

پرسش و پاسخ

تجویز داروها تنها با معاینه‌باینی و گرفتن شرح‌حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سؤاالت مصرف دارویی توصیه می‌شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

دکتر حمید رضا حداد

فوق تخصص ریه

من چه در زمستان و چه در تابستان سینه‌ام خلط زیادی تولید می‌کند. نمی‌دانم چطور از دست آن خلاص شوم.

به پزشکان زیادی هم مراجعه کرده‌ام؟

در مجاری تنفسی فوقانی و تحتانی سلول‌های ترشح‌کننده موکوس وجود دارد که با ترشح آن، سطح مجاری هوایی را مرطوب و لغزنده نگه می‌دارند. موکوس با ایجاد یک لایه در سطح مجاری هوایی باعث به دام افتادن میکروب‌ها و ذرات ریز معلق در هوا می‌شود. مژک‌هایی در سطح مجاری هوایی وجود دارد که به صورت مداوم حرکت شلاقی به سمت دهان دارد. این حرکت باعث بیرون رانده شدن آن می‌شود. در حالت نرمال حجم موکوس در حدی نیست که فرد متوجه دفع آن بشود. اما در صورتی که میزان آن زیاد باشد این حجم به صورت خلط دفع می‌شود. بر اساس ذرات، میکروب‌ها و سلول‌هایی که در خلط وجود دارند، رنگ خلط متفاوت است. بیماری‌های عفونی مجاری تنفسی (سینوزیت، برونشیت، پنومونی، ذات‌الریه) منجر به ایجاد خلط می‌شود. خلط پشت حلق مداوم معمولاً نشانه سینوزیت مزمن است که در اغلب موارد منشأ آلرژیک دارد. (سینوزیت مزمن برخلاف سینوزیت حاد سر در نمی‌دهد). شما اشاره نکردده‌اید که سیگار می‌کشید اما در بیماران سیگاری به علت تحریک مداوم سلول‌های ترشح‌کننده موکوس، دفع خلط مداوم دیده می‌شود. این خلط در ابتدا صبحگاهی است و سپس در طول روز هم بروز می‌کند.

تغذیه

شیر سویا بهتر است یا شیر بادام؟

بسیاری افراد از شیر سویا و شیر بادام به عنوان جایگزین شیر گاو استفاده می‌کنند به خصوص کسانی که به کارئین و لاکتوز آلرژی دارند، به بیابیت و بیماری‌های قلبی هم مبتلا هستند. هر دو شیر سویا و شیر بادام بدون گلوتن است و برای افرادی که لبنیات مصرف نمی‌کنند مفیدند.

خواص شیر بادام

شیر بادام در سال‌های اخیر طرفداران زیادی پیدا کرده است و درست مانند شیر سویا طعمی ملایم دارد. شیر بادام را با خیساندن ۶ تا ۸ ساعت بادام در آب و میکس کردن آن درست می‌کنند.

یک لیوان شیر بادام حاوی ۴۰ کالری، یک گرم فیبر و ۳ گرم چربی است به همراه مقدار زیادی منیزیم، سلنیوم، منگنز و ویتامین E شیر بادام هم مانند شیر سویا بدون کلسترول است.

شیر بادام بدون چربی اشباع است و یک نوشیدنی سالم برای قلب محسوب می‌شود.

همچنین دارای اسیدهای چرب امگا ۳ است که به بهبود خلق و خو، درمان آرتروز، افزایش حافظه و کاهش کلسترول بد کمک می‌کند.

مقدار پروتئین شیر بادام بسیار کمتر از شیر گاو است. چربی شیر بادام بیشتر از شیر سویا است.

خواص شیر سویا

شیر سویا یک نوشیدنی رایج از آسیاست که در سراسر جهان محبوبیت پیدا کرده است و با خیساندن سویا در آب تهیه می‌شود.

یک لیوان شیر سویا حدود ۸ گرم پروتئین دارد و حاوی ویتامین B12، B1، A، D و B12 است.

