غذاهای ممنوعه فصل گرم!

تغذیه

رژیم غذایی ضد کولیت!
آیا رژیم غذایی التهاب روده را تسکین می‌دهد؟
62

کدام نوشیدنی‌ها چاق تان می کند؟
۱+۱۰ نوشیدنی خطرناک برای تناسب اندام
64

غذاهای ممنوعه فصل گرم!
متخصصان طب سنتی به شما می گویند در تابستان دور کدام غذاها خط بکشید
70

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

9099071353

از میان محصولات تهیه شده با خمیر مرغ کدام‌ها معتبرند؟

خمیر مرغ در سوسیس و کالباس!

هر روز خبرهای زیادی راجع بـــه مضرات برخی مواد غذایی فرآوری شـــده موجود در بازار می‌شـــنویم و بلافاصله بعد از آن خیل تکذیبیه‌ها و اصلاحیه‌هایی است که منتشر می‌شود و آنچه در این میان کم و کمتر می‌شود دقت و توجه به سلامت سفره غذایی و مواد اولیه موجود در آن است. چند روز گذشته به نقل از خبرگزاری‌های رسمی و معتبر، خبری منتشر شد مبنی بر مجاز اعلام شدن مصرف خمیر مرغ در روند تولید سوسیس و کالباس. صرف این یک خط ممکن است برای مصرف کنندگان عادی جنبه و ماهیت خبری چندانی نداشـــته باشد ولی این خبر برای تولیدکنندگان سوسیس و کالباس جذاب و همچنین برای سودجویان و فعالان غیرقانونی این تجارت مهم بود تا جایی که دست به تحریف و تغییر خبر زدند تا با استناد به آن، ســـهم سودشان از تجارت سلامت؛ رشدی بیشتر داشته باشـــد. این بار که برای خرید مرغ به فروشگاهی مراجعه کردید، هنگام پاک کردن داوطلبانه مرغ آن هم به‌صورت رایگان با دقت بیشتری به این فرآیند نگاه کنید زیرا این محصول دورریز از نگاه من و شما، ماده اصلی تهیه فست‌فودی خواهد بود که چندی بعد خواهیم خورد! اما نگران نباشید بر اساس قوانین وضع شده تمام محصولاتی که در آنها از خمیر مرغ استفاده شده باید دارای برچسب محصول با عبارت «محتوی خمیر مرغ» به صورت واضح باشند.

سحر کبیری

با ماساژ چین و چروک‌های صورت را از بین ببرید!
ماساژ چه مزیت‌هایی دارد؟ و چند وقت یک‌بار توصیه می‌شود؟
مرکز آموزش ماساژ کارما
78

ترک سیگار یک بار برای همیشه
بعد از ترک سیگار در بدن شما چه اتفاقاتی رخ می‌دهد؟
کلینیک اعصاب و روانپزشکی دکتر احیایی
مرکز ترک سیگار
76

کاربردهای لیزر در درمان مشکلات لثه‌ای
لطفا در مورد لیزرهای دندانپزشکی و درمان‌های زیبایی توضیح دهید
دکتر وحید عارفی
جراح و متخصص بیماری‌های لثه
77

نگران سلامت شما هستیم

گام اول: تایید مشروط

در واکنش نسبت به خبر آزاد شدن استفاده از خمیر مرغ در تولید سوسیس و کالباس، مهم‌ترین و معتبرترین مقام تایید یا تکذیب‌کننده خبر، دکتر رسول دیناروند معاون وزیر بهداشت و رییس سازمان غذا و دارو است که در توضیح این خبر گفت: این اصلاحیه مقررات با شرایط خاص تایید شده است، یعنی برخی ممنوعیت‌ها درباره استفاده از خمیر مرغ همچنان پابرجاست. براساس این اصلاحیه، تمام واحدهای تولیدی برای بسته‌بندی سوسیس و کالباس حاوی خمیر مرغ، باید از پوشش رنگی متمایز به «رنگ زرد» استفاده کنند و عبارت «حاوی خمیر مرغ» در نشانه‌گذاری این نوع فرآورده‌ها درج شود. جداسازی گوشت مرغ به روش مکانیکی باید در واحد تولیدی سوسیس و کالباس انجام شود، یعنی خمیرمرغ نمی‌تواند در جای دیگری تولید شود و به واحد سوسیس کالباسی حمل شود.

دیناروند اضافه کرد: مجوز استفاده از خمیر مرغ در سوسیس و کالباس مختص شرکت‌های تولیدکننده‌ای است که دستگاه جداکننده گوشت مرغ دارند و خمیر مرغ نباید از بازار تهیه شود و باید این اطمینان خاطر را به مردم داد که بر روند تولید سوسیس و کالباس نظارت جدی اعمال شده و برای مصرف‌کنندگان جای نگرانی وجود ندارد.

خمیر مرغ چیست؟

استفاده از خمیر مرغ از ۱۵ سال پیش به‌طور جدی در محصولات غذایی تولید ایران افزایش پیدا کرد. محصولی که با کمک ابزارهای صنعتی ایجاد می‌شود و از یک ماده دور ریز خوراک تهیه مواد غذایی دیگری تهیه می‌شود. این ماده که به خمیر مرغ معروف است این روزها ماده اصلی تولید محصولات گوشتی با عنوان محصولات پروتئینی فرآوری شده به بازار عرضه می‌شوند. کارخانه‌های تولید سوسیس و کالباس برای تولید این محصول باید از مرغ کامل استفاده کنند، اما به گفته وزارت بهداشت در ایران از گوشت‌های باقی‌مانده مراکز قطعه‌بندی مرغ یا تکه‌های دور ریختنی رستوران‌ها و مرغ فروشی‌های سطح شهر استفاده می‌شود. به این ترکیب، مرغ‌های هلندی اضافه می‌شوند که معمولا برای تخم‌گذاری استفاده می‌شوند و به‌دلیل جثه کوچک و آلودگی، کشتارگاه‌ها قادر به خروج امعاء و احشای آنها نیستند.

خمیر مرغ چطور آماده می‌شود؟

خمیر مرغ در اصل گوشتی است که طی فرآیندی موسوم به MSM یا فرآیند تولید گوشت به روش مکانیکی تولید می‌شود. پس از استحصال ران و سینه از لاشه مرغ که به‌طور جداگانه به مصرف تولید سوسیس و کالباس یا دیگر فرآورده‌ها می‌رسد، حدود ۱۰ تا ۱۵ درصد گوشت روی استخوان باقی می‌ماند که با دستگاهی به نام Separator یا همان جداکننده از آن جدا می‌شود البته در برخی دیگر از انواع این دستگاه‌ها لاشه مرغ پس از تخلیه همه امعاء و احشاء خوراکی و غیرخوراکی، جدا شدن پوست و شست‌وشو وارد دستگاه Separator می‌شود و به‌وسیله چرخ‌دنده‌ها و فیلترهایی با اندازه کوچک‌تر از ۱/۳ میلی‌متر گوشت خمیر شده از یکی از خروجی‌های دستگاه و از دیگر فیلترهایی که بزرگ‌تر از این اندازه هستند، استخوان و حتی غضروف‌های لاشه مرغ خارج می‌شود که درنهایت خمیر مرغ به مصرف فرآورده‌های گوشتی حرارت‌دیده و استخوان و غضروفی که در ظرف دیگر ریخته می‌شود به پودر استخوان تبدیل شده و در جیره غذایی طیور مورد استفاده قرار می‌گیرد. با این کار علاوه بر تکه‌های گوشت، قسمت‌های دیگر بدن حیوان از جمله مغز استخوان، پوست، عصب‌ها و رگ‌های خونی هم وارد خمیر می‌شود. ماده تولید شده با این روش آن‌قدر بی‌کیفیت است که سازمان غذا و داروی ایالات‌متحده به کارخانه‌ها اجازه نمی‌دهد نام آن را گوشت عنوان کنند و حتما باید روی محصولات‌شان کلمه MSM درج شود. این ماده در برخی محصولات فرآوری شده مانند هات‌داگ یا سوسیس استفاده می‌شود که به‌دلیل شکل خاص خود، مصرف‌کننده نمی‌تواند تفاوت بین گوشت واقعی و گوشت‌های بی‌کیفیت را تشخیص دهد. در سال ۲۰۰۴ ایالات‌متحده فروش این نوع گوشت برای استفاده انسانی را ممنوع کرد که دلیل اصلی آن پیشگیری از شیوع بعضی بیماری‌های خطرناک مانند جنون گاوی بود.

تاریخچه خمیر مرغ

تاریخچه جدا کردن تکه‌های باقی‌مانده گوشت از استخوان به دهه ۱۹۵۰ بازمی‌گردد. در آن زمان ابزارهای دستی ساخته شدند که جدا کردن بافت‌های باقی‌مانده روی استخوان را ساده‌تر می‌کرد و به این ترتیب دورریز گوشت در قصابی‌ها و کشتارگاه‌ها کمتر می‌شد. در اواسط ۱۹۶۰ دستگاه‌های اتوماتیک و پیشرفته‌تر ساخته شدند که به کارخانه‌ها امکان می‌داد تکه‌هایی که قبلا دور ریخته می‌شد را جدا کرده و به قیمت ارزان‌تر به فروش برسانند. در دهه ۱۹۷۰ بعضی کارخانه‌ها متوجه سود کلان استفاده از این روش شدند و علاوه بر کشتارگاه‌ها، آنها هم خرید دستگاه‌های جدید را آغاز کردند.

بی‌کیفیت و خوشمزه

بعضی کارخانه‌ها برای برطرف شدن بو و مزه محصول به‌دست آمده که معمولا شامل سویا یا آرد هم هستند، ادویه و سیر بیشتری به محصولات خود اضافه می‌کنند. این کار باعث خوش‌طعم شدن غذا می‌شود که متاسفانه کودکان را از سنین پایین به محصولات بسیار بی‌کیفیت علاقه‌مند می‌کند. به‌طور خلاصه باید گفت کارخانه‌های تولیدکننده محصولات غذایی برای افزایش سود خود دست به هر کاری می‌زنند، حتی اگر به قیمت سلامت کودکان تمام شود.

