

مشکل عمده افراد بالای ۷۰ سال، سوءتغذیه است. در این زمینه مشکلی داریم به نام سار کوپنی. سار کوپنی به این معناست که افراد سالمند به دلایل نامعلومی دچار کاهش وزن می شوند و این کاهش وزن بیشتر بافت های عضلانی را از بین می برد. این کاهش بافت های عضلانی باعث ایجاد مشکلاتی در تنفس، راه رفتن فرد و... می شود. عبدالرضا نوروزی مدیر گروه تغذیه دانشگاه علوم پزشکی مشهددر گفت وگو با ایسنا در این باره تاکید کرد: اهمیت این موضوع زمانی مشخص می شود که دریاپییم جامعه ما در چند سال آینده، جامعه ای پیر خواهد شد.



## شوری و خطر ابتلا به یک بیماری شیرین!

سديم كه بدن ما معمولاً از طريق مصرف نمك يا كلريد سدیم آن را دریافت می کند، می تواند خطر ابتلا به دیابت نوع دو و دیابت خودایمنی نهفته (LADA) در افراد بزرگ سال را افزایش دهد. محققان می گویند سدیم بر مقاومت بدن در مقابل انسولین تاثیر می گذار د و علاوه بر این،

نمک اضافی می تواند به فشار خون بالا و افزایش وزن منجر شود. با این حال تاکنون هیچ مطالعه ای به بررسی تاثیر مصرف سدیم بر خطر ابتلا به دیابت خود

ایمنی نهفته نپراخته بود. دیابت افراد زیادی را در سراسر جهان تحت تاثیر قرار می دهدو بیشتر موارد ابتلا

### روش خانگی توقف خون ریزی

#### بیشتر بدانیم

بیشتر جراحات ها در خانه در مان شدنی است اما مهم است افراد بدانند چگونه این کار را به شیوه صحیح انجام دهند.

سایت مدیکال نیوز تودی به چند روش خانگی و مفید برای متوقف کردن خون ریزی های جزئی اشاره کرده که به قرار زیر است:

#### فشار دادن محل جراحت

فشار دادن مداوم زخم بهترین روش برای متوقف کردن خون ریزی است. می توان بانداژ، حوله یا پارچه تمیز و خشکی را روی زخم قرار داد و با هر دو دست به زخم فشار وارد کرد.

می شود، اما مبتلایان به آن به سرعت به مصرف انسولین وابسته می شوند. از سوی دیگر، در این افراد میزان آنتی بادی هادر بدن مثبت است که این مشخصه دیابت نوع یک است؛ به همین علت ADA را دیابت نوع ۱/۵ نیز می نامند. طی یک مطالعه جدید، محققان موسسه پزشکی زیست محیطی موسسه کارولینسکا در استکهلم سوئد با همکاری دیگر محققان موسسه های سوئدی و فنلاندی به بررسی تاثیر مصرف سدیم بر خطر ابتلا به دیابت نوع دو و دیابت خود ایمنی نهفته پرداختند. محققان داده های ۳۵۵ فرد مبتلا به دیابت خودایمنی نهفته و هزار و ۱۳۶ فرد مبتلا به دیابت نوع دورا بررسی ونتایج این تجزیه و تحلیل را با داده های هزار و ۳۷۹ فرد سالم که در گروه کنترل قرار داشتند، مقایسه کردند.

آن ها متوجه شدند که مصرف روزانه هر گرم سدیم اضافی (یا ۲/۵ گرم نمک) با افزایش خطر ۴۳ درصدی ابتلا به دیابت نوع دو ارتباط دارد. همچنین در زمینه دیابت خودایمنی نهفته، مصرف هر گرم سدیم اضافی با افزایش ۷۳ درصدی ابتلا به این وضعیت ارتباط دارد.

