خوراکی‌های افزایش‌دهنده سوخت و ساز بدن

سوخت و ساز فرآیندی فراتر از کالری‌سوزی است. در واقع سوخت و ساز، مجموعه‌ای از تمامی واکنش‌های شیمیایی است که در بدن رخ می‌دهد. فرآیند متابولیك شامل اقدامات متعددی از جمله گوارش، تجزیه غذا برای تامین انرژی و تولید بافت‌های جدید است. مواد غذایی که می‌توان به رژیم غذایی افزود تا روند سوخت و ساز را تقویت کرد:

شکلات تلخ: مصرف ۴۰ گرم شکلات تلخ در روز سوخت و ساز را تقویت می‌کند.

غذاهای تند: ترکیب‌های موجود در فلفل تند، سوخت و ساز در بدن را سرعت می‌بخشد.

آب: برای تقویت سوخت و ساز نوشیدن آب سرد توصیه می‌شود.

قهوه: سوخت و ساز چربی و کربوهیدرات را برای مدت کوتاهی در بدن افزایش می‌دهد.

خوراکی‌های سرشار از پروتئین: گنجاندن خوراکی‌های سرشار از پروتئین به رژیم غذایی میزان سوخت و ساز را افزایش می‌دهد./ایسنا

نسخه

چرا کف دستم عرق می‌کند؟

دکتر رضا کریمی

فوق‌تخصص غدد و متابولیسم

افراد زیادی هستند که از عرق کردن بیش از حد دست و پاهایشان رنج می‌برند. بسیاری از این بیماران در سنین نوجوانی و کودکی توسط والدینشان به پزشکان مختلف مراجعه می‌کنند. در برخی موارد بیمار قبلا چندان عرق نمی‌کرده و به‌تازگی دچار این مشکل شده است. در این موارد باید بررسی برای بیماری‌ها توسط پزشك انجام شود. اگر بیمار علاوه بر عرق کردن زیاد دچار مشکلات دیگری هم باشد، باید موضوع را جدی گرفت و بررسی کرد. کم شدن وزن بدن و تپش قلب شدید در کنار تعریق زیاد می‌تواند نشانه بیماری تیروئید باشد ولی تعریق بدون هیچ مشکل دیگر به خصوص وقتی سال‌هاست وجود دارد، نمی‌تواند ما را به بیماری تیروئید مشکوك کند.

خیلی وقت‌ها تعریق زیاد دست‌ها موجب می‌شود فرد موقع نوشتن و خواندن به دلیل خیس شدن کاغذها دچار مشکل شده و نواختن آلات موسیقی غیرممکن شود. تعریق زیاد زیر بغل هم باعث ایجاد تغییر رنگ لباس و بوی بد شده و آزاردهنده است. برخی بیماری‌ها باعث تعریق در تمام مناطق بدن می‌شوند که از مهم‌ترین این بیماری‌ها می‌توان به پرکاری تیروئید، دیابت، افت قند خون، نقرس، فئوکروموسیتوم و یائسگی اشاره کرد.

تعریق کف دست و زیر بغل معمولا در سنین نوجوانی شروع می‌شود و شایع‌ترین دلیل آن، سرشتی و ناشناخته است. نشانه خوش‌خیم بودن آن این است که در موقع خواب تعریق قطع شده و گاهی خوردن غذاهایی مثل شکلات، قهوه و ادویه زیاد باعث این مشکل می‌شود.

درمان تعریق زیادی شامل ۱ـ محلول‌هایی که باعث خشکی محیط می‌شوند. ۲ـ داروهایی که باعث کنترل تحریك غدد می‌شوند ۳ـ درمان‌های جراحی شامل قطع اعصاب سمپاتیك، بیرون آوردن غدد عرق زیر بغل، لیپوساکشن و روش‌های الکتریکی است. در مورد استفاده از محلول‌های موضعی که معمولا ترکیبات آلومینیوم در آنها استفاده می‌شود، نکته مهم این است که به‌رغم سادگی در ۳۰ درصد موارد باعث آزار و تحریك پوست می‌شوند. در مورد داروها نیز متاسفانه درصد موفقیت کم است.

