

خوراکی‌های سالمی که برای کلیه مضر است

بیماری‌های کلیوی در جهان نسبتاً شیوع بالایی دارد به طوری که ۱۰ درصد مردم دنیا از این اختلالات رنج می‌برند

تغذیه

یاسمین مشرف | مترجم

کلیه‌ها یکی از اندام‌های حیاتی بدن ماست. متأسفانه، این اندام‌های حیاتی در عین حال بسیار آسیب‌پذیر و اغلب جزو اولین اندام‌هایی هستند که از بیماری‌های مزمنی مانند فشار خون بالا یا عفونت‌های جدی باکتریایی یا ویروسی آسیب می‌بینند. توجه به مواد غذایی مصرفی برای کسانی که نگران مشکلات کلیوی هستند یا آسیب‌های کلیوی را متحمل شده‌اند و از بیماری مزمن کلیه رنج می‌برند اهمیت زیادی دارد. این افراد باید از برخی گروه‌های مواد غذایی، حتی آن‌هایی که برای بیشتر افراد، سالم تلقی می‌شوند، اجتناب کنند. در این مطلب، به شما خواهیم گفت، خوراکی‌هایی که برای محافظت از کلیه‌ها باید در مصرف آن‌ها احتیاط شود، کدام مواد غذایی هستند و چرا انجام این کار مهم است. (توجه داشته باشید که این مطلب حاوی نکات کلی است و توصیه اکید پزشکی محسوب نمی‌شود.)

آجیل اگر مستعد ابتلا به سنگ کلیه هستید، آجیل میان وعده مناسبی برای شما نیست. انواع مختلف آجیل حاوی دسته‌ای از مواد معدنی به نام اگزالات است که در رایج‌ترین نوع سنگ‌های کلیه یافت می‌شود. اگر در گذشته مشکل سنگ کلیه را تجربه کرده‌اید، بهتر است از مصرف آجیل خودداری کنید. برای افراد سالم نیز مهم است که مراقب میزان دریافتی اگزالات از آجیل و خوراکی‌های دیگری مانند اسفناج، چغندر و سیب زمینی سرخ شده باشند. هر چند انواع آجیل می‌تواند مکمل‌های بسیار خوبی برای رژیم غذایی شما باشند اما مثل همیشه، نکته مهم در مصرف آن‌ها رعایت تعادل است. به جای مصرف زیاد اسفناج هم می‌توانید از انواع سبزیجات استفاده کنید تا خطر افزایش سطح اگزالات در بدن تان را کاهش دهید.

محصولات لبنی

محصولات لبنی از جمله شیر، پنیر و ماست سرشار از کلسیم هستند و باعث افزایش سطح کلسیم در ادرار می‌شوند. افزایش سطح کلسیم ادرار با افزایش خطر ایجاد سنگ کلیه نسبت مستقیم دارد. مشخص شده است که کاهش مصرف لبنیات در افرادی که از مشکلات کلیوی

رنج می‌برند کار تصفیه خون را که توسط کلیه‌ها انجام می‌شود، ساده‌تر می‌کند و می‌تواند نیاز به انجام دیالیز را به تأخیر بیندازد.

میوه‌های خشک

میوه‌های خشک یک میان وعده غذایی سالم به شمار می‌آیند و متخصصان رژیم غذایی اغلب مصرف آن‌ها را به جای دیگر انواع شیرینی جات توصیه می‌کنند. با این حال، بسیاری از انواع میوه خشک می‌تواند در حجم‌های نسبتاً کم، حاوی مقدار زیادی پتاسیم باشد. پتاسیم وظیفه تنظیم سطح مایعات، تعادل الکترولیت‌ها و تنظیم سطح pH خون را به عهده دارد. کلیه‌ها برای درست انجام دادن کار خود به تعادل مناسب میان پتاسیم و سدیم نیاز دارند و افزایش بیش از حد هر کدام از این دو ماده معدنی برای آن‌ها مشکل‌ساز است. مصرف میوه‌های خشک می‌تواند میزان دریافتی روزانه پتاسیم را تا حد قابل توجهی افزایش دهد. به عنوان مثال، فقط دو عدد خرما یا خشک حاوی ۳۳۴ میلی‌گرم پتاسیم است. آلو، کشمش و زردآلوی خشک هم از دیگر میوه‌هایی هستند که سطح پتاسیم آن‌ها بالاست. مفیدترین میوه خشک برای کسانی که از مشکلات کلیوی رنج می‌برند



زغال اخته خشک شده است که یک سوم فنجان از آن فقط حاوی ۱۶ میلی‌گرم پتاسیم است.