افراد مورد مطالعه همچنین بر اساس مقدار سدیم مصرفی خود به سه گروه کم مصرف (زیر ۲/۴ گرم سدیم در روز)، با مصرف متوسط (۲/۴ تا ۳/۱۵ گرم سدیم یا بیش از ۷/۹ گرم نمک) و پر

#### بند کردن محل آسیب دیده

کاهش جریان خون به متوقف شدن خون ریزی کمک می کند؛ بنابراین محل جراحت را در صورت امکان بالاتر از سطح بدن قرار دهید. در صورتی که دست یا شانه آسیب دیده است می توان آن را بالای سر نگه داشت. همچنین در صورتی که اندام های تحتانی دچار آسیب شده اند، باید دراز کشید و محل آسیب دیده را بالاتر از سطح قلب قرار داد.

#### قرار دادن یخ در محل زخم

گذاشتن یخ روی محل زخم گر های خونی را منقبض می کند و باعث می شود لخته خون سریع تر شکل بگیرد و خون ریزی متوقف شود.

مصرف (بیش از ۳/۱۵ گرم سدیم در روز یا بیش از ۷/۹ گرم نمک) تقسیم شدند. محققان درباره رژیم غذایی روزانه افراد شرکت کننده اطلاعاتی به دست آوردند. این داده ها به محققان اجازه داد مقدار مصرف روزانه کالری، مواد مغذی و سدیم هر فرد شرکت کننده را به دست آورند.

آن ها دریافتند افرادی که در رده پرمصرف بودند، در قیاس با افرادی که در گروه کم مصرف قرار داشتند، با افزایش ۵۸ درصدی خطر ابتلا به دیابت نوع دورو به رو بودند.

همچنین خطر ابتلا به دیابت خودایمنی نهفته در افرادی که از لحاظ ژنتیکی با افزایش خطر ابتلا به دیابت روبه رو بودند و نیز مصرف روزانه سدیم بالایی داشتند، در قیاس با افرادی که مصرف روزانه سدیم کمی داشتند، تقریباً چهار

برابر بود. بر اساس یافته های این مطالعه، ارتباط میان مصرف سدیم و دیابت نوع دو تایید شد. آن ها همچنین می گویند مصرف زیاد سدیم می تواند یک عامل خطر ساز برای ابتلا به دیابت خودایمنی نهفته به ویژه در حاملان ژنوتایپ های HLA باشد.

به گزارش سلامت نیوز، پیش بینی می شود این مطالعه بتواند به ابداع راهکار های تازه ای برای پیشگیری از ابتلا به دیابت به ویژه دیابت خودایمنی نهفته منجر شود.

#### جای

جای روش در مانی شناخته شده ای برای متوقف کردن خون ریزی پس از جراحی دندان است و به افراد توصیه می شود جای کیسه ای را که حاوی تانن است و موجب لخته شدن خون می شود، روی محل زخم قرار دهند.

#### ژله پترولیوم با نام تجاری وازلین

این ماده بهترین ترکیب برای متوقف کردن خون ریزی ناشی از زخم های عمیق است.

### چغندر تفت داده با سبزیجات رژیمی

#### آشپزی من

#### مواد لازم

چغندر قرمز – سه عدد  
سیر – سه حبه  
ارده – یک فنجان  
آب لیموی تازه – سه تا چهار قاشق غذاخوری  
نمک – به مقدار لازم  
تکه های سبزیجات تازه (هویج، تربچه، خیار و فلفل) – به میزان دلخواه  
روغن زیتون – به مقدار لازم

#### روش تهیه

اجاق گاز را تا دمای ۱۹۰ درجه سانتی گراد گرم کنید.

