

۱۴ زندگی سلامت جامع

سبب سلامت

با‌دکتر نفیسه حسینی یکتا

معاون توسعه طب ایرانی وزارت بهداشت

باید و نبایدهای خوراکی‌های سنتی

❗️ چقدر می‌توانیم داروی گیاهی را مصرف کنیم؟
در طب سنتی کتابی داریم به نام قدر شربت. در طب سنتی از هر دارو تا حد مجاز باید استفاده کنیم و بیشتر از آن مجاز نیستیم. در مورد تداخلات با داروهای شیمیایی هم کتاب‌هایی داریم.

❗️ روزانه چند قاشق سیاهدانه می‌توانیم مصرف کنیم؟

سیاهدانه یک داروی گرم و خشک با درجه ۳ است (ما ۴ درجه داریم). سیاهدانه فعل و انفعالاتی در بدن ایجاد می‌کند که برای یک فرد مفید و برای فرد دیگر مضر است. سیاهدانه عوارضی ایجاد می‌کند که لازم است چیز دیگری مصرف شود. سیاهدانه دارویی گیاهی است و در موارد خاص تجویز می‌شود. آنچه به عنوان ادویه می‌شناسیم، اگر در حد یک ادویه استفاده می‌کنیم که هیچ، اما در حد دمنوش روزانه، مطمئن باشیم که ضرر می‌کنید.

❗️ آیا برای مصرف چای سبز، میزان مجاز روزانه داریم؟

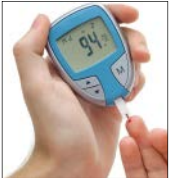
چای سبز با این باور که کاهش وزن و چربی‌سوزی ایجاد می‌کند وارد زندگی مردم شده است، اما چای سبز واقعا یک داروی گیاهی است و عوارضی مانند افت فشار خون و سرگیجه ایجاد می‌کند. همه اینها گیاه هستند و خاصی دارند، اما این باور که اینها گیاه‌اند و مشکلی ایجاد نمی‌کنند، غلط است. باید ببینیم برای فرد مفید است یا خیر. در این خصوص، لازم است مزاج فرد تعیین شود. فرد باید مزاج خود را بداند. اگر فرد مزاج گرم دارد، داروی گرم بدهیم، عارضه‌دار می‌شود.

❗️ برای سردرد شدید گفته شده دارچین راوی پاره بریزید و با آن محکم سر را ببندید. آیا چنین تأثیری را تأیید می‌کنید؟

در افرادی که سردردشان با مشکلات گوارشی مرتبط است و علائم گوارشی دارند، می‌توان از اثرات دارچین موضعی یا خوراکی بهره برد. سردردی داریم که در فصل سرما با سینوزیت همراه است. اینها هم از دارچین موضعی بهره می‌برند. اما سردرد ناگهانی که اخیراً شروع شده و سردرد شدید که فرد را از خواب بیدار می‌کند، باید علتش مشخص شود.

❗️ نقش سیر در طب سنتی چیست؟

سیر یک گیاه دارویی است که می‌تواند مفید باشد. افرادی که مزاج سرد و تر دارند، مثلاً در شمال کشورمان اگر زیاد استفاده شود، مفید است. افراد ساکن در شمال کشورمان اگر سیر نخورند دچار درد مفاصل می‌شوند. اگر سیر را در یک اقلیم خشک و گرم استفاده کنیم عارضه‌دار می‌شویم، اما در حد پودر سیر در غذا مشکل ایجاد نمی‌کند. 🌿



مصرف چندباره روغن‌های مخصوص سرخ کردن در ماهیتابه توصیه نمی‌شود



مصرف چندباره روغن‌های مخصوص سرخ کردن در ماهیتابه توصیه نمی‌شود



روغن‌های سرخ‌کردنی اگر حاوی درصد متعارفی از اسید چرب اشباع نباشد در مجاورت با حرارت به سرعت به نقطه دود رسیده و می‌سوزند و تبدیل به ترکیبات خطرناک سرطان‌زایی شود

حفظ وزن متعادل برای کاهش خطر دیابت نوع ۲

نتایج یک مطالعه پزشکی تازه تأکید می‌کند که کاهش وزن، خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را حدود ۳۷درصد کاهش می‌دهد.

