۳۰ درصد ایرانی‌ها، بیماری گوارشی دارند

رئیس نوزدهمین کنگره بین‌المللی بیماری‌های گوارش و کبد، گفت: نزدیك ۳۰ درصد مردم ایران دچار بیماری‌های گوارش و کبد هستند که ممکن است از زمان شروع این بیماری تا نشان دادن عوارض آن ۲۰ تا ۳۰ طول بکشد.

دکتر رضا ملك‌زاده افزود: اکثر این بیماران دچار کبد چرب نیز هستند و اگر بتوانیم کبد چرب را مراقبت و کنترل کنیم، آمار سکته‌های قلبی و مغزی را نیز می‌توانیم کم کنیم. وی با بیان این‌که ۲۰ درصد مردم ایران از بیماری ریفلاکس رنج می‌برند، تاکید کرد: مهم‌ترین عوامل ایجاد بیماری‌های التهابی روده در ایرانیان، اسهال خونی مزمن است که مادام‌العمر بوده و همیشه باید بیمار دارو مصرف کند. وی با اشاره به پیشرفت‌های ایران در زمینه تولید داروهای مربوط به بیماری‌های گوارش و کبد، اظهار کرد: تمام داروهای موجود در دنیا که برای درمان بیماری‌های گوارش و التهاب روده مصرف می‌شود، در ایران و با کیفیت عالی تولید شده و با قیمت مناسب عرضه می‌شود./ جام جم دیلی

نسخه

تعادل متابولیسم و انرژی چیست؟

دکتر رضا کریمی

فوق‌تخصص غدد و متابولیسم

وقتی جوان بودم، از قول یك شطرنج‌باز قهرمان، نوشته‌ای خواندم که او هر روز ورزش می‌کند و میزان مواد غذایی مصرفی روزانه‌اش را کنترل می‌نماید تا بتواند در کورس قهرمانی بماند و در ساعات نفس‌گیر مسابقات تمرکز بالایش را حفظ نماید. آن روزها شرایط زندگی من به شکلی بود که در طول هفته چند ساعت ورزش می‌کردم و تاثیر بی‌تحرکی را در به‌هم خوردن تعادل جسم و روح متوجه نمی‌شدم. سال‌های بعد که به دلیل مشغله شغلی مدتی بی‌حرکت بودم، چاق شدم و بیشتر مواقع تمرکز و شادابی قدیم را نداشتم. تصورم این بود که مشکل پیر شدن است، پیری زودرس!

واقعیت این که غذایی که در هر شبانه‌روز می‌خوریم صرف سوخت و ساز اولیه و انرژی فعالیت‌هایمان می‌شود. وقتی مقدار غذا و مقدار مصرف انرژی مساوی باشد ما در تعادل هستیم. متاسفانه این تعادل در بسیاری از افراد جامعه صنعتی و مدرن امروز به‌شدت به‌هم خورده است. غذا خیلی زیادتر از نیاز استفاده می‌شود و فعالیت بدنی به‌شدت کم شده است.

زیادی غذا در قسمت‌هایی از بدن که به عنوان بافت چربی شناخته می‌شود ذخیره می‌شود. بافت چربی به صورت استاندارد در نقاط مختلفی ایجاد می‌شود؛ جلوی شکم، اطراف باسن و اطراف ران. اینها نقاط معمول برای ذخیره کالری اضافی هستند.

وقتی مقدار چربی از این هم زیادتر می‌شود، چربی به نقاط دیگری مهاجرت یا به عبارت بهتر حمله می‌نماید.

داخل بافت عضلانی، درون سلول‌های کبدی، و بین روده‌ها و معده و قلب و خلاصه هر جایی که بتواند. در سال‌های نوجوانی و جوانی بدن به دلیل نیروی جوانی از اثرات سوء این حملات فرار می‌کند.

ورزش فعالیتی است که شما را خسته کند، به نفس نفس زدن بیفتید و باعث تپش قلب شود. اگر روزانه ۴۰ دقیقه بدویم یا در باشگاه فعالیت شدید کنیم یا شنا یا کوهپیمایی نماییم، می‌توانیم این بالانس منفی را معکوس کنیم.

