

پرسش و پاسخ

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

دکتر مهدی فهمی

متخصص طب سنتی

به محض این که انار می‌خورم لب‌هایم پوسته می‌شود و فرقی هم نمی‌کند که انار ترش یا شیرین باشد. علت چیست؟

بعضی از افراد با مصرف انار دچار پوسته شدن لب‌های می‌شوند. معمولاً خوردن انار باعث تخلیه صفرا می‌شود و حرارت بدن را کاهش می‌دهد. در زمانی که صفرا در حال تخلیه شدن است، حرارت به طور ناگهانی در بدن آزاد می‌شود که می‌تواند باعث خشکی لب یا حتی ترک لب شود که البته این مورد در بعضی از افراد اتفاق می‌افتد. توصیه بر این است که این افراد انار را به میزان کم ولی به دفعات میل کنند. با این شیوه بدن فرصت واکنش سریع به مصرف انار را ندارد.

بیشتر بدانیم

اول جراحی آب مروارید بعد رانندگی

افزایش سن می‌تواند با کاهش بینایی همراه شود. یکی از مشکلات شایع در این زمینه کدر شدن عدسی چشم و تاری دید است که آن را به عنوان آب مروارید می‌شناسیم. در مان قطعی این مشکل، عمل جراحی است. نتایج مطالعه‌ای جدید از محققان استرالیایی نشان می‌دهد انجام جراحی آب مروارید یا کاتاراکت می‌تواند باعث کاهش تصادف‌های رانندگی شود. محققان از ۴۴ بیمار که نوبت جراحی آب مروارید برای هر دو چشم داشتند، دعوت کردند تا در این تحقیق شرکت کنند. پیش از عمل جراحی، این افراد یک نوبت از شبیه‌سازهای رانندگی استفاده کردند تا وضعیت رانندگی آن‌ها زمانی که دیدشان تار است، ارزیابی شود. در مرحله بعد، زمانی که یک چشم آن‌ها عامل شده بود، دوباره رانندگی در دستگاه شبیه‌ساز تکرار شد.

در این مرحله میزان خطاها و تصادف‌های رانندگی این افراد ۳۳ درصد کاهش یافت. در مرحله پایانی، بعد از جراحی نوبت دوم، وضعیت رانندگی افراد ارزیابی و مشخص شد که در مقایسه با مرحله اول، آن‌ها ۴۸ درصد کمتر خطا و تصادف در زمان رانندگی داشتند. بر مبنای این مطالعه که نتایج آن در پایگاه آکادمی چشم پزشکی آمریکا منتشر شده است، متخصصان معتقدند انجام به موقع عمل جراحی آب مروارید می‌تواند میزان تصادف‌های رانندگی در رانندگان با سن بالا را به شکل محسوسی کاهش دهد. توجه داشته باشید آب مروارید، بیماری مربوط به افراد بسیار مسن نیست. این بیماری می‌تواند بین ۴۵ تا ۵۰ سالگی آغاز شود. پس اگر میان سال هستید و از تاری دید رنج می‌برید، برای بررسی موضوع به پزشک مراجعه و تا زمان در مان از رانندگی کردن خودداری کنید.

نکات ضروری تغذیه در میان سالی

میان سالی به طور معمول از ۳۵ سالگی شروع می‌شود و از آن به بعد باید بیشتر از گذشته مراقب تغذیه و کیفیت زندگی بود



تغذیه

مصطفی عاشوری / فیزیولوژیست ورزشی



تغذیه سالم با افزایش سن اهمیت بیشتری می‌یابد زیرا افزایش سن به تغییراتی در بدن منجر می‌شود مانند کمبود مواد مغذی، کاهش کیفیت زندگی و افت سلامتی. در این مطلب توضیح می‌دهیم که نیازهای تغذیه‌ای شما چگونه با افزایش سن تغییر می‌کند و چطور باید آن‌ها را برطرف کنید.

