

پرسشی 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 مهدی فهیمی

متخصص طب سنتی

آیامی توان از قرص متفورمین برای لاغری استفاده کرد؟ به‌من پیشنهاد شده‌است تا

عید برای لاغری سریع از این قرص استفاده کنیم اما از عوارض آن مطمئن نیستیم.

خیلی‌ها در هفته‌های پایانی سال به فکر کاهش وزن و تناسب اندام می‌افتند و چون می‌خواهند طی کمترین زمان ممکن لاغر شوند، به سراغ میانبرهای لاغری می‌روند. مدتی است مصرف قرص متفورمین (نوعی قرص کاهش دهنده قند خون برای بیماران دیابتی) با باوری غلط که باعث کاهش وزن می‌شود در بین افراد به‌ویژه خانم‌ها رایج شده است. متأسفانه توسط افرادی غیر متخصص این طرز فکر در برخی به‌وجود می‌آید که با مصرف متفورمین و در نتیجه کاهش قند خون، اشتها هم کمتر می‌شود و در نتیجه کاهش وزن اتفاق می‌افتد. در حالی که حتی اگر این موضوع هم درست باشد حداکثر تا سه ماه اول، آن هم حداکثر کاهش وزن تا ۲ کیلوگرم خواهد بود اما کم‌کم دارو عوارض خود را نشان می‌دهد.

برای مثال، قرص متفورمین به دلیل این که قند خون را کاهش می‌دهد، فشار خون را پایین می‌آورد و اگر فرد در این حالت از محلول قندی استفاده نکند احتمال شوک و بی‌هوشی به‌شدت افزایش می‌یابد. همچنین به مرور زمان مصرف این قرص بر سیستم گوارش و سیستم ایمنی بدن تأثیر می‌گذارد که با حالت تهوع شدید، استفراغ وضعف و بی‌حالی شدید همراه است و ضعف در سیستم ایمنی، بدن را مستعد ابتلا به انواع مشکلات و بیماری‌ها مثل سرماخوردگی‌های مکرر، سوءتغذیه، ریزش مو و بیماری‌های سخت‌تر مثل آسیب‌های جدی به کبد و عملکرد آن خواهد کرد. بهترین روش برای کاهش وزن اصولی و پایدار، ورزش مداوم و رژیم غذایی سالم است.

حتی داروهای لاغری هم که در داروخانه‌ها موجود است، فقط باید با تجویز پزشک و پس از انجام آزمایش لازم توسط پزشک متخصص تغذیه توصیه شود چون گاهی عواملی مثل استرس، چاقی هورمونی، چاقی ارثی یا اختلال در بعضی غدد مثل تیروئید عامل اصلی ابتلا به اضافه‌وزن است و با درمان بیماری، مشکل اضافه‌وزن تا حد زیادی رفع خواهد شد.

۵ دلیل برای این که باید بیشتر سوپ بخوریم در ستایش سوپ!

تغذیه

هنوز هو آن قدر گرم نشده که برای یک شام سبک نتوان به سراغ سوپ رفت. از سویی قرار دادن سوپ در وعده‌های غذایی آن قدر پرفایده است که اگر از آن اطلاع داشته باشید، شاید به این نتیجه برسید که بهتر است به شکل روزانه سوپ را در برنامه غذایی خود قرار دهید اما فواید خور دن سوپ چیست و چرا باید این گروه را در برنامه غذایی روزانه خود جادهمیم؟

● کمک به کاهش وزن

مطالعات متعدد نشان داده‌اند زمانی که افراد به شکل منظم پیش از خوردن غذای اصلی خود، یک کاسه سوپ می‌خورند، در طولانی مدت، وزن شان کاهش پیدا می‌کند. در واقع سوپ باعث پر شدن معده و احساس سیری می‌شود و می‌تواند به فرد کمک کند تا کمتر بخورد اما اگر خیال کاهش وزن به کمک سوپ را دارید، می‌توانید به شکلی دیگر نیز سراغ آن بروید.

در مطالعه ای در دانشگاه پنسیلوانیا مشخص شد زمانی که افراد به جای چپس یا بیسکویت‌های نمکی، در میان وعده‌های خود سوپ مصرف می‌کنند، می‌توانند تا ۵۰ درصد بیشتر وزن کم کنند. این در حالی بود که میزان کالری دریافتی افراد از سوپ با چپسی که گروه دیگر می‌خورند، یکسان بود. به عقیده پژوهشگران مقدار بیشتر سوپ در این مورد می‌تواند یکی از دلایل کاهش وزن بیشتر باشد. در واقع باز هم پرنگه داشتن معده و احساس سیری طولانی مدت تر به کمک افراد آمده بود.

