

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 محمد کلانی

فوق تخصص گوارش

دیروز حالت تهوع و استفراغ داشتیم و متوجه شدم استفراغم خونی است اما به پزشک مراجعه نکردم. لطفاً راهنمایی‌ام کنید؟

در ابتدا باید به شما بگویم استفراغ خونی می‌تواند نشانه مشکل جدی باشد و باید حتماً به پزشک مراجعه کنید.

رنگ و میزان خون در استفراغ بسته به شرایط مختلف، متفاوت است. به عنوان مثال:

- ممکن است حجم خون زیاد و به رنگ قرمز روشن باشد.
- ممکن است رنگه‌هایی از خون به همراه مواد غذایی در استفراغ دیده شود.
- ممکن است استفراغ مانند رسوب قهوه باشد، این مورد بدین معناست که خون به مدت چند ساعت در داخل معده باقی مانده است.

آندوسکوپی از جمله روش‌هایی است که امکان بررسی قسمت‌های داخلی دستگاه گوارش را با استفاده از لوله‌ای نرم و انعطاف‌پذیر و دوربین متصل به آن فراهم می‌کند.

نکته‌ای که اهمیت دارد این است که باید مشخص شود خون خارج شده همراه با استفراغ از منشأ معده، مری یا اثنی عشر است یا از راه ریه‌ها و مجاری هوایی خارج شده که خود نشانه‌ای است از یک مشکل متفاوت.

● علل شایع استفراغ خونی

استفراغ خونی می‌تواند ناشی از خون‌ریزی در مری، معده یا قسمت ابتدایی روده کوچک (دئودنوم) باشد.

علت مشاهده استفراغ خونی و احساس سوزش و درد در شکم، می‌تواند ناشی از زخم معده یا التهاب شدید مخاط معده (گاستریت) باشد. خون‌ریزی زمانی اتفاق می‌افتد که زخم یا التهاب، به شریان‌ها آسیب وارد کند.

● دیگر علل استفراغ خونی

- اختلالات خونی مانند کاهش سطح پلاکت‌ها در خون، لوسمی، هموفیلی
- سرطان مری یا سرطان معده

بیشتر بدانیم

دکتر سارا ناجی طبسی

عضو هیئت علمی مؤسسه پژوهشی علوم و صنایع غذایی

تفاوت آرد گندم معمولی با آرد سمولینای ماکارونی در چیست؟

سمولینا ماده اولیه اصلی تولید ماکارونی است که از گندم دوروم تهیه می‌شود و به دلیل داشتن بتا کاروتن رنگ زرد کهربایی دارد و دارای پروتئین بالاتری در مقایسه با آرد گندم معمولی است. برای تهیه سمولینا، گندم‌ها کاملاً آسیاب نمی‌شوند بلکه به صورت ذرات بسیار ریزی خرد می‌شوند، در نتیجه ذرات این آرد بسیار درشت‌تر از ذرات آرد معمولی است. تفاوت عمده دیگر سمولینا و آرد معمولی میزان و کیفیت گلوتن موجود در آن‌هاست که عامل اصلی تعیین‌کننده خواص مهم خمیر مانند قوام، قابلیت کشش و فرم‌دهی آن است. گلوتن مناسب برای تولید ماکارونی باید سفت و محکم و نسبت به گلوتن مناسب برای نان، کشش‌پذیری کمتری داشته باشد.

