

پرسش و پاسخ

تئویر داروها تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اثر دریا سیه سواقت مصرف دارویی توصیه می شود. پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

پرکاری پاراتیروئید

دکتر عباس علی بخشی

جراح سرطان دستگاه گوارش و تیروئید

● متخصص غدد برای من تشخیص پرکاری پاراتیروئید داده است. پرکاری پاراتیروئید چیست؟

در جلوی گردن و پشت غده تیروئید چهار غده کوچک پاراتیروئید قرار گرفته‌اند. هورمونی که این غدد می‌سازند هورمون پاراتیروئید نام دارد این هورمون سطح کلسیم و فسفر را در خون و استخوان‌ها تنظیم می‌کند. هورمون پاراتیروئید همچنین در جذب کلسیم غذا و کاهش میزان از دست دادن کلسیم در ادرار به بدن کمک می‌کند. وقتی غده پاراتیروئید دچار اختلال می‌شود مقدار زیادی هورمون پاراتیروئید می‌سازد که سبب افزایش کلسیم در خون و عملکرد نامناسب در بدن می‌شود. این بیماری در زنان و افراد مسن شایع‌تر است. در این افراد آزمایش خون افزایش سطح کلسیم را نشان می‌دهد که همراه با علائم احساس افسردگی یا خستگی بیش از حد معمول است. تشریح کلسیم بیشتر در خون به کاهش اشتها، تهوع، استفراغ، یبوست یا دل دردمنجر می‌شود. افزایش کلسیم در کلیه‌ها ممکن است باعث تشنگی یا افزایش نیاز به دفع ادرار شود که در نهایت به تضعیف استخوان‌ها و شکستگی آن‌ها منجر می‌شود. درمان پرکاری پاراتیروئید، جراحی توسط جراح تیروئید است تا از رشد غده در گردن جلوگیری کند در صورتی که علائم بیماری کم باشد نیاز به جراحی نیست و باید هر شش ماه یک بار آزمایش داده و داروهایی که سطح کلسیم خون را پایین می‌آورند استفاده شود.

بیشتر بدانیم

تاثیر زیتون و روغن زیتون در بارداری

فرانگیس بافونی مترجم

بارداری ممکن است باعث شک شما در زمینه مصرف مواد مختلف غذایی شود. اگر شما هم اکنون شک دارید که روغن زیتون یا خود آن را در طول بارداری استفاده کنید یا نه؟ بهتر است با ما تا انتهای این مطلب همراه باشید. قبل از مصرف هر چیزی باید به این نکته توجه کنید که آیا آن ماده در زمان بارداری ضرری برای شما یا جنین دارد یا نه. در باره زیتون و روغن زیتون می‌توانیم بگوییم با خیال راحت آن را مصرف کنید. در حقیقت مصرف زیتون و روغن آن نه تنها برای مادر بلکه برای نوزاد نیز بسیار مفید است.

فواید زیتون و روغن زیتون در بارداری

زیتون و روغن زیتون حاوی فیبر، روغن‌های اشباع نشده و آهن است. همچنین سرشار از ویتامین E است. مصرف زیتون و روغن زیتون برای دستگاه گوارش بسیار مناسب است و مصرف آن در بارداری بسیار اهمیت دارد. میزان ویتامین E روغن زیتون خیلی زیاد نیست اما همین مقدار کم تاثیر مثبت به سزایی دارد. ویتامین E یکی از شاخص‌های کمک‌کننده است که باعث می‌شود نوزاد به محض تولد بتواند نفس بکشد و اکسیژن را به ریه‌های خود وارد کند. به همین علت در نوزادانی که زودتر از موعد به دنیا می‌آیند و از شیر مادر استفاده می‌کنند تاثیر مثبت زیادی دارد.

تاثیر زیتون و روغن زیتون بر جنین

مصرف زیتون و روغن زیتون در زمان بارداری بر رشد و نمو جنین تاثیر مثبت زیادی دارد. زیتون و روغن آن به دلیل داشتن امگا ۳ روی قلب جنین اثر می‌گذارد و همچنین باعث بهبود عملکرد مغز جنین می‌شود.

