جام خوراک

لزوم احتیاط در مصرف جوانه‌های غلات

دکتر مریم قادری قهفرخی

متخصص صنایع غذایی

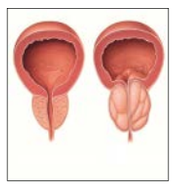
فروش جوانه‌های غلات چند سالی است در بازار ایران رایج شده است. برای تولید جوانه، دانه‌ها در شرایط دمایی و رطوبت خاص قرار گرفته و پس از مدتی جوانه می‌زنند. معمولا قبل از این‌که جوانه به مرحله تولید برگ برسد، جوانه‌ها باید برداشت شده و به صورت کامل همراه دانه مصرف شوند. جوانه‌ها منابع غذایی سرشار از املاح محسوب می‌شوند. از طرفی به علت فعالیت آنزیمی بالا در دانه‌های در حال جوانه زدن، هضم آنها بسیار راحت است. مقدار زیادی آنتی اکسیدان، ویتامین و پروتئین‌های قابل جذب در جوانه‌ها وجود دارد. به همین دلیل بسیاری از متخصصان تغذیه مصرف این منابع غذایی را توصیه می‌کنند.

شرایطی که برای جوانه زدن دانه‌ها انتخاب می‌شود، محیط مناسبی برای رشد باکتری‌ها نیز خواهد بود. باکتری‌های خطرناکی نظیر اشرشیا کلی، سالمونلا و گاهی استافیلوکوکوس و لیستریا در این شرایط مناسب رشد کرده و سبب ایجاد بیماری در انسان می‌شوند. جالب است بدانید از سال ۱۹۹۶ تاکنون ۳۰ مورد از شیوع بیماری با مصرف جوانه در جهان گزارش شده است. دلیل اصلی بیماری پس از مصرف جوانه این است که این محصولات اغلب به صورت خام مصرف شده یا به صورت جزئی حرارت می‌بینند. پس شرایط لازم برای از بین بردن میکروارگانیسم‌ها اعمال نخواهد شد.

توصیه‌هایی در زمینه مصرف جوانه‌ها

- تنها جوانه‌هایی به صورت خام قابل مصرف هستند که روی بسته‌بندی آنها عبارت «آماده برای مصرف» قید شده باشد. با وجود این جهت اطمینان از سالم بودن در زمان مصرف باید آنها را به طور کامل با بخار بپزید به طوری که حرارت کاملا در آنها پخش شود.
- شست‌وشو به تنهایی نمی‌تواند تضمین‌کننده سالم بودن جوانه‌ها باشد اما باید حتما انجام شود.
- حتما به دستورالعمل نگهداری که توسط تولیدکننده توصیه شده است توجه کنید (دما یا در صورت نیاز قرار دادن در ظرفی به جز بسته‌بندی). در صورتی که اطلاعاتی موجود نبود، آنها را در دمای یخچال نگهداری و حداکثر تا دو روز مصرف کنید.
- در صورت مشاهده هرگونه علائم لزج شدن، قهوه‌ای شدن و تغییر رنگ، کپک‌زدگی و بوی بد کل محصول را دور بریزید، زیرا ریسه کپک‌ها قابل مشاهده با چشم نیست و ممکن است در کل ظرف پخش شده باشند.
- مصرف جوانه برای زنان باردار، افراد مسن، کودکان و افرادی که سیستم ایمنی ضعیفی دارند به صورت خام به هیچ وجه توصیه نمی‌شود.
- در سالادهای آماده یا در رستوران‌ها از مصرف جوانه‌های خام بپرهیزید یا از پخته بودن آنها مطمئن شوید.

زنگ خطر سرطان پروستات را بشنوید



یک متخصص رادیوتراپیست انکولوژی با اشاره به روش‌های درمان سرطان پروستات گفت: عموم مردان بالای ۵۰ سال باید برای پیشگیری، تشخیص به‌موقع و درمان نسبت به انجام آزمایش PSA اقدام کنند.