یك راه درمان تعریق دست و پا، تزریق سم میکروب عامل بوتولیسم به اعصاب این مناطق برای از بین بردن تحریك عصبی آنهاست که اصطلاحا به آن بوتاکس می‌گوییم و متخصصان پوست انجام می‌دهند.

در بسیاری موارد تعریق زیاد با اضطراب همراه است و بیمار می‌داند که هر وقت مضطرب می‌شود، بیشتر عرق می‌کند. در این موارد بهترین راه درمان اضطراب با راه‌های متعدد از جمله رفع علت استرس فرد، روان‌درمانی و داروهاست.

طبیب سنتی در امپراطوری عثمانی در قرن هفدهم مشغول مداوای بیماری مبتلا به آبله براساس شیوه مورد اشاره ابن سینا در کتاب قانون است.

امتیاز تصویر: G. Dagli Orti / Bridgeman Images

ریشه پیدایش بیماری‌های عضوی از کجاست؟

مزاج اعضای بدن در نگاه طبیبان سنتی

در بیشتر مقالات و گزارش‌های مرتبط با طب سنتی همواره واژگانی چون مزاج، اخلاط، اعضای رئیسه و... مطرح است و احتمال این که درك چنین مفاهیمی مشکل به نظر برسد وجود دارد. با توجه به این که آشنایی با این مفاهیم و افزایش آگاهی در خصوص مزاج اصلی و مزاج اعضای بدن می‌تواند سبب ارتقای دانش افراد و شناسایی مشکلات احتمالی و پیشگیری از بروز بیماری‌های ناشی از سوء مزاج شود، پای صحبت‌های دکتر سید مهدی میرغضنفری متخصص فیزیولوژی و عضو هیأت علمی دانشگاه نشستیم و به نکات جالب و آموزنده‌ای پی بردیم.

فاخره بهبهانی

سلامت

متخصصان با لمس پوست و سنجش میزان سردی، گرمی خشکی یا رطوبت آن می‌توانند تا حدی متوجه نوع مزاج یا سوءمزاج فرد شوند

مزاج و اخلاط از مفاهیم اصلی طب سنتی هستند. مزاج انواع سرد، گرم، تر و خشك است و اخلاط، سودا، صفرا، دم و بلغم را شامل می‌شود. اخلاط حاصله از مواد غذایی مصرف شده توسط مادر باردار اعضای جنین را تشکیل داده و پس از تولد و به دنبال مصرف شیر سپس خوراکی‌های مختلف و تولید اخلاط در بدن شخص، اعضا رشد کرده و ترمیم می‌شوند. مزاج جنین در لحظه لقاح تخمك و اسپرم ایجاد می‌شود و وقتی جنین تشکیل شد مزاج آن هم تعیین می‌شود که به اهمیت تغذیه مادر پیش از دوران بارداری برمی گردد و این مزاج پس از تشکیل جنین قابل تغییر نیست. اخلاط اگر به خوبی تولید نشوند سبب بیماری و اختلال در عملکرد اعضا می‌شوند.

گرم‌ترین و سردترین عضو

در مقایسه با اعضای دیگر، قلب گرم‌ترین مزاج را دارد و جایگاه تولید حرارت غریزی و انرژی زایی است و نشانه گرمی زیادش حرکت مداوم و مستمر آن است، در نتیجه در مزاج‌های گرم مسبب بروز تپش قلب می‌شود. سردترین عضو بدن و اولین اعضایی که در محیط‌های سرد به شدت به سرما واکنش نشان داده و سرما و گاهی درد را به عمق بدن نفوذ می‌دهند، استخوان‌ها هستند. خشك‌ترین عضو که فاقد لطافت و رطوبت بوده و در مواجهه با خشکی علائم زودرسی از خود نشان می‌دهد، موها هستند که خشك و شکننده می‌شوند و مرطوب‌ترین عضو چربی‌های بدن با لطافت و نرمی زیاد و رطوبت بالا هستند. اما معتدل‌ترین عضو بدن پوست به ویژه پوست دست به خصوص کف دست و انگشتان به ویژه انگشت سبابه است که بهترین معیار برای سنجش مزاج بدن است. متخصصان مربوط با لمس پوست و سنجش میزان سردی، گرمی، خشکی یا رطوبت آن می‌توانند تا حدی متوجه نوع مزاج یا سوءمزاج فرد شوند.

