پرسش و پاسخ

تجویز داروها، تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سوالات مصرف دارویی توصیه می‌شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

دکتر مهدی فهیمی
متخصص طب سنتی

درباره کم خوابی در گروه‌های مختلف کمی توضیح دهید. آیا پرخوابی هم ضرر دارد؟

الگوهای خواب زنان و مردان با هم متفاوت است. خواب زنان به شکلی منفی تحت تأثیر عواملی مثل بارداری، قاعدگی و یائسگی قرار می گیرد. زنان معمولا میزان بیشتری از بی خوابی را نسبت به مردان تجربه می کنند. همان طور که کمبود خواب تأثیر خوبی بر سلامت ندارد، خواب بیش از حد طبیعی هم می تواند موجب بروز مشکلاتی برای افراد همچون مشکلات قلبی شود. میان کیفیت نامناسب خواب کودکان و نوجوانان با اختلالات یادگیری مثل کم توجهی و بیش فعالی، رابطه مستقیمی وجود دارد.
همچنین کیفیت نامناسب خواب با مشکلات سلامت ذهنی مثل افسردگی نیز مرتبط است.

کافه سلامت

۶۰ درصد ایرانیان اضافه‌وزن دارند

بیش از ۶۰ درصد مردم ایران اضافه وزن دارند در حالی که استاندارد جهانی این عدد نسبت به جمعیت کشور، حدود ۱۳ درصد است. ساسان شرقی فوق تخصص غدد گفت: در سال ۲۰۰۵ پیش بینی می شد تا سال ۲۰۲۵ تعداد بیماران دیابتی دو برابر شود اما متاسفانه این اتفاق در سال ۲۰۱۱ رخ داد که یکی از دلایل آن چاقی و اضافه وزن است. بیش از ۲۳ تا ۲۵ درصد مردم ایران چاق هستند؛ اگر شاخص توده بدنی مساوی یا بالاتر از صفر باشد، فرد چاق است. در مطالعاتی که در کشور انجام شده چاقی در کودکان و نوجوانان نیز به شدت رو به افزایش است که علت آن، نحوه زندگی و تغذیه نامناسب است. اگر کسی با تغییر شیوه زندگی و تغذیه صحیح، ورزش و تحرک نتواند وزن خود را متعادل کند، باید به پزشک مراجعه کند تا با داروهای استاندارد کاهش وزن داشته باشد.
به گفته متخصصان یکی از دلایل چاقی، پرخوری عصبی است که بیشتر در خانم ها دیده می شود و آن ها را به سوی جراحی سوق می دهد.

تب رژیم‌های لاغری آخر سال، مبتنی بر آگهی‌های اغراق شده فضای مجازی

در دسرهای خوش تیپی دو هفته‌ای

تغذیه

مصطفی میرجانیان | خبرنگار

«احساس چاقی می کنید و به فکر لاغر کردن افتاده‌اید؟ نمی دانید از کجا باید شروع کنید؟ به صفحه اینستاگرامی ما سری بزنید و با راهکارهای درجه یک ما در مدت بیست روز، ۱۵ کیلو کاهش وزن را تجربه کنید...!» تنها ۱۴ روز تا پایان سال مانده است. این روزها شبکه‌های اجتماعی پر شده از آگهی هایی که ادعا می کنند در همین مدت باقی مانده تا عید می توانند بخشی از وزن شما را کم کنند، اما در مقابل شما هم باید دست و دلباز باشید و برای کم کردن چند کیلوگرم وزن ناقابل، کلی پول خرج کنید، غافل از آن که این آخر راه نیست و این قصه سر دراز دارد! امروز بدون هیچ حرف اضافه‌ای به سراغ دکتر احمدرضا درستی، متخصص تغذیه می رویم تا عوارض این رژیم های فشرده را بررسی کنیم.

عوارض رژیم های غذایی فشرده

وی درباره عوارض رژیم های غذایی فشرده می گوید: «هر فرد در حالت طبیعی روزانه به ۲ هزار کیلو کالری انرژی نیاز دارد پس با یک حساب و کتاب سر انگشتی مشخص می شود اگر فردی با ۷۰ کیلوگرم وزن طبیعی به جز آب چیز دیگری نخورد، حداکثر می تواند هر ۱۰ روز، ۳ کیلوگرم از وزن خود را کاهش دهد. پس هر رژیمی که بتواند بیش از این مقدار، از وزن فرد کم کند به احتمال زیاد از ترکیبات شیمیایی یا داروهای گیاهی کمک می گیرد. این داروها سوخت و ساز بدن را افزایش می دهند و بی ضرر هم نیستند. هنگامی که بدن با کمبود مواد غذایی و انرژی رو به رو می شود، کبد به عنوان یک انبار ذخیره عمل می کند و آن موادی را که قبلا ذخیره کرده است، آزاد می کند تا بدن برای سوخت و ساز از آن استفاده کند و اتفاقا نکته مهمش همین جاست؛ اگر این رژیم های فشرده برای مدت بیشتری طول بکشد، کبد تحت فشار قرار می گیرد و این موضوع ممکن است به نارسایی و بعد هم پیوند کبد منجر شود. این آخر ماجرا نیست و رژیم های فوری و سخت، بسته به شرایط جسمی می تواند پانکراس، کلیه ها، لوزالمعده و... را هم به خطر بیندازد. از این ها هم که بگذریم ریزش مو، ضعف جسمی و عصبی، دیابت و کلی بیماری دیگر هم با همین رژیم های فشرده به وجود می آید. بنابراین نخوردن غذای مناسب این قدر عارضه دارد که ممکن است تا سال های سال و حتی تا آخر عمر گریبان فرد را بگیرد.»

