پرسش و پاسخ

تجویز داروها، 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 حسین کرمی
متخصص کلیه

آیا من که مشکل کلیه دارم، باید قهوه کمتری مصرف کنم؟

دریافت زیاد مواد غذایی کافئین دار، دفع ادراری کلسیم را افزایش می دهد و شانس تشکیل سنگ را بیشتر می کند. احتمال تشکیل سنگ در افرادی که الکل مصرف می کنند هم زیاد است. مبتلایان به سنگ کلیه باید مقدار زیادی مایعات دریافت کنند که به این ترتیب، ادرار آن ها رقیق خواهد شد و در بعضی موارد با تغییر اسیدیته ادرار، می توان از رسوب سنگ جلوگیری کرد. مبتلایان به سنگ کلیه باید دریافت مایعات را به بیش از ۳ تا ۴ لیتر در شبانه روز افزایش دهند. این کار موجب افزایش حجم ادرار و کاهش غلظت مواد تشکیل دهنده سنگ می شود. افرادی که کلیه‌های سنگ ساز دارند، باید در طول روز حداقل ۲ لیتر مایعات مصرف کنند. این افراد هرگز نباید خود را به مرحله احساس تشنگی برسانند. بروز این حس، نشان از حداقل ۲ درصد کاهش آب بدن است. درباره سنگ های کلسیمی، از غذاهای غنی از کلسیم و ویتامین D پرهیز و در محدوده توصیه شده (دو لیوان شیر یا ماست یا ۳۰ گرم پنیر) مصرف شود. درباره سنگ‌های اگزالات کلسیمی، باید از مصرف غذاهای غنی از اگزالات (آلبالو، آلو، کشمش تمشک، ریواس، جوانه گندم، گوجه فرنگی ، چغندر، کرفس، بادمجان، تره فرنگی، جعفری اسفناج، شکلات، بادام زمینی، فلفل سبز، هویج قهوه فوری و چای) خودداری شود. کاهش دریافت کافئین نیز توصیه دیگری به این بیماران است. دریافت زیاد مواد غذایی کافئین دار، دفع ادراری کلسیم را افزایش می دهد و شانس تشکیل سنگ را بیشتر می کند.

خوب و بد پنیر پیتزا

تغذیه

پنیر پیتزای موزارلا در اصل از شیر بوفالو تهیه می شود ولی هم اکنون تولید آن بر اساس شیر گاو است. این پنیر، سفید رنگ و گاهی اوقات زرد و از نظر بافت یک ترکیب نیمه جامد است. به طور کلی در ایران دو نوع پنیر پیتزا تولید می شود؛ نوع اول پاستافیلا یا همان موزارلاست که در حقیقت پنیر پیتزای اصلی و نوع دوم پنیر پیتزای پروسس است که چربی و پروتئین به کار رفته در آن منشاء لبنی (مانند روغن کره، کازئین و کازئینات) دارد؛ اما در نوع گیاهی آن، منشاء چربی، گیاهی و پروتئین آن، لبنی است.

به بیماران قلبی توصیه می شود تا حد امکان از پنیر پیتزا استفاده نکنند یا همراه با سبزیجات فراوان استفاده کنند. استفاده همزمان پنیر پیتزا با سبزی های پخته یا خام فراوان، باعث می شود مواد ناسالم پنیر پیتزا کمتر جذب شود

معمولاً پنیر پیتزای پروسس دارای ۱۵ درصد چربی، ۱۸ درصد پروتئین و یک درصد نمک است که اگر حاوی چربی گیاهی باشد، پروتئین آن ۱۷ درصد خواهد بود. نوع کم چرب پنیر موزارلا نیز ۱۸ درصد چربی و نوع پرچرب آن ۲۲ درصد چربی، ۱۷ درصد پروتئین و یک درصد نمک دارد.

همچنین پنیر پیتزا حاوی ترکیبات دیگری مانند ویتامین های B6، B12، A، E، K، منیزیم مس و روی ولی به مقدار کمتر است.

عوارض کمتر

استفاده همزمان پنیر پیتزا با سبزی های پخته یا خام فراوان، باعث می شود مواد ناسالم پنیر پیتزا کمتر جذب خون شود و در نتیجه مضرات آن کاهش می یابد.

