

پروشن و باسخ
تجویز داروها، تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اکثر پاسخ به سوالات مصرف دارویی توصیه می‌شود پس از مشورت با متخصص مصرف شوند.

دکتر مهدی فهمی
متخصص طب سنتی

افرادی که به مصرف گلوتن حساسیت دارند و ممکن است با مصرف آن دچار مشکلات گوارشی شوند، چه مواد غذایی را می توانند مصرف و از چه موادی باید پرهیز کنند؟
این افراد باید از مصرف گندم، جو، جو دوسر، چاودار (گندم سیاه)، آرد حاصل از آن ها و کلیه محصولات غذایی تهیه شده از آن ها مثل انواع نان های معمولی (سنگک، تافتون، بربری، لواش، نان های محلی، نان شیرمال، نان قندی، نان سوخاری، نان جو)، بیسکویت ها، ماکارونی، بلغور جو، بلغور گندم، گندم بو داده، سیوس گندم، سیوس جو، سبوس جو دوسر، حلیم، سمنو، کیک ها، شیرینی های مختلف مثل نان برنجی، زولبیا و بامیه، ماءالشعیر و دیگر نوشیدنی های تهیه شده از این غلات پرهیز کنند.مصرف برنج، ذرت، سویا و آرد آن ها و حبوبات منعی ندارد و از نان ها، بیسکویت ها، کیک ها و شیرینی هایی که از آرد آن ها تهیه شده می توان استفاده کرد. امروزه بسیاری از محصولات با برچسب بدون گلوتن شامل اسنک ها،آردها، غلات صبحانه، پاستا و... در بازار موجود است که این افرادی می توانند آن ها را تهیه و استفاده کنند.

کافه سلامت

۸۲۰ میلیون نفر در جهان دچار سوء تغذیه



رئیس انستیتو تحقیقات تغذیه‌ای و صنایع غذایی با بیان این که هم اکنون عدالت در توزیع مواد غذایی در جهان، یکی از مهم ترین موضوعات است، تصریح کرد: در حالی که ۸۲۰ میلیون نفر در جهان دچار سوء تغذیه هستند، همزمان ۶۷۲ میلیون نفر دچار چاقی و ۱/۳ میلیارد نفر دچار اضافه وزن هستند. دکتر هدایت حسینی در گفت و گو با ایسنا، با بیان این که هر سال هم‌زمان با سالروز تأسیس سازمان غذا و کشاورزی سازمان ملل متحد، گرامی داشت روز جهانی غذا برگزار می‌شود، اظهار کرد: روز جهانی غذا امسال با شعار «اقدامات ما آینده را می‌سازد» نام‌گذاری شده است. براساس گزارش سازمان غذا و کشاورزی، با بهبود تغذیه و رفع سوءتغذیه در جامعه از طریق ارتقا و بهبود شرایط جسمی و فکری آحاد جامعه، می‌توان میزان تولید ناخالص ملی را تا ۱۶/۵ درصد افزایش داد و به ازای هر یک ریال سرمایه‌گذاری در پیشگیری از گرسنگی و سوءتغذیه، حداقل ۱۵ ریال بازگشت سود به جامعه را انتظار داشت.

مشکلات تغذیه‌ای اصلی در ایران
این عضو هیئت علمی دانشگاه با بیان این که در کشور ما اضافه وزن و چاقی و به تبع آن، بیماری های غیر واگیر، یکی از مشکلات اساسی در حوزه غذا و تغذیه و نظام سلامت است، خاطر نشان کرد: علاوه بر این، به دلیل پیروی نکردن از الگوهای غذایی سالم و تغذیه‌ای، کمبود ریزمغذی ها از جمله کمبود ویتامین D، کلسیم و آهن نیز شیوع گسترده‌ای دارد.

علت جوش زدن قبل از زمان قاعدگی

جوش معمولاً به بر جستگی های زرد یا قرمز رنگی گفته می‌شود که روی پوست یا به صورت زبر پوستی نمایان و گاهی اوقات قبل از قاعدگی ایجاد می‌شود. عامل بروز جوش‌ها ممکن است عفونت های ساده تا بیماری های پیچیده ایمنی باشد. ممکن است ظاهر جوش‌ها کاملاً مشابه هم باشد اما در واقع باید گفت که انواع جوش و آکنه یا هم متفاوت است. برای درمان جوش، بهتر است با یک متخصص پوست مشورت کنید.



