

پرسش و پاسخ

تجویز داروها تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سؤالات مصرف دارویی توصیه می‌شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

دکتر ابوالفتح محرابیان

متخصص پوست و مو

چند هفته است که بدنم کهیر زده است. قبلاً به توت فرنگی حساسیت داشتم که مدت زیادی است آن را مصرف نمی‌کنم اما به دلیل بیماری از داروی آنتی بیوتیک استفاده می‌کنم. آیا علت کهیر می‌تواند مصرف این دارو باشد؟

بروز کهیر در افرادی که سابقه حساسیت دارند، شایع تر است. کهیر به دو نوع حاد و مزمن تقسیم می‌شود، به گونه‌ای که اگر مدت استمرار کمتر از ۶ هفته باشد، کهیر حاد و اگر بیش از ۶ هفته به طول بینجامد، کهیر مزمن نامیده می‌شود. آلرژن‌ها مانند داروها، غذاها یا گرده گیاهان از علل شایع کهیر حاد است. در بین غذاها، ماهی، آجیل، تخم مرغ، شکلات، توت فرنگی، گوجه فرنگی، شیر گاو، پنیر و فست قودها از علل محتمل است. همچنین افزودنی‌ها، رنگ‌ها و نگه‌دارنده‌هایی که به مواد غذایی اضافه می‌شود بی‌تاثیر نیست. داروهایی همچون گروه پنی سیلین و نیز سولفونامیدها و آسپیرین نیز باعث کهیر می‌شود. عفونت‌ها از جمله عفونت‌های باکتریایی سینوس‌ها، دندان‌ها، قفسه سینه کیسه صفرا، مجاری ادراری، عفونت معده از طریق هلیکوباکتری پیلوری و نیز عفونت‌های مختلف ویروسی و قارچی هم ممکن است در ایجاد کهیر نقش داشته باشد. علاوه بر آن به اثر هورمون‌های جنسی (که قبل از عادت ماهیانه یا در حین حاملگی باعث کهیر می‌شود)، بیماری‌های مختلف داخلی همچون لوپوس، پرکاری تیروئید و روماتیسمی و خونی نیز می‌توان اشاره کرد.

تناسب اندام

بانوان

اشتباه ورزشی بانوان در حرکت لیفت

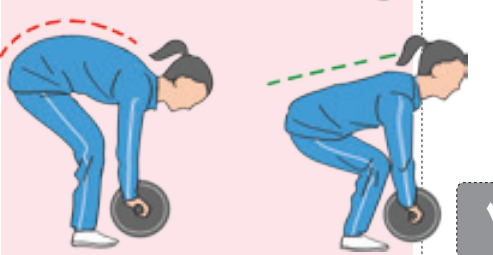


ورزش کردن یکی از کارهایی است که اگر روزانه و مداوم آن را انجام دهید باعث به عب افتادن علایم پیری و کاهش دردهای ناشی از کهولت سن خواهد شد.

تحقیقات انجام شده بین زنانی که در سنین جوانی ورزش می‌کردند و زنانی که تحرک مداومی نداشتند نشان داد، دسته اول بیماری‌هایی نظیر پادرد، کمر درد و آرتروز را کمتر از دسته دوم زنان در میان‌سالی تجربه کرده‌اند اما نکته اصلی این جاست که ورزش کردن صرف مهم نیست و شما باید حرکتهای ورزشی را به شکل درست انجام دهید زیرا انجام اشتباه این حرکتهای نتیجه عکس دارد و حتی ممکن است باعث بروز دردهای مزمن شود.

اشتباهات دد لیفت یا کشش مرده

این حرکت یکی از حرکتهای مورد علاقه خانم‌ها محسوب می‌شود زیرا تقریباً روی تمام عضلات بدن به خصوص عضلات پشت، لگن و همسترینگ کار می‌کند. انجام درست و مداوم این حرکت حتی در کارهای روزمره تان هنگام برداشتن یا بلند کردن جسمی از زمین به شما کمک می‌کند. کسانی که این حرکت را اشتباه انجام می‌دهند، معمولاً از گردن درد احساس ناراحتی می‌کنند؛ پس وضعیت گردن در دد لیفت مهم است. گردن شما نباید تحت کشش زیادی قرار گیرد. در این حرکت گردن باید بدون کشش یا تحت کشش ملایم باشد. اما خطای دیگر دد لیفت خم شدن و برداشتن هالتز است. شما باید در حالت نشسته و با پشت صاف هالتز را بردارید خم شدن فقط سبب بروز درد کمر خواهد شد.



