www.takbook.com

تازه های دراگ استور را در این شماره بخوانید

DRUGSTORE

- مطمئن ترین ضدچروک های مردانه را چطور بشناسیم؟
- بهترین کاربردهای اسکراب را از ما بخواهید
- موثرترین داروی لاغری را بشناسید؟

سیب سبز

مجله سلامت زنان

شماره ۱۸۶ ■ نیمه دوم شهریور ۹۶ ■ ۱۱۶ صفحه

قیمت: ۵۰۰۰ تومان

با تلفن ثابت سوالات پزشکی خود را با 9099071353

WOMEN'S HEALTH

سیب سبز

سیب سبز نشریه ای برای سلامت زنان

No.186

کدام نوشیدنی ها لاغرتان می کند؟

نوشیدنی که شما را به مرز لاغری می رسانند اما لاغر نمی کنند!

راهنمای شیرهای فله ای سالم و تقلبی

چطور شیرهای تقلبی را بشناسیم؟!

دانرو
dunro.com

مجله زیبایی، تغذیه و سلامت

www.takbook.com

تغذیه

چطور شیرهای تقلبی را بشناسیم؟!
راهنمای شیرهای فله‌ای سالم و تقلبی
62

کدام نوشیدنی‌ها لاغرتان می‌کند؟
۷ نوشیدنی که شما را به مرز لاغری می‌رسانند اما لاغر نمی‌کنند!
66

گوشت شتر بخوریم یا گنجشک؟!
اگر از خوردن گوشت مرغ و گاو خسته شدید این منو برای شماست
68

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

9099071353

www.takbook.com

اگر تا امروز علت اضافه وزن تان را کشف نکرده اید این مقاله را از دست ندهید

کمبود کدام ویتامین‌ها چاق‌تان می‌کند؟

چاقی به‌عنوان بیماری کشنده قرن عاملی است که به‌صورت تدریجی فرد مبتلا را از بین می‌برد. شاید اگر این مرگ تدریجی توسط آلودگی هوا یا انواع مسمومیت‌ها ایجاد می‌شد حساسیت‌های جهانی و ملی نسبت به آن بیشتر و شدیدتر بود ولی آنچه این پدیده را نگران کننده و خطرناک نشان نمی‌دهد این است که هنوز هم در فرهنگ ایرانی بچه چاق و تپل، یک بچه سالم و سرحال است و افرادی با اضافه وزن زیاد، خود را درشت با استخوان‌بندی بزرگ می‌دانند. تصورات اشتباهی که جامعه را به سمت مرگ تدریجی راهنمایی می‌کند و جالب‌تر اینکه هزینه بسیار زیادی درمان بیماری‌های ناشی از چاقی، گاهی زندگی افراد و خانواده‌هایشان را تحت تاثیر خود قرار می‌دهد. این بار علت چاقی، خوردن بیش از اندازه یا کم تحرکی نیست بلکه کمبود ویتامین‌هایی است که شما را چاق می‌کند! قبل از ناامیدی از روند کاهش وزن این مطلب را به دقت بخوانید.

سحر سیروس کبیری

چند توصیه برای افرادی که می‌خواهند به بیماری‌های قلبی دچار نشوند
برای پیشگیری از بیماری‌های قلبی-عروقی...
دکتر علی قاسمی
پزشک عمومی و دستیار قلب و عروق
73

خانه سالمندان به چه کسانی پیشنهاد می‌شود؟
آیا در صورتی که پدر و مادر خیلی پیر داشته باشیم و نتوانیم از آنها...
آسایشگاه سالمندان پرهام
جراح و متخصص بیماری‌های لثه
73

اگر مشکل بی‌خوابی دارید این مطلب را مطالعه کنید
چطور اختلال خواب و عوارض ناشی...
دکتر ابوالفضل احیایی
متخصص اعصاب و روان
73

www.takbook.com

می‌خواهم سالم بمانم

ویتامین D

در تحقیقات منتشر شده ارتباط بین شاخص توده بدنی BMI و کاهش غلظت ویتامین D به‌خوبی روشن شده است. تحقیقات نشان داده توده بدنی و غلظت این ویتامین رابطه معکوس داشته و افزایش هر کدام بر دیگری کاهش دهنده است. علت این تاثیرات به‌درستی مشخص نیست ولی تحقیقات رژیمی‌های حاوی میزان بالا و متناسب با وزن ویتامین D روند کاهش وزن را سرعت بخشیده است.

کلسیم

مشخص است که وجود ویتامین D برای متابولیسم کلسیم حیاتی است.
تحقیقات نشان داده است جذب و تاثیر کلسیم مصرفی به‌صورت طبیعی یا مصنوعی با همراهی ویتامین D موثرتر بوده و میل به کاهش وزن را به همراه داشته است. این بررسی‌ها نشان می‌دهد میزان جذب کلسیم توسط استخوان‌ها در زنان بعد از سن یائسگی در همراهی با این ویتامین افزایش چشمگیری پیدا می‌کند. کاهش توده چربی بدنی و میل به سوزاندن چربی‌ها از تاثیرات وجود کلسیم کافی در بدن است.

استروژن و پروژسترون

برخلاف اینکه زنان معمولا لباس‌هایی با سایز و قواره کوچک‌تر دارند، ولی ذخایر چربی بیشتری روی روده‌ها، ران‌ها و سینه‌های آنان دیده می‌شود. دلیل آن هم وجود دو هورمون استروژن و پروژسترون در بدن زنان است.
استروژن عمدتا مسئول ذخیره چربی بالای ران و کمر است، در حالی که استروژن و پروژسترون روی ذخیره چربی در ناحیه سینه دخالت دارند. وجود هورمون مردانه تستوسترون، ذخیره چربی در ناحیه شکم را افزایش می‌دهد. از آنجا که زنان نوسانات هورمونی ماهانه را از طریق چرخه قاعدگی تجربه می‌کنند، می‌دانند که هورمون‌ها بر احساس، عملکرد و سوخت و ساز بدن تاثیر می‌گذارند و به‌طور مستقیم این واقعیت را دریافت می‌کنند که در چه زمانی چربی ذخیره می‌کنند و در چه زمانی آن را می‌سوزانند. بحث در مورد از دست دادن چربی در زنان نمی‌تواند بدون درک چرخه طبیعی قاعدگی انجام شود. اولین روز خونریزی برای یک زن، روز اول چرخه قاعدگی است. سپس چرخه قاعدگی می‌تواند به دو مرحله تقسیم شود؛ مرحله فولیکولی (به‌نام بلوغ فولیکول تخمدان) و فاز لوتئال (به‌نام corpeus luteum) نامیده می‌شود. درواقع تخمک‌گذاری و انتشار تخمک از تخمدان‌ها، این دو قسمت از چرخه را از هم جدا می‌کند. فاز فولیکولی با سطوح بالاتر استروژن نسبت به پروژسترون همراه است، درحالی که فاز لوتئال معکوس است. نسبت نسبی این دو هورمون می‌تواند بر کاهش چربی و سلامت بدن تاثیر بگذارد. تعادل استروژن و پروژسترون با تناسب هورمون‌های دیگر مانند کورتیزول یا انسولین نیز ارتباط دارد.

رابطه هورمون‌ها با چاقی!

هورمون‌ها پیام‌های شیمیایی هستند که فعالیت‌های داخلی بدن را تنظیم می‌کنند و اتفاقا یکی از عوامل ایجاد چاقی

به نظر می‌رسد استروژن‌ها و آندروژن‌ها به توزیع چربی بدن کمک می‌کنند. تغییرات همین هورمون‌های جنسی بر اثر افزایش سن، تغییر در نواحی تجمع و میزان توزیع چربی بدن را به همراه دارد. زنان در سنین باروری چربی را در نیم تنه پایینی بدن ذخیره می‌کنند، مردان مسن و زنان بعد از یائسگی ذخیره چربی بیشتری در اطراف شکم دارند

HINT

به زنانی که چربی زیادی در اطراف کمر دارند و تلاش می‌کنند تا کاهش وزن داشته باشند، باید در قدم اول برای کاهش استرس و افزایش پروژسترون تلاش کنند

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

www.takbook.com

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

هستند. لپتین، انسولین، هورمون‌های جنسی و هورمون رشد بر اشتها، سوخت و ساز بدن و توزیع چربی بدن تاثیر می‌گذارد. افراد چاق دارای سطح هورمون‌هایی هستند که متابولیسم غیرطبیعی و انباشت چربی بدن را تشویق می‌کنند. سیستم هورمونی که به‌عنوان سیستم غدد درون ریز شناخته می‌شود، هورمون‌ها را به جریان خون ما ترشح می‌کند. سیستم غدد درون‌ریز با سیستم عصبی و سیستم ایمنی بدن برای کمک به بدن ما در مقابله با وقایع و استرس‌های مختلف کار می‌کند. کم یا زیاد بودن هورمون‌ها می‌تواند به چاقی منجر شود و از سوی دیگر چاقی می‌تواند منجر به تغییر در هورمون‌ها شود.

هورمون ضد اشتها

هورمون لپتین توسط سلول‌های چربی تولید و به جریان خون ما منتقل می‌شود. لپتین، با تمرکز روی مراکز خاصی از مغز به کاهش اشتها و میل به غذا کمک کرده همچنین به نظر می‌رسد که کنترل چگونگی ذخیره چربی در بدن را نیز کنترل می‌کند. از آنجا که لپتین با چربی تولید می‌شود، سطح لپتین در افرادی که چاق هستند بیشتر از افرادی است که وزن طبیعی دارند.
با این حال، برخلاف داشتن سطوح بالاتری از این هورمون کاهش دهنده اشتها، افرادی که چاق هستند نسبت به اثرات لپتین حساس نیستند در نتیجه احساس سیری بعد از خوردن غذا ندارند.