نیازهای غذایی با افزایش سن

از دست دادن توده عضلانی، نازک‌تر شدن پوست و کاهش اسید معده در سنین بالاتر اتفاق می‌افتد. برخی از این تغییرات می‌تواند شمارا مستعد کمبود مواد غذایی کند و بعضی دیگر روی احساس و کیفیت زندگی‌تان اثر می‌گذارد. نتایج مطالعات نشان می‌دهد که ۲۰ درصد از افراد در سنین بالا دچار گاستریک آتروفیک هستند؛ یک بیماری گوارشی است که طی آن التهاب مزمن به سلول‌های ترشح کننده اسید معده آسیب می‌زند. کمبود اسید معده می‌تواند روی جذب مواد مغذی مانند ویتامین B12، کلسیم، آهن و منیزیم اثر بگذارد.

کالری کمتر اما مواد مغذی بیشتر

با وجود این که شما در سنین بالاتر به کالری کمتری نیاز دارید اما نیاز به برخی از مواد مغذی در سست به اندازه جوان‌ترها یا حتی بیشتر از آن‌هاست. خیلی مهم است که افراد در سنین بالاتر غذاهای متنوعی مصرف کنند مانند انواع میوه‌ها و سبزی‌ها، ماهی‌ها و گوشت‌های کم‌چرب. این غذاهای سالم می‌تواند به شما کمک کند با کمبود مواد مغذی مبارزه کنید بدون آن که دور کمرتان بیشتر شود. مواد مغذی که با افزایش سن، اهمیت بیشتری می‌یابد شامل پروتئین، ویتامین D، کلسیم و ویتامین B12 است.

پروتئین اکسیر جوانی

توده عضلانی و قدرت بدنی با افزایش سن کاهش می‌یابد. در واقع یک فرد بزرگ سال معمولی بعد از ۳۰ سالگی، در هر دهه از زندگی خود ۳ تا ۸ درصد از عضلاتش را از دست می‌دهد. این کاهش توده عضلانی و افت قدرت، سارکوپنیا نام دارد که عامل اصلی ضعف، پوکی استخوان و افت سلامت در میان افراد سالمند است.

سلامت گوارش با فیبر

رژیم غذایی سرشار از فیبر می‌تواند از بروز بیماری دیورتیکولی پیشگیری کند؛ بیماری که کیسه‌های کوچکی (دیورتیکول) از دیواره روده بزرگ بیرون می‌زنند و ملتهب یا عفونی می‌شود. مشکل دیگری که با افزایش سن ایجاد می‌شود، یبوست است که در میان زنان شیوع بیشتری دارد. افراد در سنین بالا احتمالاً بیشتر دارو مصرف می‌کنند که یبوست می‌تواند یکی از عوارض جانبی آن باشد.

ساختن بدن محکم با کلسیم و ویتامین D

برای داشتن ساختمان استخوانی سالم، به کلسیم و ویتامین D دو ماده مغذی بسیار مهم نیازمند هستیم. کلسیم به ساختن و حفظ استخوان‌های سالم کمک می‌کند و ویتامین D نیز برای جذب کلسیم در بدن لازم است. مطالعات انسانی و حیوانی نشان می‌دهد؛ با افزایش سن توانایی روده برای جذب کلسیم کاهش می‌یابد. دلیل کاهش جذب کلسیم در بدن، کمبود ویتامین D است زیرا افزایش سن باعث افت توانایی بدن در تولید این ویتامین می‌شود. وقتی پوست شما در معرض نور خورشید قرار می‌گیرد، کلسترول آن می‌تواند ویتامین D بسازد اما افزایش سن، پوست را نازک‌تر می‌کند و توانایی آن را برای تولید ویتامین D کاهش می‌دهد. این تغییرات می‌تواند شمارا در معرض پوکی استخوان قرار دهد.