در این بررسی آمده است؛ افرادی با سابقه خانوادگی ابتلا به دیابت نوع ۲ می‌توانند با حفظ وزن متعادل، خود را در برابر خطر ابتلا به این نوع بیماری

باورهای نادرست در مورد روغن‌های نباتی را بشناسید

روغن بدون پالم یا با پالم؟

❗️ امروزه تنوع روغن‌های نباتی مایع و مخصوص سرخ

کردن به قدری زیاد شده که مصرف‌کننده در انتخاب بهترین نوع آن دچار سردرگمی می‌شود و جالب‌تر این‌که برخی متخصصان و کارشناسان علوم غذایی نیز در مورد فواید یا مضرات احتمالی این روغن‌ها اتفاق نظر ندارند. مثلاً عده‌ای معتقدند روغن‌های غنی‌شده با ویتامین دی تا مین‌کننده نیاز بدن هستند و در مقابل تعدادی ی‌ارد این ادعا روغن‌های غنی‌شده را بی‌فایده عنوان می‌کنند.

این تناقض‌گویی در خصوص روغن‌های مخصوص سرخ کردن در انواع حاوی پالم بدون پالم هم صدق می‌کند و برخی روغن پالم را بهترین و کم‌عارضه‌ترین و حتی درمان‌کننده بیماری‌های قلبی- عروقی معرفی می‌کنند! اما برعکس، تعدادی این روغن را آسیب‌زننده به سلامت مطرح کرده و انواع روغن‌های سرخ‌کردنی بدون پالم را در اولویت مصرف قرار می‌دهند و این نظرات ضد و نقیض و چندگانه باعث

برای دستیابی به پاسخی علمی و منطقی با دکتر آراسپ دباغ‌مقدم، متخصص علوم و صنایع غذایی و عضو هیات علمی دانشگاه گفت‌وگویی انجام دهیم.