> با هر میزان تغییر وزن و سایز باید برنامه غذایی هم تغییر کند تا منجر به آسیب نشود بنابراین پیدا کردن یک برنامه غذایی درست و مدیریت شده، به یک پزشک دقیق و معاینه اولیه نیاز دارد.

ناامید نباشید

این متخصص تغذیه به این موضوع هم اشاره می کند که برای لاغر شدن ناامید نباشید. او می گوید: «با توضیحات داده شده، ناامید نباشید چون هنوز زمان مانده است و می توانید تا عید مقداری از وزن خود را کم کنید. اگر حالا رژیم غذایی تان را شروع کنید بدن در ابتدا شروع به خارج کردن آب اضافه بافت ها می کند و مطمئنا در همین ابتدا، تغییر سایزتان چشمگیر خواهد بود. بنابراین اگر وزنی هم کم نکنید، می توانید برای تناسب اندام تان یک قدم مثبت بردارید. ضمن این که اگر با همین فرمان جلو بروید، با تغییر وزن و سایز ابتدایی تشویق می شوید تا در دید و بازدیدهای نوروزی هم جلوی خودتان را بگیرید و هر چیزی را نخورید.»

زیر و بم یک رژیم اصولی

از او درباره ویژگی های یک رژیم درست و اصولی می پرسم که می گوید: «نکته اول همان موضوعی است که قبلا هم به آن اشاره کردم که کاهش وزن مقدار استانداردی دارد. چیزی در حدود ۳-۴ کیلوگرم در هر ماه و فرد نباید بیشتر از این مقدار لاغر شود. نکته دوم نحوه رژیم گرفتن است که فرد باید بداند بدنش به همه مواد غذایی نیاز دارد. پس نمی تواند یک گروه از خوراکی ها را کنار بگذارد به این دلیل که یک ماده غذایی چاق کننده است. نکته سوم هم پویا بودن رژیم غذایی است. به این معنی که هر کسی برنامه غذایی خاص خود را دارد. پس نمی توان یک رژیم را برای همه تجویز کرد.»

ترفند ها

چگونه طعم یک غذا را حفظ کنیم

غذا علاوه بر این که باید حاوی مواد مغذی باشد، رنگ، ظاهر، بو و طعم آن هم باید طوری باشد که مصرف کننده از آن لذت ببرد. در ادامه به راهکارهای حفظ عطر و طعم غذاها اشاره می کنیم.
قبل از سرو یک غذای گرم، بشقاب را گرم و قبل از سرو یک غذای سرد آن را خنک کنید. با همین ترفند کوچک می توانید به حفظ طعم قوی و تازگی غذا کمک کنید.

اگر پیاز خرد شده پلاسید

پیاز خرد شده را اگر داخل یک ظرف نمک زده شده قرار دهید تازه می ماند. حتی می توانید به آن کمی روغن گیاهی بزنید و داخل یک ظرف دربسته از آن نگهداری کنید.

از بین بردن بوی ظروف

اگر ظرف بوی ماهی یا پیاز را در خود نگه داشته است، آن را با آب و سرکه بشویید تا بویش از بین برود.

مواد غذایی چسبیده به کف ماهی تابه را دور نریزید

مواد کاراملی رنگی را که پس از سرخ کردن غذا در کف ماهی تابه به جا می ماند، بچشید تا متوجه شوید بیشتر مزه غذا در همان قسمت جمع شده است. به جای این که این مواد را دور بریزید، می توانید با یک قاشق چوبی ته ماهی تابه بکشید و با رقیق کردن این مواد با کمی سرکه و آب لیمو سُس درست کنید و روی غذا بریزید.

ادویه جات و سبزیجات خشک را در روغن سرخ کنید

برای این که طعم ادویه جات و سبزیجات خشک در غذای تان بیشتر به چشم بیاید، بهتر است آن ها را به مدت یک یا دو دقیقه در کره یا روغن سرخ و سپس مواد غذایی دیگر را به آن اضافه کنید. اگر در دستور پخت غذای تان پیاز سرخ کرده وجود داشت، ادویه را وقتی داخل ماهی تابه بریزید که سبزیجات تقریباً پخته شده است.