دکتر حمیدرضا دهقان منشادی در ارتباط با سرطان پروستات عنوان کرد: باریک‌شدن ادرار، باقی ماندن ادرار در مثانه، شب ادراری از جمله علائم اولیه سرطان پروستات است که البته با علائم بزرگی پروستات مشابهت دارد و راه افتراق این دو مشکل از طریق انجام آزمایش PSA و معاینه است. در صورتی که شک به بدخیمی تومور پروستات بود آزمایش‌های تکمیلی مانند بیوپسی و سونوگرافی پروستات انجام می‌شود و روش درمانی مناسب ارائه خواهد شد.

وی تاکید کرد: درمان سرطان پروستات به دو روش جراحی و رادیوتراپی صورت می‌گیرد. روش‌های جدید رادیوتراپی فرد را کمتر نیازمند به جراحی می‌کند. / جام جم

روماتیسم کودک و بزرگسال نمی‌شناسد

بیماری‌های طولانی و عود شونده را با ذره‌بین روماتیسم ببینید

دکتر شیاری: برخی منابع پزشکی، مسائل ژنتیک و عفونت‌ها را به‌عنوان عوامل اصلی ابتلا به روماتیسم در کودکان مطرح می‌کنند. این دسته بیماری‌ها از زمان نوزادی تا ۱۶ سالگی ممکن است اتفاق بیفتد

روماتیسم معمولا در ذهن بیشتر ما با دوران میانسالی یا کهولت پیوند خورده است و کمتر باورمان می‌شود یک کودک خردسال هم ممکن است مبتلا به روماتیسم باشد. البته بیماری‌های روماتیسمی در کودکان شیوع بالایی ندارد، ولی به‌دلیل این که می‌تواند باعث معلولیت جسمی، اختلال بینایی و بیماری‌های قلبی و عروقی شود باید به موقع تشخیص داده شده و درمان شود.

جالب است بدانید بیماری‌های روماتیسمی یکی از شایع‌ترین علل معلولیت، اختلال بینایی و کوری و نیز اختلال قلبی و عروقی در کودکان است. به همین دلیل پای صحبت‌های دکتر رضا شیاری، فوق تخصص روماتولوژی کودکان و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی نشسته‌ایم تا از اهمیت شناخت تشخیص دقیق و درمان به موقع این بیماری در کودکان بیشتر بدانیم.

پونه شیرازی

دانش و سلامت

بیماری‌هایی را که با التهاب در بافت هم‌بند همراه باشد روماتیسم می‌گویند. بافت هم بند قسمت‌های مختلفی از بدن مانند پوست، استخوان، مفصل و رگ را می‌سازد. در بیماری روماتیسمی ممکن است درگیری استخوان، مفصل، عروق، پوست و عضله را داشته باشیم.

روماتیسم سه مشخصه دارد که شامل مزمن بودن، عودکنندگی و ایجاد اختلال در سیستم ایمنی می‌شود. البته بیماری روماتیسمی نشانه اختصاصی تشخیصی ندارد، ولی بسیاری از علائم عمومی سایر بیماری‌ها چنانچه طولانی و همراه با عود باشد در مورد آن صدق می‌کند و حتما باید نسبت به درمان و مراجعه به پزشک اقدام شود.

مهر روماتیسم بر پیشانی کدام بچه‌هاست؟

شاید برایتان جالب باشد بدانید مجموع شیوع بیماری‌های روماتیسمی در کودکان از مجموع شیوع دیابت در آنها بیشتر است. البته علت اصلی ابتلا هنوز مشخص نیست، ولی مجموع عوامل محیطی و ژنتیک را عامل ایجاد این دسته بیماری‌ها می‌دانند. به‌علاوه شیوع روماتیسم در جنس مونث بیشتر است، ولی در هر رده سنی قابل بروز است. همچنین روماتیسم شایع‌ترین علت اختلال قلبی در کودکان است.