اولین تردیدها

اولین تلاش‌ها برای حذف خمیر مرغ به سال‌های ۸۷ و ۸۸ برمی‌گردد. این تلاش‌ها درنهایت منجر

03

خمیر مرغ منجمد شده ۳ ماه ماندگاری داشته و دوام و ماندگاری سوسیس و کالباس به همین ماده اولیه مربوط می‌شود

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

به ممنوعیت استفاده از دستگاه‌های تولید خمیر مرغ، در کارخانه‌های صنایع غذایی شد که فقط پنج ماه دوام آورد. اما به‌تازگی باز هم بحث استفاده از خمیر مرغ در زنجیره تولید سوسیس و کالباس مطرح شده و رسول دیناروند، رئیس سازمان غذا و دارو، خبر از حذف آن از نیمه دوم سال داده است. به گفته وی نظارت بر مرغ‌ها و موادی که برای تولید خمیر مرغ استفاده می‌شوند بسیار مشکل است و نمی‌توان از سلامت آنها اطمینان حاصل کرد، پس بهترین کار آن است که از ورود آنها به چرخه تولید ممانعت شود.

به کدام محصولات اطمینان کنیم؟

شرکت‌های بزرگ و معروف به‌دلیل تعهد و مسئولیتی که بر دوش دارند و با توجه به نظارت وزارت بهداشت نمی‌توانند در تولید سوسیس و کالباس تخلفات گسترده داشته باشند، ولی نگرانی اصلی بیشتر متوجه کارخانه‌های کوچک و واحدهای به اصطلاح زیرپله‌ای یا غیرقانونی است که عمدتا محصولات خود را به‌صورت فله‌ای به فروش می‌رسانند. متاسفانه بسیاری از رستوران‌ها و فروشندگان غذاهای آماده به‌علت قیمت بسیار پایین‌تر سراغ این نوع محصولات می‌روند و سلامت مردم را به خطر می‌اندازند و تنها توصیه‌ای که می‌توان به مصرف‌کنندگان کرد این است که نیاز خود را از شرکت‌های معروف تامین کنند. البته خمیرمرغی که در کارخانه‌های فرآوری سوسیس و کالباس مورد استفاده قرار می‌گیرد تحت نظارت کامل سازمان دامپزشکی قرار دارد، به‌گونه‌ای که در برخی از این کارخانه‌ها دستگاه تولید این محصول وجود دارد و خمیر مرغ پس از تولید به خط تولید منتقل می‌شود و برخی دیگر از تولیدکنندگان سوسیس و کالباس نیز از همان خمیر مرغ منجمد بسته‌بندی شده تحت نظارت دامپزشکی استفاده می‌کنند.

دغدغه زیرزمینی‌ها

علت نگرانی وزارت بهداشت از خمیر مرغ مصرفی کارخانجات همان کارگاه‌های زیرزمینی است که در تولید خمیر مرغ نه تنها از گوشت باقی‌مانده روی لاشه مرغ بلکه از کلیه امعاء و احشاء خوراکی و غیرخوراکی استفاده می‌کنند و این باعث ممنوعیت استفاده از خمیر مرغ شده است، زیرا پروسه تولید خمیر مرغ در کارخانه‌ها و کارگاه‌های تولیدی تحت نظارت سازمان دامپزشکی بوده و طی یک سیستم یکپارچه قرنطینه و توسط سیستم آنلاین ثبت می‌شود. خمیر مرغ منجمد شده ۳ ماه ماندگاری داشته و دوام و ماندگاری سوسیس و کالباس به همین ماده اولیه مربوط می‌شود. در واقع پروسه تهیه خمیر مرغ خاص کشور ما نیست و در کشورهایی که مقررات سختگیرانه‌تری نسبت به ما دارند نیز تولید می‌شود.

می‌خواهم سالم بمانم

یکی از علل ایجاد این بیماری تنش‌های محیطی است. تنش‌های محیطی باعث تغییراتی در باکتری‌های روده و شیوع عملکرد سیستم ایمنی در پاسخ به باکتری‌ها می‌شود

آیا رژیم غذایی التهاب روده را تسکین می دهد؟

رژیم غذایی ضدکولیت!

یکی از بیماری‌هایی که این روزها مبتلایان زیادی دارد و مصرف هر نوع خوراکی می تواند بر آن تاثیر داشته باشد، کولیت روده است. به همین دلیل است که در این بیماری بسیاری از افراد با آنچه باید بخورند و آنچه باید از آن پرهیز کنند، درگیر هستند. بیماری سیر مداوم و مزمنی دارد و مبتلایان باید تحت‌نظر پزشک باشند و دوره درمان را تکمیل کنند. با کاهش یا قطع علایم، درمان نباید قطع شود زیرا ممکن است بیماری به مدت طولانی خاموش باشد. در این میان بسیاری از مردم ادعا می کنند که کولیت را می توان با رژیم غذایی درمان کرد. متاسفانه هیچ رژیم غذایی یا قرصی نیست که این بیماری را به‌طور کامل درمان کند. با این حال ثابت شده که تغییر در رژیم غذایی علایم و درد و ناراحتی آن را کاهش می‌دهد.

نسرین خسروشاهی

فیبر را کم کنید

دکتر محمدرضا وفا، متخصص تغذیه می گوید: مهم‌ترین توصیه درمانی به فردی که دچار التهاب کولون شده این است که رژیم غذایی بدون باقی‌مانده یا کم فیبر داشته باشد چون اگر فیبر غذایی زیاد باشد باعث افزایش حرکات دودی دستگاه گوارش می‌شود. افزایش حرکات دودی هم می‌تواند به‌طور مستقیم آسیب و التهاب به وجود آمده در دستگاه گوارش را بیشتر کند. همچنین از مصرف غذاهای محرک مانند ادویه‌ها، غذاهای سرخ شده، غذاهای دودی، غذاهایی که باقی‌مانده سمی دارند مانند نگهدارنده‌ها و غذاهای کنسروی تا جایی که امکان دارد باید در برنامه غذایی خودداری شود. غذاها باید تازه و سالم باشند و ترجیحا غذاهایی نباشند که چند بار حرارت دیده و گرم شده‌اند. نکته مهم در رفتار غذا خوردن است. معمولا توصیه می‌شود در هر وعده غذایی مقدار غذا کم شود و به دفعات غذا مصرف شود. همین‌طور مقدار پروتئین در غذا افزایش پیدا کند چون به حرکات دستگاه گوارش کمک کرده و التهاب به وجود آمده را ترمیم می‌بخشد. درمان اصلی کولیت روده در واقع درمان پزشکی است و علت اصلی ایجاد کولیت باید تشخیص داده شود، چون ممکن است این بیماری بر اثر واکنش‌های خودایمنی ایجاد شده باشد یا علت آن هورمونی یا آسیب فیزیکی باشد. بنابراین تشخیص اولیه با متخصص گوارش است تا علت ایجاد آن مشخص شود. بعد از تشخیص علت کلیات رژیم غذایی هم باید رعایت شود. به عنوان مثال اگر علت التهاب خودایمنی باشد متخصص داروهایی که ایمنی را تقویت می‌کنند تجویز خواهد کرد تا واکنش آنتی‌ژن آنتی‌بادی التهاب را تحریک نکند. درمان پزشکی باید در این بیماری حتما وجود داشته باشد و درمان تغذیه‌ای در اصل یک درمان کمکی به حساب می‌آید.

کولیت روده چیست؟

کولین اولسراتیو یک نوع بیماری التهابی روده مانند بیماری کرون است که کولون یا روده بزرگ را تحت‌تاثیر قرار می‌دهد. براساس مطالعات اخیر بیماری التهابی روده در سراسر جهان ۲میلیون مبتلا دارد. کولیت اولسراتیو باعث التهاب و زخم در پوشش داخلی روده بزرگ می‌شود. این التهاب از راست روده آغاز می‌شود اما می‌تواند در سراسر روده بزرگ گسترش پیدا کند.

چه علایمی دارد؟

یکی از علل ایجاد این بیماری تنش‌های محیطی است. تنش‌های محیطی باعث تغییراتی در باکتری‌های روده و شیوع عملکرد سیستم ایمنی در پاسخ به باکتری‌ها می‌شود، درنتیجه حملات سیستم ایمنی مخاط روده دچار التهاب شده و

10

خوردن حداکثر ۱۰ گرم فیبر در روز ممکن است خطر انسداد روده را کاهش داده و تحریک آن را کاهش دهد

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

علایم زیر را نشان می‌دهد:

- درد شکم
- کاهش اشتها
- خستگی
- حرکات روده و نیاز فوری به دستشویی
- کاهش وزن
- تب
- کم خونی

علاوه بر این، برخی عوامل محیطی نیز به شروع بیماری منجر می‌شود. در این میان برخی داروها و استرس باعث افزایش خطر ابتلا به این بیماری است. مطالعات اخیر نشان می‌دهد استفاده بیش از حد از قند و شیرین کننده‌های مصنوعی به کولیت معده منجر می‌شود.

تحقیقات دیگر ارتباط قوی بین پروتئین حیوانی و خطر بیماری التهابی روده را نشان می‌دهد. به‌طور کلی ترکیبی از عوامل ژنتیکی، محیطی و ایمنی می‌تواند منجر به افزایش خطر کولیت اولسراتیو شود.

چه بخورید؟

در طول بیماری کولیت اولسراتیو نیاز به رژیم غذایی مناسب به منظور مدیریت بیماری با هدف جلوگیری از عود و القای بهبود در سریع‌ترین زمان ممکن است. علاوه بر این، تغییر در رژیم غذایی خاص ممکن است زمان عود بیماری را کوتاه‌تر کند. آنچه بدون شک باید از آن اجتناب کنید غذاهای چرب، کافئین و الکل است چون ممکن است اسهال ایجاد کند.

خوردن حداکثر ۱۰ گرم فیبر در روز ممکن است خطر انسداد روده را کاهش داده و تحریک آن را کاهش دهد. به‌تدریج که فرد بهبود پیدا می‌کند فیبر غذایی را می‌توان افزایش داد. بسته به میزانی که فرد می‌تواند تحمل کند روزانه ۲۵ تا ۳۰ گرم فیبر کفایت می‌کند.

