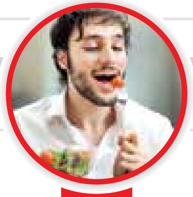
۴ فایده سبزی ریحان کنار غذا



هضم غذا

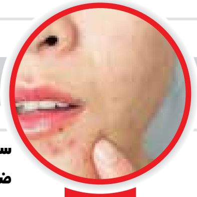
ریحان سیستم گوارشی را تقویت کرده و همچنین اسید موجود در برگ‌های ریحان، عملکرد ضدالتهابی دارد و به هضم بیشتر غذا کمک می‌کند.

ضدافسردگی

ریحان، هورمون شادی را تنظیم و انتقال‌دهنده‌های عصبی مغز را تحریک می‌کند. این گیاه، به‌عنوان یک عامل ضداسترس شناخته می‌شود.

ضدالتهاب

یکی از خواص سبزی ریحان، خاصیت ضدالتهابی آن است که به کاهش خطر بیماری قلبی و شرایط التهاب روده کمک می‌کند.



ضدآکنه

سبزی ریحان با کمک خواص ضدباکتریایی و ضدالتهابی‌اش، از بروز آکنه و تشدید آن جلوگیری می‌کند.

گیاهخواری؛ رژیم سلامتی یا تهدیدکننده بدن؟

میانه باش و پیشرو

نرگس خانعلی‌زاده
گروه سلامت

در همه نسخه‌ها و تجویزهای قدیمی و خانگی و سنتی و اسلامی، همه از معجزه سبزیجات می‌گویند؛ سبزیجاتی که همیشه و همه‌وقت، چاره‌گشای حال بدی بوده‌اند که در دراز مدت، به واسطه پرهیز از گوشت و مصرف آنها، به حال خوب و سلامتی تبدیل شده‌اند اما در این میان، گاهی یادمان می‌رود که افراط و زیاده‌روی در هرمسأله‌ای، می‌تواند نتیجه عکس بدهد؛ موضوعی که درباره گیاهخواری مفرط هم صدق می‌کند و گاهی به جای شادابی و نشاط، ضعف و ناتوانی به همراه خواهد داشت. شما درباره معایب و مزایای رژیم گیاهخواری چه می‌دانید؟

گیاهخواری، رژیم محبوب و مرسومی است؛ رژیمی که البته هدف افراد برای پیروی از آن متفاوت است؛ گاهی دلایل فلسفی، گاهی اعتقادی و گاهی هم سلامتی و جسمانی دارد اما همه این دلایل، در اصل رژیم و نتیجه‌ای که برای فرد به همراه دارد، تفاوتی ایجاد نمی‌کند. رژیمی که البته بسته انعطاف آن، انواع متفاوتی هم دارد و به دسته‌ها و گروه‌های مختلفی تقسیم‌بندی می‌شود؛ دسته‌هایی که در هرکدام از آنها، مصرف برخی مواد مجاز و برخی دیگر غیرمجاز و ممنوع است. آنچه که همه این دسته‌بندی را به همدیگر وصل می‌کند، ممنوعیت است؛ ممنوعیتی که در رژیم‌های غذایی معمول، خیلی جای ویژه‌ای نداشته است: «ما همیشه توصیه به سالم‌خوری و دوری از مواد مضر می‌کنیم اما حذف برخی از منابع به‌خصوص منبع‌های پروتئینی، لبنی، دریایی و... در یک رژیم کامل و سالم، پیشنهاد خوبی نیست.» این نظر قریب به اتفاق متخصصان تغذیه است که تعادل در رژیم غذایی، واژه مشترک بین آنهاست.

یک بازه زمانی محدود

«به‌صورت کلی، رژیم‌هایی که در آنها مصرف برخی مواد غذایی محدود می‌شود یا برخی مواد غذایی از آن حذف می‌شود، رژیم‌های کاملی نیست و فقط برای مدت محدود و از آن مهم‌تر، تحت‌نظر پزشک قابل انجام است.» این را مریم عمادی، مشاور و متخصص تغذیه می‌گوید و معتقد است که رژیم گیاهخواری، در همه دسته‌ها و گروه‌هایش، از این قاعده مستثنی نیست و چون بسیاری از مواد غذایی از دایره آن حذف می‌شود، رژیم مناسبی برای همیشه یا حتی طولانی‌مدت نیست: «یعنی اگر به هر دلیلی، از رژیم گیاهخواری پیروی می‌کنیم، باید بازه زمانی مشخصی برایش در نظر بگیریم؛ چراکه این رژیم، در هر نوع و مدلش، تامین بخشی از مواد مغذی بدن را دچار اختلال می‌کند.» موضوعی که البته باید تحت‌نظر پزشک متخصص تغذیه، نوع رژیم و زمان پیروی کردن از آن مشخص شود.

