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 فواید درمانی سبوس برنج توضیح دهید؟

مقادیر بالای فیبر موجود در سبوس برنج باعث کاهش اشتها می شود و با جلوگیری از پرخوری، به لاغری و کاهش وزن افراد کمک می کند. تحقیقات نشان داده که مقادیر بالای آنتی اکسیدان های موجود در سبوس برنج، با افزایش متابولیسم بدن باعث لاغری و کاهش وزن می شود. سبوس برنج حاوی مقادیر بالایی مواد نشاسته ای است که در طب سنتی گفته می شود مصرف آن می تواند باعث چاقی صورت شود. ویتامین B۶ موجود در سبوس برنج به افزایش انرژی ورزشکاران و بدنسازان در تمرینات بدنسازی کمک می کند. مقادیر قابل توجه پروتئین موجود در سبوس برنج، باعث تقویت عضلات و بهبود عضله سازی در بدنسازی می شود. فیبر موجود در سبوس برنج به بهبود حرکات روده کمک می کند و باعث پیشگیری و درمان یبوست می شود. سبوس برنج یکی از بهترین منابع طبیعی فیتوسترول هاست که قند خون را کنترل و فیبر موجود در آن، به کاهش قند خون در افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ کمک می کند. تحقیقات نشان می دهد مقادیر بالای فیبر و پتاسیم موجود در سبوس برنج فشار خون بالا را کاهش می دهد. آنتی اکسیدان ها، مواد مغذی و فیبر موجود در سبوس برنج، به کاهش کلسترول بالای خون کمک می کند و خطر ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی را کاهش می دهد. مقادیر قابل توجه آهن و ویتامین های B موجود در سبوس برنج، گلبول های قرمز خون را افزایش می دهد و کم خونی یا آنمی را درمان می کند. منگنز موجود در سبوس برنج نیز به بهبود عملکرد مغز کمک می کند. همچنین ویتامین های B۵ و B۶ موجود در سبوس برنج باعث تقویت حافظه می شوند و خطر ابتلا به زوال عقل را کاهش می دهند. در طب سنتی ژاپنی، از سبوس برنج برای درمان سنگ کلیه استفاده و گفته می شود که فیتیک اسید موجود در سبوس برنج، جذب کلسیم از روده و خطر ابتلا به سنگ کلیه را کاهش می دهد. مواد معدنی به ویژه منگنز و فسفر موجود در سبوس برنج باعث تقویت استخوان ها می شود و خطر ابتلا به پوکی استخوان به ویژه در دوران یائسگی را کاهش می دهد.

ترفند

تفاوت سرخ کردن با تفت دادن

سرخ کردن و تفت دادن هر دو از روش های مهم آشپزی است که تفاوت هایی با هم دارند.

سرخ کردن چیست؟

در سرخ کردن غذا تر و متمایل به رنگ قهوه ای می شود بنابراین نیازی به هم زدن غذا ندارید و باید هیچ تکانی به آن ندهید تا سرخ و طلایی رنگ شود. در سرخ کردن روغن بیشتری مورد نیاز است. سرخ کردن در تابه های بزرگ و با لبه های کوتاه بهتر است. هنگام سرخ کردن داخل تابه را نباید بیش از حد پر کنیم زیرا اگر فضای کافی وجود نداشته باشد، غذا به جای سرخ شدن بخارپز می شود.

چگونه سرخ کنیم؟

بعد از گرم شدن تابه، روغن را اضافه کنید. وقتی روغن شروع به جلز و ولز کرد، غذا را اضافه کنید. غذا را در تابه حرکت دهید تا کاملا به روغن آغشته شود. اگر گوشت چرخ کرده سرخ می کنید، آن را به قطعات کوچک تر تقسیم کنید. اجازه دهید غذا بدون تکان دادن سرخ شود تا زمانی که رنگ آن، متمایل به قهوه ای شود.

تفت دادن چیست؟

تفت دادن روی شعله زیاد، غذا را سریع قهوه ای رنگ می کند. تفت دادن روی شعله متوسط باعث می شود غذا آرام آرام بپزد و آب غذا کشیده شود.

تا زمانی که رطوبت غذا گرفته نشود، سرخ نمی شود. تفت دادن، غذاهای معطری مثل پیاز، کرفس، فلفل، سیر و هویج را نرم و طعم و رنگ ادویه جات را بیشتر می کند.

