

پرسش و پاسخ

تجویز داروها تنها با معاینه‌باین و گرفتن شرح‌حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سوالات مصرف دارویی توصیه می‌شود پس از مشورت با متخصص مصرف نشود.

دکتر سپهریان

متخصص طب فیزیکی و توان بخشی

من کمرم مشکل پیدا کرده و پزشک کمربند طبی را تجویز کرده است. درباره این کمربندها هیچ اطلاعی ندارم؟

استفاده از کمربند طبی برای افرادی که از درد ناحیه پایینی کمر رنج می‌برند، می‌تواند یک کمک بسیار مؤثر باشد. با استفاده از کمربند طبی، درد ناحیه پایینی کمر، بدون استفاده از دارو، تسکین می‌یابد.

اگر کمر شما آسیب ببیند، بهترین کمربند طبی می‌تواند به عنوان کمربند پشتیبان و تقویت کننده کمری عمل کند. کمربندهای طبی برای ثبات و تعادل بدن شما از خارج بدن فشار وارد می‌کند و با این کار کمر از کشیده شدن و آسیب در امان می‌ماند.

مزایای کمربندهای طبی

بلافاصله بعد از عمل جراحی می‌توان از کمربندهای طبی (بریس‌های کمری) برای کمک به تثبیت ستون فقرات استفاده کرد. کمربندهای طبی می‌تواند بعد از آسیب‌های خفیف کمر با محدودسازی حرکت ستون فقرات در ناحیه پایینی کمر، در همان مراحل اولیه، مفید واقع شود. در واقع محدود کردن حرکت پایین کمر اجازه می‌دهد برخی آسیب‌های کمر التیام یابد. برخی استفاده کنندگان از کمربندهای طبی بیان می‌کنند که این کمربندها شکم‌شان را تثبیت و تقویت می‌کند، طرز قرار گیری بدن‌شان را بهبود می‌دهد و کمی از بار ناحیه پایینی کمرشان می‌کاهد.

معایب کمربندهای طبی

در بین پزشکان این نگرانی وجود دارد که استفاده بیش از حد از کمربندهای طبی، این احتمال را به وجود می‌آورد که به دلیل کم کار شدن برخی از عضلات که ستون فقرات را تثبیت می‌کنند، آن‌ها را ضعیف کند و باعث تحلیل رفتن این عضلات شود. به عبارت دیگر، عضلات و باطهایی که مجبور به کار نیستند به دلیل پشتیبانی و کمک کمربند ضعیف خواهند شد. این تقاضا از کمربند هر روز بیشتر و بیشتر خواهد شد تا جایی که در برخی نقاط، کمربند دیگر قادر به انجام کار زیادی نیست و ممکن است آسیب هم به وجود آورد.

تازه‌ها

فلز مس دشمن کرونا!

طبق تحقیقات جدید که توسط محققان انجام شده فلز مس در چند ساعت ویروس کرونا را از بین می‌برد! طبق گفته یک دانشمند انگلیسی، دستگیره‌های درهای خانه و مکان‌های دیگر باید از جنس «مس» باشند تا از شیوع ویروس کرونا جلوگیری شود. پایگاه خبری «دیلی میل» نوشت؛ تحقیقات جدید نشان می‌دهد که ویروس کرونا می‌تواند روی پلاستیک و فولاد سه روز باقی بماند و باعث انتقال ویروس کرونا شود اما مس به دلیل خاصیت ضد باکتریایی خود طی چهار ساعت ویروس را از بین می‌برد.

افراد با لمس دستگیره‌های پلاستیکی و فولادی باعث انتقال ویروس می‌شوند اما در دستگیره‌های مسی، ویروس بعد از مدتی از بین می‌رود. ویلیام کیویل میکروبیولوژیست ارشد دانشگاه ساوت همپتون گفت: «انگلیس وقتی به دنبال استفاده از مس در مناطق عمومی بود از بسیاری از کشورها عقب ماند؛ دستگیره درها، چرخ دستی‌های خرید، نرده‌های مخصوص حمل و نقل عمومی و حتی تجهیزات بدنسازی باید با فلز مس پوشانده شوند». طبق گفته محققان هنگامی که ویروس کرونا روی فلز مس فرود می‌آید، یون‌های این فلز به غشای لیپید ویروس حمله می‌کنند و DNA این ویروس را از بین می‌برند.

