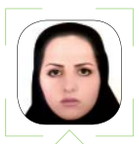
جام خوراک

فویل آلومینیومی: کار راه‌انداز خطرناک!



دکتر مریم قادری قهفرخی

متخصص صنایع غذایی

اگر بخواهید یک ماهی شکم پر عالی یا یک تکه گوشت یا سبزیجات را برای یک ناهار یا شام خوشمزه گریل کنید، اولین گزینه‌ای که به ذهنتان می‌رسد پیچیدن آنها در تکه‌ای فویل آلومینیوم و قرار دادن آنها در آون یا روی آتش است. در این یادداشت می‌خواهیم شما را با برخی خطرات و مضرات این ظروف و پوشش‌ها آشنا کنیم. بدن ما می‌تواند مقادیر بسیار کم آلومینیوم را دفع کند اما وقتی ورود آن به بدن افزایش یابد در بدن تجمع یافته و مشکلاتی را ایجاد می‌کند. دانشمندان به ارتباط بین تجمع مقادیر زیادی از آلومینیوم در بدن با ظهور علائم آلزایمر پی برده‌اند. آلزایمر یک بیماری مرتبط با سبک زندگی است و در نتیجه صنعتی شدن جوامع که عواقب آن افزایش مقدار آلاینده‌های فلزی در غذای دریافتی ماست. آلومینیوم در افرادی که به بیماری‌های استخوان مبتلا هستند نیز می‌تواند مشکل‌ساز شود. همچنین از رشد سلول‌های مغزی جلوگیری می‌کند.

آیا ظروف آلومینیومی نیز خطرناک هستند؟

فلزات به مرور زمان اکسید می‌شوند و لایه‌ای در سطح ظرف تشکیل می‌شود که این لایه از نشت هر چه بیشتر یون‌های فلزی به داخل غذا جلوگیری می‌کند. با سائیدن ظروف در حین شست و شو این لایه از بین می‌رود و زمینه نشت آلومینیوم را در پخت‌های بعدی فراهم می‌کنید. بنابراین زمانی که تابه‌ها و ظروف آلومینیومی می‌خرید سعی کنید قبل از استفاده چند مرتبه آب را در آن بجوشانید تا سطحش مات شود. به این ترتیب شما سطحی را به وجود می‌آورید که به نشت آلومینیوم مقاوم است. شاید ظاهر مات آن را نپسندید اما مطمئن باشید برای سلامتی شما مفید است. بنابراین در این شرایط جای نگرانی برای ماهیتابه‌ها و ظروف آلومینیومی برای یک پخت و پز معمول روی گاز وجود ندارد، مشکلات زمانی به وجود می‌آید که غذاها را پیچیده در فویل در آون یا فر یا روی آتش و در معرض دماهای بالا قرار دهید. فویل‌های آلومینیومی یکبار مصرف هستند و فرصت کافی برای ایجاد این لایه مقاوم در حین پخت و پز وجود ندارد، از این‌رو مقدار زیادی از آلومینیوم به داخل غذا وارد می‌شود. نکته دیگر این‌که در حضور غذاهای اسیدی نظیر آب لیمو یا مقادیر زیادی از ادویه‌جات در دماهای بالا لایه نازکی از فویل در غذاهای آبکی حل می‌شود. پیچیدن غذاهای سرد در فویل آلومینیوم برای کوتاه مدت خطری ندارد، اما باز هم باید به ترکیب غذا و ادویه جات موجود در آن توجه کنید.

صدای ساییدگی فک‌تان را بشنوید

یک متخصص جراحی دهان، فک و صورت با اشاره به این‌که صداهای فکی عمدتا نشانه تومور نیست، گفت: عمده علت این صداهای مفصلی، وراثت، تصادفات، اختلالات عضلانی و ضربه است که این مشکل می‌تواند مقدمه اختلالاتی همچون ساییدگی مفصل و دررفتگی آن باشد؛ لذا درمان به موقع و تشخیص آن بسیار مهم است. دکتر محمدعلی آسایش عنوان کرد: آنچه حائز اهمیت بوده این است که افراد در صورت مواجهه با این صداها در ناحیه فک آن را جدی گرفته و حتما به جراح دهان، فک و صورت مراجعه کنند، زیرا تشخیص و درمان به موقع اهمیت بسیاری دارد و از مشکلات آتی جلوگیری خواهد کرد.

