

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.

مصطفی عاشوری

فیزیولوژیست ورزشی

درباره فیبر که گفته می‌شود برای کاهش وزن ورزشکاران مناسب است کمی توضیح دهید؟

فیبرها تنها برای کاهش وزن خوب نیستند بلکه مصرف فیبر کافی می‌تواند به کاهش خطر بیماری قلبی، سکنه مغزی، چاقی، دیابت نوع دوم و بعضی اختلالات گوارشی کمک کند. دونوع فیبر وجود دارد ؛ فیبر محلول و فیبر غیر محلول. تفاوت این دونوع فیبر در ویژگی انحلال پذیری شان در آب تعریف می‌شود. فیبر غیر محلول با آب ترکیب نمی‌شود و بیشتر به عنوان عاملی حجم دهنده به شما کمک می‌کند تا مدفوع از روده‌ها راحت‌تر عبور کند. این نوع فیبر برای رفع یبوست سودمند است.

فیبر محلول، با آب ترکیب می‌شود تا ماده‌ای ژل مانند و چسبناک تشکیل دهد و از سرعت فرستادن غذا از معده به روده کم کند. با این کار مواد مغذی و آب، فرصت بیشتری برای تماس با دیوار روده دارند و در نتیجه بهتر جذب می‌شوند. جالب است بدانید تنها یک نوع فیبر برای کاهش وزن موثر است؛ فیبر محلول. فیبرهای محلول ساختاری پیچیده و هضم طولانی مدت در معده دارد.

این فیبرها جذب گلوکز را در جریان خون کند می‌کنند و باعث می‌شود قند خون پایین نگه داشته شود و ترشح انسولین را هم کاهش می‌دهد. با کاهش ترشح انسولین ذخیره سازی چربی هم کاهش می‌یابد. فیبر محلول باعث گسترش باکتری‌های مفید می‌شود و همچنین مواد مغذی مورد نیاز باکتری‌های خوب را به آن‌ها می‌رساند. فیبر محلول در فرایند تخمیر به اسیدهای چرب زنجیره کوتاه تبدیل می‌شود که نوعی چربی مفید در کاهش چربی شکم است و می‌تواند به تنظیم متابولیسم چربی تان کمک کند. فیبر محلول هورمون‌های مربوط به کنترل اشتها را تنظیم می‌کند. برخی مطالعات دریافته‌اند خوردن فیبر محلول، مقدار هورمون‌های گرسنگی تولید شده در بدن مانند گرلین را کم می‌کند. مطالعات دیگر هم نشان داده‌اند که فیبر محلول، تولید هورمون‌هایی مانند کوله‌سیستو کینین را که به شما احساس سیری می‌دهد افزایش می‌دهد. شما می‌توانید با اضافه کردن فیبر به رژیم غذایی خود به مقدار ۲۵ گرم (نان‌وان)، ۳۸ گرم (آقایان) در طول روز با استفاده از غذاهایی که سرشار از فیبر محلول هستند شامل روغن کتان، سیب‌زمینی شیرین، میوه‌هایی چون زردآلو و پرتقال، کلم فندقی، حبوبات و غلاتی چون جوی دوسر، کاهش وزن قابل قبولی را در شش هفته داشته باشید. نکته: بدانید مصرف مقدار بسیار زیاد فیبر محلول عوارض جانبی مانند گرفتگی‌های شکمی، نفخ و اسهال را در پی خواهد داشت.

۷ خطای رایج شست و شوی صورت



بهداشت

شستن صورت به نظر کار ساده‌ای می‌آید، مرطوب کردن پوست صورت، کف مالی و در نهایت آب کشی و خشک کردن پوست؛ اما شستن صورت قواعد خاص خودش را دارد و باید آن را مرحله به مرحله انجام داد. معمولاً همه ما روشی برای شستن صورت خود داریم که به آن عادت کرده ایم. در این مطلب روش استاندارد شستن صورت را ارائه داده ایم.

