۵ نوع خشکبار برای لاغری و کاهش وزن

گردو: با وجود کالری زیاد، سوخت و ساز بدن را افزایش می‌دهد

بادام: آنتی‌اکسیدان زیادی دارد و چربی‌های تک‌رشته‌ای اشباع و پروتئین موجود در آن به لاغری و کاهش وزن بسیار کمک می‌کند

پسته: کالری نسبتا کمی دارد و منبع غنی از فیبر رژیمی است که می‌تواند فرد را تا مدت زمان زیادی سیر نگه دارد

فندق: با ۶۲۸ کالری در صد گرم، فیبر رژیمی و چربی سالم دارد و احساس سیری در فرد ایجاد می‌کند

خرما: کالری خرما کم است و با مصرف آن احساس سیری می‌کنید. از آنجا که خرما ویتامین B5 دارد، استقامت بدن را نیز افزایش می‌دهد

کلینیک دیابت

نادیا زکالوند | گروه دانش و سلامت

افراد مبتلا به دیابت برای این‌که بتوانند بیماری خود را به‌خوبی مدیریت کنند و از پیامدهای مخرب آن در امان بمانند، باید به وضعیت تغذیه روزانه‌شان بسیار اهمیت بدهند. برای بسیاری از این افراد پرسش‌های متعددی پیش می‌آید که در این ستون تصمیم گرفته‌ایم به آنها پاسخ دهیم. پاسخ‌های ارائه‌شده از کارشناسان و متخصصان بهداشت و سلامت انجمن دیابت آمریکا گردآوری شده است.

قبل از این‌که فرصت کرده و به متخصص تغذیه مراجعه کنیم، چه خوراکی‌هایی می‌توانیم مصرف کنیم؟

غذاهایی مصرف کنید که برای بیشتر افراد مناسب است. از این مواد خوراکی می‌توان به غلات، حبوبات، سبزیجات، میوه‌ها، شیر کم‌چرب و گوشت اشاره کرد. از مصرف خوراکی و نوشیدنی‌های حاوی شکر افزوده، نوشیدنی‌های الکلی و غذاهای پرچرب هم پرهیز کنید.

هرگز وعده‌های غذایی پرحجم مصرف نکنید و آنها را به بخش‌های کوچک‌تر تقسیم کرده و در طول روز مصرف کنید.

جرعه گوارا

معجزه‌ای برای درخشش پوست

کشمش حاوی مقادیر بالای آهن و ترکیبات آنتی‌اکسیدانی است. ۱۰ تا ۱۵کشمش را هر شب در لیوانی آب بیندازید و صبح‌ها به صورت ناشتا نوش جان کنید. این نوشیدنی پر خاصیت علاوه بر کمک به بهبود کمبود آهن خون، موجب درخشان شدن پوست صورت‌تان خواهد شد.

دانستنی‌هایی در مورد طعم‌های آماده

عصاره گوشت و مرغ بخوریم یا نه؟

فاخره بهبهانی
گروه دانش و سلامت

مدت زمان زیادی است که عصاره‌های غذایی، همان پودرهای فشرده عصاره‌های متنوع گوشت، مرغ و سبزیجات که برای طعم‌دهی به انواعی از غذاها در بسته‌های کوچکی روانه بازار شده‌اند در میان مردم جا افتاده‌اند. در این عصاره‌ها علاوه بر عصاره مواد گوشتی از ترکیباتی نظیر نشاسته، روغن هیدروژنه، پودر پروتئین گیاهی، ادویه‌جات و افزودنی‌های دیگر استفاده می‌شود.

خوب است بدانید درصد فوق‌العاده کمی از عصاره‌های آماده را آب گوشت و مرغ تشکیل می‌دهد و عمده آن شامل مواد طعم‌دهنده‌ای است که فقط طعم گوشت دارند. معمولا گوشتی که برای تهیه این عصاره‌ها استفاده می‌شود از گوشت‌های درجه۲ که برای مصارف خانگی یا رستورانی در پخت‌وپزهای معمولی مناسب نیستند یا مثلا از گوشت مرغ مادر که بافت سفت و دیرپزی دارد استفاده می‌کنند که از نظر بهداشتی و سلامت مشکلی ندارند.

عصاره‌ها ارزش چندانی ندارند

برخی افراد گمان می‌کنند غلیظ شدن غذا با افزودن عصاره‌های آماده، نشانه کیفیت بالا و مغذی بودن آنهاست در صورتی که غلظت این عصاره‌ها به‌دلیل مقدار نشاسته‌ای است که در ترکیبات آن به کار رفته و سبب ایجاد قوام و غلظت غذا می‌شود. ویتامین‌ها، املاح و پروتئین‌های موجود در عصاره‌های آماده به هیچ‌وجه با عصاره‌هایی که در خانه از گوشت گرفته می‌شود، قابل مقایسه نیست و نباید به میزان زیاد به‌خصوص برای کودکان و نوجوانان در حال رشد استفاده شوند، زیرا آنها نوعی طعم‌دهنده هستند.