پروفسور کیویل که بیش از دو دهه است در حال مطالعه درباره آثار ضد میکروبی مس است، گفت: برای صفحه‌های نمایش در رستوران‌ها و دستگاه‌های پرداخت نقدی نیز می‌توان از فلز مس برای پیشگیری از انتقال ویروس کرونا استفاده کرد. پیشتر نیز یک مطالعه در آمریکا نشان داد، تختخواب‌های بیمارستانی در آمریکا که از جنس مس بودند به طور متوسط ۹۵ درصد کمتر از دیگر تختخواب‌ها عفونت‌ها را در خود جاداده بودند! محققان دانشگاه علوم پزشکی در کارولینای جنوبی در آن زمان نوشتند که تختخواب‌های مسی می‌توانند به پزشکان در کنترل و پیش نکردن عفونت‌های ویروسی کمک کنند. منبع: خبر آنلاین

در رقابت بین سس‌های سالاد، برنده کدام است؟

آیا تفاوت بین سس‌ها از نظر مواد تشکیل دهنده آن قدر زیاد است که بتوانیم یکی از آن‌ها را به عنوان گزینه سالم‌تر انتخاب کنیم؟



فاطمه هروانی | متخصص تغذیه و رژیم درمانی

چند سالی است که رقیبان سس مایونز در قفسه‌های فروشگاه‌های سر و کله‌شان پیدا شده و دیگر شما برای خوردن سالاد با گزینه‌های متعددی روبه‌رو هستید؛ اما آیا واقعا تفاوت بین سس‌ها از نظر مواد تشکیل دهنده آن قدر زیاد است که بتوانیم یکی از آن‌ها را به عنوان گزینه سالم‌تر انتخاب کنیم؟



سس مایونز

این روزها کارخانه‌های مواد غذایی سس مایونز را در انواع و طعم‌های مختلفی عرضه می‌کنند. همین موضوع نیز باعث گنجی برخی مصرف کنندگان می‌شود. اما در واقعیت همه این سس‌های مایونز از نظر ترکیب مواد اصلی مشابه هم هستند. به صورت کلی مایونز از ترکیب سه ماده اصلی در دست می‌شود؛ روغن مایع، تخم مرغ (گاهی فقط زرده آن) و سرکه. بقیه مواد تشکیل دهنده برای تعدیل طعم و بهبود بافت این سس است. در مایونزهای معمول بین ۴۰ تا ۷۰ درصد وزن سس را روغن تشکیل می‌دهد. در انواع کم چرب‌تر این میزان می‌تواند تا حدود ۲۰ درصد نیز پایین بیاید. هر کارخانه‌ای بسته به فرمول خود عمل می‌کند و بر این اساس محصولات تحت عناوین مشابه به فروش می‌رسند.

چند نکته

همان طور که اشاره شد میزان چربی در مایونزهای کم چرب می‌تواند تا حدود ۲۰ درصد وزن محصول باشد. اما این محصولات کم چرب لزوماً خیلی هم کم کالری نیستند چرا که به صورت معمول میزان قند محصولات کم چرب از نوع معمولی کمی بیشتر است. پس اگر به دنبال نوع کم چرب می‌روید نگاهی هم به میزان قند آن بیندازید و بعد انتخاب کنید.

یکی از انواع مایونز، نوع تند آن یا چیلی است. این گزینه گاهی انتخاب بهتری است، چرا که افراد به واسطه طعم تند آن میزان کمتری مصرف می‌کنند. البته می‌توان کمی از سس تند را به ماست اضافه و به این شکل سس را به گزینه سالم‌تری تبدیل کرد. پایه سس سالاد فرانسوی، سس مایونز است و بر این اساس از نظرویرگی‌های تغذیه‌ای تفاوت زیادی با مایونز ندارد.

