فواید مواد خوراکی حاوی پتاسیم بر سیستم عصبی و قدرت عضلات

نتایج مطالعات مختلف نشان می‌دهد پتاسیم به عنوان یکی از هفت ماده معدنی ضروری بدن انسان موجب کاهش ریسک مرگ و میر تا ۲۰ درصد می‌شود. پتاسیم سومین ماده معدنی است که به وفور در بدن یافت می‌شود و به تنظیم مایعات بدن، انقباض ماهیچه‌ها و ارسال پیام‌های عصبی کمک می‌کند.

همچنین این ماده معدنی به افزایش متابولیسم، قدرت ماهیچه‌ها، تعادل آب، عملکردهای الکترولیتی و سیستم عصبی کمک می‌کند.

غذاهای فرآوری شده پتاسیم کم و سدیم بالایی دارند. اگر رژیم غذایی فاقد پتاسیم کافی باشد، فرد دچار مشکلاتی نظیر خستگی، فشارخون بالا، تورم غدد و ضعف ماهیچه‌ها می‌شود.

از جمله خوراکی‌های سرشار از پتاسیم می‌توان به آووکادو، سیب‌زمینی شیرین، اسفناج و هندوانه اشاره کرد. جالب است بدانید هر صد گرم هندوانه حاوی ۱۱۲ میلی‌گرم پتاسیم است./ مهر

سلامت و ایمنی غذا

خطر عفونت‌های ناشی از غذا در سفرهای نوروزی

دکتر بهادر حاجی‌محمدی

بازرس انجمن علمی بهداشت و ایمنی مواد غذایی ایران

در آستانه سال نو به سر می‌بریم و پیشاپیش فرارسیدن سال جدید را به هموطنان عزیز تبریک می‌گوییم. توجه به بهداشت خوراکی‌ها حین مسافرت نوروزی اهمیت بسیاری دارد. زیرا گاهی حین مسافرت دسترسی آسان و سریع به مراکز درمانی میسر نیست و خدای ناکرده ابتلا به بیماری در حین مسافرت آسایش خانواده را مختل می‌کند و خاطره بدی را به جای می‌گذارد. پیشگیری از بیماری‌های عفونی منتقله از غذا حین مسافرت با رعایت نکات بهداشتی امکان‌پذیر است که در زیر به برخی از این موارد اشاره می‌شود.

- بیماری تب مالت در کشور ما بومی است و بخشی از شیر و لبنیات دام‌های پرورشی در مناطق روستایی، آلوده به عامل باکتریایی این بیماری است. برخی از غذاهای محلی از شیرهای سنتی و غیرپاستوریزه تهیه شده. گرچه این محصولات غذایی لذیذ و وسوسه‌کننده است، اما به هیچ وجه نباید شیر و لبنیات غیرپاستوریزه را مصرف کرد. انواع شیر، بستنی و پنیر غیرپاستوریزه خطر ابتلا به تب مالت را به دنبال دارد؛ با این حال ماست محلی هیچ خطری ندارد، زیرا اسید موجود در ماست باکتری عامل تب مالت را از بین می‌برد. گفتنی است کشک محلی قبل از مصرف باید جوشانده شود تا خطر مسمومیت کشنده بوتولیسم مرتفع شود.
- در نوروز سال ۱۳۹۷ یک همه گیری وسیع به علت مصرف آب آلوده توسط مسافران نوروزی در استان فارس اتفاق افتاد. بنابراین دسترسی به آب آشامیدنی ایمن و بهداشتی در طول مسافرت مهم است. آب‌های سطحی، نهرها و رودخانه‌ها برای نوشیدن مناسب نیستند و در صورت اضطرار، باید قبل از مصرف جوشانده شوند.
- سبزیجات معطر محلی که در مناطق کوهستانی، مراتع و جنگل‌ها می‌روید، خطر آلودگی به تخم انگل‌های خطرناک را به همراه دارد. بنابراین قبل از مصرف سبزیجات محلی باید مراحل پاکیزه‌سازی، انگل زدایی، ضدعفونی و آبکشی بخوبی انجام شود.
- طبق اعلام مسؤولان بهداشتی در کشور، کماکان احتمال خطر انتقال ویروس آنفلوآنزای فوق حاد پرندگان وجود دارد. حین سفر حتی‌المقدور باید از خرید و تهیه انواع مرغ و تخم مرغ محلی پرهیز شود و چنین اقلامی فقط باید از فروشگاه‌های مجاز زیر نظر سازمان دامپزشکی خریداری شود. البته اگر ناچار به مصرف مرغ و تخم مرغ محلی شدیم باید به صورت آب پز و کاملا پخته شده مصرف شوند. به عبارت دیگر از مصرف جوجه کباب آبدار و نیم‌پخته و همچنین تخم مرغ محلی به صورت عسلی خودداری شود.