مصرف مداوم زیتون و روغن زیتون در زمان بارداری باعث یادگیری بهتر نوزاد بعد از تولد می‌شود و همچنین یکی از دلایل وزن‌گیری و افزایش قد جنین است.

کاهش ترک‌های شکم در مادر

یکی از عوارض بارداری که اغلب خانم‌های باردار آن را تجربه می‌کنند ایجاد شدن ترک روی پوست شکم است. این مشکل به دلیل بزرگ شدن شکم و رشد ماهیچه‌های شکمی اتفاق می‌افتد. اگر خانم‌های باردار تقریباً هر روز شکم خود را با مقداری روغن زیتون چرب کنند این اتفاق به میزان چشمگیری کمتر پیش می‌آید.



# عادات عجیب «غذا خوردن» مردم دنیا

شیوه‌های مختلف طبخ غذا، به عنوان نمادهای هر جامعه‌ای شناخته می‌شود، آداب و رسوم مردم هنگام صرف غذا هم در کشورهای مختلف، متفاوت است

سلامت

مریم سادات کاظمی مترجم

نکته جالب‌تر این که رفتارهای معمولی مانند افزودن نمک، امتناع از کشیدن غذا، خوردن سبزیجات با چنگال و... در بعضی فرهنگ‌ها اصلاً پذیرفته نیست و رفتار ناشایست مهمان تلقی می‌شود. بهتر است این عادات را بشناسید تا اگر روزی به یکی از این کشورها سفر کردید، مشکلی پیش نیاید:

● فرانسه؛ پنهان نکردن دست‌ها زیر میز غذا

هنگام حضور سر میز غذا، حتی اگر غذا هم نمی‌خورید باید هر دو دست روی میز باشد؛ البته نه به هر حالتی! اگر از قاشق و چنگال استفاده نمی‌کنید یا لیوانی در دست ندارید، ساعد و انگشتان دست را روی میز بگذارید و مراقب باشید هرگز آرنج‌تان روی میز نباشد. البته این رسم در انگلستان اصلاً پذیرفته نیست و زمانی که منتظر غذای اصلی یا دسر هستید، دست‌ها باید روی زانو‌ها باشد.

● آلمان؛ تکه کردن سیب زمینی فقط با چنگال

اگر غذای شما حاوی سیب زمینی پخته است، آن را با کاردرش نزنید! زیرا این تصور را ایجاد می‌کند که سیب زمینی کاملاً پخته نیست. آلمانی‌ها معتقدند سیب زمینی را باید با چنگال تکه و نرم کرد تا بهتر به سس آغشته شود.

● ژاپن؛ هورت کشیدن سوپ

برخلاف این که صدای دهان هنگام غذا خوردن برای ما پسندیده نیست اما ژاپنی‌ها سوپ و نودل را درست مانند

● اسپانیا؛ حضور در کنار دوستان تا تمام شدن غذا

دعوت دوستان اسپانیایی را برای صرف غذا بپذیرید اما اگر زودتر غذا را اتمام کردید، هیچ توجیهی برای ترک میز نخواهید داشت. شما باید کنار دوستان بمانید، قهوه یا دسر میل کنید، با هم گپ بزنید و همه با هم میز را ترک کنید.

● مصر؛ استفاده نکردن از نمکدان

اگر در مصر به مهمانی دعوت شدید، بهتر است از افزودن نمک به غذا چشم‌پوشی کنید. این رفتار معمولی به صاحبخانه نشان می‌دهد که او در آشپزی حرفه‌ای نبوده و نتوانسته است غذایی باب ذائقه شما تهیه کند و قطعاً از این کار شما رنجیده شده است.

● ژاپن؛ هورت کشیدن سوپ

برخلاف این که صدای دهان هنگام غذا خوردن برای ما پسندیده نیست اما ژاپنی‌ها سوپ و نودل را درست مانند

داستانی‌ها

## فشار خون سالانه ۹۷ هزار ایرانی را می‌کشد

سالانه ۹۷ هزار مرگ به دلیل مشکل فشار خون در کشور رخ می‌دهد. علیرضا رئیس معاون بهداشت وزیر بهداشت با بیان این که ۱۵ درصد احتمال مرگ‌های قبل از سن ۷۰ سالگی به دلیل چهار بیماری غیرواگیر اصلی است، اظهار کرد: سازمان

جهانی بهداشت ۸۵ مداخله موثر را در حوزه بیماری‌های غیرواگیر فهرست کرده است.