وی تاکید کرد: نقص مادرزادی در استخوان‌ها و عضلات ناحیه فک، ضربات دوران کودکی، شکستگی‌ها، سن و همچنین تصادفات از علل ایجاد درد مفصل به شمار می‌رود که در صورت بی‌توجهی می‌تواند سبب دررفتگی فک و دیگر مشکلات مفصل گیجگاهی شود./ جام‌جم

وقتی کودک در معرض استرس قرار دارد احتمال حمله آسم به دلیل تغییرات بدن ناشی از ترشح هورمون‌ها بیشتر است

پونه شیرازی

دانش و سلامت

سرفه خشک پشت سرهم و خس خس سینه‌اش، مدت‌هاست طول کشیده، ناآرامی نفس‌های کودکانه‌اش در شب‌ها بیشتر رخ‌نمایی می‌کند و معلوم نیست این نفس‌های تنگ و سخت از عفونت سرچشمه گرفته یا نوعی آلرژی تنفسی، عامل آن است. این شرح حال برای پزشک، خبر از ابتلای کودک به آسم می‌دهد؛ بیماری‌ای که از نظر عوام با تنگی و کوتاهی تنفس شناخته می‌شود و در کودکان زیر شش سال نیز با درد متناوب قفسه سینه همراه است. آنچه هر پدر و مادری باید بداند آن است که گاهی آسم با نشانه‌های مخفی همراه است که مهم‌ترین آنها محدود شدن فعالیت فیزیکی کودک، خستگی عمومی (احتمالا به دلیل اختلال خواب) و ناتوانی وی در بازی با کودکان هم سن و سال است. گفت‌وگوی ما را با دکتر مینا اصدقی، متخصص کودکان بخوانید تا به‌موقع، ردپای آسم را در کودکتان شناسایی کنید.

گرچه علت اصلی آسم کودکی مشخص نشده است، ولی ترکیبی از عوامل محیطی، زیستی، ارثی و ژنتیک در بروز آن دخیل هستند. هرچند عواملی از قبیل ویروس‌های تنفسی، آلرژن‌ها، دود سیگار و آلاینده‌های هوا می‌تواند باعث تحریک طولانی‌مدت و التهاب راه‌های هوایی کودک شود. آسم دوران کودکی، شایع‌ترین علت ویزیت بخش اورژانس اطفال، بستری شدن در بیمارستان و روزهای غیبت از مدرسه است.

بچه‌هایی که آسم می‌گیرند

مواجهه با ویروس‌های تنفسی شایع به ویژه آنفلوآنزا، هوای سرد و خشک، افزایش تهویه ناشی از ورزش و بوهای تند می‌توانند زمانی که راه‌های هوایی کودک تحریک‌پذیرند باعث بروز آسم شوند، اما مهم‌ترین عوامل خطر ابتلا به آسم اوایل در دوران کودکی، آسم والدین، اگزما و حساسیت به آلرژن‌های تنفسی هستند.

سؤال در مورد تجویز قبلی داروهای آسم ممکن است سابقه‌ای از بهبود موثر با درمان را نشان دهد که در این صورت، ابتلا به آسم تایید می‌شود. توجه داشته باشید علائم و نشانه‌های آسم معمولا با فعالیت فیزیکی، افزایش تهویه (ورزش یا خندیدن) و هوای سرد و خشک تشدید می‌شود. البته برخلاف تصور عموم مبنی بر این‌که کودکانی که سیستم ایمنی ضعیفی دارند و زیاد سرما می‌خورند در خطر آسم هستند، آسم ناشی از واکنش سیستم ایمنی به آلرژن‌های موجود در محیط و عفونت‌های ویروسی است و ناشی از نقص ایمنی نیست.

