

### پروبیوتیک

### و پری بیوتیک را بشناسید

در بین محصولات لبنی با برنده‌های مختلف، احتمالاً همه ما فرآورده‌های پروبیوتیک، پریبیوتیک و سیمبیوتیک را در قفسه‌های فروشگاه‌ها دیده‌ایم. لازم است تفاوت بین این سه نوع محصول را بدانید تا با دید بازتر در فروشگاه به انتخاب و خرید این محصولات اقدام کنید.

**غذاهای پروبیوتیک:** پروبیوتیک ها، میکروارگانیسم‌های (باکتری و مخمر) زنده و فعالی هستند که با استقرار در بخش‌های مختلف بدن (اساساً روده) به تعداد مناسب، با تولید اسید و ترکیبات ضد میکروبی، سبب ایجاد توازن بین جمعیت میکروب‌های سودمند و مضر شده و خواص سلامت‌بخش خود را بر انسان اعمال می‌کنند. پروبیوتیک‌ها دارای اثرات ضدسرطانی، تقویت سیستم ایمنی، بهبود عملکرد روده، کاهش سطح کلسترول خون و مهار باکتری‌های مضر سیستم گوارشی هستند. مصرف این فرآورده‌ها در افراد دارای اختلال «عدم تحمل لاکتوز» توصیه می‌شود. در این افراد آنزیم تجزیه‌کننده لاکتوز شیر (قند شیر) وجود ندارد. پروبیوتیک‌ها لاکتوز را به اسید لاکتیک تبدیل و مصرف این فرآورده را برای این افراد امکان‌پذیر می‌کنند. همچنین محصولات پروبیوتیکی حاوی مقادیر قابل توجهی املاح و ویتامین‌های خانواده‌ی «بی» هستند.

**غذاهای پری بیوتیک:** پری بیوتیک اجزای غذایی غیرقابل هضمی هستند که سلامت فرد را با تحریک رشد با فعالیات یک یا چند گونه باکتریایی مفید موجود در روده بزرگ به صورت مفیدی تحت‌تاثیر قرار می‌دهند. به زبان ساده‌تر، پری بیوتیک غذای باکتری‌های پروبیوتیک است. باکتری‌های مفید نظیر پروبیوتیک‌ها با مصرف این مواد زنده مانده و جمعیت میکروبی روده را تحت‌تاثیر قرار می‌دهند و سبب مرگ باکتری‌های بیماری‌زا و مضر می‌شوند. جالب است بدانید سیر، پیاز، سیب‌زمینی ترشی، کادسنی و تره‌فرنگی حاوی بیشترین مقدار ترکیبات پری بیوتیک به صورت طبیعی در خود هستند. غذاهای پری بیوتیکی با افزودن این ترکیبات به فرمول مواد غذایی نظیر ماست یا پنیر تهیه می‌شود. این غذاها ابتلا به سرطان‌های روده بزرگ و نیز اسهال و یبوست را به میزان زیادی کاهش می‌دهد.

**غذاهای سیمبیوتیک:** به غذاهایی گفته می‌شود که به طور همزمان حاوی باکتری‌های پروبیوتیک و فیبرهای پری بیوتیک هستند و به زنده ماندن باکتری‌های مفید در ماده غذایی و نیز در حین عبور غذا از دستگاه گوارش کمک می‌کنند. ]



### هنگام استرس، غذاهای پرکالری نخورید

مطالعات نشان می‌دهد رژیم غذایی پرکالری همراه با استرس می‌تواند به اضافه وزنی بیش از مصرف رژیم غذایی پرکالری در زمان عادی و بدون استرس منجر شود. به گفته محققان استرالیایی، مصرف بیش از حد غذاهای پرکالری به هر صورت برای سلامت بد است، اما در شرایط پراسترس، رژیم غذایی پرچرب و پرچند می‌تواند به

اضافه وزنی بیش از موقعیت‌های عادی منجر شود.

