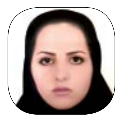
جام خوراک

آنچه باید از تداخلات غذایی بدانیم



دکتر مریم قادری قهفرخی

متخصص صنایع غذایی

بعضی از موادی که برای طبخ غذا انتخاب می‌کنیم با یکدیگر ناسازگارند. این ناسازگاری فقط از دیدگاه ایجاد طعم نامناسب نیست بلکه گاه مصرف همزمان دو ماده غذایی به صورت توام می‌تواند جذب برخی مواد مغذی را سرکوب کند یا حتی به سیستم گوارش شما آسیب برساند. برخی از آنها عبارتند از:

گوشت قرمز و لبنیات: مصرف همبرگر با پنیر یا کباب با دوغ لذت آنها را دو چندان می‌کند، اما جالب است بدانید آهن و کلسیم از جذب یکدیگر جلوگیری می‌کنند. مطالعات متعددی این موضوع را اثبات کرده است، گرچه این مورد همچنان تحت بررسی است. بنابراین اگر گوشت را با هدف تامین آهن مصرف می‌کنید، بهتر است عادات رژیمی خود را تغییر دهید و همراه با آن لبنیات مصرف نکنید.

چای با شیر: چای سرشار از ترکیبات آنتی‌اکسیدانی است که بسیاری از آنها ضد سرطان هستند. اما جالب است بدانید کازئین (پروتئین شیر) اثرات مفید این ترکیبات را خنثی می‌کند.

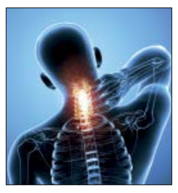
میوه با مواد نشاسته‌ای: میوه‌ها زمانی که به تنهایی مصرف شوند گوارش سریعی دارند حال اگر آنها را با مواد دیر هضم مثل غلات مصرف کنید زمان عبور آنها از سیستم گوارشی افزایش یافته و مدت زمان طولانی‌تری در آنجا باقی می‌مانند، در نتیجه تخمیر شده و ایجاد نفخ و سایر مشکلات گوارشی می‌کند.

سالاد با سس‌های کم چرب یا بدون چربی: برخی سبزیجات مورد استفاده در تهیه سالاد نظیر هویج و گوجه فرنگی غنی از ترکیبات مفیدی به نام کارتنوئیدها هستند. تحقیقات جدید نشان می‌دهد این ترکیبات تنها زمانی از سالاد قابل جذب هستند که با مواد حاوی چربی نظیر روغن سالاد یا سس‌های حاوی روغن مصرف شوند. در غیر این صورت بدن ما نمی‌تواند این ترکیبات محلول در چربی را جذب و از فواید آنها استفاده کند.

آب پرتقال یا میوه‌های اسیدی با غلات: ممکن است فکر کنیم، یك لیوان آب پرتقال با غلات صبحانه می‌تواند وعده غذایی مناسبی برای شروع یك روز باشد، اما جالب است بدانید آبمیوه‌های ترش آنزیم‌های هضم‌کننده نشاسته را مهار می‌کنند. بنابراین ممکن است روز را با بروز مشکلاتی در شکم خود آغاز کنید!

سایر غذاهایی که نباید با هم مصرف شوند عبارتند از:

- مصرف ماهی با شیر، ماست، عسل، جوانه‌ها و تربچه
- مصرف شیر پس از میگو یا برعکس
- نوشیدن شیر پس از مصرف سبزیجات برگی
- مصرف ماست با گوشت مرغ
- مصرف موز با ماست یا خرما یا کره



زنگ خطر دردهای استخوانی مقاوم به دارو

یك فوق‌تخصص جراحی تومورهای عضلانی و اسكلتی با اشاره به علائم ابتلای نوجوانان به سرطان سارکوم گفت: درد مقاوم به دارو و درمان اولیه از نشانه‌های هشدار این بیماری است که باید حتما جدی گرفته شود.

دکتر مسعود میرکاظمی اظهار کرد: اصولا تومورهای استخوانی در ده تا ۲۵سالگی شایع هستند که در مراجعه اول و دوم بیمار به پزشك تشخیص داده نمی‌شد و با مصرف دارو مشکل بیمار حل نشده و با بزرگ و متورم شدن توده بروز می‌یابند که در این هنگام باید رادیوگرافی کنترل برای تومور انجام گیرد.