مراقب باشید خطاهایی را که در ادامه گفته می‌شود نداشته باشید که باعث آسیب به پوست تان می‌شود، آسیب‌هایی مانند خشکی، تحریک پذیری و چین و چروک. قصد نگران کردن شمار اندامید اما دانستن مراحل صحیح شست و شوی پوست صورت به زیبایی و شادابی شما کمک و چه بسا مشکلات پوستی شما را برطرف کند. اما اشتباهات:

● اول دست‌هایتان را نمی‌شوید

در طول روز دست‌های شما با همه چیز در تماس است. چربی، خاک و به احتمال زیاد میکروب‌ها روی دستان شما جاش می‌کند و حتماً دوست ندارید این مواد روی صورت شما قرار گیرد. بنابراین با شستن دست‌های خود شروع کنید. اول دست‌هایتان را خوب و تمیز بشویید.

● آرایش خود را پاک نمی‌کنید

هدف اصلی از تمیز کردن پوست، باز کردن منافذ آن است. قبل از شست و شوی صورت مواد آرایشی را با دستمال لطیف، پاک کننده‌های طبیعی حاوی روغن جوجوبا، عصاره دانه انگور،... پاک کنید. بهتر است

شد. از طرفی آب گرم باعث تحریک پوست و خشک شدن آن می‌شود یا ترشح سبوم را افزایش می‌دهد. باقی ماندن شوینده روی پوست باعث چروک و شکنندگی آن خواهد شد. البته مرطوب کردن در ابتدای شست و شوی صورت با آب گرم اشکال چندانی ندارد و چه بسا باعث باز شدن منافذ صورت شود اما برای آب کشی باید از آب خنک استفاده کنید تا منافذ پوست بسته شود.

● لایه برداری زیاد پوست

استفاده دایم از لایه بردارهای حاوی دانه‌های درشت (اسکراب‌های دانه دار) آسیب رسان است در حالی که استفاده از لایه بردار ملایم یک یا دو بار در هفته، مناسب تر است. ممکن است شما هم تعداد زیادی از لایه بردارهای قوی را بشناسید اما سلول‌های پوست با استفاده از پاک کننده‌های حاوی پاپایا، آناناس و... خشک می‌شود. عسل، آلوئه‌ورا و آقاقیا برزیلی گزینه‌های مناسبی است.

● خشک کردن زیاد پوست

مالیدن پوست با حوله باعث خشکی آن می‌شود. قرمزی، تحریک پذیری و التهاب، چین و چروک و افزایش تجمع رنگدانه‌ها (هیپرپیگمانتاسیون) هم از عوارض استفاده زیاد از حوله است در حالی که پوست مانازک است و باید از حوله نرم و تمیز و آن هم به آهستگی استفاده کنیم.

از حوله حمام برای خشک کردن صورت‌تان استفاده نکنید چون ممکن است آلوده به میکروب باشد.

● نادیده گرفتن شستن گردن

هرمحصول بهداشتی و شوینده‌ای را که برای صورت به کار می‌برید، باید برای گردن هم استفاده کنید.

به عبارتی هر کاری که با صورت می‌کنید باید با گردن هم انجام دهید. پوست این قسمت از بدن نیاز به مراقبت دارد تا سریع‌تر از پوست صورت چروک نشود. بنابراین وقتی از ضد آفتاب برای صورت و گردن استفاده می‌کنید، باید پوست گردن را هم هنگام شست و شوی صورت تمیز کنید.

برای پاک کردن آرایش چشم‌ها از مایع پاک کننده آرایشی استفاده کنید. حتماً شما محصولاتی را می‌شناسید که هم پاک کننده و هم تقویت کننده معرفی شده‌اند اما نیازی به استفاده از این محصولات دوگانه ندارید. دستمال‌های مرطوب حاوی مواد شیمیایی است که به پوست آسیب می‌رساند و از طرفی نیاز به کشیدن زیاد پوست دارد.

● از شوینده مناسب استفاده نمی‌کنید

بهترین گزینه، انتخاب شوینده ملایم است که با همه پوست‌ها سازگاری دارد. بهتر است پاک کننده‌های بدون سولفات را انتخاب کنید. سولفات عامل پاک کننده پوست است اما باعث تحریک آن هم می‌شود. گزینه‌های گیاهی مانند محصولاتی که به حفظ طوبت کمک و آلودگی‌های پوستی را برطرف می‌کند، مناسب هستند. بعضی کارشناسان شامپوی بچه را گزینه مناسبی برای شست و شوی پوست صورت می‌دانند.

