

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.

دکتر محمد مهدی کرم بین
متخصص اطفال-کودکان و نوزادان

کودکان مبتلا به دیابت برای همیشه باید انسولین مصرف کنند؟

دیابت در کودکان به علت کمبود انسولین، عملکرد ضعیف انسولین یا مقاومت به انسولین و در نتیجه بالا رفتن قند خون اتفاق می افتد. دیابت ناشی از کمبود انسولین را دیابت نوع یک می گویند.

انسولین از سلول های بنای پانکراس ترشح می شود. هنگامی که سیستم ایمنی بدن علیه سلول های بنای پانکراس قیام می کند، سلول های بنای پانکراس تخریب و بیمار آن به دیابت مبتلا می شوند.

دیابت نوع ۲

در دیابت نوع ۲ مقاومت به انسولین وجود دارد که در این شرایط انسولین کارایی لازم را نخواهد داشت. علت این مقاومت بیشتر به دلیل وجود چربی دور سلول است. در دیابت نوع ۲ بیمار آن معمولاً چاق هستند که با تغییر در شیوه زندگی می توان از آن پیشگیری یا آن را درمان کرد.

در دیابت، قند خون بالاست از این رو قند آب را جذب می کند و بیمار دچار پرادراری یا پرادراری پر نوشی می شود و چون هر گرم قند ۴ کالری انرژی دارد، با دفع قند و کالری علایم پر خوری در بیمار آن نمایان می شود.

درمان دیابت

درمان دیابت تیپ یک، تزریق انسولین است. چون سلول های بنای پانکراس تخریب شده، از مصرف داروهای خوراکی که در واقع محرکی برای ترشح انسولین است، باید خودداری کرد. در دیابت تیپ ۲ از داروهای خوراکی ترشح کننده انسولین مانند گلی بن کلامید و داروهایی که تولید قند را کاهش می دهند مثل متفورمین استفاده می شود.

عوارض دیابت نوع ۲ به محض تشخیص، بروز می یابد و شامل درگیری کلیه و چشم است. پس بیمار باید به محض تشخیص از نظر عوارض بررسی شود. ولی در دیابت نوع یک در زمان بلوغ و سال های بعد از دیابت و حدود ۳ تا ۵ سال بعد از تشخیص، بیمار آن باید از نظر عوارض بررسی شوند.

ریزه کاری ها

۶ نکته طلایی در خانه داری

معمولاً خانم های خانه بعضی کارها را خوب یاد گرفته اند اما بعضی کارها را نمی توانند به خوبی انجام دهند و علت آن هم نداشتن روش صحیح برای انجام آن است. در ادامه بعضی از روش های پیشنهادی برای آسان شدن کارهای خانه داری ارائه می دهیم.

۱- برای پاک کردن قابلمه ای که غذا درون آن سوخته کافی است مقداری سرکه را با آب درون قابلمه بریزید و اجازه دهید این محلول خوب بجوشد. پس از آن سوختگی به راحتی از کف قابلمه پاک می شود.

۲- برای جلوگیری از جوانه زدن سبب زمینی ها آن ها را در جای تاریک، خشک و دور از رطوبت قرار دهید.

۳- افرادی که پس از خرد کردن پیاز و شستن کاردنوز نسبت به بوی پیاز روی کارد حساس هستند، برای برطرف کردن این بو کافی است یک هویج را با کمک کارد حلقه حلقه کنند.

۴- برای از بین رفتن بوی دودگرتگی برنج بهترین کار پوست کندن یک پیاز و قرار دادن آن داخل قابلمه است. بعد از ۱۰ دقیقه پیاز بوی دود را از برنج می گیرد.

۵- اگر پس از دم کردن غذا پادتان آمد که برنج تان بی نمک است پس از آن که دم کشید، مقداری نمک در آب حل و آن را با روغن مخلوط کنید و روی برنج بریزید.

۶- یکی از بهترین راه ها برای خوشبو شدن سبزی پلو استفاده از آویشن و دیگر ادویه خوش بو پیش از دم کردن برنج است.

شماره پیامک زندگسلام

۲۰۰۹۹۹

خواص تغذیه ای فندق

فندق نبین چه ریزه!

خواص گیاهان

فندق به عنوان یک خوراکی خوشمزه، خواص زیادی دارد از جمله ویتامین E، چربی سالم، پروتئین و فیبر رژیمی که سبب کاهش سطح کلسترول و بهبود مقاومت به انسولین می شود. مغز فندق دانه ای است که از نظر طب سنتی، طبیعت گرم و خشک و مقدار کمی مواد نشاسته ای دارد. در ادامه با خواص جالب فندق آشنا می شویم.



