سیب سبز

به این ۸ دلیل به روش زنان فرانسوی لاغر نشوید!

همه خطرهای رژیم فرانسوی!

تغذیه

همه خطرهای رژیم فرانسوی!
به این ۸ دلیل به روش زنان فرانسوی لاغر نشوید!
62

هر عضو بدن چه مواد غذایی لازم دارد؟
منوی سلامت ویژه افزایش طول عمر
64

رسپی‌هایی برای مبتلایان به ام‌اس
منوی ویژه برای کنترل ام‌اس
66

اگر سوال پزشکی دارید کافیست از تلفن ثابت
با سامانه مشاوره پزشکی تماس بگیرید

9099071353

اگر مدتی است که میل به غذا ندارید احتمال ابتلا به این بیماری را بررسی کنید

بی‌اشتهایی عصبی چیست؟

بی‌اشتهایی عصبی که عموما به آن بی‌اشتهایی می گویند یکی از اختلالات تغذیه است، اما از آن مهم تر به مشکلات روانشناختی فرد مربوط می‌شود. بی‌اشتهایی شرایطی است که تمایل به میل غذا از کنترل خارج می‌شود. فرد مبتلا به این اختلال در گام اول با کاهش وزن مواجه می‌شود. با گذشت زمان این کاهش وزن به عنوان نشانه بیماری شناخته شده و تحت کنترل درمی آید. انگیزه لاغری زمانی در فرد با شدت شکل می گیرد که به شکل جدی در مورد ظاهرش نگران و افسرده می‌شود. اگر می خواهید درباره این بیماری و راه های کنترل آن بیشتر بدانید با ما همراه شوید. ما به شما درباره راه های درمان این اختلال راه کارهایی نشان می دهیم.

اگر قصد انجام عمل لیفت ران را دارید بخوانید

چه افرادی کاندیدای مناسب برای جراحی لیفت ران هستند؟ دوره نقاهت پس از جراحی لیفت ران در...

دکتر مجید نداف کرمانی
فوق تخصص جراحی پلاستیک و زیبایی

درمان زخم‌های دهانی بدون خون‌ریزی با لیزر دندانپزشکی

زخم دهان در افرادی که از دندان مصنوعی استفاده می کنند را چگونه می توان درمان کرد؟

دکتر وحید عارفی
جراح و متخصص بیماری‌های لثه

پاسخ به ۲ سوال رایج در مورد جراحی زیبایی بینی

آیا بینی‌های گوشتی مدتی بعد به...

دکتر محمدحسن عامری
متخصص گوش، حلق و بینی

می‌خواهم سالم بمانم

چه کسانی در معرض ابتلا به بی‌اشتهایی عصبی هستند؟

تقریبا ۹۵ درصد از مبتلایان این ناهنجاری خانم‌ها هستند، اما آقایان هم به طور کامل از این امر مستثنی نیستند.

اگر چه بی‌اشتهایی عصبی در نوجوانان شایع‌تر است، اما گاهی در میان کودکان و میانسالان نیز دیده می‌شود. قفقازی‌ها بیش از سایر مردم جهان به چنین اختلالی مبتلا هستند و به طور کل بی‌اشتهایی عصبی بیماری طبقه متوسط و مرفه جامعه است. البته ریسک ابتلا به این ناراحتی در میان افرادی که ظاهر و بدنشان بیش از سایرین به شغل‌شان وابسته است مثل ورزشکاران، مدل‌ها و ستارگان سینما چند برابر بیش از افراد عادی است. البته نباید افرادی که وسواس زیادی برای خوش اندام بودن دارند را از این غائله فراموش کرد.

دلیل ابتلا به بی‌اشتهایی عصبی چیست؟

تا امروز هیچ دلیل قطعی و صریحی در مورد علل ابتلا به این بیماری کشف نشده است. با این حال، بعضی از کارشناسان می‌گویند جامعه و خانواده از عوامل اساسی چنین اختلالی هستند. در مورد بسیاری از مبتلایان سیکل مخرب زمانی آغاز می‌شود که فشار برای لاغر و جذاب شدن افزایش پیدا کند. فرار از تصویر شخصی نیز به مشکلات اضافه می‌کند. در کودکان این اختلال به‌خصوص به شرایط خانوادگی وابستگی مستقیم دارد. شایع است تمام اعضای یک خانواده افرادی ریزنقش و لاغر باشند و به این ترتیب کودکی که می‌خواهد همان شناسه‌های خانوادگی را داشته باشد دچار وحشت از چاقی بشود. برخی مواقع به ویژه در مورد دختربچه‌ها ترس از بزرگ شدن زمینه‌ساز ابتلا به بی‌اشتهایی است. دیگر عوامل خانوادگی که هنوز قطعیت‌شان اثبات نشده عبارتند از: انتظارات بیش از حد والدین، مهارت ضعیف در برقراری ارتباط و مشکلات در برخورد و مدیریت صحیح پرخاشگری فرزندان. از طرف دیگر گفته می‌شود مولفه‌های ژنتیکی نیز می‌توانند در میزان استعداد فرد در ابتلا به بی‌اشتهایی تاثیرگذار باشند. تحقیقات برای شناسایی ژن یا ژن‌های موثر هنوز به جایی نرسیده است.

چه نشانه‌هایی دارد؟

بی‌اشتهایی یکی از بیماری‌هایی است که به سختی قابل تشخیص است، چرا که اغلب مبتلایان سعی می‌کنند ناراحتی‌شان را مخفی نگه دارند. در این موارد تکذیب و پنهانکاری علائم دیگر را همراهی می‌کنند. به طور معمول نمی‌توان برای این بیماران درمان و کمک‌های تخصصی تجویز کرد زیرا آنها به هیچ عنوان وجود اختلال و ناراحتی را نمی‌پذیرند.

در بسیاری از موارد تشخیص دقیق تا پیشروی حاد بیماری به تعویق می‌افتد و فرد مبتلا عموما پس از کاهش وزن چشمگیر توسط اعضای خانواده‌اش برای درمان اقدام می‌کند. در نهایت هم زمانی که بیمار تحت نظر کارشناسان قرار می‌گیرد اغلب با وجود ابتلا به سوءتغذیه نسبت به ناراحتی خود آگاهی ندارد و قادر نیست اطلاعات دقیقی در اختیار پزشک قرار بدهد. بنابراین در چنین مواردی والدین باید میزان کاهش وزن و پیشروی این اختلالات تغذیه‌ای را ارزیابی کنند.

به طور کلی ۴ معیار اصلی برای تشخیص بی‌اشتهایی وجود دارد که از مشخصه‌های بارز این بیماری هستند:

- اگر وزن شخص ۸۵ درصد پایین‌تر از کف معیارهای معمول نسبت به قد و سنش باشد.
- هراس شدید از اضافه‌وزن حتی اگر شخص نسبت به آن آگاه نباشد.
- در خانم‌هایی که از شروع دوران قاعدگی دست‌کم ۳ دوره پی در پی با فقدان قاعدگی مواجه شده‌اند یا قاعدگی بعد از تجویز هورمون صورت گرفته است.

نشانه‌های روانشناسی و رفتاری بی‌اشتهایی عصبی کدامند؟

بی‌اشتهایی عصبی می‌تواند از لحاظ روحی و رفتاری اثرات مخربی در پی داشته باشد که نه تنها خود فرد که خانواده‌اش را نیز تحت تاثیر قرار دهد.

- کاهش وزن بیش از اندازه فرد می‌تواند به افسردگی یا طرد از جامعه منتهی شود.
- فرد مبتلا معمولا زود از کوره در می‌رود، به راحتی ناامید می‌شود و در برقراری ارتباط با دیگران به مشکل برمی‌خورد.
- خواب آرام و راحت تقریبا غیرممکن شده و این امر خستگی در طول روز را در پی دارد.
- تمرکز و توجه به میزان قابل توجهی کاهش پیدا می‌کند.
- بیشتر مبتلایان نسبت به غذا و فکر کردن به آن دچار وسواس می‌شوند. آنها به طور دائم به غذا فکر می‌کنند و خوردن وعده‌های غذایی را با وسواس بسیار انجام می‌دهند. ممکن است چند وعده را یکی کنند، لقمه‌های‌شان را بسیار کوچک بردارند و یک لیست بلندبالا از میزان کالری هر غذا را به خورد دیگران بدهند. به طور کل مبتلایان چاقی دیگران را به سخره می‌گیرند، در مورد وزن، فرم بدن و غذا وسواس بدی دارند که در نهایت به اختلال وسواس عصبی تبدیل می‌شود.
- دیگر مشکلات روانشناختی نیز در میان بیماران مبتلا به بی‌اشتهایی دیده می‌شود که شامل آشفتگی عاطفی (حالت روحی)، اضطراب پیش‌رونده و اختلال شخصیت است.
- اکثر مبتلایان بی‌اشتهایی عصبی مطیع هستند. گاهی آنها بیش از حد مطیع می‌شوند تا نقص و کمبود در تصویری که از خودشان متصورند را جبران کنند. آنها مشتاق خشنود کردن دیگران و رسیدن به کمال هستند. اغلب این افراد در مدرسه خوب کار می‌کنند و حتی در برخی موارد بیش از اندازه معمول در یک فعالیت غرق می‌شوند. ظاهر فیزیکی برای این افراد بسیار اهمیت دارد. نمود ظاهری در دیگر قسمت‌ها نیز برای آنها به همان اندازه مهم است و بیشترشان فاعل‌های فوق‌العاده‌ای هستند.
- همانقدر که کنترل و کمال از مسائل حیاتی این افراد است، پذیرفتن شیوه زندگی و عادات غذایی‌شان به همان اندازه غیرقابل کنترل است. بسیاری از مبتلایان در برهه‌ای از زمان به نوعی به مواد مخدر، ورزش، کار خانه یا خرید اعتیاد پیدا می‌کنند. در مجموع اغلب افرادی که بی‌اشتهایی عصبی دارند بیش از اندازه ورزش می‌کنند تا پروسه لاغری را تسریع کنند.