اعضای رئیسه کدامند؟

مزاج ذاتی که با آن زاییده شده ایم مزاج اصلی نام دارد که باید در حد تعادل باشد و قابل تغییر نیست. مزاج اصلی با مزاج اعضا فرق می‌کند. اختلال مزاج عضو می‌تواند سبب اختلال در مزاج اصلی شود.

هر چه عضو مهم‌تر و کاربرد و عملکرد موثرتری در بدن داشته باشد سوء مزاج یا اختلال عملکرد آن می‌تواند بر مزاج اصلی تاثیر سوء گذاشته و آن را از تعادل خارج و فرد را بیمار کند. مهم‌ترین این اعضا که برای حفظ سلامت فرد نقش موثرتری دارند شامل مغز(دماغ)، کبد(جگر) و قلب(دل) و مهم‌ترین عضوی که برای حفظ نسل نقش اصلی ایفا می‌کند غدد تناسلی شامل تخمدان و بیضه‌ها هستند که به این چهار عضو مهم و کاربردی بدن اعضای رئیسه گفته می‌شود.

نسخه اختصاصی برای هر مزاج

افرادی که مزاج اصلی آنها با مزاج یکی از اعضای رئیسه شان مشابه باشد باید بیشتر مراقب عضو مورد نظر بوده تا دچار سوء مزاج و بیماری‌های عضوی نشوند. فردی که مزاج اصلی بدن او گرم و خشك است با توجه به این که قلب و شریان‌ها از تجمع خلط صفرا با مزاج گرم و خشك تشکیل شده حساس‌تر هستند و باید در مصرف غذاهای با طبع گرم و خشك همچون غذاها و ادویه جات تند محتاط باشند ضمن این که این افراد در فصل گرم و خشك تابستان در اقلیم‌های گرمسیری و در دوره سنی ۳۰ تا ۴۰ سالگی که طبع بدن بیشتر به سمت گرمی و خشکی گرایش دارد، باید بیش از دیگران مراقب بیماری‌های قلبی- عروقی، تپش قلب و پرفشاری خون ناشی از سخت شدن عروق باشند و از میزان استرس و عصبانیت و خشم خود بکاهند.

کسی که مزاج اصلی بدن او گرم و تر است با توجه به این که کبد و کلیه و عضلات و... از خلط دم با مزاج گرم و تر تشکیل شده باید در مصرف گرمیجاتی که رطوبت زیادی دارند به خصوص در اقلیم‌های گرم و مرطوب کشور در فصل گرم و تر بهار به ویژه در دوره سنی کودکی تا ۳۰ سالگی پرهیز کنند. مشکلات کبدی، پرفشاری ناشی از افزایش حجم خون، نارسایی کلیوی و... ناشی از سوء مزاج این اعضاست.

فردی که مزاج اصلی بدن او سرد و خشك باشد با توجه به این که استخوان ها، ناخن و مو و... از شکل گیری خلط سودا با مزاج سرد و خشك تشکیل شده است باید از زیاده روی در مصرف غذاهای با این مزاج همچون ترشی‌ها و غذاهای سودازایی همچون عدس، بادمجان، گوشت گاو و قارچ بپرهیزند و به خصوص در فصل سرد و خشك پاییز و در اقلیم‌های کوهستانی در دوره سنی ۴۰ تا ۶۰ سالگی از بروز بیماری‌هایی نظیر دردهای مفصلی و استخوانی، ضعف تاندون‌ها و رباط‌ها و خشکی و شکنندگی موها و ناخن پیشگیری کنند. البته افراد دارای این مزاج به یاد داشته باشند با دریافت کمتر از حد غذاهای مولد سودای طبیعی احتمال نرمی و پوکی استخوان‌ها در آن‌ها بیشتر خواهد بود.

