

پرسش و پاسخ

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

دکتر مهدی فهمی

متخصص طب سنتی

در فصل پاییز برای جلوگیری از سرد شدن بدن به دلیل انباشت مواد دفعی چه توصیه ای می کنید؟

مواد دفعی بدن دارای مزاج سرداست. انباشت مواد دفعی در بدن باعث می شود شیرابه این مواد به داخل خون برود. این شیرابه همان سوداست و این سوداواردهر عضوی شود، آن عضورا سرد می کند. در روده انباشت این مواد و سموم باعث فراخ روده می شود. این سودای ایجاد شده وقتی به عضله می رسد باعث فلج نسبی می شود و در روده ها کاملاً فلجی ایجاد می کند. در مغز باعث سردی می شود و افکار منفی به وجود می آورد.

در روی زبان بار به رنگ سیاه ایجاد می کند که نشانه خوب کار نکردن روده هاست. دهان بوی تعفن خواهد گرفت. مصرف میوه ها و فیبر ها و همچنین زیتون و روغن زیتون مفید است. طبخ غذاها را به سمت غذاهای آبکی مثل سوپ و خورش ها سوق دهید و همیشه از روغن زیتون در آن ها استفاده کنید. یادتان باشد پاییز و شروع آن باعث افزایش سودای می شود. می توان بخشی از این سودا را با تغذیه مناسب دفع کرد. مصرف دمنوش به لیمو وادر نخبویه دافع سودا و مناسب فصل پاییز است.

بیشتر بدانیم

آشنایی با بعضی از عوارض ابتلا به سرطان

عوارض جانبی ناشی از درمان سرطان و شیمی درمانی مثل ریزش موها از نگران کننده ترین عارضه های شیمی درمانی است که می تواند باعث تغییر در تصویر ذهنی و بی میلی جنسی شود. شیمی درمانی و پرتودرمانی می تواند باعث نارسایی ثانویه تخمدان و ایجاد یائسگی زودرس، خشکی واژن، درد در زمان فعالیت زناشویی و کاهش تمایل جنسی، گرگرفتگی و اختلال خلقی و افزایش عفونت های ادراری شود.

حس انتقال سرطان از طریق رابطه زناشویی، احتمال سقط، بیماری افسردگی و عارضه های جانبی ناشی از داروهای ضدبیماری افسردگی، تغییر تصویر ذهنی بعد از جراحی برداشتن بافت سینه، استرس و تشخیص بیماری هم از دلایل اختلال فعالیت زناشویی در اثر ابتلا به سرطان به حساب می آید.

ناهار و شام دیر وقت ممنوع!

این که چه ساعتی از روز غذا می خوریم در میزان افزایش وزن ما یا موفقیت ما در کاهش وزن مان تاثیر دارد

شیوراضای روزنامه نگار



به تازگی گروهی از محققان اسپانیایی مطالعات متعددی را انجام داده و درباره تاثیر زمان خوردن صبحانه، ناهار و شام و افزایش یا کاهش وزن نکاتی را مطرح کرده‌اند. اگر در فکر کاهش وزن هستید یا می‌خواهید از افزایش وزن پیشگیری کنید، با ما همراه باشید.

صبحانه اصلاً حذفش نکنید

بیشتر مطالعات درباره حذف صبحانه و عوارض آن است؛ اما مطالعات در زمینه ساعت خوردن صبحانه بسیار محدود است، شاید از این نظر که برای بسیاری از افراد شاغل، زمان خوردن صبحانه بسیار محدود است و در بیشتر اوقات بحث دیر یا زود بودن مطرح نیست. اما درباره تاثیر حذف صبحانه بر وزن چه می‌دانیم؟

مطالعات متعدد تأیید می‌کند که حذف صبحانه یکی از بدترین تصمیم‌ها برای افرادی است که به سلامت خود فکر می‌کنند. این کار با اضافه وزن، افزایش اندازه دور شکم، میزان بالاتر انسولین به وقت ناشتا بودن و البته افزایش کلسترول بد خون ارتباط دارد. یکی از مهم‌ترین تبیین‌هایی که در این زمینه وجود دارد آن است که افرادی که صبحانه را حذف می‌کنند، در طول روز بیشتر سراغ غذاهایی با چربی بالا، کالری و کلسترول بالاتر می‌روند و احتمال صرف غذاهای سالم در آن‌ها کاهش می‌یابد.