● استفاده از آب خیلی گرم

آب گرم باعث افزایش شکنندگی مویرگ‌های ریز، قرمزی گونه و اطراف بینی خواهد

بخواید برای نوزادان یک تست شنوایی انجام دهد.

● معاینه کامل نوزادان

بسیاری از پزشکان و پرستاران پس از زایمان به انجام این معاینات می‌پردازند: اندازه گیری وزن، قد و دور سر نوزاد اندازه گیری درجه حرارت بدن نوزاد

به علاوه، تشخیص این عارضه در نوزادان بسیار دشوار است. وقتی مشکلات در همان دوران کودکی تشخیص داده شوند، نوزاد می‌تواند به سرعت تحت درمان قرار گیرد. انواع صداها استفاده می‌شود. همه نوزادان باید تست شنوایی بدهند چون اختلالات شنوایی بین نوزادان بسیار رایج است.

سه هفته‌ها

مادرانی نی

ضرورت معاینه کامل نوزاد و تست شنوایی

وقتی مشکلات در همان دوران کودکی تشخیص داده شوند، نوزاد می‌تواند به سرعت تحت درمان قرار گیرد.	* اندازه گیری سرعت تنفس و تپش قلب نوزاد	* بخواید برای نوزادان یک تست شنوایی انجام دهد.	به علاوه، تشخیص این عارضه در نوزادان بسیار دشوار است. وقتی مشکلات در همان دوران کودکی تشخیص داده شوند، نوزاد می‌تواند به سرعت تحت درمان قرار گیرد. انواع صداها استفاده می‌شود. همه نوزادان باید تست شنوایی بدهند چون اختلالات شنوایی بین نوزادان بسیار رایج است.
	* حمام کردن نوزاد و تمیز کردن ریشه بندناف	● معاینه کامل نوزادان	
	* بعد از انجام تمام این معاینات دیگر نیازی نیست نگران چیزی باشید چون در این صورت همه چیز تحت کنترل شماست.	بسیاری از پزشکان و پرستاران پس از زایمان به انجام این معاینات می‌پردازند: اندازه گیری وزن، قد و دور سر نوزاد اندازه گیری درجه حرارت بدن نوزاد	

سلامت

چگونه لباس‌های بدبوی ورزشی را تمیز کنیم؟

● در سر که سفید بخیسانید

سر که سفید گزینه کارآمدی برای از بین بردن بوهاست. قبل از این که لباس‌ها را مثل همیشه بشویید، آن‌ها را در یک فنجان سر که سفید و آب سرد بخیسانید. ۱۵ تا ۳۰ دقیقه خیساندن کافی است. بعد آن‌ها را داخل ماشین بریزید. اگر نمی‌خواهید زحمات خیساندن لباس‌ها هم به دیگر کارهای تان اضافه شود، می‌توانید یک چهارم یا نصف فنجان سر که را قبل از شروع کار ماشین لباس‌شویی با هنگام آب‌کشی به لباس‌ها اضافه کنید.

● داخل جوش شیرین بپندازید

جوش شیرین گزینه‌ای جایگزین برای سر که است. وقتی جوش شیرین بتواند بوی نامطبوع یخچال را بگیرد، حتماً می‌تواند بوی بد لباس‌های ورزشی را هم بگیرد. هنگام شست‌شو، حدود یک فنجان جوش شیرین در ماشین لباس‌شویی بریزید.

● شوینده‌های مخصوص

شما تنها کسی نیستید که با معضل بوی لباس‌های ورزشی دست‌وپنجه نرم می‌کنید، برای همین، تولیدکننده‌های مواد شوینده به سراغ حل این مشکل رفته‌اند. در فروشگاه سراغ قفسه‌ی شوینده‌ها بروید و از میان انواع و اقسام شوینده‌های مخصوص لباس‌های چرک‌یکی را انتخاب کنید.