من خوش اقبال بودم که با مطالعه فراگیر زود فهمیدم این رخوت و سستی اثرات زندگی بی‌تحرك است و ورزش را دوباره منظم و با قدرت شروع کردم.

اکنون شاید نیرو و تمرکز جوانی را به طور کامل نداشته باشم ولی دویدن‌های مداوم، شنا در استخر و کوهنوردی را مرتب انجام می‌دهم و دیگر احساس پیری نمی‌کنم.

رب به دلیل رطوبت زیادی که دارد پس از باز شدن برای ماندگاری طولانی‌مدت باید در فریزر نگهداری شود

آنچه از ویژگی های یک رب سالم و روش نگهداری آن باید بدانیم

رب خانه یا کارخانه؟

فاخره بهبهانی

سلامت

اغلب خانواده‌های روستایی و برخی شهرنشینان، رب را به صورت خانگی تهیه می‌کنند و بر این باورند که رب‌های کارخانه از بی‌کیفیت‌ترین گوجه‌فرنگی‌ها تهیه و حاوی مواد افزودنی و نگهدارنده بوده و ارزش تغذیه‌ای و کیفیت رب‌های محلی یا خانگی را ندارند. اما آیا روند تهیه رب‌های خانگی، سالم و بهداشتی است و مواد مغذی آن بیشتر از رب‌های کارخانه است؟ با پاسخ به این پرسش نکات قابل توجهی را مطرح می‌کنیم که می‌تواند با افزایش آگاهی مصرف‌کنندگان آنها را به انتخابی صحیح هدایت کند.

رب گوجه‌فرنگی حاصل از آب گوجه‌فرنگی تغلیظ شده تحت خلأ است. روند تولید رب در صنعت این‌گونه است که پس از انتخاب و شست‌وشوی گوجه‌فرنگی‌های مخصوص رب‌گیری، محصول را با دستگاه‌های خاصی له و مقداری حرارت می‌دهند تا آنزیم‌های مخرب غیرفعال و پوست و دانه گوجه‌ها به سادگی از بافت جدا شود. پس از آن ترکیب حاصله صاف و آب آن کاملا جدا می‌شود. آب گوجه را تحت خلأ به صورت غیرمستقیم با بخار حرارت می‌دهند تا رب به غلظت مورد نظر برسد سپس برای تعدیل ترکیبات رب به آن نمك و اسیدهای مجاز خوراکی می‌افزایند. هدف از تولید رب در خلأ استفاده از کمترین میزان حرارت جهت جلوگیری از تخریب مواد مغذی و پیشگیری از سیاه شدن رب است. در نهایت رب حاصله در قوطی‌های لاك اندود استریل شده بسته بندی و در دستگاه‌های بزرگی به نام اتوکلاو پاستوریزه می‌شوند تا میکروارگانیسم‌هایی همچون کپك یا مخمرهای احتمالی حذف شده و در طولانی‌مدت سبب فساد محصول نشود.

رب‌های شیشه‌ای بهترند یا فلزی؟

روش تهیه و ارزش تغذیه‌ای رب‌های شیشه‌ای و انواعی که در قوطی‌های فلزی بسته‌بندی می‌شوند هیچ تفاوتی با یکدیگر ندارد و با وجودی که شیشه سالم‌ترین جنس برای نگهداری محصولات غذایی به‌خصوص رب گوجه‌فرنگی است، اما رب‌های موجود در قوطی‌های فلزی مطمئن‌تر و قابلیت نگهداری بیشتری دارند. گرچه رب‌های شیشه‌ای به میزان متعارف حرارت می‌بینند و پاستوریزه می‌شوند، اما قوطی‌های فلزی مقاومت زیادتری به حرارت داشته و می‌توان آنها را به مدت بیشتری برای استریل شدن حرارت داد.

