

۱۴ زندگی سلامت

جام خوراک

میوه خشک یا تازه کدام پرکارتری است؟

🍏 خشک کردن میوه یکی از روش‌های قدیمی نگهداری و دسترسی به طعم خوشایند آنها در تمام فصول محسوب می‌شود، هر چند امروزه میوه‌های خشک به دلیل سهولت مصرف به یکی از خوراکی‌های پر طرفدار تبدیل شده‌اند. میوه‌ها چه به صورت خشک شده و چه تازه وعده‌های غذایی بسیار مغذی و با ارزشی هستند. میوه‌های خشک با خروج درصد زیادی از آب از یافت میوه تهیه می‌شوند. بسته به روش خشک کردن ارزش غذایی میوه‌های خشک متفاوت خواهد بود. مسلماً استفاده از درجه حرارت‌های بالا به بخشی از مواد مغذی حساس آنها نظیر ویتامین C آسیب می‌رساند. هر چه دمای اعمال شده در حین خشک کردن کمتر باشد، میوه‌های خشک مغذی‌تری خواهیم داشت. از طرفی کاهش دما سبب طولانی شدن زمان خشک شدن و افزایش احتمال کپک‌زدگی به خصوص در روش‌های خشک کردن کنترل نشده در روش‌های سنتی (خشک کردن در آفتاب یا سایه) می‌شود که به دلیل رطوبت بالای آنهاست، اما بسیاری از مواقع با چشم غیرمسلح قابل تشخیص نیست، بنابراین بهتر است به میوه‌های خشک شده صنعتی هم اعتماد کنید، چرا که در شرایط کنترل شده‌ای از نظر دما و رطوبت تولید می‌شوند.

مقایسه ارزش غذایی میوه‌های خشک و تازه: میوه‌های خشک ممکن است محتوای ویتامینی کمتری نسبت به میوه‌های تازه داشته باشند، اما بسیاری از ترکیبات مفید و مغذی آنها نظیر آنتی اکسیدان‌ها (پلی فنول‌ها)، املاح و فیبر بدون آسیب در میوه خشک باقی می‌ماند. میوه‌های خشک به دلیل از دست دادن آب محتوی مقدار بیشتری قندهای ساده نظیر گلوکز و فروکتوز در هر گرم خود هستند. بنابراین کالری آنها بسیار بالاتر از میوه تازه است. به عنوان مثال هر فنجان کشمش حاوی ۴۳۰ کالری است در حالی که این میزان برای حجم معادل از انگور تازه ۶۰ کالری است. پس حتماً این نکته را در رژیم غذایی خود مد نظر قرار دهید.

یکی از نکات مهمی که در مورد میوه‌های خشک بسته‌بندی شده وجود دارد این است که بسیاری از آنها علاوه بر میوه دارای مقداری شکر افزوده شده نیز هستند. این نکته به خصوص در مورد آناناس خشک شده یا پایایا از اهمیت زیادی برخوردار است. شکر افزوده شده به این میوه‌های خشک کالری آنها را به میزان زیادی افزایش می‌دهد. بنابراین در صورتی که از میوه‌های خشک صنعتی استفاده می‌کنید و به ویژه افرادی که در رژیم‌های لاغری به سر می‌برند حتماً نگاهی به برچسب تغذیه‌ای آن بیندازید و به کالری آن توجه کنید. 🍌



نظام سلامت دنیا تغییرمی کند

دبیر همایش دریچه‌ای به سلامت فردای ایران اعلام کرد: چهره نظام سلامت دنیا تغییرات شگرفی را پیش رو دارد. چرا که پیشرفت علم بسیار تند بوده و در چند سال آینده اتفاقات جدیدی با استفاده از فناوری‌های نوین در حوزه سلامت از جمله چهره بیماری‌ها، وضعیت بیماری و روش‌های درمانی متفاوت



🍏 سرفه شاید در ظاهر آزاردهنده و عذاب‌آور باشد، اما راهی طبیعی برای پاک کردن بدن از محرک‌ها و عفونت‌های بدن است. بعضی سرفه‌ها به خودی خود بهبود می‌یابند، اما برخی سرفه‌ها پایدار و بسیار مقاوم به درمان هستند و همین امر باعث شکایت بسیاری از بیماران می‌شود. بهترین راه درمان سرفه به شناسایی عامل زمینه‌ای بروز آن بستگی دارد که در بیشتر موارد حساسیت‌ها، عفونت‌ها و برگشت اسید معده شایع‌ترین علل بروز سرفه‌های طولانی مدت هستند که اغلب هم خشک بوده و بیشتر آزاردهنده می‌شود.