کسی که مزاج اصلی بدن او سرد و تر باشد با توجه به این که مغز و نخاع و بافت‌های چربی بدن از خلط بلغم با مزاج سرد و تر تشکیل شده است باید از زیاده روی در مصرف سردیجات و خوراکی‌های رطوبت زا به خصوص اگر ساکن مناطق سرد و مرطوب بوده و در دوره سنی بالای ۶۰ سالگی به سر می‌برد، اجتناب کند و این را بداند با افزایش رطوبت و سردی بدن پف آلودگی و پرخوابی و با کاهش رطوبت و افزایش خشکی بدن تشدید فکر و خیال‌های بیمارگونه، کم خوابی، تحریك پذیری، تمرکز پایین و... عارض می‌شود.

کدام عضو، کدام مزاج؟

مکث

اعضای بدن هر کدام مزاج خاص خود را دارند و مادامی که اعضا مزاج متعادلی داشته باشند مشکلی برای اعضا ایجاد نخواهد شد.

اگر در شکل گیری و نگهداری عضوی خلط دم بیشتر نقش داشته باشد مزاج آن عضو گرم و تر خواهد شد. کبد، کلیه، ریه، طحال و عضلات حاصل از تجمع این خلط هستند. اگر خلط سودا بیشتر مسؤول شکل گیری عضوی باشد آن عضو مزاج سرد و خشك خواهد داشت. استخوان ها، مو، ناخن، تاندون و رباط‌ها دارنده این مزاج هستند. خلط بلغم با مزاج سرد و تر در پیدایش و نگهداری سیستم عصبی مرکزی(مغز و نخاع) و بافت‌های چربی نقش زیادی دارد و خلط صفرا با مزاج گرم و خشك در شکل گیری قلب و عروق نقش دارد.

سیب سلامت

گفت‌وگو با دکتر امید مقدس، جراح لثه

مراقب سلامت لثه‌هایتان باشید

رادیو سلامت

آیا محلول شست و شوی مفیدی برای لثه توصیه می‌شود؟

پوسیدگی و التهاب از پلاك شروع می‌شود و برای از بین بردن پلاك دندانی باید از مسواك و نخ دندان استفاده شود. مسواك بدون نخ دندان یا نخ دندان بدون مسواك مشکل ایجاد می‌کند. نخ سطوح بین دندانی را تمیز کرده و مسواك کل سطح دندان را تمیز می‌کند.

مارك خمیردندان مهم نیست. فقط تمیز کردن را خوشایندتر می‌کند. دهانشویه کمکی است و تراکم باکتری دهان را کم می‌کند. دهانشویه به تنهایی هیچ کارایی و اثری ندارد. دهانشویه در کنار مسواك و نخ دندان باید باشد. دهانشویه خوب است اما در طولانی‌مدت دندان را قهوه‌ای می‌کند و برای استفاده روزمره توصیه نمی‌شود.

اگر لثه در اطراف ایمپلنت از بین رفته باشد چه باید کرد؟

ایمپلنت زمانی می‌تواند موفق باشد که دور تا دورش استخوان و لثه کافی باشد. در غیر این‌صورت به مرور لثه عقب‌نشینی می‌کند. قسمت بیرون‌زده و آلودگی را به خود جذب می‌کند.

قسمت بیرون‌زده آب را به خود جذب می‌کند. اگر التهاب و بیماری لثه مطرح نباشد باید در این شرایط مسواك زده شود و شرایط را حفظ کنید. اگر بیماری هست، خونریزی لثه دارید، قرمزی و درد وجود دارد و اگر بیماری خاصی وجود دارد باید مداخله و لثه بازسازی و سطح ایمپلنت تمیز شود. ایمپلنت هم مانند دندان می‌تواند دچار بیماری شود. اگر بیماری بیشتر شود ایمپلنت را خارج کرده و محیط را پاکسازی و درمان را پیگیری می‌کنیم.

آیا پیوند کلیه می‌تواند منجر به التهاب لثه شود؟

این‌که پیوند کلیه باعث التهاب لثه شود، درست نیست. کسی که تحت پیوند قرار می‌گیرد یك سری داروهای مهار سیستم ایمنی دریافت می‌کند. بعضی از این داروها روی لثه تاثیر دارند. شیمی‌درمانی، داروی ضدصرع و برخی داروهای فشار خون بالا روی لثه تاثیر دارد. اما بهداشت ضعیف در کنار ضعف سیستم ایمنی خودش را چند برابر نشان می‌دهد.