محققان دریافتند استرس مزمن به تنهایی موجب افزایش کمی میزان انسولین خون می‌شود، اما همراه با رژیم غذایی پرکالری، میزان انسولین در مقایسه با زمان بدون استرس و رژیم غذایی عادی، ده برابر بیشتر افزایش می‌یابد.



اصلاح باورهای نادرست و شایعات پیرامون روغن‌های نباتی

روی واقعی روغن نباتی

روود به مباحث تخصصی از سوی برخی سودجویان و افراد کم‌دانش در شبکه‌های مجازی موجب شده تعداد زیادی از افراد درخصوص چربی‌های حیوانی و روغن‌های نباتی کارخانه اطلاعات نادرستی دریافت کنند.

توصیه به مصرف دنبه و کره حیوانی و روغن گاو و گوسفند به‌عنوان فرآورده‌های طبیعی و در مقابل ساخت و انتشار کلیپ‌های خلاف واقع و شایعات عجیب با توجهات غیرعلمی براساس یکسری باورهای منسوخ در مورد شیمیایی و سرطان‌زا بودن روغن‌های نباتی کارخانه از جمله اقداماتی است که این روزها در بسیاری از کانال‌های مجازی شاهد آن هستیم. در این نوشتار سعی بر این

است که به اصلاح برخی از این باورها و شایعات بپردازیم.

روغن در دمای محیط مایع و چربی جامد است. اغلب چربی‌های گیاهی پس از استخراج از مغزهای آجیلی، دانه‌ها و میوه‌ها در دمای محیط مایع بوده و روغن نامیده می‌شود. اما چربی‌های حیوانی در دمای محیط به حالت جامدند و نمی‌توان آنها را جزو روغن به حساب آورد، هر چندگاهی روغن نیز نامیده می‌شود.

### روغن حیوانی کلسترول دارد

کره و روغن گاو و گوسفند از نوع چربی‌های

اشباع شده حیوانی است که به صورت طبیعی دارای اسید چرب ترانس و کلسترول بوده و درصد اسید چرب اشباع به غیراشباع در این فرآورده‌ها در مقایسه با روغن‌های گیاهی بالاتر است. مصرف این فرآورده‌ها بسته به سن و شرایط جسمانی فرد برای کسانی که میزان کلسترول طبیعی دارند

به صورت محدود و برای کودکان در حال رشد

منعی ندارد، اما برای سایر مصارف نمی‌توان

آن را با روغن نباتی (گیاهی) جایگزین کرد.

### روغن‌های مایع بدون کلسترول

روی بسته‌بندی اغلب روغن‌های مایع کارخانه یا محصولاتی که با این روغن‌ها تهیه

### سلامت دستگاه عصبی با ویتامین B۱۲

مغز و سایر اعضای بدن برای عملکرد مناسب نیاز به ویتامین B۱۲ دارند.

طبق اعلام اداره مکمل‌های رژیمی آمریکا، میزان دوز مصرف توصیه شده B۱۲ برای افراد بزرگسال بیش از ۲/۴ میکروگرم است.

ویتامین B۱۲ به طور طبیعی در انواع محصولات حیوانی یافت می‌شود و در ماهی‌های نظیر سالمون، تون و قزل‌آلا بسیار بالاست. سایر منابع B۱۲ شامل مرغ، تخم مرغ، ماست، شیر و گوشت گوساله هستند.

ویتامین B۱۲ یکی از ویتامین‌های بسیار مهم برای تشکیل و تجدید گلبول قرمز و عملکرد مطلوب دستگاه عصبی انسان است و از این رو درمانی مؤثر برای کم‌خونی حاد، اختلالات و فشار روانی و افسردگی به شمار می‌رود. / مهر

### خبر سلامت

## انجام ماموگرافی برای همه زنان ضروری است

استاد رادیولوژی دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت؛ همه زنان بالای ۵۰ سال لازم است که حداقل دو سال یک بار ماموگرافی انجام دهند. دکتر معصومه گیتی بیان کرد: همه زنان از ۲۰ سال به بالا در معرض ابتلا به سرطان سینه قرار دارند، البته شیوع این بیماری در زنان بالای ۵۰ سال بیشتر بوده و این افراد باید نسبت به علائم هشدار ی بسیار آگاه باشند. وی خاطرنشان کرد؛ طی سال‌های اخیر شیوع سرطان سینه افزایش یافته که یکی از دلایل آن تشخیص بیشتر بوده، ولی به طور کلی این افزایش شیوع تنها مربوط به ایران نیست و برای سایر کشورها نیز این چنین است. وی با اشاره به این‌که تشخیص به موقع این بیماری در درمان موفقیت‌آمیز آن بسیار