یک لیوان شیر سویا ۹۰ کالری دارد. حاوی مقدار کمی چربی اشباع و اسیدهای چرب امگا ۳ است.

شیر سویا تنها جایگزین لبنیات است که مقدار مشابه پروتئین شیر گاو دارد و همچنین حاوی مقدار بالایی چربی‌های غیر اشباع و آنتی

اکسیدان ایزوفلاون است که می‌تواند باعث کاهش التهاب بدن و برخی سرطان‌ها شود.

شیر سویا تأثیر مفیدی بر عملکرد تیروئید دارد.

اسید آمینه‌های موجود در شیر سویا کمتر از شیر گاو است.

اگر مبتلا به نقرس هستید مصرف شیر سویا را محدود کنید.

صفحه ۱۰ ویژه ۵ تا ۱۰ ساله ها روز های زوج
صفحه ۱۱ ویژه ۱۱ تا ۱۵ ساله ها روز های فرد
تجدیدی سلام

دمنوش‌های لاغری که شمارا شگفت زده می‌کند

یکی از طبیعی ترین روش لاغر شدن، مصرف دمنوش هاست

برای رسیدن به نتیجه بهتر می توانید یک دمنوش را انتخاب و یک دوره کامل مصرف کنید

گیاهان دارویی

امروزه به علت داشتن سبک زندگی ناسالم بسیاری از افراد دچار چاقی و اضافه وزن هستند. برای درمان این مشکل تغذیه سالم و ورزش پیشنهاد می‌شود. اما راهکار ساده ما مصرف گیاهان دارویی است. افزون بر این که به سلامت مان آسیب نمی‌زند، به کاهش وزن مان هم کمک می‌کند.

دمنوش زنجبیل

دمنوش زنجبیل کالری ندارد و مصرف آن می‌تواند تا مدت طولانی شمارا اسیر نگه دارد. این دمنوش سوخت و ساز بدن را افزایش می‌دهد و باعث کالری سوزی می‌شود.

روش تهیه

ابتدا پوست زنجبیل را بگیرید و آن را به صورت ورقه‌های نازک ببرید. داخل یک قوری کوچک، مقداری آب جوش بریزید و حدود ۱۵ تا ۲۰ دقیقه صبر کنید تا دم بکشد. سپس این دمنوش را با عسل یا نبات میل کنید.



دمنوش زیره

مصرف دمنوش زیره، چربی‌های شکم را از بین می‌برد و موجب افزایش سوخت و ساز (متابولیسم) بدن می‌شود.

روش تهیه

زیره را آسیاب کنید و یک قاشق غذاخوری پودر زیره سبز را در یک قوری به همراه آب در دمای ۸۰ درجه به مدت ۱۵ الی ۲۰ دقیقه مانند چای دم کنید. برای کاهش وزن بهتر است نیم ساعت قبل از هر وعده غذایی این دمنوش را با یک قاشق عسل و آب لیمو میل کنید.



دمنوش چای سبز

چای سبز به دلیل داشتن ماده‌ای به نام پلی فنل باعث تسریع روند لاغری می‌شود. همچنین مصرف آن باعث افزایش سوخت و ساز بدن شده و حرارت درونی بدن را افزایش می‌دهد.



دمنوش به

به سرشار از فیبر است و سبب تقویت سیستم گوارشی می‌شود. همچنین میزان کلسترول، چربی اشباع و سدیم موجود در این میوه بسیار ناچیز است. توصیه می‌شود برای گرفتن بهترین نتیجه، دمنوش به را در تمام طول روز

طبق یک برنامه مشخص میل کنید.

روش تهیه

ابتدا به را با رنده درشت، رنده کنید. سپس روی شوفاژ یا بخاری کاملاً خشک کنید. به خشک شده را روی گاز داخل تابه حرارت دهید تا رنگ آن به قهوه‌ای تغییر کند. صبر کنید تا خنک شود و داخل یک شیشه نگهداری کنید. موقع دم کردن دمنوش به، یک قاشق غذاخوری از به خشک شده را به همراه هل و دارچین در یک لیوان آب جوش داخل یک قوری چینی بریزید و اجازه دهید به مدت ۲۰ دقیقه روی بخار آب دم بکشد.