مایونز	۱۵ گرم یا یک قاشق غذاخوری
انرژی	۶۰ تا ۹۳ کالری
قند	۰٫۴۵ گرم
چربی	۶٫۱ تا ۹ گرم
نمک	۰٫۲۳ گرم
اسیدهای چرب ترانس	۰٫۰۳ گرم

سس ماست

اگر می‌خواهید از محصولاتی استفاده کنید که دارای چربی کمتری باشد، شاید ساده‌ترین راه برای تشخیص، نگاه به مواد تشکیل دهنده است. اگر اولین ماده ماست آورده شده است و بعد از آن روغن مایع آمده، می‌توانید تا حدی اطمینان کسب کنید که محصول مدنظر کم چرب‌تر از مایونز است.

سس ماست	۱۵ گرم یا یک قاشق غذاخوری
انرژی	۳۴ تا ۵۳ کالری
قند	۰٫۵ تا ۱٫۳ گرم
چربی	۴٫۱۵ گرم
نمک	۰٫۳۴ گرم
اسیدهای چرب ترانس	۰٫۰۶ گرم

سس ارده

پایه اصلی این سس، ارده (کنجد آسیاب شده) است و تخم مرغ ندارد. با توجه به این که در اغلب محصولات این گروه روغن مایع اضافه نمی‌شود، میزان روغن آن به نسبت پایین و بین ۲۳ تا ۳۴ درصد است. البته توجه

داشته باشید که میزان نمک در این سس کمی بالاست. اگر ۱۰۰ گرم از این سس را هم مصرف کنید (معادل حدود هفت قاشق غذاخوری)، تازه حدود ۱۱ درصد نیاز روزانه خود به این مواد را تامین کرده‌اید. پس روی این محصول به ویژه از نوع صنعتی آن به عنوان چاشنی و طعم دهنده حساب کنید و نه بیشتر.

سس ارده یا سس کنجد	۱۵ گرم یا یک قاشق غذاخوری
انرژی	۳۴٫۵ کالری
قند	یک گرم
چربی	۲٫۳ گرم
نمک	۰٫۲۱ گرم
اسیدهای چرب ترانس	۰ گرم

بنزوات سدیم یا ر همیشه سس‌ها

بنزوات سدیم یکی از مواد نگه دارنده‌ای است که شما می‌توانید روی تمامی سس‌ها نام آن را مشاهده کنید. بنزوات سدیم از جمله موادی است که محل مناقشه زیادی است. اغلب متخصصان بر این باورند که استفاده مستمر از محصولاتی دارای این ترکیب، می‌تواند عوارضی برای بدن ما داشته باشد. چرا که ترکیب آن با برخی مواد دیگر می‌تواند به تولید بنزن منجر شود. بنزن یکی از عوامل ایجاد سلول‌های سرطانی در بدن است. ساخت سس ارده در خانه یکی از گزینه‌های آسان است. این سس اگر در خانه تهیه شود هم می‌تواند از نظر میزان چربی مناسب باشد، هم می‌توان میزان نمک آن را کنترل کرد و هم در عین حال از مواد نگه دارنده در آن خبری نیست.

تغذیه

ترفندهایی برای کاهش وزن خانم‌ها در ۴۰ سالگی

زینب طباطبایی
خبرنگار

اغلب خانم‌ها در آستانه ۴۰ سالگی به فکر تناسب اندام و کاهش وزن می‌افتند. نوسان هورمون‌ها و استرس‌ها همگی بر بالارفتن وزن در این دهه تاثیر دارند؛ ولی نگران نباشید، راه‌های زیادی برای تناسب اندام و کاهش وزن در دهه ۴۰ سالگی وجود دارد که در ادامه برای شما بررسی می‌کنیم.

