

#### پرسشی و پاسخ

تجویز داروها تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و آژدر پاسخ به سوالات مصرف دارویی توصیه می‌شود. پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

دکتر سعید حسینی

متخصص تغذیه

**در باره میزان مصرف میوه برای بیماران دیابتی توضیح دهید که به چه میزان می‌توان از میوه استفاده کرد؟**

مصرف میوه برای بیماران دیابتی ضروری است و باید در رژیم غذایی افراد گنجانده شود اما لازم است که میزان مصرف و نوع میوه مصرفی کنترل شود مثلاً میوه‌هایی مانند موز، انگور، کشمش، انجیر، هندوانه، خربزه و طالبی باید تا حد امکان مصرف نشود یا به یک تادو بار در هفته به مقدار کم محدود شود زیرا دارای مقدار زیادی مواد قندی است.

تغذیه درمانی، در کنترل دیابت مهم‌ترین نقش را ایفا می‌کند.

هدف از تغذیه درمانی در دیابت، حفظ مقدار قند خون در محدوده طبیعی، بهبود سطح چربی‌های خون، کاهش فشار خون، درمان و جلوگیری از عوارض دیابت همچون بیماری‌های قلبی عروقی، رتینوپاتی (بیماری چشمی)، نفروپاتی (بیماری کلیوی) و نیز برآوردن نیازهای تغذیه‌ای فرد است. در دیابت وابسته به انسولین یا نوع ۱، غذا باید در زمان معین و مطابق با اثر انسولین تزریقی مصرف شود. زمان اوج اثر انسولین، باید با زمان بالا رفتن قند خون بعد از غذا، همزمان شود.

#### تغذیه

### سبزیجات غنی از پروتئین

پروتئین به عنوان جزء مهمی از ساختار هر سلول، برای ادامه حیات بدن ضروری و برای رشد و حفظ سلامت حائز اهمیت است.

بدن طی فرایندی، پروتئین‌ها را تجزیه و به آمینو اسیدها تبدیل می‌کند. آمینو اسیدها ترکیب‌های ارگانیکی هستند که برای ایجاد پروتئین‌های جدید با یکدیگر ادغام می‌شوند.

منابع حیوانی تنها عامل تامین‌کننده پروتئین به حساب نمی‌آیند بلکه مواد خوراکی دیگری همچون آجیل، حبوبات، غلات و برخی سبزیجات، منبع مهم تامین پروتئین مورد نیاز برای افراد هستند که از خوردن مواد گوشتی پرهیز می‌کنند. سایت «هلت لاین»

در مطلبی به معرفی برخی سبزیجات حاوی مقدار قابل توجهی پروتئین پرداخته است:

● **سبزیجات سبز تیره رنگ و خام:** اسفناج و کلم حاوی میزان فراوانی پروتئین هستند، سبزیجات سبز تیره رنگ، منبع غنی از دیگر مواد مغذی مهم از جمله کلسیم، پتاسیم و بتاکاروتن نیز به حساب می‌آیند. در فرایند طبخ، میزانی از مواد مغذی موجود در سبزیجات از بین می‌روند، اگرچه در این فرایند آسیدی به پروتئین وارد نمی‌شود. هر چند بهتر است این نوع سبزیجات را به منظور حفظ مواد مغذی آن به صورت خام مصرف کرد.

● **کلم بروکلی:** این سبزی که به شکل یک درخت کوچک به نظر می‌آید، حاوی ارزش غذایی فراوانی است و وجود میزان کافی پروتئین در آن برای حفظ استحکام بدن و رشد آن اهمیت دارد. همچنین این سبزی منبع غنی ویتامین‌های A و C به حساب می‌آید.

● **ذرت:** این ماده خوراکی منبع سرشاری از پروتئین و همچنین حاوی میزان فراوانی کاروتنوئید است. سبزیجات حاوی این ترکیب به کاهش خطر ابتلا به «دژنراسیون ماکولا» که یک عارضه چشمی است، کمک می‌کنند.

● **سیب زمینی:** سرخ کردن سیب زمینی، پروتئین آن را از بین نمی‌برد و پختن یا آب‌پز کردن آن محتویات کالری موجود در سیب زمینی را پایین می‌آورد.

● **نخود فرنگی:** مصرف این ماده خوراکی به دلیل داشتن میزان زیادی پروتئین، کربوهیدرات، فیبر خوراکی و منیزیم برای حفظ سلامت توصیه می‌شود.

● **باقلا:** باقلا نیز همچون تعداد زیادی از سبزیجات دیگر به دلیل دارا بودن پروتئین می‌تواند منبع مناسبی برای تامین نیاز بدن به این ماده مغذی باشد.

● **عدس پخته:** عدس که در دسته حبوبات قرار دارد، سرشار از پروتئین است. در حقیقت ۳۰ درصد از کالری عدس از پروتئین ناشی می‌شود و مصرف آن به دلیل دارا بودن فیبر خوراکی، مواد معدنی و ویتامین B توصیه می‌شود.