● پشت‌ورو کنید

قبل از این که تصمیم بگیرید چه لباسی را در ماشین لباس‌شویی بریزید و چه لباسی را نریزید، همه لباس‌ها را پشت‌ورو کنید. عرق‌ها، چربی‌ها و دیگر ترشحات چسبناک بدن داخل لباس جمع می‌شوند پس لباس را برعکس کنید و داخلش را رو به بیرون قرار دهید.

لباس‌های ورزشی را از پلی‌استر می‌دوزند و لباس‌های پلی‌استر نسبت به لباس‌های پنبه‌ای بوی بیشتری می‌گیرند، چون پلی‌استر محیط بهتری برای رشد باکتری‌های تولیدکننده بو فراهم می‌کند. این لباس‌ها عرق را به خود جذب می‌کنند و وقتی مشغول ورزش و جنب‌وجوش‌اید، بدن شما را خشک و راحت نگه می‌دارد. اما به هر حال، این عرق‌ها باید جایی برود و آن وقت است که متوجه می‌شوید هر قدر لباس‌ها را داخل ماشین بپندازید و بشویید، باز هم بوی زننده عرق بدن از آن‌ها پاک نمی‌شود. در واقع، عرق تازه بوی چندانی ندارد. اما وقتی به لباس‌های پلی‌استر می‌تراوش می‌کند، باکتری‌ها، ترکیبات سولفوری و هورمونی و اسیدی را به ترکیبات کوچک‌تر و بدبوتری می‌شکند.

● بگذارید هوا بخورد

خیلی از افراد بعد از باشگاه تمام لباس‌هایشان را داخل کیف می‌گذارند و این لباس‌ها همان‌جایی ماند تا به خانه برسند و گاهی حتی در خانه هم داخل کیف باقی می‌ماند. این کار فقط اوضاع را بدتر می‌کند. گوشه‌های دنج و تاریک، باعث افزایش بوی بد می‌شود. آویزان کردن و هوادادن لباس‌های ورزشی می‌تواند بوها را از آن‌ها بزداید. اگر نمی‌خواهید قبل از این که لباس‌تان را بشویید دوباره آن را بپوشید، عاقلانه است

سلامت

ترشی زیتون



ترشی

- زیتون - بی‌هسته و اسالیس شده - نیم کیلو گرم
- هویج - حدود ۸۰۰ گرم
- سیر - یک بوته بزرگ
- آب - یک و نیم لیوان
- سرکه - ۲ لیوان
- سیاه‌دانه - کمی
- نمک - به مقدار لازم
- پودر فلفل سیاه - به مقدار دلخواه
- فلفل قرمز - به مقدار دلخواه
- رب گوجه فرنگی - ۳ قاشق غذاخوری

نکته:

- این روش را برای انواع مربا و شربت‌ها هم می‌توانید استفاده کنید چون به ماندگاری بیشتر در دمای محیط خیلی کمک می‌کند. ترشی بعد از دو هفته آماده است ولی بهتر است یک ماه بماند تا کاملاً جا بیفتد، بعد از این که درش را باز کردید در یخچال نگهداری کنید.
- رب گوجه فرنگی را باید در یک قاشق روغن مایع تفت بدهید تا بوی خامی‌اش گرفته شود.
- این ترشی بهتر است کمی تند باشد ولی با این حال مقدار فلفلش دست خودتان است.

● اول هویج و سیر را در خرد کن بریزید و درشت خرد کنید. سپس همه مواد به جز سیاه‌دانه را در قابلمه بریزید و روی حرارت بگذارید، وقتی جوشید بگذارید با در بسته ۵ دقیقه بجوشد. سپس زیرش را خاموش کنید. سیاه‌دانه را اضافه و سریع تا داغ است شیشه‌ها را پر کنید و در آن‌ها را محکم ببندید و برعکس کنید تا همین طوری بماند و خنک شود. این طوری هواگیری (کنسروی) می‌شود و در دمای محیط تا مدتی سالم می‌ماند و دیگر نیازی نیست در یخچال نگهداری شود. البته در این روش باید حتماً در شیشه‌ها فلزی و حسابی محکم باشد.