HINT

بیشتر عوارض پزشکی بی‌اشتهایی عصبی به دلیل گرسنگی و ضعف بیش از اندازه برمی‌گردد

شما هم می‌توانید سوالات پزشکی خود را از طریق سامانه ۹۰۹۹۰۷۱۳۵۳ با ما در میان بگذارید تا ما جوابگویتان باشیم

همین حالا موبایل خود را بردارید و عضو کانال های ما شوید...

اینستاگرام رسمی سیب سبز
instagram:seebesabz
با آخرین سوژه های سیب سبز
در این صفحه آشنا شوید

کانال رسمی سیب سبز
telegram.me/seeb24
جدیدترین اخبار سلامت ایران و جهان
را در این کانال بخوانید

نشانه‌ها و علائم فیزیکی بی‌اشتهایی عصبی کدامند؟

بیشتر عوارض پزشکی بی‌اشتهایی عصبی به دلیل گرسنگی و ضعف بیش از اندازه برمی‌گردد. عملکرد تعـــدادی از ارگان‌های بدن بر اثر این بیماری تا حد زوال و نابودی پیش می‌رود.

• قلب و دســـتگاه گردش خون: نه همیشه؛ اما بیشتر اوقات ضربان قلب کند و فشار خون پایین به شکل غیرطبیعی از اثرات گرسنگی مفرط هســـتند، اما واضح‌ترین تاثیر در ریتم ضربان قلب دیده می‌شود. کاهش کارایی قلب با کاهش شدید وزن و ضعف ارتباط مستقیم دارد.

• سیســـتم گوارش: معده و روده بیش از سایر نقاط بدن تحت تاثیر قرار می‌گیرند. یبوســـت و درد وریدهای شـــکمی از نشانه‌های معمول هستند. میزان جذب غذا توسط بدن به شکل قابل ملاحظه‌ای کاهش پیدا می‌کند. گرسنگی و اســـتفاده بیش از اندازه از داروهای ملین به شکل جدی روی عملکرد طبیعی بدن از جمله پروسه دفع تاثیرگذار است. هر چند در بیشتر موارد کبد خوب کار می‌کند، اما نشانه‌هایی از تغییر در آنزیم‌ها و آسیب‌دیدگی کلی کبد دیده شده است.

• غدد درون‌ریز: غده‌های مترشحه داخلی به شکل وسیعی توسط این بیماری تحت تاثیر قرار می‌گیرند و از آنجا که نتیجه کار این غده‌ها بسیار حساس است می‌تواند خسارات جبران‌ناپذیری را به بیمار وارد کند. بیش از ۹۰ درصد از دختران مبتلا به بی‌اشتهایی عصبی با بی‌نظمی در چرخه قاعدگی یا فقدان قاعدگی روبه‌رو می‌شـــوند. البته چرخه قاعدگی خود به خود بعد از افزایش وزن و درمان موفق برمی‌گردد. استفاده مداوم از داروهای از بین برنده اشتها روی تیروئید تاثیر منفی دارد چرا که باعث می‌شود طوری عمل کند که جذب کالری در بدن به نحو قابل ملاحظه‌ای کند شود.

• کلیه‌ها: ممکن است عملکرد کلیه‌ها طبیعی به‌نظر برسد. با وجود این تغییرات مهمی در کار کلیه‌ها به دلیل کمبود پتاسیم به‌وجود می‌آید که آثار آن افزایش یا کاهش در دفع ادرار است.

• از دیگر عوارض بی‌اشـــتهایی عصبی کاهش تراکم استخوان‌ها یا همان لاغر شدن استخوان است. خانم‌ها در میانسالی بین ۶۰-۴۰ درصد از تراکم استخوان‌های شـــان کاسته می‌شود. تحقیقات نشان می‌دهد کاهش تراکم استخوان در دخترهای کم‌سن‌وسال با سرعت بیشتری اتفاق می‌افتد. البته در درمان این مورد اختلاف وجود دارد چـــرا که عده‌ای از کارشناســـان می‌گویند در صورت درمان قطعی بی‌اشتهایی عصبی ســـلامت کامل حاصل می‌شود، اما در مقابل برخی دیگر عقیده دارند ریسک بالای شکســـتگی اســـتخوان‌ها تا آخر عمر با فرد باقی‌می‌ماند.

• مبتلایانی که به طور مداوم ملین می‌خورند یا تنقیه می‌کنند در معرض خطر بر هم خوردن تعادل الکترولیت بدن هســـتند که می‌تواند تهدید بزرگی برای زندگی‌شان باشد.

• کم‌خونی در میان بیماران مبتلا رایج اســـت. ضعف سیستم دفاعی و خطر ابتلا به بیماری‌های عفونی نیز در موارد زیادی دیده شده، اما هنوز به شکل دقیق اثبات نشده است.

• علائم ظاهری بیش از ســـایر نشانه‌ها قابل تشخیص هستند. جدا از کاهش وزن، پوست بسیار خشک، رنگ زرد چهره و رویش موهای کرک مانند در صورت، پشت، بازو و پا از دیگر علائم ظاهری است. با وجود رشد این موها روی بدن، موهای سر به شدت کم پشت می‌شوند. ناخن‌ها شـــکننده می‌شـــوند. تنقیه مداوم فرسایش مینای دندان و از دست دادن دندان‌ها را در پی دارد.

بی‌اشتهایی عصبی چگونه درمان می‌شود؟

می‌توان درمان بیمـــاران مبتلا به ایـــن اختلال را به شـــکل مراجعات پی در پی دنبال کـــرد، اما در موارد حاد بستری شـــدن فرد اجتناب‌ناپذیر است. برای آن دسته از افرادی که بیش از اندازه کاهش وزن داشته‌اند درمان بیمارســـتانی روی مداوای سوءتغذیه و تغذیه درون وریدی متمرکز است. افزایش ۱/۵ – ۰/۵ کیلو در هفته مناسب اســـت و درمان وقتی به شکل کامل قابل دسترس است که سوءتغذیه درمان شود. با وجود این شـــیوه‌های درمانی برای افـــراد مختلف متفاوت اســـت. به دلیل بالا بودن هزینه‌های بســـتری شاید بســـیاری از بیماران دوره درمان بیمارستان را کوتاه کنند و ترجیح دهند از برنامه‌هـــای بلندمدت روزانه کمک بگیرند. امـــا در این بین نباید ریســـک درمان طولانی‌مدت و ناامیدی و خستگی بیمار را هم نادیده گرفت. بنابراین مثـــل ترک هر نـــوع اعتیاد دیگری خانواده و اطرافیان فـــرد نباید لحظه‌ای حمایت خود را قطع کنند. طبیعی است درمان قطعی این بیماری به یک تیم نیاز دارد، چرا که همان گونه که ســـلامت جسمی فرد در معرض خطر قرار گرفته سلامت روحی او نیز آســـیب دیده اســـت. درمان‌های روانشناختی متفاوتی در ایـــن میان توصیه شـــده‌اند. فرددرمانی، رفتارشناســـی درمانی، خانواده‌درمانی و گروه‌درمانی همه از روش‌های موفق مداوای بی‌اشـــتهایی عصبی هستند، اما مسئله اساســـی در تمام این درمان‌ها این اســـت که فرد بتواند با تصویر واقعی خود کنار بیاید، دست از ســـرکوب «من واقعی»اش بردارد و روی آن ســـرپوش نگذارد. در حقیقت ادراک خویشتن کلید اصلی درمان روانشناختی این اختلال است. با این که هنوز یک داروی مشـــخص برای مداوای این بیماری وجود ندارد برخی از داروهای ضد افســـردگی SSRI می‌توانند بعد از افزایش وزن به حفظ این روند کمک کنند. کنترل حالات روحی فرد و علائم اضطراب نیز با در نظر گرفتن شرایط از دیگر راه‌های موثر است.

شما هم می‌توانید سوالات پزشکی خود را به سامانه ۹۰۹۹۰۷۱۳۵۳ بفرستید تا ما جوابگویتان باشیم.

می‌خواهم سالم بمانم

به این ۸ دلیل به روش زنان فرانسوی لاغر نشوید!

همه خطرهای رژیم فرانسوی!

شاید برای تان سوال باشد که چرا برخی زنان کشورهای دیگر از تناسب اندام برخوردارند و تعداد افراد چاق بین آنها کم است؟! خیلی‌ها ممکن است با خود فکر کنند این دسته از افراد از رژیم خاصی پیروی می‌کنند و برای همین اکثرا از تناسب اندام برخوردار هستند مثلا زنان فرانسوی. ممکن است از خود بپرسید شاید رژیم زنان فرانسوی صحت داشته باشد و علت تناسب اندام‌شان پیروی از این برنامه غذایی باشد. اما آیا واقعا رژیم زنان فرانسوی با سایر رژیم‌های عجیب و غریب دیگر تفاوت دارد؟ آیا خود فرانسوی‌ها از این رژیم پیروی می‌کنند؟! برای اینکه به جواب سوالات خود دست پیدا کنید، بهتر است گفته‌های دکتر پیام فرحبخش، متخصص تغذیه و رژیم درمانی را در این باره بخوانید.

رزیتا اشتری

رژیم زنان فرانسوی چه قاعده و اصولی دارد؟!