● بررسی داروها و جایگزین کردن آن‌ها در صورت امکان

«رابرت زیلتزر»، پزشک متخصص تغذیه و رژیم لاغری در مرکز کاهش وزن «اسکاتسديل» در آرژونا می‌گوید: داروهای «مسدود کننده بتا» که برای فشار خون بالا مصرف می‌شوند داروهای خاص افسردگی و دیابت می‌توانند باعث افزایش وزن شوند؛ بنابراین اگر شک دارید که داروهای شما موجب افزایش وزن شده اند به پزشک خود اطلاع دهید.

● تهیه برنامه غذایی

از دیگر راهکارهایی که برای مبارزه با افزایش وزن برای زنانی که در دهه ۴۰ سالگی قرار دارند توصیه می‌شود، تهیه یک برنامه غذایی است. با تهیه یک برنامه غذایی واقعی راحت‌تر می‌توان به خوراکی‌های ناسالم نه گفت. برای این منظور باید خوراکی‌هایی را که می‌خواهید در طول یک هفته مصرف کنید مشخص و فهرستی برای خرید لوازم اولیه آن‌ها تهیه و طبق آن برنامه غذایی در طول هفته مدنظر عمل کنید.

● قبل از غذا خوردن آب بنوشید

اگر قبل از هر وعده غذایی یک بطری ۵۰۰ سی‌سی آب بنوشید غذای کمتری مصرف خواهید کرد.

● با مصرف سبزیجات خود را سیر نگه دارید

اگر سعی کنید در هر وعده غذایی سبزیجات را در برنامه خود بگنجانید؛ علاوه بر این که کالری کمی دریافت می‌کنید مدت زمان بیشتری هم سیر هستید.

● مصرف کربوهیدرات‌ها را کاهش دهید

برای کاهش وزن نیازی به حذف کامل کربوهیدرات‌ها از رژیم غذایی نیست بلکه با کاهش آن‌ها می‌توان راحت‌تر وزن کم کرد و کاهش وزن خود را نگه داشت.

● انجام ورزش‌هایی برای کاهش استرس

علایم پیش از یائسگی و بسیاری از عوامل دیگری که زنان در دهه ۴۰ سالگی با آن مواجه هستند از جمله ترک کردن خانه توسط فرزندان برای رفتن به دانشگاه، فشارهای کاری، پیر شدن والدین‌شان و نگرانی‌های مالی استرس زیادی در زندگی آنان ایجاد می‌کند. منبع: everydayhealth

نکات ضدکرونایی برای حضور در باشگاه‌های ورزشی

باشگاه‌ها باید با نصف ظرفیت معمول فعالیت کنند.

تا حد امکان از بوفه باشگاه چیزی تهیه نکنند و حتماً از مواد غذایی بسته‌بندی شده و بهداشتی استفاده شود.

بهتر است ورزشکاران از تیشرت و شلوارهای بلند استفاده کنند و تا جایی که امکان دارد نقاط آزاد بدن کمتر باز یا در معرض تماس باشد.

لباس‌های ورزشی بعد از هر بار استفاده شست‌وشو و ضد عفونی شوند.

تهویه باشگاه باید حتماً مناسب باشد و دریچه یا پنجره‌ای برای رد و بدل شدن هوا وجود داشته باشد.

هم‌پر سنل باشگاه و هم‌وزن‌ها باید فاصله یک متری را رعایت‌واز دست دادن و روبوسی با یکدیگر پرهیز کنند.

حتماً محلول ضد عفونی کننده در باشگاه در دسترس باشد تا در صورت آلوده بودن سطوح، امکان ضد عفونی فوری وجود داشته باشد.

ورزشکاران در حداقل زمان ممکن در باشگاه حضور داشته باشند و در این حداقل زمان سعی کنند بیشترین استفاده را از تمرینات ببرند.

بعد از استفاده هر فرد از دستگاه، باید تمامی سطوح و تجهیزات ضد عفونی شود و برای استفاده از دستگاه‌ها حداقل نیم ساعت فاصله باشد تا ضد عفونی کامل انجام شود.

در تهیه این اینفو گرافیک از منابعی چون «ایسنا» کمک گرفتیم