

● ۶۱ ساله‌ام و ۳ بار آزمایش خون داده‌ام. پلاکت‌م ۱۱۲ تا ۱۱۵ است یعنی پایین باید چه کار کنم؟

عوامل متعددی از جمله بیماری‌های ویروسی ساده‌تا مشکلات پیچیده مغز استخوان می‌تواند به افت پلاکت منجر شوند بنابراین این قطعاً نیاز به بررسی کامل برای کشف علت و در صورت نیاز درمان است.

● وقتی خربزه می‌خورم احساس سوزش در گلو و سرماخوردگی دارم. علت چیست؟ اگر طبیعت و مزاج شما خیلی گرم باشد، استفاده از خربزه و میوه‌های پالپ‌دار مثل طالبی و... می‌تواند باعث ایجاد علایمی مانند کوریزا یا سرماخوردگی شود که به دلیل تخلیه شدید صفراتوسط این میوه‌هاست. متعاقب خروج صفر، بخارات صفرابه سمت گلو حرکت می‌کند و باعث ایجاد سوزش و خارش در گلو و حلق می‌شود. چنان‌چه خواستید آب خربزه را به عنوان نوشیدنی استفاده کنید، ترجیحاً بخشی از پوست و حتی تخمه آن را هم به آن اضافه و با هم مخلوط کنید. این کار باعث اصلاح مزاجی این نوشیدنی خواهد شد.

رفع مشکلات پیش از قاعدگی با بادرنجبویه



بادرنجبویه بانام علمی Melissa officinal، گیاهی از تیره نعنائیان و دارای عطر دل‌انگیز و خواص دارویی فراوانی است. این گیاه دارای طبعی گرم و خشک و تأثیرات مثبت زیادی برای زنان است؛ از جمله رفع عوارض یائسگی و درمان دردهای قبل از قاعدگی. خانم‌هایی توانند از دمنوش بادرنجبویه به صورت روزانه برای خود و خانواده‌شان استفاده کنند.

طرز تهیه دمنوش بادرنجبویه به این صورت است که روزی دو بار و هر بار مقدار ۵ گرم از برگ گیاه را در قوری چینی بریزید و ۱۵ دقیقه روی بخار دم و به صورت گرم میل کنید.

● روش‌های مصرف بادرنجبویه

بادرنجبویه را به صورت روغن، عرقچات، دمنوش می‌توان استفاده کرد. حتی خشک کرده آن را پودر و به عنوان سس در غذا و سالاد استفاده کنید.

● مزایای بادرنجبویه

- تقویت‌کننده معده و کبد است. این گیاه اسباسم‌های معده و روده را رفع می‌کند و دل‌پیچه را از بین می‌برد.
- مفرح، نشاط‌آور و برطرف‌کننده افسردگی است.
- از سکت قلبی و مغزی جلوگیری می‌کند.
- مشکلات حافظه را رفع می‌کند.
- خوشبوکننده دهان و بینی است.
- دیابت نوع ۲ کمک می‌کند.
- تقویت‌کننده سیستم ایمنی بدن است و در درمان سرماخوردگی از این گیاه استفاده می‌شود.
- از عوارض یائسگی جلوگیری و مشکلات سندروم پیش از قاعدگی را برطرف می‌کند.
- باعث رفع تبخال می‌شود و به پوست برای جوان ماندن کمک می‌کند.
- به دلیل آنتی‌اکسیدان زیاد، ضد سرطان است.
- رفع بی‌خوابی و تسکین‌دهنده اعصاب است.

● موارد منع مصرف گیاه بادرنجبویه

- زنان باردار و شیرده نباید از این گیاه استفاده کنند.
- افرادی که فشارخون بالا دارند به دلیل این که بادرنجبویه فشارخون را افزایش می‌دهد، مجاز به استفاده از این گیاه نیستند.
- مصرف این گیاه برای افرادی که از اختلالات تیروئید رنج می‌برند، مجاز نیست.
- افرادی که دچار آب‌سیاه یا گلوکوم هستند به دلیل افزایش فشار چشم نباید از این گیاه استفاده کنند.
- آقایان دارای ورم پروستات نیز نباید از این گیاه استفاده کنند.

خوردن پاستا بدون افزایش وزن



بچه‌ها و بیشتر بزرگ‌ترها به خوردن پاستا علاقه‌مند هستند اما نگران افزایش وزنی هستیم که خوردن پاستا به همراه دارد

تغذیه

به تمام فراورده‌های خمیری حاصل از آرد گندم مانند ماکارونی، اسپاگتی، ورمیشل، لازانیا و نودل، پاستا می‌گویند. رشته‌های توخالی و لوله‌ای شکل پاستا، ماکارونی، رشته‌های توپر و کم قطر تر، ورمیشل و رشته‌های کمی پهن و نواری شکل، لازانیا نام دارد. به گفته دکتر محمد حسین عزیزی متخصص صنایع غذایی این فراورده‌ها از نظر مواد اولیه و ارزش تغذیه‌ای هیچ تفاوتی با یکدیگر ندارند و طبق استاندارد باید از مخلوط آرد گندم، آب و رنگدانه زرد بنا کاروتن، بدون هیچ گونه افزودنی دیگر تهیه شود. به‌طور متوسط هر ۳۰۰ گرم پاستای پخته حاوی ۲۷۶ کیلوکالری است و همین موضوع باعث می‌شود که خانواده‌ها نگران مصرف پاستا برای کودکان باشند اما در ادامه به راهکارهایی برای این که بتوانید به راحتی پاستا بخورید و وزن تان هم اضافه نشود، اشاره می‌کنیم.