استفاده از آرد معمولی در تولید ماکارونی منجر به ایجاد مشکلاتی در پیروسة تولید می‌شود و محصول نهایی دارای کیفیت پایین‌تری نسبت به ماکارونی حاصل از سمولینا است. اما در بسیاری از موارد به دلیل کمبود گندم دوروم و مسائل اقتصادی، در تهیه ماکارونی از سایر گندم‌های سخت یا گندم معمولی به تنهایی یا به صورت مخلوط استفاده و در نتیجه کیفیت محصول دچار تغییر می‌شود. ماکارونی تولیدشده از گندم دوروم از نظر ویژگی‌های تغذیه‌ای از سایر گونه‌های گندم بهتر و سرشار از کرومیدرات‌های پیچیده، پروتئین‌های مفید، ترکیبات آنتی‌اکسیدانی، ویتامین‌ها و مواد معدنی است. استفاده از آرد گندم معمولی باعث کاهش ترکیبات مغذی ماکارونی به ویژه میزان فیبر، پروتئین و ریز مغذی‌های می‌شود.

مقایسه ۵ همراه شیرین‌چای برای این که بتوانیم انتخاب هوشمندانه‌تری داشته باشیم

همراهان چای



فاطمه رهروانی | متخصص تغذیه و رژیم درمانی



هر کدام از ما برای نوشیدن چای عادت خاص خودمان را داریم. اما شاید بتوان گفت که عادت مشترک بین غالب افراد، همراه کردن یک خوراکی شیرین با چای است. این خوراکی شیرین اما طیف گسترده‌ای دارد، از حبه قند گرفته تا نقل، خرما، کشمش و توت

در ۱۰۰ گرم	
کالری	۳۲۱
کربوهیدرات	۷۸ گرم
چربی	۱/۷ گرم
قند	۴۶ گرم
فیبر	۱۴ گرم

این فیبر بالا علاوه بر فوایدی که برای سیستم گوارش ما دارد، باعث شده بار گلیسمی توت خشک نیز کاهش یابد. **● توصیه برای افراد مبتلا به دیابت:** میزان بار گلیسمی توت خشک به نسبت سایر گزینه‌های معرفی شده پایین‌تر و از این جهت گزینه مناسب‌تری است. البته یادتان باشد بهتر بودن این گزینه به معنای آن نیست که می‌توانید هر قدر خواستید از آن مصرف کنید. مصرف کنترل شده مواد شیرین، در هر حالی باید توسط شمار رعایت شود.



● نکته پایانی

وقتی نوبت به موادی چون خرما و توت خشک می‌رسد، خیلی از افراد روی این که این خوراکی‌ها مواد معدنی و ویتامین دارند، تأکید می‌کنند و حتی مدعی می‌شوند با خوردن ۲ تا ۳ خرما در روز می‌توان کم‌خونی ناشی از فقر آهن را برطرف کرد! اما وقتی میزان مواد معدنی در این گزینه‌ها بررسی می‌شود، مشاهده می‌شود که در هر ۱۰۰ گرم این محصولات میزان مواد معدنی حتی به اندازه یک چهارم نیاز روزانه ما هم نیست. پس به تصور فواید زیاد این محصولات، در خوردن آن‌ها زیاده‌روی نکنید چرا که بیش از کسب فایده، متضرر خواهید شد.

● بار گلیسمی؛ اصطلاحی کاربردی برای همه‌ما

اصطلاح بار گلیسمی یا لود گلیسمی را شاید تنها افراد دیابتی شنیده باشند اما واقعیت این است که آشنایی با این اصطلاحات به کار همه ما می‌آید. روی بسته‌های مواد غذایی به صورت معمول تنها میزان درصد قند درج شده و توضیح دیگری در این باره نیامده است. اما واقعیت آن است که صرف توجه به قند، کافی نیست چرا که بر مبنای نوع قند موجود در ماده غذایی، نسبت ترکیبات دیگر و اندازه و عده در هر بار مصرف، میزان قندی که بدن ما جذب می‌کند و البته سرعت جذب آن، متفاوت است. به عنوان مثال بعد از خوردن نان با آرد سفید میزان قند خون سریع افزایش پیدا می‌کند اما این اتفاق بعد از خوردن نان با آرد کامل به این شکل نیست و میزان قند آرام‌تر افزایش می‌یابد و البته آرام‌تر نیز افت می‌کند. بر همین مبنا وقتی می‌خواهیم مواد شیرینی را با هم مقایسه کنیم، نباید تنها به درصد قند آن‌ها توجه کنیم و بهتر است به ویژه اگر دیابت داریم یا در مرحله پیش‌دیابتی قرار داریم، سراغ شاخصی مانند بار گلیسمی برویم. بار گلیسمی عددی است که بر مبنای میزان جذب قند به نسبت وزن ماده غذایی محاسبه می‌شود و هر چه کمتر باشد، نشان می‌دهد که میزان قند دریافتی در زمان خوردن یک وعده معمول از آن ماده غذایی، کمتر است.