- به مدت ۳ هفته هر چیزی را که می‌خورید یادداشت کنید تا مشخص شود که چه چیزهایی را باید حذف و چه چیزهایی را باید اضافه کنید.
- در دو روز اول این رژیم شما باید تنها سوپ تره‌فرنگی به‌همراه مقدار زیادی آب بخورید. فراموش نکنید سوپ تره‌فرنگی یکی از شگفتی های این رژیم محسوب می‌شود.
- پس از آن به مرور سبزیجات، ماهی و میوه‌ها را به همراه مقدار زیادی آب به برنامه غذایی‌تان اضافه کنید.
- در طول این رژیم غذایی توصیه شده است که مقدار زیادی از ادویه‌ها و سبزیجات فصلی و تازه را مصرف کنید.
- در طول روز دو بار ماست بخورید.
- در طول این رژیم غذایی مصرف مقدار کمی شیرینی نیز اشکالی ندارد.
- در این رژیم هیچ ماده غذایی ممنوعی وجود ندارد و شما می‌توانید بدون احساس گناه حتی پنیر و شکلات نیز بخورید اما فراموش نکنید که اصل اولیه در این رژیم برمبنای وعده‌های غذایی بسیار کم و باکیفیت است.

نکته!

اگر این رژیم غذایی شما را اذیت می‌کند می‌توانید یک روز در هفته را به خودتان استراحت بدهید. اما پس از ۳ ماه تلاش و امتحان این رژیم، شما باید به این سبک زندگی عادت کرده باشید و بتوانید تا آخر عمر به همین سبک ادامه بدهید. این رژیم کار را برای کسانی که باید مقدار زیادی وزن کم کنند آسان می‌کند.

همین حالا موبایل خود را بردارید و عضو کانال های ما شوید...

اینستاگرام رسمی سیب سبز
instagram:seebesabz
با آخرین سوژه های سیب سبز
در این صفحه آشنا شوید

کانال رسمی سیب سبز
telegram.me/seeb24
جدیدترین اخبار سلامت ایران و جهان
را در این کانال بخوانید

توصیه‌های متخصصان در مورد رژیم زنان فرانسوی!

اشکال اول: پایه علمی رژیم

رژیم زنان فرانسوی هیچ پایه و اساس علمی ندارد. در مقدمه رژیم گفته شده است فرد باید به مدت سه هفته برنامه غذایی خود را یادداشت کند تا مطابق آن بتواند این رژیم غذایی فرانسوی را اجرا کند در صورتی که وقتی به رژیم تنظیم شده نگاه می کنیم می‌بینیم که هیچ جایی از رژیم فرانسوی برنامه غذایی فرد درنظر گرفته نشده است.

اشکال دوم: تنوع

این رژیم فرانسوی مثل همه رژیم‌های عجیب و غریب با نام‌های جذاب با اصول درست خوردن مطابقت ندارد. یعنی در این رژیم خبری از ۵ گروه غذایی نیست که بارها و بارها اشاره شده است، این عدم رعایت می تواند به بدن آسیب‌های جدی وارد کند. به‌عنوان مثال رژیم زنان فرانسوی در دو روز اول سوپ تره‌فرنگی را به افراد توصیه کرده است، فارغ از اینکه افراد این سوپ را دوست دارند یا دوست ندارند یا اینکه به این ماده غذایی حساسیت دارند یا خیر. یعنی کسانی که می‌خواهند از این رژیم پیروی کنند اجبارا باید آن را دوست داشته و با آن مشکلی نداشته باشند و استفاده کنند. به‌علاوه سایر گروه‌های غذایی از جمله نان و غلات در این رژیم جایی ندارند. همچنین حضور پروتئین‌ها خیلی ضعیف و شیر و لبنیات کم است.

اشکال سوم: باور غلط

تره‌فرنگی در این رژیم غذایی نقش بسیار مهمی دارد، طوری که انگار فقط این نوع سبزی قادر است شگفتی بیافریند و وزن افراد را کاهش دهد، در صورتی که این‌طور نیست. تره‌فرنگی مثل سبزیجات دیگر از جمله اسفناج، کرفس، جعفری، کاهو و کلم سبزی غیرنشاسته‌ای است و نباید تنها از این سبزی انتظار کاری عجیب در زمینه لاغری داشت.

اشکال چهارم: الگوی غذایی ناقص

به بقیه رژیم که نگاه می کنیم می‌بینیم که این رژیم اصلا عملی و عملکردی نیست و برخلاف ادعایی که می کند با رعایت این برنامه غذایی فرد نمی تواند الگوی غذایی خود را اصلاح کند چراکه الگوی غذایی درست اصلا به این شکل نیست و اتفاقا پیروی از این رژیم باعث می‌شود الگوی غذایی فرد به سمت اشتباهی برود.

اشکال پنجم: ابهام

در رژیم فرانسوی واحد مصرف مواد غذایی مشخص نشده است یعنی افراد نمی‌دانند هر کدام از ماده غذایی پیشنهادی را باید به چه میزان مصرف کنند. مثلا گفته شده در طول روز دو بار ماست بخورید! ولی ذکر نکرده چند قاشق، دو قاشق، چهار قاشق، یک پیاله یا دو پیاله ماست مصرف شود.

اشکال ششم: کمبود قند

در این رژیم خبری از مواد قندی مجاز نیست و به‌علاوه تبلیغ موادی را کرده که ما متخصصان تغذیه به آن اعتقاد نداریم که جزء اجزای اصلی رژیم باشند. در اینجا راجع به شکلات صحبت کرده است، در واقع این را به‌عنوان یک جایزه برای افرادی که این رژیم را می گیرند درنظر گرفته است که مثلا شما در این رژیم می توانید شکلات هم استفاده کنید. در صورتی که بازهم نقص شماره ۵ مطرح است یعنی میزان مصرف تعیین نشده است.

اشکال هفتم: عدم توجه به جزئیات

در رژیم زنان فرانسوی راجع به پنیر صحبت شده است بدون اینکه نوع پنیر را مطرح کند. برای همین این سوال مطرح است که چه پنیری بهتر است در این رژیم مصرف شود؛ پنیر خامه‌ای، پنیر سفید، پنیرهای پیتزا از جمله گودا و پارمیزان و... بنابراین این رژیم کاملا رژیم گنگی است.

اشکال هشتم: عدم ترک

نکته دیگر که در این رژیم وجود دارد این است که لزومی به انجام حرکات ورزشی خاص یا گذراندن ساعت و زمان در باشگاه ورزشی وجود ندارد که این توصیه بسیار بدی است. به هر حال در کنار هر رژیم غذایی بهتر است ما فعالیت فیزیکی را هم افزایش دهیم که عملا سبک زندگی فرد را همراه با آن برنامه غذایی تنظیم شده اصلاح کرده باشیم، چراکه هدف ما از گرفتن رژیم فقط رسیدن به زیبایی اندام نیست که بعد از رسیدن به این هدف رژیم را قطع کنیم و به عادت‌های قبل از رژیم برگردیم، بلکه می‌خواهیم یک دستورالعمل کلی برای زندگی‌مان داشته باشیم که این رژیم هیچ کدام از اینها را برآورده نمی کند.

توصیه می کنید چه افرادی از این رژیم پیروی نکنند؟

کلا توصیه می کنم هیچ کس استفاده نکند و به گروه یا دسته خاصی از افراد هم اشاره نمی کنم. حتی افراد سالم بدون هیچ بیماری زمینه‌ای خاص هم نباید از این رژیم غذایی پیروی کنند. به این دلیل که هیچ مبنا و پایه علمی ندارد و فقط به خاطر اسم جذاب و گول زننده عملا افراد را به دامی می کشاند که در نهایت به سلامت‌شان لطمه خواهد خورد.

شما هم می توانید سوالات پزشکی خود را به سامانه ۹۰۹۹۰۷۱۳۵۳ بفرستید تا ما جوابگویتان باشیم.

منوی سلامت ویژه افزایش طول عمر

هر عضو بدن چه مواد غذایی لازم دارد؟

چند وقت است که حال خودت را نپرسیده‌ای؟ خیلی از ما آدم‌ها وقتی درگیر مسائل روزمره زندگی می‌شویم خودمان را به کل فراموش می‌کنیم. یکدفعه یک روز مقابل آینه به خودمان می‌آییم و چشم در چشم کسی می‌شویم که مدت‌هاست احوالش را نپرسیده‌ایم. چقدر از اعضای بدن‌مان به‌عنوان یک دوست و یک خدمتگزار باوفا حمایت و مراقبت می‌کنیم؟ شاید اگر تا به امروز خیلی حواس‌مان به اعضای بدن‌مان نبوده و در حق‌شان جفا شده تا دیر نشده سراغ‌شان برویم و محبت و توجه قلبی‌مان را نثارشان کنیم و آنچه را که دوست دارند و موردنیازشان است مثل یک هدیه تقدیم‌شان کنیم. با من در این نوشتار همراه شوید تا بهترین هدیه‌ها را برای اعضای دوست داشتنی بدن‌مان بشناسیم و بدانیم اعضای بدن ما برای اینکه حال و عملکرد بهتری داشته باشند به چه مواد و خوراکی نیاز دارند.

پریسا سجادی

فسفر بزن روشن شی

تا به حال به شکل ظاهری گردو توجه کرده‌اید؟ شباهت مغز گردو با مغز سر انسان را شاید نباید اتفاقی درنظر گرفت، آن‌هم وقتی بررسی‌های پزشکی نشان داده که گردو سرشار از دو ماده مهم به‌نام کولین و لسیتین است که تاثیر زیادی در بهبود حافظه و فعالیت‌های مغزی دارند. همچنین گردو حاوی فسفر و گوگرد بوده، منبع مهم عنصر روی نیز هست که برای حفظ و تقویت فعالیت‌های مغزی و جلوگیری از تجمع سرب و اثرات سمی آن بر مغز مناسب است. پس گردو بخورید. اگر «قصه‌های مجید» را خوانده یا سریالش را دیده باشید حتما می‌دانید که خوردن ماهی و میگو چه تاثیر جدی بر بهبود عملکرد مغز دارند. ماهی و میگو منبع غنی فسفر و گوگرد هستند که در ساخت ناقل‌های عصبی به کار می‌روند. انواع ماهی به‌خصوص ساردین و سالمون حاوی ماده‌ای به‌نام دی متیل اتانول است که باعث بهبود خلق و خو، افزایش حافظه و قدرت یادگیری می‌شود. زنجبیل باعث افزایش مقاومت نسبت به تنش‌های عصبی می‌شود؛ خونرسانی به مغز را بهتر کرده و باعث بهبود یادگیری می‌شود.

