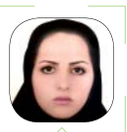
جام خوراک

اشتباه‌های رایج در نگهداری مواد غذایی



دکتر مریم قادری قهفرخی

متخصص صنایع غذایی

برخی اشتباهات رایج در نگهداری مواد غذایی را که تقریبا همه ما نسبت به آن کم توجهیم را مرور می‌کنیم:

- نگهداری مواد غذایی در محیط مرطوب
- نگهداری مواد غذایی در معرض نور خورشید
- انتخاب ظروف نامناسب
- خریدن مواد غذایی که واقعا به آنها علاقه ندارید
- نگهداری مواد غذایی با نوسانات دمایی شدید
- استفاده نکردن از برچسب برای مواد غذایی منجمد
- پر کردن بیش از حد یخچال
- توزیع نامناسب مواد غذایی در قفسه‌های یخچال
- بی‌توجهی به دمای یخچال
- نگهداری مواد غذایی در ظروف روباز سبب افت تغذیه‌ای مواد غذایی می‌شود. اکسیژن موجود در فضا می‌تواند با بسیاری از ترکیبات مغذی واکنش دهد و سبب افت تغذیه‌ای غذاها شود. در چنین شرایطی مواد غذایی سریع‌تر آب خود را از دست می‌دهند و حالت چروکیده پیدا می‌کنند. بد رنگ و قهوه‌ای شدن در مورد بسیاری از میوه‌ها و سبزیجات خرد شده در این شرایط تسریع می‌شود.
- نگهداری مواد خام کنار غذاهای پخته اشتباه رایجی است که بسیاری از ما انجام می‌دهیم و سلامتی خود را به خطر می‌اندازیم. مواد غذایی خام به‌ویژه انواع گوشت‌ها بایستی در ظروف بسته‌بندی مناسب و در بخش‌های سردتر یخچال قرار گیرند و هیچ‌گونه تماسی با غذاهای پخته نداشته باشند. در غیر این صورت خطر آلودگی غذاهای پخته با باکتری‌های خطرناک نظیر سالمونلا و اشرشیاکلی وجود دارد.
- نگهداری تخم مرغ در در یخچال باعث می‌شود هر بار که در یخچال باز و بسته می‌شود، آن‌ها در معرض نوسانات دمایی شدید قرار گیرند و عمر نگهداری آنها کاهش می‌یابد.

هر دندان شیری را نباید کشید

نایب رئیس انجمن دندانپزشکی کودکان ایران گفت: خارج کردن زودرس و بدون توجیه دندان‌های شیری کودکان مشکل ساز می‌شود. دکتر علی رشیدیان عنوان کرد: جدا از بروز اختلال در جویدن مواد غذایی، دندان‌های جانشین دائمی مسیر رویشی صحیح خود را از دست داده و سبب کاهش طول قوس فکی خواهد شد. وی افزود: در بعضی موارد با بررسی کلینیکی و رادیوگرافیک، دندانپزشک به این تصمیم می‌رسد که درمان دندان شیری امکان‌پذیر نیست یا باقی ماندن آن سبب آسیب به جوانه دندان دائمی می‌شود. در این صورت دندان شیری خارج شده و از فضای نگهدارنده برحسب مورد، برای حفظ مسیر رویشی مناسب دندان‌های دائمی جایگزین استفاده می‌شود. وی با تاکید بر این‌که درمان دندانپزشکی برای کودکان در هر سنی امکان‌پذیر است،افزود: متخصصان دندانپزشکی کودکان با توجه به میزان همکاری کودک ممکن است این درمان‌ها را در کلینیک یا در اتاق عمل تحت بیهوشی یا آرامبخشی انجام دهند./ جام‌جم

دکتر بابایی:
در بخش زیادی از بیماران می‌توان از طریق پیش‌بینی عوارض، از بروز آنها پیشگیری یا با تجویز دقیق دارو این عوارض را کنترل کرد

شیمی درمانی بدون تهوع

برخی درمان‌های دارویی حین و بعد از شیمی درمانی می‌تواند از عوارض شیمی‌درمانی پیشگیری کند