سدیم مخفی در عصاره‌ها

از مشکلات عصاره‌های غذایی طعم شوری است که به غذا می‌دهند و علت آن وجود ماده‌ای به نام منوسدیم گلوتامات در فرمولاسیون عصاره‌های آماده است. این ترکیب، پودری سفید رنگ است که به‌تنهایی مزه‌ای ندارد اما در کنار دیگر ترکیبات به‌خصوص طعم‌های گوشتی تشدیدکننده طعم است و سبب ایجاد طعم مطبوع در غذاهای صنعتی می‌شود. نکته مهم این‌که این ترکیب حاوی سدیم مخفی و طعم شوری ایجاد می‌کند و افراد مستعد یا مبتلا به فشارخون بالا باید با احتیاط از این عصاره‌ها استفاده کنند. اضافه کردن نمک به غذاهای حاوی عصاره‌های آماده به افراد سالم هم توصیه نمی‌شود.

عصاره‌ها نیاز به یخچال ندارند

برخی خانواده‌ها براین باورند که چون عصاره‌ها حاوی مواد گوشتی هستند باید آنها را در محیط یخچال نگهداری کنند اما باید بدانید که چون این عصاره‌ها خشک و بدون رطوبت هستند به نگهداری در یخچال و فریزر نیازی ندارند و می‌توان آنها را در قفسه‌ها و کابینت‌هایی که خشک و خنک هستند، نگهداری کرد اما نکته قابل توجه این‌که به محض باز شدن بسته‌بندی، محصول مستعد فساد می‌شود، چون این پودرها جاذب رطوبت هستند و به‌محض مجاورت با رطوبت محیط شرایط برای رشد برخی میکروارگانیسم‌ها مانند کپک‌ها فراهم خواهد شد. بنابراین باقی‌مانده عصاره‌ها را باید درون بسته‌بندی مخصوص به خود درون ظرفی دربسته و دور از رطوبت قرار داد تا دچار قارچ‌زدگی نشود.