این سبزیجات همیشه عزیز

کمتر کسی است که بتواند منکر فواید و خاصیت‌های بی‌شمار مصرف سبزیجات در الگوی غذایی افراد شود؛ سبزیجاتی که می‌تواند فشار خون و اوره را کاهش بدهد، به سلامت قلب کمک کند، دیابت را کنترل کند، چاقی و اضافه‌وزن را حذف کند و کلسترول اضافی برای بدن نداشته باشد.

در واقع، بدیهی است که مصرف سبزیجات، خواه به صورت خام و خواه پخته، فواید متعددی برای سلامت جسم و جان انسان دارد؛ موضوعی که هم در علوم پزشکی روز دنیا ثابت شده و هم سال‌ها پیش، در دین اسلام توصیه شده است. اما بین گنجاندن گیاه و سبزی در رژیم غذایی با رژیم گیاهخواری، تفاوت‌های بسیاری هست؛ موضوعی که قریب به اتفاق متخصصان تغذیه هم آن را تایید می‌کنند و بر این تفاوت‌ها تاکید دارند.

در واقع با وجود این‌که اساس هر برنامه غذایی سالمی، با سبزی‌ها شروع می‌شود اما سبزیجات به‌تنهایی نمی‌تواند بار سنگین سلامت کافی بدن را بر دوش بکشد.

کمبود را جدی بگیرید

ممکن که نه! حتمی و قطعی است که برخی از مواد معدنی و ویتامین‌ها به‌طور کامل از غذاهای گیاهی جذب بدن فرد نمی‌شود؛ موادی که در منابع تغذیه‌ای دیگری غیر از سبزیجات وجود دارد و مقدار حداقلی‌اش در رژیم روزانه یا هفتگی فرد لازم و ضروری است.

مثلا این‌که در افرادی که از رژیم گیاهخواری پیروی می‌کنند، کمبود ویتامین B۱۲، ویتامین D، کلسیم و پروتئین، اسید چرب امگا۳، از جمله فقدان‌های شایع و مرسوم است؛ کمبودهایی که در درازمدت می‌تواند سیستم ایمنی و ساختار کلی بدن را دچار اختلالاتی جدی کند. برای همین بهتر است به پزشک مراجعه کنید و با بررسی میزان ویتامین‌ها و مواد موجود در بدن‌تان، بهترین رژیم غذایی را دریافت کنید.

نکته

این گروه‌های خاص

توصیه قریب به اتفاق متخصصان تغذیه این است که کودکان در سن رشد، زنان باردار، شیرده، سالمندان و ورزشکاران از رژیم گیاهخواری پیروی نکنند. واقعیت این است که کودکان در سن رشد قرار دارند و طبیعتا نیاز بیشتری به گروه‌های مختلف مواد غذایی از جمله پروتئین‌ها دارند؛ پروتئینی که به قدر کافی، در رژیم غذایی گیاهی موجود نیست و نمی‌تواند رشد و تکامل آنها را کامل کند. موضوعی که درباره دیگر گروه‌های ذکر شده از جمله خانم‌های باردار هم صدق می‌کند و رژیم گیاهخواری، برای جنین در حال رشدی که بافت‌های بدنش را می‌سازد، کافی نیست. مادر باردار نباید پروتئین‌های حیوانی را برای این تکامل نادیده بگیرد و خودش را با رژیم غذایی محصور کند؛ اتفاقی که می‌تواند سلامت مادر و جنین را توام با همدیگر تحت تاثیرات ناخوشایندی قرار بدهد.

کارمندها، در معرض خطر!

گروه سلامت ترکیه اعلام کرد که دردهای اسکلتی ـ عضلانی مکرر، بر کیفیت زندگی افراد تاثیر منفی می‌گذارد و می‌تواند براساس سن، جنسیت و ویژگی‌های فردی متفاوت باشد.

پروفسور دکتر فیگن آیهان، متخصص در طب فیزیکی، توانبخشی و طب درد از گروه سلامت مدیکانا گفت که کارکنان اداری معمولا با درد گردن و کمر ناشی از استفاده طولانی از رایانه به‌دنبال کمک هستند. در واقع، دردهای عضلانی و اسکلتی کارکنان اداری را بیشتر از دیگران تحت تاثیر قرار می‌دهد.

وی افزود که کارکنان اداری اغلب برای درد گردن و کمر ناشی از استفاده طولانی‌مدت از رایانه، از جمله شکایات مربوط به گردن‌درد ناشی از فتق دیسک گردن به‌دنبال کمک هستند. آیهان گفت که کمردرد در مشاغل سخت بدنی و مدیران کم‌تحرک رایج است که به کاهش نیروی کار منجر می‌شود.

برای همین هم بر لزوم انجام آزمایش‌های پیشرفته در مواردی مانند فتق کمر، تروما، عفونت، سرطان و روماتیسم تاکید می‌شود.