ناهار دیر بخورید چاق می‌شوید

اولین مطالعات درباره تاثیر زمان خوردن ناهار بر افزایش وزن روی موش‌ها انجام شد که نشان می‌دهد خوردن یک ناهار پر کالری دیر هنگام می‌تواند به افزایش وزن بیشتری منجر شود. اما در خصوص انسان‌ها وضعیت به چه صورت است؟ در مطالعه‌ای در اسپانیا از ۴۲۰ فرد دارای اضافه وزن در این زمینه دعوت به همکاری و به همه افراد برنامه غذایی مشابهی از نظر میزان کالری داده شد. اما این افراد به دو

گروه تقسیم شدند؛ گروهی که ناهار خود را پیش از ساعت ۳ بعد از ظهر صرف می‌کردند و افرادی که ناهار را بعد از این ساعت می‌خوردند. از نظر بسیاری از ویژگی‌های دیگر چون سن، میزان خواب، وضعیت هورمون‌های دخیل در چاقی و... دو گروه مشابه هم بودند. بررسی وضعیت این دو گروه طی بیست هفته نشان داد که در طول زمان، افرادی که ناهار خود را پیش از ساعت ۳ می‌خوردند، موفقیت بیشتری در کاهش وزن داشتند.

گروه دیگری که در این زمینه مورد مطالعه قرار گرفته‌اند، افرادی هستند که برای کاهش وزن تحت عمل جراحی (به منظور کاهش اندازه معده) قرار گرفته‌اند. کاهش وزن در افرادی که تحت چنین عمل‌هایی قرار می‌گیرند به یک میزان موفقیت‌آمیز نیست. نتایج مطالعات انجام شده بین این افراد در دانشگاه بارسلونا نشان داد افرادی که عادت به صرف ناهار دیر هنگام دارند در کاهش وزن موفقیت چندانی کسب نمی‌کنند.

اما چرا چنین وضعیتی روی می‌دهد؟ برخی مطالعات از تغییرات در قند خون و مقاومت انسولینی در صورت خوردن ناهار دیر هنگام در کنار فاصله گرفتن تغییر در وضعیت دمای بدن از حالت طبیعی خبر می‌دهند. البته در کنار این عوامل تا به امروز محققان روی تاثیر این ناهار خوردن دیر هنگام بر میزان باکتری‌های دهانی نیز مطالعاتی انجام داده‌اند.

شام نقطه مقابل صبحانه

مطالعات متعددی تا به امروز تأیید کرده‌اند که خوردن شام



دیر هنگام با افزایش وزن ارتباط دارد. البته اگر این دیر هنگام شام خوردن با برخی عوامل دیگر ترکیب شود، تاثیرش افزایش خواهد یافت. به عنوان مثال افرادی که صبحانه را سبک و شام دیر هنگام و پر کالری مصرف می‌کنند افزایش وزن بیشتر از افرادی خواهند داشت که صبحانه پر کالری و شام دیر هنگام اما کم کالری می‌خورند. این در وضعیتی است که میزان کالری دریافتی هر دو گروه در بازه زمانی ۲۴ ساعته مشابه هم بوده است.

از سوی دیگر بررسی‌ها نشان می‌دهد افرادی که بیشتر کالری خود را در عصر و شب دریافت می‌کنند، تا پنج برابر بیشتر از افرادی که بیشتر کالری خود را در ساعات اولیه روز دریافت می‌کنند، در معرض چاقی هستند.