هورمون چاق کننده را بشناسید

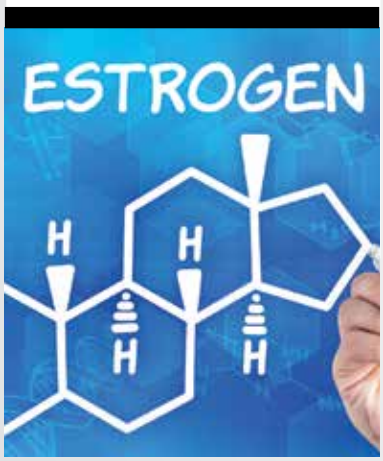
انسولین، یکی از مهم‌ترین هورمون تولید شده توسط پانکراس است که در تنظیم متابولیسم کربوهیدرات‌ها و چربی‌ها نقش مهمی دارد.
انسولین باعث جذب گلوکز (قند) از خون در بافت‌هایی مانند عضلات، کبد و چربی می‌شود. این یک فرآیند مهم برای اطمینان از این است که انرژی برای عملکرد روزمره و حفظ سطح طبیعی قند خون در دسترس است.
در افرادی که چاق هستند، سیگنال‌های انسولین گاهی گم می‌شوند و بافت‌ها دیگر قادر به کنترل قند خون نیستند.
این می‌تواند منجر به توسعه دیابت نوع II و سندرم متابولیک شود. هر چند میزان بالای انسولین در بدن هم به‌دلیل ایجاد ولع زیاد به خوردن شیرینی می‌تواند مانع از احساس سیری در فرد شده و همین مورد سبب چاقی‌های مفرط می‌شود.

هورمون‌های جنسی

به نظر می‌رسد استروژن‌ها و آندروژن‌ها به توزیع چربی بدن کمک می‌کنند. تغییرات همین هورمون‌های جنسی بر اثر افزایش سن، تغییر در نواحی تجمع و میزان توزیع چربی بدن را به همراه دارد. زنان در سنین باروری چربی را در نیم تنه پایینی بدن ذخیره می‌کنند، مردان مسن و زنان بعد از یائسگی ذخیره چربی بیشتری در اطراف شکم دارند.

تاثیر هورمون رشد بر چاقی

غده هیپوفیز در مغز تولید کننده هورمون رشد است که باعث رشد استخوانی و عضلانی می‌شود. همچنین هورمون رشد، متابولیسم را تحت تاثیر قرار می‌دهد. محققان دریافتند که سطح هورمون رشد در افرادی که چاق هستند کمتر از افرادی است که وزن طبیعی دارند. این مورد در سنین نوجوانی و جوانی باعث ایجاد اضافه وزن و چاقی می‌شود که همراهی با ورزش می‌تواند تاثیر آن را کاهش داده و آن را متناسب کند.



استرس و چاقی

استروژن بزرگ‌ترین عامل افزایش ذخایر چربی در ناحیه کمر و ران است که شکل ساعت شنی را نشان می‌دهد. تناسب پروژسترون با استروژن، ذخیره چربی در اطراف کمر را متوقف می‌کند، اما وجود استرس می‌تواند تاثیر منفی بر فعالیت پروژسترون داشته باشد. تحقیقات نشان می‌دهد که استرس زیاد منجر به ترشح پروژسترون زیاد می‌شود. بنابراین به زنانی که چربی زیادی در اطراف کمر دارند و تلاش می‌کنند تا کاهش وزن داشته باشند، باید در قدم اول برای کاهش استرس و افزایش پروژسترون تلاش کنند. عملکرد استروژن کمی متفاوت است. استروژن با تنظیم گیرنده‌های چربی بدن که با عنوان «آلفا آدرنرژیک» شناخته می‌شوند به کنترل میزان ذخیره چربی در اطراف ران‌ها و پاها کار می‌کند. گیرنده‌های آدرنرژیک مثل گاز و ترمز در ماشین شما هستند و برای سرعت بخشیدن یا کاهش مصرف چربی فعالیت می‌کنند. گیرنده‌های بتا آدرنرژیک باعث افزایش چربی سوزی می‌شوند، در حالی که گیرنده‌های آلفا آدرنرژیک آن را مسدود می‌کنند. قسمت نشیمنگاه و ران‌ها یک زن مقادیر بالاتری از گیرنده‌های آلفا آدرنرژیک در مقایسه با مردان دارد و این دلیل اصلی آن است که برای زنان از دست دادن چربی از ناحیه کمر و ران بسیار مشکل است.

چاقی به دلیل عدم تعادل هورمونی!

همان‌طور که نگاه کردن به اندازه کمر و چاقی شکمی مردان می‌تواند نشانه‌ای از میزان سطح تستوسترون در بدن آنها باشد، باسن و ران بزرگ‌تر در زنان هم نشان‌دهنده سطوح بالاتر استروژن نسبت به پروژسترون است. عدم تعادل هومون‌های زنانه و مردانه در بدن زنان یکی از مهم‌ترین علل چاقی‌های سببی شکل است. در اینجا اشتباه نکنید، کمبود نسبی همان کمبود مطلق نیست. یک زن می‌تواند سطح پروژسترون نرمال و بالاتری داشته باشد، اما اگر میزان استروژن در مقایسه با آن بسیار کم باشد، هنوز کمبود نسبی دارد. بسیاری از زنان مبتلا به عدم تناسب پروژسترون نسبت به استروژن، علایم پیش از قاعدگی را خیلی شدیدتر و جدی‌تر تجربه می‌کنند. افسردگی، حساسیت بالای سینه‌ها، خستگی، بی‌حوصلگی، نفخ و... از مهم‌ترین علایم این کمبودها هستند.

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

www.takbook.com

دکتر دباغ مقدم بهشت
متخصص بهداشت و صنایع غذایی

دکتر محمد هاشمی
متخصص بهداشت عمومی و سلامت جامعه

راهنمای شیرهای فله‌ای سالم و تقلبی

چطور شیرهای تقلبی را بشناسیم؟!

شیر یکی از مهم‌ترین ماده غذایی است که از کودکی تا بزرگسالی باید در برنامه غذایی افراد به میزان مشخص باشد! اما برخی افراد برای آنکه به اشتباه فکر می‌کنند شیرهای کارخانه‌ای ممکن است آن ارزش غذایی را نداشته باشد سراغ شیرهای فله‌ای می‌روند؛ شیرهایی که افراد فکر می‌کنند مستقیم از گاو یا گوسفند گرفته شده و بدون هیچ تغییری به دست آنها می‌رسد. اما فراموش نکنید که در شیرهای فله‌ای احتمال تقلب فراوان است چراکه این شیرها به دست کارخانه‌ها هم قرار است برسد. در حالی که مسئولان کارخانه‌ها با آزمایشات دقیق این تقلب‌ها را تشخیص می‌دهند و مانع ورود شیرهای تقلبی به کارخانه‌ها می‌شوند اما افراد عادی چطور می‌توانند این شیر سالم را از تقلبی تشخیص دهند؟! به‌طور کلی چه تقلباتی ممکن است در شیرهای فله‌ای سر بزند؟! در ادامه با دکتر دباغ مقدم بهشت، متخصص بهداشت و صنایع غذایی و دکتر محمد هاشمی، متخصص بهداشت عمومی و سلامت جامعه، صحبت کرده‌ایم تا ببینیم آیا می‌توان شیر تقلبی را از سالم تشخیص داد؟!

رزیتا اشتری

در تولید شیر چه تقلب‌هایی انجام می‌شود؟!

به‌تازگی در خیلی از سایت‌های پزشکی به نقل از یعقوبی، کارشناس آزمایشگاه کنترل کیفی غذا و دارو، آمده است «بعضی افراد سودجو، برخی مواد میکروب‌کش، آب اکسیژنه یا جوش‌شیرین و... را به شیر اضافه می‌کنند تا بار میکروبی شیر را پایین بیاورند و شیر را به شاخص‌های استاندارد نزدیک کنند.» وی در ادامه صحبت‌های خود اضافه می‌کند که «بیشتر شیرهایی که توسط مسئولان برگشت داده می‌شود توسط دلالان با قیمت پایین خریداری می‌شود و آنها با اضافه کردن سود، جوش‌شیرین و... بار میکروبی آن را به‌طور مصنوعی پایین می‌آورند و آن را با قیمت‌های بالاتر می‌فروشند.» دکتر دباغ مقدم بهشت نیز معتقد است: تقلب در تولید و تهیه برخی مواد غذایی از زمان‌های گذشته وجود داشته است به‌عنوان مثال یکی از تقلب‌های رایج در شیرهای فله‌ای از گذشته تا به امروز اضافه کردن آب بوده است. همچنین از دیگر تقلب‌هایی که ممکن است در شیرهای فله‌ای انجام شود گرفتن چربی شیر، کاهش میکروب شیر و اضافه کردن موادی برای بالا بردن پروتئین شیر است. در گذشته تشخیص این تقلب کار چندان آسانی نبود اما امروزه تمام کارخانه‌های معتبر با تجهیزات و آزمایشگاه‌های مجهز قادر هستند شیرهای فله‌ای تقلبی را تشخیص دهند و مانع ورودشان به کارخانه‌ها شوند. اما افرادی که از شیرهای فله‌ای استفاده می‌کنند یا از محصولات کارخانه‌های غیرمعتبر خریداری می‌کنند باید بدانند این خطر ممکن است همیشه تهدیدشان کند.

