

۶ فرمول آشپزی سالم

🍽 برای آشپزی سالم به این نکته دقت کنید:
۱- جوشاندن و پخت بیش از حد نه تنها بافت سبزیجات را نامطلوب می‌کند، بلکه مقدار زیادی از ویتامین و مواد معدنی آنها نیز از دست می‌رود. مثلاً به پخت یک هویچ در آب جوش دقت کنید، پس از چند دقیقه رنگ آب به سمت زردی متمایل شده که نشانه از دست رفتن بتاکاروتن آن بوده که پیش‌ساز ویتامین A است.
بهترین روش برای پخت سبزیجات، بخار پز کردن است. برای سبزیجات برگی تنها پنج دقیقه کافی است، اما سبزیجات خرد شده نیاز به ده دقیقه وقت و سبزیجات سفتی نظیر هویچ و سیب‌زمینی به ۲۰ دقیقه وقت نیاز دارند.

۲- قبل از افزودن نمک حتماً غذا را بچشید. هر یک قاشق چایخوری نمک دارای ۲۳۰۰ میلی‌گرم نمک است که بسیار بالاتر از نیاز روزانه بدن به سدیم است. نگران نباشید، جوانه‌های چشایی شما خیلی زود به کم نمک بودن غذا عادت می‌کنند.

۳- سبزیجات کنسرو شده از قبیل لوبیا یا نخود سبز و ذرت را حتماً قبل از استفاده بشویید تا نمک اضافی آنها از بین برود.

۴- اگر قصد دارید به جای گریل کردن، گوشت چرخ شده را در ماهیتابه سرخ کنید، قبل از پخت حتماً چربی اضافه آن را جدا کنید یا این‌که آن را روی سطوح فلزی مشبک گریل کنید تا چربی اضافه آن خارج شود. یکی از راه‌های خارج کردن چربی اضافه شست‌وشوی گوشت خرد یا چرخ شده با آب داغ و سپس آبکش آن است. این روش سبب افت پروتئین، ویتامین یا املاح نمی‌شود.

۵- روغن‌ها و چربی‌های خوب و سالم را به سالا‌د خود اضافه کنید. برخی مواد مغذی محلول در روغن و چربی هستند، بنابراین اگر فقط از لی‌موی سس‌های بدون روغن برای مزه دار شدن سالا‌د استفاده می‌کنید، ممکن است برخی ترکیبات مفید بتا‌کاروتن هویچ در بدن شما جذب نشوند. افزودن ۱/۵ قاشق غذاخوری از روغن کانولا یا زیتون به یک کاسه بزرگ سالا‌د می‌تواند جذب این ترکیبات مفید را بهبود بخشد.

۶- زمان پخت سیر را حتی امکان کوتاه کنید، چرا که اثرات سلامتی بخش آن کاهش می‌یابد. همچنین زمانی که سیر خرد شده یا رنده شده را حرارت می‌دهید، حرارت سبب غیرفعال شدن برخی آنزیم‌ها می‌شود. اگر قصد دارید سیر را در غذا اضافه‌کره و از اثرات مفید آن سود ببرید باید حدود ده دقیقه به سیر خرد شده زمان دهید تا ترکیبات مفید و مغذی آن با فعالیت آنزیم‌ها تشکیل شوند و سپس آن را به غذای در حال پخت بیفزایید. همچنین افزودن سیر خام به سالا‌د یا سس‌ها بهترین روش مصرف آن است.



افراد خوشبین خواب بهتر و طولانی‌تری دارند

براساس مطالعه‌ای که به تازگی صورت گرفته خوشبین ترین افراد دارای خواب بهتری هستند.
رزابلا هرنا‌ندز، عضو این گروه تحقیقاتی، در این رابطه می‌گوید: «مطالعات نشان داد ارتباط قابل توجهی بین خوشبینی و خصایص گوناگون خواب وجود دارد.»
میزان خوشبینی و مثبت‌اندیشی شرکت‌کنندگان این

دکتر قربانی:

در مورد روش‌های درمان ناباروری لزومی ندارد به خانواده و اطرافیان اطلاع‌رسانی شود یا جزئیات روند درمان برای آنان بازگو شود

دکتر ظفردوست:

مطب‌های مامایی یا پزشک متخصص زنان که تجربه کار ناباروری ندارند محل مناسبی برای مراجعه زوجین نابارور نیست



پونه شیرازی

دانش و سلامت



پشت درهای بسته درمان ناباروری

میزان موفقیت درمان ناباروری بسته به نوع درمان

شرایط زوجین و سن خانم، متفاوت است

🏥 گرچه داستان ناباروری با پیشرفت‌های شگرف علمی و پزشکی در حوزه درمان ناباروری در بسیاری موارد با خوشی به پایان می‌رسد، اما رسیدن به نتیجه شیرین نهایی در مسیر درمان، نمی‌تواند مانع آن بشود که زندگی زوجین نابارور با چالش‌های روانی و جسمی زیادی روبه‌رو نباشند.

با این حال بررسی نشان داده درصد موفقیت در زوجینی که استرس و اضطراب کمتری دارند، ارتباط زن و شوهر مناسب‌تر است و فشار از سوی طرف مقابل و اطرافیان به آنها تحمیل نمی‌شود، نسبت به کسانی که تحت فشارهای روانی و اضطراب هستند به مراتب بالاتر است.

طی کردن موفقیت‌آمیز درمان ناباروری نیاز به کسب آمادگی‌های جسمی و روانی دارد که ما در گفت‌وگو با دکتر سیمین ظفردوست، فلوشیپ ناباروری و عضو تیم تخصصی مرکز فوق تخصصی درمان ناباروری و سقط مکرر ابن سینا و دکتر بهزاد قربانی، روانپزشک و عضو تیم تخصصی مرکز فوق تخصصی درمان ناباروری و سقط مکرر، مروری بر آنها خواهیم داشت.

دکتر بهزاد قربانی:



اولین مواجهه خانواده با مشکل ناباروری

بهترین روش برخورد از سوی همسر شخصی که مشکل ناباروری دارد، این است که حتی‌المقدور فشار روانی را روی فرد نابارور کاهش دهد و سعی کند اهمیت وجود فرزند را در زندگی مشترک کاهش دهد، اما خانواده درجه اول بهتر است، پیوسته کنکاش نکنند و درخصوص فرزندآوری زوج را با سؤالات مکرر خود تحت فشار قرار ندهند.

پنهان کردن مشکل ناباروری

اصل موضوع ناباروری نیاز به کتمان و پنهانکاری ندارد. به هر حال هیچ‌یک از زوجین در مشکل پیش آمده مقصر نبوده و در خلق آن نیز نقشی ندارند، بنابراین نیازی به پنهانکاری نیست. هر چند وقتی زوج بعد از چند سال ازدواج، صاحب فرزند نمی‌شوند، ناگفته خودگویای وجود مشکل است. اما در مورد روش‌های درمان ناباروری لزومی ندارد به خانواده و اطرافیان اطلاع‌رسانی شود یا جزئیات روند درمان برای آنان بازگو شود. اینها مسائل پزشکی و بخشی از زندگی خصوصی زوج هستند که باید بین خودشان باقی بماند.

آمادگی روانی برای درمان

زوج‌های ناباروری که برای درمان مراجعه می‌کنند برای هر نوع روش درمان باید چند نکته مهم را رعایت کنند:

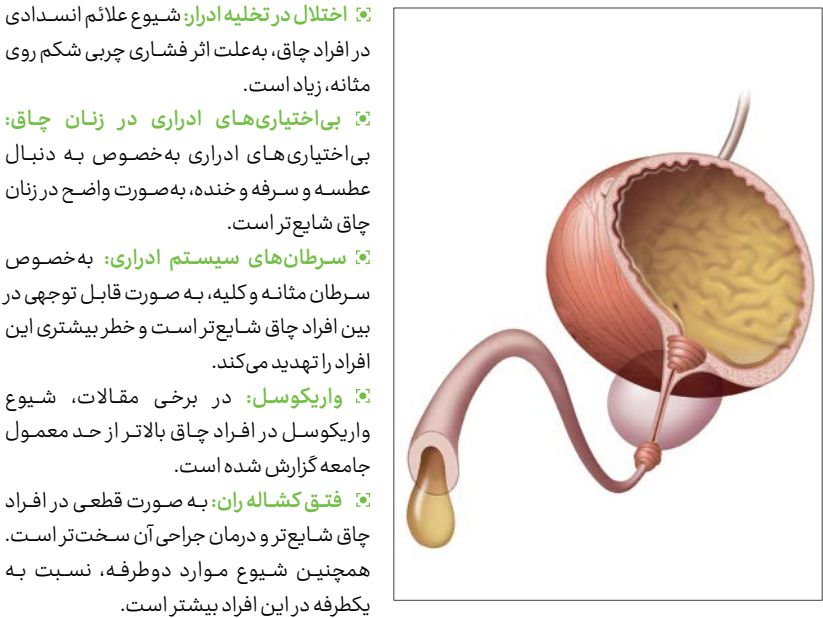
❌ کاملاً نسبت به روش درمانی اتفاق نظر داشته باشند، در مورد مزایا و معایب درمان نظر یکدیگر را بدانند.

❌ اطلاع‌رسانی نکردن به اطرافیان درباره نوع روش درمانی یا حتی تاریخ درمان مثلاً زمان انتقال جنین را بهتر است کسی نداند که خود باعث استرس و فشار روانی روی زوجین می‌شود.

❌ زن و شوهر در رابطه با موفقیت یا عدم موفقیت و نتیجه گرفتن یا نگرفتن حتماً با یکدیگر صحبت کنند و تصمیمات براساس نظر هر دو باشد. این‌طور نباشد که کسی نظر خود را به دیگری تحمیل کند. به‌علاوه احتمال نتیجه نگرفتن را نیز بدانند و این‌که مشخص کنند بعد از درمان در صورت نتیجه نگرفتن چه برنامه‌ای دارند؛ آیا درمان را کنار می‌گذارند و می‌خواهند بدون فرزند باشند یا به درمان مجدد اقدام خواهند کرد.

کلینیک اورولوژی

چاقی در اورولوژی



🏥 **اختلال در تخلیه ادرار:** شیوع علائم انسدادی در افراد چاق، به علت اثر فشاری چربی شکم روی مثانه، زیاد است.
🏥 **بی‌اختیاری‌های ادراری در زنان چاق:** بی‌اختیاری‌های ادراری به‌خصوص به دنبال عطسه و سرفه و خنده، به‌صورت واضح در زنان چاق شایع‌تر است.
🏥 **سرطان‌های سیستم ادراری:** به‌خصوص سرطان مثانه و کلیه، به صورت قابل توجهی در بین افراد چاق شایع‌تر است و خطر بیشتری این افراد را تهدید می‌کند.
🏥 **واریکوسل:** در برخی مقالات، شیوع واریکوسل در افراد چاق بالاتر از حد معمول جامعه گزارش شده است.
🏥 **فتق کشاله ران:** به صورت قطعی در افراد چاق شایع‌تر و درمان جراحی آن سخت‌تر است. همچنین شیوع موارد دوطرفه، نسبت به یکطرفه در این افراد بیشتر است.
نکته قابل توجه دیگر در درمان‌های جراحی افراد چاق این است که معمولاً با محدودیت در روش‌های جراحی و سخت شدن عمل و نتایج نامطلوب‌تری نسبت به حالت معمول همراه است. 🏥

مطالعه با استفاده از یک نظرسنجی ده گزینه‌ای برآورد شد. امتیاز شرکت‌کنندگان از ۶ (کمترین میزان خوشبینی) تا ۳۰ (بیشترین میزان خوشبینی) داده شد. شرکت‌کنندگان هر پنج روز یک‌بار در مورد کیفیت خواب و طول مدت خواب‌شان طی ماه قبل گزارش می‌دادند. براساس نتایج به دست آمده از این مطالعه

مشخص شد با افزایش میزان امتیاز خوشبینی شرکت‌کنندگان، احتمال گزارش آنها در مورد داشتن خواب بهتر ۷۸ درصد بیشتر می‌شد. همچنین افرادی که دارای میزان خوشبینی بیشتری بودند خواب کافی ۶ تا ۹ ساعت در شب را داشتند و نبود علائم بی‌خوابی در آنها ۷۴ درصد بیشتر بود. / مهر