

پرسش و پاسخ

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

دکتر مریم تقی صفوی

متخصص تغذیه

لطفا راهکارهایی را برای افزایش قد کودک هم دختر و هم پسر معرفی کنید.

استفاده از مواد غذایی حاوی کلسیم و روی در این زمینه بسیار اهمیت دارد، چرا که مصرف غذاهای حاوی کلسیم در رشد طولی استخوان‌هایی مانند استخوان ساق و ران تأثیر دارد و باید مدنظر قرار گیرد.

لبنیات، کلم، کلم بروکلی، اسفناج گل کلم و کرفس حاوی کلسیم است و انواع گوشت قرمز و مغزها همچون مغزپسته، گردو بادام حاوی زینک است، از طرفی سبزیجات نیز حاوی آهن و ویتامین C است که مصرف آن‌ها توصیه می‌شود.

به افرادی که کمبود ویتامین دارند مصرف مکمل‌ها را به صورت قرص کلسیم و شربت کلسیم بسته به سن آن‌ها توصیه می‌کنیم؛ همچنین رفع کمبود زینک با مصرف قطره شربت، کپسول و قرص زینک امکان پذیر است.

تخم مرغ صافه پروتئینی است که ارزش بیولوژیکی آن ۱۰۰، لبنیات ۹۲، گوشت ۸۵ و حبوبات ۴۰ تا ۶۵ است.

ورزش‌های کششی در کنار تغذیه مناسب در افزایش قد بسیار مؤثر است و انجام ورزش‌هایی همچون والیبال، بسکتبال، شنا، دراز و نشست و پرش از ارتفاع در این زمینه توصیه می‌شود.

دخترها تا ۱۷/۵ و پسرها تا ۲۱/۵ سالگی قدمی کشند و بهترین زمان برای رشد قد پسرها ۱۳ و دخترها ۱۱ سالگی است. بنابراین در این زمان باید به قد آن‌ها بسیار توجه کرد.

تازه‌ها

جولان‌زن‌های مقاوم در هوای آلوده

پژوهشگران آمریکایی دریافته‌اند یکی از عوامل آلایندة هوا، ژن‌های مقاوم در برابر آنتی‌بیوتیک است. به گزارش «ساینس دیلی» در یک بررسی، ۳۰ نوع ژن مقاوم برابر آنتی‌بیوتیک در ۱۹ شهر جهان مانند سانفرانسیسکو، پکن و پاریس مطالعه شد.

مقاومت این زن‌ها در برابر هفت نوع آنتی‌بیوتیک متداول اندازه‌گیری شد.

پکن با ۱۸ زیرگونه مختلف متنوع‌ترین ژن‌های مقاوم را در برابر آنتی‌بیوتیک داشت و سانفرانسیسکو رکورد بالاترین میزان ژن‌های مقاوم موجود در هوا را به خود اختصاص داد.

براساس آمار مرکز کنترل و مقابله با بیماری‌های آمریکا سالیانه دستکم دو میلیون نفر به باکتری‌های مقاوم در برابر آنتی‌بیوتیک آلوده می‌شوند.

براساس این تحقیقات ژن‌های مقاوم در برابر آنتی‌بیوتیک قادرند از یک باکتری به باکتری دیگر یا از باکتری به محیط اطراف منتقل شوند که انتقال ژن از طریق هوا یکی از عوامل شیوع بیماری‌های ناشی از باکتری است.

مقاومت ضد میکروبی، به مقاومت یک میکروارگانیسم (شامل باکتری، قارچ، ویروس و انگل) در برابر داروهای ضد میکروبی برای درمان عفونت ناشی از آن گفته می‌شود. زمانی که این میکروارگانیسم‌ها در برابر داروهای ضد باکتری، ضد قارچ و ضد ویروس مقاوم شوند داروهای استاندارد بی‌اثر می‌شود، عفونت در بدن باقی می‌ماند و به‌راحتی منتقل می‌شود. با کشف آنتی‌بیوتیک، مرگ ناشی از بیماری‌های عفونی کاهش قابل ملاحظه‌ای یافت اما با استفاده نابه‌جا از آنتی‌بیوتیک و ایجاد مقاومت در برابر آن، این بیماری‌ها در حال بازگشت است.