چگونه تفت دهیم؟

تابه یا قابلمه را روی شعله متوسط گرم کنید. بعد از داغ شدن تابه روغن را اضافه کنید. (یک یا دو قاشق غذاخوری کافی است. در صورت نیاز می توانید روغن بیشتری اضافه کنید.)

شناسایی بیماری هایی که از طریق بو قابل تشخیص اند

بیماری های بودار!

پزشکی

بیماری ها عملکرد بدن را مختل می کنند ، هنگامی که بیماری ها باعث افزایش فرایند های جدید و متفاوت بیوشیمیایی در بدن می شوند مولکول های فرار کوچکی را ایجاد می کنند ، این مولکول ها می توانند از طریق خون به ریه منتقل و در تنفس استشمام و همچنین در ادرار و عرق منتشر شوند.

فرقی نمی کند دلیل تجمع سموم چیست، به هر حال، زیاد آب بنوشید تا به بدن تان کمک کنید از شر هر چیزی که نمی خواهد، خلاص شود. برای جلوگیری از تجمع سموم بیشتر، از مصرف هر گونه محصول بیش از حد فراوری شده، اجتناب کنید

دلایل بالقوه زیادی برای بوی بد دهان وجود دارد که می توان به خشکی دهان، باکتری روده و البته برخی سموم اشاره کرد. اگر می خواهید تنفس تان خوشبو باشد، سعی کنید از خوردن غذاهای فراوری شده و استفاده از لوازم آرایشی اجتناب کنید تا به پاک سازی بدن تان از سمومی که وارد آن کردید، کمک کنید. تنفس بدبو، اغلب نتیجه مستقیم مسمومیت بدن است بنابراین اگر متوجه شدید هوایی که تنفس می کنید مدام برای تان بدبو و متعفن است، از مواد شیمیایی اضافه در هر زمینه ای که مربوط به مراقبت از بدن تان می شود، دوری و آن ها را حذف کنید. سموم محیطی با تاثیر منفی روی هورمون ها، موجب اختلال در متابولیسم می شوند. چیزی که وضع را بدتر می کند این است که بسیاری از این سموم قابل حل در چربی هستند که باعث می شود به راحتی توسط سلول های چربی تان جذب شوند. هر چند ممکن است این فرایند را این گونه نبینید اما ذخیره سموم در سلول های چربی گاهی یک اقدام محافظتی است که بدن برای حفظ اندام های حیاتی انجام می دهد. این اتفاق می تواند وقتی روی دهد که بدن شما مورد هجوم سموم قرار گیرد. اگر دیدید وقت و بی وقت نیاز به دست شویی دارید، احتمالا بدن تان سعی دارد سموم را از این طریق دفع کند. این علامت برای عفونت های مثانه هم رایج است بنابراین پیش از این که نتیجه گیری کنید، دلیلش را به خوبی بررسی کنید. عفونت مثانه و دفع سموم، واقعا شبیه هم و هر دو تحمیل های ناخواسته ای هستند که بدن شما از این طریق، سعی دارد با بیشترین سرعت آن ها را دفع و بدن را پاک سازی کند. متعاقبا به محض این که کمی ادرار در مثانه تان جمع می شود، احساس می کنید که باید فورا دفعش کنید.

چه باید کرد؟

بهترین راه طبیعی کاهش سموم بدن، افزایش مصرف فیبر است. فیبر مانند اسفنجی در جذب سموم عمل می کند. مصرف ۳۵ تا ۶۰ گرم فیبر در رژیم غذایی را در برنامه روزانه تان داشته باشید. همچنین مطمئن شوید که سبزیجات فیبردار زیادی مصرف می کنید. این سبزیجات نه فقط فیبر بالایی دارند بلکه سرشار از آنتی اکسیدان نیز هستند. در فرایند سم زدایی (یک تا سه ماه)، باید مصرف این مواد را هم افزایش دهید تا از کبد، مغز و بافت چربی سفیدتان محافظت کنید:

- سیلی مارین (موجود در گیاه خار مریم)
- کورستین (موجود در پوست پیاز)
- عصاره دانه انگور
- ویتامین D۳ (در معرض نور آفتاب)

تشخیص بیماری ها از طریق بوها

محققان در حال توسعه روش هایی برای شناسایی بوی بیماری ها هستند. امکان دارد در آینده پزشکان، بیماری ها را قبل از بروز هر گونه علایمی، توسط بوهایی که منتشر می کنند، تشخیص دهند. از جمله بیماری هایی که می توان از طریق بو تشخیص داد:

سرطان ریه

تحقیقات قانع کننده ای وجود دارد که نشان می دهد سرطان ریه می تواند با بوها ارتباط داشته باشد؛ یک اختراع جدید به نام نانوس که تنفس سنج است می تواند تا ۹۰ درصد در تشخیص سرطان ریه دقیق باشد. این دستگاه بوهای خاص را که توسط سلول های سرطانی منتشر می شود، شناسایی می کند.