ساخت سپر محافظت از قلب با خوراکی‌ها

مراقبت از قلب یعنی مراقبت از زندگی. مطالعات پزشکان نشان

مثل چشم‌مان از چشم‌مان نگهداری کنیم

اصولا وقتی می‌خواهند به اهمیت، ظرافت و حساسیت نگهداری از چیزی اشاره کنند، می‌گویند: «مثل چشمم ازش نگهداری می‌کنم.» حالا سوال اینجاست که برای نگهداری از خود چشم چه کرده‌ایم؟ هویج سرشار از بتاکاروتن است که برای سلامت چشم‌ها ضروری است. بدن ما بتاکاروتن را به ویتامین A تبدیل می‌کند. این ترکیبات مغذی علاوه بر تقویت قوه بینایی و پیشگیری از شب کوری، خطر ابتلا به آب‌مروارید را هم کاهش می‌دهند. علاوه بر هویج، فلفل دلمه‌ای نارنجی، کدوتنبل و زرده تخم‌مرغ هم حاوی بتاکاروتن هستند. زینک (روی) چشم‌ها را در برابر اثرات منفی اشعه‌های ماوراءبنفش خورشید و پیری محافظت می‌کند. برای رساندن زینک به بدن گوشت قرمز، گوشت پرندگان، غلات، ماست، شیر و آجیل را در برنامه غذایی‌تان بگنجانید.

شما هم می‌توانید سوالات پزشکی خود را از طریق سامانه ۳۰۰۰۹۹۰۷۱۳۵۳ با ما در میان بگذارید تا ما جوابگویتان باشیم

همین حالا موبایل خود را بردارید و عضو کانال های ما شوید...

کانال رسمی سیب سبز
telegram.me/seeb24
جدیدترین اخبار سلامت ایران و جهان
را در این کانال بخوانید

اینستاگرام رسمی سیب سبز
instagram:seebesabz
با آخرین سوژه‌های سیب سبز
در این صفحه آشنا شوید

سفره رنگارنگ برای موها

خیلی از ما با مشکلات ریزش مو، بدحالتی خشکی و شکنندگی و از این دست رو به رو هستیم و از این بابت گلایه داریم. شاید همه اینها به‌دلیل این بوده که موی ما مدت‌هاست گرسنه است و ما اصلا حواس‌مان نیست. پروتئین، انواع ویتامین B، ویتامین C، امگا ۳، آب، آهن، روی و مس مواد موردنیاز برای حفظ سلامت و رشد مو مفید هستند. گوشت، تخم‌مرغ، لبنیات، غلات و حبوبات و مغزها پروتئین لازم مو را تامین می کنند. این مواد آهن موردنیاز مو را هم می‌رسانند. اگر می‌خواهید مویی شاداب، انعطاف‌پذیر و خوش‌حالت داشته باشید، ویتامین C را از آن دریغ نکنید.

ماهیچه‌سازی به شیوه ملوان زبل

اگر به‌دنبال ساختن بدنی عضلانی هستید حواس‌تان باشد که ماهیچه‌سازی علاوه بر ورزش نیاز به تامین غذایی هم دارد. با خوراکی‌های عضله‌ساز بدن‌تان را در ساخت ماهیچه‌های قوی همراهی کنید. «ملوان زبل» مثال خوبی برای تاثیر معجزه‌آسای اسفناج در تقویت عضلات و ماهیچه‌هاست. اسفناج سرشار از کلروفیل، آهن و کلسیم است و به بدن در جهت افزایش حجم عضلات کمک می کند. اسفناج منبع خوبی از گلوتامین است، گلوتامین برای رشد عضلات از اهمیت بالایی برخوردار است. علاوه بر این اسفناج باعث افزایش قدرت و استقامت عضلات می‌شود.
مواد پروتئینی مثل تخم‌مرغ، گوشت قرمز، سینه مرغ، شیر و حبوبات بهترین مواد غذایی هستند که باید در رژیم غذایی عضله‌سازها جای بگیرند. ماهی یکی از بهترین مواد غذایی برای عضله‌سازی است. ماهی سالمون در هر ۱۰۰ گرمش، حدود ۲۰ گرم پروتئین دارد.

تشنگی پوست ممنوع

برای اینکه پوست شما شاداب و بانشاط و سلامت باشد اول از همه هرگز نگذارید به تشنگی بیفتد. تامین آب پوست‌تان را با نوشیدن روزانه هشت لیوان آب تامین کنید. میوه‌های با رنگ قرمز و نارنجی و سبزیجات سبز مثل گوجه‌فرنگی، انار، توت‌فرنگی، بروکلی و اسفناج حاوی آنتی‌اکسیدان‌هایی هستند که آسیب دیدن سلول‌های پوست را کاهش داده روند پیر شدن را کند می کنند. چای سبز مانع آسیب‌های ناشی از نور خورشید روی پوست می‌شود.

استخوان‌های تان را زیر آفتاب پهن کنید

بهترین مواد تغذیه کننده استخوان‌ها که کلسیم کافی را به بدن برساند، مواد لبنی به‌ویژه شیر و ماست است. دیگر تامین‌کننده کلسیم سبزیجات برگدار تیره است. ماهی‌های چرب هم کمک می کنند کلسیم جذب استخوان شود. غیر از کلسیم ماده شیمیایی و طبیعی‌ای به‌نام ایزوفلاون هم باعث محکم شدن استخوان‌ها می‌شود. سویا سرشار از این ماده است.

داده که رابطه مستقیمی میان رژیم غذایی افراد و سلامت قلب‌شان وجود دارد. یکی از بیماری‌های رایج قلب، گرفتگی رگ‌هاست که برای جلوگیری از بروز آن باید ویتامین‌های گروه B و اسید فولیک بدن تامین باشد. اسید فولیکی که به‌طور طبیعی در موادغذایی یافت می‌شود، می‌تواند سبب کاهش ماده‌ای در خون به‌نام «هموسیستئین» شود که به دیواره رگ‌ها آسیب می‌زند و باعث تشکیل چربی می‌شود. کلم برگ، کلم قرمز، گل‌کلم، کلم بروکسل، کلم بروکلی، شلغم، چغندر، اسفناج، مارچوبه، لوبیا سبز، نخود سبز، لوبیا قرمز، لوبیا چشم‌بلبلی، نخود خشک و عصاره مخمر دارای ویتامین‌های گروه B به‌خصوص اسیدفولیک هستند. ماهی‌های روغنی دارای اسیدهای چرب مفیدی هستند که مصرف‌شان باعث کاهش خطر انعقاد خون و همچنین ممانعت از افزایش چربی‌های مضر خون می‌شود. افزایش کلسترول خون یکی از دلایل اصلی گرفتگی رگ‌هاست.

کشیدن فیلتر طبیعی روی ریه

باوجود وضعیت هوای آلوده شهرها ریه نیاز به محافظت و حمایت دو چندان دارد. مصرف مرکبات برای حفظ سلامت ریه و دیگر اعضای حیاتی بدن ضروری است زیرا منبع عالی ویتامین C است. این ویتامین آنتی‌اکسیدانی مفید است و از بروز عفونت و التهاب ریه پیشگیری می کند. کمبود ویتامین D باعث تضعیف عملکرد ریه می‌شود. شیر و سبزی‌های برگ سبز منبع خوب ویتامین D هستند.

پرورش باکتری‌های خوب روده

اگر گوارش درست انجام نشود هرچه هم مواد مغذی به بدن برسانید به مقصد نمی‌رسد و بدن ضعیف و ضعیف‌تر می‌شود. برای اینکه روده‌ها تقویت شوند اول از همه سیر را در وعده‌های غذای‌تان بگنجانید. سیر برای دستگاه گوارش انسان بسیار عالی است و باکتری‌های سالم موجود در روده را تغذیه می کند.
ماست دیگر خوراکی است که معده را تقویت و به هضم غذا کمک می کند و از رشد میکروب‌ها در روده جلوگیری کرده و در درمان اسهال موثر است.

شما هم می‌توانید سوالات پزشکی خود را به سامانه ۹۰۹۹۰۷۱۳۵۳ بفرستید تا ما جوابگویتان باشیم.

کالری برای ۴ نفر

385 kcal

سلامت به سبک چینی

نودل و میگوی تند

مواد لازم

- نودل: ۲۰۰ گرم
- روغن کنجد: یک قاشق غذاخوری
- تخم‌مرغ زده شده: ۲ عدد
- فلفل قرمز خرد شده: یک عدد
- زنجبیل: به میزان لازم
- میگوی پخته‌شده: ۴۵۰ گرم
- سویا سس: یک قاشق غذاخوری
- گشنیز خرد شده: یک دسته
- نعنای خرد شده: یک دسته
- بادام زمینی بو داده: یک کف دست
- لیمو ترش: یک عدد

روش تهیه

۱. نودل‌ها را طبق دستوری که روی پاکت آن نوشته شده پخته، آبکشی کنید و کنار بگذارید.

۲. روغن کنجد را در یک ماهی تابه گرم کنید و تخم‌مرغ‌های زده شده را داخل آن بریزید. تخم‌مرغ‌ها را خوب کف ماهی تابه بریزید تا حالت املت پیدا کند. حدود یک تا ۲ دقیقه بگذارید سرد شود و سپس طرف دیگر را به‌مدت یک دقیقه بپزید. بعد آن را خلالی خرد کنید.