پردازشگری قوی با ویتامین B12

جالب است بدانید برای تولید سلول‌های قرمز خون و حفظ عملکرد سالم مغز ویتامین B12 ضروری است. متأسفانه طبق مطالعات، ۱۰ تا ۳۰ درصد افراد بالای ۵۰ سال دچار افت توانایی در جذب ویتامین B12 از راه تغذیه هستند. ویتامین B12 با پروتئین غذاهای ترکیب می‌شود و قبل از این که بدن شما بتواند از آن استفاده کند، اسید معده باید

سلامت

گیاهانی که باید به صورت پخته مصرف شود

خام گیاه خوری شاید دارای ارزش غذایی باشد اما سبزی‌هایی هم وجود دارد که پختن آن‌ها، باعث افزایش ارزش غذایی‌شان می‌شود. برای پخت بیشتر سبزیجات، توصیه‌ها برای این است که آن‌ها را بخارپز یا با چربی‌هایی مانند روغن کتان، روغن زیتون و... طبخ کنید. اضافه کردن چربی‌های سالم به این سبزیجات، جذب ویتامین‌ها و مواد معدنی موجود در آن‌ها را در بدن چند برابر می‌کند:

گوچه‌فرنگی

اگر می‌خواهید از خواص لیکوپن موجود در گوچه‌فرنگی که یک آنتی‌اکسیدان با خواص ضد التهابی است، بهره ببرید، آن را آبپزید. شما در هنگام مصرف گوچه‌فرنگی به صورت خام فقط ۴ درصد از لیکوپن آن را به بدن می‌رسانید. لیکوپن موجود در گوچه‌فرنگی پخته به راحتی جذب بدن می‌شود.

هویج

سطوح بتا کاروتن که نوعی آنتی‌اکسیدان است و در بدن تبدیل به ویتامین A می‌شود، در هویج پخته چند برابر افزایش می‌یابد.

اسفناج

حجم اسفناج با پخته شدن کاهش می‌یابد و شما می‌توانید مقدار بیشتری از آن را بخورید. اسفناج همچنین دارای اسید فولیک است که به تقویت سیستم عصبی کمک می‌کند. سطح اسید فولیک اسفناج با پختن این سبزی بیشتر حفظ می‌شود.

کلم بروکلی

بروکلی جزو خانواده کلم هاست و خواص آنتی‌اکسیدانی آن بسیار معروف است. همچنین بروکلی منبع غنی لوتئین و توکوفرول است. این ترکیبات شیمیایی، با کاهش التهاب در رگ‌های خونی بدن، خطر سرطان را کاهش می‌دهد. بهترین شیوه برای پخت کلم بروکلی، آب‌پز و بخارپز کردن آن است که با این شیوه خواص کاروتنوئید، لوتئین و فیتوئن‌های آن تقویت می‌شود.

دانستنی‌ها

فاطمه قاسمی

مترجم

بانوان

مراقبت‌های تغذیه‌ای در صورت سقط جنین

از دست دادن جنین و فرزند طی بارداری واقعه‌ای تلخ است که مادر برای جبران‌ش صبری و زمان نیاز دارد. بدون شک در این شرایط خانواده و دوستان می‌خواهند به او آرامش بدهند، مادر نیز باید به آن‌ها اطمینان دهد که به حمایت‌شان نیاز دارد. سقط جنین می‌تواند چالش فیزیکی و روانی زیادی برای او و همسرش ایجاد کند و در طول این مدت، فشار و استرس زیادی را تحمل خواهد کرد. افزون بر حمایت عاطفی، بعد از سقط جنین، مادر نیاز به تغذیه و تقویت جسمش دارد. چون این وضعیت باعث ضعف بدن، سرگیجه و خون‌ریزی می‌شود بنابراین کیفیت و کمیت غذایی که می‌خورد بر سلامت جسم و روان او تأثیرگذار است. با برخی از مواد غذایی مناسب و نامناسب بعد از سقط جنین آشنا می‌شویم.