میوه‌ها

آلبالوی رسیده!

آلبالویی برای خوردن خوب است که رسیده و تازه باشد؛ علامت رسیدگی آن رنگ آن است که کاملاً قرمز و درخشان باشد. از آلبالویی که رنگ آن کاملاً قرمز نشده است و دارای گوشتی سفت است، پرهیز کنید زیرا مصرف آن سوء هاضمه می‌آورد و کار روده‌ها را مختل می‌کند.

آلبالو وقتی تیره رنگ است و دارای لکه‌های قهوه‌ای است کهنه شده و رو به فساد گذاشته است.

خواص آلبالو

کاهش رشد سلول‌های سرطانی

آنتوسیانین سرع‌ت رشد سلول‌های تومورهای سرطانی را کاهش می‌دهد، اسید فنولیک موجود در آن هم نقش محافظتی دارد و فیتو کمیکال هم از بروز بیماری‌های مختلف جلوگیری می‌کند.

کاهش قند خون

خواص آلبالو در زمینه کاهش قند خون ثابت شده است و به‌ویژه در مورد افراد مبتلا به دیابت.

چه موقع آلبالو بخوریم؟

خواص میوه‌ای خوشمزه

گل‌های آلبالو به صورت ۵-۳ تاپی در یک جوانه ظاهر می‌شود و گل‌ها دارای پنج گلبرگ، پنج کاسبرگ، پرچم و یک مادگی است. گل آلبالو معمولاً دیرتر از دیگر میوه‌های هسته‌دار باز می‌شود. میوه آلبالو دارای دم بلند است که بر اساس بلندی یا کوتاهی دم تقسیم‌بندی می‌شود و معمولاً ارقام دم کوتاه مرغوب‌تر است.

علاوه بر آن در صد مقدار گلوکز را در حد طبیعی نگی می‌دارد. این میوه برای افراد مبتلا به دیابت که می‌خواهند از شر مشکلات قند خون بالا در امان بمانند، انتخابی عالی است.

ضد التهاب

آرتریت روماتوئید التهابی از مشکلاتی است که در پی التهاب در بدن انسان به وجود می‌آید. آلبالو باعث کاهش التهاب، پیشگیری از نقرس و آرتروز و دیگر بیماری‌های ناشی از التهاب که به بدن شما صدمه می‌زند، می‌شود.

کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی

آیا نگران بیماری‌های قلبی هستید؟ فلاونول‌های موجود در آلبالو از قلب، عروق خونی و دستگاه گردش خون شما محافظت می‌کند.

آنتی‌اکسیدان‌های موجود در این میوه مانند دارو عمل می‌کند و مقدار استفاده بدن شما از قند‌ها و چربی‌ها را کنترل می‌کند.

بهبود خواب

یکی از بهترین خواص آلبالو این است که تولید ملاتونین را در بدن شما افزایش می‌دهد که در واقع

همان ماده شیمیایی است که حس خواب‌آلودگی را افزایش می‌دهد. اگر شما یک لیوان آب آلبالو را قبل از خوابیدن بنوشید، خیلی سریع‌تر به خواب می‌روید. تحقیقات ثابت کرده است که آب آلبالو به بهتر خوابیدن کمک زیادی می‌کند. پس نوشیدن آن در مان خوبی است اگر قادر به خوابیدن نیستید یا نگران بی‌خوابی هستید.

محافظت از سلول‌های مغزی

آب آلبالو یکی از بهترین تقویت‌کننده‌های حافظه است.