رادیو سلامت

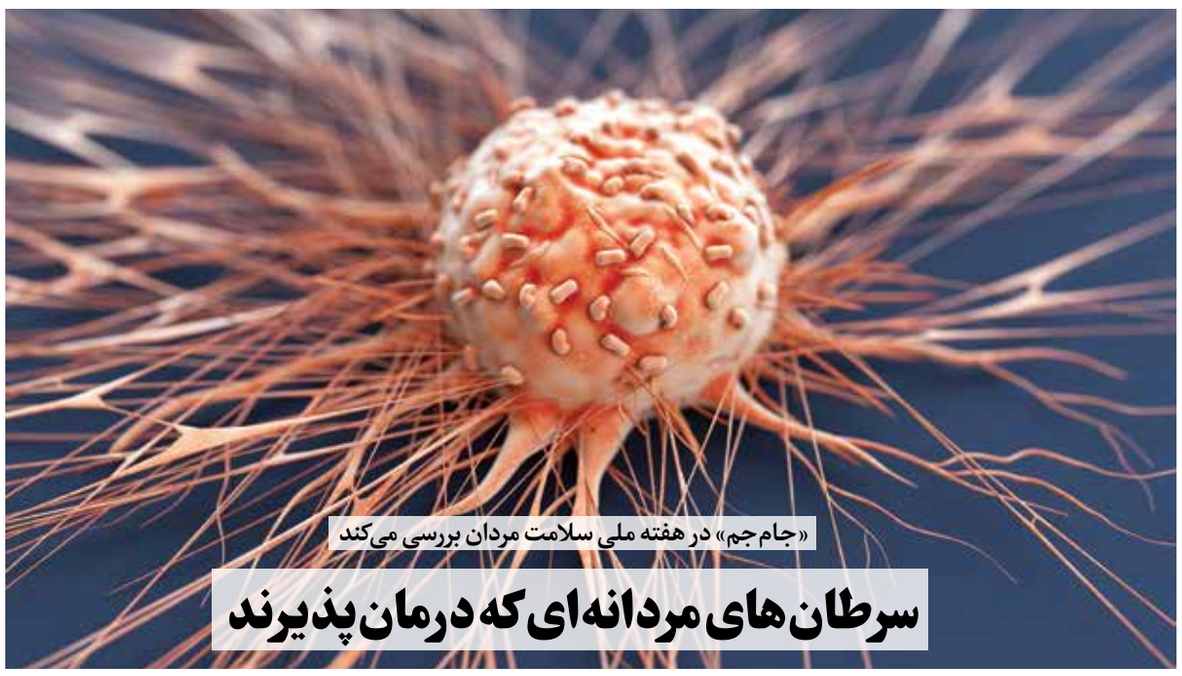
بایدها و نبایدهای قبل از بارداری

دکتر علی صادقی‌تبار، مدیر مرکز درمان ناباروری ابن‌سینا در گفت‌وگو با رادیو سلامت با بیان این‌که دوران بارداری یک تغییر فیزیولوژیک مهم در سلامت مادر است، گفت: در این دوران باید سیستم ایمنی مهار و سرکوب شود تا بتواند جنینی که ۵۰درصد از محتوای ژنتیکش مانند خودش نیست را تحمل کند. بنابراین، دوره بارداری اتفاق مهمی است و مادر باید از رفتارهای پرخطر دوری کند. به اصطلاحی رعایت بهداشت و سلامت مادر برای هردو (مادر و جنین) مهم است و مادر باید یک‌سری آموزش‌ها قبل از بارداری ببیند.

دکتر صادقی‌تبار در ادامه افزود: در سه‌ماهه اول تا سوم دوره بارداری، جنینی که در رحم مادر رشد می‌کند، می‌تواند تحت تاثیر عواملی قرار بگیرد. برای مثال، برخی ویروس‌ها هستند که در سه‌ماهه اول بارداری، مادر اگر در تماس با آنها باشد، به تکامل و سلامت جنین آسیب وارد می‌کند مانند سرخجه. از این رو باید قبل از بارداری واکسن زده شود.

وی در ادامه تصریح کرد: با یک تست ساده خون می‌توان به این نتیجه رسید که ویروس سرخجه را مادر قبلا گرفته است یا نه که اگر گرفته باشد مادر دارای آنتی‌بادی است و می‌تواند باردار باشد و اگر نه می‌تواند برای تزریق واکسن مراجعه کند اما اگر بعد از بارداری، مادر این ایمنی را نداشته باشد، باید حتما مراعات کند. از تجمعات دوری کند تا مبتلا به ویروس سرخجه نشود و حتما از ماسک استفاده کند. اگر خانم بارداری، قبل از بارداری به سرخجه مبتلا نشده باشد و در سه‌ماهه اول بارداری دچار بیماری شود، ویروس، موجب ناهنجاری‌های مختلف در جنین می‌شود.

وی با تاکید بر این‌که قبل از بارداری و در بدو ازدواج هم این تست سرخجه را انجام دهند تا بدانند که آنتی‌بادی دارند یا خیر، گفت: بررسی‌های مختلفی برای سلامت جنین به لحاظ رشد و سلامت مادر و جنین انجام می‌شود. از سه‌ماهه دوم نیز اگر در بررسی‌ها هیچ عارضه‌ای در جنین وجود نداشته باشد، مادر با تغذیه، ورزش و سلامت برای زایمان آماده می‌شود.



«جام جم» در هفته ملی سلامت مردان بررسی می‌کند

سرطان‌های مردانه‌ای که درمان‌پذیرند

ندا اظهری
گروه دانش و سلامت

از پردردسرترین بیماری‌هایی که ممکن است در انسان اتفاق بیفتد، انواع سرطان‌ها هستند که علاوه بر صرف هزینه‌های گزاف برای درمان، کیفیت زندگی افراد را نیز به‌شدت تحت تأثیر قرار می‌دهد و بسیاری از بیماران در میانه راه درمان، امید خود را از دست می‌دهند. مردان به عنوان حدود نیمی از جامعه و به‌دلیل برخی عادات خاصی که دارند در معرض ابتلا به بعضی انواع سرطان‌ها قرار دارند که در هفته‌ای که به نام هفته ملی سلامت مردان نامیده شده است، سعی شده تا این قشر از جامعه بیش از پیش به سلامت خود اهمیت دهند. به این بهانه با دکتر رضا ملایری، فوق‌تخصص خون و سرطان، عضو شورای پژوهشی مرکز تحقیقات بنیاد ملی نیکوکاری کنترل سرطان گفت‌وگو کرده‌ایم.

دکتر رضا ملایری، درگفت‌وگو با جام‌جم درباره شایع‌ترین سرطان‌ها در مردان می‌گوید: «سرطان شامل رشد بیش از حد و کنترل نشده است که در آن، سلول‌های تغییریافته در بدن پخش شده و منجر به متاستاز و حتی به مرگ فرد هم بینجامد. بعضی سرطان‌ها در آقایان و بعضی در خانم‌ها شایع هستند اما شایع‌ترین سرطان در آقایان، سرطان پروستات است. به طورکلی، حدود ۴۰ درصد سرطان‌ها قابل پیشگیری هستند، بنابراین باید علت اصلی سرطان‌ها را شناسایی کرد.»