● از دهن نمی‌افتد!

در روزهای پایان سال که به صورت معمول همه مادر گیری‌های زیادی داریم، می‌توانید از قبل سوپ را آماده و هر زمان خواستید آن را امیل کنید. می‌توانید برای تنوع دادن، در زمانی که آن را گرم می‌کنید، کمی جعفری یا باب لیموی تازه به آن اضافه کنید.

● تنوع در شکل و بافت

مزیت دیگر سوپ‌ها تنوع زیاد آن‌ها در طعم، رنگ و بافت است. سوپ‌ها این مزیت را دارند که به راحتی می‌توانید متناسب با ذائقه هر کدام از اعضای خانواده، کمی طعم سوپ را برای آن فرد تغییر دهید و به عنوان مثال آن را ترش تر یا تندتر کنید. تبدیل بافت سوپ با کمک غذاساز به بافتی نرم و یکدست، یکی دیگر از راه‌های آسان برای تنوع بخشی به این غذاست. البته اگر به بافت کاملاً یکدست علاقه ندارید، می‌توانید تکه‌های نان تست را کمی تفت دهید و روی سوپ بریزید. در عین حال تنوع بالایی سوپ‌ها کمک خوبی است برای افرادی که در پی کاهش وزن هستند چرا که افراد بدون این که احساس کنند ناچار از مصرف غذای تکراری هستند، می‌توانند از سوپ‌ها برای کاهش وزن خود بهره بگیرند.

● مقوی ساده

مزیت دیگر سوپ‌ها تنوع بالای مواد تشکیل دهنده آن‌ها است. شما می‌توانید مواد غذایی مختلفی را به سوپ خود اضافه کنید و به واسطه آن، ترکیب‌های متفاوتی از گروه‌های غذایی داشته باشید. در واقع لازم نیست حتی به دنبال دستورهای خاص و جدید باشید، به عنوان مثال کافی است همان دستور قبلی را با میزان بیشتری پروتئین، آماده یا برای افزایش میزان گروه سبزیجات، کمی قارچ، کدو یا جعفری به سوپ جوساده خود اضافه کنید.



تغذیه قبل از تمرین‌های ورزشی

تغذیه قبل و بعد از ورزش یکی از مهم ترین نکاتی است که ورزشکاران حرفه ای و آماتور باید به آن توجه ویژه ای داشته باشند؛ زیرا بر نامه ورزشی با تمرین صحیح و سخت به تنهایی نمی تواند عامل موفقیت باشد بلکه باید بدانیم بدن برای حفظ انرژی، ساخت عضله و بالا بردن سرعت ریکاوری، قبل و بعد از ورزش به چه مواد غذایی نیاز دارد. به عبارت دیگر، کلید اصلی بر خورداری از بدن سالم با تناسب اندام و عملکرد مناسب، ترکیبی از ورزش منظم و خوردن غذای مناسب در زمان لازم است.

مصرف کافی کربوهیدرات و پروتئین

سوخت اصلی بدن در ابتدای فعالیت‌های مختلف، از کربوهیدرات و چربی تامین می‌شود و در نبود این دو ماده در شرایط خاص، بدن برای تامین انرژی مجبور به استفاده از پروتئین عضلات است که این یعنی تحلیل بافت عضلات. پس لازم است قبل از ورزش به اندازه کافی کربوهیدرات در بدن برسانید البته مقدار آن بستگی به شرایط بدنی و نوع فعالیت ورزشی فرد دارد. بدیهی است در فازهای تمرینی مسابقات یا برای کاهش یا افزایش وزن، مقدار، نوع و زمان استفاده از کربوهیدرات و پروتئین کاملاً متفاوت است. بنابراین بهتر است وعده غذایی قبل از تمرین، کم چربی، حاوی کربوهیدرات و پروتئین بدون چربی با حفظ تعادل میزان نسبت، حاوی فیبر کم و شامل مایعات باشد.

