

پرسش و پاسخ

تجویز داروها تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سؤاالت مصرف دارویی توصیه می‌شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

دکتر غلامرضا رنیزی

متخصص طب فیزیکی و توان بخشی

● پدرم ۷۰ ساله‌است و علاقه‌زبادی‌به رانندگی دارد. چه نکاتی را برای رانندگی وی باید در نظر بگیرم؟

افراد مسن در هنگام رانندگی بیشتر در معرض خطر هستند. افزون بر احتیاط بیشتر هنگام رانندگی توصیه‌های زیر نیز لازم است: دست کم سالی یک بار به چشم پزشکی مراجعه و در صورت لزوم از عینک استفاده شود. باتوجه به کاهش میدان بینایی از آینه‌های مناسب استفاده شود. از رانندگی در شب اجتناب شود. در صورت ضرورت در خیابان‌هایی با نور کافی تردد انجام شود. استفاده از کمربند ایمنی هنگام رانندگی ضروری است. در صورت مصرف داروهای آرام بخش و خواب‌آور از رانندگی خودداری شود. چراغ‌های خودرویادیم کنترل نشوند. شیشه‌های خودرو را باید تمیز نگه داشت و از شیشه‌هایی که نور را پخش می‌کنند استفاده نشود. از رانندگی در هنگام طلوع و غروب خورشید اجتناب شود.

پزشکی

۳ دلیل زردی پاها

دلایل زمینه‌ای می‌تواند باعث زرد شدن رنگ پاها شود، افزون بر آن می‌توان به علایم دیگری نیز از جمله بیماری زردی، کم‌خونی و پینه‌ها اشاره کرد. در برخی موارد، تنها انگشتان یا کف پا، زرد رنگ است و در موارد دیگر کل پا به این رنگ در می‌آید.

● بیماری زردی

از نشانه‌های بیماری زردی، زرد رنگ شدن پوست و بخش‌های سفید چشم است. برای درمان بیماری زردی باید عامل زمینه‌ای آن بررسی شود. افراد مبتلا برای بررسی دقیق شرایط و درمان باید به پزشک مراجعه کنند.

● کم‌خونی

به گفته انجمن هماتولوژی آمریکا، پوست رنگ پریده یا زرد رنگ می‌تواند نشانه‌ای از کم‌خونی فقر آهن باشد.

● بیماری رینود

اگر تنها انگشتان و نه کل پا زرد رنگ به نظر می‌رسند، این تغییر رنگ ممکن است به واسطه بیماری رینود رخ داده باشد که به نام پدیده رینود نیز شناخته می‌شود. بیماری رینود موجب احساس بی‌حسی و سرما در دماهای پایین یا در واکنش به استرس عاطفی در انگشتان پایی شود همچنین احتمال تجربه احساسات دیگر مانند سوزن سوزن شدن و تیر کشیدن وجود دارد.

“شیر نارگیل” نوشیدنی برای زیبایی و سلامت

افزایش آمار مبتلایان به حساسیت‌ها و مشکلات گوارشی ناشی از مصرف لبنیات باعث شده است، تمایل افراد برای مصرف فراورده‌های گیاهی از جمله «شیر نارگیل» [شیره نارگیل] بیشتر شود

تغذیه

مریم سادات کاظمی | مترجم

شیر نارگیل [یا مایع سفیدی که داخل نارگیل است] در بسیاری از دستورهای آشپزی به خصوص در نواحی آسیایی و کشورهایمانند تایلند کاربرد دارد اما به عنوان یکی از ترکیبات در تولید محصولات زیبایی و روش‌های طبیعی سلامت نیز استفاده می‌شود. افزون بر مایع شیری رنگ درون میوه که به شیر یا شیره نارگیل شهرت دارد، در بسیاری از موارد، پالپ تازه میوه نیز رنده، با آب جوش مخلوط و استفاده می‌شود که اگر چه خواص کمتری دارد اما به هر حال مغذی و مفید است.