چغندر ها را از ساقه جدا کنید، بشویید و در یک طرف قرار دهید. روغن زیتون، سیر، نمک و فلفل را به آن اضافه کنید. با ورق آلومینیم به صورت کامل ظرف را بپوشانید و بگذارید به مدت ۴۵ دقیقه تا یک ساعت بپزد. مدت زمان پخت بستگی به اندازه چغندر ها دارد، بنابراین بگذارید تا هنگامی که یک چاقو به راحتی در آن ها فرو برود، بپزد. وقتی که پخته شد، ورق آلومینیمی را بردارید و بگذارید کمی سرد شود. سپس پوست آن ها را جدا کنید و به چند قطعه بزرگ برش دهید. چغندر ها را به همراه سیر، ارده، آب لیمو و نمک در مخلوط کن بریزید و بگذارید کاملاً ترم شود. مخلوط حاصل را بجشید و در صورت نیاز به آن نمک، ارده و یا آب لیمو اضافه کنید. این خورا کر ا با سبزی تازه و شیرینی یا بیسکویت میل کنید.



#### پرسش و پاسخ

تجویز داروها، تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سوالات مصرف دارویی توصیه می شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

**سوال:** من به اینترنت فضای مجازی دسترسی ندارم. خواهش می کنم در زندگی سلام درباره خوراکی های ممنوع در دوران بارداری مطلب چاپ کنید. مثلاً آیا مجاز به استفاده از رازانه، تخم شنبلیل، گشنیز و... هستم یا نه؟

#### دکتر سیدسعید اسماعیلی – متخصص طب سنتی

ج: چند نکته را باید رعایت کنید. گرسنگی طولانی و همچنین پر خوری در این دوران ممنوع است. خوردن خوراکی های ترش مانند سرکه، مایعات بسیار گرم و سرد و انجام حجامت و قصد ممنوع است اما ممنوعیت عام ندارد و ممکن است با نظر پزشک و رعایت مواردی انجام شود. استفاده و... ممنوع است. زن باردار باید از ملین هایی مانند گل قند، خاکشیر، فلوس و... استفاده کند. در دوران بارداری مشکل شایع بیبوست است که می توان مقداری ترنجبین را داخل گلاب حل و مصرف کرد یا از خاکشیر با آب گرم استفاده کرد. مصرف سوپ و آش چرب هم مناسب است. مسهلات برای مادر و جنین مضر است. پیاده روی آرام به هضم غذا کمک می کند. پرهیز از خوردن خوراکی های تند و تیز و حتی زیتون خام، فلفل، لوبیا و نخود توصیه شده است اما بعضی خوراکی ها مانند سیب و به در رفع و یار کمک می کند. داروهای گیاهی که به طور معمول از آن ها استفاده می شود مانند رازانه می تواند باعث خون ریزی شود و بهتر است در ایام بارداری استفاده نشود.

#### دکتر دینا حسینی – جراح و متخصص زنان و زایمان

ج: غذای روزانه خانم باردار باید دارای همه گروه های غذایی باشد؛ چون استفاده از یک گروه غذایی، همه مواد لازم را تامین نمی کند. گروه های غذایی عبارت است از: گروه غلات؛ مواد غذایی این گروه منبع خوبی برای تولید انرژی است. مانند انواع نان به ویژه نان سبوس دار، برنج، ماکارونی، جو، گندم، ذرت. در ضمن مخلوط غلات و حبوبات مانند عدس پلو و لوبیا پلو منبع خوبی از پروتئین برای مادر باردار است. گوشت و جانشین های آن؛ این گروه غذایی پروتئین و آهن بدن را تامین می کند و مواد غذایی موجود در این دسته برای خون سازی، تکامل سیستم عصبی و رشد جنین لازم است مانند انواع گوشت قرمز، مرغ، ماهی، تخم مرغ، انواع مغز ها (گردو، بادام، پسته، فندق و...) و انواع حبوبات (عدس، لوبیا، نخود و...). به منظور جلوگیری از سرایت بیماری انگلی حتما باید گوشت کاملاً پخته شود.

شیر و فراورده های آن مانند پنیر، ماست، کشک؛ مصرف این مواد هم کلسیم بدن مادر را تامین می کند و هم برای استخوان بندی جنین و شکل گیری و استحکام دندان های او در آینده ضروری است. علاوه بر کلسیم این گروه مواد مغذی دیگری مثل انواع ویتامین های آوب را دارد.