سرطان پروستات، شایع‌ترین در مردان

این متخصص خون و سرطان در ادامه تأکید می‌کند: «در سرطان پروستات، هورمون مردانگی یا تستوسترون نقش مهمی را در ایجاد سرطان ایفا می‌کند؛ بنابراین بهتر است مردان از هورمون‌ها که اغلب در باشگاه‌های ورزشی تجویز می‌شوند به مقدار زیاد استفاده نکنند، چرا که باعث بروز برخی سرطان‌ها مانند سرطان پروستات می‌شود. از سنی به بعد، تقریبا همه آقایان مشکل پروستات پیدا می‌کنند لذا اگر آقایان از ۵۰ سالگی به بعد در سیستم مجاری اداری دچار مشکل شدند حتما با متخصص مجاری اداری مشورت کنند.»

دکتر ملایری می‌افزاید: «آقایان در صورت مشاهده علائمی چون تکرر ادرار، خون در ادرار و عدم کنترل ادرار حتما با جراح و متخصص مشورت کنند که غالبا با یک معاینه ساده و آزمایش PSA خیلی زود می‌توان سرطان را شناسایی کرد. نکته مثبتی که در سرطان پروستات وجود دارد این است که اگر در مراحل اولیه شناسایی شود به‌راحتی قابل درمان است و بیمار می‌تواند طول عمر طبیعی داشته باشد.»

خنجر فست‌فودها

دکتر ملایری توضیح می‌دهد: «سرطان معده در آقایان بیشتر از خانم‌هاست؛ درنتیجه سرطان‌های گوارشی مانند سرطان‌های معده و روده از دیگر سرطان‌های شایع در مردان است. برای پیشگیری از سرطان‌های گوارشی، داشتن تغذیه مناسب و تحرک اهمیت زیادی دارند. استفاده زیاد و مداوم از فست‌فودها نیز می‌تواند باعث بروز سرطان‌های دستگاه گوارش شود. برای پیشگیری از این سرطان‌ها هم بیماران با مشاهده کوچک‌ترین علائمی باید به پزشک مراجعه کنند. برای مثال، در سرطان‌های سیستم گوارشی، داشتن سوءهاضمه و لاغر شدن بی‌دلیل را باید جدی گرفت. گاهی نیز ممکن است خونریزی‌هایی به دلیل وجود زخم‌هایی در سیستم گوارشی مشاهده شود.»

آگاهی بیشتر، درمان موفق‌تر

این متخصص خون و سرطان در گفت‌وگو با جام‌جم تاکید می‌کند که هر چه آگاهی بیماران از سرطان بیشتر باشد، شانس درمان بیماران بیشتر می‌شود به این معنا که هر چه اطلاعات بیشتری درباره سرطان داشته باشیم، می‌توانیم سریع‌تر پیشگیری کنیم و نیز راحت‌تر سرطان را درمان کرد و درنتیجه بیماران طول عمر بیشتری دارند. از سوی دیگر، هر چه مردم بیشتر درباره سرطان بدانند، کمتر می‌ترسند. ترسی که در جامعه نسبت به این بیماری وجود دارد، باعث می‌شود بیماران دیر به سراغ درمان بروند که موفقیت درمان را کمتر می‌کند.

سرطان ریه هم از دیگر سرطان‌های شایع در آقایان محسوب می‌شود. دکتر ملایری درباره این سرطان در مردان می‌گوید: «سرطان ریه معمولا به دلیل مصرف بالای دخانیات رخ می‌دهد. وجود خون در خلط، سرفه‌های متعدد از علائم خطری هستند که در صورت مشاهده حتما باید پیگیری کرد و برای بررسی‌های بیشتر به پزشک مراجعه کنند. به تازگی به افراد سیگاری توصیه می‌شود سالی یک بار یا هر دو سال یک بار سی‌تی‌اسکن دوز پایین (low dose) انجام دهند. با این روش خیلی زود می‌توان سرطان ریه را شناسایی و مراحل درمان را در همان مراحل اولیه بیماری آغاز کرد. افراد سیگاری برای پیشگیری اگر بتوانند سیگار و حتی کشیدن قلیان را ترک کنند بسیار بهتر است.»

حل سودوکو ۴۳۲۲

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

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

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

سودوکو ۴۳۲۳

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.

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

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

			۱		۳			
						۷	۲	
						۲		۶

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

			۱		۳			
						۷	۲	
						۲		۶

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