

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 شوند.

## پاسخ متخصص غدد به سؤالاتی درباره کم کاری تیروئید، افزایش قند و لاغری

دکتر منصور سیاوش

متخصص غدد

● **مرد بسیار لاغری هستیم هر چه می‌خورم اصلاً چاق نمی‌شوم. حتی شب‌ها دو بشقاب برنج می‌خورم ولی باز هم لاغرم (استخوان بندی ریزی دارم) علت چیست و راه درمان آن را بیان کنید. (سن ۳۲ ساله وزن ۷۸ کیلو و قد ۱۸۰ سانتی متر).**

در صورتی که اعداد قند و وزن را در فرمول تناسب اندام وارد کنید، شما کاملاً وزن متناسبی دارید و در صورتی که در شش ماه گذشته تغییرات وزن شدیدی نداشته‌اید جای نگرانی نیست.

● **خواهر من ۴۲ ساله و مبتلا به کم کاری تیروئید است. می‌خواستم بدانم چه مواد غذایی را نباید بخورم و چه غذاهایی برایش سودمند است؟**

سوال شما نیاز به توضیح بیشتر دارد اگر تحت درمان با قرص لووتیروکسین هستید رژیم غذایی اهمیت چندانی ندارد.

● **دختری ۲۵ ساله هستیم و از ۲ سال پیش تا کنون ۲ سانتی متر افزایش قد داشته‌ام و اکنون قدم ۱۷۲ سانتی متر است. آیا باز هم افزایش قد خواهیم داشت یا نه؟**

پس از تکمیل بلوغ احتمال افزایش قد بسیار بعید است در صورتی که به‌طور غیرطبیعی به افزایش قد ادامه می‌دهید لازم است به پزشک مراجعه کنید.



کودکان

## خطرات تلفن همراه برای مغز کودکان

بافت مغز کودکان به دلیل داشتن رطوبت بیشتر، یک رسانای فوق‌العاده برای اشعه تلفن همراه است. به همین دلیل مغز کودکان نسبت به مغز افراد بزرگ سال در مواجهه با این اشعه بسیار گرم‌تر می‌شود. دانشمندان دریافتند اشعه تلفن همراه خطر تومور مغزی را در کودکان افزایش و به

طور معمول یک چهارم سرطان‌های دوران کودکی را تومور مغزی تشکیل می‌دهد. در این مطالعه مشخص شده است که اگر کودکان استفاده از تلفن همراه را از کودکی آغاز کرده باشند، در اواسط سن نوجوانی مستعد تومور مغزی خواهند شد و این با توجه به علاقه مندی آن‌ها به تلفن همراه

فاجعه است.

● **چرا نباید کودکان در معرض اشعه تلفن همراه قرار گیرند؟**

● مغز کوچک  
● رطوبت بیشتر در مغز  
● افزایش آسیب‌های بافت مغز به علت رطوبت زیاد

● توجه نکردن کودکان در هنگام استفاده از این وسیله به علائمی مثل گرم شدن گوش، گرم شدن سر، کاهش اشتها و ایجاد تهوع به علت افزایش حرارت و خشکی در مغز، فشار دادن گوشی تلفن همراه به سر به ویژه به‌طور مداوم و نگه داشتن آن در یک طرف سر و تغییر ندادن از یک طرف به طرف

دیگر سر، باعث جذب اشعه‌های خطرناک در مغز می‌شود.  
از آثار دیگر دستگاه‌های الکترونیکی روی بچه‌ها، باروری، اوتیسم، کاهش رطوبت مغز و آلزایمر، اختلال در عملکرد سیستم ایمنی و سرطان سینه و مغز است.