۳ ماهه دوم بارداری

بهترین و بی‌خطرترین زمان برای مسافرت است

مسافرت با بار شیشه!

دکتر لاهوتی:
اگر حاملگی از نوع بارداری پرخطر است، یعنی بارداری بعد از درمان نازایی و به‌خصوص آی.وی.اف بوده یا مشکلات بارداری مثل خونریزی یا لکه بینی، فشارخون بارداری، دیابت بارداری، جفت سرراهی وجود دارد و مسافرت منع دارد و نباید انجام شود

من بار شیشه دارم، آیا می‌توانم در نوروز به سفر بروم؟ بدیهی است پاسخ این سؤال برای همه مادران باردار یکسان نیست و بستگی به شرایط مادر باردار، سن حاملگی، داشتن شرایط خاص، طول مدت سفر، مسافت طی شده و نیز وسیله نقلیه دارد. با این حال یك توصیه درست عمومی برای مسافرت مادران باردار وجود دارد؛ این که بهترین زمان سفر برای آنان، نیمه بارداری یعنی حدود هفته‌های ۱۶ تا ۲۴ است. بعلاوه بهتر است مقصد سفر با توجه به فصل و هوای مناسب انتخاب شود. یعنی از سفر به مناطق گرم و مرطوب در فصول گرم و نیز سفر به مناطق سردسیر در فصل سرما اجتناب شود. جدای از این که باردارن پیش از سفر بهتر است با پزشك‌شان مشورت کنند، خواندن گفت‌وگوی ما با دکتر آمنه لاهوتی، متخصص زنان و زایمان نیز نکات مهم و ضروری را به این دسته از خانم‌ها یادآور خواهد شد.

پونه شیرازی

دانش و سلامت

مسافرت در سه ماهه اول بارداری با خطر سقط جنین و در سه ماهه سوم (از ۲۸ هفتگی به بعد) نیز با احتمال زایمان زودرس همراه است.

سفر، فقط در ۳ ماهه دوم بارداری

معمولا سه ماهه اول بارداری با تهوع، استفراغ، ضعف عمومی بدن و نیاز به استراحت همراه است. این مشکلات ممکن است در طول سفر، به خصوص اگر سفر طولانی‌مدت باشد تشدید شود. به همین دلیل در سه ماهه اول بارداری به مادران توصیه می‌شود حتی‌الامکان از سفرهای طولانی اجتناب کنند و حتما داروهای ضدتهوع و همچنین لقمه‌های سالم همراه خود داشته باشند.

اصولا مادر باردار در سه ماهه دوم بارداری راحت‌تر است، چرا که هم مشکلات سه ماهه اول به پایان رسیده و هم هنوز وضعیت مادر به لحاظ افزایش وزن و افزایش اندازه جنین به صورتی نیست که توانایی‌هایش را محدود کند. به همین دلیل معمولا سه ماهه دوم بهترین و بی‌خطرترین زمان برای مسافرت است.

در سه ماهه سوم باتوجه به افزایش اندازه جنین، شرایط مادر برای مسافرت سخت‌تر می‌شود. از سویی به علت خطر بروز زایمان زودرس مسافرت‌های طولانی مدت توصیه نمی‌شود. به‌خصوص مسافرت به مکان‌هایی که به لحاظ امکانات زایمانی در وضعیت مطلوبی نیستند اصلا توصیه نمی‌شود.

