۵ شیرین‌کننده سالم‌تر از شکر

«استویا» یک شیرین‌کننده کم کالری بسیار محبوب است که باعث کاهش فشار خون و قند در افراد می‌شود

شهد توت‌سفید با کاهش کلسترول به بهبود سلامت قلب کمک می‌کند

شیره انگور، کالری بیشتری نسبت به انگور دارد و حاوی ویتامین‌های A، B، C و املاحی چون آهن، منیزیم، فسفر و کلسیم است

شیره خرما یک محصول طبیعی غنی از آهن و اسید فولیک محسوب می‌شود. مصرف منظم این محصول گلبول‌های قرمز خون را افزایش می‌دهد

عسل، شیرین‌کننده طبیعی و خوش طعمی است که هم باعث کاهش آلرژی‌ها می‌شود و هم سیستم ایمنی را تقویت می‌کند

بررسی راهکارهای حفظ سلامت چشم در آلودگی هوا

چشم‌ها را باید شست

ندا اظهری
گروه دانش و سلامت

این روزها آلودگی هوا بیش از هر موضوع دیگری در کشور و به‌ویژه شهرهای بزرگی چون تهران جلب توجه می‌کند. از جمله نکات مهمی که معمولا پزشکان و متخصصان در زمان آلودگی توصیه می‌کنند، پیرامون مشکلات ریوی و قلبی و عروقی می‌گذرد اما مشکلات ناشی از آلودگی، تنها محدود به این دو بیماری نمی‌شود و تبعات دیگری هم برای سلامت افراد به دنبال دارد. یکی از این پیامدها، مشکلات چشمی است که ممکن است گریبانگیر افراد شود. چشم‌ها معمولا بدون محافظ در معرض مستقیم آلاینده‌ها و آلودگی هوا قرار دارد و همین امر ممکن است افراد را در هر سنی در معرض ابتلا به انواع بیماری‌های چشمی قرار دهد؛ از این رو، همان‌طور که توصیه می‌شود، افراد به‌ویژه در روزهای آلوده صورت و دست‌ها را مرتب شست‌وشو دهند، شست‌وشوی چشم‌ها نیز جزو مواردی است که باید آن را جدی گرفت. برخی راهکارهای ساده و دم‌دستی شاید در ظاهر کمکی نکند اما به طور قطع می‌تواند از تشدید مشکلات و عفونت‌های چشمی جلوگیری کند. در گفت‌وگو با دکتر هرمز شمس، متخصص چشم‌پزشکی و عضو هیأت‌علمی دانشگاه تهران درباره حفظ سلامت چشم‌ها در روزهای آلوده نکاتی را جویا شده‌ایم.

دکتر هرمز شمس عنوان می‌کند که مشکلات چشمی مانند حساسیت و ناراحتی‌های چشمی، درد و سوزش که معمولا به دنبال آلودگی ایجاد می‌شود، در سال‌های اخیر به دنبال آلوده‌تر شدن هوا شدت یافته است. وی به جام‌جم می‌گوید: «آلودگی هوا اثرات مختلفی روی سلامت چشم‌ها به‌جا می‌گذارد؛ خشکی چشم، عوارض مختلفی چون گرفتاری لبه پلک و مژه‌ها ایجاد می‌کند. عفونت و تحریک‌های چشمی، حساسیت شدید و خستگی چشم از جمله عوارضی است که بیشتر مردم بر اثر آلودگی هوای تهران و شهرهای بزرگ به آن مبتلا شده‌اند. از این رو انجام برخی اقدامات درمانی و پیشگیرانه می‌تواند به بهبود وضعیت چشم‌ها و حفظ سلامت آنها به‌ویژه در روزهای آلوده کمک کند.»

