

چرا سبب‌زمینی‌های سبز را نباید مصرف کنیم؟



دکتر مریم قادری قهفرخی

متخصص صنایع غذایی معمولاً رنگ سبز در سبب‌زمینی‌هایی

که برای مدتی در معرض نور خورشید بوده‌اند تشکیل می‌شود و ناشی از تشکیل کلروفیل در سبب‌زمینی است که یک ترکیب غالب در بسیاری از سبزیجات محسوب می‌شود و هیچ مشکلی از نظر سلامتی برای ما به دنبال ندارد. اما مساله اینجاست که همزمان با تشکیل کلروفیل، ترکیب سمی از خانواده آلکالوئیدها نیز در معرض نور ساخته می‌شود. آلکالوئیدها ترکیباتی است که گیاه در پاسخ به تنش‌های محیطی یا حمله حشرات ترشح می‌کند و جزو ترکیبات ضدتغذیه‌ای محسوب می‌شوند. سولانین و کاکونین از مهم‌ترین ترکیبات آلکالوئیدی موجود در سبب‌زمینی هستند که معمولاً در قسمت‌های سبزرنگ پوست سبب‌زمینی و جوانه‌ها یافت می‌شوند. البته برخی مطالعات نشان می‌دهد آلکالوئیدها در حین نگهداری سبب‌زمینی در دمای یخچال نیز تشکیل می‌شوند.

اثرات سمی این ترکیبات مربوط به تاثیر آنها روی سیستم عصبی و برخی فرآیندهای متابولیکی سلول است. میزان مجاز وجود این ترکیبات در رژیم غذایی انسان، یک تا پنج میلی‌گرم به‌ازای هر کیلوگرم وزن بدن است. مصرف سبب‌زمینی‌هایی که حاوی مقادیر بسیار بالایی از سولانین هستند با نوعی مسمومیت همراه است که مهم‌ترین علائم آن حالت تهوع، استفراغ، سردرد، تحریک سیستم گوارش و خواب‌آلودگی است.

سبب‌زمینی از سبزیجات محبوب در کشور ماست که به روش‌های مختلف طبخ و در انواع غذاها مورد استفاده قرار می‌گیرد. بنابراین یکی از نگرانی‌های ما در مورد سبب‌زمینی این است که ممکن است این ترکیبات خطرناک پس از پخت نیز در آن وجود داشته باشد. بهترین و موثرترین راه برای جلوگیری از ورود مقادیر زیادی سولانین به غذای انسان، پوست‌گیری سبب‌زمینی است که بایستی چند میلی‌متر از پوست جدا شود. دقت کنید اگر تمام بافت داخلی سبب‌زمینی به رنگ سبز است، آن سبب‌زمینی قابل استفاده نیست. در بین روش‌های پخت و پز به ترتیب روش سرخ کردن، آب‌پز کردن سبب‌زمینی پوست‌گیری شده، پخت در فر و ماکروویو بیشترین اثر را بر کاهش محتوای سولانین سبب‌زمینی دارند.

همچنین چپیس سبب‌زمینی تقریباً بدون سولانین است زیرا در کارخانه طی مراحل مختلف فرآوری بخش اعظم آن تجزیه می‌شود.



امکان انتقال ویروس کووید-۱۹ از فاصله ۴ متری

تاکانون محققان توصیه می‌کردند که افراد دو متر از هم فاصله داشته باشند تا مانع از انتقال ویروس شوند. اما مطالعات اخیر نشان میدهد که ویروس کرونا از فاصله چهارمتری هم قابل انتقال است.

به گزارش واشنگتن پست، نمونه‌های ویروس کووید-۱۹ گرفته شده از مبتلایان

به این بیماری وضعیت پیچیده‌تری را از شیوه انتقال و سرایت این بیماری نمایان می‌کند و این هشدار تکان دهنده‌ای است که افراد باید حفظ فاصله بیشتری را از هم رعایت کنند. نمونه‌های جمع‌آوری شده از بخش مراقبت‌های ویژه و بخش کووید-۱۹ بیمارستانی در ووهان چین شان می‌دهد که بیشترین میزان ویروس



چگونه يك برنامه غذایی سالم در خانه داشته باشیم؟

در خانه بمانید و چاق نشوید



پونه شیرازی

سلامت

اگر می‌خواهید دوران قرنطینه در خانه را بدون خطر جاقی و اضافه‌وزن بگذرانید، الگوی غذایی مناسبی را در برنامه خود بگنجانید. دکترصفوی هفت نکته زیر را برای داشتن الگوی غذایی سالم برای دوران قرنطینه پیشنهاد می‌دهد:

افزایش دریافت روزانه میوه‌ها و سبزی‌های تازه.