حائز اهمیت است، گفت؛ استفاده

از روش‌های خودآزمایی در زنان

می‌تواند در شناخت به موقع

موثر واقع شود، البته مراجعه به

پزشکان و متخصصان زنان نیز

در این زمینه بسیار حائز اهمیت

است. افرادی که ۴۰ سال به بالا

دارند و ریسک ابتلا به این بیماری

در آنها زیاد است یا به عبارتی سابقه

خانوادگی ابتلا به سرطان سینه دارند سالانه

باید یکبار برای انجام ماموگرافی اقدام کنند. البته

استفاده از این روش در کنار این روش‌های دیگر

همچون سونوگرافی و ام آر آی بسته به نظر پزشک توصیه می‌شود.

ماموگرافی در تشخیص زودهنگام توده‌های بسیار ریز سینه بسیار کمک می‌کند.

این تشخیص زودرس روی توده‌های زیر یک سانتی‌متر بسیار مهم است؛ زیرا وقتی توده‌ها ابعاد بسیار کوچک و غیرقابل لمس دارند معمولاً با روش‌های جراحی ساده‌تر و کوچک‌تر درمان کامل و قطعی می‌شوند یا نیاز به درمان‌های مکمل (شیمی درمانی و رادیوتراپی) در آنها بسیار کم است.

به‌علاوه باورهای‌های غلط در مورد خطرناک بودن اشعه ماموگرافی صحت ندارد. پس خانم‌ها به‌ویژه در سنین بعد از ۴۰ سالگی و به‌خصوص پس از ۵۰ سالگی باید به معاینه دوره‌ای سینه و انجام ماموگرافی سالانه توجه جدی داشته باشند. / جام‌چم

این مطالعه نشان می‌دهد ما باید در زمان استرس بسیار در مورد تغذیه مان هوشیار باشیم تا از ابتلای سریع‌تر به چاقی ممانعت کنیم. برخی افراد در زمان استرس کمتر غذا می‌خورند، اما اکثر افراد در چنین وضعیتی رو به پرخوری می‌آورند و عمدتاً هم غذاهای پرکالری سرشار از چربی و مواد قندی مصرف می‌کنند. / مهر

شده عبارت بدون کلسترول نوشته شده است. واقعیت این‌که کلسترول فقط در منابع حیوانی موجود است و روغن‌های نباتی مایع با کمترین میزان اسید چرب اشباع، بدون کلسترول بوده و اسید چرب ترانس نداشته و مصرف آن برای افرادی که بیماری قلبی-عروقی و چربی خون بالا دارند، مناسب است.

### چسبندگی روغن نباتی

### ورسوب در عروق‌ا

برخی بر این باورند که چربی‌های حیوانی به‌دلیل طبیعی و لطیف بودن درون رگ‌ها رسوب نمی‌کنند، ولی روغن‌های نباتی به‌دلیل این‌که به‌سختی از ظروف پاک می‌شوند و چسبندگی زیادی دارند درون رگ‌ها رسوب می‌دهند؛ اما باید بدانید گرفتگی عروق به‌دلیل رسوب کلسترول در دیواره عروق است و چون چربی‌های حیوانی حاوی کلسترول بالایی هستند، عامل اصلی ایجاد این مشکل به شمار می‌آیند. این تصور که روغن‌ها مستقیم وارد خون می‌شوند و براساس خصوصیات ظاهری‌شان واکنشی مشابه درون بدن ایجاد می‌کنند، باوری نادرست است. واقعیت این است که روغن‌های غیراشباع با چند پیوند دوگانه طی سرخ شدن‌های غیراصولی در مجاورت با حرارت بالا و اکسیژن هوا ایجاد ترکیبات پلیمری می‌کنند و سبب ایجاد چسبندگی بر سطح اجاق گاز و ظروف می‌شوند.