افراد مبتلا به کولیت به شدت در معرض خطر پوکی استخوان قرار دارند بنابراین تا می‌توانند باید لبنیات را در برنامه غذایی روزانه‌شان قرار دهند. تغییر در رژیم غذایی در زمان عود بیماری می‌تواند کمک کند داروها نیز به بهبود بیشتر کمک کند.

۶۰ درصد از بیماران دچار بیماری کولیت از گزینه حذف برخی مواد غذایی برای از بین بردن علایم کولیت استفاده می‌کنند، در حالی که باید در این مورد حتما با متخصص تغذیه مشورت کنند.

کربوهیدرات مخصوص بخرید

غلات و کربوهیدراتی که مصرف می‌شود غلات ترکیبی است. برای پیشگیری از بروز این بیماری غلات کامل یا غلات با سبوس کامل توصیه می‌شود. اما برای درمان باید غلات تصفیه شده باشند یعنی هرقدر مقدار فیبر در برنامه غذایی چه از نظر میوه‌ها، سبزی‌ها و صیفی‌ها و چه از طریق غلات کمتر دریافت شود، کولون کمتر تحریک شده و آسیب‌پذیری احتمالی به دستگاه گوارش تحتانی هم کمتر خواهد شد. در بیماری کولیت باید مصرف کربوهیدرات‌های پیچیده و استفاده از شکر و لاکتوز محدود شود.

اعتقاد بر این است که این مواد غذایی در روده هضم نمی‌شود؛ جایی که باکتری‌های روده تغییر کرده و باعث ناراحتی می‌شود. مواد غذایی مجاز در رژیم غذایی شامل میوه و سبزیجات، گوشت، حبوبات خاص، عسل و فرآورده‌های لبنی بدون لاکتوز است.

فیبر محلول بخورید

دو نوع فیبر وجود دارد، فیبر محلول و فیبر نامحلول. پکتین موجود در سیب و گلابی فیبر محلول بوده و فرد مبتلا به کولیت می‌تواند آن را مصرف کند، بنابراین در مصرف میوه و سبزیجات باید به این نکته دقت شود. پوست ضخیم میوه‌ها باید کنده شده و تفت داده شود و به صورت پوره میوه یا کمپوت و البته بدون شکر زیاد مصرف شود تا التهاب کولون کاهش پیدا کند. در صورتی که تشخیص داده شود بیمار نمی‌تواند از فیبر محلول هم استفاده کند متخصص معمولا مولتی‌ویتامین تجویز می‌کند. ممکن است پزشک با تجویز مکمل‌های تغذیه‌ای، کمبودهای تغذیه‌ای بیمار را جبران کند. این مکمل‌ها اغلب سرشار از روی، مس، کروم و سلنیوم هستند.

نوشیدنی‌های ممنوعه را بشناسید

مهم است که بیمار مبتلا به کولیت روده بدنش دهیدراته نشود، به‌همین دلیل نوشیدنی‌ها در این میان اهمیت زیادی پیدا می‌کنند. در این بیماران توصیه می‌شود در فواصل زمانی منظم آب مصرف شود. از آنجا که اولین نشانه‌های کم‌آبی خشکی مخاط دهان و لب است، کمترین خشکی دهان را باید با نوشیدن آب پاسخ داد. نوشیدنی‌هایی مانند چای، قهوه و نسکافه ممکن است احتمال یبوست و ترشح اسید معده را افزایش دهند. افزایش ترشح اسید معده گرچه در روده کوچک توسط عملکرد بافری روده کوچک تجزیه می‌شود اما به‌طور کلی اصلا نباید باعث تحریک ترشح اسید معده شد. این افراد قند ساده نیز نباید مصرف کنند. نوشیدنی‌های کولادار و آبمیوه‌های شیرین به هیچ عنوان توصیه نمی‌شود، بنابراین بهترین نوشیدنی آب است که در فواصل زمانی منظم باید مصرف شود.

رژیم کم‌چربی بگیرید

رژیم‌های کم‌چربی نیز برای بیماران مبتلا به کولیت کمک‌کننده است. به‌طور کلی کاهش دریافت چربی، تخلیه مواد غذایی را از معده آسان و سریع‌تر کرده، مشکلات سوءجذب را در روده کاهش می‌دهد و در نتیجه از بروز اسهال جلوگیری می‌کند، بهترین رژیم غذایی برای این بیماران یک رژیم غذایی با کاهش حجم غذا و افزایش تعداد وعده‌های غذایی البته با حجم کم است. این افراد باید غذا را به خوبی بجوند و از قورت دادن غذا جدا خودداری کنند.

دور این خوراکی‌ها خط بکشید

برخی حبوبات که نفاخ هستند باید پیش از مصرف حتما خیس خورده باشند. از این رو بیمارانی که پس از مصرف حبوبات و سبزی‌هایی مانند تربچه، خانواده کلم، نخودفرنگی، کلم بروکلی و... احساس نفخ می‌کنند، برای جلوگیری از تولید گاز ۲۴ ساعت قبل از مصرف حبوبات، حتما باید آنها را خیس کرده یا پوست آنها را جدا کنند.

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

۱+۹ نوشیدنی خطرناک برای تناسب اندام

کدام نوشیدنی‌ها چاق‌تان می‌کند؟

به آبمیوه نه بگویید

شاید فکر کنید آبمیوه گزینه سالمی است؛ هرچه باشد از میوه درست شده! اما مشکل اینجاست: با اینکه میوه‌ها سرشار از فیبر هستند، آب آنها این‌طور نیست، بنابراین حتی اگر صددرصد هم آب‌میوه باشد و نوشیدنی‌هایی - مثل کوکتل میوه‌ها - که شکر افزوده دارند، نخورید چون باز هم سرشار از مواد شیرین هستند. برای مثال، یک پیمانه آب‌انگور ۳۶ گرم شکر دارد و یک پیمانه آب سیب ۳۱گرم؛ تفاوت چندانی با مقدار شکر موجود در لیموناد گازدار -با ۴۴گرم شکر- ندارد.

نوشیدنی تان را عوض کنید: الیزه شاپیرو، متخصص تغذیه، می‌گوید: «من هرگز مصرف آبمیوه را توصیه نمی‌کنم، حتی آبمیوه‌های صددرصد خالص را! اگر همان میوه را بخورید، احساس سیری بیشتری خواهید کرد، چون فیبر بیشتری در مقایسه با آبمیوه دارد.»

شکلات داغ؛ کم شیرین

اصلا مگر می‌شود عصرهای بهاری و بارانی را بدون این نوشیدنی دلپذیر گذراند؟! اما یادتان باشد این نوشیدنی بیشتر یک دسر است تا یک میان‌وعده و به گفته رنی کلرکین، متخصص تغذیه شیکاگویی، یک ماگ ۴۵۰میلی‌لیتری شکلات داغ با خامه حداقل ۴۰۰کیلوکالری انرژی و ۴۳گرم شکر دارد؛ چیزی بیشتر از یک قوطی کولا!

نوشیدنی تان را عوض کنید: وقتی به یک نوشیدنی مخصوص برای روزهای بارانی نیاز دارید، خودتان آستین بالا بزنید و یک نوشیدنی غیرمضر و بدون کاکائوی فرآوری شده و شکر بسازید. این‌طوری می‌توانید میزان شیرین‌کننده‌ها را هم کنترل کنید. مثلا با یک قاشق چای‌خوری شکر شروع کرده و کم‌کم نوشیدنی تان را طعم‌دار کنید (یک قاشق چای‌خوری معادل ۴گرم شکر است). می‌توانید کمی دارچین یا کمی فلفل هندی (کاین) هم به آن اضافه کنید و در عین طعم و مزه بخشیدن به کاکائوی داغ، از شیرین‌کننده‌های کمتری هم استفاده کنید.

گول آیس تی را نخورید

شکی نیست که چای، یک نوشیدنی سالم و مناسب است؛ سرشار از آنتی‌اکسیدان‌هایی است که با انواع بیماری‌ها مقابله می‌کند، اما یخ‌چای‌های شیرین‌شده آن‌قدر شکر دارند که تمام خاصیت چای را زایل می‌کنند! حتی محبوب‌ترین و معروف‌ترین برندهای آیس‌تی حاوی ۳۰گرم شکر در یک بطری هستند؛ درست مثل دسرها!

نوشیدنی تان را عوض کنید: یخ‌چای بدون شیرین‌کننده، بهترین است. چه یک لیوان باشد و چه یک بطری، همین که قندش صفر باشد، کافی است. اگر یخ‌چای خالی برای تان زیادی تلخ است، می‌توانید طبق پیشنهاد

HINT

اگر احساس می‌کنید باید کافئین مصرف کنید یا هوشیارتر و پرانرژی‌تر باشید می‌توانید یک فنجان قهوه بنوشید

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

همه ما می‌دانیم که آب بهترین نوشیدنی برای رفع عطش و تشنگی است اما وقتی دنبال چیزی بیشتر از آب همیشگی هستیم، سراغ آبمیوه، نوشابه، سودا یا آیس تی می‌رویم. مشکل اینجاست که همه این نوشیدنی‌های هوس‌انگیز پر از شکر و کالری هستند و در بعضی موارد نوشیدن یک لیوان سودا (آب گازدار) خیلی بهتر از گزینه‌های دیگر است. براساس آمار موجود، نوشیدنی‌های شیرین و شکردار نیمی از «شکر افزوده» رژیم آمریکایی‌ها را تشکیل می‌دهند که این مقدار در رژیم ما ایرانی‌ها اگر بیشتر نباشد، مطمئنا کمتر هم نیست! همین است که انتخاب درست برای تازه کردن دهان، می‌تواند تاثیر زیادی بر دور کمر و سلامت شما داشته باشد. در ادامه شما با ۱۰ نوشیدنی که به اندازه نوشابه مضر هستند، بیشتر آشنا خواهید شد.

منبع: health.com

ترجمه: ستاره سمائی

دکتر شاپیرو یک قاشق چای‌خوری یا یک ساشه شکر به آن اضافه کنید؛ مسلما بسیار کم‌شیرین‌تر و کم‌ضررتر از یخ‌چای‌هایی است که از پیش شیرین شده‌اند. می‌توانید آب نصف یک لیموترش یا پرتقال را هم در آن بچکانید و از عطر و طعمش بیشتر لذت ببرید.