● تهیه شیر نارگیل خانگی

برای تهیه شیر نارگیل، یک پیمانه گوشت رنده شده نارگیل تازه یا پودر نارگیل را با یک پیمانه آب داغ مخلوط کنید و پس از خنک شدن از صافی عبور دهید. شیر را در ظرف شیشه‌ای بریزید، در یخچال نگهداری کنید و در کمتر از سه روز مصرف کنید.

● فواید «شیر نارگیل» بر سلامت

✓ تاثیرات مثبت بر دیابت

مطالعات پزشکی نشان می‌دهد نوشیدن منظم شیر نارگیل باعث کاهش سطح قند خون می‌شود و عوارض دیابت را کاهش می‌دهد.

در واقع بر اساس این یافته‌ها، شیر نارگیل با کاهش مقدار آلبومین گلیکوز شده، روند بهبود زخم در مبتلایان به این بیماری را تسریع می‌کند.

همچنین از آن جا که شاخص گلیسمی پایینی دارد، افزایش و کاهش انرژی ناشی از مصرف قندهای تصفیه شده را در پی ندارد.

✓ تاثیر بر زیبایی

رژیم‌غذایی‌های شیر نارگیل تاثیر مطلوبی بر سلامت پوست و مو دارد و به خوبی پوست سر را تغذیه می‌کند که از این نظر موجب جلوگیری از ریزش مو و تقویت پیاز آن می‌شود. شیر نارگیل برای پوست نیز بسیار مفید است و یک رطوبت رسان طبیعی محسوب می‌شود. این نوشیدنی حالت الاستیته خوبی به پوست می‌دهد و در نتیجه ارزشی نخواهد داشت.



بروز علایم پیری و چین و چروک را به تعویق می‌اندازد همچنین این ماده می‌تواند علایم آفتاب سوختگی را به خصوص در زمان شنا بهبود دهد.

✓ نوشیدنی فاقد لاکتوز

شیر نارگیل را می‌توان جایگزینی مناسب به جای شیر گاو برای افرادی دانست که به لاکتوز شیر حساسیت دارند یا به دلایلی مانند رژیم گیاه خواری انواع فرآورده‌های حیوانی را از برنامه غذایی خود حذف کرده‌اند. مقدار مناسب کلسیم؛ ۳۸ گرم در هر فنجان در کنار انواع ویتامین‌ها و مواد معدنی از جمله دیگر مزیت‌های این نوشیدنی است.

✓ پیشگیری از بیماری‌های قلبی

عروقی

بیماری‌های قلبی عروقی جزو ناراحتی‌های شایع امروزی است که همه افراد در سنین مختلف را درگیر می‌کند، نوشیدن شیر نارگیل می‌تواند یکی از عوامل پیشگیرانه در ابتلا به این بیماری‌ها باشد. در واقع، به دلیل وجود لوریک اسید، شیر نارگیل تاثیر مثبتی بر وضعیت چربی‌های بدن ایجاد می‌کند. این نوشیدنی همچنین سطح LDL خون را نیز پایین می‌آورد و HDL را افزایش می‌دهد که این تاثیر در افرادی که شیر نارگیل طبیعی را به طور مرتب مصرف می‌کنند، دیده می‌شود البته تاثیر آن در مواردی که شیر نارگیل تنها به عنوان یک ماده افزودنی مانند بسیاری از دستورهای آشپزی

آسیایی استفاده می‌شود، تایید نشده است.

✓ تاثیر مثبت اسیدهای چرب بر مغز

همان‌طور که اشاره شد، شیر نارگیل سرشار از اسیدهای چرب اشباع با زنجیره متوسط مانند لوریک اسید است که این نوع از چربی‌ها برای مغز مفید است. این چربی‌ها به راحتی در کبد به ترکیباتی محلول در آب به نام اجسام کتون تبدیل می‌شود که مغز از آن‌ها به عنوان منبع انرژی استفاده می‌کند.

کتون‌ها همچنین برای افراد مستعد یا مبتلا به اختلالات حافظه و در پیشگیری از بیماری آلزایمر مفید است.

