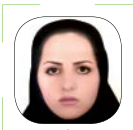


## ۳ روش برای آزمایش سالم بودن چای



دکتر مریم قافری  
قهفرخی

متخصص  
صنایع غذایی

محسوب می‌شود. به دلیل تداوم در مصرف این نوشیدنی بر طرفدار مواد شیمیایی که در فرآوری چای استفاده می‌شود، می‌تواند در طولانی‌مدت اثرات نامطلوبی بر سلامتی مآداشته باشد.

در بین ویژگی‌های حسی چای، رنگ آن از اهمیت بیشتری برای مصرف‌کننده برخوردار است و این ویژگی در ارزش‌گذاری و تعیین قیمت محصول نیز مهم تلقی می‌شود. بنابراین طبعی است که بسیاری از سودجویان این ویژگی را تغییر داده تا بتوانند معایب محصول خود را بپوشانند. یکی از متداول‌ترین تقلبات در چای استفاده از مواد رنگ‌دهنده است. بسیاری از این رنگ‌های غیرمجاز مشکلات گوارشی شدیدی را در افراد مصرف‌کننده به مرور زمان ایجاد می‌کنند. شاید تاکنون احساس نفع در دستگاه گوارش بعد از خوردن چای را تجربه کرده‌اید. طبق استاندارد ملی ایران به شماره ۶۳۳، استفاده از هرگونه مواد افزودنی طبیعی یا مصنوعی مانند رنگ و مواد طعم‌دهنده و مواد شیرین‌کننده در تمامی مراحل تولید و بسته‌بندی چای سیاه غیرمجاز است. یکی از این مواد پودر تالک است که بیشتر در پودرهای آرایشی و بهداشتی استفاده می‌شود. متأسفانه رنگ‌های خوراکی غیرمجاز به وفور در دسترس متقلبان قرار دارد که برخی از آنها ظریسه روش ساده برای تشخیص این تقلب در چای وجود دارد: [۱] مقداری چای خشک را در لیوانی پر از آب سرد بریزید. در صورتی که بلافاصله آب تغییر رنگ دهد، حاکی از آن است که از رنگ‌های محلول در آب استفاده شده است. این تست را به‌ویژه در مورد چای‌های کیسه‌ای انجام دهید.

[۲] مقداری چای را بین انگشت شست و اشاره قرار داده و مالش دهید. چای‌های تقلبی سایه رنگی را روی دست شما به جای می‌گذارند.

[۳] کاغذی را خیس کنید و مقدار بسیار کمی از چای را روی آن بریزید. پس از گذشت چند دقیقه اگر نقاط قرمز و نارنجی روی سطح کاغذ مشاهده کنید به معنای وجود رنگ‌های خوراکی در چای است.

جالب است بدانید با یک کیلو چای اصل می‌توان ۴۰۰ تا ۵۰۰ فنجان چای تهیه کرد؛ حال آن‌که با افزودن رنگ این میزان به ۸۰۰ تا هزار فنجان افزایش می‌یابد. در مورد کاربرد مواد طعم‌دهنده در چای‌های معطر، فهرست مواد مجاز در استاندارد ملی ایران به شماره ۱۲۴۲ موجود است که اکثر آنها از مواد طبیعی هستند. [۴]



### تاثیر ورزش منظم و رژیم غذایی سالم در کاهش عوارض زوال عقل

نتایج مطالعات اخیر نشان می‌دهد فقط شش ماه ورزش منظم و رژیم غذایی سالم می‌تواند به تغییر روند زوال عقل به سوی بهبود منجر شود. جیمز بلومنتال، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه دوک کارولینای شمالی، در این باره می‌گوید: مدل آزمایشی ما نشان می‌دهد با بهبود ریسک قلب و عروق، عملکرد



### پارگی یا نیمه پارگی تاندون کف پا از شایع‌ترین علل درد در مچ پا و قسمت داخلی کف پا است

# رمزگشایی از درد کف پا



پونه شیرازی

دانش و سلامت

آسیب تاندون کف پا از طریق ضربه مستقیم یا استفاده بد و بیش از حد از پاها اتفاق می‌افتد. به بیان دیگر وقتی تاندون کف پا کارایی خود را از دست دهد و قوس کف پا کم شود، پارگی یا نیمه پارگی این تاندون اتفاق می‌افتد.

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

### حل سودوکو ۳۲۱۶

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

### سودوکو ۳۲۱۷

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

					۵		۸											
					۴													
							۱		۳									

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

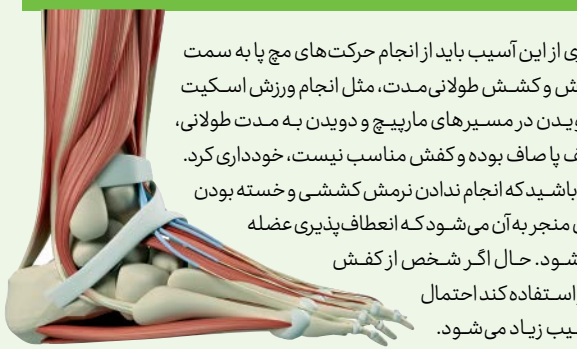
عصبی، شناختی نیز بهبود می‌یابد. وی در ادامه می‌افزاید: همزمان با بهبود سلامت مغز، سلامت قلب هم بهبود می‌یابد.