اصلا مگر می‌شود عصرهای بهاری و بارانی را بدون این نوشیدنی دلپذیر گذراند؟! اما یادتان باشد این نوشیدنی بیشتر یک دسر است تا یک میان‌وعده و به گفته رنی کلرکین، متخصص تغذیه شیکاگویی، یک ماگ ۴۵۰ میلی‌لیتری شکلات داغ با خامه حداقل ۴۰۰ کیلوکالری انرژی و ۴۲ گرم شکر دارد؛ چیزی بیشتر از یک قوطی کولا!

با انرژی‌زاها خداحافظی کنید

با اینکه معمولا کالری آن چنانی ندارد، یک قوطی ۲۵۰ میلی‌لیتری ۲۵ گرم شکر را وارد جریان خون‌تان می‌کند؛ هرقدر هم که با ویتامین B غنی شده باشد، نوشیدنی سالم محسوب نمی‌شود.

نوشیدنی‌تان را عوض کنید: بی‌خیال این نوشیدنی‌ها شوید نه فقط برای کاهش مصرف قند. نوشیدن این نوشابه‌ها بیشتر از نوشابه‌های دارونما، فشارخون و نوراپی‌نفرین (یک هورمون استرس) را افزایش می‌دهد. این اتفاق برای قلب خوب نیست، بنابراین اگر احساس می‌کنید باید کافئین مصرف کنید یا هوشیارتر و پرانرژی‌تر باشید، می‌توانید یک فنجان قهوه بنوشید.

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

اسرار خوراکی‌ها

رابطه چاقی با شیرهای طعم‌دار

می‌گویند شیرهای غیرلبنی مثل شیربادام یا شیرپسته یا شیرسویا از شیر گاو بهترند اما یک انتخاب اشتباه می‌تواند صبحانه شما را شکرباران کند! دکتر شاپیرو می‌گوید: «یک لیوان شیرشکلات گیاهی می‌تواند به اندازه یک مشت شیرینی یا یک تخته شکلات، شکر داشته باشد.

نوشیدنی‌تان را عوض کنید: قبل از خرید، روی بسته‌بندی محصول را تمام و کمال بخوانید. چون به گفته دکتر شاپیرو، بعضی‌ها با بی‌گناهی غلط‌اندازی از کلمات «خالص» یا «اصل/اورجینال» برای انواعی که شکر افزوده دارند، استفاده می‌کنند. دنبال کلماتی مثل «بدون شیرین کننده»، «بدون شکر»، «وانیلی بدون شیرین کننده» یا انواع طعم‌های جدید کم‌شیرین باشید. ضمن اینکه انواع و اقسام شیرهای گیاهی - بادام، پسته، برنج و... را امتحان کنید و ببینید از طعم بدون شکر کدامش خوش‌تان می‌آید.

با قهوه‌های فانتزی شوخی نکنید

«خیلی‌ها وقتی متوجه میزان کالری موجود در لاته یا فراپاچینوی سفارشی‌شان می‌شوند، قید خوردنش را می‌زنند!» دکتر شاپیرو در ادامه می‌گوید: «یک فنجان موکا فراپاچینو با خرده‌های شکلات سفید که در استارباکس سرو می‌شود، حدود ۶۷ گرم شکر دارد! مسلما قدری از آن مال شیر است اما همچنان یک فنجان متوسطش ۳۵ گرم شکر دارد.»

نوشیدنی‌تان را عوض کنید: به همان قهوه با شیر بچسبید و نهایتا با یک ساشه شکر شیرینش کنید. می‌توانید از دارچین و جوزهندی برای طعم‌دار کردنش استفاده کنید. دل‌تان هیجان بیشتری می‌خواهد؟ یک کافه میستو (قهوه با کف شیر) میل کنید!

سراغ کم‌چرب‌ها بروید

پروبیوتیک یکی از آن کلمه‌های داغ و غلط‌انداز امروزی است، چون همه ما شنیده‌ایم دانشمندان معتقدند این باکتری‌های مفید روده‌مان را سالم نگه می‌دارند. همین است که همگی سعی داریم این محصولات را بیشتر در رژیم غذایی روزانه‌مان جا دهیم.

نوشیدنی‌های ماست پروبیوتیک و کفیر هم گزینه‌های خوبی هستند و می‌توانند انتخاب‌های سالمی باشند اما انواع طعم‌دار این محصولات که حاوی شکر هستند یا به‌عنوان دسر به فروش می‌رسند، لزوما گزینه‌های سالمی نیستند.

یک بطری کوچک از این محصولات می‌تواند تا ۲۶ گرم شکر و انواع مواد شیرین‌کننده در خود پنهان کرده باشد؛ از شکر و فروکتوز گرفته تا پوره میوه یا آبمیوه.

نوشیدنی‌تان را عوض کنید: شاید فکر کنید انواع خالص بهترین گزینه برای شماست چراکه تنها شیرینی‌اش، قند موجود در خود شیر است.

اما ۲۵۰ میلی‌لیتر انواع نوشیدنی ماست پروبیوتیک یا کفیر حدود ۱۲ گرم شکر دارد، بنابراین اگر به‌دنبال محصولات کم‌چرب یا حتی بدون چربی باشید، قطعا قند کمتری به بدن‌تان خواهد رسید و هر بار حداقل ۲ قاشق چای‌خوری شکر کمتری می‌خورید!

مراقب آب‌های طعم‌دار باشید

هیچ فرقی با آب‌قند خوردن ندارد؛ حتی اگر مخلوطی از ویتامین‌ها را داشته باشد. بعضی بطری‌های آب طعم‌دار تا ۳۰ گرم شکر (۷ قاشق چای‌خوری) یا حتی بیشتر دارند!

دکتر شاپیرو می‌گوید: «حتی اگر شکر هم نداشته باشند، باید به نحوی مزه‌دار شوند؛ یعنی ممکن است شیرین‌کننده‌های مصنوعی یا استویا داشته باشند و همین که از شیرین‌کننده طبیعی‌تر و بدون کالری استفاده شده، آن را به یک نوشیدنی سالم تبدیل نمی‌کند! به‌خصوص که تحقیقات ثابت کرده طعم شیرین می‌تواند اشتهای فرد را برای مصرف شیرینی بیشتر تحریک کند.

نوشیدنی‌تان را عوض کنید: اصلا نمی‌گوییم H_2O خالص را دوست نداشته باشید. برای مزه‌دار کردنش می‌توانید از طعم‌دهنده‌های طبیعی و بدون قند مثل لیمو یا میوه‌های تازه استفاده کنید. یا آبمیوه را در آب بچکانید یا تکه‌های میوه را داخل پارچ آب بریزید، فرقی ندارد. در هر دو صورت از نوشیدنش لذت خواهید برد.

از اسموتی‌های صنعتی دل بکنید

انتهای سالن باشگاه ورزشی‌تان یک کافه با نوشیدنی‌های سالم و خوشمزه دارید؟ شاید فکر کنید اسموتی‌هایش هم بسیار گزینه‌های سالمی هستند، اما آن‌قدرها که فکر می‌کنید، سالم نیست! حتی وقتی سرشار از میوه‌اند، دلیل نمی‌شود یک عالم از آن بخورید! میوه‌ها، خوراکی‌های سالمی هستند اما زیادی خوردن‌شان هم کالری زیادی به بدن‌تان می‌رساند و هم شکر بیشتر، درنهایت هم منجر به جهش و بعد افت قندخون می‌شود. شاید یک بطری اسموتی سبز که رویش هم نوشته «بدون شکر افزوده» به نظر کاملا بی‌خطر بیاید و به‌دلیل سبز بودنش فکر کنید انتخاب هوشمندانه‌ای کرده‌اید اما تمام آبمیوه‌ها و پوره‌های میوه ۵۳ گرم شکر به هر بطری اضافه می‌کنند.

نوشیدنی‌تان را عوض کنید: به عقیده شاپیرو بهتر است شما یک میوه کامل را بخورید و روزهایی که با عجله و صبحانه‌نخورده از خانه بیرون می‌روید، یک بطری اسموتی خانگی می‌تواند کلی مواد مغذی به بدن‌تان برساند تا اسموتی‌های کارخانه‌ای که هیچ نظارت و کنترلی بر محتویاتش ندارید.

عطریات کلو

Kaloo Parfums

ماسکارای حجم‌دهنده و بلندکننده‌ی فوق‌العاده مشکی

NEW

LASH sensational

LASH MULTIPLYING EFFECT MASCARA

برس بادبزنی منحصربفرد
با دندانه‌های کوتاه و بلند
فرمولاسیون مرکب مایع
با کمترین میزان موم
نتیجه‌ی نهایی
مژه‌هایی حجیم، بلند، جدا
از هم و فوق‌العاده مشکی

GEMEY

MAYBELLINE

MAKE IT HAPPEN™

#پررنگ

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

zarsima.ara

VIVID MATTE LIQUID

رژ لب مایع مات و مخملی

پیگمنت‌های مات و مخملی
بافت کرمی و سبک
اپلیکاتور نرم جهت استفاده‌ی آسان

نتیجه‌ی نهایی
لب‌هایی برجسته، مات و مخملی

GEMEY
MAYBELLINE
MAKE IT HAPPEN

#پررنگ

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

porrangbash

دکتر فرهاد عبدالله‌زاده
کارشناس تغذیه

متخصصان طب سنتی به شما می‌گویند در تابستان دور کدام غذاها خط بکشید

غذاهای ممنوعه فصل گرم!