سلامت

## ضرورت استفاده از عینک آفتابی در روزهای برفی

برف زمستانی باعث افزایش شدت تابش نور خورشید می‌شود. اشعه فرابنفش UV با پیری زودرس پوست و افزایش چین و چروک اطراف پوست چشم ارتباط دارد و در بلندمدت می‌تواند باعث بیماری آب مروارید شود. بیشتر عینک‌های با کیفیت آفتابی از تمام اشعه‌های مضر UVA، UVB و UVC جلوگیری و از پوست ظریف اطراف چشم محافظت می‌کند. بنابراین در فصل زمستان هم باید از عینک آفتابی استفاده کرد زیرا در محیط‌هایی که تابش نور بسیار شدید است، در ست مثل روزی که آفتاب به زمین پوشیده از برف می‌تابد، مردمک نمی‌تواند به اندازه لازم کوچک شود. در این شرایط عینک آفتابی با کاهش حجم نوری که به مردمک بازتاب می‌کند از خستگی چشم و عواقب آن جلوگیری می‌کند. بهترین لنزها برای کاهش شدت نور، لنزهای فتو کرومیک است که با افزایش شدت نور به صورت اتوماتیک تیره‌تر می‌شود.



غذای اصلی



آشپزی من

## آش نخود برای روزهای سرد و برفی

**مواد لازم برای ۴ نفر**  
● پیاز (نگینی خردشده) - ۲ عدد  
● گندم (پوست‌کنده و خیس‌شده) - یک پیمانه  
● نخود (خیس‌شده) - یک پیمانه  
● ماست - یک پیمانه  
● آب گوشت - یک پیمانه  
● نمک و فلفل - به میزان لازم  
● روغن زیتون - ۲ قاشق سوپ‌خوری  
● پاپریکا - ۲ قاشق سوپ‌خوری

● داخل تابه‌ای پیاز را به همراه روغن زیتون تفت دهید تا سبک شود. ● سپس به آن نمک و فلفل بزنید، پس از این که پیاز طلایی رنگ شد؛ گندم و نخود (از ۱۲ ساعت قبل با مقداری آب خیس و در این حین چند بار آب آن عوض شود) را بیفزایید و با مقداری آب روی حرارت بگذارید تا به جوش آید. ● سپس در آن را بسته و روی حرارت ملایم بگذارید تا پخته شود و لعاب ببندد. ● آب گوشت را به مواد اضافه کنید و به مدت ۳۰ دقیقه دیگر بگذارید تا بپزد. ● ۲ دقیقه قبل از سرو، یک پیمانه از آش را بر دارید و داخل کاسه‌ای با ماست مخلوط

کنید سپس به آش بیفزایید و بعد از چند جوش از روی حرارت بردارید. ● بعد داخل ظرفی بکشید و با پاپریکا که از قبل در یک قاشق سوپ‌خوری روغن زیتون تفت داده شده است، تزیین و سرو کنید. ● نخود برای درمان یوکی استخوان به دلیل منابع غنی کلسیم بسیار سودمند است. ● در دوران رشد استخوان‌ها و دندان‌ها مصرف آن توصیه می‌شود. ● اگر این ماده غذایی با عسل ترکیب و به صورت یک پماد درست شود به عنوان التیام‌دهنده زخم‌ها مفید خواهد بود.

بیشتر بدانیم

## روش‌های باز کردن سینک ظرف‌شویی

سینک ظرف‌شویی عضو جدایی‌ناپذیر هر آشپزخانه‌ای است و روزانه دست‌کم سه بار بعد از صبحانه، ناهار و شام برای شستن ظرف‌های کثیف از آن استفاده می‌شود. در این مطلب می‌خواهیم ببینیم چگونه با کارهای روزمره باعث گرفتگی سینک آشپزخانه می‌شویم تا از آن جلوگیری کنیم.

① سینک آشپزخانه مملو از پسمانده غذا، روغن سرخ‌کردنی، دانه‌های برنج، تکه‌های نان و... است. هنگام شست‌وشوی ظروف این مواد ممکن است حتی از صافی خروجی آب نیز عبور کند و موجب گرفتگی لوله‌های فاضلاب شود.

② چای و قهوه از نوشیدنی‌های پر استفاده در هر خانه‌ای است. مواد به جامانده از این نوشیدنی‌ها ممکن است از صافی سینک عبور کند و به داخل لوله فاضلاب برود و با چسبیدن به چربی‌های چسبیده به دیواره لوله‌ها مانع عبور آب و باعث گرفتن لوله‌های فاضلاب شود.