شام دیر وقت یعنی کی؟

جدای از معیار ساعت روی دیوار ما که تأیید می‌کند شام بعد از ساعت ۱۰ در هر حالی دیر است اما اگر بخواهیم به صورت دقیق‌تر شام دیر وقت را تعریف کنیم، باید این کار را به صورت فردانه انجام دهیم. چرا که مطالعات جدید نشان می‌دهد افراد از نظر چرخه ساعت درونی مانند هم نیستند. برخی به عنوان شب‌بیدار یا جغد معروف‌اند که به صورت معمول شب‌ها دیرتر می‌خوابند و بررسی‌ها نشان می‌دهد که ترشح ملاتونین (هورمون فعال در چرخه خواب) حدود ساعت ۱ نیمه شب در بدن آن‌ها آغاز می‌شود. در مقابل افراد صبح‌بیدار معروف به چکاوک از آغاز ترشح ملاتونین در بدن شان حدود ۷ شب است. بر این اساس امروزه محققان غالباً زمان مناسب خوردن شام را نه بر مبنای ساعت که بر مبنای فاصله آن تا زمان خواب تعیین می‌کنند. توصیه متخصصان صرف شام با فاصله حداقل دو تا سه ساعت با زمان خواب است. اگر شما نتوانید چنین فاصله‌ای را رعایت کنید به احتمال زیادی می‌توانید خود را از عوارض خوردن شام دیر هنگام مصون دارید. منبع: سایت Nutrients

بهداشت

بانوان

راهکارهای خانگی برای میان‌سالی زیبا

برخی توصیه‌ها و راه‌ها برای جوان ماندن مخصوص سنین خاصی هستند. با افزایش سن و پیداشدن چین و چروک‌ها در صورت، خانم‌ها باید با آن‌ها مقابله کنند. در این مطلب راهکارهای خانگی برای درمان مشکلات شایع زیبایی در میان سالی ارائه شده است.

رفع خط اخم

چند قطره روغن زیتون را با چندین قطره روغن نارگیل ترکیب کنید. سپس ترکیب به دست آمده را روی خطوط عمیق، مالمید و به مدت ۵ تا ۷ دقیقه ماساژ دهید. اجازه دهید که یک شبانه روز باقی بماند و صبح روز بعد با آب تازه شست و شویید. یک‌تکه پنبه یا پارچه را درون شیر سرد خیس کنید و روی پیشانی قرار دهید. همچنین می‌توانید یک قاشق چای‌خوری شیر را با کمی پودر زردچوبه ترکیب کنید و این ماسک را روی پیشانی و محل خط اخم بمالید و به آرامی ماساژ دهید و بعد از ۱۵ دقیقه بشویید.

پف زیر چشم

کمپرس سرد و خیار: دو قاشق تمیز و سرد قطعات خیار سرد شده یا کیسه‌های کوچک چای مخلوط شده با یک قطره روغن استو قودوس را زیر چشم‌هایتان قرار دهید. دقت کنید که دمای سرد این مواد، این درمان خانگی را موثر می‌سازد.

افتادگی پوست

یک یا دو عدد سفیده تخم مرغ را به هم بزنبید تا کف کند؛ آن را به صورت و گردن‌تان بمالید. بگذارید حدود ۲۰ دقیقه بماند و سپس با آب سرد بشویید. گزینه دیگر اضافه کردن یک قاشق غذاخوری ماست ساده به یک عدد سفیده تخم مرغ و به هم زدن آن‌هاست. این مخلوط را به صورت و گردن‌تان بمالید و پس از ۲۰ تا ۳۰ دقیقه بشویید. نصف یک خیار را له کنید و آن را از صافی عبور دهید تا عصاره‌اش گرفته شود. این آب را به صورت‌تان بمالید و بگذارید خشک شود. سپس با آب سرد بشویید. این درمان را روزی یک بار انجام دهید.