آیا می‌توان تقلب‌های شایع در شیر فله را تشخیص داد؟

برای تشخیص اضافه کردن آب به شیر فله‌ای نیاز به انجام بررسی‌های آزمایشگاهی است که نقطه انجماد را بررسی می‌کنند، چراکه سودجویان برای پوشاندن تقلب اول، دست به تقلب دوم می‌زنند و آن هم اضافه کردن یک ماده شیمیایی به‌نام ملانین است چراکه به‌طور کاذب پروتئین شیر را بالا می‌برد. برای همین افراد به تنهایی با راهکارهای خانگی به سادگی قادر به تشخیص این موضوع نیستند. غیر از تشخیص آب داخل شیر برای تشخیص میزان چربی شیر و بار میکروبی هم باید بررسی‌ها به‌صورت آزمایشگاهی انجام شود. برای همین افراد خریدار باید دقت بالایی برای تشخیص این تقلبات به خرج دهند که قاعدتا امکانش را در منزل ندارند.

فرمول شناسایی شیر آلوده

در برخی موارد افراد سودجو برای آنکه بتوانند شیر را به لحاظ بار میکروبی کنترل کنند از موادی مثل جوش‌شیرین، وایتکس، صابون و... استفاده می‌کنند تا عیب، فساد و میکروب شیر قابل تشخیص نباشد. برای تشخیص این تقلب برخی کارخانه‌دارها که خریدار هستند، با شیر پیشنهادی در مقدار کم ماست درست می‌کنند. اگر ماست خودش را گرفت و درست شد یعنی شیر فاقد مواد افزودنی غیرمجاز است. این کار باعث می‌شود تا تقلباتی که برای پایین آوردن میکروب شیر یا فساد آن انجام شده است، شناسایی شود. البته روش‌های دیگری هم انجام می‌شود ولی یکی از روش‌ها که می‌توان در خانه هم از آن استفاده کرد، درست کردن ماست در حجم کم است، البته به شرط آنکه افراد بلد باشند که ماست در خانه تهیه کنند.

کدام شیرها جوش‌شیرین دارند؟

بعضی اوقات برای پوشاندن شیر رقیق شده به آن نشاسته اضافه می‌کنند. این کار باعث می‌شود تا شیر غلظت طبیعی داشته باشد. برای تشخیص وجود نشاسته در شیر نیاز به ید است. برای همین باید در آزمایشگاه‌ها این کار انجام شود. کمی شیر را می‌جوشانیم و به شیر جوشیده شده ید اضافه می‌کنیم اگر رنگ آن به رنگ آبی در آمد یعنی در شیر مصرفی ما نشاسته وجود دارد. همچنین بر اثر حرارت شیر نشاسته‌دار یک لایه ضخیم ته ظرف ته دیگ بسته می‌شود.

شیرهای کارخانه‌ای چقدر قابل اعتمادند؟

بهترین نکته این است که افراد مصرف‌کننده شیرهای کارخانه‌ای پاستوریزه نباید نگران سلامت شیرها باشند چراکه قبل از ورود شیر به کارخانه و پروسه تولید اگر تقلبی وجود داشته باشد شناسایی می‌شود. به‌طور کلی باید بپذیریم که این اتفاق تنها می‌تواند در مرحله قبل از ورود شیر به کارخانه و از سوی سودجویان و دلالان صورت بگیرد؛ اما از آنجا که کارخانه‌های بزرگ به آزمایشگاه‌های دقیقی هم مجهز هستند، شیری که وارد کارخانه می‌شود، قبل از قرار گرفتن در خط تولید، از لحاظ اسیدیته و پی‌اچ یا وجود چنین ترکیب‌هایی کنترل می‌شود و در صورتی که مشکلی در شیر مشاهده شود، قبل از قرار گرفتن در چرخه تولید پس فرستاده می‌شود. با این حال هنگام خرید شیر به نکات روی بسته‌بندی مانند داشتن پروانه

HINT

برای تشخیص اضافه کردن آب به شیر فله‌ای نیاز به انجام بررسی‌های آزمایشگاهی است که نقطه انجماد را بررسی می‌کنند

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

www.takbook.com

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

ساخت از وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشکی، دارا بودن تاریخ تولید و انقضای مصرف و داشتن بسته‌بندی سالم توجه کنید.

چرا برخی شیرهای کارخانه‌ای فاسد می‌شوند؟

مسئله این است که در تولید شیر و رسیدن آن به دست مشتری تنها بحث کارخانه و دامداری مطرح نیست، چراکه نوع عرضه به مشتری هم باید درنظر گرفته شود. ممکن است یک شیر را شما بجوشانید و شیر بریده‌بریده شود که این وضعیت یا نشان‌دهنده فساد شیر یا استفاده از افزودنی‌های غیرمجاز است که در شیرهای کارخانه‌ای احتمال این مورد بسیار کم است. برای تشخیص نیاز به بررسی‌های آزمایشگاهی است چراکه ممکن است خبری از افزودنی نباشد و تنها علت بریده شدن شیر عدم نگهداری درست فروشنده باشد. برای همین نمی‌توان در این مسئله کارخانه‌ها را مقصر دانست. اما اگر شیرهای فله‌ای را جوشاندید و با مشکل بریده شدن مواجه شدید، آن زمان باید به وجود برخی افزودنی‌های غیرمجاز شک کنید.

چه شیری بخرید؟

همان‌طور که گفته شد در تقلب شیر فله‌ای راه و روش‌های زیادی وجود دارد که اکثر برای تشخیص این تقلب‌ها نیاز به بررسی‌های آزمایشگاهی است چراکه اگر فرد با ترفندهای خانگی بخواهد این تقلب‌ها را شناسایی کند، مقدور نیست و ممکن است خطاهایی صورت گیرد که حتی در صورت سالم بودن شیر، به اشتباه فرد فکر کند که شیر تقلبی است. برای همین کار باید به دست کاردان صورت گیرد. برای رهایی از این استرس بهتر است از برندهای معتبر شیر مصرفی خود را خریداری کنید. چراکه اکثر کارخانه‌های معتبر به‌دلیل نظارت‌هایی که صورت می‌گیرد به‌طور دقیق این تقلب‌ها را بررسی می‌کنند و مانع ورود شیرهای تقلبی به کارخانه‌ها می‌شوند.

از خوردن لبنیات نترسید!

برخی افراد به‌دلیل شنیدن خبرهای تقلب در برخی محصولات غذایی سراغ همان شیرهای فله‌ای می‌روند. اما بهتر است به دو نکته مهم اشاره کنم که ابتدا احتمال تقلب در شیرهای کارخانه‌ای معتبر وجود ندارد برای همین بهتر است بدانید عدم مصرف شیر می‌تواند عوارض جبران‌ناپذیر بیشتری به‌دنبال داشته باشد تا عدم مصرف آن! همچنین شیرهایی که فکر می‌کنید به‌صورت باز خریداری می‌کنید که به شیرهای سنتی معروف هستند از نظر کیفیت فاقد تقلب هستند، سخت در اشتباه هستید؛ چراکه این شیرها دقیقا همان شیرهایی هستند که توسط دلالان به تقلب آلوده می‌شوند که مصرف این شیرها باوجود تقلب‌های زیاد می‌تواند برای افراد همراه با عارضه باشد.

جای نگرانی نیست

دکتر محمد هاشمی، متخصص بهداشت عمومی و سلامت جامعه می گوید: در ابتدا باید این واژه را تصحیح کنیم که شیر تقلبی نیست، بلکه افراد بعضی مواد غیرمجاز به شیرهای فله‌ای آلوده و مشکل‌دار اضافه می‌کنند تا عیب ظاهری آن را بپوشانند. متاسفانه با توجه به نحوه نگهداری، تغذیه دام، نحوه گرفتن شیر از گاو و نگهداری و انتقال آنها به کارخانه‌ها شاهد هستیم که بخش قابل ملاحظه‌ای از شیرهای موجود دارای آلودگی‌هایی از جمله: آلودگی‌های میکروبی، قارچی و حتی آلودگی‌های شیمیایی با مواد آنتی‌بیوتیکی که دام‌ها آن را می‌خورند و در شیرشان ترشح می‌شود، هستند؛ بخشی از این آلودگی‌ها تا حدی قابل قبولند و به بدن انسان زیانی نمی‌رسانند اما اگر این آلودگی‌ها از یک حدی بالاتر بروند مصرف آنها برای انسان ممنوع می‌شود. خوشبختانه کارخانه‌های لبنیاتی معتبر از وزارت بازرگانی دارای مجوز واحدهای کنترل کیفی هستند که شیرها را از نظر کیفیت آلودگی به مواد شیمیایی و میکروبی اندازه‌گیری می‌کنند.

اما لبنیات‌هایی که به‌صورت فله‌ای به‌فروش رسانده می‌شوند فاقد نظارت‌های لازم دولتی هستند و اساسا ابزاری برای شناسایی این‌گونه موارد وجود ندارد که افراد بتوانند در منزل میزان آلودگی‌ها و تقلبات آنها را بررسی کنند، چراکه شیری که به مواد افزودنی مانند جوش‌شیرین یا وایتکس آلوده شده است، توسط اشخاص عادی بدون انجام اقدامات آزمایشگاهی قابل تشخیص و شناسایی نیست و تقریبا همان طعم، بو و ظاهر را دارد و نمی‌توان از روی این علائم هم به راحتی تشخیص داد.