پونه شیرازی

دانش و سلامت

فقط کسانی که با بیماری سرطان، به سختی دست و پنجه نرم کرده‌اند، می‌دانند ابتلا به این بیماری از زمانی که تشخیص آن قطعی می‌شود تا وقتی درمان جراحی و سپس شیمی درمانی یا رادیوتراپی انجام بشود، چه عوارض جسمی و روحی سنگینی به همراه دارد. به ویژه آن که درمان سرطان از جراحی گرفته تا رادیوتراپی و شیمی درمانی با عوارض مختلفی همراه است که آزاردهنده و فرسایشی است. با این حال هفته گذشته دکتر محمد بابایی، دبیر علمی کنگره برخورد با اختلالات خونی و متابولیک شیمی‌درمانی گفت: بخش عمده‌ای از عوارض خونی و متابولیک ناشی از شیمی درمانی در بیماران مبتلا به سرطان قابل پیشگیری است. اهمیت این قضیه به‌ویژه برای بیماران سرطانی ما را بر آن داشت تا با این متخصص آنکولوژی و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران به گفت‌وگو بنشینیم.

عوارض معمول ناشی از شیمی درمانی شامل عوارض خونی و عفونی، اختلالات الکترولیتی و مشکلات گوارشی می‌شود. برخی از این عوارض در حین شیمی درمانی و بعضی مدتی بعد از تزریق داروهای شیمی درمانی اتفاق می‌افتد. شدت و میزان نیز به نوع سرطان و شیمی درمانی مرتبط با آن بستگی دارد.

داشتن روحیه خوب

داشتن روحیه خوب، کسب اطلاعات کافی در مورد بیماری و درمان آن و یافتن روش‌هایی برای مقابله با عوارض جانبی شیمی درمانی و نیز همکاری خوب تیم درمانی بیمار برای کاهش عوارض درمانی می‌تواند به کاهش نگرانی و هیجان و عوارض ناشی از درمان کمک کنند.

تشخیص و پیش‌بینی عوارض

نکته مهم برای پیشگیری از عوارض شیمی‌درمانی آن است که پزشک و تیم درمانگر سرطان، عوارض شیمی درمانی را به خوبی بشناسند و بتوانند با تمهیدات و اقدامات لازم این عوارض را به حداقل برسانند تا از مشکلات بیمار کاسته شود و بیمار مبتلا به سرطان بتواند درمان را با حداقل عوارض و مشکلات دریافت کند.

کاهش عوارض با درمان‌های دارویی

آشنایی پزشکان با عوارض شیمی‌درمانی و ارتقای دانش آنان سبب می‌شود که تیم درمانی، عوارض را پیش‌بینی و بر اساس آن پیشگیری‌های لازم را انجام دهد. برخی از درمان‌های دارویی حین و بعد از شیمی‌درمانی می‌تواند از عوارض شیمی‌درمانی پیشگیری کند.

انکولوژیست با توجه به نوع سرطان و داروی مناسب برای درمان هر بیمار، عوارض را پیش‌بینی و با تمهیدات و داروهای مختلف از پیش آمدن این عوارض تا حد امکان پیشگیری خواهد کرد و در حین و پس از تزریق شیمی‌درمانی مراقبت‌های لازم از بیمار جهت کنترل این عوارض به عمل خواهد آمد.

در بخش زیادی از بیماران می‌توان از طریق پیش‌بینی عوارض، از بروز آنها پیشگیری و یا با تجویز دقیق دارو این عوارض را کنترل کرد. با تزریق میزان مناسب داروی شیمی‌درمانی و زمان مناسب تزریق و استفاده از داروهای مختلف همراه و یا قبل و بعد از شیمی‌درمانی می‌توان عوارض شیمی‌درمانی را به حداقل رساند.

مصرف غذاهای پرکالری

متخصصان تغذیه بیماران مبتلا به سرطان بر مصرف بیشتر غذاهای پرکالری در بیمارانی که مراحل درمان سرطان را طی می‌کنند تاکید دارند. بر این اساس، ممکن است خوردن یا نوشیدن مقادیر بیشتری شیر، خامه، پنیر و تخم‌مرغ آب‌پز توصیه شود. حتی گاهی به این بیماران توصیه می‌شود که کمتر از غذاهای پرفیبر مصرف کنند زیرا این غذاها احتمال بروز اسهال یا سوزش دهان را افزایش می‌دهند.

