

پرسش و پاسخ

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

دکتر مهدی فهمی

متخصص طب سنتی

درباره خواص انجیر و این که انجیر سیاه چه فوایدی دارد، توضیح دهید؟

انجیر دارای طبیعت گرم‌تر و کامل‌ترین میوه دنیاست. منبعی غنی از پتاسیم، آهن و منیزیم است که به دلیل پتاسیم زیاد، هضم بسیار بالایی دارد و بهترین در مان‌کننده بی‌بوست و پاک‌سازی‌روده‌هاست.

موثرترین در مان برای سوء هاضمه و با خاصیت ضد سرطانی برای افرادی که دچار ضعف بدنی هستند، مفید است.

دارای سرعت بالای جذب‌قند در روده کوچک است و باعث لینت مزاج می‌شود و مسهل است.

افراد سرد مزاج برای رفع بی‌بوست می‌توانند انجیر را در گلاب خیس کنند و بعد از مدتی مصرف کنند.

این میوه باعث افزایش قوای جسمی و جنسی می‌شود. مفید برای رفع افسردگی است. مصرف خشک آن در غیر از فصل آن توصیه می‌شود.

فواید مصرف انجیر سیاه

● پیشگیری از کمبود آهن و در مان کمبود آن  
● تسکین دهنده تشنگی و حرارت  
● تقویت‌کننده مغز و کبد

● کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و

عروقی

● مفید برای انسداد کبد، طحال

● موثر برای بیماری‌های صرع و ربوی

برای سلامت پوست بیشتر از چه میوه‌ها و سبزیجاتی استفاده کنم؟

● مصرف غذاهای تازه و مناسب پوست  
● مصرف سبزی‌های دارای برگ پهن و تیره مثل اسفناج  
● مصرف خوراکی‌های فیبردار مثل کلم و کاهو

● مصرف میوه‌های پالپ‌دار و آب‌دار مثل خربزه و هندوانه

● مصرف آب میوه‌های طبیعی

● استفاده مناسب از آب

● مصرف مواد غذایی حاوی امگا۳ و آنتی اکسیدان کارتنوئید

● استفاده از لوازم آرایشی مطمئن و سالم  
● روغن مالی کردن پوست بر اساس مزاج هر فرد

« مزاج صفر با روغن بنفشه

« مزاج بلغم با روغن زیتون و سیاهدانه

« مزاج دم با روغن زیتون

« مزاج سودا با روغن نسترن و کنجد

# مردانی که دچار ریزش مو هستند، بخوانند

مردان هم به اندازه زنان از ریزش موی خود نگران می‌شوند و بازار درمان ریزش مو طاسی در مردان گرم است



آقایان

آیا راهی برای مقابله با ریزش مو وجود دارد؟ ریزش ۵۰ تا ۱۰۰ تار مو در روز طبیعی است. این موها به صورت طبیعی می‌ریزند تا موهای جدید به جای آن رشد کند اما با افزایش سن، رشد موهای جدید کندتر و این امر موجب نازکی و دست‌آخر طاسی می‌شود.

طاسی با الگوی مردانه بیماری‌اری

طاسی با الگوی مردانه که نوعی بیماری‌اری است معمولاً در مردان میان‌سال رخ می‌دهد اما این بیماری در مردانی که در سنین اواخر نوجوانی هستند نیز ممکن است ظاهر شود. با افزایش سن، رشد موها کندتر می‌شود و این امر موجب نازکی و دست‌آخر طاسی می‌شود.

درمان برای رشد مو

مارلین شرلوک، رئیس موسسه تحقیقاتی مو معتقد است با وجود محصولات گوناگونی که وجود دارد فقط دو نوع در مان در این زمینه موثر واقع می‌شود.

در مان با استفاده از ماینو کسیدیل و پیوند مو. ماینو کسیدیل (رژین) روی پوست سر استفاده و گفته می‌شود این امر موجب رشد دوباره موها می‌گردد. مرلین می‌گوید: من با چشمان خود چنین چیزی ندیده‌ام ولی شاهد آن بودم که استفاده از ماینو کسیدیل، ریزش مو را در موهای مستعد ریزش کاهش می‌دهد و درباره

دیگر گزینه در این باره عمل پیوند مو است. در این عمل قسمت‌هایی از پوست سر را که دارای مو است، بر می‌دارند و آن را در مناطق فاقد مو قرار می‌دهند. این عمل بر اساس اندازه طاسی ممکن است چندین جلسه و تا رسیدن به نتایج نهایی چندین سال به طول انجامد. گزینه دیگر، استفاده از کلاه گیس یا موی مصنوعی، اکستنشن یا فر کردن مو است.

