

بیماران مبتلا به دیابت که بیش از پنج سال از بیماری شان می گذرد، باید هر ۶ ماه یک بار تحت معاینات چشم پزشکی قرار گیرند. به گزارش ایرنا، محمدرضا محمد علیپار رئیس جامعه اپتومتری اظهار کرد: برای افراد مبتلا به دیابت که دچار خونریزی و پارگی شبکیه شده اند، باید بررسی های چشم پزشکی به صورت پیوسته انجام شود و سهل انگاری در این زمینه موجب نابینایی می شود. وی افزود: بررسی میدان بینایی و وضعیت سلامت شبکیه، بروز یا افزایش زمینه آب مروارید و ارتباط بیماری های چشمی با دیگر بیماری ها از وظایف اپتومتریست هاست.

# زوج های چربی سوز

مترجم: علیرضا – علاوه بر ورزش، ترکیب برخی مواد غذایی نیز در کاهش وزن بسیار مؤثر است زیرا سوخت و ساز بدن را بالا می برد. در این مطلب به نقل از سایت Prevention به چند ترکیب غذایی چربی سوز اشاره شده است.



ذرت و لوبیا

بر اساس مطالعات اخیر، چهار وعده پروتئین و حبوبات غنی از فیبر در هفته به کاهش وزن و لاغر شدن اندام ها کمک می کند.



قهوه و پودر دارچین

دارچین به عنوان ماده غذایی بدون کالری شناخته شده است و در صورت ترکیب شدن با قهوه تاثیر بیشتری در کاهش وزن دارد.



لفل قرمز و مرغ

با ترکیب کردن این دو می توانید حرارت بدن را بالا ببرید. مرغ یک غذای غنی از پروتئین است که می تواند احساس سیری ایجاد کند و هنگامی که با فلفل قرمز ترکیب می شود، به کاهش وزن کمک کند. به گفته محققان، فلفل تند به طور مؤثر چربی شکم را که سخت آب می شود، می سوزاند.



سیب زمینی و فلفل

بر اساس مطالعات، گفته می شود که سیب زمینی غنی از فیبر است و احساس سیری بیشتری ایجاد می کند و در صورت ترکیب شدن با فلفل قرمز باعث لاغری می شود. پیپرین، ترکیب قدرتمند موجود در فلفل، در سوزاندن چربی دور کمر و همچنین کاهش میزان کلسترول بسیار مؤثر است.



سیر و ماهی

اسید چرب امگا ۳ موجود در ماهی، میزان تری گلیسیرید خون را کاهش می دهد. ترکیب سیرو ماهی می تواند به افزایش سوخت و ساز و سوزاندن سلول های چربی اضافی به بدن کمک کند.



شکلات تلخ و سیب

این دو ماده در کاهش چربی دور کمر بسیار مؤثر است. آنتی اکسیدان های موجود در پودر کاکائو، چربی های اضافی در بدن را می سوزاند و میزان قند خون را کاهش می دهد.

## پرسش و پاسخ

دکتر غلامرضا کرد افشاری عضو انجمن علمی طب سنتی ایران  
مطب مجازی فارس

### یک رژیم غذایی برای پاکسازی بدن معرفی کنید؟

در پیشگیری و درمان سنگ کلیه، باید به دستگاه گوارش توجه زیادی کرد. غذا را باید زیاد جوید. از پر خوری پرهیز کرد و در تقویت معده باید کوشید تا خوراک به خوبی هضم شود. استرس، عصبانیت، مصرف دخانیات، خواب ناکافی و بی تحرکی نیز هریک به نوبه خود روند هضم غذا را مختل و بدن را پر از اخلاط غلیظ می کند. در ادامه به رژیم پنج روزه غذایی برای پاکسازی بدن در افرادی که بیماری خاص ندارند و می توانند این رژیم را تحمل کنند، اشاره می شود.