طبیعتا خوردن مواد غیرمجاز که به میزان زیاد به کار برده شده است مثل جوش‌شیرین، وایتکس، صابون و... می‌تواند در وهله اول یکسری اختلالات گوارشی مانند دل‌درد، دل‌پیچه و سوءهاضمه را به دنبال داشته باشد و در دراز مدت فرد را در معرض بیماری های سخت مثل سرطان قرار دهد.

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

www.takbook.com

maral®
COSMETIC PRODUCTS

با مارال زیباتر

ماسک مو بدون آبکشی
LEAVE-IN HAIR MASK

کرم مو حاوی روغن آووکادو (مخصوص موهای آسیب دیده)
آووکادو در برخی از کشورها به نام میوه جوانی معروف است . غنی از ویتامین های A و B می باشد ، روغن آووکادو می تواند مزایای شگفت انگیز برای موهای شما به ارمغان بیاورد، به علت وجود غلظت بالایی از چربی های اشباع شده به حفظ رطوبت در داخل کوتیکول مو ، تقویت و تغذیه موها کمک می کند . مفید برای پوست و مو می باشد ، به علت وجود پروتئین ها و آمینو اسیدها روغنی فوق العاده برای مو است و همچنین باعث رطوبت دهی ، نرمی و درخشندگی مو شده و شوره سر را از بین می برد .

کرم مو حاوی روغن آرگان (ترمیم کننده و صاف کننده مو)
روغن آرگان سرشار از ویتامین های Aو E ، امگا ۶و ۹، پروتئین و آنتی اکسیدان می باشد. این روغن گیاهی به کوتیکول موها نفوذ کرده ، مقاومت و براقیت موها را افزایش داده به صورت طبیعی به موها آبرسانی نموده و از وز شدن موها و موخوره جلوگیری می نماید و به عنوان نرم کننده طبیعی موها عمل می نماید .

کرم مو حاوی روغن هسته انگور (تغذیه کننده مو)
روغن هسته انگور غنی از ویتامین E و لینولئیک اسید بوده که موجب افزایش استحکام موها می گردد . این روغن گیاهی حالت چربی بر روی موها ایجاد نکرده ، موجب افزایش رشد موها ، نرم کردن موها و حفظ رطوبت موها می گردد .

www.takbook.com

maral®
COSMETIC PRODUCTS

ماسک مو
HAIR MASK

ماسک مو آرگان (مخصوص موهای آسیب دیده)
روغن آرگان یکی از نادرترین روغن های جهان است که این روغن حاوی مقدار زیادی از توکوفرول ها (Tocopherol) ، آنتی اکسیدان های اساسی و حیاتی ، اسیدهای چرب ، ویتامین E ، امگا ۶ و۹ می باشد که باعث می شود مو سالم ، براق ، درخشنده و حالت پذیر گردد. همچنین سبب جلوگیری از وز مو و بهبود موخوره موی سر می گردد. ویتامین E موجود در روغن آرگان آسیب هایی را که به دلیل اتوکشی زیاد ، حرارت و اکسیدان کردن مو به ساختار مو وارد می شود را ترمیم می کند . پروویتامین B5 موجود در این ماسک موجب بازسازی ، تغذیه و حالت دهی به موها می گردد.

ماسک مو گندم (مخصوص موهای رنگ شده ، جهت محافظت و تثبیت رنگ مو)
ماسک موی مارال حاوی ترکیبات موثری است که علاوه بر ترمیم و تقویت موها، موجب تثبیت رنگ شده و از رنگ پریدگی موها جلوگیری می نماید. این ماسک مو به دلیل فرمولاسیون ویژه از خروج رنگ دانه های مو جلوگیری می نماید . بدین ترتیب باعث دوام و پایداری رنگ موها می گردد.
پروتئین گندم موجود در این ماسک مو با حفظ رطوبت و ترمیم مو ، از وز شدن و گره خوردن موها جلوگیری می نماید . کراتین و پروویتامین B5موجب بازسازی ، تقویت و حالت دهی موها می گردد . ویتامین E و گلیسیرین درخشندگی و نرمی را برای موهای شما به ارمغان می آورد . شی باتر موجب آبرسانی به موها ، تغذیه ، ترمیم و حفاظت از آنها می گردد.

ماسک مو جوجوبا (مخصوص موهای خشک و شکننده ، جهت جلوگیری از وز شدن موها و موخوره)
ماسک مو مارال حاوی روغن گیاهی جوجوبا بوده که بسیار مشابه با چربی طبیعی پوست سر می باشد ، موجب براقیت و از بین رفتن خشکی موها شده و از وز شدن آنها جلوگیری می نماید . این ماسک مو حاوی ترکیبات موثری است که موجب افزایش نرمی و شانه پذیری موها می گردد.
پروویتامین B5موجود در این ماسک مو موجب بازسازی ، تغذیه و حالت دهی به موها می گردد . ویتامین E از موخوره جلوگیری نموده و شی باتر موجب آبرسانی به موها و تغذیه آنها می گردد .

Full Hair Protection, Removing Dandruff & Fragility

www.takbook.com

دکتر پیام فرحبخش
متخصص تغذیه و رژیم درمانی

۱ +۶ نوشیدنی که شما را به مرز لاغری می‌رسانند اما لاغر نمی‌کنند!

کدام نوشیدنی‌ها لاغرتان می‌کند؟

باید علاوه بر کاهش وزن به سلامت خود هم فکر کنیم و سلامت خود را فدای زیبایی نکنیم. همچنین نباید این نکته را فراموش کنیم افرادی که از وزن زیاد رنج می‌برند ممکن است به خاطر افزایش وزن‌شان از مشکلات دیگری از جمله دیسک، کمردرد، زانودرد و حتی بیماری‌های قلبی هم عروقی و قندخون رنج می‌برند

آب کرفس

آب کرفس اگرچه حاوی آنتی‌اکسیدان‌های خوب است و به‌عنوان یک سبزی با حداقل اثر چاق‌کنندگی شناخته شده اما باید بگوییم آب کرفس حاوی اگزالات بالایی است و افرادی که مستعد سنگ کلیه هستند نباید از این نوشیدنی زیاد استفاده کنند چراکه می‌تواند باعث ایجاد سنگ کلیه در این افراد شود و وضعیت آنها را بدتر کند. لذا به همه افراد نمی‌توانیم توصیه کنیم که آب کرفس بنوشند. برای همین توصیه من به این افراد این است که اگر به‌دنبال یک سبزی کم‌کالری هستند و می‌خواهند با آن حجم معده خود را پر کنند، بهتر است خود کرفس را مصرف کنند نه آب کرفس!

سرکه سیب

برخی افراد سعی می‌کنند روزانه سرکه سیب مصرف کنند تا وزن‌شان کاهش پیدا کند. البته برخی‌ها سرکه سیب را مثل یک نوشیدنی مصرف می‌کنند تا تاثیرش دوچندان شود؛ اما باید به این موضوع آگاه باشند که این نوشیدنی هم مانند قهوه و چای سبز در کاهش وزن تاثیر چندانی ندارد و به‌علاوه خیلی اوقات مصرف این نوشیدنی نه تنها در چربی‌سوزی تاثیری ندارند بلکه ممکن است وزنی که فکر می‌کنید کاهش یافته به‌دلیل از دست رفتن آب بدن باشد که باید بدانید این کاهش وزن کاذب است و می‌تواند ادامه این روند خطراتی را به‌دنبال داشته باشد. همچنین سرکه حالت اسیدی دارد، کسانی که مشکلات گوارشی مثل زخم معده یا التهاب روده دارند باید مراقب باشند چراکه ممکن است دستگاه گوارش‌شان با اختلال بزرگ‌تری مواجه شود.

نوشیدنی‌های پروتئینی

خیلی از افراد با سرچ‌های اینترنتی یا نسخه‌های خانگی نوشیدنی‌هایی درست می‌کنند که معروف به نوشیدنی‌های پروتئینی است و برای چند روز متوالی سعی می‌کنند به جای وعده‌های غذایی از این نوشیدنی‌ها مصرف کنند تا وزن‌شان کاهش پیدا کند. اما اتفاقی که می‌افتد این است که مقداری از پروتئین قابل جذب و یک مقدار از آن قابل جذب نیست. پروتئین اضافی که وارد بدن می‌شود قاعدتا از طریق کلیه باید دفع شود و چون پروتئین به‌صورت خشک نمی‌تواند دفع شود مقدار زیادی آب را با خود خارج می‌کند. افرادی که با مصرف پروتئین به‌دنبال لاغری و حتی عضله‌سازی هستند باید بدانند که با این روش نه‌تنها عضله‌سازی نمی‌شود، بلکه عضلات و آب بدن‌شان از دست خواهد رفت. به‌علاوه در کنار این اتفاقات چربی‌های اضافه کوچک‌ترین تغییری پیدا نخواهند کرد.

125
یک لیوان ماست یا یک لیوان دوغ حدود ۱۲۵ کالری انرژی دارد

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

www.takbook.com

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

برای رسیدن به لاغری آیا معجون یا فرمولی وجود دارد؟! این سوالی است که همه ما به جوابش آگاه هستیم و جواب این است «نه»، هیچ معجزه‌ای در راه نیست و تنها لازمه برای لاغری، داشتن پشتکار و صبر است. اما گاهی اوقات آن‌قدر تحمل وزن اضافه برای‌مان سخت می‌شود که برخی نسخه‌های بی‌پایه و اساس را می‌پذیریم. برخی‌ها دل خوش به رژیم‌های عجیب و غریب می‌شوند و برخی‌ها سعی می‌کنند با رژیم نوشیدنی‌ها خود را از شر افزایش وزن رها کنند. درصورتی که همه ما می‌دانیم برای رسیدن به وزن ایده‌آل تنها پیروی از یک برنامه غذایی مناسب است. در ادامه دکتر پیام فرحبخش، متخصص تغذیه و رژیم درمانی شما را در مورد رژیم نوشیدنی‌ها آگاه می‌کند.