نارسایی کلیه

آمونیاک موجود در تنفس، یکی از نشانه های نارسایی کلیه است؛ محققان دانشگاه ایلینویز آمریکا یک دستگاه یک بار مصرف که قادر به تشخیص نارسایی کلیه است تولید کرده اند.

نارسایی کبد

زمانی که کبد کار خود را متوقف می کند و در حال پردازش سموم است، آلاینده هایی در ادرار، عرق و تنفس تان منتشر می شود که مانند بوی ماهی خام است.

بیماری لثه

اگر عفونتی در لثه های خود داشته باشید، باکتری ها سولفید و هیدروژن آزاد می کنند که مانند تخم مرغ فاسد شده بوی بدی می دهند، این بو به ما می گوید که فرد دارای بیماری لثه، آبسه دندان یا بهداشت ضعیف دهان و دندان است.

دیابت

افراد مبتلا به بیماری دیابت، در تنفس خود بوی میوه ها را دارند که می تواند مشخصات دیابت فروکتوز باشد. زمانی که هورمون انسولین به اندازه کافی نباشد یا بدن به درستی از آن استفاده نکند، شروع به چربی سوزی می کند که می تواند عامل کتواسیدوز (این عارضه هنگامی رخ می دهد که انسولین کافی در بدن برای استفاده از قندخون وجود نداشته باشد، بنابراین بدن شروع به تجزیه چربی ها به عنوان سوخت می کند) مرگبار باشد در حالی ممکن است اوایل فرد به آن مبتلا نشود یا قابل تشخیص نباشد.

دوشنبه‌ها

تناسب اندام

تفاوت بدنسازی و فیتنس

یکی از اصلی ترین تفاوت های بدنسازی و فیتنس این است که در فیتنس نیازی به وزنه زدن های سنگین نیست در صورتی که در بدنسازی، اصولا با هل دادن و کشیدن وزنه های سنگین درگیر هستیم. با وزنه زدن، ماهیچه ها سریع تر رشد می کنند و ورزشکاران قدرت بدنی بیشتری به دست می آورند. یک قانون کلی و عمومی وجود دارد که می گوید وزنه زدن، نسبتا آسان ترین راه برای رسیدن به توده عضلانی است. بدنسازان علاقه بیشتری به برآمدگی و برجستگی عضلات و قوی و قدرتمند دیده شدن به واسطه عضلات حجیم خود دارند. در صورتی که فیتنس در جهت مخالف آن است. هدف اصلی فیتنس، متناسب و خوش فرم بودن بدن است و شما را به سمت یک زندگی فعال و سالم پیش می برد. فیتنس چیزی بیشتر از این نیست اما سوزاندن چربی و کالری اضافه هم در آن صورت می گیرد. در بدنسازی مرحله ای به عنوان افزایش وزن وجود دارد؛ در صورتی که در فیتنس لزومی بر به دست آوردن توده عضلانی و حجیم شدن نیست. تعریف فیتنس با توجه به جنسیت زن یا مرد بودن در جزئیات و تمرینات متفاوت است و فیتنس زنان در مقابل فیتنس مردان، دارای تمرینات و روش های متفاوتی است. فیتنس یعنی «داشتن تناسب و زیبایی اندام». به همین علت است که آقایان به بدنسازی علاقه دارند و خانم ها تمایل زیادی به ورزش های فیتنس دارند.