در این مطالعه ۱۶۰ فرد بزرگسال شرکت کرده بودند که در معرض ریسک بالای بیماری قلبی، عروقی قرار داشتند، هرگز ورزش نمی‌کردند و دارای مشکلات

شناختی بودند. به گفته بلومنتال، «داشتن یک سبک زندگی سالم موجب بهبود این ریسک و بهبود عملکرد عصبی، شناختی می‌شود و هیچ‌وقت برای شروع دیر نیست. حتی در افراد مسن دارای نشانه‌های زوال عقل، تغییر مثبت در سبک زندگی تاثیرگذار است.»/ مهر

### نگذارید تاندون کف پایتان

### آسیب ببیند



برای پیشگیری از این آسیب باید از انجام حرکت‌های مچ پا به سمت بیرون و چرخش و کشش طولانی‌مدت، مثل انجام ورزش اسکیت سرعتی یا دویدن در مسیرهای مارپیچ و دویدن به مدت طولانی، بویژه وقتی کف پا صاف بوده و کشش مناسب نیست، خودداری کرد. توجه داشته باشید که انجام ندادن نرمش کششی و خسته بودن عضلات ساق منجر به آن می‌شود که انعطاف‌پذیری عضله تاندون کم شود. حال اگر شخص از کشش نامناسب نیز استفاده کند احتمال بروز این آسیب زیاد می‌شود.

بی شک برگشتن به فعالیت

ورزشی پس از این نوع آسیب توصیه نمی‌شود. پیش از هر نوع فعالیتی بیمار باید ورزش‌های کششی را انجام دهد و زمانی را برای گرم کردن در نظر بگیرد. همچنین استفاده از مچ‌بندها و کش‌های مخصوص توصیه‌می‌شود.

#### [۱] راه رفتن و ایستادن طولانی مشکل می‌شود

چند تکه یخ داخل پارچه) استفاده شود.

کمپرس سرد باید به مدت ۲۰ دقیقه و چند بار

در روز تکرار شود.

البته در موارد آسیب‌دیدگی خفیف، استفاده از کش‌های مخصوص، فیزیوتراپی و استفاده از مچ‌بندهای خاصی که حرکات را محدود کند نیز موثر است. بی‌شک در صورت موثر نبودن این روش باید از جراحی کمک گرفته شود.

همچنین با محدود کردن فعالیت ورزشی، مصرف دارو و تزریق آنز یا پی‌آر پی می‌توان درد این دسته بیماران را کمتر کرد، اما در مراحل بعدی و در صورت ناکارآمدی این روش ممکن است نیاز به جراحی باشد که یکی از روش‌های جدید جراحی نیز گذاشتن پیچ‌هایی داخل مچ پا است.

اگر شخص در مراحل اولیه آسیب‌دیدگی یعنی وقتی با فعالیت شدید دچار درد می‌شود، مراجعه کند براحتی درمان می‌شود، ولی در غیر این صورت این آسیب‌دیدگی پیشرفت می‌کند. [۲]

## کمبود ویتامین D، عامل بروز افسردگی

مطالعات جدید محققان ایرلندی نشان می‌دهد کمبود ویتامین D خطر ابتلا به افسردگی را در سالمندان تا ۷۵ درصد افزایش می‌دهد. مطالعات نقش تغذیه بر خلق و خو و بیماری‌های روحی – روانی را ثابت کرده است. محققان با توجه به افزایش جمعیت مبتلا به افسردگی در سراسر جهان مطالعات جدیدی را درباره نقش مواد غذایی بر افسردگی آغاز کردند. این مطالعات نشان می‌دهد ویتامین D نقش بسیار مهمی بر احتمال ابتلا به افسردگی دارد و از آنجایی که تعداد افراد مبتلا به فقر ویتامین D بسیار زیاد و رو به رشد است، این مطالعه می‌تواند نقش مهمی در پیشگیری و درمان این عارضه داشته باشد./ ایرنا



#### خبر سلامت

## صبحانه‌های رژیمی برای کاهش وزن

اگر در وعده صبحانه پروتئین کافی دریافت نکنیم، ممکن است سوخت‌وساز بدنمان کاهش پیدا کند و همچنین کاهش توده عضلانی را در پی داشته باشد.