رزیتا اشتری

شیر

برخی‌ها فکر می‌کنند نوشیدن مداوم شیر صرفا برای کاهش وزن و حذف وعده‌های غذایی اصلی می‌تواند در رسیدن به تناسب اندام به آنها کمک کند. اما در رابطه با شیر باید بگویم وقتی به پنج گروه غذایی نگاه می‌کنیم، می‌بینیم که خانواده شیر و لبنیات هر واحدش معادل یک لیوان شیر، یک لیوان ماست یا یک لیوان دوغ حدود ۱۲۵ کالری انرژی دارد که این میزان بیشترین انرژی را بین پنج گروه غذاها به خود اختصاص داده است. لذا با نوشیدن شیر آن هم کم‌چربش کسی لاغر نمی‌شود چون کالری شیر بسیار بالاست و اگر شیر را بیش از حد استفاده کنیم کلسیمی که در شیر وجود دارد اگرچه برای سلامت استخوان ما مفید است اما اگر بیش از اندازه مصرف شود، می‌تواند با جذب سو دو ظرفیتی مثل منیزیم، آهن و روی تداخل داشته باشد که در واقع بالانس بدن را به‌هم می‌زند. اگر شیر را زیاد و بیش از نیاز روزانه و صرفا برای لاغر شدن مصرف کنیم نه‌تنها به هدف خود نزدیک نشده‌ایم، بلکه دچار عوارضی ناشی از کمبود عناصری که ذکر کردم، خواهیم شد.

این کمبودها چه عوارضی به‌دنبال دارد؟

- کمبود آهن می‌تواند ما را با کم‌خونی و فقر آهن روبه‌رو کند
- کمبود منیزیم فرد را می‌تواند با اسپاسم‌های عضلانی روبه‌رو کند
- کمبود روی هم اختلال رشدی ایجاد می‌کند و هم باعث ریزش مو در فرد می‌شود

نوشیدن آب یخ

گفته می‌شود اگر فرد آب یخ استفاده کند، چون بدن برای گرم کردن مجبور است انرژی مصرف کند باعث لاغری می‌شود چراکه این کار باعث از دست رفتن کالری و به عبارتی از بین رفتن چربی‌های بدن می‌شود. اما بهتر است بدانید که یک کالری مقداری است که یک لیتر آب را از دمای ۱۵ درجه به دمای ۱۶ درجه می‌رساند، اما بیایید فرض کنیم اگر بتوانیم یک لیتر یا ۴ لیوان آب یخ بخوریم برای اینکه به ۳۷ درجه برسد با دمای بدن متناسب شود ۳۷ کالری می‌سوزاند اما این گفته درست نیست چراکه ما راجع به کالری غذاها صحبت می‌کنیم که این ۳۷ کالری به اندازه مثلا یک عدد بیسکویت ساقه طلایی هم نیست. بنابراین انرژی که بدن صرف می‌کند آب صفر درجه را به ۳۷ درجه برساند به فرض اینکه یک لیتر بخوریم که حتی کمتر از یک بیسکویت ساقه طلایی هم هست بنابراین نمی‌تواند باعث لاغری شود.

چای سبز و قهوه سبز

در رابطه با چای سبز و قهوه سبز که مدت‌هاست افراد این دو نوشیدنی را به‌عنوان رمز لاغری می‌شناسند باید بگویم که این دو نوشیدنی ادعای چربی‌سوزی دارند؛ اما مسئله‌ای که مطرح است اینکه تا چه اندازه در چربی‌سوزی موثر است و آیا به‌صرفه است که ما از این دو نوشیدنی برای لاغر شدن استفاده کنیم یا نه؟! وقتی به عددها نگاه می‌کنیم، می‌بینیم اگر روزی چهار لیوان قهوه سبز یا چهار لیوان چای سبز بنوشیم در انتهای یک سال دو الی سه کیلوگرم از وزن‌مان کاهش پیدا می‌کند. برای همین این دو نوشیدنی هم در کاهش وزن معجزه‌ای به‌همراه ندارد به‌خصوص اگر افراد از طعم و مزه آن خوش‌شان نمی‌آید ولی به‌دلیل اینکه فکر می‌کنند به مقدار زیاد وزن‌شان را کاهش می‌دهند تحمل کرده و خود را وادار به نوشیدن می‌کنند. بنابراین ادعای چربی‌سوزی ادعای غیرواقعی نیست اما وقتی در مقیاس عددی به آن نگاه می‌کنیم آن‌قدر کم است که ارزش مصرف کردن ندارد.

چای سیاه

برخی‌ها بر این عقیده هستند چای سیاه حاوی کافئین است برای همین می‌تواند باعث چربی‌سوزی شود. اما نکته‌ای که باید به آن اشاره کنم این است که چای سیاه اصلا حاوی کافئین نیست و آنچه در چای سیاه می‌بینید تئین است که در چربی‌سوزی نقشی زیادی ندارد.

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

www.takbook.com

اگر از خوردن گوشت مرغ و گاو خسته شدید این منو برای شماست

گوشت شتر بخوریم یا گنجشک؟!

زرشک‌پلو با مرغ یکی از دم‌دستی‌ترین غذاهای مجلسی است که در هر مهمانی یا جمع‌های خودمانی پیدا می‌شود. جوجه‌کباب و کباب کوبیده هم که دیگر به پای ثابت پیک‌نیک‌ها تبدیل شده و گاهی آنقدر همه این غذاها تکراری می‌شوند که اصلا میلی به غذا خوردن باقی نمی‌ماند! البته اگر خودتان یا یکی از اعضای خانواده‌تان خدایی ناکرده دچار بیماری باشد، دست‌تان در انتخاب گوشت‌ها بسته می‌شود. زیرا گوشت قرمز اساسا چربی و کلسترول بالایی دارد. اگر دوست دارید بدانید غیر از این گوشت‌های تکراری چه گوشت‌های دیگری را می‌توانید به سفره غذای‌تان اضافه کنید، گفت‌وگوی ما را با دکتر محمدحسین عزیزی تبریززاده، دکترای علوم و صنایع غذایی و دکتر علیرضا عباسیان، متخصص طب سنتی، بخوانید تا با گوشت‌هایی آشنا شوید که با شرایط جسمانی‌تان سازگاری بیشتری دارد.

چرا گوشت گاو انتخاب بدی است؟

از دیدگاه طب سنتی طبع تمام گوشت‌ها گرم و تر است و اینکه می‌گویند گوشت گاو سرد است، یعنی گوشت گاو در مقایسه با گوشت‌های دیگر سرد است. اما در مکتب طب سنتی غذای انسان شامل ۴ جزء است: نان گندم، میوه‌هایی مثل سیب، انجیر، خرما و انگور، شیرینی‌های ساده مثل نان نخودچی و نان برنجی و گوشت‌هایی مثل جوجه، بره (بزغاله) و ماهی‌های قزل‌آلا و سفید، بنابراین وقتی موادی غیر از این، بیش از حد، توسط انسان‌ها مصرف می‌شود، می‌تواند افراد را با مشکل روبه‌رو کند. در مورد گوشت‌ها که به این بحث مربوط است، باید بگوییم گوشت‌هایی غیر از آنچه گفته شد، مواد زائد زیادی را وارد بدن انسان می‌کنند که باید به نحوی از بدن دفع شوند و باقی‌ماندن آنها در بدن باعث بیماری افراد می‌شود. نکته جالب توجه این است که در میان گوشت‌ها گوشت گاو از همه بدتر است و متاسفانه در میان افراد جامعه ما رایج‌ترین گوشت است؛ این گوشت ظاهرا چرب نیست اما سلول‌هایش ذاتا چرب هستند و مواد زائد زیادی وارد عروق و بافت‌ها می‌کند و در طولانی‌مدت باعث بروز بیماری‌های زیادی در بدن فرد مصرف‌کننده می‌شود.

چه کسانی گوشت شتر بخورند؟

شتر از آن دسته حیواناتی است که در محیط‌های گرم و خشک زندگی می‌کند و به همین دلیل گوشتش گرم است. این گوشت از لحاظ تغذیه‌ای و املاح شباهت زیادی به گوشت گوسفند دارد و برای افرادی که طبع سردی دارند، مناسب است. با توجه به اینکه در احادیث اسلامی هم خوردن این گوشت هر ۴۰ روز یک‌بار توصیه می‌شود، اگر بیش از این مقدار خورده شود، گرمای آن باعث می‌شود مزاج فرد از حالت تعادل خارج شود و فرد را دچار خارش و خشکی پوست کرده و مستعد کهیر زدن کند. گوشت شتر حاوی ویتامین‌های گروه B، فسفر و کلسیم بوده، پروتئین کمتری نسبت به گوشت گاو دارد اما این مقدار، با میزان پروتئین گوشت گوسفند برابری می‌کند.

همچنین در مقایسه با سایر گوشت‌های قرمز، گوشت شتر آهن و پتاسیم کمتر و سدیم بیشتری دارد و چربی‌اش بیشتر در کوهانش جمع شده؛ به همین خاطر مصرف کوهان آن توصیه نمی‌شود، چراکه بسیار چرب است. البته کوهان و همچنین استخوان‌های شتر برای درمان پادرد، کمردرد و سایر دردهای روماتیسمی خوب است و در صورت رعایت اعتدال، مصرفش اشکالی ندارد. از آنجا که تمام گوشت‌های قرمز چربی، اسید اوریک و کلسترول زیادی دارند و گوشت شتر هم گوشت قرمز است، کسانی که مشکلات فشار خون، قلب و عروق، نقرس، اسیداوریک بالایی دارند، نباید از خوراک این گوشت زیاد استفاده کنند.