سفر هوایی برای جنین خطر ندارد؟

مسافرت با هواپیما تا حدود هشت ماهگی بارداری مجاز است. البته همیشه باید با مشورت پزشك و دریافت اجازه وی باشد. خوشبختانه شرکت‌های هوایی هم بدون دریافت نامه کتبی از پزشك متخصص زنان از ورود مادر باردار به هواپیما جلوگیری می‌کنند. در سفرهای طولانی بهتر است بلیت هواپیما از شرکتی خریده شود که صندلی‌های بزرگ و جادار دارند و امکان تحرك و استراحت برای مادر فراهم است و او می‌تواند به راحتی در صندلی جابه‌جا شود. صندلی هم بهتر است جایی باشد که باردار به راهرو دسترسی داشته باشد تا در طول سفر بتواند مدام بلند شود و قدم بزند. عبور از گیت‌ها و ایکس ری‌های کنترل خطری را متوجه مادر و جنین نمی‌کند.

حاملگی پر خطر نباشد

وقتی حاملگی کاملا طبیعی است، خود به‌خودی بوده (مثلا با روش‌های کمك‌باروری مثل آی.وی.اف نیست) و مادر باردار تا این مقطع مشکل خاصی نداشته و وضعیت جنین هم خوب است؛ مسافرت ایمن زمینی یا هوایی با رعایت شرایطی که گفته شد و اجازه از پزشك متخصص زنان مجاز است.

اما اگر حاملگی از نوع بارداری پرخطر است، یعنی بارداری بعد از درمان نازایی و به‌خصوص آی.وی.اف بوده یا مشکلات بارداری مثل خونریزی یا لکه بینی، فشارخون بارداری، دیابت بارداری جفت سرراهی وجود دارد، مسافرت منع دارد و نباید انجام شود.

بی‌حرکتی طولانی، ممنوع

یکی از خطرات مسافرت در بارداری بی‌حرکتی طولانی مدت مادر به‌خصوص در مسافرت‌های طولانی‌مدت زمینی با ماشین است. مسافرت با قطار به‌علت این‌که مادر امکان تحرك و قدم زدن و حتی دراز کشیدن دارد بی‌خطرترین سفر محسوب می‌شود، ولی در مسافرت زمینی یا هوایی طولانی‌مدت از طرفی مادر باردار به مدت طولانی بی‌حرکت می‌نشیند و این خطر لخته شدن خون در اندام‌های تحتانی را دارد و از طرف دیگر خود حاملگی، مادر را مستعد چنین شرایطی می‌کند. به همین دلیل توصیه می‌شود مادران باردار هر یك تا دو ساعت یك بار حدود ده دقیقه قدم بزنند، به‌خصوص در مسافرت‌های زمینی بهتر است وسیله نقلیه متوقف شود و مادر دقایقی قدم بزند تا هم از ورم پاها کاسته و هم از لخته شدن خون به‌علت بی‌تحرکی جلوگیری شود. حتما مادران در طول مسافرت و بی‌حرکتی، آب فراوان هم بنوشند. در صورتی که مسافرت ضروری با زمان سفر طولانی پیش بیاید حتما مادر باردار با پزشکش مشورت کند. شاید استفاده از داروهای رقیق‌کننده خون نیاز باشد. البته این اتفاق به‌ندرت می‌افتد، ولی گاهی اجتناب‌ناپذیر است.