توی ظل گرمای تابستان زیر آفتاب داغی که هر قطره آب را با ولع می‌سوزاند و بخار می‌کند، عرق‌ریزان، تشنه، داغ و ملتهب به خانه می‌رسی، وقتی روی ماه مادر در حالی که قاشق را در یک لیوان لبریز از شربت آبلیمو، یخ و خاکشیر فرد اعلا می‌چرخاند و دم در ظاهر می‌شود، انگار بهشت شخصا به استقبالت آمده؛ «بخور مادر جیگرت حال بیاد.» مادرهای ایرانی به‌خصوص قدیمی‌ترهای‌شان دانش سینه به سینه نقل شده‌ای درباره خواص خوراکی‌ها براساس طب سنتی دارند و مجهز به این دانش از اعضای خانواده‌شان در برابر بیماری‌ها محافظت می‌کنند. تا پیش از آنکه دنیای‌مان آن‌قدر مدرن، شلوغ و پر ترافیک شود و فست‌فودهای بخوردرو جای سفره غذای غنی و پرخاصیت ما ایرانی‌ها را بگیرند، وضعیت تغذیه و قوانین خورد و خوراک‌مان حال و روزش خیلی بهتر از امروز بود. یعنی زمانی که تغار بزرگ آب‌دوغ خیار با سبزی تازه و معطر، گردو، کشمش و نان تازه لواش مثل آب روی آتش گرمای تابستان را مهار می‌کرد و دل‌مان را خنک. اگرچه درگیری‌های زندگی امروز بین ما و بایدها و نبایدهای پرحکمت طب سنتی اندکی فاصله انداخته باشد ولی در واقع طب سنتی بخشی از سبک زندگی ما ایرانیان است.

پریسا سجادی

اول طبع تابستان را بشناسید

در طب سنتی قاعده بر این است که پیش از ابتلا به بیماری راهکارهایی داشته باشیم که از بروز بیماری پیشگیری شود. یکی از این راهکارهای نگهداری سلامت، تغذیه متناسب با فصول سال است. براساس قوانین طب سنتی، افراد با مزاج‌های گوناگون باید روش تغذیه متناسب با گردش فصل‌ها داشته باشند و بدانند که در چه دوره‌ای از سال چه چیزهایی باید بخورند یا از خوردن و آشامیدن چه مواد خوراکی خودداری کنند تا تناسب و اعتدال در بدن‌شان حفظ شود. فصل تابستان براساس قوانین طب سنتی متناظر با آتش است و مزاج این فصل، گرم و خشک است. گرمی هوا در تابستان تاثیر بیشتری

90

هندوانه از ۹۰درصد آب تشکیل شده است و کمک می‌کند در گرما بدن‌تان آب کافی داشته باشد

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

روی گرم مزاجان، جوانان و افرادی که بیشتر در معرض هوای گرم قرار می گیرند می گذارد و احتمال اختلال در بدن افزایش می یابد. در نتیجه این گروه از افراد باید بیش از دیگران قواعد سلامت در طب سنتی ایرانی را جدی بگیرند و حواس شان به خورد خوراک شان باشد.

آبدوغ خیار در برابر فسنجان

با گرم شدن هوا آشپزخانه ایرانی حال و هوایش از پختن غذاهای پرادویه و سرخ کردنی به سمت غذاهای سبک تر، کم ادویه و آبپز شده می رود. یعنی هر چه در زمستان خوردن خورش فسنجان باب طبع است در تابستان این غذا بی مناسبت و ناهماهنگ است. پس بساط گردو فسنجان را برچیده و تغار آبدوغ خیار را تیار کنید. خوردن غذاهای سنگین و دیرهضم مثل هلیم و کله پاچه را هم بهتر است به فصل سرما موکول کنید. در این فصل توصیه می شود که به خوراک های تان چاشنی ترش مثل آبلیمو و آبغوره اضافه کنید.

خداحافظ فست فود

سرخ کردن، بو دادن و تفت دادن باعث تغییر مزاج ماده خوراکی و گرم و خشک شدنش می شود، بنابراین تا جایی که ممکن است غذاها را به صورت آبپز و پختنی تهیه و خوردن خوراک های سرخ کردنی را در تابستان کم کنید. البته که خوردن غذاهای فست فودی با وجود حجم بالای استفاده از ادویه جات در آنها و همچنین سرخ کردن و تفت دادن زیاد بدترین و مضرترین خوراکی فصل تابستان هستند.

فلفل ممنوع

همه این تجربه را با فلفل داشته ایم که با خوردنش دمای بدن بالا می رود و سرمان حتی داغ می شود. فلفل و ادویه جات مواد خوراکی هستند که خاصیت گرمازایی دارند و دمای بدن را بالا می برند. پس توصیه حکمای طب سنتی این است که در فصل تابستان عموم مردم به خصوص گرم مزاجان و افرادی که بیشتر در معرض حرارت قرار دارند از خوردن فلفلی ها خودداری کنند؛ مواد غذایی تند و ادویه ای مثل فلفل و زنجبیل، دارچین، زعفران، سس های تند، خردل، سبزیجات تند مثل سیر، پیاز، ترخون، نعناع، تره، شاهی و شوید. با این اوصاف بهتر است خوراکی های تابستانی کم ادویه و بدون فلفل تهیه شود تا دمای هوای افراد بالا نرود.

ترمز در خوردن شیرینی

شیرینی ها معمولا از مواد اولیه با مزاج گرم تهیه می شوند در نتیجه زیاده روی در خوردن شیرینی ها، شکلات ها و حتی آجیل و مغزها هم که طبع گرم دارند در تابستان توصیه نمی شود. این مواد حرارت بدن را بالا می برند، حتی زیاده روی در خوردن شیرینی های طبیعی مثل عسل، کشمش، خرما، موز، نارگیل، گردو و خوراکی های از این دست هم در تابستان توصیه نمی شود.

سراغ کدام گوشت ها بروید؟

کی از توصیه های طبیبان سنتی به افراد با طبع سرد خورد گوشت شتر به دلیل طبع بسیار گرمی است که دارد. پس حواس تان باشد در فصل تابستان دست از سر شترها بردارید، چراکه گوشت شان بسیار گرم است و گرمازده می شوید. عموما گوشت ها هم طبع سرد و گرم دارند. گوشت گوسفند گرم و گوشت گاو طبع سرد دارد. شتر گرم طبع ترین گوشت هاست که همان طور که گفته شد خوردنش در فصل گرما به صلاح نیست. گوشت پرندگانی مثل کبک، بلدرچین و شترمرغ هم با وجود طبع گرمی که دارند مناسب فصل گرما نیستند. در مقابل اما گوشت انواع ماهی با وجود طبع سردی که دارند انتخاب خوبی برای تابستان است، به شرطی که خیلی سرخ نشود و در زدن ادویه ها افراط نکنید.

خوردنی های تابستانی

خب تا اینجا از نخوردنی های فصل گرما گفتیم، حالا برسیم به خوردنی های این فصل. قاعدتا وقتی خوردن گرمی ها در تابستان به صلاح نیست، پس باید سراغ غذاهای با طبع سرد برویم تا مزاج مان تعادل پیدا کند. بنا به توصیه حکمای طب سنتی، در تابستان توان گوارشی بدن کم می شود به همین دلیل است که خیلی از ما در فصل گرما میل چندانی به خوردن نداریم. پس بهتر است وعده غذای ظهر سبک باشد که هضم آن هم آسان شود. مثلا انواع سالاد که با سبزیجات سرد مزاج مثل کاهو، خیار، گوجه و اسفناج تهیه می شوند گزینه مناسب برای ناهار است. این سالاد خنک می تواند با مقداری مرغ آبپز یا گریل شده پر و پیمان تر هم شود و البته لیموی تازه و معطر شیرازی جایزه دلپذیر سالاد شماست.

از خوردن ماست و خوراکی محبوب تابستانی یعنی آب دوغ خیار و انواع بورانی غافل نشوید.

نوشیدنی های گوارا

شربت های طبیعی با طبع سرد مثل شربت خاکشیر، سکنجبین، شربت آبلیمو، به لیمو و آب انار، شربت ریواس، عرق کاسنی، شربت زرشک یا غوره، مصرف مرکبات و میوه ها میخوش یا ملس مثل زرشک و آب زرشک، شاه توت، تمشک، سیب ترش، آلبالو، گوجه سبز، انار، هلو، زردآلو، هندوانه و گریپ فروت در فصل تابستان بسیار مفید است. سوپ جو و آش جو هم با وجود طبع خنک جو بسیار مفید بوده و از بهترین غذاها برای رفع عطش و حرارت بدن است.

هندوانه درمانی!

هیچ کس نمی تواند منکر محبوبیت یک قاچ سرخ و خنک هندوانه در فصل جولان آفتاب شود. هندوانه ناجی گرمازده هاست. هندوانه از ۹۰ درصد آب تشکیل شده است و کمک می کند در گرما بدن تان آب کافی داشته باشد. در ضمن همراه کردن هندوانه با نان و پنیر منجر به پدید آمدن یک فست فود خنک، خوشمزه و تابستانی می شود. این رسپی با جایگزینی طالبی، خیار و گوجه با هندوانه هم نتیجه دلپذیری عایدتان می کند. اما نکته مهمی که حتما باید حواس تان به آن باشد مصرف کافی آب در فصل گرماست. کمبود آب در بدن منجر به سردرد، سرگیجه و خستگی می شود. این مساله بین نوزادان یا افراد سالخورده خطرناک است و باید از وقوع آن با نوشیدن به موقع و کافی آب و انواع نوشیدنی ها جلوگیری کرد.

نکته آخر اینکه افراد با طبع سرد باید توجه داشته باشند که در مصرف مواد غذایی مفیدی که در بالا ذکر شد، حتی در فصل تابستان هم، زیاده روی نکنند

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

maral®
lip stick

رژ لب مارال

حاوی عصاره گیاهی جوجوبا با ۳۶ رنگ زیبا و چشمگیر

- بادوام طولانی
- حجم دهنده

It's All About You, Beauty Has Secrets
www. maral.co.ir

maral®
Classic Nail Polish

لاک کلاسیک مارال

دارای برس ویژه با پهنای مناسب و جدیدترین رنگ های روز دنیا

You Need Color in Your Life

www. maral.co.ir

همه عوارض یک رژیم پردردسر

کاهش وزن با رژیم جنرال موتور!

