

سه سال است به دیابت مبتلا شده‌ام و به تازگی چشم‌هایم دچار مشکل شده است. در مراجعه به چشم‌پزشک متوجه شدم دچار پیرچشمی شده‌ام.

افراد مبتلا به دیابت، زودتر به پیرچشمی دچار می‌شوند. سن شروع پیرچشمی از ۴۰ سالگی است. در این سن، دامنه تطابق بینایی انسان کاهش پیدا می‌کند. در نتیجه این اختلال بینایی، فرد تصاویر و اشیای نزدیک را تاریک‌تر یا نوشته‌ها را به صورت تپید می‌بیند. دیابت، فشارخون یا ابتلا به عیوب انکساری به صورت دوربینی ممکن است موجب بروز پیرچشمی قبل از ۴۰ سالگی شود. سوسو تغذیه و خستگی نیز در بروز پیرچشمی تأثیر منفی دارند. هم‌اکنون تنها راه درمان، استفاده از عینک است و هنوز درمان قطعی برای این مشکل پیدا نشده است. برای افراد مبتلا به این بیماری، معاینه کامل ضروری است.

کافه سلامت

دائقه ایرانی‌ها شیرین شده است

زهره‌پور احمدی نماینده اداره کل نظارت بر مواد غذایی و آشامیدنی سازمان غذا و دارو، گرایش دائقه ایرانی‌ها به مواد غذایی شیرین را خطرناک دانست و گفت: این موضوع می‌تواند رنگ‌خوری برای افزایش چاقی باشد.

به گزارش مهر، وی با اشاره به ارتباط مستقیم چاقی و بیماری‌های غیرواگیر همچون دیابت، فشارخون بالا، چربی خون، بیماری‌های قلبی-عروقی، بعضی سرطان‌ها و...، گفت: کاهش ۱۰ درصدی نمک فرآورده‌های غذایی پر مصرف مثل پنیر، نان، دوغ و... و کاهش ۱۰ درصدی شکر در نوشیدنی‌ها در پیشگیری از بیماری‌های غیرواگیر موثر است.

وی با اشاره به کاهش ۱۰ درصدی میزان شکر در نوشیدنی‌ها، افزود: میزان اسیدهای چرب ترانس در روغن‌های نباتی جامد هم اکنون به کمتر از ۲۰ درصد رسیده است که این مسئله می‌تواند در پیشگیری از بروز بیماری‌های قلبی-عروقی، موثر باشد.

وی در عین حال، گرایش دائقه ایرانی‌ها را به سمت مواد غذایی شیرین‌تر و رنگ‌های مصنوعی و برای سلامت مردم دانست و گفت: مصرف مواد غذایی شیرین، می‌تواند رنگ‌خوری برای افزایش چاقی و بیماری‌های غیرواگیر باشد.

خوب و بد گیاه خواری دیابتی‌ها

وقتی فردی متوجه می‌شود که مبتلا به دیابت شده است، در مرحله اول احساس نگرانی می‌کند. در این حالت، اولین کاری که باید برای کنترل قند خونی انجام دهد، تغییر برنامه غذایی است. اگر چه این کار اولین قدم برای درمان بیماری دیابت به‌ویژه دیابت نوع ۲ است اما انتخاب برنامه‌های غذایی غیر اصولی که توسط افراد مختلف به بیمار توصیه می‌شود، الزاماً در کنترل قند خون مفید نخواهد بود.

تغذیه

شاید رژیم گیاه‌خواری برای بهبود دیابت تان مفید باشد اما این رژیم بیماری شمارا درمان نمی‌کند ولی ممکن است فوایدی را در مقایسه با رژیم‌های غیر گیاه‌خواری داشته باشد، از جمله: کنترل بهتر وزن، کاهش خطر برخی عوارض مرتبط با دیابت و افزایش پاسخ گویی بدن به انسولین. الگوی واحدی برای گیاه‌خواری وجود ندارد و رژیم‌های گیاه‌خواری متفاوت است. اغلب رژیم‌های گیاه‌خواری شامل گروه‌های زیر است:

- **گیاه‌خواران مطلق:** تنها غذاهای گیاهی می‌خورند و به هیچ وجه محصولات حیوانی مثل گوشت قرمز، ماهی‌کان، ماهی، شیر، تخم‌مرغ و پنیر مصرف نمی‌کنند.
- **گیاه‌خواران لبنیات‌خوار:** شیر و محصولات لبنی را در کنار غذاهای گیاهی مصرف می‌کنند ولی تخم‌مرغ، گوشت قرمز، ماهی‌کان و ماهی نمی‌خورند.
- **گیاه‌خواران تخم‌مرغ و لبنیات‌خوار:** علاوه بر غذاهای گیاهی تخم‌مرغ، شیر و محصولات لبنی هم مصرف می‌کنند ولی گوشت قرمز، ماهی و ماهی‌کان نمی‌خورند.
- **بهپسود کنترل قند خون و حساسیت به انسولین:** نتایج مطالعات متعدد نشان داده است که مصرف سبزیجات، میوه‌ها، غلات سبوس‌دار، حبوبات و آجیل (یک رژیم غذایی گیاه‌خواری صحیح) می‌تواند قند خون را