وی تاکید کرد: در صورتی که این بیماری هرچه زودتر تشخیص داده شود با شیمی درمانی و جراحی امکان حفظ اندام و بهبود کامل وجود دارد، اما در صورتی که دیر تشخیص داده شود امکان خروج تومور وجود ندارد و مجبور خواهیم شد اندام بیمار را قطع کنیم. / جام‌جم

مروری بر اصول ایمنی و سلامت در جاده‌ها به بهانه یادواره جهانی قربانیان حوادث رانندگی

سفرتان بی‌خطر

عسل اخویان طهرانی

جام‌جم

سالانه بیش از یك میلیون و ۲۵۰ هزار نفر در دنیا بر اثر تصادفات جاده‌ای و حوادث رانندگی جان خود را از دست می‌دهند. همچنین سالانه ۲۰ تا ۵۰ میلیون نفر دچار آسیب‌های رانندگی غیرفوتی می‌شوند که برخی از آنها منجر به ناتوانی‌های جسمی می‌شود. به گزارش سازمان پزشکی قانونی کشور در سال ۹۶، ۱۶هزار و ۲۰۱ نفر نیز بر اثر تصادفات رانندگی جان خود را از دست داده‌اند. به گفته دکتر رضا ملك‌زاده، معاون تحقیقات وزارت بهداشت، تصادفات رانندگی سومین عامل مرگ‌ومیر در ایران است؛ درحالی که این مسائل جایگاه نهم را در میان عوامل مرگ‌ومیر جهانی دارد. با توجه به نرخ بالای حوادث رانندگی در کشور و همچنین به بهانه سالروز یادبود جهانی قربانیان حوادث جاده‌ای که هر سال در سومین هفته ماه نوامبر (هفته آخر آبان) برگزار می‌شود، به بررسی راهکارهایی برای امنیت بیشتر در سفرهای جاده‌ای خواهیم پرداخت.

گاهی برحذر بودن از رانندگان پرخطر مهم‌ترین روش پیشگیری از تصادف است. اگر راننده‌ای بیش از اندازه به خودروی شما نزدیك شده و با ایجاد تنش شما را به افزایش سرعت و ایجاد ناامنی در جاده تشویق می‌کند، بهترین کار تغییر لاین و بازکردن راه است

تصادفات جاده‌ای علاوه بر لطمات مالی و جانی جبران‌ناپذیری که به فرد و خانواده وارد می‌کند، بار مالی زیادی را برای درمان و حتی ازکارافتادگی یا فوت سرپرست خانوار به جامعه تحمیل می‌کند. به گزارش سازمان بهداشت جهانی، سالانه به‌طور متوسط ۳ درصد از تولید ناخالص داخلی (GDP) هر کشور صرف هزینه‌های مربوط به حوادث رانندگی می‌شود. براساس آمارهای جهانی یکی از دلایل عمده مرگ‌ومیر در جوانان بین ۱۵ تا ۴۴ ساله تصادفات رانندگی است و قابل تامل است که ۷۵ درصد تصادفات منجر به مرگ در جهان مربوط به مردهای جوان زیر ۲۵ سال است. شعار امسال یادواره جهانی قربانیان حوادث رانندگی «جاده‌ها داستان‌هایی دارند» انتخاب شده است که بر این نکته تاکید دارد که جاده فقط راه ارتباطی از نقطه یك به نقطه دو نیست، بلکه می‌تواند آخرین مقصد زندگی باشد! گرچه جاده‌ها و خودروهای غیراستاندارد نقش زیادی در افزایش حوادث جاده‌ای ایفا می‌کند و این وظیفه‌ای بر دوش مقامات مسؤول و سازندگان خودروهای هر کشور است که عوامل خطرآفرین را به حداقل میزان ممکن برسانند. اما نقش اشتباهات فردی همواره در تمامی تصادفات رانندگی پررنگ و قابل تامل است. بنابراین حتی اگر وظیفه شخصی خود را برای کاهش خطرات جاده‌ای ایفا کنیم، در کنار هم می‌توانیم جامعه‌ای امن‌تر و سالم‌تر و سفری شیرین‌تر را تجربه کنیم.

حواستان به نقطه‌های کور باشد

یکی از اصلی‌ترین علت‌های تصادفات، دید نامناسب راننده است. آینه داخلی و آینه‌های کناری گرچه تا حد زیادی شما را از وضعیت دو طرف ماشین و پشت سر آگاه می‌کند، اما برخی نقاط در هیچ‌یك از آنها مشخص نیست (نقطه کور) که باید پیش از تغییر جهت به آنها توجه شود. زمان رانندگی با تمرکز کامل از هر شش جهت! خودرو باید آگاه باشید. گاهی حتی ندیدن یك چاله در سطح جاده، منجر به تغییر مسیر ناگهانی و ایجاد حوادث مرگبار می‌شود.