آنچه مادران باردار باید در سفر رعایت کنند

- در سفر حتما لباس راحت و گشاد تن کنند و کفش راحتی به پا داشته باشند.
- در هوای سرد و زمان شیوع بیماری‌های واگیر حتی‌الامکان به مسافرت نروند و در ضرورت از حضور در مکان‌های شلوغ بپرهیزند و به‌خصوص وسایل ایمنی و محافظت‌کننده مثل ماسك و دستمال کاغذی و وسایل شست‌وشوی دست همراه داشته باشند.
- در فصل شیوع آنفلوآنزا حتما باید واکسینه شوند.
- در هر آب و هوایی لباس مناسب همان شرایط را به همراه داشته باشند و در طول سفر از حمل بار سنگین اجتناب کنند.
- بجز وعده‌های اصلی غذا، میان‌وعده هم مصرف کند. همچنین بهتر است کیفی شامل ساندویچ‌های کوچك، کشمش، نان‌های سبوس‌دار و میوه و میان‌وعده سالم همراه خود داشته باشد و از رستوران‌های بین‌راهی خرید نکند.
- مواد غذایی مغذی و کم حجم مصرف کند. به‌خصوص در سه ماهه اول بارداری که هنوز ویار حاملگی وجود دارد مواد غذایی در دفعات بیشتر، ولی با حجم کمتر و سبك مصرف شود.
- هرگونه خونریزی حتی به میزان بسیار کم، درد رحم و لگن، آب ریزش، سردرد، تاری دید، درد و سوزش ناحیه معده، تنگی نفس، تپش قلب، کاهش حرکات جنین مستلزم مراجعه اورژانسی به مرکزی است که متخصص زنان داشته باشد.

دانستنی‌ها

مادران باردار حتی روزی یك نخ سیگار هم نکشند

پزشکان با بیان این‌که فقط مصرف یك نخ سیگار در روز در دوران بارداری خطر سندرم مرگ ناگهانی نوزاد (SUID) را تا دوبرابر افزایش می‌دهد، اظهار کردند: لازم است زنان پیش از بارداری و در حین آن از استعمال سیگار جدا خودداری کنند. برای زنانی که در طول روز به طور میانگین یك تا ۲۰ نخ سیگار مصرف می‌کنند، احتمال سندرم مرگ ناگهانی نوزاد به ازای مصرف هر نخ سیگار اضافه حدود ۰/۰۷ درصد افزایش پیدا می‌کند. همچنین تنها یك نوبت قرار گرفتن در معرض سیگار در طول سه ماهه سوم بارداری جریان خون به جنین و مادر را محدود می‌کند که با پیامدهای جدی برای کودك همراه است./ایسنا

سودوکو ۳۲۷۶

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

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

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

سودوکو ۳۲۷۷

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.

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

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

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

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

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

اعترافات یک روزنامه‌نگار چاق

با حواس جمع غذا بخورید!

پریسا اصولی

دانش و سلامت

من طی شش ماه گذشته ده کیلو وزن کم کردم و متوجه شدم کنترل احساسات منفی و مقابله با پرخوری روانی (نه گرسنگی واقعی) تاثیر چشمگیری در اصلاح الگوهای تغذیه‌ای و تناسب اندام دارد. من یاد گرفتم هنگام شادی یا ناراحتی به جای خوردن مواد پرکالری یك جایگزین روانی مناسب پیدا کنم.

مثلا به جای خوردن چیپس و نوشیدنی‌های شیرین، آدامس بجوم یا سبزیجات کبابی مثل بروکلی، کلم، کدو و لوبیا بخورم. حالا سوال اینجاست چرا برخی افراد رژیم می‌گیرند و بعد از رسیدن به تناسب اندام دوباره با پرخوری چاق می‌شوند؟ بد نیست بدانید براساس بررسی‌ها تقریبا همه افراد چه لاغر، چه متناسب و چه چاق در دو گروه قرار می‌گیرند: آنها که آگاهانه مقدار غذای خود را محدود می‌کنند و گروهی که به محدود کردن فکر هم نمی‌کنند. در مورد گروه دوم باید گفت این افراد به رژیم غذایی به صورت دوره‌ای نگاه می‌کنند و بعد از این‌که به وزن ایده‌آل خود رسیدند، برنامه رژیم تعطیل می‌شود. این افراد به روان درمانی نیاز دارند تا بتوانند از یك برنامه همیشگی پیروی کنند و دچار اضافه‌وزن نشوند.

قطعا در سال جدید باید مراقب باشم وزنی که کم کرده‌ام برنگردد. والاس واتلز، متخصص مطرح تغذیه و رژیم‌درمانی در یکی از کتاب‌هایش که راجع به اصول غذا خوردن است نکته جالبی را بیان می‌کند.