ارزش تغذیه‌ای رب چه میزان است؟

بستگی دارد هدف از مصرف رب گوجه‌فرنگی چه باشد. اگر برای دریافت ویتامین C است باید بدانید که خود گوجه یا آب آن گزینه بهتری است، اما اگر هدف دریافت لیکوپن و پیشگیری از بیماری‌هایی چون سرطان و ناراحتی‌های قلبی - عروقی و... باشد بهتر است از رب استفاده کنیم. لیکوپن نوعی آنتی‌اکسیدان و یك ترکیب ضدسرطان و کاهنده بیماری‌های قلبی و پیری زودرس است که مسؤول ایجاد رنگ قرمز در گوجه‌فرنگی است. معمولا این رنگدانه زمانی که در جریان فرآوری رب حرارت می‌بیند و تغلیظ می‌شود میزان آن بیشتر شده و بهترین تاثیر را پیدا کرده و قابلیت جذب آن در بدن بالا می‌رود. اما به یاد داشته باشید گرما و حرارت تا حد زیادی سبب تخریب ویتامین‌ها به‌خصوص ویتامین C و اسید فولیك رب می‌شود. هر چه رنگ رب به رنگ قرمز نزدیك‌تر باشد خاصیت آنتی اکسیدانی بیشتری دارد.

علت تغییر رنگ رب چیست؟

رنگ رب به روش تهیه آن بستگی دارد. چون امروزه در صنعت رب‌های گوجه‌فرنگی را تحت خلأ تهیه می‌کنند اغلب قرمز رنگ هستند. سیاهی و تیرگی بیش از حد رنگ رب به دلیل استفاده نکردن از دستگاه خلأ یا بی‌کیفیتی دستگاه است و روشنی زیاد آن به دلیل استفاده از گوجه‌های کال و نارس است. گوجه‌فرنگی ربی باید سالم و عاری از کپك و آفات، درشت، توپر، دارای بافت نرم، پوست نازك، رنگ قرمز تند، طعم خوب و بدون هسته‌های درشت باشد. گوجه‌فرنگی انواع مختلف گرد و کشیده دارد که انواع گرد آن برای رب گیری مناسب است. اگر رب با گوجه‌های نارس تهیه شده باشد احتمال وجود سمی به نام سولانین در آن زیاد است که البته در رب‌های صنعتی میزان این سم کنترل می‌شود.

چرا رب کارخانه کپك می‌زند؟

مواد نگه‌دارنده ضدکپك موجود در رب‌های کارخانه برای نگهداری چند ماهه رب‌های کنسروی که از بسته‌بندی خارج نشده کاربرد دارد و به محض این‌که بسته‌بندی رب باز شود محصول باید در یخچال و برای نگهداری طولانی‌مدت در فریزر قرار گیرد. رب به دلیل رطوبت زیادی که دارد پس از چند روز نگهداری در یخچال مستعد فسادپذیری و کپك زدن می‌شود. دمای یخچال فقط می‌تواند رشد یك‌سری از باکتری‌ها و قارچ‌ها را کند و نه متوقف کند. برای افزایش قابلیت نگهداری رب در یخچال بهتر است آن را در ظروف کوچك نگهداری کرده و برای برداشتن رب از قاشق تمیز و خشك استفاده کنید. برخی افراد به منظور تاخیر در کپك‌زدن رب سطح آن را با لایه‌ای از روغن می‌پوشاندند که این روش اغلب نتیجه طولانی‌مدت و مطلوبی نداشته و راهکار اصلی نگهداری رب در محیط فریزر است.