### رژیم غذایی روز اول تا سوم

در روز اول و دوم و سوم، فقط از آش جویاتر کیبات (جو ۲۵۰ گرم، کشنیز ۲۵۰ گرم (تخم کاسنی، تخم خرفه، تخم خیار، تخم گشنیز، تخم خربزه، مجموع آنها ۲ قاشق غذاخوری) + زرشک ۵۰ گرم + ماش پوست کنده ۱۰۰ گرم + شلغم + هویج + سیب) استفاده شود. همچنین در روز اول از ۱۵ عدد آلو بخارا، در هر وعده استفاده شود.

- روز اول: آش جو + ۱۵ عدد آلو بخارا در هر وعده  
- روز دوم: آش جو + ۵۰ گرم تمر هندی در هر وعده  
- روز سوم: آش جو + آبنغور

### رژیم غذایی روز چهارم

**صبحانه:** آش جو (با همان دستور ذکر شده)  
**ناهار:** زرشک پلو با مرغ پر روغن زیتون و یک ساعت بعد از ناهار یک لیتر دوغ + گل سرخ که از شب قبل در آن خیس کرده ایم. **شام:** جوجه کبوتر یا گنجشک که با روغن کنجد یا زیتون پخته شده باشد.

### رژیم غذایی روز پنجم

از ۶ صبح هر ۴۰ دقیقه یک لیوان آب سیب و هویج (به نسبت ۲ به ۱) تا ساعت یک ظهر میل شود. سپس به مدت ۶ ساعت چیزی میل نشود. از ساعت ۷ عصر هر ۱۵ دقیقه یک بار، ۲۵ سی سی روغن زیتون + یک قاشق غذاخوری اسانس نعناع را غرغره کنید و قورت دهید. بلا فاصله یک قاشق غذا خوری آب لیموی ترش خورده شود. بعد از خوردن روی شانه راست بخوابید. تا صبح روز بعد چیز دیگری خورده نشود. ممکن است در روز پنجم در حین یا بعد از خوردن ترکیبات ذکر شده استفراغ کنید یا مدفوع سبز بقید پیدا شود که نشانه دفع مواد ائد است. (پیشنهاد خراسان: قبل از به کار بستن این رژیم با پزشک متخصص طب سنتی مشورت کنید.)

## مهم ترین سم پیر کننده

### بیشتر بدانیم

در بدن شما سمومی وجود دارد که با کارهای روزمره و عادات شخصی تان تولید می شود. به گزارش برنا، برخی

از سموم بدن با تحت تاثیر قرار دادن سیستم ایمنی می تواند عملکرد طبیعی سیستم های بدن را مختل کند.

استرس ن های بدن انسان را تغییر می دهد؛ این زن هابر نحوه ذخیره سازی چربی در بدن، نحوه عملکرد سیستم ایمنی، سرعت پیر شدن جسم و احتمال ابتلا به سرطان نظارت دارد و استرس می تواند به شدت آن ها را تحت تأثیر قرار دهد.

نتایج پژوهش ها نشان می دهد که حتی اتفاقات دوران کودکی می تواند تعیین کننده میزان هورمون آزاد کننده کورتیکوتروپین در مقادیر کم یا زیاد باشد.

علاوه بر هورمون آزاد کننده کورتیکوتروپین استرس در میزان ترشح غدد فوق کلیوی نیز تأثیر مستقیم دارد. سطوح زیاد هورمون استرس به بخش های مهم مغز مانند هیپوکامپ آسیب جدی وارد می کند.

## رفع افسردگی با "دمنوش هل"

### گیاهان

هل خواب آور و شادی آور است بنابراین برای افرادی که دچار افسردگی و خودکشی هستند، مفید است.

به گزارش تسنیم، سید مهدی میر غضنفری پژوهشگر طب سنتی درباره خواص درمانی «هل» اظهار کرد: مزاج هل، گرم و خشک است و درجه گرمی خیلی قوی ندارد.

وی افزود: مصرف هل می تواند موجب سردرد در گرم مزاجان شود در حالی که روغن آن برای رفع برخی از سردردها به ویژه سردردهای ناشی از یاز، سرما و سینوزیت مفید است.