۸۱۴۷۵۲۹۳	۳۲۶۹۱۴۵۸۷	۵۹۷۳۲۸۱۴۶	۶۳۲۴۸۷۹۵۱	۷۵۹۶۳۱۴۵۸	۴۸۱۵۹۶۳۷۲	۲۷۸۱۵۹۶۳۴	۱۶۲۸۷۵۱۶۴۹	۲۱۳۴۸۵۷۶۹	۲۸۳۴۹۵۱۶	۴۹۱۵۶۳۷۸	۴۹۳۵۸۹۳۲۴۵۱۸۳۶۷۹	۸۶۵۹۷۴۲۶۱۳۵	۲۱۷۴۸۲۴۶۷۱۶۴۸۲	۶۵۹۴۲۷۸۳۱۶۸۳۵۹۳	۴۸۶۲۱۷۵۹۲۱۸	۷۵۹۳۶۴۲۱۸	۳۱۳۹۵۸۷۴۶	۵۲۴۸۹۱۳۶۷	۹۷۱۶۳۲۸۵۴	۶۳۸۷۴۵۹۲۱
۳۲۶۹۱۴۵۸۷	۵۹۷۳۲۸۱۴۶	۶۳۲۴۸۷۹۵۱	۷۵۹۶۳۱۴۵۸	۴۸۱۵۹۶۳۷۲	۲۷۸۱۵۹۶۳۴	۱۶۲۸۷۵۱۶۴۹	۲۱۳۴۸۵۷۶۹	۲۸۳۴۹۵۱۶	۴۹۱۵۶۳۷۸	۴۹۳۵۸۹۳۲۴۵۱۸۳۶۷۹	۸۶۵۹۷۴۲۶۱۳۵	۲۱۷۴۸۲۴۶۷۱۶۴۸۲	۶۵۹۴۲۷۸۳۱۶۸۳۵۹۳	۴۸۶۲۱۷۵۹۲۱۸	۷۵۹۳۶۴۲۱۸	۳۱۳۹۵۸۷۴۶	۵۲۴۸۹۱۳۶۷	۹۷۱۶۳۲۸۵۴	۶۳۸۷۴۵۹۲۱	
۵۹۷۳۲۸۱۴۶	۶۳۲۴۸۷۹۵۱	۷۵۹۶۳۱۴۵۸	۴۸۱۵۹۶۳۷۲	۲۷۸۱۵۹۶۳۴	۱۶۲۸۷۵۱۶۴۹	۲۱۳۴۸۵۷۶۹	۲۸۳۴۹۵۱۶	۴۹۱۵۶۳۷۸	۴۹۳۵۸۹۳۲۴۵۱۸۳۶۷۹	۸۶۵۹۷۴۲۶۱۳۵	۲۱۷۴۸۲۴۶۷۱۶۴۸۲	۶۵۹۴۲۷۸۳۱۶۸۳۵۹۳	۴۸۶۲۱۷۵۹۲۱۸	۷۵۹۳۶۴۲۱۸	۳۱۳۹۵۸۷۴۶	۵۲۴۸۹۱۳۶۷	۹۷۱۶۳۲۸۵۴	۶۳۸۷۴۵۹۲۱		
۶۳۲۴۸۷۹۵۱	۷۵۹۶۳۱۴۵۸	۴۸۱۵۹۶۳۷۲	۲۷۸۱۵۹۶۳۴	۱۶۲۸۷۵۱۶۴۹	۲۱۳۴۸۵۷۶۹	۲۸۳۴۹۵۱۶	۴۹۱۵۶۳۷۸	۴۹۳۵۸۹۳۲۴۵۱۸۳۶۷۹	۸۶۵۹۷۴۲۶۱۳۵	۲۱۷۴۸۲۴۶۷۱۶۴۸۲	۶۵۹۴۲۷۸۳۱۶۸۳۵۹۳	۴۸۶۲۱۷۵۹۲۱۸	۷۵۹۳۶۴۲۱۸	۳۱۳۹۵۸۷۴۶	۵۲۴۸۹۱۳۶۷	۹۷۱۶۳۲۸۵۴	۶۳۸۷۴۵۹۲۱			
۷۵۹۶۳۱۴۵۸	۴۸۱۵۹۶۳۷۲	۲۷۸۱۵۹۶۳۴	۱۶۲۸۷۵۱۶۴۹	۲۱۳۴۸۵۷۶۹	۲۸۳۴۹۵۱۶	۴۹۱۵۶۳۷۸	۴۹۳۵۸۹۳۲۴۵۱۸۳۶۷۹	۸۶۵۹۷۴۲۶۱۳۵	۲۱۷۴۸۲۴۶۷۱۶۴۸۲	۶۵۹۴۲۷۸۳۱۶۸۳۵۹۳	۴۸۶۲۱۷۵۹۲۱۸	۷۵۹۳۶۴۲۱۸	۳۱۳۹۵۸۷۴۶	۵۲۴۸۹۱۳۶۷	۹۷۱۶۳۲۸۵۴	۶۳۸۷۴۵۹۲۱				
۴۸۱۵۹۶۳۷۲	۲۷۸۱۵۹۶۳۴	۱۶۲۸۷۵۱۶۴۹	۲۱۳۴۸۵۷۶۹	۲۸۳۴۹۵۱۶	۴۹۱۵۶۳۷۸	۴۹۳۵۸۹۳۲۴۵۱۸۳۶۷۹	۸۶۵۹۷۴۲۶۱۳۵	۲۱۷۴۸۲۴۶۷۱۶۴۸۲	۶۵۹۴۲۷۸۳۱۶۸۳۵۹۳	۴۸۶۲۱۷۵۹۲۱۸	۷۵۹۳۶۴۲۱۸	۳۱۳۹۵۸۷۴۶	۵۲۴۸۹۱۳۶۷	۹۷۱۶۳۲۸۵۴	۶۳۸۷۴۵۹۲۱					
۲۷۸۱۵۹۶۳۴	۱۶۲۸۷۵۱۶۴۹	۲۱۳۴۸۵۷۶۹	۲۸۳۴۹۵۱۶	۴۹۱۵۶۳۷۸	۴۹۳۵۸۹۳۲۴۵۱۸۳۶۷۹	۸۶۵۹۷۴۲۶۱۳۵	۲۱۷۴۸۲۴۶۷۱۶۴۸۲	۶۵۹۴۲۷۸۳۱۶۸۳۵۹۳	۴۸۶۲۱۷۵۹۲۱۸	۷۵۹۳۶۴۲۱۸	۳۱۳۹۵۸۷۴۶	۵۲۴۸۹۱۳۶۷	۹۷۱۶۳۲۸۵۴	۶۳۸۷۴۵۹۲۱						
