

**فرزندم کم‌کاری تیروئید دارد و قرص مصرف می‌کند. درباره مصرف قرص تیروئید توضیح دهید؟**

کم‌کاری تیروئید به این معناست که تیروئید بیمار قادر به تولید مقدار کافی و لازم هورمون تیروکسین نیست. در این حالت بیمار باید کمبود این هورمون را با مصرف قرص تیروکسین جبران کند تا متابولیسم و دیگر عملکردهای بدن دچار اختلال نشود. پزشکان متخصص و فوق تخصص غدد برای درمان کم‌کاری تیروئید قرص تیروکسین تجویز می‌کنند.

قرص تیروکسین، باید به روش درست مصرف تا بتواند جذب بدن شود در غیر این صورت با وجود مصرف قرص، کم‌کاری تیروئید در مان و کنترل نمی‌شود. در مصرف قرص تیروکسین که در ایران به اسامی مختلف لووتیروکسین، لوروکسین، یوتیروکس و... موجود است باید موارد زیر رعایت شود:

- \* قرص تیروکسین باید حتماً با معده خالی مصرف شود در غیر این صورت جذب خوب و آثار درمانی لازم را نخواهد داشت.
- \* باید قرص تیروکسین صبح ناشتا و با آب مصرف شود و دست کم تا نیم ساعت بعد غذا یا دروی دیگری مصرف نشود.
- \* مصرف دارو با آب میوه یا شیر توصیه نمی‌شود.
- \* اگر خوردن قرص را فراموش کرده اید آن را همراه با قرص روز بعد مصرف کنید البته افراد با بیماری قلبی و نیز افراد مسن بهتر است از مصرف قرص فراموش شده همراه با قرص روز بعد اجتناب کنند.
- \* قرص تیروکسین را می‌توان قبل از مصرف خرد یا تکه تکه کرد.
- \* اگر داروی دیگری هم دارید که باید آن را ناشتا مصرف کنید دست کم نیم ساعت بعد از مصرف قرص تیروکسین، آن را بخورید و در این باره با پزشک متخصص غدد مشورت کنید.

## زیبایی

## نکاتی در خصوص استفاده از برق لب

برق لب یکی از محصولات آرایشی است و یاد گرفتن فوت و فن استفاده از آن برای حضور در مجالس زنانه اصلاً کار سختی نیست.

### چگونه لب‌های خود را برق کنیم

#### ۱ برق لب همراه رژ لب

آیا می‌دانستید که می‌توان برق لب‌های رنگی را همراه با رژ لب کشید؟ این کار نه تنها به رژ لب شما جلوه می‌دهد بلکه درخشندگی و براقی خاصی به لب‌های تان می‌بخشد. پس ابتداء رژ لب مورد علاقه تان را بزنید و بعد با برق لب آن را درخشان‌تر کنید.

### ۲ از مرطوب کننده استفاده کنید

لب‌های خشک، لب‌های مناسبی برای رژ لب و برق لب نیستند. پس قبل از هر چیز از مرطوب و لطیف بودن لب‌های خود اطمینان حاصل کنید. مالیدن یک لایه نازک مرطوب کننده قبل از مالیدن برق لب، بهترین راه برای فوق‌العاده به نظر رسیدن لب هایتان است. این یکی ازترفندهای اولیه زدن برق لب است.

### ۳ از میانه لب‌ها شروع کنید

این را می‌دانیم که باید رژ لب را روی قوس لب از چپ به راست کشید. با برق لب تان یک نقطه در دست در وسط لب ایجاد کنید، سپس برق لب را از این نقطه بخش کنید.

### ۴ تنها یک لایه نازک بزنید

یکی از بزرگ‌ترین اشتباهاتی که بسیاری از خانم‌ها مرتکب می‌شوند استفاده بیش از حد از برق لب برای پر نشان دادن لب‌های شان است. برای براق و درخشان کردن لب‌هایک لایه نازک از برق لب هم کافی است.