مضرات آلبالو

خوردن این میوه برای افراد سرد مزاج مفید نیست و اشخاصی که مبتلا به ورم روده و زخم معده هستند مجاز به مصرف آلبالو نیستند. اگر از آلبالو به عنوان دسر استفاده شود، موجب چاقی می‌شود. خوردن این میوه به صورت ناشنا موجب زخم معده و بعد از غذا باعث ناراحتی‌های گوارشی می‌شود.

چهار وقت و چگونه باید آلبالو مصرف کرد؟

وقتی آلبالو خوردید روی آن آب نخورید، به‌طور کلی نوشیدن مایعات روی میوه‌ها باعث حجیم شدن آن‌ها می‌شود و این وضع برای دستگاه هاضمه خطرات جدی در بر دارد. در فاصله غذاهای اصلی می‌توانید آلبالو بخورید زیرا خیلی زود هضم می‌شود. یک مرتبه مقدار زیادی آلبالو نخورید بلکه به مقدار کم بخورید و در موقع خوردن هم خوب آن را بجوید.

اشپزی من

خوراک بادمجان و نخود



● یک قاشق سوپ‌خوری از عصاره سبزیجات را در قابلمه‌ای گرم کنید. پیاز داغ را که از قبل آماده کرده‌اید به این عصاره با درجه حرارت متوسط اضافه کنید و بگذارید ۵ دقیقه بپزد. ● سیر، فلفل دلمه‌ای قرمز، بادمجان، ادویه تند و زردچوبه را هم اضافه کنید. برای یک دقیقه مواد را خوب هم بزنید تا کاملاً مخلوط شود و بعد عصاره سبزیجات و سس قرمز را اضافه کنید.

● دوباره مواد را هم بزنید و در قابلمه را بپندید تا با درجه حرارت کم به مدت ۱۵ دقیقه بپزد. مرتب یا حداقل تا زمانی که فلفل دلمه‌ای و بادمجان نرم و لطیف شود، آن‌ها را هم بزنید. ● نخود، عدس، فلفل قرمز را اضافه کنید. بگذارید پنج دقیقه دیگر بجوشد. مواد را با نمک و فلفل مزه‌دار کنید. این غذا را همراه با آب‌آن و کمی گشنیز سرو کنید. ● در انتها کشمش را اضافه کنید.

● پیاز بزرگ خردشده - یک عدد ● سیر متوسط له‌شده - ۳ عدد ● فلفل دلمه‌ای قرمز خردشده - یک عدد ● بادمجان خردشده - یک عدد ● فلفل قرمز - کمی ● زردچوبه - به میزان لازم ● ترکیب ادویه تند - نصف قاشق چای‌خوری ● نخود پخته - ۴۵۰ گرم ● عدس پخته - ۴۵۰ گرم ● سس گوجه‌فرنگی - نصف فنجان ● عصاره سبزیجات (سبزیجات دلمه‌ار با کمی نمک و فلفل در آب می‌جوشانیم و سپس از این آب استفاده می‌کنیم) - یک و نیم فنجان ● کشمش (در صورت تمایل) - نصف فنجان ● گشنیز ریزشده - یک قاشق سوپ‌خوری ● نمک و فلفل - به میزان لازم

روشی برای جلوگیری از تجمع باکتری‌ها

محققان دانشگاه تورنتو دریافته‌اند با آغشته کردن سطح تجهیزات فراوری مواد غذایی با روغن خوراکی می‌توان مانع از تجمع باکتری‌ها روی این تجهیزات شد.

به گزارش ایرنا، این راهکار ساده موجب کاهش میزان باکتری‌های موجود در ماشین‌آلات صنعتی تا هزار برابر می‌شود. بسیاری از مواد غذایی در ماشین‌آلات صنعتی بزرگ از جنس فولاد ضد زنگ فراوری می‌شود. به مرور زمان در اثر برخورد مواد غذایی

با بدنه این ماشین‌آلات، خطوط و شیارهایی در آن ایجاد می‌شود که محل مناسبی برای تجمع و تکثیر باکتری‌ها در مجاورت مواد غذایی است.