برخی منابع پزشکی، مسائل ژنتیک و عفونت‌ها را به‌عنوان عوامل اصلی ابتلا به روماتیسم در کودکان مطرح می‌کنند. این دسته بیماری‌ها از زمان نوزادی تا ۱۶ سالگی ممکن است اتفاق بیفتد. کما این‌که تب، درد دست و پا، التهاب مفصل و بروز تغییرات پوستی می‌تواند خبر از ابتلا به روماتیسم بدهد. هر علامتی که طول بکشد و تکرارشونده باشد، می‌تواند نشانه بیماری‌های روماتیسمی باشد. به بیان دیگر، نشانه‌های بیماری‌های روماتیسمی کودکان غیراختصاصی است، ولی هر علامت طول کشیده یا عودکننده مثل تب، آفت دهان، درد اندام‌ها، ورم دست و پا، ضعف عضله و بثورات جلدی می‌تواند نشانه‌ای از روماتیسم در کودکان باشد.

به عنوان مثال تب در بسیاری از بیماری‌ها چه عفونی و چه غیرعفونی بروز می‌یابد، ولی اگر همین تب دوره‌ای و طولانی، بدون علت مشخص باشد، می‌تواند یکی از علائم ابتلا به بیماری روماتیسمی در کودک باشد. این مسأله برای دل درد و آفت دهان نیز صدق می‌کند. التهاب در مفصل نیز در بسیاری از موارد حاد و گذراست، اما در تمام مواردی که التهاب طول بکشد یا عودکننده باشد باید به بیماری روماتیسم فکر کرد.

تفاوت روماتیسم کودکی با بزرگسالی

علائم برخی بیماری‌های روماتیسمی همچون نرمی مفصل یا دردهای رشد، مختص کودکان است. در حالی که دیگر، بیماری‌های روماتیسمی مانند آرتریت روماتوئید در کودکان و بزرگسالان مشترک است. علاوه بر این تب روماتیسمی کودکان متفاوت از بزرگسالان است.

در بسیاری موارد بیماری‌های روماتیسمی در کودک و بزرگسال، متحدالشکل و درمان هستند و بسیاری از آنها مانند تب روماتیسمی کنترل و درمان می‌شود. همچنین آرتریت روماتوئید نوجوانان کنترل می‌شود، اما درمان موثر آنها با توجه به نوع بیماری، متفاوت است.

مصرف کورتون ضروری است

استروئید به عنوان پایه درمان روماتیسمی محسوب می‌شود که به حفظ حیات کودک کمک می‌کند. در کنار آن نیز داروهای آرام‌کننده و بیولوژیک نیز تجویز می‌شود. ناگفته نماند برخورداری از رژیم غذایی مناسب و فیزیوتراپی نیز در درمان بیمار کمک‌کننده است.

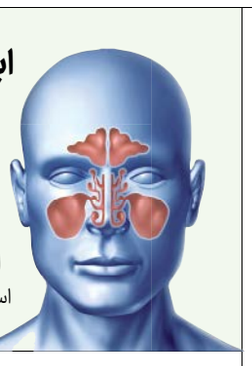
بی‌شک در تعداد قابل توجهی از این بیماران ضرورت استفاده به کورتون وجود دارد، ولی پزشک روماتولوژیست با جایگزینی داروهای دیگر موفق به کاهش و گاهی قطع کورتون می‌شود. درمان‌هایی که پیشتر در زمینه روماتیسم کودکان استفاده می‌شد، اکثرا استفاده از کورتون با دوز بالا یا استفاده از آسپرین بود که بیماری را تنها به صورت علامتی درمان می‌کرد، اما باعث بهبود کامل بیماری و ریشه‌کنی آن نمی‌شد. اکنون درمان طب روماتیسمی کودکان تغییر کرده و اساس آن بر استفاده از داروهای سرکوب‌کننده سیستم ایمنی است؛ چرا که فرآیند بیماری نیز باید متوقف شود.