۳. فلفل و زنجبیل را درون یک ماهی تابه بریزید و حدود یک تا ۲ دقیقه سرخ کنید و بعد نودل‌ها، میگو و تخم‌مرغ را اضافه کنید. این مواد را داخل سویا سس بریزید و حدود یک دقیقه سرخ کنید.

۴. مواد را درون سبزی‌های خرد شده بریزید و آب لیمو را به آن اضافه کنید.

۵. همه مایه را درون ظرفی ریخته، بادام‌زمینی‌ها را روی آن بریزید و سرو کنید.

شما هم می‌توانید سوالات پزشکی خود را از طریق سامانه ۹۰۹۹۰۷۱۳۵۳ با ما در میان بگذارید تا ما جوابگویتان باشیم

دینه

قرص گیـــــاهی وُمیگان

ضدتهوع و استفراغ وسرگیجه
ناشی از بیماری مسافرت،
شیمی درمانی، بارداری
رفع سوء هاضمه
تسکین دردهای مفاصل و استخوان

تلفن: ۶۱۰۱۸ داخلی ۳
www.dinehiran.ir
info@dinehiran. ir
شماره ثبت دارو: 1228149658
دارنده گواهینامه ISO 9001: 2008

@dinehiran

101

می‌خواهم لاغر بمانم

خوراکی‌هایی که اسم‌شان لاغرتان می‌کنند اما در حقیقت این‌طور نیست!

خوراکی‌های رژیمی، واقعا رژیمی‌هستند؟

نوشابه‌های رژیمی

نوشابه‌هایی که تحت عنوان نوشابه‌های رژیمی و بدون قند در بازار عرضه می‌شوند برعکس اسم‌شان از شیرین کننده‌ها استفاده می‌کنند که طعم شیرینی دارند، اما توسط دستگاه گوارش ما قابلیت جذب ندارند. البته باید به این نکته اشاره کنم که این شیرین کننده‌ها فاقد کالری هستند برای همین افراد با مصرف این نوشیدنی‌ها کالری اضافه‌ای دریافت نمی‌کنند. اما این جمله به این معنا نیست که مصرف نوشابه‌ها بدون زیان است و به سلامت افراد لطمه نمی‌زند. از طرف دیگر این نوشابه‌ها دارای کافئین هستند، مصرف کافئین مضرات خودش را برای سلامت دارد. از سوی دیگر گاز نوشابه‌ها، گاز کربنیک است که در جذب

کلسیم می‌تواند رقابت کند و مصرف بلندمدت آنها می‌تواند منجر به کاهش جذب کلسیم و نهایتا پوکی استخوان شود. خود گاز این نوشیدنی‌ها به مخاط دستگاه گوارش لطمه می‌زند و می‌تواند مشکلات گوارشی به وجود بیاورد. در ارتباط با چاقی و اضافه وزن اساسا تمام نوشیدنی‌های گازدار از آنجا سبب مشکلات معدوی می‌شوند که افزایش اشتهای افراد را در پی دارند؛ لذا باعث می‌شوند افراد غذای بیشتری نسبت به نیازشان بخورند برای همین افزایش وزن را به دنبال مصرف این خوراکی‌ها برای‌شان در پی خواهد داشت.

شیرین‌های کم کالری

شیرینی‌های کم کالری و بدون قند، شیرینی‌هایی هستند که در پخت آنها از ماده‌ای به نام سوکرالوز استفاده می‌شود. سوکرالوز نوعی قند است که علاوه بر اینکه خاصیت شیرین کنندگی دارد ولی توسط دستگاه گوارش قابلیت جذب نداشته و به‌دنبال آن کالری جذبی ندارد. اما باید این را هم درنظر بگیرید که در ترکیب شیرینی غیر از قند، مواد دیگری به کار رفته است

از جمله آرد سفید، روغن و شیر یا افزودنی‌های دیگر مثل خامه یا کرم که اینها دارای کالری‌های بالایی هستند؛ لذا با مصرف شیرینی‌های بدون قند هم افراد می‌توانند مبتلا به اضافه وزن شوند. مصرف شیرینی‌های بدون قند تنها در یک مسئله توجیه‌پذیر هستند آن هم برای افراد دیابتی است. فردی که به دیابت مبتلا شده اما وضعیت قند خون و وزنش کنترل شده است حالا دوست دارد یک ماده شیرینی هم مصرف کند. در اینجاست که شیرینی‌های کم کالری می‌توانند گزینه‌های مناسبی باشند و از این جهت مصرف‌شان برای این دسته از افراد مشکلی ندارد.

مصرف بدون حساب و کتاب میوه‌ها

یک تصور نادرستی که وجود دارد این است که افراد فکر می‌کنند در مصرف میوه‌ها به هر اندازه مجاز هستند و تغییری در وزن‌شان ایجاد نمی‌شود. این یک باور کاملا غلط است به هر حال هر یک

واحد میوه حدود ۶۰ کیلو کالری انرژی است که حالا در میوه‌های مختلف ممکن است متفاوت باشد. بدیهی است که اگر ما میوه را بالاتر از نیاز بدن‌مان مصرف کنیم، کالری‌های اضافی به‌صورت چربی در بدن ما انباشته می‌شود. کسانی که میوه زیادی مصرف می‌کنند شاید به سرعت افرادی که چربی زیادی می‌خورند وزن اضافه نکنند، ولی قطعا به‌صورت کند و آهسته این افزایش کالری در بدن آنها بعدا به چربی‌های اضافی و اضافه وزن و نهایتا چاقی منجر خواهد شد. البته مفهوم صحبت من این نیست که افراد میوه را حذف کنند.

سس‌های رژیمی!

سس‌های رژیمی واجد چربی کمتری نسبت به سس‌های معمولی هستند اما این را درنظر داشته باشید که اساسا محصولاتی که تحت عنوان محصول رژیمی در بازار عرضه می‌شوند نهایتا در حد ۳۰ درصد نسبت به محصول

اصلی کالری کمتری دارند. مفهومش این است که این خوراکی از خوراکی اصلی کالری کمتری دارد ولی به این معنا نیست که خوردن آن به هر میزان می‌تواند مجاز باشد. به‌خصوص افرادی که تحت درمان چاقی و اضافه وزن هستند نمی‌توانند به هر میزانی که بخواهند از آن استفاده کنند. نهایتا حدود ۳۰ درصد نسبت به محصول اصلی کمبود کالری دارند و افرادی که بدون حساب و کتاب سس‌ها را استفاده می‌کنند، قطعا تحت تاثیر عوارض اضافه وزن و چاقی ناشی از آنها قرار می‌گیرند.

چیپس‌های بدون کلسترول

کلسترول یکی از چربی‌های بد انباشته شده در بدن است که می‌تواند داخل رگ‌ها رسوب کند و بیماری تصلب شرایین یا ateriscleroseis را به وجود بیاورد که خودش زمینه‌ساز بروز سکته‌های قلبی و مغزی است. لذا ما باید میزان کلسترول مصرفی‌مان محدود باشد، چون به هر حال بدن ما به مقداری از کلسترول برای سوخت و

ساز و برای استحکام دیواره سلولی نیاز دارد. چیپس‌های بدون کلسترول از این خطر مبرا هستند. ولی چیپس داخل روغن غوطه‌ور می‌شود و هر برگه آن سرشار از روغن است؛ ضمن اینکه نمک فراوانی هم به آن زده می‌شود. چربی‌هایی که چیپس با آنها درست می‌شود به ازای هر یک گرم چربی ۹ کیلو کالری انرژی دارند و به هر حال مصرف چیپس حتی اگر بدون کلسترول باشد قطعا خطر اضافه وزن و بروز چاقی را در پی خواهد داشت. از طرف دیگر نمکی که به چیپس اضافه می‌شود می‌تواند زمینه بروز بیماری پرفشاری خون باشد که به‌تدریج می‌تواند باعث همان مشکلات قلبی و سکته‌های مغزی هم شود.

HINT

قهوه کالری قابل اغماضی دارد و خوردن آن در رژیم‌های غذایی به واسطه کالری آن آزاد است

دکتر محمد هاشمی
متخصص بهداشت عمومی و سلامت جامعه

افرادی که با چاقی و اضافه وزن سر و کار دارند یا به‌طور کلی افرادی که مراقب افزایش وزن‌شان هستند به‌دنبال خوراکی‌هایی می‌روند که تا حدودی از نظر کالری و مواد قندی کنترل شده باشند، اما گاهی اوقات در مصرف این خوراکی‌ها زیاده‌روی می‌کنند چراکه روی‌شان نوشته شده «رژیمی»! یا حتی ممکن است به اشتباه فکر کنند مصرف‌شان برای افرادی که با مشکل اضافه‌وزن مواجه هستند بلامانع است. اما نکاتی پشت این خوراکی‌های رژیمی وجود دارد که ممکن است از آن بی‌خبر باشید. در ادامه دکتر محمد هاشمی، متخصص بهداشت عمومی و سلامت جامعه، نکاتی را در مورد خوراکی‌های رژیمی توضیح می‌دهد.

رزیتا اشتری

نان جو

نان جو به واسطه نوع ترکیب آردی که دارد و میزان سبوسی که در ترکیب نان‌های جو به‌کار رفته است دارای اندیس گلایسمیک پایین هستند. اندیس گلایسمیک یعنی میزان قندی است که یک ساعت بعد از مصرف هر ماده خوراکی در خون بالا می‌رود. اما میزان کالری وارده چندان تفاوتی با نان‌های معمولی ندارد. مفهومش این است که این نان فاقد کالری نیست.