یکی از رژیم‌های غلطی که تازگی‌ها با سر و شکلی متفاوت برای به دام انداختن افراد باب شده، رژیم جنرال‌موتور است. شاید تا به حال اسم هر رژیم عجیب و غریبی به گوش‌تان خورده باشد جز جنرال‌موتور، اما تعجب نکنید این رژیم وجود دارد و خیلی از افراد بدون آگاهی از عوارضش از آن پیروی می‌کنند به امید آنکه روزی به وزن ایده‌آل‌شان دست پیدا کنند. در حالی که این رژیم برای برهه زمانی خاص و برای گروهی از کارکنان کمپانی جنرال موتور طراحی شده و اصلا جنبه همگانی ندارد. برای آشنایی بیشتر از این برنامه غذایی عجیب که ادعای کاهش وزن در هفت روز را دارد، با دکتر پیام فرحبخش، متخصص تغذیه، صحبت کرده‌ایم تا با جزئیات آن بیشتر آشنا شویم.

رزیتا اشتری

12

اتفاق ناخوشایندی که در این رژیم برای بدن رخ می‌دهد این است که باوجود اینکه در این رژیم غذایی تاکید می‌شود روزی ۸ تا ۱۲ لیوان آب نوشیده شود، باز هم آب بدن از دست خواهد رفت و ما دچار کمبود آب میان‌بافتی و دچار گرسنگی سلولی خواهیم شد

رژیم لاغری ۷ روزه

روز اول:

با میوه‌های تازه از خود پذیرایی کنید

روز اول این رژیم غذایی بسیار مهم است. در این روز شما هر قدر دل‌تان می‌خواهد می‌توانید میوه میل کنید. البته فراموش نکنید که میوه ممنوعه در این روز موز است و میوه‌های پیشنهادی هندوانه و طالبی است. با این حال هر زمان که احساس گرسنگی کردید، یک میوه بخورید.

روز دوم:

سبزیجات را جایگزین میوه کنید

در این روز می‌توانید سبزیجات را به‌صورت پخته (بدون روغن) یا خام میل کنید. البته خوردن سیب‌زمینی هم در این روز مجاز است.

روز سوم:

هم میوه بخورید هم سبزی

در این روز هر میوه یا سبزی را می‌توانید بخورید غیر از موز و سیب‌زمینی.

روز چهارم:

شیر موز و سوپ، فراموش نشود!

با ۳ لیوان شیر همراه با ۸ عدد موز، در این روز از خود پذیرایی کنید. همچنین می‌توانید سوپ مورد علاقه‌تان را درست کنید و هر قدر دوست داشتید از آن میل کنید.

روز پنجم:

گوشت و گوجه، ترکیب خوبی میشه؟!

تقریبا ۶ یا ۷ عدد گوجه‌فرنگی و ۲ وعده گوشت ۳۰۰ گرمی میل می‌کنید.

روز ششم:

حالا گوشت را با سبزی نوش جان کنید!

در روز ششم رژیم مجددا به همان میزان یا کمتر گوشت بخورید اما این بار گوجه‌فرنگی را با انواع سبزیجات دلخواه‌تان جایگزین می‌کنید.

روز آخر:

برنج قهوه‌ای، آبمیوه و سبزیجات

این آخرین روز رژیم است و در این روز می‌توانید برنج قهوه‌ای و آبمیوه طبیعی و هر قدر دوست دارید سبزیجات مورد علاقه‌تان را بخورید.

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

رژیم لاغری ۷ روزه

رژیم غذایی جنرال موتور یک رژیم ۷روزه است که برخی بر این عقیده هستند با تبعیت از این رژیم غذایی می‌توان ۵ تا ۸کیلوگرم از وزن اضافه را کاهش داد. این برنامه غذایی به این صورت تنظیم شده است:

آیا این رژیم را تایید می کنید؟

وقتی که از یک رژیمی به این صورت تبعیت می کنیم، خیلی از نیازهای بدن ما تامین نمی‌شود و بدن حالت قحطی را حس کرده و به ذخایری که نباید تجزیه شوند و برای ما حکم حیاتی دارند، دست‌اندازی می کند. به‌عنوان مثال با تبعیت از این رژیم غذایی:

- گلیکوژن کبد را به‌راحتی در این رژیم از دست می‌دهیم
- در پروتئین‌های ما اختلال ایجاد می‌شود
- کلیه شروع به تولید قند می کند
- از طرف دیگر عضلات شروع به تجزیه شدن می کنند
- و در آخر آب بدن در این رژیم خیلی کاهش پیدا می کند به‌همین دلیل وزن فرد به سرعت کم می‌شود.

در تعادل الکترولیتی اختلال ایجاد می‌شود. یعنی ممکن است میزان سدیم، کلسیم، پتاسیم و فسفر به‌هم بخورد و بدن با شرایط غیرقابل پیش‌بینی حتی مانند سکته‌های قلبی یا سکته‌های مغزی روبه‌رو شود.

طی یک هفته چه میزان کاهش وزن مجاز است؟

اگر از یک رژیم درست پیروی کنیم، طی ۷ روز انتظار داریم بین ۵۰۰ گرم تا یک کیلو از وزن ما کاهش پیدا کند که این کاهش وزن می‌تواند کاهش چربی بدن را هم به همراه داشته باشد. بهتر است بدانید که اگر ما از یک رژیم غلطی مانند همین رژیم جنرال موتور پیروی و هر روز از یک ماده غذایی استفاده کنیم این کاهش وزن چشمگیر براثر از بین رفتن چربی‌ها نیست چراکه بدن بیشتر از یک حدی در این مدت قادر به سوزاندن چربی نیست.

منتظر چه عواقب دیگری باشیم؟!

اتفاق ناخوشایندی که در این رژیم برای بدن رخ می‌دهد این است که باوجود اینکه در این رژیم غذایی تاکید می‌شود روزی ۸ تا ۱۲ لیوان آب نوشیده شود، باز هم آب بدن از دست خواهد رفت و ما دچار کمبود آب میان‌بافتی و دچار گرسنگی سلولی خواهیم شد. به عبارتی دیگر سطح سلول‌ها دچار سوءتغذیه خواهند شد. در صورتی که در بشقاب افراد باید هر روز از هر ۵ گروه اصلی غذاها وجود داشته باشد و نکته مهم‌تر این است که درصد میزان دریافت گروه‌های غذایی را رعایت کنیم.

مهم ترین دردسر رژیم جنرال موتور

سوال اصلی این است که «اگر یک هفته شیر و لبنیات نخوریم آیا اتفاقی برای بدن ما می‌افتد؟»، «آیا استخوان ما در یک هفته ممکن است دچار پوکی شود؟ قاعدتا پاسخ به این سوالات، نه است! استخوان ما پوک نمی‌شود و بیماری خاصی ممکن است بروز نکند، اما وقتی که ما می‌خواهیم رژیم بگیریم، هدف ما از رژیم گرفتن فقط بحث زیبایی نیست، بحث ما بحث سلامت است. یعنی اگر فرد اضافه وزن دارد، چاره‌ای جز کاهش وزن ندارد. ولی اگر تنها هدف را کاهش وزن قرار دهیم و بخواهیم از هر راهی به آن برسیم، این یک روش اشتباه و کاملا غلط است چراکه حال شما شاید برای مدت کوتاهی بهتر شود اما بعد از مدتی با مشکلات جبران‌ناپذیری ممکن است مواجه شوید. همچنین فراموش نکنید که در این مدت عضلات‌مان را که تجدیدپذیر نیستند در طول یک هفته تحلیل برده‌ایم که برای جبرانش ممکن است ماه‌ها یا سال‌ها طول بکشد تا این اختلال را از بین ببریم.

عوارض کی بروز پیدا می کنند؟

مسئله دیگر این است که خیلی از افراد ممکن است ظاهر اسالم باشند اما بیماری در آنها نهفته باشد که با انجام یک رژیم غلط، خودش را بروز می‌دهد و ممکن است درمان را با مشکل مواجه کند که این به‌مراتب خطرناک‌تر است. به‌عنوان مثال فردی ممکن است یک اختلال تعادلی در بدن داشته باشد اما از وجود آن بی‌خبر بوده باشد که با از بین رفتن آب میان‌بافتی این اختلال به‌صورت جدی‌تر و بدتر و حتی اورژانسی خودش را نشان می‌دهد.

افراد میانسال، بیشتر مراقب باشند!

در مورد رژیم غذایی جنرال موتور و به‌طور کلی این دسته از رژیم‌های غلط، به همه افراد به‌خصوص میانسال‌ها تذکر داده می‌شود چراکه عوارض این رژیم‌ها در این سن زودتر نمایان خواهند شد. به‌علاوه ممکن است در آن یک هفته شخص حس کند که پوست او خشک و چروکیده شده است و در واقع یک اضافه باری به کلیه خودش تحمیل کرده است.

ایرادات رژیم جنرال موتور!

این رژیم چند تا ایراد خیلی بزرگ دارد: در این رژیم میزان مصرف شیر و لبنیات به اندازه کافی نیست. یعنی در این یک هفته کلسیم به اندازه مورد نیاز وارد بدن نمی‌شود. کلسیم، یونی است که برای انقباض عضلانی به آن نیاز داریم، یک واسطه سلولی و پیام‌رسان سلولی است و نمی‌توانیم یک هفته کلسیم فرد را قطع کنیم. به‌علاوه خیلی از افراد ممکن است، حساسیت به لاکتوز داشته باشند، برای همین این رژیم نمی‌تواند گزینه مناسبی باشد چراکه یک رژیم غذایی باید با شرایط جسمانی فرد برنامه‌ریزی شود. همچنین در این رژیم بررسی نمی‌شود که چاقی افراد ناشی از چیست؟! آیا این چاقی ناشی از اختلال هورمونی است یا ناشی از افزایش استرس است و فرد پرخوری عصبی دارد؟ مدل آن به چه شکل است؟ مخاطب این رژیم مرد است یا نه و در چه سنی قرار دارد؟

دادن یک نسخه واحد برای همه افراد مثل این است که با سر درد، فرد ژلوفن بخورد و فکر می کند که خوب می‌شود. رژیم غذایی به آن معنا نیست که فقط و فقط فرد به وزن دلخواهش برسد بلکه هدف اصلی این است که کیفیت زندگی و سلامت فرد افزایش پیدا کند. قطعا با این رژیم ما به سمت سلامت حرکت نخواهیم کرد.