حواستان ششدانگ به جاده باشد

حواس پرتی راننده و تاخیر در عکس‌العمل لحظه‌ای بسیار خطرآفرین است. رانندگان خودروهای سنگین با توجه به ابعاد بزرگ وسیله نقلیه به زمان بیشتری برای عکس‌العمل نیاز دارند؛ بنابراین باید دقت بیشتری به جاده داشته باشند تا در صورت نیاز، خودرو را بموقع متوقف کنند یا مسیر حرکتش را تغییر دهند. سعی کنید از انجام دادن هر کاری که حین رانندگی از میزان توجه شما به مسیر می‌کاهد، بپرهیزید. خوردن، آشامیدن، استعمال دخانیات و بویژه استفاده از گوشی‌های همراه می‌تواند حتی برای یك ثانیه عملکرد شما را به تعویق بیندازد و فاجعه جبران‌ناپذیری را رقم بزند.

به راننده‌های بی‌طاقت اجازه سبقت بدهید

گاهی برحذر بودن از رانندگان پرخطر مهم‌ترین روش پیشگیری از تصادف است. اگر راننده‌ای بیش از اندازه به خودروی شما نزدیك شده و با ایجاد تنش شما را به افزایش سرعت و ایجاد ناامنی در جاده تشویق می‌کند، بهترین کار تغییر لاین و بازکردن راه است. البته گاهی استرس ناشی از رانندگی چنین افرادی به تغییر مسیر ناگهانی و بدون توجه به خودروهای کناری منجر می‌شود. پس بدون عجله، با توجه به وضعیت جاده و خودروهای کناری، مسیر حرکت خود را تغییر دهید و خود را از حوادث احتمالی دور کنید.

با حال جسمی و روحی نامناسب رانندگی نکنید اگر احساس می‌کنید حواستان به اندازه کافی جمع نیست، خسته هستید، استرس زیادی دارید یا احساس خوبی ندارید و این حال نامساعد ممکن است روی تصمیم‌گیری آنی شما تاثیر بگذارد، جدا از رانندگی خودداری کنید. کارکردن بیش از حد، نداشتن خواب کافی و مصرف داروهایی که اثرات خواب‌آور دارند احتمال خواب‌آلودگی در زمان رانندگی را افزایش می‌دهد. اگر باید برای مسافت زیادی رانندگی کنید به هیچ عنوان ریسك نکنید. خودرو را به کنار جاده هدایت کنید و برای مدت کوتاهی بخوابید. این شعار نیست، اگر یك ساعت دیرتر به مقصد برسید خیلی بهتر از این است که هیچ‌وقت نرسید!

از شرایط آب‌وهوایی جاده آگاه باشید

پیش از به راه افتادن، حتما مسیر را از نظر شرایط آب‌وهوایی بررسی کنید. اگر قرار است در مه، بارندگی شدید، توفان‌های برفی و جاده یخ‌زده رانندگی کنید، باید بیش از پیش با احتیاط رانندگی کنید. با سرعتی پایین‌تر از سرعت مطمئنه جاده حرکت کرده و فاصله خود را با خودروی جلویی بیشتر و خصوصا در پیچ‌ها خیلی با احتیاط رانندگی کنید.

اگر جاده در شرایط آب‌وهوایی‌ای قرار دارد که تا به حال تجربه رانندگی در آن را نداشته‌اید، سفر را کمی به تعویق بیندازید یا رانندگی را به فرد دیگری بسپارید. اگر شرایط در طول مسیر بدتر شد، سعی کنید مکان امنی برای توقف خودرو پیدا کنید و تا بهبود شرایط آب‌وهوایی به مسیر ادامه ندهید.

دانستنی‌ها

آبریزش بینی را با آنتی هیستامین نبندید!

افرادی که بیماری‌هایی از قبیل اختلال ادرار، آسم، برونشیت مزمن، بیماری‌های تیروئید، بیماری‌های قلبی، کلیوی یا کبدی و فشار خون بالا دارند برای مصرف آنتی‌هیستامین باید با پزشك مشورت کنند. دکتر ابراهیم رزم‌پا، نایب رئیس انجمن راینولوژی ایران با بیان این مطالب گفت: آنتی هیستامین با سایر داروها از جمله داروهای ضد درد یا ضدگرفتگی مخلوط می‌شود تا همزمان بتواند چند مشکل را از بین ببرد. حال اگر فرد فقط دچار آبریزش بینی است باید از مصرف فرآورده‌هایی که ترکیبی هستند، دوری کند. وی افزود: آنتی‌هیستامین با داروهای خواب‌آور، آرام‌بخش و شل‌کننده‌های عضلانی تداخل دارد. بنابراین قبل از مصرف همزمان آنها باید با پزشك مشورت شود. / ایسنا