مطلب دیگر راجع به نان جو این است که در بسیاری از مراکزی که نان جو تهیه می‌کنند برای اینکه ظاهر مشتری‌پسندتری به آن بدهند ماده‌ای تحت عنوان عصاره مالت به آن اضافه می‌کنند. عصاره مالت باعث می‌شود که یک مقدار رنگ نان جو تیره‌تر شود و طعم گس‌تری پیدا می‌کند که افراد فکر می‌کنند نان جو واقعی است. درصورتی که مالت نوعی قند است و افزودن آن به نان جو باعث می‌شود کالری آن برخلاف تصور بالا رود، لذا باز مصرف نان جوهایی که حاوی عصاره مالت هستند، می‌تواند باعث افزایش وزن در افراد شود. پس نان جو را از مراکز معتبر بخرید.

بشقاب سبزیجات

اگر شما فکر می‌کنید این بشقاب سبزیجات بدون کالری است یک تصور کاملا نادرست و غلط است. این موضوع را در نظر داشته باشید که بدن ما برای ترمیم بافت‌های فرسوده و برای ادامه فعالیت‌های حیاتی خود نیاز به همه گروه‌های غذایی دارد، لذا حذف کردن گروه گوشت‌ها و چربی‌های مفید و نان و غلات اولا کار نادرستی است و کسانی که

صرفا فقط سبزیجات مصرف می‌کنند را با سوءتغذیه مواجه می‌کند. از طرف دیگر این تصور باز نادرست است که ما فکر کنیم که اگر سبزیجات دارای کالری کمتری هستند خوردن خوراکی‌های حاوی سبزیجات به هر میزان مجاز است. چه بسا می‌بینیم افرادی که حالا رژیم‌هایی دارند که در آن مصرف گیاهان نسبت به سایر گروه‌های غذایی خیلی زیاد و بالاست ولی باز هم مبتلا به اضافه وزن و چاقی هستند و دلیل این است که میزان مصرف سبزیجات را رعایت نکرده‌اند.

ماست بستنی

ماست بستنی هم از آن دست خوراکی‌هایی است که افراد فکر می‌کنند خوردن آن آزاد است و بدون محدودیت می‌توانند آن را مصرف کنند. ماست بستنی نسبت به بستنی‌های معمول که در ترکیب‌شان خامه و سفیده تخم‌مرغ به فراوانی یافت می‌شود، کالری کمتری دارد ولی ماست بستنی هم از

ماست‌های پرچرب درست می‌شود. ضمن اینکه حتما در آن از ترکیبات دیگر مثل شکر و افزودنی‌های دیگری هم استفاده می‌شود تا طعم بهتری داشته باشد. همچنین از انواع مرباها در ترکیب آن استفاده می‌شود که دارای کالری است و گرچه شاید در باب مقایسه میزان کالری ماست بستنی به بستنی معمولی ارجحیت داشته باشد ولی از آن دست خوراکی‌هایی نیست که افراد چاق یا افرادی که نمی‌خواهند وزن اضافه کنند، بتوانند بدون محدودیت مصرف کنند.

نسکافه‌های بدون شکر یا قهوه‌های تلخ

قهوه کالری قابل اغماضی دارد و خوردن آن در رژیم‌های غذایی به واسطه کالری آن آزاد است ولی به هر حال ما در طول روز مجاز به رساندن یک میزانی از

کافئین به بدن‌مان هستیم که بهتر است بیشتر از دو یا سه فنجان قهوه در روز مصرف نشود. اما قهوه‌هایی که تحت عنوان قهوه رژیمی مصرف می‌شوند ماده‌ای به‌نام کافیمیت در اینها وجود دارد که همان پودر سفیدی است که کنار قهوه‌ها سرو می‌شود که اینها پودر خامه هستند و سرشار از چربی و کالری‌اند و فقط میزان شکر قهوه‌ها کم شده است. کافیمیت دارای کالری است که مصرف آن می‌تواند در وزن افراد تاثیر داشته باشد.

ترشیجات

اگر فکر می‌کنید ترشیجات فاقد کالری هستند این هم یک باور نادرست است. ترشیجات دارای کالری هستند و کالری آنها کم و قابل اغماض است. خوردن آنها در حد چاشنی ایرادی ندارد ولی خود ترشیجات می‌توانند باعث افزایش اشتهای فرد شوند که افزایش اشتهای افراد را به سمت پرخوری سوق می‌دهد که خود پرخوری اضافه وزن و چاقی به‌دنبال خواهد داشت.

10+1

شکلات تلخ

تفاوتی که شکلات تلخ با شکلات معمولی دارد میزان شکری است که در آنها به کار رفته، اما عمده کالری موجود در شکلات ناشی از کره کاکائو است، به‌همین دلیل از لحاظ کالری تفاوت زیادی بین شکلات تلخ و شکلات معمولی نیست.

یک صبحانه خوشمزه

فرنـــی بلغـــور

مواد لازم
Ingredients

- زمان آماده‌سازی مواد: ۵ دقیقه
- زمان پخت: ۱۵ دقیقه
- آماده خوردن در: کمتر از نیم ساعت
- کالری برای هر نفر: ۱۷۵ Kcal

مواد لازم برای ۲ نفر

- شیر کم‌چرب: یک پیمانه
- آب: یک پیمانه
- بلغور گندم متوسط: نصف پیمانه
- کشمش: ۴/۱ پیمانه
- نمک: ۴/۱ قاشق چایخوری
- شکر قهوه‌ای: یک تا ۲ قاشق سوپخوری
- توت‌فرنگی: چند دانه برای تزئین، برش خورده (اختیاری)

روش تهیه
Preparation Method

- در یک تابه متوسط، شیر، بلغور، کشمش، نمک و یک پیمانه آب را ترکیب کنید؛ بگذارید جوش بیاید. حالا شعله گاز را متوسط کرده تا قل بخورد؛ محتویات تابه را مرتب هم بزنید تا زمانی که بلغور نرم و ترد شود و خوراک کمی غلیظ شود؛ حدود ۱۰-۱۵ دقیقه.
- اجاق را خاموش کنید و محتویات تابه را بین دو کاسه تقسیم کرده، رویش کمی شکر قهوه‌ای بپاشید. اگر دلتان خواست می‌توانید روی فرنی‌تان را با کمی شیر و چند برش توت‌فرنگی تزئین و خوشمزه‌تر کنید.

یک شام سالم و سبک

آجیـــل برگـــر

مواد لازم
Ingredients

- زمان آماده‌سازی مواد: ۲۰ دقیقه
- زمان پخت: ۱۰ دقیقه
- آماده خوردن در: ۴ ساعت و ۳۰ دقیقه
- کالری برای هر نفر: ۲۴۹ Kcal

مواد لازم برای ۶ نفر

- آب: ۴/۳ پیمانه
- بلغور: یک پیمانه
- سس سویا: ۸/۱ پیمانه
- بادام هندی بی‌نمک: سه‌چهارم پیمانه
- تخمه آفتابگردان بی‌نمک: ۴/۳ پیمانه
- تخم‌مرغ: یک و ۸/۱ پیمانه
- پودر چیلی: یک قاشق چایخوری
- سیر: ۲ بوته، خرد شده
- سس فلفل تند: کمی

روش تهیه
Preparation Method

- در یک تابه، آب را به همراه بلغور و سس سویا به جوش آورید. حالا تابه را از روی حرارت برداشته، ۱۰ دقیقه رویش را بپوشانید یا تا زمانی که تمام مایع جذب شود.
- بادام‌هندی و تخمه آفتابگردان را در غذاساز آسیاب کنید.
- در یک کاسه بزرگ، بلغور پخته، بادام هندی و تخمه آفتابگردان آسیاب شده، تخم‌مرغ‌ها، پودر چیلی، سیر و سس فلفل تند را مخلوط کنید. روی کاسه را پوشانده و برای ۴ ساعت آن را در یخچال بگذارید تا طعم‌دار شود.
- گریل را روی درجه ملایم قرار دهید.
- حالا از مخلوط بلغور برگر درست کنید. برای آنکه برگرها خرد نشوند، با اسپری روغن، کمی رویشان روغن اسپری کنید و آنها را روی گریل بگذارید. بعد از ۱۰ دقیقه گریل شدن، همه‌شان را پشت و رو کرده و صبر کنید روی دیگرشان هم برشته شود. مدت زمان گریل کردن بر اساس میزان حرارت و ضخامت برگرها متفاوت است.

HINT

برای آنکه برگرها خرد نشوند، با اسپری روغن، کمی رویشان روغن اسپری کنید

شما هم می‌توانید سوالات پزشکی خود را از طریق سامانه ۹۰۹۹۰۷۱۳۵۳ با ما در میان بگذارید تا ما جوابگویتان باشیم

همین حالا موبایل خود را بردارید و عضو کانال های ما شوید...