مصرف کنید اما بهتر است بدانید که کاهش دما، ساختار شیمیایی پاستا را تغییر می‌دهد و نشاسته موجود در آن را تبدیل به نشاسته مقاوم می‌کند که بر اساس مطالعه منتشر شده در مجله تغذیه و متابولیسم (Nutrition & Metabolism) باعث افزایش اکسیداسیون چربی می‌شود. دفعه اول پاستا را به همان شکل داغ ولی اگر مقداری برای وعده دیگر باقی ماند به صورت سرد مصرف کنید.

● **مصرف سبزیجات را همراه با پاستا فراموش نکنید**

بر اساس گفته محققان دانشگاه پنسیلوانی، افرادی که به غذای اصلی خود سبزیجات

فرنگی، ریحان، سیر، فلفل، پیاز و زردچوبه برای تهیه این سس بهترین گزینه‌هاست. از سس خامه‌ای کمتر استفاده کنید و به جای آن با سبزیجات و مرغ، آن را طعم‌دار کنید.

● استفاده از فلفل

سس با فلفل چیلی قرمز در دست کنید که حاوی ترکیبی تند و سرکوب‌کننده اشتها به نام کپسایسین (capsaicin) است. این ماده برای تبدیل چربی به انرژی و افزایش متابولیسم مناسب است.

نصف لیوان از این سس، حاوی ۴۵ کالری، ۲ گرم چربی و ۳ گرم شکر است که در مقایسه با دیگر سس‌ها واقعاً فوق‌العاده است. اگر تحمل تندی این سس برایتان سخت است به جای اضافه کردن فلفل به سس، برای بهره‌مند شدن از مزایای فلفل، کمی پرک فلفل خشک روی ظرف تان بپاشید.

● نکته طلایی

هرگز پاستا را دم‌نکنید، زیرا هر چه پاستا یا برنج بیشتر دم‌بکشد ترکیبات نشاسته‌ای (قندهای پیچیده) آن راحت‌تر به قندهای ساده تبدیل و این امر موجب افزایش ناگهانی و سریع تر قند خون می‌شود.

نه صرفاً برای مصرف خودنوزاد و خانواده‌فرد اهداکننده. این درحالی است که در بانک‌های خصوصی، هزینه پرداخت و نگهداری را خانواده اهداکننده پرداخت می‌کند. چرا بهتر است خون‌بندناف را به بانک‌های عمومی دهیم؟ همه متخصصان این رشته مردم کشور خود را تشویق می‌کنند که نمونه‌های خون‌بند

پرتورمانی‌های شدید استفاده شود. بانک‌های خون‌بندناف به دو دسته عمومی و خصوصی تقسیم می‌شوند. به گزارش ایسنا، در بانک‌های عمومی هیچ‌گونه هزینه‌ای از اهداکننده خون‌بندناف دریافت نمی‌شود؛ زیرانمونه‌ای که اهداکننده به بانک خون‌بندناف عمومی اهدا می‌کند، برای مصرف عموم بیماران است،

در باره استفاده از روروک نظرات متفاوتی وجود دارد. والدین به دلیل مواردی مانند تسریع در راه افتادن و تکامل کودک، نگه داشتن و سرگرم کردن او، افزایش قدرت پاهای کودک، پرداختن بیشتر مادر به امور خانه، امن شدن محیط منزل برای کودک، تشویق به تحرک و ورزش بیشتر این وسیله را در اختیار کودک قرار می‌دهند درحالی که استفاده از این وسیله خطرانی برای او به همراه دارد.

از طرفی مطالعاتی وجود دارد که استفاده از روروک را بر اساس دلایلی از جمله؛ احتمال آسیب دیدگی کودک به دنبال سقوط از بلندی، مسمومیت و سوختگی (در مجموع ۷/۸ درصد تا ۹۴ درصد) که گاهی به مرگ کودک منجر می‌شود و همچنین ایجاد اختلالات تکاملی در خریدن ایستادن و راه رفتن کودک توصیه نمی‌کنند.