عوامل حساسیت‌زا یا آسم‌زا؟

شکی وجود ندارد که محیط زندگی در ابتلا و حتی درمان آسم تاثیر دارد. از جمله محرک‌های آسم می‌توان به آلرژن‌های فضای بسته مثل پوسته حیوانات، مایت، گرد و غبار، سوسک‌ها و قارچ‌ها اشاره کرد. آلرژن‌های فصلی هم شامل گرده درختان، علف‌ها و چمن‌ها هستند و بوهای شدید مثل انواع مواد پاک‌کننده، عطرها و اسپری‌های مو نیز از مواد تحریک‌کننده حمله آسم هستند. تماس‌های شغلی مثل تماس با طویله دام‌ها و مزرعه، بخار، رنگ، فرمالدئید، دود ناشی از سوختن زغال یا چوب نیز از دیگر محرک‌های آسم هستند. از آنجا که بیشتر کودکان مبتلا به آسم یک جزء آلرژیک در ارتباط با بیماریشان دارند، بنابراین درمان باید در جهت بررسی و کم کردن تماس با آلرژن در آنان باشد. آلرژن‌های دائمی شایع در منزل شامل برخورد با حیوانات دارای مو یا پر مانند حیوانات خانگی (سگ‌ها، گربه‌ها، جوندگان و پرندگان) یا جوندگان مزاحم (موش‌ها و رت‌ها)، مایت‌ها، گرد و غبار، سوسک‌ها و قارچ‌ها می‌شود.

آسم، کنترل می‌شود

آسم یک بیماری قابل کنترل است و از زمان بروز علائم باید درمان آن شروع شود که قدم اول همان‌گونه که ذکر شد حذف و کم کردن آلرژن‌ها از محیط زندگی است و در کنار آن درمان‌های دارویی باید تجویز شود.

انتخاب درمان اولیه به‌شدت آسم بستگی دارد، مدیریت این بیماری، متناوب و ساده است که شامل استفاده از یک داروی استنشاقی کوتاه اثر مانند سالبوتامول در مواقع مورد نیاز است. تجویز این دارو معمولا برای برطرف کردن نشانه‌ها و به عنوان پیش‌درمان در آنهایی است که برونکواسپاسم (برونکواسپاسم هنگامی بروز می‌کند که عضلات جدار راه‌های هوایی ریه‌ها محدود یا سفت می‌شوند) ناشی از ورزش دارند. البته درمان ضروری‌تر برای همه بیماران مبتلا به آسم پایدار، درمان روزانه کورتیکوئید استنشاقی به صورت تک‌دارویی یا در ترکیب با درمان کمکی است.

ایمنی ضدآسم در کودک

کودکان مبتلا به آسم باید تا حد امکان از تردد غیرضروری در هوای آلوده اجتناب کنند و در صورت وجود آلودگی هوا از ماسک‌های مخصوص و فیلتردار استفاده کنند.

در مورد محدودیت تغذیه‌ای در صورتی که کودک مبتلا به آسم به ماده غذایی خاصی آلرژی داشته باشد منع مصرف آن ماده غذایی توصیه می‌شود. همچنین بیماران مبتلا به آسم باید از تردد در محیط‌های شلوغ مثل مترو به دلیل احتمال وجود بالای ویروس‌ها اجتناب کنند.

وقتی کودک در معرض استرس قرار دارد بیشتر احتمال حمله آسم برای وی وجود دارد که این امر به علت تغییرات بدن ناشی از ترشح هورمون‌ها در استرس است که باعث افزایش ضربان قلب به شکل تنفس‌های سریع و کم عمق است.

بعلاوه دود سیگار که حاوی صدها ماده مختلف شیمیایی و سمی است یکی از مهم‌ترین عوامل محرک و آغازگر حملات آسم به شمار می‌رود، بنابراین توصیه می‌شود در صورت ابتلای کودک به آسم به هیچ‌وجه در اطراف وی سیگار کشیده نشود.