برخی از علل بروز جوش در دوران قاعدگی
عفونت، شایع ترین علت بروز جوش است. واکنش های آلرژیک، واکنش های دارویی و شرایط پیچیده ایمنی هم ممکن است باعث بروز جوش شود. این جوش ها ممکن است به صورت گذرا و از زمانی به زمان دیگر قابل بازگشت باشد. برخی از جوش ها ممکن است بر اثر مصرف مواد غذایی خاص یا مواد آلوده ایجاد شود. بعضی از جوش ها به صورت فصلی ظاهر می‌شود. جوش های عفونی معمولاً در دوران قاعدگی ایجاد و باعث آسیب پوستی می‌شود. ممکن است در دوران

به وقتی که پدرشان صرع داشته باشد، احتمال دوبرابری برای ابتلا به این بیماری دارند یعنی ژنتیک مادر در این زمینه قوی تر از پدر عمل می‌کند. زنان مبتلا به صرعی که قصد بارداری دارند، حداقل باید یک سال قبل به پزشک مراجعه تا مؤثرترین و کم عارضه‌ترین دارو را در بارداری مصرف کنند و این موضوع اهمیت زیادی دارد.



کودکان

نگهداری از غذای کودک در یخچال

یکی از مشکلات مادران کارمند و پر مشغله، آماده کردن غذا در کوتاه ترین زمان ممکن برای کودک است. این موضوع به ویژه برای مادران شاغلی که یک یا دو فرزند دیگر هم در خانه دارند و دست تنها هستند، به مراتب سخت تر است. از این رو شاید این مادران تصمیم بگیرند به میزان بیشتری غذا آماده و در یخچال یا فریزر نگهداری کنند تا در زمان مناسب برای کودک سرو کنند. البته توصیه متخصصان تغذیه این است که تا حد امکان، از غذاهای تازه استفاده کنید اما هر از گاهی هم می توانید روش های ذخیره سازی غذا را امتحان کنید.

را امتحان کنید.

هورمون های استروژن و پروژسترون کم می‌شود. دوران قاعدگی از طریق غده هیپوتالاموس کنترل و تنظیم می‌شود. زمانی که این غده فعالیت می‌کند، غده هیپوفیز در مغز هورمونی را برای تولید استروژن تحریک می‌کند. غده هیپوتالاموس ممکن است بر اثر عواملی مانند تغییرات آب و هوایی، استرس و کاهش وزن، باعث بروز اختلالات دوران قاعدگی شود. به این ترتیب باید گفت معمولاً چند روز قبل، سطح هورمون پروژسترون کاهش پیدا می‌کند و بروز جوش در صورت و بدن عادی است. علت بروز جوش های قرمز معمولاً کاهش هورمون ها و گاهی هم دلایل ژنتیکی است که برخی از زنان به این تغییرات واکنش نشان می‌دهند.

قاعده نشدن و جوش صورت
گاهی اوقات با تاخیر زمان قاعدگی، جوش هایی روی پوست بدن و صورت ظاهر می‌شود. علت بروز این جوش ها در واقع عقب افتادن دوران قاعدگی به دلیل نوسانات هورمونی است. همراه با تغییرات هورمونی، این جوش ها ظاهر می‌شود.

جوش دوران بارداری
این جوش ها عمدتاً به دلیل افزایش سطح هورمون ها در اوایل بارداری بروز می‌کند. در حقیقت افزایش هورمون ها می تواند باعث تجمع چربی در سطح پوست و بروز آکنه شود. البته ممکن است این جوش ها تا اواخر دوران بارداری روی سطح پوست باقی بماند. گاهی نیز استفاده از داروها در دوران بارداری می‌تواند سبب بروز جوش و آکنه شود. بهتر است انواع جوش ها در دوران بارداری به سرعت درمان شود. به طور کلی ممکن است جوش در دوران بارداری سبب تحریک بیشتر و همچنین ایجاد ظاهری ناخوشایند شود. طبق تحقیقات می‌توان گفت برای درمان این نوع جوش ها در دوران بارداری، می‌توان از داروهای موضعی استفاده کرد. توصیه می‌شود برای درمان جوش ها حتماً با پزشک متخصص مشورت شود زیرا برخی داروها ممکن است برای سلامت جنین خطرناک و مشکلاتی برای مادر و جنین به همراه داشته باشد.