خبر سلامت

آلودگی هوا کودکان را چاق می‌کند

مترجم: ندا اظهری

جام‌جم

آلودگی هوا یکی از مشکلاتی است که سال‌هاست نه‌تنها شهرهای بزرگ دنیا را دچار مشکل کرده بلکه به معضلی جهانی تبدیل شده است. کودکان یکی از گروه‌های در معرض خطر هستند به گونه‌ای که محققان معتقدند کودکان بویژه آنهایی که در سال اول پس از تولد بیشتر در معرض هوای آلوده قرار می‌گیرند، در سال‌های بعد بیشتر دچار چاقی می‌شوند. کودکانی که در مواجهه با سطح بالایی از دی‌اکسید نیتروژن قرار می‌گیرند، سریع‌تر دچار اضافه وزن و چاقی می‌شوند.

محققان با مطالعه روی آلودگی وسایل حمل و نقل دیزلی و تأثیر آن روی کودکان به این نتیجه رسیدند که تا ده سالگی، کودکانی که میزان بالایی دی‌اکسید نیتروژن را در هوای آلوده استنشاق می‌کنند، نسبت به همسالان خود یك کیلوگرم وزن بیشتری دارند.

علاوه بر این‌که آلودگی هوا در دوران کودکی می‌تواند اثرات مخرب داشته باشد، قرار گرفتن جنین در داخل رحم مادر و نیز مواجهه کودك با آلودگی در یك سال نخست زندگی، رشد او را در دوران کودکی با مشکل مواجه می‌کند. دی‌اکسید نیتروژن بر اثر ترافیك خودروها و زمانی که سوخت‌های فسیلی مانند زغال‌سنگ، بنزین، گاز یا سوخت دیزل در دماهای بالا می‌سوزد، ایجاد می‌شود. محققان هنوز علت اصلی ارتباط آلودگی هوا و چاقی را نمی‌دانند، اما بر این باورند که سیستم‌های بدن مانند ریه در مواجهه با آلودگی هوا دچار التهاب می‌شود. این التهاب ممکن است به کل بدن از جمله مغز هم سرایت کند که مسؤول تنظیم اشتها و تغییرات متابولیسم چربی است. سازمان بهداشت جهانی ماه‌گذشته اعلام کرد آلودگی هوا هر ساله حدود ۶۰۰ هزار کودك را به کام مرگ می‌کشاند و علائمی شامل چاقی و مقاومت به انسولین در آنها ایجاد می‌کند. مطالعات قبلی حاکی از آن بود که ابتلا به دیابت نوع ۲ با قرار گرفتن در معرض آلودگی هوا در ارتباط است و نتایج جدید به دست آمده، بر اهمیت آلودگی هوا و تأثیر آن روی سلامت بدن افراد بویژه کودکان تأکید می‌کند.

منبع: ecowatch

نور چشمی

خشکی چشم بدون کاهش کیفیت زندگی

دکتر پاشا انوری

جراح و متخصص چشم

اگر احساس می‌کنید در چشم‌هایتان شن‌ریزه است، نور، چشم‌هایتان را آزار می‌دهد، هنگام مطالعه یا کار با رایانه و تلفن همراه چشم‌هایتان می‌سوزد و اشك می‌ریزد، شما احتمالا به خشکی چشم مبتلا هستید.

خشکی چشم یکی از رایج‌ترین بیماری‌های چشم است به طوری که از هر پنج تا ده نفر یکی از این بیماری رنج می‌برد. اشك از سه لایه آب، چربی و ماده‌ای لعابی تشکیل شده که برای مرطوب نگه داشتن و محافظت از سطح چشم ضروری است و کاهش کمیت یا کیفیت لایه اشکی می‌تواند گستره‌ای از علائم خفیف تا شدید را پدید آورد.

در پاره‌ای از موارد، دلیل خشکی چشم بیماری‌های مشخصی مانند تیروئید، بیماری‌های روماتیسمی مانند شوگرن و آرتریت روماتوئید یا مصرف برخی داروهای خاص نظیر داروهای سرماخوردگی و ضدفشار خون است، اما در بیشتر موارد علت مشخصی یافت نمی‌شود.

موارد شدید بیماری می‌تواند به افسردگی، تغییر شغل یا دوری جستن از فعالیت‌های مورد علاقه همچون رانندگی یا مطالعه منجر شود.