علت وجود رگه‌های سیاه در لثه چیست؟

یك سری رنگریزه در برخی لثه‌ها وجود دارد که مشکل ندارد.

آیا دندان مصنوعی باعث بیماری لثه می‌شود؟

دست دندانی که تطابق خوبی ندارد یا تیزی دارد، ضربه می زند و می‌تواند قرمزی ایجاد کند.

لاغرشو

شگردهای خلاصی از چاقی مفرط

مهرداد رحیم‌زاده

مشاور تغذیه و رژیم‌درمانی

چاقی مفرط یا بیمارگونه یا چاقی درجه ۳ به نوعی از چاقی گفته می‌شود که بیمار BMI (نسبت وزن به مجذور قد) بیش از ۴۰ داشته باشد.

این نوع چاقی در اغلب موارد ناشی از بیماری زمینه‌ای دیگری مانند کم‌کاری شدید تیروئید، افسردگی و داروهای آن، اضطراب و پرخوری عصبی ناشی از آن، فلج، بیماری‌هایی که شخص ناچار به استفاده از کورتن با دوز زیاد باشد و سندرم متابولیك است.

فقط در این نوع از چاقی است که فرض بر این است که جراحی بایپس معده اولین گزینه درمان است و شروع برنامه رژیمی دومین گام درمان است، زیرا مشکلات ثانویه این مقدار از چاقی آنقدر زیاد است که ریسك جراحی را توجیه‌پذیر می‌کند. حتی بیمه‌ها با این حجم از مشکلات اقتصادی خود هزینه‌های این جراحی را می‌پردازند، زیرا برای آنها نیز ثابت شده هزینه‌ها و بیماری‌های ناشی از این نوع از چاقی به قدری بالاست که صرفه اقتصادی با از بین بردن ریشه آنها یعنی چاقی است. سکته قلبی و مغزی، انواع سرطان و دیسك کمر و آرتروز زانو عاقبت قطعی این نوع از چاقی است، اما جراحی تنها راه‌حل نیست. بسیاری از افراد به هر دلیلی راه دوم یعنی رژیم غذایی را انتخاب می‌کنند. این افراد اراده و انگیزه‌های قوی دارند و از عوارض جراحی نیز آگاهند.

به هر ترتیب این افراد خود را باید برای یك کار منظم و برنامه‌ریزی شده طولانی‌مدت که از طرف مشاور تغذیه برنامه‌ریزی می‌شود آماده کنند. این افراد در طول مدت زمان دو تا سه سال باید، سه تا چهار مرحله چند ماهه رژیمی و دو تا سه مرحله سه ماهه ورزشی را طی نماید تا با ۳۰ تا ۵۰ کیلوگرم کاهش وزن سلامتی خود را بازیابند.

کافی است کسی که لیسانس دارد این‌گونه به موضوع نگاه کند که گویی برای فوق لیسانس می‌خواهد اقدام کند و کسی که دیپلم دارد برای فوق دیپلم. با همان اراده و برنامه‌ریزی. آن‌وقت می‌بینیم که خیلی هم کار سختی نیست. یکی از محاسن بزرگ رژیم غذایی نسبت به جراحی این است که اولا چون به مرور انجام می‌شود پوست و اندام‌ها فرصت بازسازی بیشتری دارند. ثانیا در حین درمان اضافه وزن، عادات غذایی فرد اصلاح می‌شود و ثالثا از عوارض عمده جراحی خبری نیست. با این همه حل موضوع چاقی مفرط باید اولویت اول زندگی فرد قرار گیرد چه از راه جراحی چه دو سال رژیم، مشکل را حل کنید.

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.

حل سودوکو ۳۴۷۲

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

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

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

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

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

سودوکو ۳۴۷۳

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

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

			۵			۱		۸
			۸			۴		۶
		۷			۳			
۳								۱
	۶						۱	

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

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