③ مواد غذایی نشاسته‌دار مانند برنج و ماکارونی، ژله و غذاهای فیبردار نیز برای لوله‌مثل سم عمل می‌کند. قبل از شستن ظروف این مواد را در یک ظرف یا سطل اشغال تخلیه کنید. پوست تخم مرغ و استخوان ماهی نیز از دیگر مواردی است که می‌تواند در اتصالات لوله‌ها گیر کند و لوله را ببندد.

④ روغن دشمن اصلی لوله‌های فاضلاب است. روغن اگر چه در نگاه اول مانند آب، مایع است، اما اگر گرمای خود را از دست دهد، جامد می‌شود. به همین دلیل نباید روغن مایع را داخل سینک ظرف‌شویی بریزید. البته ظرف‌های کثیف خودشان چربی‌هایی دارند و نمی‌توان مانع از ورود آن‌ها به لوله فاضلاب شد. به همین دلیل حتماً بعد از شست‌وشوی ظروف چرب مقدار آب داغ در لوله بریزید تا جلوی خنک شدن چربی‌هایی را بگیرد که وارد لوله شده‌اند.

منابع: کلید، پارس کمک، خانه پاک

ترفندها

بانوان

## روش‌هایی برای افزایش خاصیت برنج

برنج یک ماده غذایی کامل و مغذی است که مصرف آن می‌تواند باعث تقویت متابولیسم، مراقبت از پوست،

کمک به هضم، کاهش فشار خون بالا، کمک به کاهش وزن، تقویت سیستم ایمنی و حفاظت در برابر سرطان و بیماری‌های قلبی شود. متأسفانه بسیاری از افراد به خصوص بانوان در دوران رژیم غذایی خود برنج را به‌طور کامل از وعده روزانه مصرف غذایی حذف می‌کنند غافل از این که اگر برنج را به همراه مواد خوراکی میل کنند، از خواص زیاد آن بهره‌مند می‌شوند. از جمله پلوی مخلوط که در ادامه به تعدادی از آن‌ها اشاره می‌کنیم:

● **هویج پلو**

هویج به علت دارا بودن ویتامین B، بتا‌کارتین، آنتی‌اکسیدان، بتا‌کاروتن و فیبر یک ماده غذایی مناسب برای کاهش وزن و درمان اسهال است که اگر همراه برنج مصرف شود، می‌تواند تاثیر بیشتری در درمان اسهال داشته باشد.

● **عدس پلو**

هضم آسان آن با تامین آهن و پروتئین می‌تواند باعث تقویت ذهن، جلوگیری از آلزایمر، رفع کم‌خونی، درمان ناراحتی‌های روده‌ای، درمان التهاب و زخم‌های دهان و گلو، درمان دیفتری بهبود نفخ معده، دفع صفر، افزایش مقدار مدفوع، سلامت سیستم قلبی - عروقی، بهبود یبوست و افزایش شیر مادران شیرده شود.

● **ماش پلو**

خواص آنتی‌اکسیدانی، مس‌ومواد مغذی موجود در ماش می‌تواند نقش بسیار زیادی در درمان یبوست، اسهال، بهبود سیستم گوارش، رشد کودکان، کاهش کم‌خونی در نوزادان، تقویت حافظه، سلامت لثه، جلوگیری از یوکی استخوان در مان‌گرم‌زدگی، درمان بیماری نقرس، بهبود کلسترول خون و قلب، افزایش انرژی در مادران باردار، درمان دیابت نوع ۲، کاهش وزن، تقویت بنیه بدن و درمان قند خون داشته باشد.

● **زیره پلو**

زیره به علت وجود ویتامین B، C، E، k، B، کلسیم منیزیم، فسفر و آهن در خود می‌تواند بسیاری از مشکلات و بیماری‌ها مانند نفخ معده، تشنج صرع، چاقی، تنگی نفس، سکسکه، دل‌درد کودکان، برونشیت، لاغری در نواحی شکم، یبوست، قرمزی چشم، درد دندان، درد زخم را بهبود بخشد و موجب دفع سموم بدن شود. بهتر است برای به حداقل رساندن تاثیر این موارد حتماً همراه برنج مصرف شود.