حرف آخر!

بنابراین توصیه می کنیم که اگر افراد قصد رژیم گرفتن دارند به جای اینکه به سایت‌های مختلف و به‌جای اینکه به افراد غیرمتخصص در این زمینه مراجعه کنند، اول با کسانی که رشته تغذیه را خوانده‌اند، مشورت داشته باشند. مهم این است که فرد متخصص تحصیلاتی در این زمینه داشته باشد و رژیمی را که طراحی می کند، رژیمی براساس اصول برنامه‌ریزی شده باشد.

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

ترک سیگار یک بار برای همیشه

بعد از ترک سیگار در بدن شما چه اتفاقاتی رخ می‌دهد؟

کلینیک اعصاب و روانپزشکی دکتر احیایی

مرکز ترک سیگار

ترک سیگار با بکیج طلایی

۲۰ دقیقه بعد از ترک سیگار
ضربان قلب شما کم کم به سطح اولیه بازمی گردد.

۲ ساعت بعد از ترک سیگار
فشار خون و ضربان قلب شما تا سطح نرمال خود پایین می آید.

۱۲ ساعت بعد از ترک سیگار
منواکسید کربن در بدن شما تا حد نرمال پایین می آید و اکسیژن موجود در خون تان تا سطح نرمال بالا می رود.

۲۴ ساعت بعد از ترک سیگار
ریسک حمله قلبی شروع به کم شدن می کند.

۴۸ ساعت بعد از ترک سیگار
در این زمان نیکوتین بدن شما تمام شده و حس چشایی و بویایی شما به سطح معمول بازمی گردد.

۲ تا ۳ هفته بعد از ترک سیگار
شما متوجه می‌شوید که می توانید بدون احساس ضعف و خستگی به فعالیت بدنی و ورزشی بپردازید. این زمانی است که بیشتر افراد نشانه‌های ترک نیکوتین را پشت‌سر گذاشته‌اند.

یک تا ۹ ماه بعد از ترک سیگار
تقریبا بعد از یک ماه، ریه‌های شما شروع به بازسازی خود می کنند.

یک سال بعد از ترک سیگار
خطر بیماری‌های قلبی ۵۰ درصد کاهش می‌یابد.

۵ سال بعد از ترک سیگار
خطر سکته برای شما مانند کسی است که تا به حال سیگار نکشیده است.

۱۰ سال بعد از ترک سیگار
خطر ابتلا به سرطان دهان، گلو، مری، مثانه، کلیه، و لوزالمعده نیز در شما کاهش می‌یابد.

آدرس مطب: میدان کاج، خیابان سروغربی، پلاک ۳۳، طبقه چهارم، ساختمان داروخانه دکتر سرهنگی، واحد ۱۴

تلفن: ۰۲۱۲۶۶۵۴۹۶۱

لیزر مونالیزا برای چه کسانی مناسب است؟

لطفا در مورد روش درمان تیرگی ناحیه تناسلی بانوان با لیزر مونالیزا تاچ توضیح دهید

گروه پزشکان سورنا

لیزر زیبایی زنان(واژینال)

این روش درمانی برای همه زنان از سن باروری توصیه می‌شود. برای کسانی که به‌خاطر تیرگی ناحیه تناسلی و کشاله‌ها دچار مشکل هستند یا بعد از زایمان دچار مشکل در این ناحیه شده‌اند، کسانی که با خشکی و تحلیل رفتن واژن به‌خاطر تغییرات هورمونی مواجه شده‌اند، قابل استفاده و مناسب است و ایجاد این مشکل برای زنان با گذشت زمان غیر قابل اجتناب است. لیزر مونالیزا یک روش ایده‌آل برای افرادی است که به‌دنبال استفاده از روش‌های درمانی کمتر تهاجمی در مقایسه با روش‌های جراحی سنتی و درمان‌های دارویی هستند. برای دستیابی به بهترین نتایج و کسب مشاوره لازم، بهتر است با یک پزشک درباره روش درمانی لیزر مونالیزا مشورت کنید.

لیزر مونالیزا برای چه کسانی توصیه نمی‌شود؟

هیچ استثنایی برای افراد تعریف نشده است، غیر از افرادی که به بیماری‌های جدی موضعی یا سیستمیک مبتلا باشند. معمولا، تمام زنان از سنین باروری می‌توانند از مزایای این روش درمانی بهره‌مند شوند، با وجود این، پزشک شما باید مناسب بودن استفاده از این روش را برای شما بررسی و مشخص کند.

آدرس: سعادت‌آباد، میدان سرو، خیابان بخشایش، جنب بیمارستان عرفان، کوچه ۱۷، پلاک ۵۴، برج عرفان، طبقه اول، واحد ۱۰۹

تلفن: ۰۲۱۲۲۱۳۰۹۴۸ ۰۲۱۲۲۱۳۰۹۴۹ ۰۹۳۵۵۹۰۵۰۹۶

افتادگی ران‌ها را چطور درمان کنیم؟

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 عمل 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 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 ما چند داروی مخدر و مسکن را به‌منظور کاهش و کنترل آن برای بیماران خود تجویز می کنیم.

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

تلفن: ۰۲۱۲۶۴۵۹۳۸۲ ۰۲۱۲۶۴۵۹۵۷۳

اول جراحی چشم یا جراحی بینی؟

قصد انجام عمل بینی و عمل چشم را دارم، توصیه می کنید اول کدام جراحی انجام شود؟

دکتر شاهین کریمیان

فوق تخصص جراحی پلاستیک و زیبایی

اگر کسی قصد انجام جراحی لیزری چشم برای اصلاح عیوب انکساری (مانند نزدیک بینی یا آستیگماتیسم) را دارد، بهتر است اول جراحی چشم را انجام دهد تا بعد از عمل بینی مشکلات درگیری با عینک را نداشته باشد. دو هفته بعد از جراحی چشم جراحی زیبایی بینی امکان پذیر اســـت. اگر فردی تمایل دارد که اول جراحی بینی را انجام دهد، دو هفته بعد می تواند جراحی چشم را انجام دهد. به مدت یک ماه بعد از عمل بینی نمی توانید از عینک استفاده کنید.

بنابراین:

- اگر استفاده از عینک آفتابی برای شما ضرورت دارد، بهتر است اول بینی عمل شود.
- اگر استفاده از عینک آفتابی ضرورت ندارد، بهتر است اول چشم عمل شود که بعد از عمل بینی نیازی به استفاده از عینک نداشته باشید.
- فاصله بین عمل ها حداقل یک ماه باشد.

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

تلفن: ۰۲۱۸۸۶۴۷۴۳۰ ۰۲۱۸۸۶۴۷۴۳۱ موبایل: ۰۹۱۲۳۰۸۳۹۷۹

کاربردهای لیزر در درمان مشکلات لثه‌ای

لطفا در مورد لیزرهای دندانپزشکی و درمان‌های زیبایی توضیح دهید

دکتر وحید عارفی

جراح و متخصص بیماری‌های لثه

افرادی که ایمپلنت دارند اما در ناحیه لثه دچار عفونت شده‌اند با کمک لیزر می توانند این مشکل را درمان کنند.

خیلی از افراد دارای لبخندهای لثه‌ای هستند. امروزه لیزرها می توانند بدون تغییر یا تراش و بدون هیچ آسیبی به دندان‌ها ارتفاع لثه‌ها را کاهش دهند. برای تغییر رنگ لثه‌ها و تبدیل آنها به حالت صورتی رنگ با لیزر می توان این کار را انجام داد. در گذشته وقتی دندانی دچار شکستگی به‌خصوص به‌صورت طولی می شد برای درمان از روش‌های جراحی زمانبر استفاده می شد و شخص مجبور بود حداقل به مدت یک هفته مراقبت‌های ویژه را انجام دهد. این روند درمان حدود دو تا سه هفته طول می کشید، اما امروزه با لیزر می توان در یک جلسه این درمان را انجام داد.

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

تلفن: ۰۲۱۲۲۸۹۴۲۴۶ ۰۲۱۲۲۸۹۴۲۴۷

آیا می‌توان بدون جراحی بیماری آب مروارید را درمان کرد؟

آب مروارید چه علایمی دارد؟ آیا آب مروارید را می توان با پزشکی فرامولکولی درمان کرد؟

دکتر کامران جلالی

فوق دکترای پزشکی فرامولکولی

علایم آب مروارید؛ دوبینی اشیا، تار دیدن که معمولا در نور زیاد و روشنایی اتفاق می‌افتد، دیدن هاله نور اطراف چراغ‌ها در شب و کدر شدن و به رنگ شیری درآمدن مردمک‌ها از جمله نشانه‌های ابتلا به آب مروارید است. روش درمان برای آب مروارید جراحی است و زمانی انجام می‌شود که اصطلاحا می گویند «رسیده» است و امروزه به مدد پیشرفته‌ترین تکنولوژی‌های پزشکی با خارج کردن عدسی و جایگزین کردن لنز در زمانی فوق‌العاده کوتاه در حد چند دقیقه به اقدامی بسیار ساده و قابل دسترس تبدیل شده است. اما در پزشکی فرامولکولی اگر کدورت عدسی هنوز به آخرین مرحله که همان «رسیدن» است نزدیک نباشد با داروهای فرامولکولی قابل بازگشت است.

آدرس: پاسداران، میدان نوبنیاد، انتهای شمالی لنگری، مجتمع اقدسیه، پلاک ۴۸، طبقه ۵، واحد ۴

تلفن: ۰۲۱۲۲۸۰۰۷۰۵ ۰۲۱۲۲۸۰۰۷۰۳ ۰۲۱۲۲۸۰۰۷۰۴

با ماساژ چین و چروک‌های صورت را از بین ببرید!

ماســـاژ چه مزیت‌هایی دارد؟ و چند وقـــت یک‌بار توصیه می‌شود؟

مرکز آموزش ماساژ کارما

ماساژ گردش خون را تحریک و اکسیژن بیشتری به صورت می‌رساند. همچنین به تولید کلاژن که باعث شاداب شدن و جلوگیری از چین و چروک است، منجر می‌شود. چین و چروک در صورت از یک نقطه شروع شده و گسترش می‌یابد که ماساژ شروع چین و چروک را به تاخیر می‌اندازد.