استفاده از نان و غلات کامل و دارای سبوس.

افزایش مصرف حبوبات.

مصرف شیر و لبنیات کم چرب.

استفاده متعادل از مغزها.

کاهش دریافت شکر و چربی‌های جامد از قبیل کره، روغن حیوانی و روغن‌های جامد.

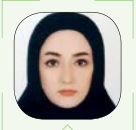
کاهش مصرف نوشیدنی‌های شیرین‌شده، نوشابه‌ها و آبمیوه‌ها.

خودتان قند و چربی‌تان را کنترل کنید

شواهد زیادی وجود دارد که حاکی از آن است که کاهش وزن (تا ۱۰ درصد) می‌تواند باعث بهبود حساسیت انسولینی و کنترل قند خون، پروفایل لیپیدی و فشار خون شود. این متخصص تغذیه در این مورد توصیه می‌کند: توجه به میزان و نوع چربی مصرفی روزانه باید به شکلی باشد که چربی ۳۰ تا ۴۰ درصد کالری روزانه را به خود اختصاص دهد. همچنین محدودیت چربی ترانس مانند روغن‌های جامد هیدروژنه و محدودیت مصرف چربی‌های اشباع به کمتر از ۱۰ درصد مانند محدودیت مصرف کره و خامه باید در نظر گرفته شود. وی می‌افزاید: استفاده از چربی‌های گیاهی مانند روغن زیتون و کانولا و نیز استفاده از

دانستنی‌ها

خواص پودر کاری



صدف دژاود

سلامت

رایج‌ترین ادویه‌های مورد استفاده در پودر کاری عبارتند از زردچوبه، گشنیز، زیره، شنبلیله و فلفل چیلی. گاهی از ادویه‌هایی نظیر زنجبیل، فلفل سیاه، تخم خردل، برگ کاری و دانه رازیانه هم استفاده می‌شود. خلاصه که پودر کاری به‌دلیل دارا بودن انواع ادویه‌های پرخاشیت سرشار از خواص فوق‌العاده برای سلامتی است.

پودر کاری متشکل از ادویه‌هایی چون زردچوبه و فلفل چیلی است که از خواص ضدالتهابی برخوردارند. برای مثال زردچوبه حاوی رنگدانه کورکومین و دارای خاصیت ضدالتهابی است؛ فلفل چیلی هم به‌دلیل دارا بودن ترکیبات به‌خصوصی که کاپسایسین نام دارند سرشار از خواص ضدالتهابی دانسته می‌شود. همچنین بر اساس برخی مطالعات انجام‌شده شاید پودر کاری با کمک به کاهش کلسترول و تری‌گلیسیرید برای سلامت قلب هم مفید باشد.

بخشی از فواید پودر کاری به خواص آنتی‌اکسیدانی این ادویه برمی‌گردد. آنتی‌اکسیدان‌ها در مبارزه با رادیکال‌های آزاد مؤثرند؛ افزایش سطح رادیکال‌های آزاد در بدن می‌تواند به استرس اکسیداتیو منجر شود که خود با بیماری‌هایی از قبیل مشکلات قلبی و سرطان در ارتباط است. اما با مصرف مواد غذایی آنتی‌اکسیدانی می‌توان به کاهش استرس اکسیداتیو کمک کرد. پودر کاری به‌دلیل دارا بودن کورکومین، کورنسیبتن، پینن، لوتئین، زیکسانتین و کومینال سرشار از آنتی‌اکسیدان‌هاست.

علاوه‌بر همه اینها، گمانه‌زنی‌هایی هم درمورد تأثیر پودر کاری در کمک به کاهش قند خون وجود دارد. در تحقیقی که روی بیش از صد هزار نفر صورت گرفت، محققان دریافتند کسانی که به مقدار متوسط پودر کاری مصرف می‌کردند، قند خون پایین‌تری به‌نسبت کسانی داشتند که کمتر از یک بار در ماه پودر کاری مصرف می‌کردند.