محمد آذرفر، متخصص تغذیه در گفت‌وگو با فارس گفت: صبحانه از وعده‌های اصلی در شبانه‌روز است و اگر انتخاب‌هایی درست برای وعده صبحانه داشته باشید فواید بیشماری برای شما دارد، اما متأسفانه افراد زیادی هستند که یا صبحانه نمی‌خورند یا در وعده صبحانه از مواد غذایی ناسالم استفاده می‌کنند که این کار باعث ضرر و آسیب آنها می‌شود. وی با بیان این‌که تخم‌مرغ یکی از بهترین گزینه‌ها برای دریافت پروتئین در وعده غذایی صبحانه است، گفت: فرد با مصرف پروتئین در وعده صبحانه مدت بیشتری احساس سیری می‌کند و در نتیجه کمتر از میان‌وعده‌های ناسالم استفاده خواهد کرد. اگر در وعده صبحانه پروتئین کافی دریافت نکنیم، ممکن است سوخت و ساز بدنمان کاهش پیدا کند و همچنین کاهش توده عضلانی را در پی داشته باشد. اکثر افراد در وعده‌های ناهار و شام پروتئین زیادی مصرف می‌کنند، اما در وعده صبحانه پروتئین کافی دریافت نمی‌کنند.

#### [۱] فایبر در صبحانه برای کاهش وزن

این متخصص تغذیه گفت: با مصرف مواد غذایی سرشار از فایبر روند گوارش کند خواهد شد و در نتیجه مدت طولانی‌تری احساس سیری خواهید کرد. برخی مواد غذایی سرشار از فایبر عبارتند از: نان تست تولید شده از غلات سبوس‌دار، جو دوسر، میوه‌ها و سبزیجات. آذرفر ادامه داد: میوه‌ها و سبزیجات سرشار از خاصیت هستند و فواید زیادی دارند، اما در وعده صبحانه کمتر از آنها استفاده می‌شود. در صورتی که میوه و سبزیجات باید حدود نیمی از هر وعده غذایی ما را شامل شود، اما متأسفانه در وعده صبحانه سهم آنها در بسیاری از موارد برای مردم صفر است. یکی از گزینه‌های خوب برای صبحانه املت است که با افزودن کمی اسفناج، فلفل یا کدو سبز به آن سرشار از خاصیت خواهد شد. می‌توانید از سبزیجاتی که از شب پیش باقی مانده‌اند نیز استفاده کنید. یکی دیگر از روش‌ها هم این است که برای صبحانه یک اسموتی خوشمزه با افزودن سبزیجات تهیه کرده و مصرف کنید. وی با بیان این‌که علاوه بر پروتئین، مصرف چربی‌های سالم نیز مدت طولانی‌تری شما را سیر نگه می‌دارد و روند گوارش را نیز کندتر می‌کند، گفت: یکی دیگر از فوایدی که چربی‌های سالم دارد این است که باعث می‌شود انرژی آرام‌تر آزاد شود که نتیجه آن سطوح انرژی بالاتر در طول صبح است./ فارس

## دانشتنی‌ها

#### نورچشمی

## مگس‌پران حاد راجدی بگیرید

از یک هفته قبل متوجه ذرات معلق به شکل تار عنکبوت یا بال مگس در میدان بینایی خود شده بود. وقتی چشم‌هایش را تکان می‌داد، ذرات معلق نیز جا به جا می‌شدند. گاهی احساس می‌کرد در چشمش جرقه (مانند رعد یا جوشکاری) می‌زند. کم‌کم پرده‌ای تاریک از پایین، میدان بینایی او را محدودتر می‌کرد. از روز گذشته همه جا تاریه و تار می‌دید. وقتی به چشم‌پزشک مراجعه کرد به او گفته شد شبکه چشمش دچار پارگی شده و باید عمل شود. اگر زودتر مراجعه کرده بود (در مرحله دیدن مگس پران)، شاید می‌شد با لیزر در درمانگاه جلوی پارگی شبکه را گرفت، اما زمان از دست رفته بود.

مگس پران از فشرده شدن زجاجیه ایجاد می‌شود. زجاجیه مایعی ژله‌ای‌مانند است که درون چشم را پر می‌کند. در حالت عادی زجاجیه به پشت چشم چسبیده؛ اما با افزایش سن از حجم آن کاسته شده و از سطح چشم جدا می‌شود. در این حالت زجاجیه فشرده می‌شود و رشته‌های بافت پیوندی در ماده ژله‌ای گیر می‌کند. درست مانند هنگامی که دکمه‌ای از سر آستین شما می‌افتد و نخ‌های آن ساییده می‌شود. این توده‌ها یا رشته‌های روری شبکه سايه می‌اندازند و در میدان دید به صورت لکه، ابر یا تار عنکبوت پدیدار می‌شوند.

این تغییرات در جوان‌ترها بویژه کسانی که نزدیک‌بینی دارند یا ضربه‌ای به چشمشان خورده یا جراحی چشمی داشته‌اند هم ممکن است رخ دهد.

اگر جدیداً چشم شما دچار مگس پران شده باید به چشم‌پزشک مراجعه کنید زیرا گسیختگی زجاجیه می‌تواند شبکه را نیز دچار از هم گسیختگی کند و به عارضه‌ای جدی به نام جداشدگی شبکه چشم منجر شود. اگر در دید شما لکه‌های تیره به صورت ناگهانی آمده یا احساس حرکت سایه یا پرده‌ای در دید خود می‌کنید یا بینایی شما ناگهان ضعیف شده سریعاً و طی ۲۴ تا ۴۸ ساعت آینده به چشم‌پزشک مراجعه کنید.