چیپس، پفک یا ذرت بوداده کدام بهتر است؟



تغذات نمکی نه فقط محبوب کودکان که مورد علاقه بسیاری از بزرگ‌ترها نیز است؛ انواع چیپس‌ها، پفک و ذرت بوداده. تفاوت‌هایی بین این محصولات هست که توجه به آن‌ها می‌تواند به ما کمک کند تا انتخاب بهتری داشته باشیم

فاطمه رهر وانی | متخصص تغذیه و رژیم‌درمانی



محصولات نمکی مانند چیپس، پفک و ذرت بوداده بر پزایه غلات یا سیب‌زمینی حجیم شده تهیه می‌شود. این محصولات هر چند از

این نظر که همگی از ترکیب مواد اولیه با کربوهیدرات بالا (غلات یا سیب‌زمینی) و روغن و نمک تهیه می‌شود، بسیار شبیه هم است اما وقتی به جد اول اطلاعات تغذیه‌ای توجه می‌کنیم، متوجه می‌شویم با هم تفاوت‌هایی دارند.



چیپس کتل (در ۳۰ گرم)	
کالری	۱۴۶
قند	۰
چربی	۷/۵
نمک	۰/۲۷
اسیدهای چرب ترانس	۰
هر بسته به صورت معمول حاوی دو وعده ۳۰ گرمی است.	

چیپس

محصولی خوشمزه که مورد علاقه بسیاری از افراد است. بسیاری از ما می‌دانیم که چیپس نمک و چربی بالایی دارد، اما آیا این دو مورد تنها نکات منفی این محصول است؟

غیر از بالا بودن چربی، کیفیت روغن مورد استفاده در این محصول از موضوعات محل مناقشه است؛ چرا که در روش صنعتی از روغن درمای بسیار بالا و به دفعات استفاده می‌شود و همین موضوع سلامت محصول را به شدت تحت تأثیر قرار می‌دهد. به واسطه همین موضوع نیز برخی معتقدند اگر شما خودتان بتوانید چیپس خانگی تهیه کنید، شاید

میزان چربی کمتری دریافت نکنید اما قطعاً میان وعده سالم‌تری در اختیار خواهید داشت. اما در گروه چیپس، این روزها ما با دو مدل چیپس در بازار روبه‌رو هستیم؛ چیپس‌های سنتی که به صورت معمول نازک‌تر است و چربی بالاتری هم دارد و چیپس‌های کتل که برگه‌های آن کمی ضخیم‌تر است و البته چربی پایین‌تری هم دارد. زمانی که دو مدل چیپس با

هم مقایسه می‌شود، بسیاری به موضوع کمتر بودن ۱۰ درصدی میزان چربی چیپس‌های کتل توجه و این گونه نتیجه‌گیری می‌کنند که این محصول بهتر است. اما آیا واقعاً همین طور است؟ یکی از نکات مهم در سلامت چیپس، به نحوه تهیه آن بر می‌گردد؛ این که برگه‌های سیب‌زمینی در روغن داغ ریخته می‌شود تا پخته و برشته شود. متخصصان بر این باورند



چیپس سنتی (در ۱۰۰ گرم)	
کالری	۱۶۱
قند	۰
چربی	۱۰/۵۰
نمک	۰/۲۷
اسیدهای چرب ترانس	۰
هر بسته به صورت معمول حاوی دو وعده ۳۰ گرمی است.	

که این روش آماده‌سازی به تغییرات زبان‌باری در روغن و سیب‌زمینی منجر می‌شود و هر چه سیب‌زمینی، مدت بیشتری در روغن داغ بماند، سلامت محصول نهایی کاهش پیدا می‌کند. از آن‌جا که برگه‌های ضخیم‌تر به زمان پخت طولانی‌تری نیاز دارد و باید بیشتر در روغن بماند، پس می‌توان پیش‌بینی کرد که میزان مواد مضر در آن‌ها بیشتر است.

پفک

این محصول به واسطه رنگ نارنجی چشمگیر و البته ترد بودن نظر بسیاری از کودکان را به خود جلب می‌کند. اما شاید اگر والدین از واقعیت این محصول اطلاع داشته باشند، کمتر سراغ آن بروند.

مصنوعی ممنوع است. از طرفی در بین تغذات نمکی بسته‌بندی‌های پفک در مجموع از همه بزرگ‌تر است و در برخی موارد، یک بسته پفک حاوی ۶ تا ۶ برابر وعده توصیه‌شده است. خود این بزرگ بودن بسته‌ها هم به مصرف بیشتر آن دامن می‌زند.