### ۵ بیش از اندازه برق لب نزنید

به یاد دارید که گفتیم یک لایه نازک برق لب بکشید؟ اگر استفاده هر روزه دارید می‌خواهید در تمام طول روز لب‌های تان برق باشد باید بیشتر به این نکته توجه داشته باشید.

# رژیم غذایی ضد افسردگی

مرور مطالعات گسترده در کشورهای مختلف، از خاصیت ضد افسردگی برخی مواد غذایی خبر می‌دهد



#### شیوارضایی | روزنامه نگار

#### تازه‌ها

رابطه بین نوع رژیم غذایی و افسردگی و اضطراب، از

جمله موضوعاتی است که طی سال‌های اخیر توجه زیادی به آن شده است. مطالعات متعددی در کشورهای مختلف از جمله ایران درباره این موضوع انجام شده است و همگی نشان می‌دهد که مصرف برخی مواد غذایی احتمال بروز علایم افسردگی در افراد را تشدید می‌کند و برخی در عوض تاثیر مثبتی بر کاهش این علایم دارد. در این مطلب به دنبال معرفی سازوکاری که باعث می‌شود برخی مواد غذایی به افسردگی و اضطراب تان دامن بزنند، هستیم و در کنار آن مواد غذایی را که به شما کمک می‌کند تا زندگی شادتری داشته باشید معرفی خواهیم کرد.

سیستم دفاعی بدن ما فعالیت خود را در زمانی که با عامل خارجی و مزاحمی روبه رو می‌شود، افزایش می‌دهد. این افزایش

فعالیت، در بدن شکلی از التهاب را ایجاد می‌کند. وجود این التهاب در زمان بیماری نه عجیب است و نه بد اما مشکلی که وجود دارد، این است که گاهی اوقات با وجود نبود هیچ عامل بیماری‌زا، بدن ما با التهابی عمومی روبه‌روست. این روزها متخصصان بر این باورند که بسیاری از بیماری‌ها از جمله سرطان‌ها، دیابت، آرتрит و البته افسردگی با این التهاب مزمن رابطه دارد. این التهاب عمومی و غیر ضروری توسط عوامل متعددی از جمله تغذیه تشدید می‌شود. بر همین مبنا نیز طی سال‌های اخیر مطالعات متعددی درباره مصرف مواد غذایی تشدید کننده التهاب عمومی و برخی از این بیماری‌ها انجام شده است.

#### ● التهاب عمومی مزمن و تغییرات مغزی التهاب عمومی بدن وقتی برای طولانی

مدت ادامه پیدا کند، تاثیرات مشخصی روی مغز می‌گذارد. تخریب آرام بخشی سلول‌های مغزی یکی از این تاثیرات است اما تاثیر دوم، تغییر در روند ترشح انتقال دهنده‌های عصبی مانند سروتونین، دوپامین، نورآدرنالین و گلوتامیت است.

تغییر در ترشح این مواد در مغز به تغییراتی در خلق و خوی ما منجر می‌شود و می‌تواند باعث افزایش اضطراب و البته افسردگی شود اما بگذارد صحبت‌های تخصصی در این باره را کنار بگذاریم و نگاهی به مواد غذایی بیندازیم که به کاهش این التهاب عمومی در بدن کمک می‌کنند.

#### ● غذاهایی که افسردگی را تشدید می‌کند

تاکنون مطالعات نشان داده است؛ وقتی برخی مواد غذایی در رژیم روزانه افزایش پیدا می‌کند، التهاب عمومی در بدن نیز تشدید می‌شود. آن چه به عنوان رژیم غذایی غربی شناخته می‌شود، نمونه بارز سبک غذایی نامناسب در این باره است. مصرف زیاد شکر مانند نوشیدنی‌های شیرین، مواد غذایی فرآوری شده مانند کالباس، کر بوهیدرات‌های ساده مانند نان سفید، غذاهای سرخ شده مانند مرغ سوخاری و چیپس، گوشت قرمز در قالب غذاهایی چون همبرگر و استیک و البته مصرف کم میوه و سبزیجات، مهم‌ترین مواد مصرفی در رژیم غذایی غربی است.