✓ آنتی‌ویروس و آنتی‌باکتری

شیر نارگیل خواص آنتی‌ویروس، آنتی‌باکتری و آنتی‌فونژیک (ضد قارچ) دارد. مطالعات حاکی از آن است که تغییر لوریک اسید در کبد می‌تواند اجزای عوامل بیماری‌زا را تجزیه کند. این اسید چرب حدود نیمی از ترکیبات شیر نارگیل را تشکیل می‌دهد که دیگر خوراکی غنی از این نظر، شیر مادر است. شیر نارگیل به دلیل خواص آنتی‌باکتریایی، باکتری‌های عامل زخم‌ها را از بین می‌برد که برای بهره‌مندی از این تاثیرات، توصیه می‌شود این نوشیدنی تازه هر روز میل شود.

✓ مراقبت از کبد

اسیدهای چرب فراوان موجود در شیر نارگیل، نقش مثبتی در مراقبت از کبد دارد.

www.tutech.ir/cont

بهداشت

ناخن‌های تان را سفید کنید



بانوان

حتما هر بار که آشپزی یا سبزی پاک می‌کنید به ناخن‌های تان نگاه کرده‌اید. دستان شما به دلیل در معرض بودن با مواد غذایی یا تمیزکاری منزل، کدر می‌شود. حتی زمانی که سعی می‌کنید زیر آن‌ها را با سوهان ناخن تمیز کنید فایده‌ای ندارد و زرد رنگ به نظر می‌رسند. برای کمک به رفع این مشکل چند روش خانگی و آسان برای تمیز و سفید کردن ناخن‌ها به شما معرفی می‌کنیم.

● آب لیمو

دو عدد لیمو ترش یا سه تا چهار قاشق غذا خوری آب لیموی طبیعی را در یک ظرف بریزید و چند دقیقه‌ای انگشت‌های خود را داخل آن قرار دهید. زمانی که ناخن‌های شما با آب لیمو مرطوب است آن‌ها را با نوک تیزتر سوهان ناخن یا وسیله‌ای که ناخن‌های تان را مرتب می‌کنید تمیز و کمی آب کشی کنید و دوباره داخل آب لیمو قرار دهید تا حساسی سفید و تمیز شوند.

● ترکیب آب، صابون و آب لیمو

چند قاشق آب لیموی طبیعی را با آب و صابون مخلوط کنید. این ترکیب به تمیز شدن ناخن‌های شما کمک می‌کند. پس از چند دقیقه ناخن‌ها را آب کشی و خشک کنید و کمی لوسیون یا کرم مرطوب کننده روی ناخن‌های تان بزنید.

● سرکه سفید

یک قاشق سرکه سفید را با یک استکان آب ولرم مخلوط کنید. انگشت‌های خود را چند دقیقه در این مخلوط قرار دهید و مثل روش قبلی پس از آب کشی و خشک شدن، مرطوب کنید.

● خمیر دندان

مقداری خمیر دندان را روی مسواکی که استفاده نمی‌کنید، بزنید و فرچه مسواک را به مدت ۲ دقیقه روی ناخن‌های تان بکشید. می‌توانید به خمیر دندان کمی جوش شیرین اضافه کنید تا تاثیر گذاری بیشتری داشته باشد. پس از آب کشی، روی ناخن‌ها کرم مرطوب کننده بزنید.

سلامت

خوراکی‌هایی برای کاهش قند خون

برخی خوراکی‌ها برای رژیم غذایی افراد دیابتی مفید است زیرا باعث افزایش قند خون نمی‌شود. شاخص گلیسمی، مقیاسی است که نشان می‌دهد هر ماده غذایی قند خون را به چه میزان افزایش می‌دهد. بعضی از غذاهایی که شاخص گلیسمی پایین دارند و برای افراد مبتلا به دیابت مفید هستند در ادامه مطلب آمده است :



● بادام

به طور خاص، بادام با امتیاز شاخص گلیسمی صفر برای یک رژیم غذایی دیابتی مفید است، زیرا به تنظیم قند خون و محدود کردن افزایش ناگهانی آن پس از خوردن غذا کمک می‌کند.

● قهوه

اگر به قهوه خود شکر یا خامه اضافه نمی‌کنید، مصرف این نوشیدنی می‌تواند به مدیریت قند خون کمک کند البته بهتر است حد اعتدال را رعایت کنید.