راهکارهایی برای محافظت

دکتر شمس در ادامه توضیح می‌دهد که شست‌وشوی صورت، استفاده از اشک مصنوعی و استفاده از هرگونه عینک‌های طبی یا آفتابی بزرگ که بتواند از چشم‌ها در برابر آلودگی تا حدی محافظت کند، می‌تواند کمک‌کننده باشد. افراد تا حد امکان در روزهایی که هوا آلوده است از قرار گرفتن در مناطق و اماکن پرجمعیت و شلوغ و مملو از رفت و آمد وسایل نقلیه مانند مرکز شهر خودداری کنند. این اقدامات به‌ظاهر ساده به‌راحتی می‌تواند مانع از آلودگی چشم و مشکلات بعدی آن شود.

شمس تأکید می‌کند که شست‌وشوی چشم‌ها و صورت یک یا دو بار در روز کفایت می‌کند و اگر دچار خشکی چشم نیستند، می‌توانند حتی برای شست‌وشوی چشم‌ها از چای تازه‌دم و خنک استفاده کنند. چای به خودی خود یک ماده ضدعفونی‌کننده است که از قدیم به عنوان ماده شست‌وشودهنده‌ای برای تمیز و ضدعفونی کردن چشم‌ها از آن استفاده می‌کرده‌اند اما توصیه نمی‌کنیم افراد از سرم شست‌وشو به دلیل شوری آن، برای چشم استفاده کنند، مگر این‌که لازم باشد و چشم دچار تورم شده باشد. در غیر این صورت تنها از همان آب ساده یا چای می‌توانند به عنوان شست‌وشودهنده‌ها و ضدعفونی‌کننده‌های طبیعی و دم‌دستی استفاده کنند.

بایدها و نبایدها

چرا برای تهیه خیارشور باید گل خیار را جدا کنیم؟

بسیاری از افراد بر این باورند که در قسمت سر یا گل خیار ترکیباتی وجود دارد که سبب نرم و فاسد شدن خیارشور می‌شود اما از نظر علمی، گل خیار عامل اصلی بروز این مشکل نیست؛ بلکه کپک‌هایی در گل خیار وجود دارند که با ترشح آنزیم‌هایی سبب تجزیه بافت سخت و سفت خیار که از جنس پکتین و سلولز است شده و به این ترتیب می‌تواند بافت خیار را نرم و فاسد کند. پس جدا کردن کامل گل خیار برای تهیه خیارشور بسیار ضروری به نظر می‌رسد.

آیا می‌دانستید؟

خوردن دو کیوی یک ساعت قبل از خواب، کمیت و کیفیت خواب را بهبود می‌بخشد و کمک می‌کند تا سریع‌تر به خواب بروید. کیوی به دلیل داشتن مقادیر بالای هورمون سروتونین موجب حس شادابی بیشتر در روز بعد خواهد شد. کیوی دوبرابر یک پرتقال ویتامین C دارد و به اندازه موز حاوی پتاسیم است. این میوه زمستانی، حاوی مقادیر بالایی فیبر و ترکیبات آنتی‌اکسیدانی است که به بهبود هضم و تقویت سیستم ایمنی کمک می‌کند.

جرعه گوارا

چه دمنوشی میل دارید؟

دمنوش بابونه
خواب بهتر

دمنوش رزماری
افزایش تمرکز

دمنوش زردچوبه
بهبود درد مفاصل

دمنوش لیمو
افزایش نشاط

دمنوش زنجبیل
تسکین معده

چای سبز
آرامش

بیشتر بدانیم

چه بخوریم و کی بخوریم؟

امیر فکری
گروه دانش و سلامت

تغذیه، بی‌شک از مهم‌ترین عوامل سلامت انسان است. نتایج بسیاری از مطالعات جدی و دقیق که در سال‌های اخیر منتشر شده، نشان‌دهنده این تأثیر است. گرچه هر از گاهی نوعی رژیم غذایی برای مدتی پرطرفدار می‌شود اما تاثیر رژیم موسوم به مدیترانه‌ای بر حفظ سلامت ثابت شده است. رژیم مدیترانه‌ای شامل مصرف سبزیجات، برگ‌ها، ماهی‌ها، میوه‌ها، مغزها، روغن زیتون، گوشت قرمز در حد کم و البته رعایت میانه‌روی در خوردن است.