قبل از انتخاب، با یک متخصص مشورت کنید

در مان‌های دیگری نیز وجود دارد که ادعا می‌شود در مانی‌هایی کارآمد در این زمینه است. اما اثر این در مان‌ها بر اساس آزمایش‌ها مبنای علمی ندارد. توجه داشته باشید هنگامی که درباره در مان مدارک بالینی وجود نداشته باشد باید آن‌روش در مانی را نادیده گرفت. مردانی که از بروز طاسی با الگوی مردانه ناراحت هستند می‌توانند به یک متخصص مو مراجعه کنند.

نوع رژیم غذایی و استفاده از شامپوی مناسب

متخصص مو همچنین درباره نوع رژیم غذایی و استفاده از شامپوی مناسب فرد را راهنمایی می‌کند. هر چند رژیم غذایی در بروز طاسی با الگوی مردانه تاثیر مستقیم ندارد اما اگر فردی مبتلا به طاسی با الگوی مردانه و دارای رژیم غذایی نامناسب باشد، سرعت طاسی در

وقتی طعم غذاها کمتر حس می‌شوند

هر چند این مطالعه تنها به بررسی موضوع بین موش‌ها پرداخته اما با توجه به مطالعاتی که پیش از این نیز انجام شده است، محققان معتقدند می‌توان نتایج را با احتیاط به انسان‌ها نیز تعمیم داد، به ویژه که پیش از این مشخص شده بود در کم‌زده غذا در افراد با اضافه‌وزن بالا متفاوت از دیگر افراد است. بر مبنای این مطالعه به نظر می‌رسد که به احتمال زیاد پاسخ‌های مغزی به محرک‌های چشایی در افراد با اضافه‌وزن به صورت کلی ضعیف‌تر است و همین شاید در

خوردن بیشتر غذا توسط آن‌ها نیز تاثیر می‌گذارد. دلایل این تغییر در واکنش مغز البته هنوز محل بحث است. برخی معتقدند این موضوع ممکن است به واسطه کاهش تعداد دریافت‌کننده‌های چشایی روی زبان در افراد دارای اضافه‌وزن باشد اما هنوز برای چنین نتیجه‌گیری قطعی زود است. در هر صورت اضافه‌وزن و چاقی تاثیراتی بسیار گسترده بر بخش‌های مختلف بدن دارد؛ تغییراتی که گاهی خودشان به بیشتر خوردن و تشدید وضعیت دامن می‌زنند. منبع ScienceDaily

خواص گیاهان

پروتئین گیاهی عمر

را طولانی می‌کند

محققان ژاپنی بر این باورند که مصرف بیشتر پروتئین‌های گیاهی عمر را طولانی می‌کند. به گفته محققان ژاپنی افرادی که میزان پروتئین‌های گیاهی بیشتری مصرف می‌کنند در مقایسه با افرادی که با مصرف گوشت، پروتئین مورد نیاز بدن خود را تامین می‌کنند، عمر طولانی‌تری دارند.

در این بررسی محققان به بررسی اطلاعات ۷۱ هزار فرد میان‌سال در مدت دو دهه پرداختند. محققان در مقایسه انجام شده مشاهده کردند؛ احتمال مرگ در افرادی که در مدت زمان انجام مطالعه از بیشترین میزان پروتئین گیاهی مصرف کرده بودند ۱۳ درصد کمتر بوده است و همچنین این افراد ۱۶ درصد کمتر در معرض مرگ و میر ناشی از بیماری‌های قلبی، عروقی قرار گرفته اند.

دکتر «فرانک هو» از دپارتمان تغذیه دانشکده سلامت عمومی هاروارد نیز گفت: در تحقیقاتی که پیش از این انجام گرفته مشخص شده است که مصرف میزان بالایی از پروتئین‌های حیوانی با افزایش احتمال ابتلا به بیماری‌های مزمن و مرگ و میر ناشی از آن‌ها مرتبط است. در حالی که مصرف قابل توجهی از پروتئین‌های گیاهی این خطر را کاهش می‌دهد.

پروتئین‌های گیاهی بسیار قابل توجه هستند و در گستره وسیعی در سراسر کره زمین سال‌هاست که استفاده می‌شوند.

قابل ذکر است ۷۰ درصد پروتئین حاصل از حبوبات به وسیله بدن جذب و ۳۰ درصد دیگر همراه با فیبر از طریق سیستم گوارش دفع می‌شود.

از آن جایی که این مواد مغذی بیشتر به لحاظ محتوای کربوهیدراتی غنی هستند، می‌توانند یک مورد خوب برای استفاده در کنار دیگر منابع غنی پروتئینی نظیر دانه‌ها، مغزهای روغنی، پودرهای پروتئینی (سویا، یاقو) یا تخم مرغ باشند. میزان چربی آن‌ها کم و به لحاظ محتوای فیبر، مواد معدنی و ویتامین‌ها غنی هستند.