چربی موجود در پنیر پیتزا از نوع خوبی نیست چرا که این چربی، از نوع اشباع شده و ترانس است. اسید چرب ترانس، پروسه کش دار شدن پنیر پیتزا را افزایش و در حقیقت فرایند کش دار شدن پنیر پیتزا، کیفیت آن را به طور قابل ملاحظه ای کاهش می دهد. اسید چرب ترانس موجب تخریب رگ های خونی می شود به همین دلیل، به بیماران قلبی توصیه می شود تا حد امکان از پنیر پیتزا استفاده نکنند یا همراه با سبزیجات فراوان استفاده کنند. استفاده همزمان پنیر پیتزا با سبزی های پخته یا خام فراوان، باعث می شود مواد ناسالم پنیر پیتزا کمتر جذب خون شود.

یک برش ۱۰۰ گرمی پنیر پیتزا حاوی ترکیبات زیر است:

- انرژی ۳۰۰ کیلو کالری
- کربوهیدرات ۲/۲ گرم
- قند ساده یک گرم
- فیبر رژیمی یک گرم
- چربی ۲۲ گرم
- پروتئین ۲۲ گرم
- کلسیم ۵۰۰ میلی گرم
- فسفر ۳۵۰ میلی گرم
- پتاسیم ۸۰ میلی گرم
- سدیم ۶۳۰ میلی گرم
- ریبوفلاوین ۰/۵ میلی گرم
- تیامین ۰/۴ میلی گرم (ویتامین گروه B)
- نیاسین ۳/۴ میلی گرم (ویتامین گروه B)
- فولات ۹۶ میکروگرم
- سلنیوم ۲۵ میکروگرم

نکاتی که باید در مصرف پنیر پیتزا توجه کرد

دکتر سید مصطفی عربی | متخصص تغذیه

پنیر پیتزا نوعی لبنیات است که امروزه به دلیل استقبال مردم از آن، تولید زیادی دارد.

این پنیر درصد بالایی چربی دارد، به همین دلیل ممکن است مصرف زیاد فراورده خطرناک باشد. همچنین تولید و نگهداری و پخت و پز آن سخت است.

نکته قابل تامل در تهیه پنیر پیتزا، این است که بعضی مواقع چربی آن را می گیرند و به آن روغن اضافه می کنند که هم تقلب است و هم به نوعی چربی شیر فرق خواهد کرد.

این تغییر در نوع چربی باعث می شود وقتی پنیر پیتزا در دمای بالا پخته شود چربی تغییر ماهیت و شکل دهد که در نتیجه منجر به اکسایش یا فاسد شدن آن می شود. اگر مقدار چربی اکسیده شده در بدن زیاد شود، بالطبع باعث مشکلات قلبی - عروقی خواهد شد. دومین مسئله دریافت کالری اضافه است که منجر به افزایش وزن و چاقی می شود و ریسک بیماری های قلبی را افزایش می دهد.

نگه دارنده ها

پنیر پیتزا تنها محصول لبنی است که مجوز داشتن نگه دارنده را دارد و تولید کننده می تواند به پنیر نگه دارنده اضافه کند. این نوع نگه دارنده همانند نگه دارنده های سوسیس و کالباس، باعث سرطان گوارشی و بعد از بیماری های قلبی - عروقی، باعث مرگ می شود.

بنابراین توصیه می شود ترجیحا از این پنیر بیشتر از ماهی یک بار و به مقدار زیاد مصرف نشود.

نباید پنیر پیتزا را در دمای بالا پخت و بهتر است پنیر با درصد چربی کمتر، مصرف شود. پنیر گودا با این که درصد چربی بالایی دارد اما به دلیل این که چربی گیاهی ندارد و نگه دارنده هم به آن اضافه نشده است، مناسب تر به نظر می آید.

دوشنبه ها

تناسب اندام

ورزش های مناسب دوران بارداری

ورزش در دوران بارداری فواید بسیار زیادی دارد و علاوه بر مادر، برای جنین نیز مفید خواهد بود. به کمک ورزش می توانید کمر درد و بی خوابی ناشی از بارداری را به حداقل برسانید.

ورزش در دوران بارداری چه فوایدی دارد؟

کمر درد را کاهش می دهد.
مانع از افسردگی مادر می شود.
از افزایش بیش از حد وزن مادر جلوگیری می کند.
مانع از افزایش فشار خون مادر می شود.
خطر ابتلا به دیابت را در دوران بارداری کم می کند.
باعث می شود مادر راحت تر بخوابد.
حافظه را تقویت می کند.

ورزش های دوران بارداری

- **شنا**

ورزش در آب به خصوص شنا، یکی از بهترین ورزش هایی است که در دوران بارداری می توانید انجام دهید.

شنا، درد مفاصل مثل کمر درد را در این دوران تسکین می دهد.