دمنوش سیب و دارچین

دارچین به سبب خاصیت چربی سوزی که دارد به عنوان ماده موثر در لاغری شناخته شده است.

روش تهیه

ابتدا یک عدد سیب را رنده کنید و به همراه یک قاشق مرباخوری دارچین و چند عدد هل داخل قوری چینی به مدت ۳۰ دقیقه دم کنید. وقتی دمنوش آماده شد، آن را داخل یک لیوان یا فنجان بزرگ بریزید و با عسل میل کنید.



دمنوش رازیانه

مصرف دمنوش رازیانه سوخت و ساز بدن را افزایش می‌دهد و اشتهای شمارا از بین می‌برد. این دمنوش ادرارآور است.

روش تهیه

یک قاشق چای خوری رازیانه کوبیده را داخل یک قوری و مقداری آب جوش روی آن بریزید و اجازه دهید به مدت ۱۵ دقیقه دم بکشد. می‌توانید با مقداری عسل این دمنوش را میل کنید. بهتر است برای همه موارد با پزشک خود مشورت کنید تا طول دوره درمان و میزان مصرف را مشخص کند.



آشپزی من

سس

سس چیلی تند و شیرین تایلندی

آب سرد مخلوط کنید و هم بزیند تا نشاسته در آب حل شود و بعد از آن نشاسته حل شده را به قابلمه سس چیلی شیرین بریزید.

سس بلافاصله شروع به غلیظ شدن می‌کند. ۳ تا ۵ دقیقه دیگر سس را روی حرارت متوسط هم بزیند تا به غلظت دلخواه برسد.

صبر کنید سس خنک شود. سپس آن را داخل شیشه بریزید و تا زمان مصرف در یخچال نگهداری کنید. سس چیلی شیرین با طعم تند و شیرین و همراه با انواع غذاهای سرد و گرم و از آن لذت ببرید. این سس همراه با انواع بورک و مرغ سوخاری فوق العاده است.

سرکه و شکر را همراه با آب داخل قابلمه‌ای بریزید و روی شعله متوسط قرار دهید و هر چند دقیقه یک بار هم بزیند تا شکر کاملاً حل شود.

وقتی مخلوط شروع به قل زدن کرد، سیرنده شده و فلفل قرمز را اضافه کنید. شعله زیر قابلمه را کم و اجازه دهید مواد در حرارت کم باقی بماند. با این کار طعم تند و شیرین به خوبی با هم آمیخته می‌شود.

سس سس فلفل را به قابلمه اضافه کنید. مقدار سس فلفل را بسته به این که می‌خواهید سس چقدر تند باشد می‌توانید کمتر یا بیشتر کنید.

در کاسه دیگری، نشاسته ذرت را با یک قاشق غذاخوری



- شکر - سه چهارم پیمانه
- سرکه - یک چهارم پیمانه
- سیرنده شده - یک قاشق غذاخوری
- پرک فلفل قرمز - یک قاشق چای خوری
- سس فلفل - یک قاشق چای خوری
- نشاسته ذرت - یک قاشق غذاخوری
- آب سرد - یک قاشق غذاخوری
- نمک - یک دوم قاشق چای خوری

داده تصویر

پیشگیری از تب کریمه کنگو

علایم بیماری



خونریزی زیر جلدی
اسهال و استفراغ
سرگیجه
تب و لرزش شدید
سر درد و درمغضاض



چگونگی انتقال

کنه مهم ترین عامل انتقال و ویروس

با گزش دام باعث آلوده شدن آن‌ها می‌شوند

تماس با دام آلوده و لاشه حیوان

مصرف گوشت آلوده

تماس با خون و ترشحات انسان بیمار

پیشگیری



دامداران از تماس مستقیم با حیوانات بهره‌یزید و دستکش، ماسک و عینک استفاده کنید. بعد از تهیه گوشت آن را به مدت ۲۴ ساعت در دمای چهار تا صفر درجه قرار دهید.