بهترین انتخاب برای فشار خونی‌ها؟

گوشت بز و بزغاله شباهت زیادی به گوشت گوسفند دارد و در مقایسه با گوشت گوسفند، گرم‌تر است. بز حیوان پرتحرک و پرجست و خیزی است و به همین‌دلیل لطیف‌تر، کم‌چرب‌تر، کم‌کالری‌تر و زودهضم‌تر از گوشت گاو است. البته به‌شرطی که گوشت بز جوان باشد. در کل گوشت حیوانات پیر پرچرب، الیافش سفت و خشک، دیرپز و دیرهضم است.

گوشت بز و بزغاله چربی اشباع، کلسترول و سدیم کمتر و آهن و پتاسیم بیشتری نسبت به گوشت‌های قرمز دیگر دارد؛ بنابراین برای بیماران قلبی-عروقی و فشارخونی، در صورت مصرف متعادل، بهتر است. البته گوشت بز در مقایسه با گوشت شتر سردتر است بنابراین بهتر است در کنار آن از خوراکی‌هایی با طبع گرم مثل خرما و عسل استفاده کرد.

20

شتر مرغ با اینکه اصالتا ایرانی نیست و مهاجری از کشورهای آمریکای لاتین است، اما ۱۵ تا ۲۰ سالی است که در کشورمان پرورش می‌یابد و در سال‌های اخیر جایگاه نسبتا خوبی در فروشگاه‌های مواد غذایی پیدا کرده است

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

www.takbook.com

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

چرا نباید زیاد اردک بخوریم؟

اردک و مرغابی چون همیشه در آب هستند و غذاهای آبی می‌خورند؛ گوشت سرد و تری دارند. به همین دلیل هم است که نسبت به گوشت سایر پرندگان سخت‌تر هضم می‌شوند، همچنین از دید طب سنتی، گوشت این پرندگان آبی در مقایسه با سایر پرندگان، مواد زائد بیشتری دارد و از این لحاظ شبیه گوشت گاو است.

البته گوشت اردک و مرغابی کالری، چربی، کلسترول و سدیم کمی دارند و میزان بالایی از آهن و پتاسیم را دارا هستند، بنابراین برای بیماران قلبی- عروقی، افراد دارای اضافه وزن و فشارخون خوب است. خوردن متعادل این نوع گوشت‌ها برای افراد با مزاج گرم و خشک خوب است اما ممکن است مزاج سردها را اذیت کند.

چربی‌شان این پرندگان آبی نسبت به گوشت‌شان رطوبت بیشتری دارد و به همین دلیل مالیدن چربی آن به بدن می‌تواند خشکی بدن و پوست را رفع کند. اما در هر صورت نباید این گوشت‌ها را برای طولانی‌مدت مصرف کرد.

گنجشک به چه کسانی توصیه می‌شود؟

بد نیست بدانید اهالی جنوب کشور، به خصوص دزفولی‌ها علاقه خاصی به آبگوشت این پرنده کوچک دارند. گنجشک برای تقویت عمومی بدن مفید است و خوردنش به خصوص برای بچه‌ها توصیه می‌شود چراکه کلسیم موجود در آن برای عضله‌سازی بچه‌ها، که در سن رشد قرار دارند، مفید است. اگر زیاد نفخ می‌کنید، خوب است به توصیه طب سنتی خوراک گنجشک را امتحان کنید که گوشت این پرنده کوچک می‌تواند رفع‌کننده نفخ شکم‌تان باشد. البته حواس‌تان باشد اگر زیاد دچار یبوست می‌شوید، به‌جای گوشت گنجشک تنها آب‌گوشتش را میل کنید که مانع از یبوست می‌شود اما گوشتش، باعث یبوست می‌شود!

شترمرغ بخورید پرنده‌ای با گوشت قرمز!

شترمرغ با اینکه اصالتا ایرانی نیست و مهاجری از کشورهای آمریکای لاتین است، اما ۱۵ تا ۲۰ سالی است که در کشورمان پرورش می‌یابد و در سال‌های اخیر جایگاه نسبتا خوبی در فروشگاه‌های مواد غذایی پیدا کرده است. با اینکه پرنده است، گوشتش در رده گوشت‌های قرمز قرار می‌گیرد و خواصش شبیه به گوشت بز و گوسفند است؛ کالری، کلسترول و چربی کمی دارد و حتی در مقایسه با مرغ هم کم‌چرب‌تر است و به همین دلیل برای افراد مبتلا به فشارخون و بیماری‌های قلبی- عروقی بسیار مناسب است. در ضمن اگر قصد کاهش وزن دارید، مصرف این گوشت را در برنامه غذایی خود قرار دهید. این گوشت مقدار زیادی اسیدهای چرب غیراشباع، امگا۳، آهن، پروتئین، روی و منیزیم زیادی دارد و مقدار سدیم موجود در آن کم است و همچنین این گوشت بعد از گوشت ماهی یکی از زودهضم‌ترین گوشت‌هاست و حدود ۹۰ درصدش هضم می‌شود.

از دیدگاه طب سنتی هم، گوشت شترمرغ با اینکه گرم است، اما در مقایسه با سایر گوشت‌ها به گرمایش به حد اعتدال نزدیک‌تر است و همین گرمای آن است که باعث دفع مواد زائد از بدن می‌شود. این گوشت کلسترول کمی داشته و برای کمردرد و درد مفاصل می‌تواند کمک‌کننده باشد. شترمرغ با دفع سودای اضافه بدن، باعث از بین رفتن لکه‌های تیره پوستی می‌شود.

بلدرچین با پروتئین اضافی!

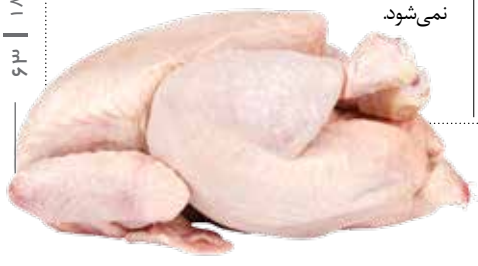
بلدرچین از خانواده قرقاول‌هاست و پرجنب‌وجوش؛ بنابراین گوشت کم‌چربی دارد. در مجموع چون چربی کم و پروتئین بالایی دارد، گوشت خوبی است که برای تقویت بدن، درمان ضعف عمومی، بی‌خوابی، آسم (عوارضش را کم کند) و ضعف اعصاب مفید است و به همین علت است که برای افراد مسن نیز توصیه می‌شود. طب سنتی، گوشت بلدرچین و کبوتر را بسیار شبیه به هم می‌داند. گوشت و تخم هر دوی این پرندگان برای تقویت قوه ناطقه مفید است و به همین علت برای بچه‌هایی که تازه می‌خواهند حرف زدن را شروع کنند، توصیه می‌شود. گوشت بلدرچین علاوه بر اینکه نرم‌کننده پوست است، چاق‌کننده هم است.

تقویت عضلات با کبک

کبک هم تقریبا شبیه بلدرچین است؛ پروتئینش نسبت به سایر طیور و همچنین گوشت‌های قرمز ۵ تا ۱۰ درصد بیشتر است، همه اسیدهای آمینه ضروری را- که ۱۹ اسید آمینه ضروری وجود دارد- داراست. اسیدهای آمینه در بدن، بعد از هضم و جذب، باز کار پروتئین‌سازی، عضله‌سازی و ترمیم بافت‌ها را به عهده دارند. اما از آنجا که برخی از گوشت‌ها همه اسیدهای آمینه ضروری را ندارند و بدن از تولید برخی اسیدهای آمینه عاجز است و نیاز به منبعی بیرونی دارد، کبک می‌تواند خوراک منحصر به فردی باشد.

بوقلمون گزینه مناسب برای کلسترول!