آماده مقابله با حمله آسم باشید

شناخت زودهنگام حملات آسم و شروع درمان آن به طور زودرس می‌تواند از تشدید حملات آن جلوگیری کرده و خطر مرگ ناشی از آسم را تا ۷۰ درصد کاهش دهد. هنگام بروز حمله باید راه هوایی بیمار باز بوده و درمان فوری با گشادکننده‌های کوتاه اثر راه‌های هوایی تا سه بار در ساعت در حمله آسم توصیه می‌شود. در صورت بروز حمله شدید باید به سرعت با اورژانس تماس گرفته شود.

دانستنی‌ها

دیابتی‌های نوع یک در خطر شکستگی استخوان

گروهی از پزشکان در بررسی‌های خود مشاهده کردند در مبتلایان به دیابت نوع یک، احتمال شکستگی استخوان در مواقعی که میانگین قند خون به میزان بسیار خطرناکی بالاست، بیشتر می‌شود. خطر شکستگی استخوان در مواقعی که میانگین قند خون به میزان بسیار خطرناکی بالا بوده نسبت به مواقعی که میزان قند خون کمتر بوده حدود ۳۹ درصد بیشتر می‌شود.

دیابت نوع یک کمتر متداول است و افراد معمولا در دوران کودکی و سنین پایین و به دلیل عدم تولید انسولین در پانکراس به آن مبتلا می‌شوند. به گفته متخصصان با این حال افزایش سطح قند خون در مبتلایان به دیابت نوع ۲ تأثیری بر افزایش خطر شکستگی استخوان ندارد./ ایسنا

خبر سلامت

منابع غیرگوشتی آهن را بشناسید

مترجم: یاسمین مشرف

جام‌جم

آهن یک ماده معدنی ضروری است که به انتقال اکسیژن در سراسر بدن کمک می‌کند. موسسه ملی سلامت آمریکا توصیه می‌کند زنان بین ۱۹ تا ۵۰ سال، روزانه ۱۸ میلی‌گرم آهن و زنان ۵۱ سال به بالا (و مردان ۱۹ سال به بالا) روزانه هشت میلی‌گرم آهن مصرف کنند. اگر این ماده مغذی حیاتی به میزان کافی مصرف نشود، علائمی همچون خستگی، تنگی نفس و سردرد ایجاد خواهد کرد. برای این‌که از مصرف کافی آهن مطمئن شوید این مواد غذایی را که غنی از آهن هستند در رژیم غذایی‌تان بگنجانید:

عدس: این ماده غذایی که در طول سال در دسترس قرار دارد منبعی سرشار از آهن، فیبر و پروتئین است. مصرف روزانه ۱۵۰ گرم عدس یک سوم نیاز روزانه شما به آهن را برطرف خواهد کرد.

تخمه کدو: یک مشت تخمه کدو، ۲۰ درصد نیاز روزانه به آهن را تامین می‌کند. تخمه کدو همچنین دارای روی، منیزیم، مس و مقادیر زیادی آنتی‌اکسیدان است که از ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها جلوگیری می‌کنند.

اسفناج: مصرف صد گرم اسفناج، ۳/۲ میلی‌گرم از آهن مورد نیاز بدن را تامین می‌کند. اسفناج همچنین منبع خوبی از ویتامین C است که جذب آهن در بدن را افزایش می‌دهد.

بروکلی: کلم بروکلی حاوی مقادیر زیادی آهن است به‌گونه‌ای که اضافه کردن یک فنجان بروکلی بخارپز شده به وعده شام تقریبا ۱۰ درصد میزان توصیه شده برای مصرف روزانه را تامین می‌کند. بروکلی هم مانند اسفناج حاوی ویتامین C است که به جذب آهن کمک می‌کند.