از سوی دیگر، مصرف غذاهایی که برای تولید آنها فرآیند صنعتی زیادی انجام می‌شود (مثل فست‌فودها، سوسیس و کالباس و بیسکویت‌های صنعتی) بی‌شک خطراتی را با خود به همراه دارد. به همین ترتیب غذاهای با چربی حیوانی بیش از حد نیز توصیه نمی‌شود. متخصصان تغذیه نه فقط در مورد آنچه می‌خوریم، بلکه درباره زمان و آهنگ غذا خوردن در طول روز و تاثیر آن بر خطر مرگ نیز تحقیق می‌کنند. اخیرا در این باره مقالاتی از سوی بخش پزشکی پیشگیرانه در دانشگاه تنسی آمریکا منتشر شده است. داده‌ها از ۲۰ هزار نفر بالای ۴۰ سال به مدت ۱۵ سال جمع‌آوری و مشخص شد که فاصله کمتر از ۴/۵ ساعت بین وعده‌های غذایی در مقایسه با فواصل طولانی‌تر، با خطر بالاتر مرگ‌ومیر ناشی از همه علل مرتبط است. همچنین نشان داده شده که صرف فقط یک وعده غذا در روز ـ در مقایسه با سه وعده غذایی ـ خطر مرگ بیشتری به‌خصوص بر اثر سرطان و بیماری‌های قلبی ـ عروقی به همراه دارد. اخیرا برخی تحقیقات به «روزه متناوب» به‌عنوان راهکاری مناسب برای مبارزه با چاقی اشاره می‌کنند. نتایج این مطالعه جدید اما بر نیاز به پیروی از آهنگ غذایی سالم تاکید دارد.

از دیگر یافته‌های جالب مربوط به کسانی است که صبحانه را از وعده‌های غذایی خود حذف می‌کنند. این گروه در معرض خطر بیماری‌های قلبی ـ عروقی قرار دارند. همین امر در مورد کسانی که ناهار یا شام را حذف می‌کنند نیز صدق می‌کند. در نهایت، این مطالعه سه وعده غذایی طی روز و در فواصل نسبتا طولانی را توصیه می‌کند. فواصل زمانی بیش از حد طولانی به مصرف انرژی بیش از حد غذا منجر می‌شود که روی سوخت‌وساز بدن، بار بیش از اندازه تحمیل می‌کند. از طرف دیگر اگر در فواصل زمانی کوتاه غذا بخورید هم همین اتفاق می‌افتد.

منبع: Esperanta Retradio
(به زبان اسپرانتو)

داروخانه سنتی

رد ادعای مدعیان طب سنتی در مورد ممنوعیت مصرف شیر و لبنیات

خودداری نابه‌جا از مصرف شیر

فاخره بهبهانی
گروه دانش و سلامت

شاید تابه‌حال از زبان یک‌سری افراد متخصص‌نما یا مدعیان طب سنتی شنیده باشید که از دیدگاه طب سنتی مصرف شیر و لبنیات به‌خصوص برای افراد با پایه مزاجی سرد و مبتلایان به بیماری‌های سرد مثل کسانی که دچار دردهای استخوانی و مفصلی مانند کمردرد، زانودرد و... هستند، ممنوع و آسیب‌رسان است اما این موضوع تا چه میزان صحت دارد؟ دکتر الهام پارسا، متخصص طب سنتی و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در گفت‌وگو با جام‌جم در این زمینه نکاتی را مطرح کرده‌اند.

به‌رغم تهمت‌هایی که مدعیان طب سنتی به شیر و لبنیات می‌زنند، مطلقا مصرف مواد لبنی از دیدگاه طب سنتی منع نشده و حتی برای دریافت کلسیم و پیشگیری از پوکی استخوان، مصرف به اندازه شیر و لبنیات توصیه هم شده است. البته افراد باید براساس مزاجی که دارند، لبنیات را با مصلحات یا همان خوراکی‌هایی که می‌تواند از عوارض احتمالی آن بکاهد، مصرف کنند.