همیشه جای نگرانی نیست

علت مراجعه در بیش از ۴۵ درصد مراجعه‌کنندگان به درمانگاه روماتولوژی اطفال، دردهای اسکلتی عضلانی است که بیشتر آنها مربوط به درد رشد بوده و کمتر از ۱۰ درصد آنها ممکن است بیماری روماتیسمی جدی داشته باشند، اما هنر پزشک در تشخیص همین تعداد بیماران است.

دانستنی‌ها

ابتلا به سینوزیت با سرماخوردگی مکرر



یک متخصص گوش، حلق و بینی گفت: سینوزیت التهاب و گرفتگی سینوس‌های صورت است. گاهی به دلایل مختلف این سینوس‌ها دچار التهاب می‌شوند که شایع‌ترین علت‌ها سرماخوردگی یا باد سرد است.

دکتر علی اصغر عربی افزود: به دلیل این‌که بچه‌ها از دو تا هشت سالگی بیشتر سرما می‌خورند، بیشتر دچار سینوزیت می‌شوند، اما در بزرگسالان افرادی که انحراف تیغه بینی یا آلرژی دارند یا این‌که در معرض آلودگی هوا و گرد و خاک زیاد قرار می‌گیرند، مستعد ابتلا به سرماخوردگی و سینوزیت می‌شوند. وی عنوان کرد: سینوزیت در مرحله حاد با علائمی چون تب بالا و ترشحات چرکی همراه است که برای بهبود آن باید آنتی‌بیوتیک مصرف شود. برای درمان سینوزیت مزمن نیز از بخور گرم باید استفاده کرد. / ایسنا

خبر سلامت

شایعات ویتامینی

یاسمین مشرف

مترجم

مصرف ویتامین‌هایی که به آنها نیاز ندارید نه تنها باعث می‌شود پول‌تان را هدر بدهید بلکه به سلامت‌تان نیز آسیب می‌رساند. با چند باور نادرست درمورد مصرف ویتامین‌ها آشنا شوید:

مولتی‌ویتامین کمبودهای یک رژیم غذایی را جبران می‌کند

مطالعه‌ای که روی ۱۶۰ هزار زن میانسال انجام شد نشان داد کسانی که مولتی‌ویتامین مصرف می‌کنند سالم‌تر از کسانی که عادت به مصرف این قرص‌ها ندارند نیستند. این موضوع دست‌کم درمورد میزان ابتلای این افراد به بیماری‌هایی مانند سرطان، بیماری‌های قلبی و سکته صادق است. مصرف مولتی‌ویتامین به کاهش ریسک ابتلا به این بیماری‌ها در کسانی که رژیم غذایی سالمی ندارند کمکی نمی‌کند.

ویتامین‌ها از بیماری‌های قلبی جلوگیری می‌کنند

زمانی محققان امیدوار بودند ویتامین‌هایی مانند ویتامین C، E و بتاکاروتن با کاهش پلاک‌های مسدودکننده رگ‌ها از ریسک ابتلا به بیماری‌های قلبی بکاهند. همچنین تصور می‌شد ویتامین‌های گروه B شامل فولات، B۶ و B۱۲ به شکسته شدن آمینواسید هموسیستئین که میزان زیاد آن با بیماری‌های قلبی مرتبط است کمک می‌کنند. اما بررسی‌ها این تصور را تایید نمی‌کنند. نتایج چند مطالعه نشان داد مکمل این ویتامین‌ها نه تنها از بیماری‌های قلبی جلوگیری نمی‌کند بلکه خطر مرگ را تا اندازه‌ای افزایش می‌دهد. انجمن قلب آمریکا مصرف میوه، سبزی و غلات کامل را به جای مصرف این مکمل‌ها توصیه می‌کند.

مصرف مولتی‌ویتامین‌ها از سرطان جلوگیری می‌کند

ویتامین‌های آنتی‌اکسیدان از خطرات رادیکال‌های آزاد می‌کاهند. با این حال تحقیقاتی که تاکنون انجام شده نشان داده است مصرف مکمل‌ها نتایج خوبی به‌دنبال ندارند. در یک آزمایش، نرخ ابتلا به سرطان در زنانی که به مدت هفت سال ویتامین B مصرف می‌کردند برابر با زنانی بود که دارونما مصرف کرده بودند.