با برخی تغییرات ساده در سبك زندگی می‌توان به کاهش علائم و کنترل بیماری کمك شایانی کرد. پرهیز از سیگار کشیدن و دود سیگار، استفاده از بخور برای مرطوب کردن فضای خانه در زمستان، استراحت دادن به چشم‌ها (هر ۲۰ دقیقه) حین مطالعه یا کار با رایانه، اجتناب از باد مستقیم کولر و پنکه، استفاده از عینك (آفتابی یا طبی) در فضاهای پر گرد و غبار، کمپرس گرم و شست‌وشوی لبه پلك‌ها با شامپو بچه و مصرف غذاهای حاوی اسیدهای چرب امگا۳ مانند ماهی سالمون و تخم کتان توصیه‌هایی است که می‌تواند به بهبود خشکی چشم کمك کند.

در موارد شدیدتر، مشورت با چشم‌پزشك جهت بررسی و گزینش درمان‌های دارویی یا جراحی مناسب ضروری است.

حل سودوکو ۳۱۹۱

۷	۸	۱	۶	۳	۲	۴	۹	۵				۲	۳	۷	۸	۱	۶	۵	۹	۴
۵	۶	۲	۴	۸	۹	۷	۱	۳				۸	۵	۴	۳	۲	۹	۱	۶	۷
۳	۴	۹	۷	۱	۵	۲	۶	۸				۱	۶	۹	۴	۵	۷	۸	۳	۲
۲	۷	۳	۱	۶	۴	۵	۸	۹				۴	۲	۱	۷	۸	۳	۹	۵	۶
۹	۱	۸	۲	۵	۷	۳	۴	۶				۳	۷	۵	۹	۶	۴	۲	۱	۸
۶	۵	۴	۳	۹	۸	۱	۲	۷				۶	۹	۸	۱	۲	۵	۴	۷	۳
۱	۹	۶	۵	۴	۳	۸	۷	۲	۴	۹	۳	۵	۱	۶	۳	۴	۸	۷	۲	۹
۴	۲	۵	۸	۷	۶	۹	۳	۱	۸	۵	۶	۷	۴	۲	۶	۹	۱	۳	۸	۵
۸	۳	۷	۹	۲	۱	۶	۵	۴	۱	۷	۲	۹	۸	۳	۵	۷	۲	۶	۴	۱
						۳	۴	۸	۹	۲	۱	۶	۵	۷						
						۱	۶	۵	۷	۳	۴	۲	۹	۸						
						۷	۲	۹	۵	۶	۸	۱	۳	۴						
۳	۲	۵	۶	۹	۱	۴	۸	۷	۶	۱	۹	۳	۲	۵	۱	۹	۶	۸	۴	۷
۷	۴	۹	۳	۸	۵	۲	۱	۶	۳	۸	۵	۴	۷	۹	۵	۲	۸	۶	۳	۱
۶	۸	۱	۴	۷	۲	۵	۹	۳	۲	۴	۷	۸	۶	۱	۴	۳	۷	۵	۹	۲
۲	۹	۳	۱	۶	۷	۸	۴	۵				۵	۱	۴	۳	۸	۲	۷	۶	۹
۸	۱	۶	۹	۵	۴	۳	۷	۲				۶	۳	۷	۹	۴	۵	۲	۱	۸
۴	۵	۷	۲	۳	۸	۹	۶	۱				۲	۹	۸	۷	۶	۱	۴	۵	۳
۹	۷	۲	۸	۱	۳	۶	۵	۴				۷	۴	۶	۸	۱	۹	۳	۲	۵
۵	۳	۸	۷	۴	۶	۱	۲	۹				۹	۵	۲	۶	۷	۳	۱	۸	۴
۱	۶	۴	۵	۲	۹	۷	۳	۸				۱	۸	۳	۲	۵	۴	۹	۷	۶

سودوکو ۳۱۹۲

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچك‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد. همچنین هیچ عددی در یك سطر یا ستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

			۳	۱												۱	۲			
		۹			۸										۴			۳		
	۸	۵			۷										۷			۸	۱	
۱					۶	۷	۴						۹	۵	۶					۲
۲								۳				۷								۳
	۴	۸	۹					۲				۱					۸	۹	۴	
			۸			۳	۲						۸	۷			۴			
			۵			۸								۲			۵			
				۶	۳					۱					۲	۷				
									۸		۹									
								۵				۸								
									۴		۷									
				۴	۶					۷					۵	۸				
			۳			۴								۸			۶			
			۵			۲	۹						۵	۴			۹			
	۳	۴	۶					۹				۵					۱	۷	۶	
۵								۴				۶								۳
۹					۵	۳	۱						۱	۹	۳					۸
	۸	۳			۴										۴			۶	۷	
		۲			۳										۹			۳		
			۹	۷												۵	۸			