مطالعات نشان می‌دهد مصرف مداوم

## روزانه چه میزان فلاونوئید نیاز داریم؟

فلاونوئیدها رنگدانه‌های گیاهی است که باعث ایجاد رنگ‌های متنوع در میوه‌ها و سبزی‌های می‌شود. فلاونوئیدها مقاومت گیاه به عوامل بیماری‌زا را افزایش می‌دهد. مصرف غذاهای سرشار از فلاونوئیدها می‌تواند روشی برای پرهیز از ابتلا به بیماری‌های مزمن و گری مانند سرطان و بیماری قلبی باشد. به گفته پژوهشگران استرالیایی، در مطالعه‌ای، شرکت کنندگانی که کمترین میزان خطر مرگ مرتبط با سرطان یا بیماری قلبی را داشتند افرادی بودند که روزانه حدود ۵۰۰ میلی‌گرم از فلاونوئیدها را از منابع مختلف دریافت می‌کردند.

#### ● کاهش التهاب

دستیابی به این هدف از طریق رژیم غذایی ساده است؛ به عنوان مثال مصرف یک فنجان چای یک سیب، یک پرتقال، ۱۰۰ گرم بلوبری و ۱۰۰ گرم بروکلی می‌تواند بیش از ۵۰۰ میلی‌گرم از فلاونوئیدها را در اختیار بدن شما قرار دهد. توانایی فلاونوئیدها در کاهش سطوح التهاب و بهبود عملکرد رگ‌های خونی، می‌تواند دلیل کاهش خطر ابتلا به سرطان و بیماری قلبی در نتیجه مصرف این ترکیب گیاهی باشد.

#### ● مقابله با سرطان

همچنین پژوهشی جدید که در دانشگاه ادیث کاوان در استرالیا انجام شد، نشان داده است که ترکیبی قدرتمند که با مصرف برخی خوراکی‌ها مانند سیب و چای، دریافت می‌کنیم، توانایی محافظت از بدن مان را در برابر سرطان و بیماری قلبی دارد؛ به ویژه اگر به واسطه برخی عادات سبک زندگی نه چندان سالم در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به این بیماری‌ها قرار داشته باشیم.

#### ● تعدادی از گیاهان حاوی فلاونوئید

بومادران، آویشن، گل‌راعی، سبزیجات، مرکبات و... است.



## مفصل‌ها پیر می‌شوند؟

همانند قدیم دیر وقت شام بخورید، از غذاهای فست‌فودی و چرب استفاده کنید بلکه باید زمان شام و همچنین نوع مواد غذایی مصرفی تان را تغییر دهید. اگر جوان هستید و دخانیات مصرف می‌کنید هر چه سریع‌تر تصمیم به ترک بگیرید. چرا که امکان پیری مفاصل شما نسبت به افراد دیگر ۳۰ درصد افزایش خواهد یافت.

#### ● مواد غذایی مورد نیاز مفصل

مطالعات نشان داده‌اند غذاهای سرشار از آنتی‌اکسیدان دارای خاصیت ضد التهابی هستند و علایم درد رآرتسکین می‌دهند.

میوه‌ها، سبزی‌ها، گردو، بذر کتان و ماهی‌های چرب منابع خوبی با

فعالیت ضد التهابی و آنتی‌اکسیدانی هستند که

می‌توانند درد، سفتی

و فرسودگی مفاصل را

کاهش دهند. غذاهای

گیاهی سرشار از فیبر

عامل غذایی دیگری

در کاهش ریسک ابتلا به

آرتروز است. در مطالعه گسترده

ای که روی ۶۲۰۰ نفر انجام شد، نشان داده

است مصرف فیبر بیشتر با کاهش ریسک آرتروز

در دنا کم‌تر مرتبط است.