● بهترین خوراکی‌ها برای بعد از سقط جنین

✓ خوراکی‌های سرشار از آهن

سقط جنین باعث خون‌ریزی شدید و کمبود آهن در بدن مادر می‌شود. مادر در این شرایط کم‌خونی و نشانه‌های مرتبط با آن مثل خستگی مفرط، ضعف و... را تجربه می‌کند. بهترین نوع آهن که باید بعد از سقط مصرف کرد، heme-iron است که در گوشت قرمز فراوان است و به راحتی توسط بدن جذب می‌شود. فراموش نشود که گوشت قرمز به صورت کاملاً پخته مصرف شود. دیگر خوراکی‌های مملو از آهن شامل لوبیا، عدس، روغن کنجد، سبوس برنج، سویا، سبزیجات برگ‌دار، تخمه کدو، کشمش و... هستند. در کنار این نوع مواد غذایی، مواد حاوی ویتامین C مثل توت‌فرنگی و گریپ‌فروت نیز توصیه می‌شود چون باعث جذب بهتر آهن می‌شود.

✓ مواد غذایی کلسیم‌دار

در طول بارداری، کلسیم ذخیره شده در بدن کم می‌شود. پس کلسیم از دست رفته را با خوردن شیر، محصولات لبنی، غذاهای دریایی، میوه‌های خشک شده، سویا و سبزیجات برگ‌دار تیره جایگزین کنید.

● خوراکی‌هایی که با خوردن شان احساس خوبی دارید

مادر بعد از سقط جنین تا مدتی افسردگی را تجربه می‌کند. سازگار شدن با این تجربه تلخ و فراموشی آن، ساده نیست. مدت زمان کنار آمدن با آن در افراد مختلف، متفاوت است. مصرف بعضی از خوراکی‌ها نه تنها شدت این احساس بد را کم بلکه به تولید انرژی، بهبود سلول‌های عصبی و توانایی عضلات هم کمک می‌کند مثل خوراکی‌های غنی از منیزیم که در لوبیا، آجیل‌ها و شکلات وجود دارد.

✓ میوه‌ها و سبزیجات

این دسته از خوراکی‌ها باید به مقدار زیاد مصرف شود تا به تامین مواد مغذی از دست رفته بدن در طول بارداری کمک کند.

✓ نوشیدن آب زیاد

اگر مادر عادت به نوشیدن آب ساده ندارد آن را با برش‌های تازه از لیمو، خیار یا توت‌فرنگی طعم‌دار کند.

● ممنوعه‌های غذایی بعد از سقط جنین

حیوانات و نشاسته کم فیبر برخلاف کربوهیدرات که تامین کننده سوخت و کنترل‌کننده قند بدن است، باعث تغییرات آنی قند در بدن می‌شود. به همین دلیل مصرف نشاسته کم فیبر را باید کاهش داد مثل برنج، تخم مرغ، چوب‌شور، شیرینی‌جات و....

از مواد غذایی شیرین که قند خون را افزایش می‌دهد، مثل آب‌نبات، نوشیدنی‌های گازدار و کافئین‌دار پرهیز شود همچنین مصرف شیر پرچرب و گوشت.

بعد از سقط، باید از التهاب دردناک بدن کم کرد. چربی گوشت و محصولات لبنی باعث تورم و التهاب می‌شود بنابراین از خوردن گوشت گاو و گوسفند، کره، پنیر، شیر پرچرب خودداری شود. در این دوران، غذاهای ناسالم و بدون کالری از رژیم غذایی حذف شود.

هر چند سویا غنی از مواد مغذی است اما حاوی فیتات است و مانع از جذب آهن می‌شود.

از مواد غذایی همچون پنیر نرم، محصولات لبنی غیر باستوریزه، گوشت خام، غذاهای دریایی که محیطی مناسب برای رشد باکتری‌هاست و موجب عفونت می‌شود اجتناب شود.

منبع: momjunction, ooma, a better way to thrive