واقعا رب خانگی سالم‌تر است؟

مکث

رب خانگی اگر به روش اصولی تهیه نشود می‌تواند برخلاف نظر عامه مردم که آن را سالم‌تر از رب‌های کارخانه می‌دانند در گروه فرآورده‌های ناسالم قرار گیرد. در روش سنتی اغلب تولیدکنندگان برای تهیه رب، گوجه‌ها را برای مدتی در ظرفی سربسته نگه داشته تا له شده و پوست‌گیری آن آسان شود. در واقع برای نرم شدن گوجه آن را در شرایط نامطلوبی نگه می‌دارند تا بافت آن بر اثر فساد له و متلاشی شود و در نهایت آن را می‌جوشانند تا قابل مصرف شود که این روش غیراصولی و ناسالم است. از سوی دیگر وقتی گوجه‌فرنگی درون ظروف نه‌چندان سالم در هوای آزاد جوشانده می‌شود نه‌تنها مدت زمان زیادی برای تغلیظ صرف شده و ارزش تغذیه‌ای آن افت می‌کند، بلکه تغییر رنگ داده و سیاهرنگ می‌شود. موضوع دیگر این‌که گاهی شیشه‌هایی که از رب خانگی یا محلی پر شده را در آب می‌جوشانند سپس خنك کرده و در طولانی‌مدت خارج از یخچال و گاهی در مجاورت آفتاب نگهداری می‌کنند. لازم است بدانید فرآیند کنسرو کردن و پاستوریزاسیون یك فرآیند پیچیده و دقیق است و باید در دما و زمان مشخصی انجام شود تا در اثر این فرآیند باکتری‌های موجود در محصول از بین برود. این در حالی است که در خانه دما و مدت زمان این فرآیند رعایت نشده و احتمال دارد گونه‌های مقاوم باکتری‌های بی‌هوازی در محصول زنده مانده و به رشد و تکثیر خود ادامه داده و ترکیبات سمی و گاه مرگباری تولید کنند. به همین دلیل در برخی کشورها پاستوریزه یا کنسرو کردن هر ماده غذایی در خانه یا به روش سنتی منع قانونی دارد.

سیب سلامت

گفت‌وگو با دکتر مجید مسلمی، کارشناس سازمان انتقال خون

اهدای خون؛ مجاز یا ممنوع

شرایط و ممنوعیت‌های اهدای خون چیست؟

افراد از ۱۸ تا ۶۵ سالگی سال می‌توانند خون اهدا کنند. بین ۶۰ تا ۶۵ سال حتما باید اهداکننده مستمر باشند، یعنی سالی دو بار خون داده باشند. وزن فرد اهداکننده باید بالای ۵۰ کیلوگرم باشد. هموگلوبینش بالای ۱۲ میلی‌گرم در دسی‌لیتر در خانم و در آقا بالای ۱۳ باشد. فشار خون ماکزیمم بالاتر از ۱۸ و مینیمم بالای ۱۰ نباشد. فرد دچار بیماری ویروسی حاد مثل سرماخوردگی نباشد و یك هفته از سرماخوردگی باید بگذرد. بیماری گوارشی نداشته باشد. اگر آنتی‌بیوتیك مصرف می‌کند، یك هفته گذشته باشد.

اگر داروی خوراکی قند خون می‌خورد اشکال ندارد و می‌تواند خون اهدا کند، اما قند باید تحت کنترل باشد و عوارض دیابت را هم نداشته باشد. بیمار دیابتی که انسولین می‌زند، نمی‌تواند خون اهدا کند.

رفتارهای پرخطر چه مدت ممنوعیت در اهدای خون ایجاد می‌کند؟

در برخی رفتارهای پرخطر معافیت دائم ایجاد می‌شود یا گاهی تا یك سال معاف می‌شود. همچنین اهداکننده خون نباید سابقه سفر به مناطق مالاریاخیز (مانند بخش کوچکی از سیستان و بلوچستان، افغانستان و بعضی مناطق آسیای جنوب‌شرقی) داشته باشد. از افرادی که روابط پرخطر جنسی دارند و مواد مخدر مصرف می‌کنند، خون نمی‌گیریم.

بیماران قلبی می‌توانند خون اهدا کنند؟

بیماری قلبی- عروقی، سکته قلبی و مغزی و بیمار روانی ممنوعیت ایجاد می‌کند. البته بیمار مبتلا به افتادگی دریچه میترال که مشکل ندارد و فقط بعضی مواقع تپش قلب دارد با صلاحدید پزشك می‌تواند خون اهدا کند.

خانم‌هایی که فشار خون‌شان پایین است، می‌توانند خون اهدا کنند؟

خانم با فشار خون ماکزیمم بالای ۹۰ می‌تواند خون اهدا کند.