هیدراته باقی‌مانند و در برابر فشارهای ممتراکم مقاومت کند. اما با افزایش سن، پروتئوگلیکان از نظر ساختاری تغییر می‌یابد و باعث خشکی غضروف می‌شود. آن را مستعد آسیب می‌کند. با گذشت زمان، غضروف ممکن است سفت و شکننده شود. غضروف، بافتی نیست که به سادگی ترمیم شود چون جریان خونی خاصی در آن وجود ندارد که اکسیژن و مواد مغذی برایش تامین کند. به تمام این مراحل که اتفاق می‌افتد فرسودگی مفصل گفته می‌شود بدون آن که خودتان خبر داشته باشید.

#### ● حفظ سلامت مفاصل

یکی از مهم‌ترین چیزهایی که

می‌توانید برای حفظ

سلامت مفاصل خود

انجام دهید، تغییر

سبک زندگی است

، اگر سبک زندگی

بی‌تحرک دارید آن را

تغییر دهید و با سه جلسه

ورزش در هفته شروع کنید و

زندگی تان را به سمت فعال بودن

سوق دهید. ورزش را به شکل گروهی انجام

دهید (پیلاتس، ایروبیک)، باید این مسئله

را بیازماید که با افزایش سن تان نمی‌توانید



مصطفی عاشوری | فیزیولوژیست ورزشی

وقتی جوان و سالم هستید، مفاصل شما سالم‌ترین و انعطاف‌پذیرترین حالت خود را دارند اما این شرایط با افزایش سن، تغییر می‌کند. برای این که مفصل‌های سالم داشته باشید تا حد امکان باید فعال باشید. در غیر این صورت دچار درد فرسودگی مفصل می‌شوید؛ مشکلی که هر روزه زندگی میلیون‌ها نفر را سخت‌تر می‌کند.

#### ● مفصل

به فضای بین دو استخوان و غلافی که اطراف آن را گرفته است و از آن محافظت می‌کند، مفصل می‌گویند. انتهای استخوان‌ها، در لایه‌ای از بافت همبند پوشیده شده است که موجب ضربه‌گیری و محافظت از آن می‌شود تا وقتی دست یا پا حرکت می‌کند، به هم ساییده نشوند.

#### ● مراحل پیری مفصل

غضروف از سه جزو اصلی تشکیل شده است؛ الاستین، کلاژن و پروتئوگلیکان. کلاژن، بافت فیبری است که غضروف را نسبت به پارگی، سفت و مقاوم می‌کند، در حالی که الاستین، عامل کشسانی و انعطاف‌پذیری غضروف است. پروتئوگلیکان هم‌پروتئین‌هایی است که قندها به آن چسبیده‌اند و کمک می‌کند غضروف،



#### ● لوبیا سبز را برای ۲ دقیقه در آب

در حال جوش قرار دهید.

#### ● سپس آن را ۲ دقیقه در ظرف آب و یخ بگذارید.

سس سویا و سرکه را با هم مخلوط کنید و کنار بگذارید.

سیر و زنجبیل را در روغن داغ اندکی تفت دهید.

مخلوط سرکه و سس سویا را به

همراه لوبیا سبز به آن اضافه کنید و

۳ دقیقه تفت دهید.

لوبیا سبز مزه‌دار شده با طعم سیر را

به ظرف سرو منتقل کنید.

لوبیا سبز مزه‌دار می‌توانید برای

دورچین انواع غذا استفاده یا به شکل

قطعه شده به سالاد اضافه کنید.

## لوبیا سبز با طعم سرکه

#### ● لوبیا سبز تازه و کامل - ۱۰۰ گرم

● سیر له شده - نصف قاشق غذاخوری

● زنجبیل له شده - نصف قاشق

● غذاخوری

● سس سویا - نصف قاشق غذاخوری

● سرکه - نصف قاشق غذاخوری

● روغن - به میزان لازم

● فلفل قرمز - به میزان لازم