● **نخود:** از ویژگی‌های نخود نیز که در گروه حبوبات قرار دارد، دارا بودن میزان زیادی پروتئین است.

**پژوهشکده گیاهان دارویی**

هماهنگی والدین و دندان پزشک، کلید انتخاب روش درست در مان

## روش‌های متفاوت دندان پزشکی برای کودکان مضطرب



سلامت

نرگس عزیزی | روان‌شناس

این روزها اخبار مربوط به حوادثی که هنگام درمان دندان دو کودک در خردسال در شهر اراک رخ داده، در فضای مجازی سروصدای زیادی به پا کرده است. برخی والدین با شنیدن این اخبار، چنین نتیجه‌گیری می‌کنند که کار دندان پزشکی کودکان، پرخطر و بهتر است برای درمان فرزندان به دندان پزشک مراجعه نکنند. با توجه به این برداشت، به سراغ خانم دکتر صدیقه مظفر، متخصص دندان پزشکی اطفال و استاد یار دانشگاه شاهد رفتیم تا از وی در خصوص روش‌های مختلف دندان پزشکی برای کودکان مضطرب کسب اطلاع کنیم.

#### روش‌های کنترل رفتار، علمی است

یکی از موضوعاتی که این روزها بیشتر مورد توجه قرار گرفته، بحث گرفتن دست و پای کودک در زمان درمان دندان است، آیا این کار اصولی است؟

وی در پاسخ، با اشاره به روش‌های کنترل رفتار در کودکان هنگام درمان دندان پزشکی می‌گوید: روش‌های کنترل و اکثش کودکان در دندان پزشکی، به صورت کلی روش‌هایی علمی است که در همه جای دنیا از آن‌ها استفاده می‌شود. هدف این روش‌ها، این است که حرکات اضافه کودک کنترل شود تا در طول درمان به خودش یا کادر درمانی آسیب وارد نکند و از سویی، امکان ادامه کار مهیا شود. روش‌های کنترل رفتاری متفاوت است و شامل مواردی مانند گفت‌وگو و توضیح تاروش‌های کنترل حرکات می‌شود.

● **به کارگیری هر روشی با هماهنگی والدین**

البته زمانی که لازم است حرکات کودک

کنترل شود، به صورت معمول از خود پدر و مادر کمک گرفته می‌شود. در عین حال، از این روش‌ها باید آگاهانه استفاده شود. به این معنا که پیش از اجرا، با والدین صحبت شود و آن‌ها از موضوع مطلع باشند. صحبت با والدین اهمیت زیادی دارد و طی آن والدین نیز باید مشکلات سیستمیک و سابقه بیماری کودک را با دندان پزشک مطرح کنند تا روشی متناسب انتخاب شود. انتخاب روش درست و توجه به نکات ریزی که در زمان اجرا باید مدنظر قرار گیرد، از نکات مهمی است که بی‌توجهی به آن‌ها می‌تواند مشکلاتی را ایجاد کند.

#### برای کودکانی که توان همکاری ندارند

سوال بعدی در خصوص کودکانی است که به دلیل شرایط خاص، به هیچ عنوان توان همکاری ندارند، آیا والدین باید از ادامه درمان منصرف شوند یا راه‌های دیگری وجود دارد؟

وی در پاسخ به این سوال، به دوروش دیگر

نیز اشاره می‌کند؛ بیهوشی عمومی و خواب عمیق.

اما در باره این دوروش تاکید می‌کند که چند نکته باید حتما در نظر گرفته شود.

اول این که انتخاب این روش‌ها باید بر مبنای ارزیابی پزشک و توصیه او انجام شود و دیگر این که در کنار آن، بهتر است به این نکته توجه داشته باشیم که برای درمان‌های مختصر مانند ترمیم یک یا دو دندان، استفاده از چنین روش‌هایی به صورت معمول لزومی ندارد و آن‌ها بیشتر در زمان درمان‌های گسترده استفاده می‌شود. نکته دیگر این که برای کودکانی که به دلیل سن بسیار پایین یا شرایط خاص اصالتاً توان همکاری ندارند، می‌تواند استفاده شود. این روش‌ها به هیچ عنوان در مطب نباید انجام شود و تنها مراکز مجهز و بیمارستانی، امکان ارائه خدمات در این زمینه را دارند. در این روش‌ها نیز مانند همه روش‌های دیگر در سایر تخصص‌ها و رشته‌ها، احتمال بروز مشکل وجود دارد.