اینستاگرام رسمی سیب سبز
instagram:seebesabz
با آخرین سوژه های سیب سبز
در این صفحه آشنا شوید

کانال رسمی سیب سبز
telegram.me/seeb24
جدیدترین اخبار سلامت ایران و جهان
را در این کانال بخوانید

یک ناهار عالی و کامل

کیبه

مواد لازم
Ingredients

- زمان آماده‌سازی مواد: ۲۰ دقیقه
- زمان پخت: ۱۲ دقیقه
- آماده خوردن در: ۳۲ دقیقه
- کالری برای هر نفر: ۱۵۹ Kcal

مواد لازم برای ۱۲ نفر

- بلغور درشت: ۳/۲ پیمانه
- برگ تازه نعنا: یک پیمانه
- پیاز: یک عدد بزرگ، خرد شده
- پودر زیره: یک قاشق چایخوری
- ادویه مخلوط: یک قاشق چایخوری
- نمک: یک قاشق چایخوری
- فلفل سیاه: نصف قاشق چایخوری
- گوشت چرخ کرده بره: ۷۰۰ گرم
- روغن زیتون: ۳ قاشق سوپخوری

روش تهیه
Preparation Method

- بلغور را در ظرف مخصوص ماکروویو ریخته، رویش را با آب بپوشانید و یک تا ۲ دقیقه با بیشترین درجه بپزید تا بلغورها پف کرده و آب را به خود جذب کنند. حالا آن را در آبکش ریخته و بگذارید خنک شود.
- برگ‌های نعنا را در غذاساز ریخته و پیاز را هم به آن اضافه کنید تا حسابی خرد شوند. مخلوط پیاز و نعنا را با بلغور در کاسه‌ای ریخته و زیره، ادویه مخلوط، نمک و فلفل را هم به آن اضافه کنید. مخلوط بلغور را روی گوشت بره ریخته و حسابی ترکیب‌شان کنید. با دست‌های مرطوب، مخلوط گوشت را کف دست‌تان پهن کرده و به اندازه کف دست، کیبه درست کنید.
- حالا کیبه‌ها را در روغن زیتونی که در تابه ریخته و روی حرارت متوسط گذاشته‌اید، بپزید تا رویش قهوه‌ای طلایی و مرکزش پخته شود. پشت و روی‌شان کنید تا هر دو طرف کیبه‌ها بپزد؛ حدود ۶ دقیقه برای هر طرف کافیست.
- کیبه را در فر هم می‌توانید درست کنید. درجه فر را روی ۱۷۵ درجه قرار داده، مخلوط بلغور و گوشت بره را کف یک تابه ۲۰ در ۲۰ به ضخامت ۲ سانتی‌متر پهن کنید. ۳ قاشق روغن زیتون را رویش بریزید و تا زمانی که روی کیبه قهوه‌ای روشن شود، حدود ۳۵ تا ۴۰ دقیقه، آن را بپزید. بعد از پخت آن را به شکل لوزی برش زده و بعد از تابه خارج کرده، سرو کنید.

شما هم می توانید سوالات پزشکی خود را به سامانه ۹۰۹۹۰۷۱۳۵۳ بفرستید تا ما جوابگویتان باشیم.

پالت کانتورینگ اینفائیبل اسکالپت
محصولی برای سلفی گرفتن از هر زاویه‌ای

چهره‌ی استخوانی باگونه‌های برجسته بسازید.

نتیجه‌ی نهایی
اصلاح زوایای صورت با حداقل آرایش

کانتورینگ چیست؟

به‌روزترین تکنیک آرایشی برای اصلاح و فرم‌دهی صورت به بهترین شکل ممکن!
این تکنیک را هم می‌توان برای آرایش‌های روزانه و سبک و هم برای آرایش‌های سنگین‌تر با دقت و ظرافت بیشتر استفاده کرد.

L'ORÉAL
PARIS

زرسیما آرا نماینده‌ی انحصاری لورآل پاریس در ایران
www.zarsima-ara.com

روش صحیح کانتورینگ

قدم ۱ : استفاده از رنگ روشن برای برجسته‌نمایی

قدم ۲ : استفاده از رنگ تیره برای عمق‌دهی

قدم ۳ : ترکیب و محو کردن دو رنگ با هم

برای نتیجه‌ی بهتر می‌توان از ترکیب ۳ محصول زیر استفاده کرد

1

کرم‌پودر اینفائیبل
۲۴ ساعته‌ی مات

2

پالت کانتورینگ
اینفائیبل اسکالپت

3

پالت رژگونه
بلاش اسکالپت

برای رنگ دادن به گونه‌ها می‌توانید از پالت رژگونه‌ی ۳ در ۱ بلاش اسکالپت استفاده نمایید.

zarsima.ara

پاسخ به ۲ سوال رایج در مورد جراحی زیبایی بینی

آیا بینی‌های گوشتی مدتی بعد به شکل سابق برمی‌گردند؟ و استعمال سیگار و قلیان چه مدت بعد از عمل زیبایی بینی امکان‌پذیر است؟

دکتر محمدحسن عامری

متخصص گوش، حلق و بینی

بینی گوشتی به بینی گفته می‌شود که پوست آن ضخیم و غضروف‌های نوک بینی ضعیف است. غدد چربی پوست این بینی‌ها معمولا زیاد است و نفوذ این غدد در لابه‌لای پوست باعث ضخیم شدن پوست شده است. ما طی عمل زیبایی بینی نمی‌توانیم جنس پوست را تغییر دهیم و تغییرات محدود به قسمت‌های غضروفی و استخوانی بینی است لذا به‌دلیل ضخامت پوست، نوک بینی کسانی که بینی آنها گوشتی است بعد از عمل خیلی جمع نمی‌شود اما آنچه با عمل به‌دست می‌آید برای همیشه ماندگار است و این‌طور نیست که با گذشت زمان برگردد.

سیگار کشیدن روند ترمیم زخم را کند می‌کند. بهتر است بعد از عمل سیگار نکشید اما این‌طور نیست که فکر کنید سیگار کشیدن مشکلی جدی برای بینی شما ایجاد خواهد کرد.

آدرس: تهران، چهارراه پاسداران، خیابان دولت، حدفاصل اختیاریه و دیباجی، ساختمان پزشکان ۴۵۰ غربی

تلفن: ۰۲۱۲۲۵۸۳۲۹۱ ۰۲۱۲۲۵۹۴۵۸۵

اگر قصد انجام عمل لیفت ران را دارید بخوانید

چه افرادی کاندیدای مناسب برای جراحی لیفت ران هستند؟ دوره نقاهت پس از جراحی لیفت ران در منزل چقدر است؟

دکتر مجید نداف کرمانی

فوق تخصص جراحی پلاستیک و زیبایی

بیمارانی که کاهش وزن شدید داشته‌اند (مانند بیمارانی که تحت جراحی چاقی قرار گرفته‌اند) بهترین کاندیدا برای تکنیک اسکار عمودی یا جراحی لیفت ران هستند، چراکه شل شدگی و افتادگی پوست ران این بیماران در کل طول ران است. انجام این جراحی برای تمام سنین قابل اجراست. این عمل باید روی افرادی انجام شود که در سلامت کامل به‌سر می‌برند. افراد سیگاری باید حداقل دو هفته قبل از انجام عمل جراحی سیگار خود را کنار گذاشته و می‌توانند پس از طی دوران نقاهت شروع به کشیدن مجدد سیگار کنند.

توصیه ما این است که بیماران پس از انجام این عمل در منزل به استراحت بپردازند و جز فعالیت‌های سبک روزانه (کتاب خواندن، تماشای تلویزیون، استحمام کردن و...) از انجام فعالیت‌های سنگین‌تر در دو هفته بعد از عمل جراحی بپرهیزند. انجام فعالیت بدنی شدیدتر باید از هفته چهارم پس از جراحی انجام شود. وجود مقادیر متوسط تورم و کبودی در ناحیه تحت عمل طبیعی است. احتمال وجود مقادیر خفیف تا متوسط درد در بیماران طبیعی است که معمولا پزشک چند داروی مخدر و مسکن را به‌منظور کاهش و کنترل آن برای بیماران خود تجویز می‌کند.

آدرس: فرمانیه، بلوار اندرزگو، نبش کوچه حسینی، پلاک ۱۸، ساختمان تیام، طبقه ۳، واحد ۷

تلفن: ۰۲۱۲۶۴۵۹۳۸۲ ۰۲۱۲۶۴۵۹۵۷۳

درمان زخم‌های دهانی بدون خون‌ریزی با لیزر دندانپزشکی

زخم دهان در افرادی که از دندان مصنوعی استفاده می‌کنند را چگونه می‌توان درمان کرد؟

دکتر وحید عارفی

جراح و متخصص بیماری‌های لثه

برخی کسانی که از دندان مصنوعی استفاده می‌کنند یا آسیب‌های مکانیکی (زخم در دهان) در محیط دهان دارند، عملکرد دهان و دندان‌های‌شان با مشکل همراه خواهد بود. برداشت این قطعات با روش‌های جراحی سابق یا سنتی با کمی مشکل همراه بود چراکه به عروق مجاور آسیب می‌رساند و روش‌های سابق قادر نبودند خونریزی را کنترل کنند، به‌همین دلیل درمان آنها یک معضل بود. ولی امروزه لیزر دو کار انجام می‌دهد، هم ضایعه را بر می‌دارد و هم در مکان، با نور خودش عمل هموستسیس (یعنی انعقاد خون که همان دقیقه خون بند می‌آید) اتفاق می‌افتد. لیزر کمک بزرگی برای برداشت ضایعات و زخم‌ها می‌کند.

آدرس: خیابان شریعتی، جنب حسینیه ارشاد، کوچه ارشاد، پلاک ۳، طبقه ۲، واحد ۲۵

تلفن: ۰۲۱۲۲۸۹۴۲۴۶ ۰۲۱۲۲۸۹۴۲۴۷

اگر عینکی هستید و می خواهید جراحی زیبایی بینی انجام دهید، بخوانید

بعد از جراحی بینی می توان از عینک استفاده کرد؟

دکتر شاهین کریمیان

فوق تخصص جراحی پلاستیک و زیبایی

بعد از جراحی بینی به مدت یک ماه استخوان‌های بینی نرم است و هر گونه فشاری روی استخوان‌های بینی می‌تواند به تغییر شکل آنها منجر شود، به‌همین دلیل خوب است به مدت یک ماه از هر گونه عینک طبی یا آفتابی استفاده نشود. البته چون هفته اول بعد از جراحی، اسپلینت (قالب پلاستیکی یا همان گچ) روی بینی وجود دارد، فرد می‌تواند از عینک استفاده کند ولی بعد از هفته اول که قالب برداشته می‌شود دیگر تا سه هفته بعدی نباید از عینک استفاده کند. در این مدت فرد می‌تواند از لنز تماسی استفاده کند. راه‌حل دیگر این است که فرد می‌تواند در منزل قسمت مرکزی عینک را با چسب به پیشانی بچسباند تا وزن عینک روی بینی نباشد.