۱۶۲۸۷۵۱۶۴۹	۲۱۳۴۸۵۷۶۹	۲۸۳۴۹۵۱۶	۴۹۱۵۶۳۷۸	۴۹۳۵۸۹۳۲۴۵۱۸۳۶۷۹	۸۶۵۹۷۴۲۶۱۳۵	۲۱۷۴۸۲۴۶۷۱۶۴۸۲	۶۵۹۴۲۷۸۳۱۶۸۳۵۹۳	۴۸۶۲۱۷۵۹۲۱۸	۷۵۹۳۶۴۲۱۸	۳۱۳۹۵۸۷۴۶	۵۲۴۸۹۱۳۶۷	۹۷۱۶۳۲۸۵۴	۶۳۸۷۴۵۹۲۱							
۲۱۳۴۸۵۷۶۹	۲۸۳۴۹۵۱۶	۴۹۱۵۶۳۷۸	۴۹۳۵۸۹۳۲۴۵۱۸۳۶۷۹	۸۶۵۹۷۴۲۶۱۳۵	۲۱۷۴۸۲۴۶۷۱۶۴۸۲	۶۵۹۴۲۷۸۳۱۶۸۳۵۹۳	۴۸۶۲۱۷۵۹۲۱۸	۷۵۹۳۶۴۲۱۸	۳۱۳۹۵۸۷۴۶	۵۲۴۸۹۱۳۶۷	۹۷۱۶۳۲۸۵۴	۶۳۸۷۴۵۹۲۱								
۲۸۳۴۹۵۱۶	۴۹۱۵۶۳۷۸	۴۹۳۵۸۹۳۲۴۵۱۸۳۶۷۹	۸۶۵۹۷۴۲۶۱۳۵	۲۱۷۴۸۲۴۶۷۱۶۴۸۲	۶۵۹۴۲۷۸۳۱۶۸۳۵۹۳	۴۸۶۲۱۷۵۹۲۱۸	۷۵۹۳۶۴۲۱۸	۳۱۳۹۵۸۷۴۶	۵۲۴۸۹۱۳۶۷	۹۷۱۶۳۲۸۵۴	۶۳۸۷۴۵۹۲۱									
۴۹۱۵۶۳۷۸	۴۹۳۵۸۹۳۲۴۵۱۸۳۶۷۹	۸۶۵۹۷۴۲۶۱۳۵	۲۱۷۴۸۲۴۶۷۱۶۴۸۲	۶۵۹۴۲۷۸۳۱۶۸۳۵۹۳	۴۸۶۲۱۷۵۹۲۱۸	۷۵۹۳۶۴۲۱۸	۳۱۳۹۵۸۷۴۶	۵۲۴۸۹۱۳۶۷	۹۷۱۶۳۲۸۵۴	۶۳۸۷۴۵۹۲۱										
۴۹۳۵۸۹۳۲۴۵۱۸۳۶۷۹	۸۶۵۹۷۴۲۶۱۳۵	۲۱۷۴۸۲۴۶۷۱۶۴۸۲	۶۵۹۴۲۷۸۳۱۶۸۳۵۹۳	۴۸۶۲۱۷۵۹۲۱۸	۷۵۹۳۶۴۲۱۸	۳۱۳۹۵۸۷۴۶	۵۲۴۸۹۱۳۶۷	۹۷۱۶۳۲۸۵۴	۶۳۸۷۴۵۹۲۱											
۸۶۵۹۷۴۲۶۱۳۵	۲۱۷۴۸۲۴۶۷۱۶۴۸۲	۶۵۹۴۲۷۸۳۱۶۸۳۵۹۳	۴۸۶۲۱۷۵۹۲۱۸	۷۵۹۳۶۴۲۱۸	۳۱۳۹۵۸۷۴۶	۵۲۴۸۹۱۳۶۷	۹۷۱۶۳۲۸۵۴	۶۳۸۷۴۵۹۲۱												
۲۱۷۴۸۲۴۶۷۱۶۴۸۲	۶۵۹۴۲۷۸۳۱۶۸۳۵۹۳	۴۸۶۲۱۷۵۹۲۱۸	۷۵۹۳۶۴۲۱۸	۳۱۳۹۵۸۷۴۶	۵۲۴۸۹۱۳۶۷	۹۷۱۶۳۲۸۵۴	۶۳۸۷۴۵۹۲۱													
۶۵۹۴۲۷۸۳۱۶۸۳۵۹۳	۴۸۶۲۱۷۵۹۲۱۸	۷۵۹۳۶۴۲۱۸	۳۱۳۹۵۸۷۴۶	۵۲۴۸۹۱۳۶۷	۹۷۱۶۳۲۸۵۴	۶۳۸۷۴۵۹۲۱														
۴۸۶۲۱۷۵۹۲۱۸	۷۵۹۳۶۴۲۱۸	۳۱۳۹۵۸۷۴۶	۵۲۴۸۹۱۳۶۷	۹۷۱۶۳۲۸۵۴	۶۳۸۷۴۵۹۲۱															
۷۵۹۳۶۴۲۱۸	۳۱۳۹۵۸۷۴۶	۵۲۴۸۹۱۳۶۷	۹۷۱۶۳۲۸۵۴	۶۳۸۷۴۵۹۲۱																
۳۱۳۹۵۸۷۴۶	۵۲۴۸۹۱۳۶۷	۹۷۱۶۳۲۸۵۴	۶۳۸۷۴۵۹۲۱																	
۵۲۴۸۹۱۳۶۷	۹۷۱۶۳۲۸۵۴	۶۳۸۷۴۵۹۲۱																		
۹۷۱۶۳۲۸۵۴	۶۳۸۷۴۵۹۲۱																			
۶۳۸۷۴۵۹۲۱																				

