشد مانند پیاده روی یا خواندن کتاب مشغول کنید.**

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 .



زنی ۳۲ ساله ام و چهار فرزند دارم. همیشه کفش ورزشی به پامی کنم حتی هنگام انجام دادن کارم. الان یک ماه است که دچار درد پا شده‌ام. قسمت برآمدگی روی کف پا زیر انگشت بزرگ شستم. متورم شده است. تا آن جا که به یاد دارم پایم آسیب ندیده است، تنها چیزی که به یاد می‌آورم بیدار شدن از خواب همراه با درد شدید است.

انگشت شست پایک ساختار مهم است زیرا فشار هنگام راه رفتن را تحمل و به حفظ تعادل هنگام راه رفتن کمک می‌کند. بنابراین، درد در این قسمت می‌تواند ناتوانی قابل توجهی ایجاد کند و لازم است توسط پزشک بررسی شود. استفاده از کفش نامناسب و تنگ یکی از شایع‌ترین علل درد پا و شست پا است. در کفش باید به اندازه کافی جای حرکت دادن انگشت پا وجود داشته باشد.

درد و سفتی مفصل انگشت شست پا را می‌توان در مان کرد اما گاهی اوقات درد به جایی می‌رسد که به جز جراحی راه دیگری نمی‌ماند. انحراف شست هم یک علت شایع دیگر درد در انگشت شست پا است که با بزرگ شدن پایه انگشت شست پا، ناشی از ملتهب شدن کیسه مایع به نام بورس یا کیسه سینوویال و به وجود می‌آید. اغلب علائم بورس یا کیسه سینوویال را می‌توان با کمک متخصص و پوشیدن کفش‌های گشادتر و گاهی اوقات از طریق عمل جراحی برطرف کرد. تا زمان مراجعه به پزشک روزی چند بار شست پا را کمپرس یخ کنید و بالا نگه دارید تا ورم کاهش یابد.

مردی ۳۵ ساله هستم و الان چند سال است که بیضه راستم بزرگ تر است و هیچ دردی ایجاد نکرده است. اما اخیراً نگران هستم که مبادا به یک مشکل جدی تبدیل شود.

در بیشتر مردان یک بیضه کمی بزرگ‌تر از دیگری است. با این حال، پس از بلوغ بیضه‌ها باید به همان اندازه باقی می‌ماند. بیضه بزرگ شده می‌تواند به دلیل وجود مایع در لوله یا وریدهای اطراف آن باشد اگرچه به ندرت، به دلیل تومور در خود بیضه باشد. به نظر می‌آید که بیضه راست شما در چند سال اخیر بزرگ‌تر شده و اگرچه بدون درد است اما بهتر است توسط پزشک معاینه شوید.