ارزش غذایی ۱۰۰ گرم فندق:

انرژی ۶۲۵ کالری
آب ۸/۵ گرم
پروتئین ۱۲/۵ گرم
مواد نشاسته ای ۱۵ گرم
مواد چرب ۶۰ گرم
کلسیم ۲۰۰ میلی گرم
فسفر ۳۲۰ میلی گرم
آهن ۳/۵ میلی گرم
سدیم ۲ میلی گرم
پتاسیم ۷۰۰ میلی گرم
ویتامین ب ۱ ۰/۵ میلی گرم
ویتامین ب ۳ یک میلی گرم

روغن فندق برای درمان سرفه و بیماری های کبدی بسیار مفید است و به دلیل داشتن فسفر زیاد، مغز را تقویت می کند و مصرف آن به افرادی که کارهای فکری می کنند، توصیه می شود. در صورت مصرف زیاد، دل درد و نفخ شکم از عوارض آن است.

خواص این مغز خوراکی

-تنظیم حرکات سالم روده

فندق منبع خوبی از فیبر رژیمی است. خوردن مقدار زیادی فیبر، حرکات منظم روده را افزایش می دهد و باعث جلوگیری از یبوست می شود.

-کاهش وزن

خوردن آجیل و از جمله فندق به برخی افراد

کمک می کند وزن کمتری داشته باشند.

-محافظت در مقابل آسیب سلولی

فندق سرشار از آنتی اکسیدان هایی است که از اکسیداسیون سلول ها محافظت می کند و میزان آسیب سلول ها را توسط رادیکال های آزاد کاهش می دهد. فندق حاوی ویتامین E است. برخی تحقیقات نشان می دهد

ویتامین E می تواند بدن را از

انواع آسیب سلولی مرتبط

با سرطان محافظت کند.

-کاهش کلسترول

فندق می تواند سطح

کلسترول مضر را کاهش



-بهبود حساسیت به انسولین

حساسیت به انسولین نقش مهمی در توسعه دیابت نوع ۲ دارد. بهبود این حساسیت، خطر این بیماری را کاهش می دهد.

-کمک به سلامت قلب

داشتن رژیم غذایی غنی از فندق می تواند شاخصه های زیستی خطرناک قلبی-عروقی را بهبود بخشد و به طور بالقوه خطر ابتلا به مشکلات قلبی را کاهش دهد.

-افزایش تعداد اسپرم

تحقیقات اخیر نشان می دهد مصرف بیشتر آجیل از جمله فندق، ممکن است باعث افزایش تعداد اسپرم و بهبود کیفیت آن شود البته این مورد شامل شرکت کنندگان سالم و بارور است.

•ماسک فندق برای شفافیت پوست

ابتدا یک فنجان فندق را داخل ظرفی می ریزیم.

سپس یک قاشق غذاخوری ژل آلوئه ورا به آن اضافه می کنیم و هم می زنیم. یک قاشق غذاخوری جوش شیرین و سه قطره روغن اسانس استوودوس را به مواد اضافه می کنیم و آن ها را خوب هم می زنیم. این ترکیب آماده است.

می توانید آن را داخل ظرفی قرار دهید و داخل یخچال بگذارید. جوش شیرین کمک می کند لکه های پوستی تان بهبود یابد و ژل آلوئه ورا سبب مرطوب شدن پوست می شود و آن را در برابر آسیب ها محافظت می کند.

شناخت بیماری ها

دکتر پرویز طباطبائی

فوق تخصص بیماری های عفونی کودکان

تبخال شیرخواران

علایم ابتلا به ویروس «روزثولا» در کودکان در مان خاصی ندارد و تنها کنترل تب در کودک، برای پیشگیری از تشنج بسیار مفید است. این بیماری که در نوزادان و شیرخواران بروز می یابد نوعی مشکل ویروسی بوده که با تب بالا و گاهی تشنج همراه است. کودکان مبتلا به این ویروس ۴ تا ۵ روز دچار تب می شوند و پس از کاهش درجه حرارت بدن، دانه های ریزی در بدن آن ها پیدا می شود. این بیماری در مان خاصی ندارد و تنها کنترل تب در کودک و نوزاد حائز اهمیت است تا کودک دچار مشکل خاصی نشود. برخی والدین با مشاهده بثورات جلدی فکر می کنند فرزندشان دچار آبله یا سرخک شده در صورتی که آبله ضایعات تاول ماندنی دارد. همچنین سرخچه به دلیل واکنش سیستم ایمنی، زیاد دیده نمی شود. از طرفی سرخچه مربوط به گروه سنی نوجوان است و روزثولا در کودکان شیرخوار بروز می یابد. این بیماری در برخی فصول یا در یک بازه زمانی تعداد بیشتری را مبتلا می کند اما به طور کلی در تمام فصول سال و در همه جای دنیا این بیماری وجود دارد.