شکلات سیاه: شکلات سیاه علاوه براین‌که سرشار از آنتی‌اکسیدان است منبع خوبی از آهن نیز هست و مصرف روزانه آن می‌تواند ۲۰ درصد نیاز روزانه به آهن را تامین کند. توجه داشته باشید که مصرف شکلات دریافتی قند را نیز افزایش می‌دهد.

پسته: پسته یک میان‌وعده بسیار عالی است. دانه‌های پسته چهاربرابر دیگر انواع آجیل آهن دارد و می‌تواند بخش عمده‌ای از نیاز روزانه به آهن را تامین کند.

منبع: msn.com

کلینیک اورولوژی

واریکوسل؛ بیماری شایع مردانه

دکتر سلمان اسلامی

متخصص اورولوژی، کلیه و مجاری ادرار

بیماری واریکوسل، بیشترین علت مراجعه به متخصصان اورولوژی را شامل می‌شود. واریکوسل به معنای گشاد شدن غیرطبیعی رگ‌های بیضه است که یکی از دلایل ناباروری در مردان تلقی می‌شود. این بیماری شیوعی حدود ۲۰ درصد در مردان ۱۵ تا ۳۵ سال دارد و در اکثر موارد در سمت چپ و در موارد کمتری دوطرفه است و دقیقا مشابه بروز واریس در رگ‌های پاست. با وجود این‌که هنوز دلایل ایجاد آن به‌طور قطعی مشخص نشده است، اما محققان بر این باورند که واریکوسل مانند واریس پا اتفاق می‌افتد و بروز می‌کند. بروز اختلال در دریچه‌های عروق، مانع عبور طبیعی خون و باعث تجمع آن در رگ‌ها می‌شود که در نتیجه این تجمع، رگ‌ها گشاد و متورم می‌شود. آسیب ناشی از این فرآیند به بیضه‌ها به عدم عملکرد صحیح آنها و کاهش تولید اسپرم در هر دو بیضه منجر می‌شود. واریکوسل را می‌توان با استفاده از تکنیک‌های نوین و غیرتهاجمی، تحت درمان قرار داد.

واریس بیضه در چه کسانی باید درمان شود؟

اگر پزشک تشخیص داده است که شما دچار واریکوسل شده‌اید، بهتر است بدانید که تمام درجه‌های واریکوسل نیاز به درمان نخواهند داشت. در صورتی که شما با درد بیضه، آتروفی بیضه‌ها یا ناباروری مواجه شده باشید باید تحت درمان قرار بگیرید. ناباروری در مردان عامل اصلی نیمی از ناباروری‌ها در زوج‌هایی است که در پی راه‌حلی برای باردار شدن هستند و در بسیاری از این موارد، ناباروری مردان بر اثر کمبود اسپرم ناشی از وجود واریکوسل اتفاق می‌افتد.

علائم واریکوسل: در اغلب موارد فرد مبتلا به این بیماری هیچ علامتی ندارد. در غیر این صورت، یکی از این نشانه‌ها می‌تواند درد در بیضه‌ها باشد. درد بیضه و ناباروری مردان از عواملی است که باعث می‌شود افراد برای بررسی واریکوسل نزد پزشک بروند.

نشانه‌ها و علائم واریکوسل معمولا شامل موارد زیر می‌شود:

- **درد اسکروتوم:** دردی که از گرفتگی بیضه‌ها آغاز و سپس تبدیل به نوعی درد تیز می‌شود.
- **آتروفی بیضه‌ها:** کوچک شدن یک یا هر دو بیضه.
- **بزرگ شدن بیضه:** قسمت متورم بزرگ و سنگین می‌شود.

اگر واریکوسل را به موقع تشخیص ندهید و آن را درمان نکنید، شرایط شما ممکن است وخیم‌تر و منجر به بروز عوارض بغرنجی شود.

حل سودوکو ۳۲۵۹

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

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

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

۹	۲	۳						
۱	۷	۵						
۶	۸	۴						

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

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

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 ۳۲۶۰

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

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

						۹		۷
								۶
						۲		۴

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

						۴		
						۲		۴

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