سرفه‌های مزمن در افراد بالغ معمولاً هشت هفته یا بیشتر طول می‌کشد و این مدت در کودکان به چهار هفته می‌رسد و در بیشتر موارد در خواب بیماران اختلال ایجاد کرده و خستگی زیادی را برای آنها ایجاد می‌کند. سرفه در موارد خیلی مزمن حتی ممکن است باعث استفراغ، احساس سبکی در سر و شکستگی دنده‌ها هم شود. معمولاً راه‌های درمانی مختلفی شامل استفاده از داروهای شیمیایی و درمان‌های طبیعی و گیاهی برای کاهش تعدد سرفه‌ها و بهبود آن وجود دارد.

دارو با تجویز پزشک

معمولاً برای درمان سرفه‌های مزمن از برخی داروهای شیمیایی استفاده می‌کنند که در بسیاری موارد مؤثر واقع می‌شود. آنتی هیستامین‌ها، گلوکوکورتیکوئیدها و

حاصل می‌شود.

دکتر علی دیباغ در آستانه برگزاری دریچه‌ای به سلامت فردای ایران (۴ بهمن در هتل اسپیناس) تأکید کرد: با توجه به شتاب زیاد پیشرفت علم در دنیا باید پیش‌بینی‌هایی را برای سال‌های آتی درخصوص نظام سلامت انجام دهیم.

استفاده کنند. این امر در نگاه اول مشکلی ایجاد نمی‌کند، اما مساله از جایی آغاز می‌شود که بسیاری از افراد از خواص دارویی گیاهان مختلف اطلاعات مختصری دارند، چرا که داروهای گیاهی ممکن است با بعضی دیگر از داروها و مکمل‌ها تداخل ایجاد کرده و عوارض جانبی ناخواسته‌ای را به دنبال داشته باشند. به همین منظور توصیه می‌کنیم حتی داروهای گیاهی را هم حتماً با نظر متخصص این حوزه مصرف کنید تا مشکلی گریبانگیر شما نشوند.
چای عسل: تحقیقات متعددی نشان می‌دهد که عسل می‌تواند سرفه‌های خشک و طولانی مدت را درمان کند و از شدت آنها بکاهد. محققان تأثیر عسل را روی کاهش شدت سرفه‌های شبانه مورد مطالعه قرار دادند و دریافتند این ماده غذایی به اندازه داروی کاهش‌دهنده سرفه «دکسترومتورفان» موثر است. برای استفاده از تأثیر درمانی عسل برای سرفه، دو قاشق چایخوری عسل را با آب گرم یا چای گیاهی مخلوط کنید و روزی یک یا دو فنجان از این ترکیب بنوشید. استفاده از عسل در کودکان زیر یک سال ممنوعیت دارد.

زنجبیل: زنجبیل با توجه به خاصیت‌های ضدالتهابی که دارد، یکی از درمان‌های مؤثر برای سرفه‌های خشک یا مرتبط با آسم است. این ماده مقوی حالت تهوع و درد را نیز کاهش می‌دهد. ترکیبات ضدالتهابی زنجبیل التهاب غشاهای راه‌های هوایی را کاهش داده و سرفه‌ها را آرام‌تر می‌کند. برای تهیه چای زنجبیل، ۲ تا ۴ گرم زنجبیل را به یک فنجان آب داغ اضافه کنید و بگذارید چند دقیقه‌ای بماند تا خوب دم بکشد. برای بهتر شدن طعم و مزه و بالا رفتن اثربخشی آن به چای زنجبیل، عسل یا آلبیمو بیفزایید.

ریشه گل ختمی: استفاده از این نوع گیاه برای درمان سرفه‌های مزمن و گلودرد قدمت تاریخی دارد. گل ختمی تحریک‌پذیری مخاط گلوت ناشی از سرفه‌های خشک و طولانی و خلط ایجاد شده در ناحیه گلو را کاهش می‌دهد. شربت سرفه‌های گیاهی حاوی ریشه گل ختمی در



بهبود عوارض روان پریشی با مصرف ویتامین B

محققان دریافتند مصرف مکمل‌های ویتامین گروه B برای حفظ مهارت‌های تمرکز در بین افراد مبتلا به اولین مرحله روان پریشی که عامل ابتلا به شیزوفرنی است، می‌تواند سودمند باشد. یافته‌های محققان استرالیایی نشان می‌دهد افراد مبتلا به روان پریشی که به مدت ۱۳ هفته ویتامین‌های B۶، B۱۲ و اسیدفولیک (ویتامین B۹) دریافت کرده بودند شاهد بهبود در عملکرد شناختی شان نظیر حافظه، توجه، زبان و توانایی‌های یادگیری بودند. ویتامین‌های B می‌توانند دارای تأثیر حفاظت از اعصاب باشند و از مهارت‌های درحال زوال نیز حفاظت می‌کنند. افزایش مصرف ویتامین‌های B۶، B۱۲ و اسیدفولیک (ویتامین B۹) در بیماران مبتلا به شیزوفرنی نیز می‌تواند علائمشان را بهبود بخشد. /مهر

سیب سلامت

گفت‌وگو با دکتر رضاولی پور، جراح و متخصص کلیه

کلیه‌های سنگی!