رژیم گیاه‌خواری صحیح

- ایجاد یک وزن سالم و متناسب: رژیم‌های گیاه‌خواری سالم، اغلب کم‌کالری‌تر از رژیم‌های غیر گیاه‌خواری است، لذا به کنترل بهتر وزن کمک می‌کند. همچنین افرادی که رژیم گیاه‌خواری دارند، شاخص توده بدنی (BMI) کمتری نسبت به افراد غیر گیاه‌خوار دارند. داشتن وزن متعادل می‌تواند به افزایش پاسخ گویی به انسولین و کاهش خطر عوارض مرتبط با دیابت کمک کند.

- **بهپسود کنترل قند خون و حساسیت به انسولین:** نتایج مطالعات متعدد نشان داده است که مصرف سبزیجات، میوه‌ها، غلات سبوس‌دار، حبوبات و آجیل (یک رژیم غذایی گیاه‌خواری صحیح) می‌تواند قند خون را

آشپزی من

گراتین سیب زمینی

ابتدا سیب زمینی‌ها را پوست بگیرید و حلقه حلقه کنید. سیب آن‌ها را داخل قابلمه بریزید و پیازها را اضافه کنید. خامه، نمک، فلفل، سیرنده شده، برگ بو و جود هندی را اضافه کنید. یک چهارم پیما نه آب بریزید و هم بزنید. شعله گاز را روشن و کم کنید. در قابلمه را ببندید و بعد از ۶ دقیقه گاز را خاموش کنید و همه مواد را داخل قالب

- سیب زمینی - ۶۰۰ گرم
- پیاز متوسط - یک عدد
- فلفل سیاه - یک قاشق چای‌خوری
- خامه (پر چرب) - ۱۳۰ میلی گرم
- پنیر پارمزان - ۴۰ گرم
- برگ بو - کمی

شنبه‌ها

ترفند‌ها

ترفند‌های خانه‌داری

که دانستن آن‌ها لازم است

برای این که هنگام خرد کردن پیاز، اشک تان سرزیر نشود، توصیه می‌کنیم حتماً آن را در فریزر بگذارید تا مواد شیمیایی نیمه سمی آن که عامل اشک آمدن هستند، از بین بروند.

ادویه را در محل مناسب نگه‌دارید

برای ماندگاری ادویه، آن را در مکانی خنک و تاریک نگه‌دارید. ادویه را بالای اجاق نگه ندارید چون گرما و رطوبت می‌تواند طعم آن‌ها را تغییر دهد.

باریک بریدن مرغ

برای این که بتوانید گوشت مرغ را بسیار باریک و یک اندازه برش دهید، ۱۰ تا ۱۵ دقیقه آن را در فریزر بگذارید. پس از آن که کمی سفت شد با چاقوی تیز برش دهید.

مزه‌دار کردن پیاز پیش از مصرف

شما می‌توانید لیمو، هویج، پیاز، کرفس و سبزیجات زیادی را به این روش مزه‌دار و هنگام پخت، بهترین طعم را از آن‌ها دریافت کنید. به‌طور مثال برای درست کردن ترشی پیاز، کافی است پیاز قرمز را پس از پوست‌کندن و شستن، خشک کنید سپس به صورت خالی برش دهید. سرکه سفید یا سرکه سیب را در شیشه بریزید. مقدار کمی شکر اضافه کنید تا ترشی زنده سرکه را بگیرد و طعم آن را متعادل کند. در آخر کمی نمک اضافه کنید و پیاز را در آن بریزید. از این ترکیب برای پخت غذا یا به عنوان چاشنی در کنار غذای‌تان استفاده کنید.

پزشکی

افزایش پروتئین‌های التهابی روده با اضافه‌وزن

مطالعات جدید محققان دانشگاه تافتس آمریکا نشان می‌دهد پروتئین‌های التهابی موجود در روده با اضافه‌وزن، افزایش می‌یابند. التهاب، مهم‌ترین دلیل بروز سرطان روده است. پروتئین‌های التهابی در افزایش احتمال بروز سرطان نقش دارند. این مطالعه نشان می‌دهد تعداد دو نوع پروتئین التهابی به موازات افزایش وزن و شاخص توده بدنی در روده افزایش می‌یابد. این پروتئین‌های التهابی سینو کین نام دارد. ادامه مطالعات نشان می‌دهد دو مسیر سلولی پیش سرطانی به وسیله این پروتئین‌ها تحریک و فعال می‌شود. چاقی و اضافه‌وزن از طریق التهاب، در افزایش احتمال بروز سرطان نقش دارد. مطالعات قبلی نشان داده‌اند روده‌های ضد التهابی غیر استروئیدی بدون در نظر گرفتن وزن بیمار، در کاهش میزان پروتئین‌های التهابی روده موثرند ولی این داروها عوارض جانبی مختلفی به دنبال دارند.