حل سودوکو ۳۴۴۶

سودوکو ۳۴۶۷

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

		۵			
		۱		۵	۴
				۹	

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

دیابت مصون سازند. گروهی از محققان دریافتند به ازای هریک کیلوگرم بر مترمربع کاهش شاخص توده بدنی (BMI) در افرادی که اضافه وزن ندارند می‌توان خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را تا ۳۷درصد کاهش داد.

سابقه خانوادگی ابتلا به دیابت نوع ۲ فاکتور خطرزایی به حساب می‌آید اما سبک زندگی نامناسب رژیم غذایی نامطلوب و عدم فعالیت بدنی می‌تواند در عین حال فرد را در معرض مقاومت انسولینی قرار دهد. به گفته محققان دیابت نوع ۲ با شاخص توده بدنی بالا، سابقه خانوادگی ابتلا به این بیماری و فاکتورهای خطرزای ژنتیکی مرتبط است. / ایسنا



اشباع مقاومت حرارتی بالایی داشته به انضمام چند روغن با مقاومت‌های مختلف همچون سویا، آفتابگردان یا ذرت جهت بالا بردن نقطه دود محصول استفاده کنند. ضمن این‌که برای بالا بردن مقاومت و پایداری این روغن‌ها به آنها آنتی اکسیدان هم افزوده می‌شود.

اما در مورد روغن‌های بدون پالم موضوعی مبنی بر عدم مصرف پالم در آنها مطرح است که عملاً در حد یک ادعاست. در واقع به دنبال تبلیغاتی که درخصوص مضرات پالم رسانه‌ای شد برخی شرکت‌ها با ادعای تولید روغن بدون پالم مصرف‌کنندگان را به سمت خود جلب کرده‌اند. واقعیت این است که روغن دارای دو جزء مایع با نام پالم اولئین و جزء جامد با نام پالم استئارین است.

در روغن‌های به اصطلاح بدون پالم از پالم اولئین با درصد پایین‌تر اسید چرب اشباع استفاده می‌شود و این ادعا که گفته می‌شود این روغن‌ها فاقد روغن پالم هستند صحت ندارد. به یاد داشته باشید روغن‌های مخصوص سرخ کردن اگر حاوی درصد متعارفی از اسید چرب اشباع نباشند در مجاورت با حرارت به سرعت به نقطه دود رسیده و می‌سوزند و تبدیل به ترکیبات خطرناک و سرطان‌زای آکریلامید می‌شوند. در نتیجه فعلاً هیچ چاره‌ای جز استفاده از روغن پالم نداریم. این روغن‌ها در مقایسه با روغن‌های هیدروژنه (جامد شده) در اولویت مصرف قرار دارند.