بررسی‌ها نشان داده است افرادی که تغذیه خوبی دارند بهتر با عوارض جانبی شیمی‌درمانی مقابله و حتی دوز بالای داروها را به خوبی تحمل می‌کنند. اگر بیمار تغذیه خوبی داشته باشد و کالری و پروتئین کافی در رژیم غذایی خود دریافت کند، خیلی بهتر عوارض شیمی درمانی را تحمل خواهد کرد.

نکته

کاهش تهوع طی شیمی‌درمانی

توصیه‌های زیر می‌تواند به کاهش تهوع و کاهش اشتها که از عوارض شایع شیمی درمانی است کمک کند:

- حجم غذای بیماران در هر وعده کاهش پیدا کند.
- غذا باید کاملاً جویده شود و بیمار در طول مدت صرف غذا آرامش داشته باشد.
- تمریناتی که استرس و فشارهای روحی را کاهش می‌دهند مانند روش‌های تمرکز ذهن یا مدیتیشن و تنفس عمیق انجام بگیرد.
- بیمار باید از پزشک خود برای کنترل تهوع و استفراغ، داروهای ضد استفراغ درخواست کند.
- بیمار باید از غذاهایی که به‌راحتی هضم می‌شود و با معده‌اش سازگار است استفاده کند از جمله: نان تست، بیسکویت، چوب‌شور، کلوچه، کیک، ماست، بستنی میوه‌ای، مایعات، شربت رقیق، سیب‌زمینی آب‌پز، برنج، ماکارونی یا رشته فرنگی، مرغ یا گوشت آب‌پز یا کبابی، کنسرو حبوبات، میوه‌ها، سبزی‌ها و انواع نوشابه‌های بدون گاز.

دانستنی‌ها

کمتر هله هوله بخورید

محدود کردن کالری مصرفی روزانه نه تنها کاهش وزن را به همراه دارد بلکه بهبود وضعیت کلی سلامت از تاثیرات مهم و مثبت آن است. محققان در تحقیقات تازه‌ای دریافته‌اند: کاهش مصرف فقط ۳۰۰ کالری در روز و رعایت رژیم غذایی سالم به طور چشمگیری در بهبود سطح کلسترول، فشار خون و قند خون موثر است و می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن از قبیل دیابت و بیماری قلبی را در آینده بکاهد. متخصصان مشاهده کردند کاهش مصرف تنها ۲۰۰ تا ۳۰۰ کالری در روز با کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن مرتبط است. کاهش روزانه این مقدار کالری کار سختی نیست و فقط کافی است پس از غذای اصلی دیگر چیزی مصرف نشود./ ایسنا

حل سودوکو ۳۳۵۴

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

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

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

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 ۳۳۵۵

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

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

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

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

سیب سلامت

گفت‌وگو با دکتر سعیدرضا جمالی
متخصص بیماری‌های عفونی و گرمسیری

وقتی آب و غذا ناقل بیماری می‌شود

رادیو سلامت

چرا تاکید می‌شود در کشورهایی که سیل اتفاق می‌افتد، استفاده از آب آشامیدنی سالم بسیار اهمیت دارد؟

مهم‌ترین عامل در پیشگیری از بیماری‌ها، رعایت بهداشت فردی و استفاده از آب آشامیدنی سالم است. موثرترین راه پیشگیری، شست‌وشوی دست‌هاست که با همین کار ساده از انتقال میکروب‌ها از دهان به دست خود و اطرافیان‌مان پیشگیری می‌شود. همچنین باید ما از آب آشامیدنی و غذای سالم استفاده کنیم. اگر دسترسی به آب تصفیه شده ممکن نباشد، باید از آب معدنی یا حداقل جوشاندن آب بهره گرفته شود.

آیا دستگاه‌های تصفیه آب که زیر سینک وصل می‌شود، آب را تصفیه می‌کند؟

آب شهری تصفیه شده است و نیاز به دستگاه تصفیه لزوما وجود ندارد. در ضمن جوشاندن آب شهری هم توصیه نمی‌شود، زیرا در این صورت، املاح مفید آن از بین می‌رود. آب معدنی هم املاح آب شهری را ندارد. آب شهری، مفیدتر از آب معدنی است. آب معدنی در موارد خاص می‌تواند مصرف شود. اما استفاده از دستگاه، برای آب چاه کمک‌کننده است، ولی کافی نیست و کلرزنی باید انجام شود.