سبزی ها و میوه ها؛ این گروه شامل انواع سبزی ها مثل کاهو، هویج، گوجه فرنگی، سبب زمینی، جعفری و انواع میوه های تازه و خشک (توت خشک، کشمش، انجیر و...) است که شامل ویتامین های مورد نیاز بدن و مقداری آهن است.

### ساده ترین روش بخارپز کردن غذا

#### ترفندها

#### (پنج شنبه ها)

غذاهای بخارپز در رژیم های کم کالری بسیار توصیه می شود، زمان پخت در سیستم بخارپز نسبت به آب پز کمتر است چون بخار آب جوش دمای بالاتری از آب جوش دارد.

شما می توانید سبزی هایی مانند لوبیا سبز، کلم بروکلی، هویج و... را بخارپز کنید؛ به این صورت که یک قابلمه آماده و آبکشی فلزی متناسب با اندازه دهانه قابلمه انتخاب کنید که روی دهانه باقی بماند. به اندازه ای آب درون قابلمه بریزید که به اتنه آبکش تماس پیدا نکند. سپس قابلمه را روی حرارت قرار دهید تا آب جوش بیاید و سبزی ها را داخل آبکش بچینید و در قابلمه را روی آن بگذارید تا زمانی که سبزیجات به پخت مدنظر شما رسیده باشد.

بعد از جوش آمدن آب درون قابلمه شعله را کم کنید تا آب آن زود تمام نشود. سبزی های متفاوت را در چند مرحله بپزید مگر این که زمان پخت نزدیک به هم داشته باشند. سبزی های داخل سبد بخارپز باید به یک اندازه باشد. چنان چه این موارد را رعایت نکنید نیمی از سبزی ها پخته می شود و نیمی خام باقی می ماند.

برای بخار پز کردن ماهی باز هم به همان روش قبل آبکش فلزی را روی دهانه قابلمه مناسب قرار می دهیم. تنها تفاوت این است که بشقاب مناسبی داخل آبکش می گذاریم و ماهی را داخل بشقاب قرار می دهیم تا در زمان پخت آب آن خارج نشود. سپس در ظرف را می بندیم و تا زمانی که رنگ ماهی سفید شود و به پخت مناسب برسد صبر می کنیم.

**منبع: پارسه گرد**

### با ماسک به جنگ جوش بروید

#### پوست و مو

#### (پنج شنبه ها)

ماسک جوش شیرین یکی از معروف ترین ماسک های ضد جوش است. برای درست کردن آن کافی است مقداری جوش شیرین را در آب حل کنید و آن را روی صورت خود بگذارید. اجازه دهید این ماسک حدود ۱۵ دقیقه روی پوست شما باقی بماند و پس از آن پوست خود را با آب ولرم بشویید.

عسل هم می تواند برای رفع جوش های شما کمک بزرگی به حساب بیاید. برای این کار مقداری عسل را روی محل جوش قرار دهید و ۱۵ دقیقه تامل کنید؛ سپس صورت خود را بشویید. برای تاثیر بیشتر این ماسک، سه روز در هفته از آن استفاده کنید. یکی دیگر از انواع ماسک های ضد جوش، موز له شده است. موز را له کنید و روی جوش قرار دهید و پس از ۲۰ دقیقه محل جوش ها را با آب گرم بشویید. استفاده از شلغمی که کاملاً له شده باشد هم می تواند برای رفع جوش های سطحی مفید باشد.

به گزارش جام جم، استفاده از گلاب هم یکی از راه های پیشگیری و همچنین درمان جوش های صورت است. برای این کار خوب است صورت خود را هر روز با گلاب شست و شو دهید. البته بهتر است این کار قبل از خواب انجام شود تا گلاب مدت زمان بیشتری روی پوست باقی بماند.

افرادی که نگران جوش های صورت خود هستند بهتر است بدانند بخور دادن می تواند در برطرف شدن جوش های آن ها بسیار موثر باشد؛ بنابراین از بخور دادن مرتب و مداوم در طول هفته غافل نشوید.