❗️ **بی‌خطر بودن روغن پالم صحت ندارد**

برخی متخصصان، روغن‌های حاوی پالم را به دلیل بالا بودن اسیدیته‌ای چرب اشباع و آسیب‌زننده به قلب و عروق و در مقابل عده‌ای این نوع روغن را با این ادعا که فاقد دو اسید چرب مضرى است که عامل بروز بیماری‌های قلبی- عروقی و سکتة و غنى از ویتامین‌های آ و دی و آنتی‌اکسیدان است بی‌ضرر

زندگی ناسالم از جمله رژیم غذایی نامطلوب و عدم فعالیت بدنی می‌تواند در عین حال فرد را در معرض مقاومت انسولینی قرار دهد. به گفته محققان دیابت نوع ۲ با شاخص توده بدنی بالا، سابقه خانوادگی ابتلا به این بیماری و فاکتورهای خطرزای ژنتیکی مرتبط است. / ایسنا

+

مکث

نیاید‌های استفاده چندباره از روغن مخصوص سرخ کردن

روى بطرى اغلب روغن‌هاى مخصوص سرخ‌کردن امکان استفاده مجدد از روغن مصرفى لحاظ شده، اما نکته قابل توجه این‌که استفاده چندباره از این روغن برای دستگاه‌هاى سرخ‌کن در نظر گرفته شده و نه ماهیتابه.

در سرخ‌کن به دلیل بسته شدن در آن امکان تماس اکسیژن با روغن به‌کمترین میزان می‌رسد، اما در ماهیتابه روغن در مجاورت مستقیم با هوا قرار داشته و این یکى از مهم‌ترین دلایلى است که مصرف چندباره روغن‌هاى مخصوص سرخ‌کردن در ماهیتابه توصیه نمى‌شود.

به گفته دکتر دباغ مقدم، خانواده‌ها باید برای تهیه مواد غذایی مختلف از روغن‌های متفاوت استفاده کنند و حداقل دو نوع روغن در آشپزخانه داشته باشند. برای سرخ کردن از روغن‌های مخصوص سرخ کردن و برای طبخ و افزودن به سالاد از روغن‌های مخصوص پخت و پز استفاده کنند؛ ضمن این‌که مصرف غذاهای سرخ‌کردنی را به حداقل برسانند.

و حتی درمان‌کننده عنوان می‌کنند. دکتر دباغ مقدم می‌گوید، در مقالات علمی ارائه شده از کشوری همچون مالزی که از تولیدکنندگان بزرگ روغن پالم است این محصول تمام قد مورد حمایت قرار گرفته و هر چه مطرح می‌شود از فواید و ارزش‌های و اندونزی جای روغن ذرت و سویای آنها را گرفته و تولیدات روغنی آنها را دچار رکود کرده، هر مطلبی درخصوص پالم و روغن آن منتشر می‌شود در مورد مضرات و معایب این روغن است. اما واقعیت این است که این روغن نه آن قدرها مضر و خطرناک است و نه آن قدرها مفید و بی‌ضرر. در کشورهای مالزی و اندونزی روغن پالم مصرفی اغلب از نوع خام و قرمز رنگ و حاوی بیشترین میزان آنتی‌اکسیدان و ویتامین ای است که می‌تواند تا حدودی ارزش تغذیه‌ای داشته باشد. اما در کشور ایران روغن پالم مصرفی تصفیه می‌شود و عملاً ارزش غذایی پالم خام را ندارد و به دلیل دارا بودن اسید چرب اشباع شده مصرف بیش از حد آن می‌تواند سبب بروز بیماری‌های قلبی-عروقی شود. در میان انواع روغن پالم، نوع پالم اولئین و بهتر از آن سوپر پالم اولئین کمترین میزان ضرر را داشته و برای مصرف مناسب است. 🌿

راست قامت