

پرسش و پاسخ

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

سید احمد رئیس السادات

دبیر انجمن طب فیزیکی و توان بخشی ایران

لطفا درباره به کار گیری سلول های بنیادی در باز ساختی برای در مان بیماری ها کمی توضیح دهید.

اساس طب باز ساختی، به دو دسته کلی تقسیم می شود؛ که اولی متمم کز بر ساخت بافت یا ارگان در محیط آزمایشگاهی و سپس انتقال آن به بدن بیمار است و دومی استفاده از توان باز ساختی خود بیمار از طریق مکانیسم های سلولی و ژن درمانی است. ریشه طب باز ساختی، به سال ها پیش بر می گردد؛ جایی که از پیوند عضو برای در مان بیماری های مختلف از جمله بیماری های کلیوی، کبدی و قلبی و... استفاده شد.

دو جنبه مهم از طب باز ساختی، سلول درمانی و ژن درمانی است. در فرایند سلول درمانی، از سلول های مختلفی شامل سلول های بنیادی جنینی استفاده می شود که از طریق آن می توان سلول های تازه ای با کارکرد طبیعی ایجاد کرد، هر چند همچنان نگرانی هایی درباره احتمال تبدیل این سلول ها به سلول های سرطانی وجود دارد. یک مثال رایج از سلول درمانی، پیوند سلول های مغز استخوان برای بیماری های خونی است. برای سال های متمادی، تصور می شد که تنها سلول های ستاره ای توان تبدیل شدن به سلول های عضلانی را دارد اما در سال های اخیر، سلول های پیش ساز دیگری نیز برای تبدیل شدن به سلول های عضلانی یافت شده که امید بیشتری را در این حیطه درمانی ایجاد کرده است.

ژن درمانی فرایندی است که در آن، مواد ژنومیک بیگانه از طریق ویروس های بی خطر وارد سلول های بدن انسان می شود تا آثار درمانی خود را ایجاد کند. از ژن درمانی تا کنون برای بیماری های عضلانی مختلفی از جمله دیستروفی عضلانی دوش و بکر و پمپه استفاده شده است. در ژن درمانی نیز همانند سلول درمانی، محدودیت هایی وجود دارد که می توان به پاسخ ایمنی بدن میزبان به ژن درمانی اشاره کرد. این موضوع آثار منفی در پی خواهد داشت.

آنزیم درمانی نیز روش دیگری در طب باز ساختی است که آثار مثبت آن، در بسیاری از بیماری ها از جمله بیماری های متابولیک مانند پمپه که بر سیستم عضلانی اثر گذار است، به اثبات رسیده است.

کافه سلامت

رهایی از شر حشرات در تابستان

جعفر غفارزاده، متخصص طب سنتی - معمولاً حشرات سراغ کسانی می روند که خون کثیف دارند؛ به این معنا که خون در بدن آن ها غلیظ و به خون کثیف تبدیل شده است، همچنین افرادی که مبتلا به دیابت اند، بیشتر از افراد دیگر در معرض نیش حشرات هستند؛ برای رهایی از نیش حشرات، اول از همه باید به سلامت بدن خود رسیدگی کنید که این کار با تغذیه سالم، حمام و زالو درمانی میسر است.

اصولاً حشرات تمام اعضای یک خانواده را نیش نمی زنند و برخی افراد را نیش می زنند. به طور کلی افرادی که به اصطلاح گوشتی شیرین دارند، در معرض نیش حشرات هستند؛ لذا توصیه می شود این افراد در تابستان که حشرات زیاد است، از پشه بند استفاده کنند.

آشنایی باغذای خوش رنگ و طعم اصیل ایرانی

رازهای خوشمزه شدن دیزی

روش تهیه



زعفران دم کرده هم به آن بیفزایید، نتیجه بهتری می گیرید. هر چه زمان پخت این غذا طولانی تر باشد، جا افتاده تر و خوش مزه و خوش رنگ تر می شود. معمولاً این غذا را با آب زیاد درست می کنند و بهتر است اول کار به اندازه کافی در ظرف آب بریزید تا مزه غذا در اثر اضافه کردن چند مر حله آب در طول پخت، تحت تاثیر قرار نگیرد.

نکته: می توانید اول پیاز و چربی را بکوبید و با هم مخلوط کنید و داخل غذا بریزید. در این مرحله که گوشت و نخود و لوبیا نرم و پخته شده است، نمک و فلفل سیاه را به میزان دلخواه به غذا اضافه کنید. در صورتی که غذای شمارنگ دلخواهتان را نداشت می توانید از یک قاشق غذا خوری رب گوجه فرنگی سرخ شده در کمی روغن، داخل غذا استفاده کنید. اگر هنگام سرخ کردن رب یک قاشق چای خوری

نخود و لوبیا را از شب قبل در مقداری آب خیس کنید.

گوشت را با چربی و استخوان به همراه نخود و لوبیا، یک عدد از پیاز ها، یک حبه سیر و گوجه فرنگی ها که هر کدام را پوست گرفته و به دو نیم کرده اید، در ظرف مناسبی بریزید و شش برابر حجم آن ها، آب از قبل جوشیده سرد اضافه کنید. (دقت کنید هنگامی که گوشت را می پزید از ابتدا به آن نمک و ادویه نزنید چون باعث دیرپز شدن گوشت می شود).