🍏 چرا کلیه سنگ‌ساز می‌شود؟

عامل اصلی سنگ‌سازی کمبود مایعات بدن است. اگر مایعات بدن کم شود، فرد مستعد سنگ‌سازی می‌شود. مثل کسانی که در کوره کار می‌کنند، حرارت محل کار زیاد است و اینها به مصرف مایعات بیشتری نیاز دارند. همچنین ورزشکارانی که زیاد ورزش و عرق می‌کنند و آب نمی‌نوشند در معرض سنگ‌سازی قرار دارند. کسی که اسهال مزمن دارد و مایعات بدنش می‌رود، مستعد سنگ‌سازی می‌شود. کسانی که آب مصرف نمی‌کنند، اگر زمینه بیماری داشته باشند، سنگ می‌سازند. همچنین مصرف بیش از حد نمک باعث سنگ‌سازی در افراد مستعد می‌شود. مصرف بی‌رویه برخی داروها نیز در سنگ‌سازی نقش دارد. خیلی‌ها با مصرف ویتامین D دچار سنگ‌سازی می‌شوند.
🍏 آیا پودرهایی که در باشگاه‌های ورزشی داده می‌شود، برای کبد و کلیه ضرر دارد؟
تمام داروهایی که در باشگاه‌های ورزشی استفاده می‌شود، مضر است. در باشگاه‌ها از مصرف هر مکمل خوراکی و تزریقی پرهیز کنید. اینها خاصیت سنگ‌سازی دارند. نابابوری ایجاد می‌کنند و باعث ناتوانی جنسی می‌شوند.

🍏 تغذیه چه تأثیری بر سنگ دارد؟

افراد باید روزی چهار واحد شیر و لبنیات مصرف کنند. یک لیوان شیر، یک کاسه ماست، یک قوطی کبریت پنیر و دو لیوان دوغ که هر کدام یک واحد حساب می‌شوند. اگر چهار واحد لبنیات مصرف کنید، نیازی به مکمل ندارید. اگر کسی نمی‌تواند اینها را بخورد نیاز به مکمل دارد. مکمل کلسیم سیترات بهتر از کلسیم گلوکونات است. کسی که مستعد سنگ‌سازی است با کلسیم گلوکونات سنگ‌سازی می‌کند.

🍏 چه توصیه تغذیه‌ای برای پیشگیری به افراد توصیه می‌کنید؟

به جای مصرف نمک، غذاها را با آلبانیومی تازه مزه دار کنید. سیترات موجود در آلبیمو جلوی سنگ‌سازی را می‌گیرد. کسی که سنگ اگزالاتی دارد از مصرف اسفناج، آجیل، شکلات، قهوه، نسکافه و نوشابه گازدار پرهیز کند. همچنین از مصرف ربواس، چغندر، جوانه گندم و هر نوع قفل، بپرهیزد.

🍏 چه افرادی مصرف آب را باید محدود کنند؟

افراد مبتلا به نارسایی کلیه و نارسایی قلبی. این افراد نباید آب را زیاد یا کم مصرف کنند. باید به اندازه‌ای که پزشک به آنها توصیه می‌کند، آب و مایعات بنوشند.

🍏 آیا برای دفع سنگ کلیه ورزش را توصیه می‌کنید؟

زمانی که سنگ در حالب گیر می‌کند و درد شدید دارد، به مریض بالا و پایین پریدن یا طناب زدن را توصیه می‌کنیم.

داشتن نیروی مولد، کارآمد و سالم، پیش نیاز داشتن نظام سلامت است که باعث پیشرفت‌های علمی، صنعتی و اقتصادی در کشور هم خواهد شد. همچنین با استفاده از این مساله هم می‌توان مشکلات را پیش‌بینی و هم راه برون‌رفت از آن را شناسایی کرد. / جام‌جم

کنار گیاه آویشن و پیچک در درمان سرفه‌های ناشی از سرماخوردگی و عفونت‌های مجاری تنفسی مؤثرند. معمولاً بعد از ۱۲ روز مصرف این نوع شربت‌ها تا ۹۰ درصد سرفه‌ها بهبود می‌یابد. ریشه گل ختمی را به صورت خشک و در قالب چای کیسه‌ای هم می‌توان در آب جوش استفاده کرد.

آناناس: میوه آناناس حاوی آنزیمی موسوم به «بروملین» است که بیشترین مقدار آن در وسط میوه تجمع دارد. آناناس خاصیت ضدالتهابی داشته و همچنین مخاط گلو را تجزیه کرده و از گلو خارج می‌کند. نوشیدن روزانه آب آناناس مخاط گلو را کاهش داده و سرفه‌ها بهبود می‌یابد. حتی مکمل‌های بروملین هم برای کاهش سرفه در بازار موجود است.