بوقلمون، چربی کمی دارد و منبع خوبی از سلنیوم، پتاسیم، روی و ویتامین‌های گروه B است و چون اسیدهای چرب غیراشباع زیادی دارد، کلسترول خون را تنظیم می‌کند. بوقلمون در مقایسه با سایر پرنده‌ها، مقدار بیشتری از اسید آمینه‌ای به نام کریپتوفان را داراست که در پیشگیری از سرطان و کاهش علائم ام‌اس مفید است. البته مصرف بی‌رویه این گوشت ممکن است باعث تشدید بیماری نقرس شود؛ به همین دلیل مصرف بوقلمون به مبتلایان نقرس توصیه نمی‌شود.



www.takbook.com

پالت کانتورینگ مستر اسکالپت

MASTER SCULPT
CONTOURING PALETTE

روشی بسیار آسان برای برجسته‌سازی صورت تنها با انجام ۳ مرحله:

۱ استفاده از پودر کانتورینگ تیره زیر گونه‌ها، شقیقه و خطوط فک و کناره‌های تیغه‌ی بینی

۲ استفاده از پودر هایلایتر روی مرکز پیشانی، بالای گونه‌ها، تیغه‌ی بینی، خط بالای لب‌ها و مرکز چانه

۳ ترکیب و محو کردن این دو رنگ باهم

بعد قبل

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

GEMEY
MAYBELLINE
MAKE IT HAPPEN

#پررنگ

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

porrangbash

www.takbook.com

ماسکارای حجم‌دهنده و بلندکننده پوش آپ دراما

the Falsies
PUSH UP DRAMA

. برس منحصربفرد با دندانه‌های فنجانی شکل جهت بلند کردن تک‌تک مژه‌ها
. حفظ حجم و حالت مژه تا زمان شستشو

نتیجه نهایی
مژه‌هایی حجیم، پرپشت و بلند
به زیبایی مژه مصنوعی

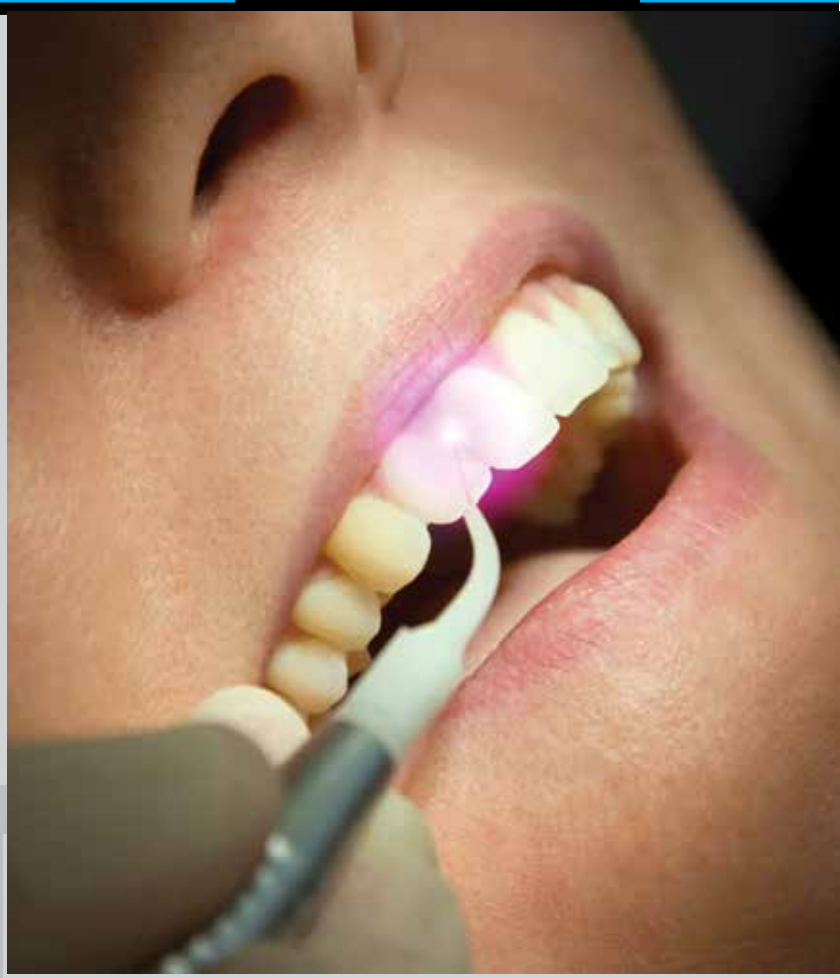
GEMEY
MAYBELLINE
MAKE IT HAPPEN™

#پررنگ

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

zarsima.ara

www.takbook.com



چند وقت یک بار جرم گیری انجام دهیم؟

جرم گیری جنبه درمانی دارد یا زیبایی؟

گروه دندانپزشکی سینا

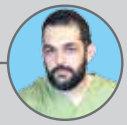
در کتب دانشگاهی نوشته شده است که جرم گیری باید ۶ ماه یک بار انجام شود، ولی از لحاظ تجربی و کلینیکی هر زمان که جرمی روی دندان وجود داشت این عمل باید صورت گیرد. ممکن است برخی اوقات ماهی یک بار یا حتی سالی یک بار نیاز به انجام جرم گیری باشد. اگر جرم زیر لثه‌ای برداشته نشود به مرور زمان در آن ناحیه پاکت درون لثه ایجاد می‌شود و با گذر زمان این پاکت‌ها عمیق تر شده و بعد از مدتی پریودنتیت ایجاد می‌شود. درنهایت لثه و استخوان تحلیل می‌روند و دندان‌ها لق می‌شوند.
خیلی از افراد جرم گیری را مختص به بخش زیبایی می‌دانند و به بخش درمانی آن توجهی ندارند. گمان می‌کنند جرم گیری فقط برای سفید شدن دندان‌هاست درحالی که جرم گیری به سفیدی دندان ربطی ندارد. جرم گیری جرم زیر لثه است که باید گرفته شود.

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

تلفن: ۰۲۱۲۲۷۷۴۰۷۰ موبایل: ۰۹۱۰۰۳۳۳۳۸۵

جایگاه میکرونیدلینگ در میان روش‌های نوین جوانسازی پوست

لطفا در مورد روش میکرونیدلینگ و روش انجام آن توضیح دهید.



دکتر سهیل آخوندزاده

پزشک پوست، مو و زیبایی

این تکنیک نوین، علاوه بر اینکه توانایی بسیار بالایی در تولید کمی و کیفی کلاژن والاستین دارد، روشی بسیار کم‌عارضه و در عین حال در قیاس با روش‌های دیگر بسیار مقرون به‌صرفه است. نکته قابل توجه دیگری که در این روش وجود دارد و آن را از سایر روش‌های جوانسازی متمایز می‌کند، قابلیت همزمان تزریق انواع ویتامین‌ها، املاح و پروتئین‌ها و همچنین ماده بسیار مهمی مانند هیالورونیک اسید است که حین انجام کار و از طریق منافذی که توسط سوزن‌های بسیار ریز دستگاه وارد پوست می‌شود انتقال می‌یابند. دایره کاربرد این روش محدود به جوانسازی نیست و در درمان اسکارهای آکنه (جای جوش)، درمان لک‌های پوستی و نیز پیشگیری و درمان ریزش مو و موارد دیگری از جمله درمان ترک‌های شکمی نتایج قابل قبولی به‌دست آمده است. نتایج حاصل از روش میکرونیدلینگ به نوع دستگاه و نوع سوزن‌ها (کارتریج) ها و نوع تکنیکی که توسط پزشک شما انجام می‌گیرد نیز وابسته است. مشاوره و معاینه دقیق پوست توسط پزشک و انتخاب بهترین روش و مناسب‌ترین سوزن (کارتریج) اصول مهم در به کارگیری این روش جوانسازی است.

خیابان شهید بهشتی، خیابان مفتح شمالی، کوچه دوست محمدی (ششم)، پلاک ۳، واحد ۸

تلفن: ۸۸۵۴۵۲۹۷ ۸۸۵۴۵۲۹۶

پس از درمان لمینیت این توصیه‌ها را جدی بگیرید!

من دندان‌هایم را لمینیت کرده‌ام، آیا مراقبت‌های خاصی لازم است که انجام بدهم؟

دکتر اشکان مصطفی‌نژاد

دندانپزشک

لمینیت‌ها به‌طور کلی در زمره حساس‌ترین و دقیق‌ترین درمان‌های دندانپزشکی قرار داشته و علاوه بر ساخت و جای گذاری دقیق نیاز به توجه و مراقبت ویژه‌ای پس از جای گذاری دارند تا بتوانند در بهترین شرایط بازدهی درمانی و زیبایی باقی بمانند:

جویدن: لمینیت‌ها مانند دندان‌های طبیعی باید از فشار زیاد حین جویدن غذاهای سفت (مانند بلال یا سیب سفت یا ته‌دیگ برشته و...) و نیز عادات مضر مانند جویدن ته مداد و سایر اشیا محافظت شوند، در غیر این صورت تحت این فشارها لمینیت‌ها از دندان جدا شده یا دچار شکستگی می‌شوند.

چکاپ و معاینه منظم: به‌طور معمول جلسات معاینه و چکاپ هر ۶ ماه یک بار برای لمینیت‌ها لازم است و اگر مشکلاتی مانند پوسیدگی و... رخ دهد به‌خوبی در این چکاپ‌ها قابل تشخیص و ترمیم است، درحالی که زمان‌های طولانی‌تر منجر به ضایعات گاهی جبران‌ناپذیر می‌شود که نیاز به درمان‌های وسیع‌تر دارد، خواهد شد.

محافظت از ضربه: برای طول عمر بیشتر لمینیت هنگام فعالیت ورزشی و فیزیکی از محافظ‌های دهانی مخصوص استفاده کنید تا لمینیت‌های شما دچار آسیب نشود.

در صورتی که به هر دلیل، هرگونه تغییری در لمینیت خود مشاهده کردید در اولین فرصت با پزشک‌تان تماس بگیرید.

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

تلفن: ۰۲۱۲۲۸۱۵۶۶۰ ۰۲۱۲۲۸۱۵۶۶۱

www.takbook.com

چند توصیه برای افرادی که می‌خواهند به بیماری‌های قلبی دچار نشوند

برای پیشگیری از بیماری‌های قلبی-عروقی چی بخوریم؟

دکتر علی قاسمی

پزشک عمومی و دستیار قلب و عروق

● از مصرف گوشت‌های پرچرب (قرمز)، جگر، دل، قلوه، مغز و کله‌پاچه خودداری شود.
● لبنیات پرچرب تا جایی که ممکن است از برنامه غذایی تان حذف کنید. ● مصرف مواد نشاسته‌ای و قندی که منجر به چاقی و افزایش چربی خون می‌شوند باید محدود شود. ● مصرف غذاهای کنسرو شده پرچرب، سوسیس و کالباس محدود شود. مصرف تنقلات شور که سرشار از نمک هستند را باید محدود کرد، زیرا دریافت زیاد سدیم با فشار خون ارتباط دارد و از عوامل خطر جدی در بروز بیماری قلبی-عروقی است. ● از مصرف سیگار خودداری کنید زیرا نیکوتین سبب افزایش ضربان قلب و افزایش فشار خون می‌شود. ● داشتن تحرک و ورزش به‌طور مداوم نقش بسیار مهمی در پیشگیری از بیماری‌های قلبی-عروقی دارد. ● کاهش استرس، داشتن استراحت و رعایت تعادل و تنوع در مصرف گروه‌های غذایی نقش بسیار مهمی در پیشگیری از بیماری‌های قلبی-عروقی دارند.