پفک (در ۳۰ گرم)	
کالری	۰
قند	۰
چربی	۹/۶ تا ۷/۵
نمک	۰/۵
اسیدهای چرب ترانس	۰
بین دو تا ۶ وعده ۳۰ گرمی در بسته‌بندی‌های مختلف	



ذرت بوداده

در بررسی این گزینه ما تنها محصولات آماده را در نظر گرفته‌ایم. توجه داشته باشید در صورت آماده کردن ذرت بوداده در خانه، شما می‌توانید محصول بسیار سالم‌تری تهیه کنید.

هم‌اکنون در بازار بسته‌های ذرت بوداده در مقایسه با چیپس و پفک وزن کمتری دارد و این به نوعی مزیت آن‌ها محسوب می‌شود. چرا؟ چون بررسی‌های مختلف نشان می‌دهد اندازه بسته‌های غذایی در میزان خوردن ما نقشی تعیین‌کننده دارد. به این معنا که هر چه بسته بزرگ‌تر باشد، احتمال این که بیشتر بخوریم، بیشتر است و در این بین توجه‌چندانی به میزان خوردن نداریم. از طرفی وقتی حجم مساوی چیپس، پفک و ذرت بوداده را در نظر می‌گیریم، متوجه می‌شویم که در حجم مساوی (به

ذرت بوداده (در ۳۰ گرم)	
کالری	۱۵۰
قند	۰
چربی	۷/۵
نمک	۰/۴۲
اسیدهای چرب ترانس	۰
هر بسته به صورت معمول حاوی یک یا دو وعده ۳۰ گرمی است.	



عنوان مثال یک لیوان)، کالری ذرت بوداده کمتر است. البته ذرت بوداده سنتی مزیت دیگری نیز دارد و آن وجود فیبر در آن است. بر این مبنا بعد از خوردن ذرت بوداده و به واسطه این فیبر، شما می‌توانید از احساس سیری برای مدتی طولانی‌تر بهره‌گیرید. اگر ناچارید از تغذات بیرون استفاده کنید نوع ساده‌آن چربی کمتری از کره‌ای و نمک کمتری از پنیری دارد.

خوراک مرغ سرد برای تابستان گرم



- فر را از ۱۵ دقیقه قبل روی حرارت ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد تنظیم کنید. سینی فر را نیز به مدت ۱۵ دقیقه در طبقه وسط فر قرار دهید تا داغ شود.
- سینه مرغ را با مقداری نمک و فلفل مزه‌دار کنید. سپس در سینی فر از قبل گرم شده، به طوری که پوست مرغ رو به بالا باشد، قرار دهید. سینی را به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه در طبقه وسط فر قرار دهید، تا مرغ کاملاً پزد.
- مرغ را از فر خارج کنید و منتظر بمانید تا کاملاً خنک شود. سپس پوست آن را جدا و به تکه‌های کوچکی خرد کنید.
- یک کاسه مناسب بردارید و سبزیجات خرد شده را همراه بادام داخل کاسه بریزید و مخلوط کنید. سپس روغن زیتون، سس سویا، سرکه، عسل، فلفل دلمه‌ای، نمک و فلفل سفید را به آن‌ها اضافه و مخلوط کنید.
- در آخر تکه‌های کوچک مرغ را نیز روی خوراک بریزید و میل کنید.
- نکته: مصرف ۱۰۰ گرم سینه مرغ نیمه‌ای از نیاز روزانه بدن به پروتئین را تامین می‌کند. همچنین فسفر موجود در مرغ در حفظ و سلامت دندان‌ها موثر است.

- سینه مرغ با پوست و بدون استخوان
- دو عدد کلم برگ (نازک خرد شده)
- پنچ پیمانه هویج (رنده شده)
- نصف پیمانه پیازچه (ریز خرد شده)
- نصف پیمانه گشنیز (پاک و خرد شده)
- یک چهارم پیمانه بادام (خرد شده)
- نصف پیمانه کنجد (بوداده شده)
- دو قاشق سوپ‌خوری روغن زیتون
- دو قاشق سوپ‌خوری سس سویا
- دو قاشق سوپ‌خوری سرکه
- یک چهارم پیمانه عسل
- سه قاشق سوپ‌خوری فلفل دلمه‌ای خرد شده
- به مقدار لازم نمک، فلفل سیاه و سفید پودر شده
- به مقدار لازم

غذای اصلی