تازه ها

نیش زنبور می‌تواند درمانی برای بیماری ایدز باشد

ذرات نانوی حاوی سم ناشی از نیش زنبور (ملیتین) می توانند باعث از بین رفتن ویروس عامل بیماری ایدز شوند بدون این که به سلول های سالم بدن آسیب برسانند. محققان معتقدند که با نتایج حاصل از این مطالعه می توان ژل های واژینالی ساخت که از انتقال HIV جلوگیری کند. HIV ویروس ایجاد کننده بیماری ایدز است. جوشوا هود (محقق) در این زمینه می گوید: ما امیدواریم که با استفاده از این ژل در مناطقی که ایدز شیوع بالایی دارد میزان آلودگی به این بیماری کاهش یابد. ملیتین می تواند برخی از ویروس ها و همچنین سلول های بدخیم را از بین ببرد. ملیتین یک ماده بسیار قوی در سم ناشی از نیش زنبور است. این ماده می تواند با به وجود آوردن سوراخ هایی در پوشش ویروس های عامل بیماری ایدز و برخی دیگر از انواع ویروس ها آن ها را از بین ببرد. باید دانست که مقدار زیاد ملیتین برای بدن زیان آور است.

medicalnewstodays

سلامت

کدام آزمایش ها نیاز به «ناشتا بودن» دارد؟

یکی از سوالاتی که معمولاً افراد قبل از انجام آزمایش می کنند این است که برای کدام آزمایش‌های خون، باید ناشتا باشند و چند ساعت ناشتایی کافی است؟ یا این که می توانند آب بنوشند یا خیر؟ ناشتایی به معنای پرهیز از خوردن غذا و مواد حاوی انرژی به مدت ۱۰-۱۲ ساعت است اما برخی آزمایش ها نیاز به ناشتایی بیشتر یا کمتر از ۱۲ ساعت دارند، ضمن این که برای سنجش و پاسخ دقیق تر نمونه‌ها، باید نکات دیگری نیز رعایت شود. از جمله آزمایش ها می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

FBC (قند خون ناشتا): لازم است ۸ تا ۱۰ ساعت قبل از این آزمایش چیزی میل نشود و ناشتا باشید.

CBC: نشان دهنده سلول های خونی است که از روی نتیجه آن می توان به کم خونی، غلظت خون، عفونت و... پی برد. از آن جا که در تفسیر درست HbA1C، هر گونه تغییر در گلبول های قرمز خون ممکن است موثر باشد بنابراین هر سه ماه یک بار میزان HbA1C اندازه گیری می شود. این آزمایش نیاز به ناشتا بودن ندارد.

Urea/cr: اوره و کراتین، عملکرد کلیه ها را نشان می دهند. در شرایط عادی، سالی یک بار اندازه گیری می شوند و نیازی به ناشتا بودن ندارند.

AST/ALT/ALP: آنزیم های کبدی و مجاری صفراوی هستند که بالا رفتن شان ممکن است نشان از آسیب کبدی باشد. معمولا حداقل سالی یک بار اندازه گیری می شوند. نیاز به ناشتا بودن ندارند. بسیاری از داروها، دفع کبدی دارند بنابراین یکی از شروط ادامه مصرف این داروها، طبیعی بودن نتایج آنزیم های کبدی است.

ایسنا

آشپزی من

سوپ ذرت

- ذرت پخته - ۸۰۰ گرم
- روغن - ۴ قاشق غذاخوری
- پیاز متوسط نگینی شده - یک عدد
- سیر رنده شده - ۲ حبه
- فلفل سفید - یک قاشق غذاخوری
- نمک و فلفل - به میزان لازم
- آب مرغ - یک و نیم لیتر
- خامه - یک دوم پیمانه

روغن را در یک قابلمه روی شعله متوسط داغ کنید و پیاز را ۴ دقیقه در آن تفت دهید. سیر و پودر فلفل سفید را اضافه کنید و یک دقیقه دیگر تفت دهید.

سه چهارم ذرت را به قابلمه اضافه کنید و پس از ۳ دقیقه، آب مرغ را به آن بیفزایید. هنگامی که سوپ به جوش آمد، شعله را کم کنید و در ظرف را ببندید. سوپ را ۲۰ دقیقه بپزید.

با گوشت کوب برقی یا غذاساز، سوپ را پوره کنید تا یکدست شود. ذرت باقی مانده را اضافه و نمک و فلفل آن را اندازه کنید. چند دقیقه قبل از سرو، خامه را بیفزایید و مخلوط کنید. نمک و فلفل آن را اندازه کنید و در ظرف بکشید.

نکات:

- به جای پیاز از ۵-۶ عدد پیاز چه استفاده کنید.
- برای تزیین از فلفل دلمه‌ای سبز و قرمز نیز می‌توانید استفاده کنید.
- به جای پودر فلفل می توانید از ۲ تا ۳ عدد فلفل سبز یا قرمز تند ساطوری شده استفاده کنید.