آدرس: تهران، میدان ونک، ضلع شمال‌شرقی کوچه صانعی، ساختمان نشاط، پلاک ۱۹، طبقه ۶، واحد ۱۹

تلفن: ۱-۰۲۱۸۸۶۴۷۴۳۰ موبایل: ۰۹۱۲۳۰۸۳۹۷۹

آیا بلیچینگ ضرر دارد؟ دوام بلیچینگ چقدر است؟

استفاده از این روش به چه کسانی توصیه می شود؟

دکتر اشکان مصطفی‌نژاد

دندانپزشک

بلیچینگ در صورتی که با روش اصولی و صحیح و دقت لازم انجام شود، هیچ‌گونه ضرر و اثر سوء نخواهد داشت و کاملا بی‌ضرر است. بعد از بلیچینگ ممکن است گاهی به‌طور موقت دندان‌ها یک مقدار حساس شوند که پس از چند روز بهبود می‌یابد. استفاده از خمیردندان‌های ضدحساسیت در این‌گونه موارد توصیه می‌شود. شما نباید تصور کنید یک‌بار که دندان‌های‌تان را سفید کردید هیچ‌وقت دیگر به سفید کردن آنها احتیاج نخواهید داشت. سفید کردن دندان‌ها آثار همیشگی ندارد ولی دندان‌ها معمولا چند سالی سفید باقی خواهند ماند. حفظ نتایج درمانی به این مسئله بستگی دارد که شما پس از سفید کردن دندان‌های‌تان، چقدر توصیه‌های ایمنی را رعایت کنید.

آدرس: تهران، نیاوران (باهنر)، روبه‌روی تقاطع کامرانیه، بین منظریه یک و شهر کتاب، پلاک ۱۳۱، ساختمان نریمان، طبقه ۲، واحد ۵

تلفن: ۰۲۱۲۲۸۱۵۶۶۰ ۰۲۱۲۲۸۱۵۶۶۱

پارافین درمانی کدامیک از دردها را تسکین می دهد؟

تسکین دردها با پارافین!

کلینیک تخصصی شن‌های نقره‌ای

استفاده از پارافین گرم به تسکین دردهای دست، پا، مفاصل و عضلات کمک کرده و باعث نرمی و لطافت پوست می‌شود. پارافین درمانی دردهای مزمن مفصلی و عضلانی را بهبود بخشیده و موجب افزایش گردش خون در قسمت‌های اعمال شده می‌شود. این نوع درمان سبب افزایش توان حرکتی در افراد مبتلا به آرتروز و سایر دردهای مزمن می‌شود.
اساس این درمان که بر اصل توازن عناصر طبیعی بدن و تعادل روح و روان انسان استوار است باعث تنظیم جریان خون و آرامش فرد می‌شود.

آدرس: کامرانیه شمالی، اول لواسانی غربی، پلاک ۹۸

تلفن: ۰۲۱۷۵۴۱۳

چرا ایمپلنت بهتر از دندان مصنوعی است؟

بهترین سن برای به‌کارگیری ایمپلنت چه سنی است؟ مزیت استفاده از ایمپلنت را نام می‌برید؟

گروه دندانپزشکی سینا

بهترین سن برای استفاده از ایمپلنت بعد از ۱۸سالگی است چراکه بعد از این سن است که اسکلت صورت شکل کامل به خود می‌گیرد. اما اگر از سن پایین‌تر این روش را انجام دهیم، ممکن است در آینده به‌دلیل رشد اسکلت ایمپلنت کوچک‌تر به نظر برسد. البته باید این نکته را متذکر شد که در سنین پایین‌تر برای تک دندان می‌شود ایمپلنت دندانی انجام داد ولی باید پروتز ایمپلنت دندانی پس از ۱۸سالگی تعویض شود تا اندازه آن با دندان‌های مجاور تناسب داشته باشد.

ایمپلنت برخلاف دندان مصنوعی هیچ‌گونه حرکتی نداشته و دچار پوسیدگی نمی‌شود. پایه ایمپلنت مانند ریشه دندان طبیعی داخل استخوان فک قرار می‌گیرد و بنابراین تحلیل استخوان در طولانی‌مدت دیده نمی‌شود. استخوان فک کاملا محفوظ از تحلیل خواهد بود و فرم صورت دچار دگرگونی و تغییر نخواهد شد. در صورت رعایت کامل بهداشت این دندان‌ها دائمی و عوارض ایمپلنت دندان بسیار ناچیز خواهد بود.

آدرس: پاسداران، خیابان دولت، بین اختیاریه و دیباجی، پلاک ۱۱۲، ساختمان پزشکان سینا، طبقه ۳، واحد ۱۱

تلفن: ۰۲۱۲۲۷۷۴۰۷۰ موبایل: ۰۹۱۰۰۳۳۳۳۸۵

مزیت‌های درمان واریس به روش لیزر

چرا لیزر نسبت به درمان‌های دیگر برای مشکل واریس ارجح‌تر است؟

دکتر آرش محمدی توفیق

فوق تخصص جراحی عروق

در درمان با لیزر، بیمار به بستری شدن در بیمارستان نیازی ندارد و درمان سریع انجام می‌شود. به‌علاوه درمان با لیزر بسیار راحت‌تر از جراحی است زیرا بیهوشی، برش پوستی، بخیه، درد، خونریزی و... وجود ندارد. همچنین بیمار نیازی به استراحت بعد از درمان ندارد و می‌تواند از همان ساعات نخستین بعد از درمان کارهای روزمره خود را انجام دهد که این موضوع یکی از بهترین مزیت‌های درمان با لیزر است. درمان سرپایی در مطب، اثرات مفید درمانی برای زخم و عدم باقی ماندن جای زخم‌ها هم ازجمله مزیت‌های درمان با لیزر است، بنابراین در درمان واریس اندام تحتانی در شرایطی که بیمار نیاز به جراحی دارد، هر دو روش جراحی و لیزر پیشنهاد می‌شود اما طبعا باتوجه به اثرات درمانی یکسان و درمان راحت‌تر، لیزر روش درمانی ارجح است.

در حقیقت هر دو روش جراحی و لیزر به یک میزان تاثیر دارند و از هر دو روش می‌توان استفاده کرد؛ فقط زمانی که واریس اندام تحتانی در مراحل پیشرفته بوده و رگ‌ها بسیار پرپیچ و خم و با حجم زیاد باشند، نمی‌توان از لیزر استفاده کرد و باید جراحی انجام شود؛ در غیر این‌صورت باتوجه به مزیت‌هایی که گفتیم، مسلما درمان با لیزر ارجح خواهد بود.

آدرس: تهران، میدان آرژانتین، اول خیابان بخارست (احمد قصیر)، خیابان هجدهم، ساختمان پزشکان ۶

تلفن: ۰۲۱۸۸۷۳۶۱۹۲ موبایل: ۰۹۱۹۸۱۹۷۱۶۵

دستگاهی جدید برای درمان افسردگی

rTMS یا دستگاه تحریک مغناطیسی مغز چیست؟

دکتر ابوالفضل احیایی

متخصص اعصاب و روان

برای اولین‌بار یک دستگاه موثر تی‌ام‌اس در سال ۱۹۸۵ توسط آنتونی بیکر (Anthony Backer) در دانشگاه شفیلد انگلستان ساخته شد. این دستگاه به‌عنوان یک دستگاه تشخیصی عصبی طراحی شد که موجب فعال کردن نورون‌های حرکتی قشر مغز و پتانسیل برانگیخته متعاقب در بافت عضلانی می‌شد. تحریک مغناطیسی ترانس کرانیال مغز (Transcranial Magnetic Stimulation - TMS) روش مطمئن و غیرتهاجمی تحریک مغز است که در آن میدان مغناطیسی موجب القای میدان الکتریکی در قشر مغز شده که این میدان الکتریکی موجب دپلاریزاسیون نورون‌ها می‌شود. اولین دستگاه TMS قابلیت این را داشت که تحریکاتی کمتر از یک پالس در هر ثانیه (۱Hz) ایجاد کند. در واقع اولین مطالعاتی که روی درمان TMS برای اختلال افسردگی به‌کار برده شد، محدود به استفاده از تحریکات با فرکانس پایین بود. تحریک الکتریکی مغز با rTMS روش درمانی مورد تایید (FDA) است که در آن از پالس‌های متمرکز مغناطیسی برای تحریک برخی نواحی مغز استفاده می‌شود؛ نواحی که در این حالت مورد تحریک قرار می‌گیرند در حقیقت بخش‌هایی از مغزند که در افراد افسرده فعالیت کمتری دارند. امروزه این روش برای افرادی که از داروهای مختلف نتیجه دلخواه را کسب نکرده‌اند، امیدی تازه محسوب می‌شود.

آدرس: تهران، میدان کاج، خیابان سروغربی، پلاک ۳۳، طبقه چهارم، ساختمان داروخانه دکتر سرهنگی، واحد ۱۴، مرکز اعصاب و روان دکتر احیایی

تلفن: ۰۲۱۲۲۳۶۳۴۳۹ ۰۲۱۲۶۶۵۴۹۶۱

Bio'l
CARE

مراقبت از مو به تخصص نیاز دارد...

بیول متخصص مراقبت کامل از تارهای موی شماست

ماسکهای مراقبت از مو

با عصاره طبیعی انار برای موهای رنگ شده و آسیب دیده

با عصاره جوانه گندم برای موهای خشک و آسیب دیده