افتادگی پلک

چند برش از خیار خنک را روی چشم‌های‌تان قرار دهید و حدود ۱۵ تا ۲۰ دقیقه به همین صورت بمانید؛ سپس آن‌ها را بردارید و چشم‌های‌تان را با آب سرد بشویید.

لکه پوستی

یک قاشق غذاخوری ماست ساده، دو قاشق غذا خوری بلغور جوی دوسر و یک قاشق چای خوری آب لیموی تازه را مخلوط کنید. این ترکیب را روی لکه‌ها بمالید و بگذارید ۳۰ دقیقه روی پوست بماند. سپس با آب سرد صورت را بشویید. از این درمان ۲ تا ۳ بار در هفته استفاده کنید. منابع: جام‌جم، نمناک

تغذیه

مواد مغذی برای مادران پس از زایمان

در طول بارداری ممکن است کمی اضافه وزن پیدا کنید و شاید بخواهید پس از زایمان این کالری‌های اضافه را کم کنید. اما آیا می‌دانید چیزی مهم‌تر از تمرکز بر کاهش وزن‌تان وجود دارد؟ بله، رژیم غذایی‌تان، دانستن این که چه بخورید و چه نخورید بسیار مهم است. نه تنها به کسب مجدد انرژی شما کمک می‌کند بلکه مواد مغذی را نیز به کودک‌تان منتقل می‌کند.

بهترین رژیم غذایی پس از زایمان

۱. محصولات لبنی کم چرب ۲. گوشت بدون چربی ۳. حبوبات ۴. سبزیجات ۵. برنج قهوه‌ای ۶. بلوبری ۷. پرتقال ۸. سالمون ۹. نان گندم کامل ۱۰. غلات کامل ۱۱. تخم مرغ ۱۲. آب ۱۳. زردچوبه ۱۴. پودر زنجبیل خشک ۱۵. دانه‌های زینان رومی ۱۶. ارزن ۱۷. بادام ۱۸. دانه‌های شنبلیله ۱۹. دانه‌های کنجد.

مواد ضرر برای مادران

بیشتر خوراکی‌ها برای مادران شیرده ایمن نیستند. یادتان باشد هر چه می‌خورید از طریق شیر شما به نوزادتان منتقل می‌شود. برخی از خوراکی‌های مهمی که نباید پس از زایمان در رژیم خود بگنجانید شامل موارد زیر است: ۱. خوراکی‌های تند ۲. غذاهای چرب ۳. خوراکی‌های نفاخ ۴. مواد غذایی آلرژی‌زا ۵. غذاهای کنسروی ۶. داروها

منبع: momjunction

ترفندها

نکاتی مهم برای تهیه مربا

برای تهیه مربای ماندگار و خوشمزه باید نکات پخت مربای لذیذ، بدون کیک و شرک را در نظر داشته باشید.

شیشه‌های استریلیزه: از ظرف‌های خود باید کاملاً اطمینان داشته باشید که دارای طول عمر خوبی هستند. برای انجام این کار، ظرف‌های شیشه‌ای را در آب جوش حداقل ۱۰ دقیقه خیس کنید. ظرف‌ها را در آب بگذارید

تا خنک شود. سپس می‌توانید شیشه‌ها را با یک چنگال یا وسیله‌ای دیگر بردارید.

دانه‌ها و پوست:

قبل از هر چیز باید دقت کنید که میوه‌هایی که برای تهیه مربا انتخاب می‌کنید سالم و تازه و بدون لک و کرم‌زدگی باشد. اگر میوه‌های شما را گنایک هستند، می‌توانید به طور طبیعی پوست آن‌ها را برای تهیه مربای خود نگه دارید. پس از پوست‌کندن، میوه‌ها را در آب سرد بشویید و سپس به قطعات کوچک برش دهید تا برای پخت آماده شود.