نکته مهم درباره این ورزش، این است که باید در انتخاب یک استخر بهداشتی و سالم دقت لازم را داشته باشید. استخرهای غیر بهداشتی، آلودگی هایی را در ناحیه رحم به وجود می آورند که برای سلامت جنین مضر است.

- **پیاده روی**

پیاده روی به خصوص پیاده روی سریع، باعث سفت شدن عضلات پا و لگن می شود و در دوران بارداری کمک زیادی به تحمل وزن جنین می کند. اگر تازه می خواهید این ورزش را شروع کنید، ابتدا دو تا سه بار در هفته آن را انجام دهید و با هر بار تکرار، زمان بیشتری را به آن اختصاص دهید.

- **پیلاتس**

با ورزش پیلاتس متناسب با بارداری، عضلات قدرت کششی و تعادل شما افزایش می یابد. همه این موارد به شما در داشتن یک زایمان راحت و تحمل درد کمک خواهد کرد.

- **یوگا**

یوگا ماهیچه های بدن را تقویت می کند و سبب آرامش فرد می شود. یوگا برای تمرین زایمان طبیعی بسیار مناسب است ولی به یاد داشته باشید که از تمرینات سرعتی یوگا استفاده نکنید و تنها ورزش های سبک مناسب دوران بارداری را انجام دهید. دقت کنید که بعد از سه ماه اول بارداری، از دراز کشیدن روی پشت، خودداری کنید. اگر به مربی یوگای خود اطلاع دهید که باردار هستید، ورزش های مناسب این دوره را به شما آموزش می دهد. انجام ورزش های پر خطر مانند غواصی، اسکی، بسکتبال و اسب سواری ممنوع است.

آشپزی من

کوفته برنجی

- لپه پاک کرده و خیسانده - یک دوم پیمانه
- برنج آبکش شده - یک پیمانه
- تخم مرغ - ۳ عدد
- پیاز - ۴ عدد
- گوشت چرخ کرده - ۵۰۰ گرم
- جعفری ساطوری - ۳ قاشق سوپ خوری
- مرزه ساطوری - ۲ قاشق سوپ خوری
- ترخون - ۲ قاشق سوپ خوری
- روغن - یک دوم پیمانه
- آب لیمو - یک دوم پیمانه
- زعفران حل شده - به میزان لازم
- نمک، فلفل و زردچوبه - به میزان لازم
- رب گوجه فرنگی - ۲ قاشق سوپ خوری
- سیر - ۲ عدد
- گوجه یا آلوچه - به میزان لازم

- لپه را به همراه دو لیوان آب و یک چهارم قاشق مرباخوری نمک ۳۰ دقیقه بپزید، سپس آن را آبکش کنید.
- تخم مرغ ها را با هم مخلوط کنید و ادویه را به آن بیفزایید.
- پیاز رنده شده را به همراه گوشت چرخ کرده، سبزی ها، لپه و برنج نیم پخته به آن اضافه کنید. ۲۰ دقیقه آن را اورز دهید تا جایی که مواد به صورت یک خمیر چسبناک درآید.
- در یک قابلمه رب گوجه فرنگی را با روغن تفت دهید تا بوی خامی آن از بین برود. کمی پیاز را جداگانه تفت دهید.
- لپه و پیاز داغ و آب را به آن اضافه کنید. اگر تمایل داشتید به آن چند عدد آلو هم بیفزایید و اجازه دهید تا کاملا آب به جوش آید و غلیظ شود. ادویه را به آن بیفزایید تا طعم دار شود.
- دست را کمی مرطوب کنید و از مایه گوشت به اندازه یک پرتقال بردارید و کمی آن را کف دست باز کنید، سپس گوجه یا آلوچه وسط آن بگذارید و دوباره مواد را ببندید و در دست آن را کاملا گرد و بدون ترک کنید.
- حرارت زیر قابلمه را بیش از متوسط تنظیم کنید و سپس کوفته ها را داخل آن بیندازید.
- در قابلمه را نیمه باز بگذارید و ۳۰ دقیقه روی حرارت ملایم بپزید و پس از نیم ساعت آب زعفران را روی کوفته ها بریزید و ۳۰ دقیقه دیگر روی حرارت ملایم بپزید.

دقت کنید آب کوفته تمام نشده و حداقل یک پیمانه آب داشته باشد.