این تجمع باکتری افزایش خطر ابتلا به بیماری‌ها و آلودگی به میکروارگانیسم‌هایی مانند سالمونلا ای کولای را افزایش می‌دهد.

اما روغن خوراکی با پوشاندن سطح ماشین‌آلات صنعتی یک لایه آب‌گریز روی آن‌ها ایجاد و مانند سدی نفوذناپذیر در برابر آلایندة های سطحی عمل

می‌کند. بر اساس این تحقیقات استفاده از روغن‌های خوراکی مانند روغن زیتون، روغن ذرت و روغن کانولا در مقایسه با مواد شوینده شیمیایی، اثر بهتری در پاک‌سازی ماشین‌آلات از باکتری‌ها دارد. هم‌اکنون محققان ترکیبات مختلفی از روغن‌ها، مواد غذایی و... را مورد مطالعه قرار داده‌اند تا مناسب‌ترین پوشش را برای جلوگیری از تجمع باکتری‌ها بر سطح ماشین‌آلات فراوری مواد غذایی بیابند.

دوشنبه

تناسب اندام

حرکت پاروی چرخشی

چندبار در روز بدن‌تان را برای خالی کردن ماشین ظرفشویی یا برداشتن چیزی که پشت سرتان است یا در نقطه دیدتان نیست، می‌چرخانید؟ چرخش بدن یکی از حرکتهایی است که باید بتوانید بدون فکر کردن انجام دهید. این تمرین به شما کمک می‌کند، این کار را درحالی‌که بدن حالت ارتجاعی می‌گیرد، انجام دهید.



نحوه اجرا:

در حالت نشسته و باز انوهای خمیده شروع کنید، طوری‌که کف پاهایتان روی زمین باشد. وزنه‌ای را با دودستان در مقابل سینه نگه دارید.

ستون فقرات را صاف نگه دارید و عضلاتان را منقبض کنید. کمی به سمت عقب متمایل شوید و پاها را چند سانتی از زمین فاصله دهید (به منظور تعدیل حرکت می‌توانید پاها را روی زمین نگه دارید).

به آرامی بدن را به سمت راست بچرخانید تا وزنه کنار باسن در سمت راست قرار گیرد، به‌وسط برگردید.

سپس آهسته به سمت چپ بچرخید تا وزنه کنار باسن در سمت چپ قرار گیرد.

دوشنبه

ریزه کاری‌ها

از بین بردن بوی دود لباس

بوی دود برای بیشتر خانم‌ها بسیار ناخوشایند است. البته بیشتر از این رو که می‌تواند به‌پارچه‌ها هم نفوذ کند و حتی پس از شست و شوی پارچه نیز از بین نرود. اما بر خلاف تصور ما از بین بردن بوی دود از پارچه بسیار ساده است و با استفاده از موادی که در خانه پیدا می‌شود امکان پذیر است.

آب و سرکه

این روش برای از بین بردن بوی دود از لباس‌ها و پارچه‌های کتان بسیار مناسب است. کافی است سینک ظرفشویی یا یک لگن را با آب گرم پر کنید و یک فنجان سرکه سفید به آن اضافه کنید. آب و سرکه را به آرامی به هم مخلوط کنید. پارچه دود گرفته را در آن قرار دهید و بگذارید به مدت یک ساعت در آن بماند. در نهایت پارچه را از ترکیب آب و سرکه خارج و آبکشی کنید.

جوش شیرین و کیسه پلاستیکی

این روش برای رفع بوی دود از پرده، پتو و قالیچه‌های کوچک مناسب است. در این روش پارچه دود گرفته را در یک کیسه پلاستیکی بزرگ که به خوبی بسته می‌شود قرار دهید و یک فنجان جوش شیرین داخل کیسه پلاستیکی بریزید. کیسه را به‌طور کامل ببندید و تکان دهید تا جوش شیرین همه جای کیسه به‌طور مساوی پخش شود. کیسه را یک شب کنار بگذارید و سپس پارچه را از آن خارج کنید.