برای این که پاستا به هم نچسبد

به ازای هر ۱۰۰ گرم پاستا یک لیتر آب مورد نیاز است.

راز خمیر عالی

وزن شکر و آرد و همچنین وزن کره و تخم مرغ را تا حد امکان یکسان بگیرید.

آشپزی

کوفته برنجی

غذای سنتی اصفهان

- گوشت- ۲۰۰ گرم
- سبزیجات معطر- یک سوم پیمانه
- برنج- سه چهارم پیمانه
- نمک و زردچوبه- به مقدار لازم
- آلوچه- ۶ عدد
- لپه- نصف پیمانه
- بلغور- نصف پیمانه

- سبزی را خرد کنید و با روغن تفت دهید.
- نمک و فلفل و زردچوبه را اضافه کنید.
- سپس لپه نیم پز و بلغور پخته شده را با چهار لیوان آب به مواد بیفزایید و اجازه دهید بپزد.
- محتویات را آب کش کنید و خوب ورز دهید.
- وقتی سرد شد آن ها را گلوله کنید و مقداری کشمش و خرما یا آلوچه را در وسط کوفته بگذارید و در آب جوشی که به آن نمک، فلفل و ادویه اضافه شده است قرار دهید تا پخته شود و جا بیفتد.
- می توانید به آب کمی رب تفت داده و پیاز داغ هم اضافه کنید.

خواص

- این غذا دارای فیبر مناسب و ملین است.
- سرشار از آنتی اکسیدان هاست و به شادابی پوست کمک می کند.

تازه ها

نتیجه ۲ تحقیق جداگانه برای درمان ایدز

درمان ایدز این بار با پیوند سلول‌های بنیادی

محققان برای دومین بار توانسته‌اند فرد مبتلا به ویروس اچ آی وی را با استفاده از سلول های بنیادی در مسیر بهبود قرار دهند.
یک گروه بین المللی از دانشمندان می گویند به سرنخ کلیدی و کاربردی برای مقابله با ویروس مرگبار اچ آی وی دست یافته اند که برای دومین بار، شرایط یک فرد بیمار را ارتقا بخشیده است.
این فرد در لندن بستری است و بعد از پیوند مغز استخوان با استفاده از سلول های بنیادی توانسته در برابر ویروس اچ آی وی مقاومت کند. شرایط این بیمار در ۱۸ ماه گذشته بهبود یافته و هیچ نشانه ای از ویروس اچ آی وی در جریان خون او مشاهده نشده است. پژوهشگران دانشگاه های کمبریج، ملبورن و وستمید که در حال پژوهش درباره این موضوع هستند، می گویند ابتلای این فرد به ویروس اچ آی وی در سال ۲۰۰۳ مسجل و وی به همین علت در سال ۲۰۱۲ به سرطان غدد لنفاوی نیز مبتلا شد. برای درمان سرطان وی، مجبور به پیوند مغز استخوان شدند اما طی این کار سلول های بنیادی ژن CCR5 نیز به این فرد تزریق شد که مقاومت بدن او را در برابر اچ آی وی افزایش داد. اگر شرایط این فرد برای چند ماه دیگر نیز ثابت و بدون تغییر باقی بماند، می توان امیدوار بود او به شکلی موثر درمان شده است. پیش از این در سال ۲۰۰۷ نیز یک آمریکایی بستری در برلین به شیوه ای مشابه و برای درمان بیماری سرطان خون، پیوند مغز استخوان دریافت کرد و تا به امروز به زندگی خود ادامه داده است.
به گزارش فارس به نقل از نیواطلس، باید توجه داشت که این روش درمان زمان بر، بسیار پیچیده و همراه با خطرات عملیاتی است و هنوز نمی توان از موفق بودن آن در صورت اجرا روی تمامی مبتلایان به ویروس اچ آی وی اطمینان داشت.

سلامت

۶ سوخت مغزی

کولین به عنوان شبه ویتامین B در تخم مرغ نقش مهمی در عملکرد مغز و حافظه دارد.

انگور به دلیل ترکیبات آنتی اکسیدانی باعث سلامت مغز و کارایی آن می شود.

غلات سالم قدرت مغز را افزایش می دهد.

بادام منبع ویتامین E است که ۳۷ درصد روزانه جذب این ویتامین با خوردن ۲۳ عدد از این مغز خوراکی تامین می شود.

سیب سرشار از کرستین است که از سلول های مغزی در برابر آسیب محافظت می کند.

جو دارای آهن، روی، پتاسیم و ویتامین های گروه B است که به رشد مغز و عملکرد آن کمک می کند.