اگر از دیزی سنگی استفاده می کنید، حتماً از شعله پخش کن بین شعله مستقیم و ظرف دیزی استفاده کنید. این ظرف زمان پخت را طولانی تر و در عوض طعم غذا را خیلی بهتر و غذا را جا افتاده تر می کند. بعد از حدود یک ساعت و نیم فلفل سبز ها را به دیزی بیفزایید.

در تمام مراحل پخت دقت کنید که شعله زیر ظرف ملایم باشد تا غذا جا بیفتد. یک ساعت بعد از اضافه کردن فلفل، سیب زمینی ها را با پوست داخل غذا بریزید.

آبگوشت یکی از غذاهای سنتی ایران است که طرفداران بسیاری دارد. در این مطلب دستور تهیه و چگونگی خوشمزه شدن و نکات پخت آن را شرح می دهیم.

دستور غذایی

مواد لازم

نخود، لوبیای سفید	یک لیوان بزرگ
گوجه فرنگی	۲ عدد بزرگ
پیاز پوست گرفته شده	۲ عدد متوسط
فلفل سبز تازه (به دلخواه)	۲ تا ۳ عدد
نمک، فلفل و آب لیمو یا آبغوره	به مقدار لازم
گوشت گوسفند یا استخوان و چربی	۵۰۰ گرم
سیب زمینی شسته با پوست	۴ یا ۵ عدد متوسط
رب گوجه فرنگی	یک قاشق غذا خوری
سیر به دلخواه	یک حبه بزرگ

آبگوشت، غذای دوبخشی

آبگوشت دو بخش دارد، بخش «تر» که به آن «ترید» می گوئیم و بخش «خشک» که «کوبیده» می خوانیم.

همان آب و گوشت که روی هم آبگوشت را پدید می آورد، تقریباً با هم پخته اما جدا خورده می شود. عمل آوردن این دو بخش به عهده آشپز

نیست و شاید آبگوشت تنها خوراکي باشد که خورنده نیز در کار طبخ شریک است.

اگر این دو بخش را جدا نکنید، به سویی نه چندان دلچسب تبدیل خواهد شد و اگر هریک از این دو بخش را خوب به عمل نیاورید، یعنی مثلاً کوبیده را آب دار بر دارید، لطفی نخواهد داشت.



مناسب ترین زمان برای مصرف آبگوشت

این غذا مقوی و سنگین است بنابراین باید در وعده ناهار میل شود؛ افرادی که دچار ضعف معده هستند پس از صرف آبگوشت یک استکان از ترکیب عرق زیره و زنیان میل کنند؛ این عرق ها علاوه بر این که نفخ و باد شکم را از بین می برد، به هضم غذا هم کمک می کند.



موارد منع مصرف آبگوشت

مبتلایان به نقرس بهتر است آن بیفزایند.

مبتلایان به بیماری هایی مانند گواتر، چربی و فشار خون خیلی بالا، اختلالات قلبی و عروقی، سنگ کلیه اگر الاتی، میگرن و پارکینسون باید در مصرف این غذا احتیاط کنند.

انواع آبگوشت یا دیزی

آبگوشت مرغ و لپه

این نوع آبگوشت که با مرغ و لپه تهیه می شود، غذای کردستانی است که گاهی برای لعاب دار تر شدن، کمی برنج هم به این غذا اضافه می شود.



آبگوشت بزباش

بزباش شباهت زیادی به قرمه سبزی ایدار دارد؛ به همین دلیل است که در مقایسه با آبگوشت سنتی کمتر معروف شده است. این ترکیب را به شکل خورش و با برنج هم می خورند.



آبگوشت قنبد

کلم یکی از مواد این غذاست اما مقدار آن زیاد نیست؛ این غذایی از غذاهای رسمی شهرستان قیم است که با کلم قمری یا قنبد پخته می شود. برای رفع بوی کلم از ادویه استفاده کنید.



آبگوشت بزقرمه

یکی از خوشمزه ترین غذاهای کرمانی که با گوشت نرم بزغاله تهیه می شود. ترکیبی بی نظیر از گوشت، کشک و نخود که با غذایی مثل حلیم بادمجان رقابت می کند. تفاوت آن با آبگوشت شک در استفاده از سیر در بزقرمه است. در تهیه این غذا معمولاً نخود را خیس و قبل از اضافه کردن به آن نیم کوب می کنند.



اما اگر ها در باره آبگوشت



آبگوشت یکی از غذاهای سنتی ایرانیان است. این غذا حاوی ویتامین A، گروه ویتامین های B به ویژه B۱۲ و مواد معدنی مانند سلنیم، فسفر، منیزیم، گوگرد، کلسیم، پتاسیم، آهن، مس، پروتئین و نشاسته است.

آبگوشت برای چه کسانی مفید است؟

به گزارش ایران اکونومیست، گوشت و حبوبات موجود در آبگوشت به علت داشتن پروتئین و آهن برای افراد لاغر و مبتلایان به کم خونی بسیار مفید است. این غذا قوای جنسی را افزایش می دهد و تقویت کننده سیستم ایمنی بدن است.