در این بین مصرف دخانیات، مصرف الکل، تغذیه ناسالم و کم‌ تحرکی جزو مهم‌ترین

این عوامل است.

چهار عامل خطر رفتاری شامل تغذیه ناسالم، مصرف دخانیات، مصرف الکل و کم تحرکی و چهار عامل خطر فیزیولوژیکی شامل چاقی، اختلال چربی، قند و فشار

خون بالاست. سازمان بهداشت جهانی در سال ۲۰۱۹ بحث سلامت روان را هم به این عوامل اضافه کرد و در نهایت آلودگی هوا نیز به عنوان عامل خطر محیطی شناخته شد.

سلامت

## مواد غذایی را که نباید ۲ بار گرم کرد

با گرم کردن دوباره غذا، در صدی از مواد مغذی موجود در آن از بین می‌رود و در بعضی موارد، مضراتی هم برای بدن در پی خواهد داشت. باید دانست همه مواد غذایی به حرارت دهی مجدد دوباره گرم کردن به خوبی پاسخ نمی‌دهند. از جمله این غذاها می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:



اگر برنج پخته شده در دمای اتاق قرار داده شود، اسپورهای می‌توانند در آن چند برابر شود و سم تولید کند که ممکن است موجب بروز تهوع یا اسهال شود. از طرفی حرارت دهی مجدد هم اغلب باعث خلاصی از این سموم نمی‌شود.



حرارت دهی مجدد مرغ عموماً توصیه نمی‌شود، زیرا چگالی پروتئینی بیشتری نسبت به گوشت قرمز دارد و زمانی که دوباره گرم شود، پروتئین‌های آن به طور متفاوتی شکسته می‌شود و می‌تواند موجب بروز ناراحتی معده شود. مرغ و مایکمان هم می‌تواند حاوی مقدار قابل توجهی آلودگی سالمونلایی باشد، این موضوع می‌تواند با حرارت دهی مجدد در مایکروویو مشکل ساز باشد، زیرا حرارت به همه سطوح ماده غذایی یکسان نفوذ نمی‌کند و بعضی از بخش‌های غذا و دتر از دیگر بخش‌های می‌پزد. در این مورد به خصوص باید گوشت مرغ را مرتب بچرخانیم تا مطمئن شویم که درون و بیرون آن به خوبی حرارت دیده باشد.



چنان چه قارچ پخته در یخچال به مدت کمتر از ۲۴ ساعت نگهداری شود، مشکلی برای گرم کردن دوباره در دمای پیشنهادی ۷۰ درجه سانتی‌گراد نخواهد داشت.

آشپز من



ژول روبیجون | سرآشپز فرانسوی

غذای اصلی

## اسپاگتی

## با کدو سبز و نعنای

مواد لازم برای ۴ نفر

- اسپاگتی - ۲۵۰ گرم
- روغن زیتون - ۲ قاشق سوپ خوری
- سیر - ۲ حبه
- پنیر پارمزان - ۲۰ گرم
- کدو سبز - ۲ عدد
- نعنای - ۲ شاخه
- بادام - یک قاشق سوپ خوری
- نمک و فلفل - به میزان لازم



● کدوها را به طور نواری شبیه اسپاگتی به کمک پوست کن، برش بزنید، یک دقیقه در آب نمک جوش بگذارید، سپس آبکش کنید و در آب سرد قرار دهید.

● برگ‌های نعنای، بادام، سیر، پنیر پارمزان، نمک و فلفل را در غذا ساز بریزید و با روغن زیتون مخلوط کنید تا به شکل سس درآید. آن را کنار بگذارید.

● اسپاگتی را حدود ۶ دقیقه در ۲ لیتر آب و کمی نمک بجوشانید و پس از آبکش شدن، اجازه دهید آب آن کاملاً گرفته شود.

منبع: www.LeFigaro.fr