آویشن: این گیاه علاوه بر این که در آشپزی بسیار پرکاربرد است، به دلیل وجود آنتی‌اکسیدان‌های فراوان، خواص دارویی هم دارد و یکی از بهترین و معروف‌ترین داروهای گیاهی برای درمان سرفه، گلودرد، برونشیت و مشکلات گوارشی به شمار می‌رود. محققان معتقدند شربت‌های حاوی آویشن و برگ‌های پیچک سرفه‌ها را به طور مؤثرتری درمان می‌کنند. علاوه بر شربت آویشن می‌توانید با افزودن دو قاشق چایخوری آب‌پوش به یک فنجان آب داغ، چای آویشن تهیه کنید. بهتر است بگذارید چای ده دقیقه دم بکشد و بعد آن را مصرف کنید.

نارون: استفاده از گیاه نارون برای کاهش سرفه‌های خشک و طولانی بسیار مؤثر است. خواص این گیاه به ریشه گل ختمی بسیار نزدیک است و به رقیق شدن مخاط گلو و کاهش سرفه‌ها کمک می‌کند. با افزودن یک قاشق چایخوری به یک فنجان آب داغ می‌توانید یک فنجان چای نارون تهیه کنید. به خاطر داشته باشید گیاه نارون در جذب برخی داروها تداخل ایجاد می‌کند. بنابراین قبل از مصرف حتماً با پزشک مشورت کنید. نارون را در قالب پودر و کپسول هم می‌توانید از داروخانه‌ها تهیه کنید. 🍌

د

دانستنی‌ها

خبر سلامت

زنگ خطر افسردگی با کاهش تمرکز

حواس پرتی و کاهش تمرکز می‌تواند علامت افسردگی باشد

🍏 دکتر سلیمان محمدزاده، روانپزشک گفت: افسردگی یکی از اختلالات شایع جامعه امروز ما است، که با بی‌حوصلگی و گریز از فعالیت یا بی‌علاقگی و بی‌ میلی همراه بوده و می‌تواند بر روی افکار، رفتار، احساسات فرد تأثیر مخرب بگذارد. وی با اشاره به این‌که افسردگی در زنان بیشتر از مردان است، تصریح کرد: ۲۵ درصد افراد جامعه مبتلا به این اختلال هستند، گاهی افسردگی باکم‌اشتهایی، اختلال خواب و خستگی همراه با درد جسمانی دیده می‌شود. این اختلال فقط مختص



بزرگسالان نیست در کودکان و نوجوانان به شکل دیگری است، که بیشتر با گوشه‌گیری، دردهای جسمانی، عدم وزن‌گیری، عصبانیت و بی‌قراری دیده می‌شود. وی با اشاره به این‌که غمگینی یکی از علائم مهم افسردگی است، بیان کرد: این افراد معمولاً بغض و گریه می‌کنند و بیشتر ترجیح می‌دهند تنها بوده و با کسی ارتباط برقرار نکنند. ممکن است افراد افسرده اشتیاق خود را در انجام فعالیت‌هایی که زمانی برایشان لذت‌بخش بوده نیز از دست بدهند. نسبت به غذا بی‌ میلی و کم‌اشتها شوند و علاقه و لذت بردنشان نسبت به گذشته کاهش می‌یابد. این روانپزشک، تأکید کرد: افسردگی علت مشخصی ندارد، علت‌های متعددی می‌تواند دخیل باشد، اما مهم‌ترین علت آن ژنتیک است، یعنی افرادی دیگر از خانواده نیز مبتلا به این اختلال شده‌اند و با استرس‌هایی در زندگی این افراد، افسردگی سریع خود را نشان می‌دهد. همچنین یکی از علائم شایع افسردگی، کاهش تمرکز است. این افراد به دلیل افسردگی حواس پرت شده و مدام یکی دو مورد از لیست برنامه‌هایشان را فراموش کرده و انگیزه‌ای برای انجام کارهایشان ندارند.

محمدزاده با بیان این‌که در صورت خفیف بودن افسردگی، ورزش کردن می‌تواند فرد را شاد کند، عنوان کرد: ورزش روزانه در کنار درمان دارویی و جلسات مشاوره می‌تواند اثر بخش باشد، ورزش باعث می‌شود مواد شیمیایی نشاط‌آور و انرژی بخشی چون سروتونین و اندورفین در مغز آزاد شوند و سلول‌های مغزی رشد کنند؛ کاری که داروها به‌طور مصنوعی انجام می‌دهند. ورزش‌هایی مانند ایروبیك یا پیاده‌روی ساده نیز از جمله ورزش‌های مناسب برای بهبود افسردگی هستند. /ایستا