البته، اکثر خواصی که معمولاً برای پودر کاری ذکر می‌شود، مربوط به ادویه‌های مورد استفاده در پودر کاری است و محققان می‌گویند روی خود مخلوط این ادویه با مطالعات بیشتری صورت بگیرد.

منبع: healthline

در کف‌بخش‌ها بوده است. دلیل آن هم به‌خاطر جاذبه و جریان هوایی است که باعث می‌شود ذرات ویروس روی سطح زمین شناور شوند. همچنین میزان ویروس زیادی هم روی سطوح تماسی مانند موس رایانه، سطبل زباله‌ها، ریل‌های کناری تخت‌های بیمارستانی و دستگیره‌های در مشاهده‌شده است. / جام‌جم‌دیلی

ماهی و غذاهای دریایی غنی از امگا-۳ مانند ماهی سالمون به مقدار دو مرتبه در هفته و استفاده از منابع حاوی پروتئین مانند ماهی، مرغ بدون پوست، گوشت بدون چربی، لبنیات کم‌چرب، سفیده تخم‌مرغ، مغزها، سویا و حبوبات را باید مدنظر داشته باشید.

لزوم کاهش مصرف کربوهیدرات ونمک

اگر بتوانید استفاده از کربوهیدرات‌ها با شاخص گلاایسمی پایین مانند غلات کامل، جو، حبوبات، میوه‌ها، سبزیجات برگ سبز و غیرنشاسته‌ای، شیر و ماست را جایگزین مصرف غلات تصفیه‌شده مانند نان سفید، ماکارونی و برنج، نان‌های باکت، کیک‌ها و مافین (نوعی نان نیمه‌شیرین یا کیک) کنید به حفظ سلامت سوخت‌وساز بدن خود بسیار کمک می‌کنید.

قلب سالم با تغذیه درست

اگر می‌خواهید از آسیب‌های عروقی در امان بمانید، به توصیه‌های تغذیه‌ای زیر در ایام قرنطینه توجه کنید:

پرهیز از مصرف رژیم غذایی پرچرب و غلات تصفیه شده.

استفاده از چربی‌های امگا-۳.

استفاده از آنتی‌اکسیدان‌های طبیعی از قبیل سبزی‌ها و میوه‌ها خصوصاً از نوع رنگی آن مانند انگور قرمز، انار و خانواده توت‌ها.

استفاده از مواد غذایی غنی از ویتامین C، ویتامینE و پلی‌فنول‌ها یا در صورت صلاح‌دید متخصص تغذیه، استفاده از مکمل آنها.

استفاده از محصولات پروبیوتیک و پریبیوتیک.

سنشش وضعیت ویتامین‌های B6، B12 و فولیک اسید و مکمل یاری در صورت کمبود.

استفاده از پروتئین سویا.

استفاده از رژیم‌های غذایی کم چرب و پر فیبر.

پرهیز از رژیم‌های غذایی غنی از شکر، شیرینی، مربا، کیک، بیسکویت و نوشیدنی‌های مصنوعی.

مصرف شیر و لبنیات کم‌چرب، گوشت لخم، مرغ و ماهی و حبوبات.

نگذارید بچه‌ها چاق شوند

کودکان مدت‌هاست به‌خاطر پیشگیری از کرونا در خانه هستند و از فعالیت‌های فیزیکی و ورزش‌های بیرون از خانه آنها خبری نیست. بی‌تحركی و گذراندن اوقات زیادی از روز به تماشای تلویزیون، انجام بازی‌های رایانه‌ای و کار با تبلت هم به این شرایط دامن زده که می‌تواند زمینه‌ساز بروز چاقی و سایر مشکلات متابولیک در کودک شود. دکتر صفوی در چنین شرایطی، رعایت نکات زیر را ضروری می‌داند:

مصرف هر روزه صبحانه، به صورت مصرف شیر به همراه نان و پنیر و گردو، نان جو به همراه کره بادام زمینی، استفاده از غلات صبحانه غنی‌شده.