کافه سلامت

عوامل اختلال در پردازش شنوایی

مشکلاتی همچون زردی بالا در نوزادان، مصرف برخی داروها، صداهای شدید، کمبود اکسیژن هنگام زایمان، ضربه مکانیکی به سر، صدمه به عصب شنوایی به دلیل ایجاد تومور و... می‌تواند سبب اختلال در پردازش شنوایی افراد در سنین مختلف از نوزادی تا سالمندی شود و پیشگیری، بهترین راه در مان مشکلات شنوایی است. این مشکل هنگامی به وقوع می‌پیوندد که فرایند سیستم عصب مرکزی نتواند صوت را به معناتبدیل کند لذا افرادی که دچار این مشکل هستند جملات را می‌شنوند ولی درکی از جمله ندارند و مفهوم را متوجه نمی‌شوند. بسیاری از کودکان در دوران مدرسه به دلیل این که اختلال در پردازش شنوایی آن‌ها تشخیص داده نشده، تصور می‌شود کند ذهن یا بیش فعال هستند در صورتی که این کودکان مبتلا به اختلال در پردازش شنوایی اند بنابراین والدین باید به این موضوع توجه داشته باشند. شعار امسال سازمان جهانی بهداشت، «شنوایی خود را بررسی کنید» است و این موضوع می‌تواند در تشخیص به موقع بیماری‌های مرتبط با شنوایی بسیار حائز اهمیت باشد.

باتوان

یائسگی زودرس در کمین خانم‌های شب کار

زنانی که شیفت شب کار می‌کنند، حتی اگر هر از گاهی شب کار باشند، در خطر یائسگی زودرس قرار می‌گیرند. یائسگی جزو چرخه زندگی زنان است اما از نوع زودرس آن به دلیل این که زنان را در معرض بیماری‌های قلبی، پوکی استخوان و مشکلاتی در حافظه قرار می‌دهد، باید پیشگیری کرد. محققان کانادایی می‌گویند زنانی که در شیفت شب کار می‌کنند، ۹ درصد احتمال دارد زودتر از زنان دیگر دچار یائسگی زودرس شوند. علت این موضوع را هم اختلال در هورمون خواب ملاتونین روی تخمدان‌ها می‌دانند. همچنین استرس و خستگی ناشی از شب کاری، مقدار هورمون استروژن را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد و زنان را به یائسگی زودرس گرفتار می‌کند. در بررسی‌های گذشته مشخص شده بود که خطر ابتلا به سرطان مخاطار حمو سینه در این زنان افزایش می‌یابد. قرار گرفتن در برابر نور مصنوعی در شب، احتمال سقط جنین یا تولد زودرس در زنان باردار را هم افزایش می‌دهد. افرادی که مستعد یائسگی قبل از ۴۵ سالگی هستند، شب کاری، آن‌ها را ۲۵ درصد بیشتر در خطر یائسگی زودرس قرار می‌دهد.

شماره پیاپی **زندگی‌سلام**
۲۰۰۹۹۹

آشپزی

سیب پفکی



- شیر - سه چهارم فنجان
- تخم مرغ - یک عدد
- آرد گندم - یک فنجان
- یکینگ پودر - یک قاشق چای خوری
- شکر - بیش از دو سوم فنجان

● ابتدا آرد، یکینگ پودر، نمک، شکر (دو قاشق نکه دارید) و دارچین (نصف آن) را مخلوط کنید و تخم مرغ و شیر را نیز در ظرفی دیگر مخلوط کنید و سپس آن را به ترکیب قبلی اضافه کنید. ● این مخلوط را حسابی هم زنید تا مبادا گلوله‌های خمیر باقی بماند. ● شکر و دارچین باقی مانده در ظرفی خشک با هم مخلوط کنید. ● روغن را در ماهیتابه ای کوچک بریزید تا سطح روغن بالا بیاید. ● اجازه دهید روی شعله کم، داغ شود. ● تکه‌های سیب را درون مایعی که در دست کرده اید فرو کنید، سپس بیرون بیاورید و اجازه دهید اضافه مایع از بدنه سیب به ظرف برگردد. ● وقتی روغن داغ شد، سیب‌ها را درانه دانه درون آن بیندازید و اجازه دهید روی آن طلایی و قهوه‌ای شود. ● بعد از خارج کردن سیب‌ها از روغن، آن‌ها را روی دستمال آشپزی بگذارید تا روغن اضافه آن خارج شود. ● شکر و دارچینی را که جداگانه مخلوط کرده بودید، زمانی که سیب‌های پفکی داغ هستند روی آن‌ها بپاشید. ● این میان وعده خوشمزه را می‌توانید با سس کارامل میل کنید.