سلامت

دمنوش برای سم‌زدایی از ریه

پیش از آن که آلودگی هوا مشکلات جدی‌تر دستگاه تنفسی را نشان دهد، لازم است راهکارهای مناسبی برای مقابله با آن به کار گرفته شود. هنگام بالا رفتن سطح آلودگی هوا در برخی از فصول و روزها با مصرف برخی انواع نوشیدنی‌ها می‌توان سموم را از ریه‌ها پاک کرد.

از جمله این نوشیدنی‌ها می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

۱- دمنوش لیمو و عسل و زنجبیل

زنجبیل دارای خواص ضد التهابی است که می‌تواند سرفه و احتقان را کاهش دهد. همچنین عسل از سرفه‌های متوالی جلوگیری و لیمو به دلیل دارا بودن ویتامین C سیستم ایمنی را تقویت می‌کند. نوشیدن این دمنوش ریه‌ها را به طور طبیعی پاک‌سازی می‌کند.

۲- چای سبز

این دمنوش علاوه بر آن که به کاهش وزن کمک می‌کند حاوی آنتی اکسیدان است که مواد سمی را از بدن دفع می‌کند و گوارش را بهبود می‌بخشد.

۳- نوشیدنی زردچوبه و زنجبیل

خواص دارویی زردچوبه در کنترل سرفه، احتقان و سرماخوردگی تأیید شده است.

کور کومین موجود در زردچوبه

خواص ضد التهابی،

آنتی‌اکسیدانی و ضد

سرطانی دارد. همچنین

زنجبیل حالت تهوع را

برطرف می‌کند و احتقان

را کاهش می‌دهد.

۴- چای ماسالا

این دمنوش از سال‌ها قبل در درمان بیماری‌هایی مانند سرفه، سرماخوردگی، احتقان و مشکلات تنفسی کاربرد داشته است. به گزارش سلامت نیوز، در آماده‌سازی این دمنوش ترکیب‌های دیگری از زنجبیل و دارچین استفاده می‌شود که این مواد نیز خاصیت ضد التهابی دارد. این دمنوش گلور اصف می‌کند و از میزان التهاب آن می‌کاهد.

۵- دمنوش ریشه شیرین بیان

ریشه شیرین بیان به کاهش سرفه و احتقان کمک می‌کند. بررسی‌ها نشان می‌دهد دمنوش شیرین بیان خاصیت ضد ویروسی و ضد میکروبی دارد.



سالاد

سالاد کدو حلوائی

- کدو حلوائی پخته و تکه شده - ۳۰۰ گرم
- پنیر پارمزان - ۳ قاشق سوپ‌خوری
- پیاز قرمز - یک عدد متوسط
- پنیر فتا - ۱۰۰ گرم
- تخم کدو - ۲ قاشق سوپ‌خوری
- کاهو یا اسفناج - ۲۰۰ گرم
- روغن زیتون - به میزان لازم
- نان تست ریز شده - ۵۰ گرم
- آب لیمو - ۵ قاشق سوپ‌خوری
- ادویه سالاد - یک قاشق چای‌خوری



کاهو یا اسفناج را خرد کنید و در لایه اول بریزید. روی آن را پنیر فتای مربعی برش دهید و بریزید. پیاز را به صورت هلالی نازک برش و در یک تابه بدون روغن کمی تفت دهید تا پیازها نرم شود و سپس پیازها را روی سالاد بریزید. بخشی از کدو حلوائی پخته و نگینی شده و سپس کمی دیگر کاهو اضافه کنید، در نهایت روی کار را با تکه‌های کدو و تخم کدو و پنیر پارمزان و نان تست تزیین کنید. آب لیمو و ادویه سالادی را با هم مخلوط کنید و ۱۵ دقیقه استراحت دهید و سپس روی سالاد بریزید. در نهایت روغن زیتون را اضافه کنید.