چرا اتباع خارجی نمی‌توانند خون اهدا کنند؟

ما سختگیری بهداشتی داریم. هر جایی که بیماری به صورت بومی باشد، مردم آنجا ایمن هستند، اما افراد ساکن کشور دیگر، بدنشان نسبت به آن آشنایی ندارد.

آیا سلیاك ممنوعیتی برای اهدای خون دارد؟

بله، چون بیماری خودایمن است.

لاغرشو

کاهش وزن با دستگاه‌های لاغری

مهرداد رحیم‌زاده

کارشناس ارشد تغذیه ورزشی

با پیشرفت فناوری‌های جدید و همین‌طور افزایش اقبال عمومی به کاهش وزن، مهندسین پزشکی اختراعات و ابتکارات فراوانی داشته‌اند که مهم‌ترین آنها را معرفی می‌کنیم. ولی قبل از شروع یادآور می‌شود این دستگاه‌ها تاکنون هیچ‌کدام قادر به سوزاندن یا دفع چربی‌های بدن نبوده و فقط با فشرده‌سازی یا با جابه‌جایی چربی‌ها کمك به کاهش سایز می‌کنند، لذا تاکید می‌شود به تبلیغات گمراه‌کننده‌ای که گاهی با مضامینی از قبیل دفع چربی از ادرار یا مدفوع یا آنالیز چربی با کبد و... می‌شود مطلقا توجهی نشود.

کرایولیپولیز: یك روش برای تخریب و مرگ برخی بافت‌های ناخواسته مانند زگیل و خال به وسیله ایجاد سرمای شدید در آن نقطه است که برای کشتن سلول‌های ذخیره‌کننده چربی نیز موثر است. پس از مردن سلول‌های ذخیره چربی این بافت به صورت زباله درآمده و به مرور توسط بافت‌های فاگوسیت‌کننده خورده شده و دفع می‌شود، ولی لازم به ذکر است که چربی‌های باقیمانده دوباره بازیافت می‌شود و اگر در اثر یك برنامه ورزشی منظم و طولانی مدت سوخته نشود در سلول‌های ذخیره‌ای جدید دوباره ذخیره می‌شود. علاوه بر این‌که همیشه خطر سوختن و نکروز اندام‌های اصلی و پوست در اثر سرما وجود دارد.

آراف: در این روش حباب‌های چربی در بافت‌های ذخیره‌کننده چربی با برخورد امواج رادیویی قوی و موثر دچار لرزش شده یا می‌ترکند یا فشرده و کوچك می‌شوند. این روش در کاهش اندازه موثر است، ولی کمك زیادی به کاهش وزن یا کاهش مقدار چربی‌های بدن نمی‌کند. نکته قابل ذکر در این روش این است که بلافاصله بعد از هر جلسه کویتیشن حداقل یك ساعت پیاده‌روی تند ضروری است و در غیر این صورت اسیدهای چرب آزاد شده از آن منطقه سریعا در کبد رسوب کرده و شخص دچار کبد چرب می‌شود. این روش برای افرادی که دارای تری‌گلیسیرید بالا یا دچار کبد چرب باشند، توصیه نمی‌شود. از محسنات این روش سفت کردن اندام‌های شل است.

کویتیشن: در این روش به‌وسیله هدایت جریان الکتریکی از نقطه‌ای که تجمع چربی وجود دارد ایجاد گرما می‌شود و در نتیجه حباب‌های چربی یا می‌ترکند یا در اثر گرما نرم شده و در جریان خون آزاد می‌شود، ولی مانند روش آراف، انجام پیاده‌روی بلافاصله بعد از انجام کار و مراقبت‌ها و ملاحظات کبدی ضروری است. در این روش به بازسازی پوست نیز تا حدی کمك می‌شود.

جی فایو و ماساژور: از قدیمی‌ترین دستگاه‌های کمك به کاهش اندازه هستند که مانند دستگاه‌هایی که در بالا نام برده شد عمل می‌کنند، ولی با فناوری پایین‌تر و سطح تاثیرگذاری کمتر.

حل سودوکو ۳۴۳۳

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

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

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

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.

سودوکو ۳۴۳۴

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

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

			۹		۷			
			۶		۲			

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

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