کیش خارجی
فلامینگو ۳۶۰۹۹۹۳۴

نجف کربلا
آرام سیر شیعیان
۰۹۱۵۱۱۶۱۳۹۶ - ۳۸۵۵۰۳۶۰

تور اروپا
ویزای شینگن تضمینی ایتالیا
ورود VIP به سفارت
۳۱۳۰۰

کیش یزد
تور تهران گردی همه روزه
پیکاپ ویزا انگلیس / آمریکا / کانادا در کمترین زمان

سفر کارت ملی
دفتر نمایندگی شرق کشور
مجری تورهای بازنشستگی کشوری
چارتر کننده اصلی پروازهای داخلی
ثبت نام بازنشستگان محترم از سراسر کشور
داخلی: ۹۰۱ ۳۸۰ ۶۹ | ۰۹۸۵۱۳۸۰۶۹ | @SafarKartMeli

ویزای توریستی کانادا
شرکت خدمات مسافرتی هوایی و جهانگردی قاصدک سیر مهرگان

ویزای شینگن "ایتالیا - فرانسه - اسپانیا - هلند"
پیکاپ ویزا - وقت سفارت - ورود VIP به سفارت

تور اروپا - کشته کروئ MSC
نماینده رسمی کشته کروئ MSC در مشهد
۰۵۱-۳۷۶۶۳۰۸۰
www.ghasedaktravel.com | @bagha3dak
www.ghasedak360.com

تشریفات پرواز TASHRIFAT PARVAZ
۰۵۱-۳۱۴۰۶
این خیام جنوبی ۸ | شماره ۲۸ | طبقه +۱
@VipParvaz

کیش تخصص ماست
۳۶۰۳۶۰۱۰
کانال تلگرام: @yekta_seir

استانبول
کیش (صبحانه و شام)
۱۴ روز
هواپارس ۰۹۱۲۰۸۰۸۱۷۰ - ۳۶۰۷۹۰۹۰

رزرواسیون هتل در سراسر دنیا
رزرواسیون قطارهای اروپا
تلفن: ۰۵۱-۳۸۳۳۱۰۲۷-۲۸

کیش ویزای شینگن
تضمینی ۱۰۰٪
تور گریه گرجستان
برگزارکننده
۳۷۵۰۵
تور کویر مصر

کیش
اصفهان شیراز تبریز شمال
پارسیر ۳۱۸۱۰

صدور ویزای اربعین
انتقال فیش حج تمتع و عمره
تحت نظارت سازمان حج و زیارت
شرکت هفت گنج توس
۰۵۱-۳۸۴۸۱۰۴۰-۴

کیش لاری
ترکیه مالزی
تایلند هند
ایر سا ۰۶۰-۳۶۰۷۲۰۳۰

پارمیس کیش
هتل ۵ ستاره
www.parmistour.ir
T.ME/PARMISAGENCY

کیش
اصفهان شیراز تبریز شمال
پارسیر ۳۱۸۱۰

پارمیس
ترانه فرودگاهی، استخر، مونا، لاکوژی
سرو میوه، آب معدنی، پای و قهوه
صباحانه و لکهار بصورت بوفه
۰۳۸۴۲۰۴۲۰
نماینده انحصار هتل ۵ ستاره پارمیس کتیر
www.parmistour.ir
T.ME/PARMISAGENCY

ایران گردی موزه موسیقی اصفهان
نماینده انحصاری حوزه گردشگری: ۰۵۰-۳۲۲۹۰۰۵۰



اصفهان یکی از مهدهای موسیقی و آواز سنتی ایرانی ست و یکی از مقام‌های موسیقی و یکی از آوازهای پنج‌گانه سنتی کشورمان به نام این شهر خوانده می‌شود.

اهمیت موسیقی و علاقه مردم اصفهان به این هنر باعث شد تا دو تن از موسیقی دانان علاقه مند به موسیقی سنتی ایران، مهرداد جیحونی و شهریار شکرانی نخستین و تنها موزه موسیقی خصوصی کشور را در تاریخ یازدهم آذرماه ۱۳۹۴ تأسیس کنند. موزه ای که تفاوت‌های بسیاری با دیگر موزه‌های ایران دارد و مدل ازبانه آنرا، نوع راهنمایی انجام شده و برخورد کارکنان در آن شما را با بُعد جدیدی از موزه گردی آشنا می‌کند.

همچنین اجرای زنده موسیقی در پایان تور، گردش خاص شما را در موزه را جذاب تر می‌سازد. در موزه موسیقی اصفهان می‌توانید به تماشای ۳۰۰ ساز موسیقی ایرانی بنشینید، اطلاعاتی از نحوه ساخت آنها به دست بیاورید و با کمک امکانات صوتی و تصویری با روش نواختن سازها آشنا شوید و به صدای آنها گوش دهید.



پذیرش و جذب اقتصادی
آگهی‌های حوزه
گردشگری و ایران گردی
۳۲۲۹۰۰۵۰