استفاده از میان وعده‌های سالم مانند میوه، سبزی، ماست میوه‌ای، شیر کم‌چرب، ساندویچ تخم‌مرغ یا قیفه مرغ، نان و پنیر و سبزی خوردن.

دخیل کردن کودکان در آماده‌سازی غذا و آموزش انتخاب مواد غذایی سالم حین غذا درست کردن.

مصرف غذا همراه با سایر افراد خانواده و بر سر یک سفره و پرهیز از مصرف غذا هنگام تماشای تلویزیون.

استفاده از میوه‌های تازه و رنگی به جای آبمیوه.

استفاده از میوه‌های خشک مانند توت خشک، کشمش و مویز در میان‌وعده‌ها.

استفاده از شیر و لبنیات کم‌چرب یا بدون چربی.

عدم استفاده از تنقلات بدون ارزش غذایی مانند چیپس، پفک، کیک، بیسکویت، پاستیل، آبمیوه‌های مصنوعی، شکلات و آبنبات‌ها.

کلینیک اورولوژی

درمان خانگی مشکلات ساده اورولوژی در بحران کرونا

به‌توجه به شرایط خاص پدید آمده مرتبط با شیوع ویروس کرونا، چند مشکل شایع اما کم‌خطر اورولوژی را با هم مرور می‌کنیم تا بتوانید با درمان‌های اولیه، مشکلاتان را در شرایط حساس فعلی برطرف و از مراجعه به مراکز درمانی پرهیز کنید.

درد کلیه

از شایع‌ترین اشتباهات رایج، اطلاق درد پهلوی به کلیه‌هاست. حس هر دردی در پهلوها الزاماً به کلیه‌ها مربوط نیست و در اکثر موارد، این دردها ناشی از گرفتگی عضلات کمر و پهلوهاست. دردی که با تب و علائم ادراری همراه نباشد، خصوصاً در فرد بدون سابقه بیماری کلیوی ثابت شده‌که با فعالیت و ورزش و خم و راست شدن تشدید می‌یابد و خصوصاً صبح‌ها بعد از بیدار شدن از خواب تشدید می‌شود. چنین دردهایی معمولاً ناشی از دردهای با منشأ اسکلتی عضلانی است. در این موارد می‌توانید با گرم نگه داشتن پهلوها و استفاده از شال گرم و کیسه آب گرم درد را کنترل کنید. همچنین استراحت و مصرف ضدالتهاب معمول مثل ژلوفن و ناپروکسن می‌تواند کمک‌کننده‌باشد.

سوزش و تکرر ادرار

از شایع‌ترین علائم ادراری است که علل مختلفی می‌تواند داشته باشد. از جمله علل بی‌اهمیت و همچنین علل حائز اهمیت، در صورت وجود سوزش و تکرر ادرار به همراه حال عمومی خوب، نداشتن درد شدید در پهلوها، نبود تب و کم نشدن جریان ادرار، معمولاً علت مهمی مطرح نیست و در این موارد توصیه می‌کنیم به افزایش نوشیدن آب در حدی که رنگ ادرار شفاف و روشن باشد. درمان خانگی بیوسست با ملین‌های طبیعی و رژیم پر فیبر سلاود و سبزی و روغن زیتون و برگه‌های آلو و زردآلو، پرهیز از نوشیدن الکل، ترشی جات و ادویه و سیر و پیاز و گرم کردن شکم و ناحیه مثانه. موارد مهمی که باید در اسرع وقت به اورژانس و پزشک مراجعه کنیم؛ بروز درد بیضه شدید و ناگهانی در نوجوانان، احتباس ادرار، درد غیرقابل تحمل و شدید در پهلوها، بی‌اختیاری ادراری شدید، ترشح غفونی و چرکی از مجرای ادراری، درد پهلوی یا سوزش و تکرر ادرار و ادرار خونی به همراه تب یا حال عمومی بد، کاهش حجم ادرار و وجود استفراغ مقاوم. در مجموع توصیه می‌شود در وضعیت پیش رو، استرس خود را کم کنید، منظم ورزش کنید، از پر خوری پرهیز کنید، نمک را در رژیم غذایی‌تان کاهش دهید و در نهایت مصرف روزانه مایعات را زیاد کنید تا ادرار‌تان شفاف و روشن و بی‌بو شود.



دکتر سلمان اسلامی

اورولوژیست