تازه ها

عامل مرگ ناگهانی ورزشکاران کشف شد

محققان ایتالیایی موفق به کشف ژن جدیدی شدند که عامل مرگ ناگهانی ورزشکاران است. به نقل از روزنامه «ایل جورناله»، تولید یک پروتئین قاتل به نام ۱ «zonula occludens» باعث مرگ ناگهانی ورزشکاران می‌شود. این ژن در یک خانواده مبتلا به این بیماری کشف شد. سال هاست تحقیقات زیادی برای جلوگیری از مرگ ورزشکاران انجام می‌شود.

آشپزی من

پودینگ سه مغز



ذرت مخلوط و وانیل را اضافه کنید، بعد آن ها را داخل قابلمه در حال جوش بریزید و هم بزنید. اجازه دهید تا با حرارت ملایم بپزد، این مخلوط خیلی غلیظ نیست. اگر خواستید مثل فرنی غلیظ شود، میزان نشاسته ذرت را بیشتر کنید. مغزها را با هم داخل هاون بریزید و بکوبید. (اگر از خلال استفاده نکردید) پودر نارگیل را به مغزها اضافه و همه را با هم مخلوط کنید. مغزها و پودر نارگیل را به مخلوط اضافه کنید، هم بزنید و بعد ظرف را از روی حرارت بردارید. پودینگ ها را در ظرف مدنظر بریزید و در یخچال قرار دهید تا کاملاً خنک شود.

- شکر - ۷ قاشق سوپ خوری
- کره - یک قاشق غذاخوری
- وانیل شکری - یک قاشق چای خوری
- نشاسته ذرت - یک قاشق سوپ خوری
- رشته کادایف - ۵۰ گرم

- خلال بادام - یک قاشق سوپ خوری
- خلال پسته - یک قاشق سوپ خوری
- مغز فندق - یک قاشق سوپ خوری
- پودر نارگیل - یک قاشق سوپ خوری
- شیر - یک لیتر

بیشتر بدانیم

واکسن هایی برای بیماران دیابتی

بیماری دیابت باعث می‌شود سیستم ایمنی بدن، توانایی خود را در مقابله با برخی عفونت ها از دست بدهد. در این شرایط، احتمال ابتلای فرد به بیماری هایی مانند آنفلوآنزا، ذات الریه، هپاتیت بی، کزاز و زونا که برای مقابله با آن‌ها واکسن وجود دارد، افزایش پیدا می‌کند. به گفته پزشکان، مبتلایان به بیماری دیابت، بیشتر در معرض ابتلا به انواع بیماری ها و مشکلات ناشی از عارضه هایی هستند که می‌توان با تزریق واکسن، بدن را در برابر این ها ایمن کرد. طبق اعلام انجمن دیابت آمریکا، واکسن آنفلوآنزا بهترین عامل حفاظت کننده بدن در برابر آنفلوآنزای فصلی است. در این بیماران، عوارض ناشی از آنفلوآنزا می‌تواند موجب بالا رفتن سطح قند خون، ذات الریه، برونشیت، عفونت سینوس ها و گوش ها شود. همچنین واکسن سه گانه (Tdap)، بدن را در برابر سه بیماری کزاز، دیفتری و سیاه سرفه که عامل باکتریایی دارد، مصون می‌سازد. تزریق این واکسن هر ۱۰ سال یک بار توصیه می‌شود. واکسن زونا نیز خطر ابتلا به بیماری زونا را کاهش می‌دهد. همچنین تزریق این واکسن در سن ۵۰ سالگی و بیشتر توصیه می‌شود.

تازه ها

عامل مرگ ناگهانی ورزشکاران کشف شد

محققان ایتالیایی موفق به کشف ژن جدیدی شدند که عامل مرگ ناگهانی ورزشکاران است. به نقل از روزنامه «ایل جورناله»، تولید یک پروتئین قاتل به نام 1 «zonula occludens» باعث مرگ ناگهانی ورزشکاران می‌شود. این ژن در یک خانواده مبتلا به این بیماری کشف شد. سال هاست تحقیقات زیادی برای جلوگیری از مرگ ورزشکاران انجام می‌شود.