او می‌گوید وقتی غذا می‌خوری دقت کن که ششدانگ حواست متوجه جویدن غذا باشد، حضور ذهن داشته باش و حس خوب غذا را تجربه کن، اجازه نده حواست پرت شود، از تمام حال و هوای جویدن غذا در ذهنت و قورت‌دادن آن لذت ببر. وقتی موقع خوردن حواس جمع باشی، طعم غذا به‌شدت معرکه و قوی است اما وقتی حواست پرت شود، آن طعم تقریبا ناپدید می‌شود و با بیشتر خوردن دنبال طعم می‌گردی. در واقع اگر با حضور ذهن غذا بخوریم و تمام حواس خود را به تجربه لذت بخش خوردن معطوف کنیم، مغزمان فرصت پیدا می‌کند تا حس سیری را به بدن انتقال دهد و آتش‌بس خوردن اعلام کند و نتیجه این کار یعنی داشتن تناسب اندام.

نسخه

مصرف غذاهای پرکالری در نوروز و چاقی

دکتر رضا کریمی

فوق‌تخصص غدد و متابولیسم

سال گذشته در چنین روزهایی چند مطلب نوشتم: در مورد کالری زیاد مواد غذایی که در فرهنگ ما در روزهای نوروز مصرف می‌شوند. این فرهنگ در سال‌های دور که میزان کالری دریافتی همیشه از میزان مصرف کمتر بود جایگاه مناسب داشت. به بیان دیگر وجود شیرینی، شکلات و آجیل بر سر سفره برای مهمانانی که هر روز ساعت‌ها ورزش می‌کردند. به‌عنوان مثال بیل می‌زدند، همراه گوسفندان کوه‌پیمایی می‌کردند، در کارگاه آهنگری پتك بر سندان می‌کوفتند یا خانم‌هایی که چند بار فاصله یك کیلومتری تا چشمه را با بار سنگین لباس می‌رفتند و در جوی کنار چشمه لباس می‌شستند. برای این آدم‌ها چنین سفره‌ای، چقدر دلنشین و خیال‌انگیز بود. امروز آیا چنین است؟ چند درصد مردم به چنین کارهایی مشغولند؟ و آیا خوردن تنقلات پرکالری موجب سلامتی‌مان می‌گردد یا موجب بیماری متابولیك؟

چندین ماده غذایی بسیار پرکالری در روزهای عید به وفور مصرف می‌شوند. اولین و بدترین آنها شیرینی است. شیرینی خشك عمدتا کربوهیدرات است و شیرینی‌تر مخلوط کربوهیدرات و چربی. خوردن سه چهار عدد شیرینی در روز هم حدود ۶۰۰ کیلوکالری به سبد کالری‌مان می‌افزاید. آجیل هم در زمره تنقلات بسیار پرکالری است؛ اگر مخلوط آجیل را در نظر بگیریم مشخص است که مصرف یك پیاله کوچك از آن هر روز حدود ۷۰۰ کیلوکالری به سبد تغذیه اضافه می‌کند. اضافه کنید به اینها میزان غذاهای سفره را که در روزهای عید بیشتر و چرب‌تر است. با یك حساب ساده بیشتر افراد حدود ۳۰ تا ۴۰ هزار کیلوکالری در مدت کوتاهی اضافه می‌خورند؛ این یعنی ۶ تا ۸ کیلوگرم اضافه وزن.

در طول سال افراد زیادی هستند که با رژیم و ورزش شروع به کاهش وزن کرده‌اند. برای خیلی‌ها که با چندین کیلوگرم کاهش وزن به تناسب اندام رسیده‌اند، متابولیسم به شدت آمادگی برای افزایش وزن دارد. اگر این افراد اشتباه کنند و این لیست تنقلات و غذاها را در روزهای تعطیل مصرف کنند دوباره چند کیلوگرم چاق می‌شوند.

بیایید به این موضوع فکر کنیم که: آیا بهتر نیست در روزهای تعطیل پیش‌رو به جای مصرف کالری بیشتر به ورزش بپردازیم و سرحال‌تر و قبراق‌تر از همیشه از تعطیلات لذت ببریم؟