شیر برای چه مزاج‌هایی مضر است؟

با توجه به این‌که از دیدگاه طب سنتی، شیر از سه قسمت آبی، پنیری و چربی تشکیل شده است، هرچه میزان این سه جزء کم و زیاد شود، بر مزاج شیر هم تاثیر می‌گذارد، این را دکتر پارسا می‌گوید و می‌افزاید: در برخی منابع، مزاج شیر را گرم و تر و برخی دیگر طبع شیر را سرد و تر عنوان کرده‌اند اما آنچه مشخص است این‌که افراد با مزاج و بیماری‌های سرد، بهتر است شیر را با مصلحاتش مصرف کرده و در آن زیاده‌روی نکنند. بهتر است افراد با مزاج گرم، شیر را با شکر و افراد با مزاج سرد، شیر را با عسل یا دارچین و زنجبیل مصرف کنند. در طب سنتی ترکیبی به نام شیر پخته وجود دارد که به همه مزاج‌ها پیشنهاد می‌شود. یک چهارم لیوان آب را با سه چهارم لیوان شیر مخلوط و بگذارید در طی جوشیدن، آب افزوده‌شده تبخیر شود. این شیر عوارض احتمالی کمتری خواهد داشت.

آیا شیر جایگزین دارد؟

بسیاری از افرادی که تحصیلات دانشگاهی طب سنتی ندارند، مصرف شیر را به‌خصوص برای بیماران دچار بیماری‌های سرد منع و مصرف خوراکی‌هایی مانند بادام، انجیر و تخم شربتی را به عنوان منابع غنی از کلسیم جایگزین شیر می‌کنند اما افراد باید بدانند مواد غذایی گیاهی ممکن است حاوی کلسیم قابل توجهی باشند که به دلیل دارا بودن ترکیباتی مانند اسید اگزالات و اسید فیتیک، کلسیم قابل جذبی ندارد و جایگزین مناسب لبنیات نیست.

ناسازگاری شیر و میوه‌ها

در منابع طب سنتی، مصرف شیر با میوه‌هایی نظیر موز، طالبی، نارگیل، خرما و... یا مواد ترش و شور و تخم‌مرغ منع شده، مگر این‌که به صلاحدید پزشک به بیمار تجویز شده باشد. این متخصص می‌افزاید: شیر و ترکیبات گفته‌شده از دو دسته موادغذایی مختلف با هضم متفاوت هستند که در صورت مصرف همزمان، باعث بروز اختلالات گوارشی می‌شود. مصرف شیر با قهوه نیز توصیه نشده اما استفاده از شیر با چای تا حدی توصیه شده و حتی می‌تواند از عوارض احتمالی چای نیز بکاهد.

نکته

مصلحات لبنیات کدام است؟

بهتر است هرکدام از فرآورده‌های لبنی با مصلحات‌شان مصرف شود. ماست و دوغ با نعنا یا پونه تا حدی که رنگ‌شان سبز شود. پنیر با سیاه‌دانه، آویشن، نعنا یا عسل، کشک با گل قند که ترکیبی از شکر، عسل و گل محمدی است و کره و خامه با عسل مصرف شود. در طب سنتی بهترین نوع شیر برای مصرف، شیر حیوانی است که مدت بارداری‌اش به انسان نزدیک‌تر باشد. شیر گاو این خصوصیت را دارد و در مرحله بعد شیر بز، گوسفند و حیواناتی که در فضای آزاد چرا می‌کنند، توصیه شده است. مصرف شیر در قالب فرنی و شیر برنج برای تقویت قلب روشن شدن رنگ رخسار و لینت مزاج مفید است.

حل سودوکو ۴۳۰۷

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

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

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

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

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 ۴۳۰۸

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

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