ایران گردی در باچه تخت سلیمان
نماینده انحصاری حوزه گردشگری: ۳۲۲۹۰۰۵۰

تکاب به معنای آب باریک و زمینی است که آب کم و محدودی از آن عبور می‌کند. باور مردم این ناحیه بر آن است که از آنجایی که تنها رود جاری در این منطقه "ساروق" است این شهر را به همین نام می‌خوانند. تکاب دارای دو بخش مرکزی به نام‌های تکاب و تخت سلیمان است و ۶ دهستان هم در این منطقه وجود دارد. بیشتر درآمد مردم این ناحیه از کشاورزی و دامپروری است و از صنایع دستی معروف این ناحیه می‌توان به فرش افشار اشاره کرد که به فرش آهنین هم مشهور بوده و دارای شهرت جهانی است. در تکاب خیلی خانواده‌ها از راه فرش بافی امرار معاش می‌کنند. فرش دستباف افشار به نوعی سوغات این شهر هم محسوب می‌شود. مجموعه آثار باستانی تخت سلیمان با ۱۲ هکتار مساحت، یکی از محوطه‌های تاریخی مهم کشور ایران محسوب می‌شود. در این منطقه نشانه‌ها و بقایای استقرار از هزاره اول ق.م تا قرن ۱۱ هجری قمری ملاحظه می‌شود. اوج شکوه و آبادانی تخت‌سلیمان مربوط به دوره ساسانی است.

ایوان خسرو

ایوان خسرو، از بازمانده‌های ایوان رفیع و شکوهمندی که در قلب مجموعه آثار تخت سلیمان خودنمایی می کند، به عنوان نماد این مجموعه تلقی می‌شود. در ضلع شمال غربی، ایوان بلند و شکوهمند ساسانی معروف به ایوان خسرو که از آجر قرمز و ملات ساروج ساخته شده قرار دارد که تنها دیوارهای باقی‌مانده هنوز به عنوان شاخص این مجموعه تلقی می‌شوند. این ایوان بلند برای اقامت پادشاهان ساسانی در زمان اجرای مراسم زیارت آتشکده آذرگشنسب و یارعام احداث شده است و به احتمال زیاد تاریخ ساخت آن مربوط به خسرو اول معروف به انوشیروان است.

این ایوان همانند دیگر آثار دوره ساسانی دارای پلان مربع مستطیل و از نظر طراحی کاملاً شبیه ایوان مدائن و در واقع همانند آن با اندازه‌ها و حجم کوچکتری در کنار آتشکده آذرگشنسب ساخته شده است. این ایوان مرتفع احتمالا برای زمان اقامت سلاطین ساسانی در مجموعه ساخته شده است.

شناخت معماری

این دریاچه سحرآمیز که یکی از عمده‌ترین علل آبادانی محل و عامل اساسی رونق این مجموعه باستانی محسوب می‌شود، بزرگترین و پرآبترین چشمه آهک‌ساز (چشمه آرتزین) در این منطقه است. فرم آن به شکل یک بیضی نامنظم است که قطر بزرگ آن ۱۲۰ متر و قطر کوچک آن ۸۰ متر در مرکز محوطه تاریخ مذهبی تخت سلیمان واقع شده است.

صفه تخت سلیمان از رسوبات آهکی تشکیل شده و دریاچه آن از کف دره ۵۰ متر ارتفاع دارد و محوطه تاریخی بزرگی در نزدیکی نکاب و روستای تخت سلیمان قرار دارد این مکان یکی از ۳ آتشکده بزرگ و مقدس ایرانیان بوده است. در زمان ساسانیان، ایرانیان سه آتشگاه بزرگ و برجسته داشتند. نام آتش‌هایی که در این آتشگاه‌ها نگهداری می‌شد، یکی برزین مهر به معنای آتش عشق والا که آتشکده کشاورزان بود که در نزدیکی نیشابور خراسان جای داشت. دومی فربغ بود به معنای آتش فر ایزدی که در کاریان فارس و ویژه موبدان و بلندپایگان بود. سومی آتشکده آذرگشسب که در تکاب آذربایجان قرار داشت. آتشکده آذرگشسب ویژه پادشاهان و ارتشیان بود و در شهر و محلی بنام شیز یا گنجک بر روی کوه استوند قرار داشت.

موقعیت جغرافیایی منطقه تخت سلیمان

مجموعه میراث جهانی تخت سلیمان جایگاه مهمترین آتشکده دوره ساسانیان (اذرگشنسب)در ۴۳ کیلومتری شمال شرقی شهرستان تکاب و ۳ کیلومتری شرق بخش تخت سلیمان در جنوب شرقی استان آذربایجان غربی ایران قرار گرفته است.