در ۱۰۰ گرم	
کالری	۲۶۸
کربوهیدرات	۷۱/۳ گرم
چربی	۱۷/۵ گرم
قند	۵۹ گرم
فیبر	۳/۷ گرم

نظر ظاهری با هم تفاوت‌های زیادی دارند اما وقتی اطلاعات تغذیه‌ای آن‌ها را در نظر می‌گیریم، تفاوت‌ها چندان زیاد نیست، به عنوان مثال میزان کالری موز تنها حدود ۱۰ درصد بیشتر از کشمش است.

● توصیه برای افراد مبتلا به دیابت: کشمش بار گلیسمی به نسبت بالایی دارد، بر این مبنا توصیه می‌شود افراد دیابتی در مصرف آن محتاط باشند و به هیچ عنوان در خوردن آن زیاده‌روی نکنند.



در ۱۰۰ گرم	
کالری	۴۰۰
کربوهیدرات	۱۰۰ گرم
چربی	۰ گرم
قند	۱۰۰ گرم
فیبر	۰ گرم

و نقل‌های مغزدار. به صورت معمول میزان قند نقل‌های طعم‌دار بیشتر و نزدیک به حبه‌های قند است اما نقل‌های مغزدار، قند و به تبع آن کالری کمتری دارند. البته تفاوت بین‌ها آن چشمگیر نیست. شاید چیزی که بهتر است به آن توجه کنیم بحث احساس شیرینی در نقل‌هاست. این موضوع از آن نظر اهمیت دارد که اضافه کردن طعم‌های مختلف، می‌تواند احساس شیرینی نقل‌ها را کمی کاهش دهد و در نتیجه افراد دیرتر از زمانی که حبه قند مصرف می‌کنند، از شیرینی آن دل‌زده شوند.

● توصیه برای افراد مبتلا به دیابت: همان‌طور که می‌دانید مصرف حبه قند، نقل و شکر به هیچ عنوان برای شما توصیه نمی‌شود.



اشپزی

کلوچه آویشن

- کره آب شده - نصف پیمانه
- شکر - یک چهارم پیمانه
- آویشن ترجیحات تازه - یک قاشق غذاخوری
- پوست لیموی رنده شده - ۲ قاشق چای‌خوری
- آب لیموترش - یک قاشق غذاخوری
- آرد کامل - یک و یک چهارم پیمانه
- شکر رگنی - مقداری برای تزیین

- فر را با دمای ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد گرم کنید. ● در یک کاسه متوسط، کره را با هم زن برقی به مدت ۳۰ ثانیه هم‌بزنید.
- شکر را اضافه کنید. آن‌ها را هم بزنید تا کاملاً مخلوط شوند. آویشن، پوست رنده شده لیموترش و آب لیموترش را اضافه کنید و هم بزنید.
- در این مرحله باید آرد را اضافه کنید.
- خمیر را روی سطح آردپاشی شده به خوبی ورز دهید. سپس آن را به چند بخش تقسیم کنید.
- چربی: ۳ گرم
- سدی: ۲۳ میلی‌گرم
- فیبر: ۰ گرم
- پروتئین: ۰ گرم
- کالری: ۴۸
- کلسترول: ۷ میلی‌گرم
- کربوهیدرات: ۶ گرم
- قند: ۲ گرم



کلوچه