### آیا روغن و کره رژیمی داریم؟

میزان انرژی روغن مایع در هر گرم با چربی‌های جامد یکسان و از هر گرم کره بیشتر است. اگر منظور از رژیمی بودن روغن کاهش کالری آن باشد امکان‌پذیر نیست، زیرا تمام روغن‌ها در هر گرم ۹ کیلوکالری انرژی تولید می‌کنند. اما در کره می‌توان با کم و زیاد کردن نسبت آب به روغن میزان کالری در هر گرم را کم یا زیاد کرد. ]



### کلینیک اورولوژی

## باتکر ادرار چه کنیم؟

پرکاری مثانه يك مساله رایج و معمول است که افراد زیادی را تحت تاثیر قرار می‌دهد. باید در نظر داشت که این مساله به‌هیچ‌وجه بیماری نیست، بلکه به مجموع نشانه‌های ادراری اطلاق می‌شود که می‌تواند با احساس فوریت در نیاز به ادرار کردن یا گاهی بی‌اختیاری ادرار به‌صورت چند قطره همراه باشد.

این اختلال در موارد شدید باعث ناراحتی و استرس در شغل، زندگی اجتماعی، ورزش و خواب شما می‌شود. از نظر علمی دفع ادرار بیش از هشت بار طی بیداری شبانه‌روز، تکرر ادرار محسوب می‌شود. شایع‌ترین افراد درگیر، بانوان جوان هستند که این اختلال در آنها، اغلب ناشی از ظرفیت پذیرش کم مثانه و انقباضات بیش از حد عضلات مثانه است و به‌خصوص با استرس و قرار گرفتن در معرض سرما تشدید می‌شود.

### از سایر علل تکرر ادرار می‌توان به موارد ذیل اشاره کرد:

افسردگی و اضطراب، یبوست‌های طولانی و شدید و چاقی مفرط، مصرف زیاد نوشیدنی‌های محرک مثل نوشابه، قهوه و الکل، سیگار، عفونت ادرار، سنگ مثانه، اختلال در ساختار عضلانی لگن مثل افتادگی مثانه یا رحم، اختلالات اعصاب مرکزی مثل دیسک ستون فقرات، بیماری ام‌اس (MS)، پارکینسون، آسیب نخاع، سکنه مغزی و آسیب اعصاب محیطی مثانه ناشی از دیابت یا جراحی‌های لگنی، تومور مثانه و تنگی مجرا و عدم تخلیه مناسب و بزرگی پروستات (در مردان) و…

### آیا تکرر ادرار خطرناک است؟

لازم است با مراجعه به اورولوژیست، شرح حال دقیق از بیماری‌های قبلی و عادات غذایی اخذ شود. در صورت تشخیص پزشک در نبود علامت خاص سایر بیماری‌ها، ابتدا برای شما آزمایش ادرار ساده (برای بررسی عفونت و سونوگرافی سیستم ادراری با مثانه پر و خالی انجام می‌شود.

### توصیه‌های مفید در برخورد با این اختلال:

مصرف مایعاتی که مثانه را تحریک نمی‌کند مثل آب، کاهش وزن، درمان یبوست، ترک سیگار، تقویت عضلات کف لگن با استفاده از ورزش‌های مخصوص مانند ورزش KEGEL، رفتار درمانی و آموزش مثانه (به این صورت که با ثبت دفعات ادرار و حجم ادرار در هر بار، طی شبانه‌روز، دید دقیقی نسبت به وضعیت ادراری خود پیدا کرده و سعی کنیم به‌تدریج، طی چند هفته، فواصل بین ادرار کردن خود را زیاد کنیم. مثلاً اگر در حالت ادراری مجبوریم هر ۴۵ دقیقه ادرار کنیم، برای ماه اول این زمان را به یک ساعت برسانیم و سپس این زمان را زودتر کنیم.]