مصرف ویتامین‌ها ضرری ندارد

یک مطالعه ده ساله نشان داد مصرف مکمل ویتامین B۶ و B۱۲ ریسک سرطان ریه را در مردان افزایش می‌دهد. مطالعات دیگری نیز این نگرانی را افزایش داده که مصرف دوزهای بالای فولیک اسید می‌تواند احتمال ابتلا به سرطان روده را افزایش دهد. به گفته کارشناسان ویتامین‌ها فقط می‌توانند در غذا مفید باشند نه در قرص‌های مکمل.

منبع: msn.com

نورچشمی

چشم‌های خسته از زندگی دیجیتال!

دکتر پاشا انوری

جراح و متخصص چشم

گرچه خیره شدن طولانی مدت به صفحه نمایشگر رایانه یا گوشی هوشمند باعث آسیب دائمی به چشم‌ها نمی‌شود، اما شاید شما هم پس از استفاده روزمره از این وسایل دیجیتال بارها احساس خستگی یا خشکی در چشم‌های خود کرده باشید، حتی ممکن است دید شما هم تار شده باشد. گاهی نیز سردرد و در مواردی احساس سرگیجه و تهوع در استفاده طولانی مدت از این وسایل ایجاد می‌شود، اما چرا وسایل دیجیتال باعث خستگی چشم می‌شوند؟

در حالت عادی چشم انسان در هر دقیقه ۱۵ بار پلک می‌زند، اما در هنگام بازی یا کار با وسایل دیجیتال میزان پلک زدن به نصف یا یک سوم کاهش می‌یابد. مطالعه بدون توقف و ممتد، نوشتن و دیگر کارهایی که با دید نزدیک درگیر هستند می‌تواند به خستگی در چشم منتهی شود. راه‌حل‌های خروج از این آسیب عبارتند از:

- در فاصله ۶۵ سانتی‌متری (تقریبا به درازای یک بازو) از نمایشگر رایانه بنشینید. نمایشگر را طوری قرار دهید که جهت نگاه شما نسبت به آن کمی رو به پایین باشد.
- از محافظ نمایشگرهای دیجیتال که از تابش تشعشات می‌کاهند، استفاده کنید.
- قانون ۲۰-۲۰-۲۰ را برای وقفه و استراحت به‌کار بگیرید و پس از هر ۲۰ دقیقه کار به مدت حداقل ۲۰ ثانیه نگاه خود را به شیئی در ۲۰ قدمی خود منحرف کنید.
- اگر چشمان شما خشک می‌شود با صلاحدید چشم پزشک از اشک مصنوعی استفاده کنید.
- اگر صفحه نمایشگر از محیط پیرامونش روشن‌تر باشد چشمان شما متحمل زحمت بیشتری برای بهتر دیدن می‌شود. نور اتاق و منزل را تنظیم کنید و کنتراست نمایشگر را حتی‌الامکان افزایش دهید تا خستگی چشم کمتر شود.

کسانی که از لنزهای تماسی استفاده می‌کنند باید در نظر داشته باشند این لنزها، خشکی و سوزش چشم را هنگام کار با رایانه و وسایل دیجیتال دوچندان می‌کنند. به این افراد توصیه می‌شود برای استراحت دادن به چشم‌هایشان مدتی عینک بزنند و از به خواب رفتن وقتی لنز بر چشم دارند بپرهیزند و مراقبت‌های لازم را برای تمیز نگاه داشتن لنزها رعایت کنند. فراموش نکنید اگر چشم‌های شما به طور مکرر و پیوسته قرمز، تار، دچار آبریزش یا حساس به نور می‌شود با چشم پزشک خود مشورت کنید.

حل سودوکو ۳۲۲۲

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

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

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

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

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

سودوکو ۳۲۲۳

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

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

				۳				۶
			۱		۷			
				۹				۳

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

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