● ماهی با اسیدهای چرب امگا ۳

ماهی، منبعی خوب برای پروتئین به همراه اسیدهای چرب امگا ۳ است. بنابراین ماهی پروتئینی ایده‌آل برای رژیم غذایی دیابتی هاست زیرا اسیدهای چرب امگا ۳ سطوح هورمونی به نام آدیپونکتین را افزایش می‌دهند که موجب بهبود حساسیت به انسولین می‌شود و خطر ابتلا به دیابت را کاهش می‌دهد.



● آلبالو

این میوه می‌تواند در برابر دیابت و چاقی از انسان محافظت کند. تنها گریپ فروت امتیاز گلیسمی پایین‌تری نسبت به آلبالو دارد، از این رو هر دو میوه جایگزین‌های خوبی برای میوه‌های شیرین مانند موز هلو و سیب هستند.

● سبزی‌های برگ‌دار

مواد غذایی مانند اسفناج، کاهو، برگ چغندر و برگ شلغم سرشار از فیبر و مواد مغذی مهم هستند که به طور خاص، می‌توان از منیزیم و ویتامین A نام برد و به کاهش قند خون کمک می‌کنند.

● بلوبری و شاه‌توت

بلوبری و شاه‌توت، خوراکی‌های شیرینی است که امتیاز شاخص گلیسمی آن‌ها بیشتر از گیلاس ترش (آلبالو) است (حدود ۴۰) اما همچنان در محدوده مواد غذایی با شاخص گلیسمی پایین قرار دارند.

آشپزی‌من

شیرین‌پلو با مرغ غذای مجالس شادی



سید جواد غفوریان | سرآشپز بین‌المللی

شیرین‌پلو یک غذای مکمل مجالس شادی است و به تنهایی مصرف نمی‌شود و حتما در کنار غذاها و برنج‌های دیگر سرو می‌شود. این مقدار نفر برای چهار نفر در نظر گرفته شده است.



- برنج - ۵۰۰ گرم
- سینه مرغ - ۴۰۰ گرم
- خلال نارنج - ۸۰ گرم
- خلال بادام - ۱۲۰ گرم
- خلال پسته - ۱۲۰ گرم
- هویج خلال شده - ۲۰۰ گرم
- شکر - ۲۰۰ گرم
- گلاب - ۶۰ گرم
- زعفران حل شده در آب جوش - یک دوم لیوان
- روغن برای برنج - ۱۲۰ گرم
- هل ساییده شده - ۸ گرم
- کره برای سرخ کردن مرغ - ۸۰ گرم

سپس مقداری آب، روی خلال‌های نارنج می‌ریزیم و می‌گذاریم به جوش بیاید، در ادامه شکر، هویج خلال شده، خلال بادام، خلال پسته، هل ساییده شده یا عرق هل و گلاب را به خلال‌های نارنج اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم خوب بجوشد، شکر به خورد مواد برود و شربت آن غلیظ شود. در این فاصله که‌های مرغ را در مقداری کره تفت می‌دهیم تا خوب پخته شود (البته می‌توان سینه‌های مرغ را آب‌پز هم کرد) سپس همراه زعفران به مواد اضافه می‌کنیم و بعد از دم کشیدن برنج مواد را برنج مخلوط و سرو می‌کنیم.

● ابتدا برنج را خیس و سپس دم می‌کنیم. ● طی دم کشیدن برنج، خلال‌های نارنج را سه دفعه داخل آب جوش می‌گذاریم تا تلخی آن گرفته شود. ● به این صورت که آب‌امی‌گذاریم به ۱۰۰ درجه برسد سپس خلال‌های نارنج را داخل آب جوش می‌ریزیم تا چند دقیقه خوب بجوشد سپس آب کش می‌کنیم و آب آن را دور می‌ریزیم و دوباره آب را به جوش می‌آوریم و خلال‌های نارنج را داخل آب جوش می‌ریزیم و می‌گذاریم چند دقیقه‌ای بجوشد و این کار را یک بار دیگر نیز تکرار می‌کنیم. ● باین کار تا حدودی تلخی خلال‌های نارنج گرفته می‌شود