خانه سالمندان به چه کسانی پیشنهاد می شود؟

آیا در صورتی که پدر و مادر خیلی پیر داشته باشیم و نتوانیم از آنها در منزل‌مان نگهداری کنیم، نگهداری آنها در خانه سالمندان کار درستی است؟

آسایشگاه سالمندان پرهام

متاسفانه در خیلی از خانواده‌های ایرانی شاهد مشکلات بسیاری به علت عدم آشنایی با نگهداری سالمندان هستیم؛ اما فرزندان و نزدیکان فرد سالمند به علت این معضل فرهنگی نگرانند که اگر سالمندشان را به آسایشگاه بسپرند از طرف اطرافیان سرزنش می‌شوند. قبلا در یک خانواده فقط پدر شاغل بود و مادر، پدربزرگ مادربزرگ و نوه‌ها همگی با هم زندگی می کردند. اکنون زندگی نسبت به چند سال پیش تغییرات بسیاری کرده و در هر خانواده‌ای باتوجه به شرایط اقتصادی تقریبا دو تا سه نفر از هر خانواده مشغول به کار هستند و امکان اینکه فرزندان بتوانند از سالمندشان نگهداری کنند وجود ندارد. معمولا پسر، عروس، دختر و داماد همگی مشغول به کار هستند. باتوجه به این وضعیت بهترین کار گذاشتن سالمند در یک خانه سالمندان استاندارد است که تمام امکانات لازم را به‌طور همزمان دارند. به‌علاوه سالمندان به مراقبت بیشتر و بهتری نیاز دارند.

آدرس: خیابان ولی‌عصر، نرسیده به پل پارک وی، کوچه تورج، پلاک ۲۰

موبایل: ۰۹۱۲۳۸۰۰۷۹۴ تلفن: ۰۲۱۲۲۶۱۲۴۲۷ ۰۲۱۲۲۶۱۲۴۲۸ ۰۲۱۲۲۶۱۲۴۲۹

اگر مشکل بی‌خوابی دارید این مطلب را مطالعه کنید

چطور اختلال خواب و عوارض ناشی از آن را درمان کنیم؟

دکتر ابوالفضل احیایی

متخصص اعصاب و روان

خواب زیر ۴ ساعت و بالای ۱۰ ساعت باعث حوادث مخاطره‌آمیز برای فرد می‌شود. خواب دارای دو جز کیفیت و کمیت است و افراد ممکن است در یک جز یا هر دو مشکل داشته باشند. خواب دارای دو قسمت که شامل قسمت بدون حرکات سریع چشم یا NREM و با حرکات سریع چشم یا REM است. اختلالات مربوط به خواب ممکن است در شروع به خواب رفتن، مدت خواب و کیفیت خواب ایجاد شود. استفاده از تلویزیون در اتاق خواب یا رفتن در فضای مجازی یا حتی کتاب خواندن در تختخواب باعث بروز اختلال خواب می‌شود. خواب در افرادی که مشکل افسردگی یا مشکل اضطرابی دارند، به‌هم ریخته که خود باعث تشدید بیماری می‌شود. به یاد داشته باشید که خواب فاکتور مهم در تثبیت حافظه است.

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

تلفن: ۰۲۱۲۶۶۵۴۹۶۱

www.takbook.com

خداحافظی با افتادگی صورت و گردن

لیفت صورت و گردن در چه مواقعی مفید است؟ و با چه تکنیکی انجام می‌شود؟

دکتر مجید نداف کرمانی

فوق تخصص جراحی پلاستیک و زیبایی

افرادی که یکی از موارد زیر را تجربه می کنند می توانند از لیفت صورت و گردن استفاده کنند:

- افتادگی گونه داشته باشید.
- چین و چروک صورت و گردن و وجود غبغب باعث آزردگی تان شده باشد یا احساس پیری و خستگی صورت و گردن داشته باشید.
- زاویه بین صورت و گردن محو شده باشد.

لیفت صورت و گردن با برش دور گوش و اصلاح افتادگی بافت‌های عمقی صورت و برداشتن پوست اضافی صورت انجام می‌شود. در حال حاضر تکنیک‌های قدیمی که صرفا پوست کشیده می‌شد و عوارض زیاد و ماندگاری کمی داشت، کاملا منسوخ شده و تکنیک‌های جدید که بافت‌های عمقی صورت از جمله عضلات و فاشیا لیفت می‌شوند، جایگزین روش‌های قدیمی شده و عوارض کمتر و ماندگاری بیشتری دارند. کبودی و ورم چند روز پس از عمل طبیعی و خودبه‌خود برطرف می‌شود.

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

تلفن: ۰۲۱۲۶۴۵۹۳۸۲ ۰۲۱۲۶۴۵۹۵۷۳

همه نکاتی که درباره بیماری سرخرگ‌ها باید بدانید

چرا لیزر نسبت به درمان‌های دیگر برای مشکل واریس ارجح تر است؟

دکتر آرش محمدی توفیق

فوق تخصص جراحی عروق

سرخرگ‌ها دچار بیماری‌های متعددی می‌شوند که مهم‌ترین و شایع‌ترین آنها رسوب مواد کلسترولی در دیواره رگ و تنگی یا انسداد آن است. این حالت در قلب باعث سکته قلبی و در مغز باعث سکته مغزی و در اندام‌ها باعث سیاه شدن و قطع عضو و باعث مرگ می‌شود. دیابت با درگیر کردن عروق قلب و اندام‌ها کلیه عوارض فوق را تشدید می‌کند. با معاینه دقیق و درمان به‌موقع می‌توان از بسیاری عوارض فوق پیشگیری کرد. افرادی که با راه رفتن دچار درد در اندام‌ها می‌شوند یا دچار درد و سردی و بی‌حسی اندام‌ها می‌شوند، باید سریعا به پزشک مراجعه کنند. امروزه با روش‌های کم‌تهاجمی بدون جراحی می‌توان بسیاری از موارد فوق را درمان کرد. روش‌های آنژیوگرافی و آنژیوپلاستی با استنت یا فنر عروق بسته را باز کرده و بیماری را مهار می‌کند. در موارد پیشرفته و خاص اعمال جراحی بازسازی عروق انجام شده و از عوارض فوق جلوگیری می‌شود.

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

تلفن: ۰۲۱۸۸۷۳۶۱۹۲ موبایل: ۰۹۱۹۸۱۹۷۱۶۵

روش‌های جراحی کوچک کردن بالا تنه

به چند روش می‌توان برای اصلاح سایز بالا تنه اقدام کرد؟

دکتر ظهراب شکور

فوق تخصص جراحی پلاستیک و زیبایی

لیپوساکشن یکی از روش‌های کوچک کردن سینه‌هاست که در این روش ابتدا مایع مناسب حاوی ماده بی‌حسی و منقبض کننده عروق به داخل سینه‌ها تزریق می‌شود و سپس با ایجاد سوراخ‌های دو تا سه میلی‌متری در جاهای مناسبی از پوست سینه با استفاده از کانولا چربی داخل سینه ساکشن شده و حجم سینه کوچک‌تر می‌شود ولی افتادگی سینه را اصلاح نمی‌کند. پس برای افرادی مناسب است که مقدار زیادی چربی در سینه دارند مثل زنان یائسه و افرادی که جای عمل روی سینه‌های‌شان را نمی‌پذیرند یا اصلاح افتادگی مدنظرشان نیست. همچنین با این روش قبل از عمل نمی‌توان پیش‌بینی کرد که چه حجمی از سینه را می‌توان کوچک کرد.

روش دیگر برداشتن بافت سینه با برش سینه است. برای کوچک کردن سینه از برش‌های متعدد و متفاوتی استفاده می‌شود که هرقدر سینه بزرگ‌تر، افتاده‌تر و پوست اضافه بیشتری داشته باشد، باید برش وسیع‌تری هم داده شود.

نکته!

سینه‌هایی که برای اصلاح بزرگی‌شان به برداشت کمی نیاز دارند را می‌توان فقط با برش دور هاله یا فقط برش زیر سینه عمل کرد.

آدرس: سعادت‌آباد، بالاتر از میدان کاج، نبش بن‌بست ۴، ساختمان امیر کبیر، طبقه سوم، واحد ۱۱

تلفن: ۰۲۱۲۲۰۶۱۱۵۸

www.takbook.com

Bio'l CARE

مراقبت از زیبایی و سلامت تخصص نیاز دارد

احیای بافت آسیب دیده

رطوبت رسانی

کمپلکس ویتامینه

ضد اشعه مضر آفتاب

تنظیم PH

ترمیم قشای سلولی

مراقبت 360°

آنتی اکسیدان

پروتئین گذاری برروی مو

تغذیه سلولی

استحکام بخش

ضد شوک های حرارتی

کنترل ریزش

NO DRYNESS

NO GREASE BUILD-UP

NO VISIBLE FLAKES

HAIR SERUM