تخم‌کتان حاوی اسیدهای چرب امگا ۳، میزان قابل توجهی فیبر و پروتئین است. لوبیا قرمز یا مکزیکی اندازه نسبتاً بزرگ‌تری در مقایسه با دیگر لوبیاها دارد. این ماده مغذی شامل ۹ گرم پروتئین و دارای طعم مطلوب و بافت نرم است. عدس شامل ۱۰ گرم پروتئین و پخت آن در مقایسه با دیگر حبوبات سریع‌تر و دارای طعم مطلوبی است.

نخود دارای شکلی گرد است. مزه آن شبیه مغزهای روغنی است و بافتی سخت دارد. نخود شامل ۹ گرم پروتئین است.

چارچ منبعی غنی از پروتئین گیاهی است و به دلیل بافت و طعم خاص می‌تواند به صورت خام، سرخ‌شده، آب‌پز و حتی کباب‌شده طبخ شود.

سلامت

بانوان

## پیشنهاد برای خانم‌هایی که قصد بارداری دارند

**ترکیب شیر و زعفران:** شیر و زعفران باعث زیبایی چهره کودک می‌شود اما این ترکیب در سه ماه اول یا دوم توصیه نمی‌شود، زیرا گرمای زیادی ایجاد می‌کند که ممکن است برای جنین ضرر زیادی داشته باشد. می‌توان آن را در سه ماه سوم مصرف کرد. **غذاهای غنی از اسید فولیک:** غذاهای سرشار از اسید فولیک عبارت‌اند از: اسفناج و مرکبات. اسید فولیک مسئول رشد سلول‌های مغزی است. اسید فولیک ۴۰ درصد خطر اوتیسم را کاهش می‌دهد. غذای سرشار از اسید فولیک ضریب هوشی کودک شمارا بهبود می‌بخشد.

**غذاهای غنی از آهن:** آهن یک عنصر اساسی برای زنان باردار است، زیرا موجب اکسیژن‌رسانی به مغز کودک یا نوزاد، می‌شود و ضریب هوشی او را هم افزایش می‌دهد. زنان باردار باید غذاهای غنی از آهن مانند سبزیجات دارای برگ سبز، حبوبات و مرغ مصرف کنند.



مواد غذایی وجود دارد که مصرف آن‌ها در دوران بارداری به زیاتر شدن فرزندتان کمک می‌کند. مادر باردار در این دوران باید بداند که تغذیه و سبک زندگی می‌تواند بر ظاهر کودک تاثیر بگذارد. اگر می‌خواهید نوزاد زیاده دنیا بیاید، رژیم غذایی سرشار از میوه و سبزیجات تازه بخورید و وعده‌های غذایی خود را طوری برنامه‌ریزی کنید که شامل غذاهای مغذی باشد.

میوه‌هایی که خوردن آن‌ها باعث زیبایی فرزند می‌شود

● **پرتقال:** پرتقال منبع غنی ویتامین C است و خوردن آن در دوران بارداری توصیه می‌شود، ویتامین C نه تنها برای رشد کودک مفید است بلکه باعث تقویت پوست و زیبایی کودک و مادر می‌شود. مصرف روزانه دست‌کم دو پرتقال نیاز بدن را به ویتامین C برآورده و پوست کودک شما را لطیف می‌کند.



اضافه کنید. **در این مرحله با کم‌کم قلم‌مو، خمیر را مخلوط با لا اضافه کنید و آرد را آرام‌آرام به آن بیفزایید تا حدی که خمیر به دست نچسبد.** **خمیر را ورز دهید و چندین بار آن را بکوبید.** **ظرفی را با کمی روغن چرب کنید و خمیر را درون آن قرار دهید و روی آن را سلفون بکشید و حدود ۳۰ دقیقه استراحت دهید تا حجم خمیر دو برابر شود.** **از خمیر، گلوله‌هایی با اندازه مناسب جدا کنید و به شکل مطلوب درآورید (پهن و سپس رول کنید). و در سینی قرار دهید و روی آن را بپوشانید و دوباره ۱۵ دقیقه**

● درجه حرارت فر را روی ۲۰۰ درجه سانتی‌گراد تنظیم کنید و ظرفی را درون آن قرار دهید. این کار محیط فر را مرطوب نگه می‌دارد و مانع از خشک شدن نان‌ها می‌شود.

● شکر و مایه خمیر را در ظرفی مخلوط کنید و نصف پیمانه آب روی آن بریزید و در جای نسبتاً گرمی قرار دهید تا عمل آید. (آب نه داغ و نه سرد باشد.)

● آرد را سه مرتبه الک کنید. **تخم مرغ و نمک را هم‌زیند تا از حالت لختگی درآید.** **آب، روغن و بیکنینگ پودر را به تخم مرغ**