باتوان

ساختار مغز مادران بعد از بارداری تغییر می کند

مادر شدن ساختار مغزی زنان را تغییر می دهد تا ارتباط بین مادر و فرزند بعد از تولد راحت تر شود. هم اکنون بسیاری از تحقیقات در خصوص روابط بین مادر و نوزاد بعد از زایمان است اما در این تحقیق به تغییرات مغزی مادر پیش از تولد تمرکز شده است. یکی از موارد بررسی شده در این تحقیق، آغاز ارتباط چهره به چهره مادر و نوزاد است. محققان دریافتند این ارتباط بین مادر و نوزاد از پیش از تولد شکل می گیرد و هر چه تغییرات ایجاد شده در سیستم عصبی مادر در زمان بارداری و زایمان زیادت باشد، ارتباط بیشتری بین مادر و نوزاد ایجاد خواهد شد.

کم خون ها بیشتر در معرض عوارض آلودگی هوا قرار می گیرند

افراد دچار کم خونی بیشتر در معرض خطر آلودگی هوا هستند و این موضوع عوارض بیشتری برای آن ها دارد و رعایت نکات تغذیه ای می تواند در بهبود آن ها مؤثر واقع شود. استفاده از انار، آب انار و مرکبات به دلیل داشتن ویتامین

C و آنتی اکسیدان فراوان، سیستم ایمنی را تقویت می کند و برای مقابله با آلودگی در بدن مؤثر است. همچنین مصرف شیر کم چرب در این زمینه توصیه می شود. خواب، راحت و عمیق، پر هیز از شب بیداری و صبح خوابیدن در دفع سموم بدن

این موضوع سبب ترشح هورمون کورتیزول می شود و توان دفاعی بدن را تحت تأثیر قرار می دهد بنابراین این توصیه می کنیم افراد از اضطراب و استرس دوری کنند. استفاده از مغز دانه ها هر چند به میزان بسیار اندک در تقویت سیستم ایمنی مؤثر بوده

و افراد بهتر است به جای استفاده از انواع فست فود، مواد غذایی مفید را مصرف کنند. نوشیدن آب در این شرایط مفید است البته نباید چند لیوان آب پشت سر هم مصرف شود بلکه آب را باید جرعه جرعه و به مرور در طول روز استفاده کرد.

۶۰ درصد بدن ما از آب ساخته شده و تمام مواد مغذی بدن به صورت محلول در آب جذب می شود. همچنین دفع سموم از بدن با مصرف بیشتر آب، بهتر امکان پذیر است.

سلامت

دمنوش های مؤثر برای مقابله با اضطراب

مصرف دمنوش های گیاهی متناسب با طبع در مقابله با استرس و اضطراب روز مره تأثیر چشمگیری دارد.



دمنوش های تقویت کننده اعصاب، طبع گرمی دارند. مصرف دمنوش ترکیبی گیاه زیرفون به همراه هل یادو به لیمو فوق العاده آرام بخش، ضد تشنج قلب، خواب آور و تقویت کننده اعصاب است.

دمنوش ترکیبی لاواند گل محمدی، چند پر گل شقایق و بنفشه دارای طبع معتدل بوده و برای همه مزاج ها مفید است. استفاده از آن سبب ایجاد آرامش می شود و جایگزین خوبی برای چای است.



خورش گل کلم



- گل کلم - یک عدد کوچک
- گوشت گوسفندی - ۴۰۰ گرم
- پیاز - یک عدد
- رب گوجه فرنگی - ۲ قاشق غذاخوری
- نمک، فلفل و زردچوبه - به میزان لازم
- نعناع و جعفری خرد شده - ۴۵۰ گرم
- آب لیمو - نصف فنجان
- روغن - به میزان لازم

از صافی رد کنید. نعناع و جعفری را خرد کنید و با کمی روغن تفت دهید سپس گل کلم ها را به آن اضافه و با هم مخلوط کنید تا گل کلم هم کمی سرخ شود. ۱۰ دقیقه به انتهای پخت نهایی، آن ها را به گوشت اضافه کنید. آب لیمو و نمک خورش را هم اضافه کنید و بگذارید خورش به آرامی پخته شود و به روغن بیفتد.

ترفندها

سیب زمینی سرخ کرده فست فودی

برای تهیه سیب زمینی سرخ کرده فست فودی ابتدا قابلمه ای آب را می گذاریم تا جوش آید. سپس سیب زمینی های خالی شده را داخل قابلمه آب جوش می ریزیم و به مدت ۳۵ دقیقه آب پز می کنیم. دقت کنید که نباید خیلی پخته شود فقط باید کمی نرم باشد. سپس آن را آیکش می کنیم و با دستمال آیشان را به طور کامل می گیریم.

در این مرحله دوروش وجود دارد: ۱ - سیب زمینی ها را