علاوه بر این چین و چروک در پیشانی اغلب ناشی از سفت کردن غیر ارادی عضلات است.

ماساژ باعث شل شـــدن عضلات و تشکیل چین و چروک‌های پیشـــانی را به تاخیر می‌اندازد.

روی صورت روغن‌سازی نیازی نیست و همین ماساژ به خودی خود مناسب است.

عموما اگر هفته‌ای یک‌بار صورت بگیرد خوب اســـت اما ماهـــی یک‌بار هم می‌تواند تاثیر گذاری خود داشته باشد.

آدرس: تهران، سهروردی شمالی، پایین‌تر از هویزه، کوچه نیکوقدم، پلاک ۸، واحد ۲
www.massageschool.ir

تلفن: ۰۲۱۸۸۵۱۷۵۳۵ ۰۲۱۸۸۵۰۰۲۸۶

توصیه‌های لازم در استفاده از سمعک

انجام چه کارهایی را در زمان استفاده از سمعک توصیه می‌کنید؟

سمعک سپیدار

همه افرادی که از سمعک استفاده می‌کنند باید موارد زیر را درنظر داشته باشند:

۱- طی یک ماهه اول استفاده از سمعک، هرگونه مشکل و سوال خود را یادداشت کنید و از متخصص شنوایی‌شناس بپرسید.

۲- یک ماه پس از استفاده از سمعک، برای تنظیم مجدد آن به شنوایی‌شناس مراجعه کنید.

۳- پس از اینکه به ســـمعک عادت کردید، برای انجام آزمون شنوایی و تنظیم سمعک، هر ۶ماه یک‌بار به شنوایی‌شناس مراجعه کنید.

۴- نحوه استفاده از انواع امکانات سمعک را یاد بگیرید.

۵- نحوه تمیز کردن سمعک و گوش خود را از شنوایی‌شناس بپرسید.

۶- ســـمعک‌های مختلف، امکانات و تجهیزات مختلفی دارند، سعی کنید نیازهای اصلی شنوایی خود را بدانید تا سمعکی را تهیه کنید که دقیقا همان نیازها را برطرف کند.

۷- چگونگی تعویض باتری ســـمعک را یاد بگیرید تا پس از تمام شدن باتری آن را عوض کنید.

۸- بعضی سمعک‌ها، قابلیت نصب برنامه‌های مختلفی روی خود دارند. اگر سمعک شما این‌گونه است، نحوه تعویض برنامه سمعک را از متخصص شنوایی‌شناس سوال کنید.

آدرس: تهران، خیابان شریعتی، جنب حسینیه ارشاد، بن‌بست ارشاد، ساختمان پزشکان برگزیده، پلاک یک، طبقه همکف، واحد ۵

تلفن: ۰۲۱۲۲۸۹۴۰۸۴ ۰۲۱۲۲۸۹۴۰۷۵ موبایل: ۰۹۱۲۶۰۴۶۴۳۷

خانم‌ها آلرژی و ریسک ابتلا به بیماری‌های قلبی را جدی بگیرند!

آیا آلرژی در بروز بیماری‌های قلبی نقش دارد؟

دکتر علی قاسمی

پزشک عمومی و دستیار قلب و عروق

آلرژی‌های شایع که خس‌خس سینه، عطسه و آبریزش چشم‌ها را به‌دنبال دارند، احتمالا فاکتور دیگری در فهرست عوامل خطر بیماری‌های قلبی هستند ولیکن این یافته‌ها هنوز نتوانسته‌اند ثابت کنند که آلرژی‌ها دلیلی برای ایجاد بیماری‌های قلبی هستند. این ارتباط بیشتر در زنان کمتر از ۵۰سال وجود داشته است.

به عقیده پژوهشگران التهاب متناوبی که به‌دنبال آلرژی ایجاد می‌شود، می‌تواند به افزایش ضخامت دیواره شریانی منجر شده و سرانجام باعث بیماری قلبی شود. توجیه ساده‌تر آن می‌تواند این باشد که برخی افراد ژن‌هایی را که مرتبط با ایجاد هر دو وضعیت بیماری قلبی و آلرژی هستند با خود حمل می‌کنند.

خانم‌های جوان پاسخ التهابی شدیدتری نسبت به شرایط آلرژیک نشان می‌دهند که احتمالا به‌دلیل حضور استروژن است.

نکته قابل تامل دیگر اینکه در بیماران دارای سابقه قلبی علایم تنفسی شدیدتر ظاهر می‌شود؛ فقط به این دلیل که درگیری کرونری دارند و نه برعکس.

سامسونگ
SAMSUNG

راهنمای گام به گام نظافت یخچال

چند ترفند ساده برای مدیر یخچال در خانه

مدیریت یخچال کار هر کسی نیست، بررسی چیدمان مواد غذایی داخل یخچال واقعا به یک مدیر جدا نیاز دارد! شاید شما هم جزو آن دسته افرادی باشید که وقت برای نظافت یخچال و مرتب کردن آن ندارید. در این صورت با یک یخچال کثیف و به هم ریخته روبرو هستید که مواد غذایی داخل آن بوی هم دیگر را می‌گیرد و توی ذوق میزند.

اگر در اینترنت جستجو کنید، راه‌های زیادی برای تمیزی و جلوگیری از بوی بد یخچال پیشنهاد می‌شود، اما اینکه حتما این راهکارها برای شما کارآمد باشد و چقدر بتوانید از آن‌ها استفاده کنید، حرف دیگری است.

ما در این مطلب ساده ترین گام‌ها برای حفظ تازگی و کیفیت موادغذایی، جلوگیری از بو گرفتن داخل یخچال، کمتر باز و بسته شدن در و... را برای شما بازگو می‌کنیم تا نظمی نسبی در یخچال ایجاد کنید.

نظافت

گام اول

حداقل یک بار در سال تمام یخچال را از اول نظافت کنید. کار سختی نیست. فقط سرعت داشته باشید. یخچال را از برق بکشید. چند سبد آماده کنید و محتویات طبقات مختلف یخچال را در آن بریزید. حالا وقت تمیز کردن است. یک ظرف پر از آب و کمی جوش شیرین و دو دستمال تمیز همه چیزی است که لازم دارید. تمام طبقات و دیواره‌ها را با محلول آب و جوش شیرین خوب تمیز و با دستمال دوم آن را خشک کنید. این مساله باعث می‌شود بوی رطوبت داخل یخچال تا حد زیادی برطرف شود. یکی از دلایل ایجاد بوی بد یخچال، جریان داشتن هوای سرد از طریق یک اواپراتر (Evaporator) مشترک در فضای بین فریزر و یخچال است. فرقی نمی‌کند یخچال و فریزر شما ساید بای ساید، فریزر بالا یا فریزر پایین یا هر مارک و مدلی باشد. در تمام یخچال‌های قدیمی این سیستم به صورت یکسان و مشترک کار می‌کند. هوای سرد فریزر برای خنک شدن فضای یخچال هم استفاده می‌شود و بعد همین هوا در یخچال می‌گردد و بوی پنیر و غذای پخته و نصفه مانده و رطوبت و ... را وارد فضای فریزر می‌کند و به این ترتیب است که یخ درون یخدان و آب خنک درون یخچال بیشتر مواقع بوی ماندگی می‌دهد.

راه دیگر هم این است که اگر به فکر خرید یخچال فریزر جدید هستید به این مساله دقت کنید که جریان هوای سرد یخچال و فریزر با هم تداخل نداشته باشد و به عبارتی یخچالی خریداری کنید که مجهز به سیستم «**خنک کننده دوگانه**» باشد. به این ترتیب خشکی و خنکای فضای فریزر در همان فضا می‌ماند و در عین حال رطوبت یخچال نیز حفظ شده و به حفظ طراوت و تازگی مواد غذایی داخل یخچال کمک می‌کند. سامسونگ در این بخش مدعی است و با یک جستجوی ساده خیلی راحت می‌توانید مدل های این یخچال را پیدا کنید.

دسته بندی

گام دوم

لازم است یخچال را طوری بچینید که حداکثر کارایی را برای همه اعضای خانواده داشته باشد. تولید کنندگان بعضی از یخچال‌های جدید این موارد را خودشان لحاظ کرده‌اند. مثلا در جداگانه‌ای مانند در شوکیس در یخچال های FSR برای کودکان وجود دارد که از این بخش فقط به قسمت محدودی از یخچال دسترسی دارند. این مساله، هم به جلوگیری از هدررفت سرما از درون یخچال کمک می‌کند و هم کار شما و بچه‌ها را راحت‌تر می‌کند. یا در بعضی از یخچال های جدید مانند یخچال FSR سامسونگ دو بخش جداگانه وجود دارد که با باز کردن یک در می‌توانید تنها به بخش جلوتر یخچال دسترسی داشته باشید و به این ترتیب نظم بخش عقبی و خنکای آن خیلی بهتر حفظ می شود. اگر قصد خرید یخچال داشتید این مورد را هم مد نظر قرار دهید.

در طبقات بالاتر موادی را قرار دهید که برای همه اعضای خانواده کارایی دارد. انواع پنیر، شیر، نوشیدنی و سس را در این بخش بگذارید.

اما باز هم اگر قصد خرید یا تعویض یخچال خود را دارید، می‌توانید به یک گزینه جالب که در بعضی از یخچال های جدید وجود دارد توجه کنید و آن **قابلیت جمع شدن یکی از طبقات برای ایجاد فضای بلندتر** است. به این ترتیب پارچ آب یا نوشیدنی و ظروف پایه بلند و... را به آسانی می‌توانید در یخچال بگذارید و بعدا باز کشوی آن طبقه را به حالت اول برگردانید.

اما طبقات بالایی! این طبقات مختص خود شماست که بیشترین استفاده‌تان از یخچال برای نگه داری مواد غذایی مربوط به پخت غذا و... است. اینجا موارد مربوط به آشپزی را بگذارید تا همیشه بدانید دنبال قوطی رب و غذاهای شب قبل و... کجا بگردید.

فقط با ضمانت سام سرویس
۰۲۱-۸۲۵۵