B۱۲ را دریاب

کمبود ویتامین B۱۲ در اوایل زندگی به برخی مشکلات شناختی منجر می‌شود. نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که مشکلات حافظه و مهارت‌های فکری می‌تواند نشانه‌ای از کمبود ویتامین B۱۲ باشد، همچنین افرادی که دچار کمبود این ویتامین هستند، به خاطر آوردن خاطرات یا تمرکز برای‌شان مشکل است.

در واقع سطوح پایین ویتامین B۱۲ در دوران نوزادی به رشد و عملکرد ضعیف در مهارت‌های ادراک دیداری و وظایف ادراک اجتماعی در آینده منجر می‌شود. ادراک اجتماعی و توانایی‌های بصری ـ دیداری بخشی از عملکرد شناختی مانند درک اطلاعات و پاسخ به آنها یا قضاوت در مورد قوانین اجتماعی است.

در این مطالعه، کودکان با کمبود ویتامین B۱۲ در سن ۵ سالگی در آزمون‌های شناختی مانند تشخیص احساسات کودکان دیگر و حل پازل، نمره ضعیفی کسب کردند.

توصیه‌های طب سنتی درباره پیروی از رژیم گیاهخواری

۱ **مزاج بدنی:** مشخص شدن مزاج بدنی و طبع افراد، تاثیر مهمی در نوع رژیم گیاهخواری و میزان و شدتش خواهد داشت

۲ **تحمل رژیم:** بررسی ویتامین‌ها و مواد موجود در بدن فرد، نشان می‌دهد که فرد بیمار، چه میزان تحمل رژیم گیاهخواری را دارد

۳ **قوت و ضعف بدنی:** یکی از پیش‌نیازهای رژیم گیاهخواری، قوت و ضعف بدنی است که با معاینه پزشک، مشخص می‌شود.

۴ **سن:** یکی از عوامل تاثیرگذار در مفید یا مضر بودن گیاهخواری سن فرد است؛ چنان‌که این رژیم برای کودکان و نوجوانان در حال رشد مناسب نیست

۵ **شغل:** مدت زمان و فرسایشی بودن شغل افراد، از ویژگی‌هایی است که باید در رژیم گیاهخواری، حتی به‌مدت محدود جدی گرفته شود

۶ **بیماری‌های همزمان:** وجود بیماری‌های مختلف و همزمان در بدن فرد، از جمله عوامل بازدارنده برای پیروی از یک رژیم گیاهخواری است

داروسازان عزیز! روزتان مبارک

پنجمین روز از شهریور، به بزرگداشت زکریای رازی و داروسازان اختصاص دارد؛ روزی که بسیاری از کنکوری‌هایی که به‌تازگی، با نتایج آزمون‌شان روبه‌رو شده‌اند، سودای این را دارند که این روز، متعلق به آنها هم باشد و سیل تبریکات به سمت‌شان روانه شود. اما واقعا چقدر از این تبریک‌ها، قشر داروساز را خوشحال می‌کند؟ «راستش را بخواهید، به‌دلیل جایگاهی که در کشور ما برای پزشکان و دندانپزشکان، قائل هستند، خیلی‌ها به‌راحتی از کنار رشته داروسازی می‌گذرند چراکه تصور می‌کنند داروساز، دکتر نیست. برای همین است که به‌نظر می‌رسد به یک فرهنگ‌سازی اساسی برای جایگاه داروسازان بین مردم و البته کادر درمان و پزشکی نیاز داریم.» این را یکی از دانشجوهای سال آخر داروسازی می‌گوید که انتظار دارد انجمن داروسازان، از حقوق و منافع قشر داروساز و دانشجویان این رشته حمایت‌های بیشتری انجام دهد.

مثلا این‌که یکی از پژوهش‌های انجام شده در کشور، از ارتباط نه‌چندان قوی افراد جامعه با داروسازان می‌گوید اما واقعا چرا؟ شاید بیماران نمی‌دانند که داروساز، مشاور بیمار است و برای استفاده صحیح و منطقی از دارو، بهترین مشاور، داروسازان هستند. در واقع بسیاری از مردم نقش داروساز را فقط در تجویز و فروش دارو می‌دانند و کمتر به‌عنوان مشاور دارویی به او نگاه می‌کنند.

شاید بهتر است که این واقعیت، برای هر دو طرف ماجرا، یعنی داروساز و بیمار روشن باشد که داروسازان برای ارائه اطلاعات پزشکی و دارویی در دانشکده‌های داروسازی تربیت شده‌اند تا بتوانند پاسخگوی نیاز و سؤالات بیماران باشند. برای همین است که لازم است مردم را از وظایف داروسازان و انتظارات آنها از داروساز مطلع کرد. آن‌وقت است که احتمالا روزهای بهتری در انتظار داروسازان و آگاهی بیشتری در انتظار مراجعان به داروخانه‌ها وجود دارد.

حل سودوکو ۴۴۴۸

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

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 ۴۴۴۹

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