آیا زدن آب لیمو به آب، از رشد میکروب‌ها جلوگیری می‌کند؟

آب لیمو تاثیری ندارد. آبی که به سالم بودن آن شک داریم، اگر جوشانده و سرد شود، می‌تواند استفاده شود. کلرزنی به اندازه لازم نیز می‌تواند آب را سالم کند.

علل مسمومیت گوارشی قابل انتقال از راه غذاها چیست؟

مواد اولیه غذایی باید از جای مطمئن خریدار شود. ضمن طبخ غذا موازین بهداشتی رعایت شود. غذا در حین انتقال به مصرف‌کننده نباید آلوده شود. باید غذا را از جای معتبر خرید. افرادی که در تهیه غذا مشارکت دارند، بهداشت فردی را رعایت کنند. ما افراد را به مصرف غذای گرم و نخوردن فست فود توصیه می‌کنیم. غذا را در دمای آشپزخانه نباید نگه‌داریم بلکه در یخچال باید نگه داشت شود.

علائم مسمومیت گوارشی چیست؟

اسهال، استفراغ، تب و شکم درد است. این‌که چه زمانی علائم بروز می‌کند بستگی به نوع میکروب و عامل آلودگی دارد یا خود میکروب وارد بدن شده و به سلول‌های مخاط روده حمله می‌کنند یا میکروب، سم تولید می‌کند و سم میکروب باعث مشکل گوارشی می‌شود.

کلینیک اورولوژی

مقابله با بی‌اختیاری ادراری زنانه

دکتر سلمان اسلامی

متخصص اورولوژی کلیه و مجاری ادرار

در کف لگن یک مجموعه عضله وجود دارد که از اعضای داخل لگن از قبیل مثانه و روده محافظت می‌کند. این عضلات به کنترل ادرار و مدفوع و عملکرد جنسی کمک می‌کند. همه زنان و مردان با گذر زمان ضعیف شدن عضلات کف لگن را تجربه می‌کنند. این عضلات مشابه سایر عضلات بدن به تمرینات ورزشی نیاز دارند تا قوی شوند.

از شایع‌ترین علل ضعف این عضلات می‌توان به چاقی، افزایش سن، یبوست‌های مزمن، زایمان‌های مکرر و جراحی‌های شکمی و لگنی اشاره کرد.

معمولا شایع‌ترین نشانه این ضعف، عدم توانایی کنترل ادرار به دنبال افزایش فشار شکم مثلا به دنبال خنده، عطسه و دویدن است و در موارد خیلی شدید عدم کنترل مدفوع. راهکارهای اولیه در برخورد با این مشکل، کاهش وزن و درمان یبوست است و در قدم بعدی، بهترین اقدام، تقویت این عضلات است. مهم‌ترین اصل به منظور تقویت عضلات کف لگن، شناخت و ایجاد درک صحیح نسبت به موقعیت این عضلات است. یکی از روش‌های موثر برای دستیابی به این شناخت، این است که هنگام ادرار جلوی ریزش ادرار گرفته شود. روش دیگر به این گونه است که تصور کنید می‌خواهید به‌طور همزمان جلوی جریان ادرار و باد معده خود را بگیرید. می‌توانید این کار را در حالت نشسته، خوابیده یا ایستاده انجام دهید در حالی که پای خود را به عرض شانه باز کرده‌اید. باید ورزش کردن با عضلات کف لگن به یک بخش ثابت از زندگی روزمره تبدیل شود و هر لحظه که می‌توانید به انجام این تمرین بپردازید.

تمرینات کگل:

برای انجام این تمرین با مثانه خالی باید اولین هدفمان منقبض کردن عضلات کف لگن به مدت پنج ثانیه باشد. سپس آنها را به مدت پنج ثانیه شل کنید. در روزهای اول تمرین باید حداقل سه نوبت پنج تایی این انقباضات را انجام بدهیم. به تدریج می‌توان تعداد دفعات انجام این تمرین را افزایش و همچنین مدت زمان انقباض را افزایش داد. دقت کنید از حبس کردن نفس خود، خم کردن و چرخاندن عضلات درون شکم، ران یا باسن خود جلوگیری کنید.

انجام منظم این ورزش‌ها با تقویت عضلات، با بهبود عملکرد و کنترل مثانه و روده همراه است و دفعات بی‌اختیاری ادرار و مدفوع و خطر افتادگی مثانه را کاهش می‌دهد و از طرف دیگر با بهبود عملکرد و رضایت جنسی همراه است.