مالیدن روغن هل به گردن و سپس سر سردردهای سوداوی را برطرف می کند.

هل مجاری درون کبد و طحال را نیز باز می کند؛ طحال نزدیک معده قرار دارد و محل ذخیره خلط سودا در بدن است.

این پژوهشگر طب سنتی خاطر نشان کرد: مصرف هل به ویژه در فصل سرد برای افرادی که دچار دردهایی در ناحیه زیر دنده چپ می شوند، بسیار خوب است؛ در قدیم اگر جایی از بدن دمل (توده های حاوی مواد زائد) ایجاد می شد، از هل ضمادی درست می کردند و روی آن قرار می دادند تا به اصطلاح برسد و سر باز کند و با این کار، این توده ها از بین می رفت.



# ۷ترفند برای آشپزی آسان

آشپزی همانند سایر فعالیت ها را هکار هایی دارد که کار را آسان تر می کند. با دانستن نکاتی که در این مطلب به نقل از سایت ام اس ان آمده است، می توانید آشپزی را راحت تر انجام دهید.

برای راحت پوست کردن تخم مرغ آب پز؛ یک برش لیمو را در زمان پخت به آب اضافه کنید. افزودن نصف قاشق مربا خوری جوش شیرین نیز همان تاثیر را دارد.

ماست چکیده را کمی مزه دار کنید و با قیف مخصوص تزئین کیک روی کاغذ روغنی گل های کوچک ایجاد کنید و به مدت یک ساعت در فریزر قرار دهید. این اسنک طرفدار زیادی بین کودکان دارد.

اگر هنگام تهیه نان یا شیرینی متوجه شدید که تخم مرغ ندارید، می توانید به جای هریک عدد تخم مرغ نصف موز اضافه کنید.

برای بهتر شدن طعم قهوه، به اندازه نوک چاقو، نمک و کمی دارچین به پودر قهوه تازه آسیاب شده اضافه و سپس آن را دم کنید. نمک تلخی دانه سوخته قهوه را از بین می برد و در چین نیز طعم خوبی به آن می دهد.

برای راحت پوست کردن سیر آن را به مدت ۱۵ ثانیه در مایکروفر قرار دهید.

برای راحت پوست کردن سیب زمینی، برش های ریز روی سیب زمینی ایجاد کنید، آب جوش به قابلمه اضافه کنید و سیب زمینی را در آن قرار دهید و بجوشانید. پس از پخت، آب جوش را خالی و آب سرد را به آن اضافه کنید و به راحتی پوست کنید.

پیاز را قبل از خرد کردن به مدت ۱۵ دقیقه در فریزر قرار دهید تا دچار سوزش چشم نشوید.

## دونات لیمو

## آشپزی من

### مواد لازم

- آرد الک شده - یک و یک چهار پیمانه
- شکر - نصف پیمانه
- بکینگ پودر - یک و یک چهارم قاشق چای خوری
- نمک - سه چهارم قاشق چای خوری
- شیر - نصف پیمانه
- تخم مرغ - یک عدد
- کره آب شده - دو قاشق غذا خوری
- پوست رنده شده لیمو - کمی

### برای روی دونات

- پودر قند - نصف پیمانه
- شیر - سه قاشق غذا خوری
- پوست رنده شده لیمو - نصف قاشق غذا خوری

### طرز تهیه

فراروی ۲۰۰ درجه سانتی گراد تنظیم کنید. قالب دونات را چرب کنید. اول مواد خشک را با هم مخلوط کنید. سپس شیر و تخم مرغ و کره آب شده را در یک ظرف مخلوط کنید تا یکدست شود. با استفاده از کیسه فریزر، مواد را تا نیمه قالب ها که در سینی فر قرار داده اید، بریزید و در فر قرار دهید. وقتی با نونک انگشت حالت اسفنجی دونات را تست کردید از فر در بیاورید.

### طرز تهیه رویه

شیر را کم کم به پودر قند ورزیده لیمو اضافه و دونات را با سس تزئین کنید.