خواص افزودنی‌های طبیعی به دوغ

دوغ تنها فراورده غذایی ایرانی در فهرست استاندارد دبین المللی کد کس (استاندارد غذا) قرار گرفت. به همین بهانه در ادامه مطلب به بررسی این نوشیدنی گوارا می‌پردازیم. معمولاً دوغ را به روش‌های سنتی و صنعتی تهیه می‌کنند. در روش سنتی یا روستایی ماست را به همراه آب در شُک یا کیسه‌های پوستی می‌ریزند و تکان می‌دهند و بر اثر ضربات وارد شده، دوغ حاصل می‌شود. در این روش به دلیل آن که نظافت کیسه‌های پوستی مشکل است، احتمال آلودگی میکروبی در فراورده زیاد است. به این دلیل توصیه می‌شود دوغ را به صورت صنعتی یا خانگی تهیه کنید.

در صنعت، ماست را با میزانی مناسبی آب در تانک‌های مجهز به همزن، مخلوط و بعد از اختلاط کامل، آن را با رعایت موازین بهداشتی سرد و بسته‌بندی می‌کنند. این نوشیدنی به دلیل آن که در دمای گرم محیط و در برابر فساد مقاوم است. البته دوغ صنعتی خالی از اشکال نیست. این نوشیدنی سرشار از نمک بوده و برای مبتلایان به فشار خون بالا، بیماران قلبی-عروقی و کسانی که دچار نارسایی کلیوی هستند بسیار مضر است. بنابراین برای آن که این افراد از مصرف این نوشیدنی مفیدی بهره‌نمایند، بهتر است در منزل و به صورت خانگی آن را تهیه کنند.

افرادی که دارای بیماری‌های گوارشی هستند نیز توصیه می‌شود دوغ گازدار مصرف نکنند. لفظ گرم‌دیده که این روزها روی بطری برخی دوغ‌های صنعتی به چشم می‌خورد به این معناست که دوغ حاصل بعد از آماده‌شدن دوباره پاستوریزه می‌شود تا میکروارگانیزم‌های مایه ماست کاهش یابد و دوغ ترش نشود. اغلب دوغ‌های معمولی این حرارت را نمی‌بینند. کارشناسان و پزشکان معتقدند باید از مصرف دوغ گازدار پرهیزید. به افرادی که دارای بیماری‌های گوارشی هستند نیز توصیه می‌شود دوغ گازدار مصرف نکنند.

بود. دوغ حاوی نعناع و یونه، به ترشح شیر معده و هضم غذا کمک و نفخ حاصل از دوغ را رفع می‌کند و دل‌پیچ را التیام می‌بخشد. این دوغ خنک کننده محیط دهان است و به گردش هر چه بهتر خون کمک می‌کند، مجاری گوارشی را ضد عفونی می‌کند و برای رفع سسکسه و اسهال ناشی از گرمی هوا نافع است و به عملکرد مطلوب کبد کمک می‌کند. دوغ حاوی کاکوتی، مقوی قلب و معده و مسکن سردهای ناشی از گرمی هواست و به دلیل خاصیت ضد عفونی‌کنندگی، کرم کش قوی و خلط آور خوبی است.

دیگر خواص دوغ کاکوتی شبیه دوغ نعناع است. دوغ حاوی گلبرگ‌های گل محمدی بسیار معطر، مقوی قلب و کبد و اعصاب، آرام بخش و نشاط آور و برای تنظیم عملکرد دستگاه گوارش، نافع و رفع کننده بوی بد دهان است.

دوغ گرم‌دیده

لفظ گرم‌دیده که این روزها روی بطری برخی دوغ‌های صنعتی به چشم می‌خورد به این معناست که دوغ حاصل بعد از آماده‌شدن دوباره پاستوریزه می‌شود تا میکروارگانیزم‌های مایه ماست کاهش یابد و دوغ ترش نشود. اغلب دوغ‌های معمولی این حرارت را نمی‌بینند. کارشناسان و پزشکان معتقدند باید از مصرف دوغ گازدار پرهیزید. به افرادی که دارای بیماری‌های گوارشی هستند نیز توصیه می‌شود دوغ گازدار مصرف نکنند.