چرا با آبگوشت، پیاز و سبزی مصرف می کنیم؟

آبگوشت بهتر است همراه با سبزی و پیاز مصرف شود؛ سبزی و پیاز حاوی پتاسیم است که برای مبتلایان به فشار و چربی خون مفید است؛ افراد دچار این عوارض نباید موقع مصرف آبگوشت به آن نمک اضافه کنند.

تهیه گوشت مناسب



انتخاب گوشت مناسب آبگوشت سخت ترین مرحله از پخت یک آبگوشت ایرانی است. زیرا بهترین گزینه برای پخت یک آبگوشت خوشمزه گوشت گوسفندی به همراه دنبه است. هر چند تهیه آبگوشت با گوشت گوساله هم امکان پذیر است اما بی شک گوشت گوساله نمی تواند لذت طعم گوشت گوسفندی را به غذای شما بدهد. بنابراین فراموش نکنید که گوشت گوسفندی همراه با چربی کافی می تواند بهترین انتخاب برای آبگوشت شما باشد.

ادویه پیشنهادی برای آبگوشت

زیره سبز ۳ قاشق سوپ خوری
تخم گشنیز ۵ قاشق سوپ خوری
زردچوبه ۵ قاشق سوپ خوری
زیره سیاه یک قاشق سوپ خوری
فلفل سیاه ۲ قاشق سوپ خوری

شنبلیله خشک ۲ قاشق سوپ خوری
برگ پیازچه خشک ۵ قاشق سوپ خوری
این مواد را به نسبت گفته شده پودر کنید و برای تهیه آبگوشت مقدار لازم از آن را استفاده کنید. استفاده از چوب دارچین هم برای تهیه این غذا به دلیل طعم مناسب و خاصیت چربی سوزی مناسب است.

ماهانعه آشپز باشی

معرفی بیماری ها

بیماری عروقی محیطی چیست؟

بیماری عروقی محیطی (PVD) به بیماری رگ های خونی خارج از قلب و مغز اطلاق می شود. این بیماری ها اغلب سبب تنگ شدن رگ هایی می شود که به پاها، دست ها، معده و کلیه ها خون رسانی می کند. دنوع اصلی از این بیماری های گردش خون وجود دارد:

عملکردی: در این حالت بیماری عروق محیطی علت عضوی ندارد. این بدان معناست که بیماری عروق محیطی با نقایصی در ساختار رگ های خونی همراه نیست (رگ های خونی از لحاظ فیزیکی آسیب ندیده است).

این بیماری ها اغلب با علائم مربوط به اسپاسم رگ همراه است که رخ می دهد و سپس قطع می شود. بیماری رینود مثالی از این بیماری هاست. در بیماری رینود، به واسطه هوای سرد، استرس عاطفی، کار کردن با اجسام لرزان یا استعمال دخانیات امکان دارد جریان خون دچار محدودیت شود. **عضوی:** در این حالت بیماری عروق محیطی، به دلیل نقص ساختاری در رگ های خونی ایجاد می شود. نمونه های این حالت شامل التهاب و آسیب بافتی است. بیماری سرخرگ های محیطی (PAD) نوعی از بیماری عروقی محیطی (PVD) است. این حالت به دلیل رسوب چربی (آترواسکلروز) در دیواره داخلی سرخرگ ها رخ می دهد. این رسوبات جریان طبیعی خون را دچار انسداد می کند.

بیشتر بدانیم

واقعیت سرشیر فراورده های لبنی

آن چهره ی ماست و شیر می بینیم فقط چربی و خامه نیست، علاوه بر چربی سلول های مرده پستان، سلول های خونی و جرم های دیگری است که در موار می تواند باعث بیماری شود.

به گزارش تنسیم، ماریا قادری فرح کارشناس نظارت بر مواد غذایی، آرایشی و بهداشتی دانشگاه همدان اظهار کرد: گروهی باور دارند که فراورده های صنعتی بدون چربی لازم و حتی فاقد چربی طبیعی شیر است، ولی واقعیت آن است که چربی طبیعی شیر در فصل های مختلف سال و بر اساس نژاد و تغذیه دام متفاوت است.

به عقیده وی در صنعت بر اساس نوع فراورده (بدون چربی، کم چرب و پر چرب) مقدار چربی تنظیم می شود تا مصرف کننده بر اساس خود، فراورده مناسب را انتخاب کند؛ در حالی که در لبنیات سنتی مصرف کننده هیچ گونه اطلاعی از میزان چربی محصول خریداری شده ندارد.

وی درباره علت وجود چربی به صورت یک لایه (سرشیر یا روبه ماست) در فراورده های سنتی و نبود آن در فراورده های صنعتی گفت: در صنعت برای یکنواختی محصول و ایجاد ویژگی های مطلوب تر، چربی شیر، زده می شود تا همه ذرات اندازه ای یکسان داشته باشد، بنابراین چربی را به صورت لایه ای روی محصول مشاهده نمی کنیم.