سلامت

### شوینده‌های دوستدار طبیعت

هیچ توجهی به میزان و شیوه استفاده از مواد شیمیایی ندارند و هر طور که خودشان تشخیص دهند، از آن استفاده می‌کنند اما به راحتی می‌توان از مواد طبیعی و دوستدار طبیعت به جای داروهای شیمیایی استفاده کرد. از جمله این مواد می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

مهین رمضانی | خبرنگار

نزدیک سال جدید، مصرف انواع مختلف مواد شوینده افزایش پیدا می‌کند و در باور بسیاری از خانم‌ها و آقایان این موضوع شکل گرفته که هر چه از این مواد بیشتر استفاده کنیم، نتایج بهتری به دست می‌آوریم. معمولاً این افراد



#### پوست مرکبات و سرکه

در یک شیشه مقدار ی سرکه سفید و پوست مرکبات بریزید و این مخلوط را حدود دو هفته نگه دارید سپس از این مخلوط برای برق انداختن و تمیز کردن دیوار و پنجره‌ها استفاده کنید.

#### شیشه پاک کن طبیعی

با مخلوط کردن ۲ پیمانه آب، ۲ پیمانه الکل صنعتی و نصف پیمانه آمونیاک شیشه شور بسازید. محلول را داخل اسپری بریزید. با استفاده از یک دستمال تمیز که پر زنده، شیشه را تمیز کنید. آمونیاک نقش مهمی در تمیزی شیشه دارد و الکل باتسریع در خشک شدن، به از بین رفتن خط‌ها و لکه‌ها کمک می‌کند.

#### نمک برای تمیز کردن اتو

کف همه اتوهای بعد از مدتی کار کردن کدر می‌شود و لکه می‌افتد. برای تمیز کردن این لکه‌ها، اتو را بدون بخار روشن کنید. روی یک پارچه نمک بپاشید و پارچه را اتو کنید. کف اتوی شما مثل روز اول تمیز می‌شود.

#### جوش شیرین

جوش شیرین خاصیت پاک کنندگی فوق العاده‌ای دارد. می‌توان از مخلوط جوش شیرین با آب و لرم برای پاک کردن گاز، پیخچال، دیوارها و کف خانه استفاده کرد. این ترکیب، علاوه بر برق و تمیز کردن سطوح، خاصیت ضد عفونی کنندگی دارد.

خیساندن در تشت بزرگ یا وان حمام استفاده می‌کردند و مورد دیگر گرفتن گرد و خاک در مرحله اول است. معمولاً پرده‌ها گرد و خاک زیادی می‌گیرد که بهتر است ابتدا آن‌ها را بتکانید و سپس شست و شو دهید تا مجبور نباشید از شوینده زیادی استفاده کنید.

نکته‌ای که کمتر ما به آن توجه می‌کنیم شیوه‌ترتیب نظافت منزل است. اگر کمی به شیوه کار مادر بزرگ‌ها و مادرها توجه کنید، متوجه حرف من می‌شوید، مواردی همچون دادن زمان کافی برای خیس خوردن و تاثیر مواد شوینده بر اشیاء و پارچه‌ها. مادران ما از روش

آشپزی

### پوره لوبیا سفید و پیاز چه

غذای اصلی



● آب - ۵۰ میلی لیتر  
● لوبیا سفید پخته - ۸۰۰ گرم  
● سیر - ۲ حبه

● ابتدا ۲ حبه سیرویک دسته پیاز چه را خرد کنید. ● یک تابه بر دارید و پیاز و سیر را در آن با روغن زیتون تفت دهید تا زمانی که بوی تند سیر بلند شود. ● لوبیا سفید پخته را داخل مواد بریزید و تفت دهید. بعد از تفت دادن مواد، همه مواد را با استفاده از گوشت

#### بیشتر بدانیم

### نشستن طولانی مدت خانم‌های کارمند ممنوع!

نرگس عزیزی

تا پیش از این، مطالعات متعددی نشان داده‌اند ورزش صبحگاهی به مدت ۳۰ دقیقه می‌تواند به کاهش فشار خون در افراد کمک کند. حالا در مطالعه‌ای تازه محققان متوجه شده‌اند برای زنان به ویژه زنان بالای ۵۰ سال، ترکیب ورزش صبحگاهی با اجتناب از نشستن به مدت طولانی می‌تواند باعث کاهش بیشتر فشار خون شود.

#### ۳ گروه با برنامه‌های متفاوت

در مطالعه‌ای که نتایج آن هفته گذشته در نشریه «فشار خون» وابسته به انجمن قلب آمریکا به چاپ رسید، محققان میزان کاهش فشار خون در برنامه‌های ورزشی متفاوت را بررسی کردند. شرکت کنندگان این مطالعه مردان و زنان ۵۵ تا ۸۰ ساله دارای اضافه وزن بودند که به سه گروه تقسیم شدند. برای گروه اول هیچ فعالیت ورزشی تعریف نشده و در این مطالعه لازم بود تا ۸ ساعت در آرایشگاه به صورت پیوسته بنشینند. گروه دوم اما بعد از یک ساعت نشستن، نیم ساعت فعالیت