اما آن چه در مقالات گزارش شده است، نشان می‌دهد که روروک در توانایی یا ایجاد اختلال در راه رفتن و تکامل کودک نقشی ندارد یا دست کم شواهد علمی کافی برای استفاده نکردن به دلایل یاد شده از این وسیله هنوز وجود ندارد

«سندروم بشقاب تمیز»

یکی از علل کم‌اشتهایی کودکان

مادر یا پدر کودک فکر می‌کنند فقط زمانی معده کودک پر می‌شود که بشقاب اش خالی (بشقاب تمیز) شود! چنین والدینی با اجبار، تشویق، تهدید و هزار ادا، راه افتادن دنبال کودک و التماس به او برای خوردن کمی بیشتر او را مجبور به اتمام غذای کنند. کم‌اشتهایی و بد غذا بودن فرزندان ما از همین جا آغاز می‌شود! جملاتی مثل این که «غذای داخل بشقاب را تا آخر بخور!» یا «همین به قاشق رو هم بخور تموم بشه!» و «حیفه!» جملاتی آشنا برای ماست. این درحالی است که کودکان چاق اغلب اعتماد به نفس پایینی دارند و از نظر جسمانی غیرفعال اند. باید به کودکان اجازه داد که هر وقت احساس سیری می‌کنند دست از غذا خوردن بردارند.

سیب را دست کم نگیرید

از جمله خاصیت‌های شگفت‌انگیز سیب می‌توان به جوان‌سازی پوست و مو اشاره کرد، این میوه به دلیل داشتن ویتامین‌های A، C، E، و پکتین، خاصیت آنتی‌اکسیدانی دارد و سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند؛ استفاده از سیب می‌تواند بدن را تا حد زیادی در برابر انواع بیماری‌ها، مخصوصاً سرطان محافظت کند و موجب کاهش چربی خون شود. خوردن شربت سیب باعث تقویت سیستم قلبی و عروقی می‌شود و عملکرد سیستم عصبی و حافظه را بهبود می‌بخشد و می‌تواند از بروز آلزایمر پیشگیری کند. این شربت برای افرادی که از ناراحتی‌های تنفسی مثل آسم و مشکلات ریوی رنج می‌برند، بسیار مفید است و می‌تواند به افرادی که قند خون بالایی دارند، کمک کند. سیب موجب درمان چاقی می‌شود؛ همچنین می‌تواند سنگ صفر را دفع و از مشکلات مشابه آن جلوگیری کند. خوردن شربت سیب برای افرادی که سندروم روده تحریک پذیر دارند هم بسیار مفید است. نوشیدن این شربت خوش طعم باعث سوزش زبانی و کبد و کلیه‌ها می‌شود و تأثیر چشمگیری در بهبود دید و قوای بینایی دارد به طوری که استفاده از آن از بروز آب‌مروارید و بیماری تباهی لکه زرد (ماکولا) پیشگیری می‌کند. برای تهیه شربت سیب کافی است سیب‌هایی را که هسته‌های آن جدا شده است خوب مخلوط کنید. به‌ترکیب به دست آمده مقداری سکنجبین و در صورت دلخواه مقداری گلاب اضافه کنید تا آماده خوردن شود. گلاب موجب نشاط و آرام‌بخشی می‌شود.

اهدای خون‌بندناف به بانک‌های عمومی کاملاً رایگان است. هم‌اکنون یک مرکز خصوصی و دو مرکز عمومی برای جمع‌آوری خون‌بندناف داریم.

برای کودکان از روروک استفاده کنیم یا نه؟

بنابر این باید برای روشن شدن این موضوع مطالعات بیشتری انجام شود. از طرفی می‌توان با آموزش والدین و استاندارد ساختن این وسیله از بروز خطرانی که به آسیب دیدگی کودک منجر می‌شود، جلوگیری کرد که در تحقیقات موثر بودن آن در کاهش این آسیب‌ها نشان داده شده است بنابر این استفاده از روروک برای مدت زمان کوتاه و با توجه به نکات ایمنی قابل پذیرش است.



سس پستو و شامل خوشمزه و رژیمی



- شیر- یک لیوان
- خامه- ۲ قاشق غذاخوری
- آرد سفید یا ذرت- ۲ قاشق غذاخوری
- کره- ۲ قاشق غذاخوری
- نمک، فلفل، پودر زنجبیل- به میزان لازم

● ابتدا کره را داخل ظرفی بریزید و روی حرارت قرار دهید. آرد را داخل کره بریزید و اجازه دهید تا خامی آن گرفته شود. پادانا باشد نیازی به سرخ کردن آرد نیست. شیر را آرام آرام به مخلوط اضافه کنید و مدام هم بزنید تا گلوله گلوله نشود. ● ادویه‌ها را اضافه کنید.

● در آخر زمانی که زیر سس را خاموش کردید، می‌توانید خامه را اضافه کنید. (افزودن خامه اختیاری است و اگر تمایل ندرید، آن را حذف کنید.)

● ابتدا گردو یا بادام زمینی را داخل آسیاب بریزید و به خوبی پودر کنید.

● تمامی مواد همراه با نمک و فلفل را با مخلوط کن آن قدر هم بزنید تا یک ماده غلیظ و یک دست حاصل شود.

● این سس آماده را همراه با پاستا یا پیتزا میل کنید.