غذاهای دریایی و دیگر منابع حیوانی پروتئین

از افرادی که دچار موارد جدی آسیب کلیوی هستند، اغلب خواسته می‌شود، مصرف پروتئین‌های حیوانی را که در منابعی مانند گوشت قرمز، مرغ و به ویژه غذاهای دریایی یافت می‌شود، کاهش دهند. دلیلش این است که آسیب‌های مزمن کلیوی توانایی بدن در از بین بردن محصولات جانبی حاصل از سوخت و ساز پروتئین‌ها را کاهش می‌دهند. همچنین برخی از انواع غذاهای دریایی، مانند صدف حاوی فسفر بالایی هستند و می‌توانند تا ۸۵ درصد از میزان توصیه شده برای مصرف روزانه فسفر را فقط در یک وعده غذایی تأمین کنند. بالا بودن سطح فسفر برای بیماران کلیوی خطرناک است بنابراین باید در مصرف این نوع مواد غذایی احتیاط شود. گوشت، به خصوص گوشت اندام‌هایی مانند جگر، دارای غلظت بالایی از پورین‌هاست. پورین‌ها تولید اسید اوریک را که یک ماده زائد است و به طور معمول توسط کلیه‌ها فراوری می‌شود، تحریک می‌کنند. وجود اسید اوریک زیاد می‌تواند برای کلیه‌ها مشکل‌ساز و باعث ایجاد سنگ کلیه شود.

منبع: hindresearch.org

میان وعده

کرانچی پنیری؛ با سبزیجات معطر

۱- فر را با حرارت ۲۰۵ درجه روشن کنید و داخل دو سینی فر کاغذ روغنی بگذارید. ۲- سبزیجات معطر را درشت خرد کنید. ۳- داخل کاسه غذا ساز، پنیر رنده شده، آرد، نمک، فلفل قرمز خشک خرد شده و سبزیجات معطر را بریزید. ۴- کره سرد را به صورت مکعب‌هایی با طول ۲ سانتی متر خرد کنید و داخل غذا ساز بریزید و همراه دیگر مواد در غذا ساز مخلوط کنید تا زمانی که به شکل مخلوطی خرده دار با تکه‌های کره در بیاید. ۵- خامه را اضافه و باز هم مخلوط کنید. ۶- مواد به تدریج به هم می‌آید و یک خمیر را تشکیل می‌دهد. ۷- روی سطح کار را آردپاشی کنید و خمیر را روی آن بگذارید. خمیر را ورز دهید تا موقعی که همه بخش‌های خمیر در هم آمیخته شود. یک مستطیل با خمیر به قطر ۲/۵ سانتی متر ایجاد کنید، سپس آن را با چاقو به دو نیم کنید. ۸- با وردنه هر

قسمت را پهن و لبه‌های آن را صاف کنید و برش بزنید. سپس با استفاده از یک کاتر پیتزا یا چاقوی تیز، مستطیل را به صورت نوارهایی با پهنای نیم سانتی متر برش بزنید. ۹- رشته‌های خمیر را داخل سینی قرار دهید. حدود نیم سانتی متر بین آن‌ها فاصله بگذارید. ۱۰- آن‌ها را به مدت ۱۰ تا ۱۲ دقیقه تا زمانی که کمی طلایی شود و رنگ طلایی تیره زیر آن‌ها ایجاد شود، در فر بگذارید. اواسط پخت، سینی‌ها را بچرخانید. ۱۱- پس از خارج کردن سینی‌ها از داخل فر به آن‌ها دست نزنید و بگذارید رشته‌های پنیری خنک شود. سپس آن‌ها را با دقت داخل بشقاب بگذارید و سرو کنید.

نکته

خمیر را می‌توان به مدت سه ماه فریز کرد. وقتی که قصد در دست کردن آن‌ها را دارید، خمیرها را از فریزر خارج کنید و بگذارید ذوب شوند و سپس بقیه دستور العمل را انجام دهید.

آشپزی من

- پنیر چدار رنده شده - ۲ پیمانه
- آرد - یک و یک دوم پیمانه
- نمک - یک قاشق چای خوری
- فلفل چیلی - یک قاشق چای خوری
- سبزیجات معطر: یک و یک دوم قاشق غذاخوری (رز ماری یا آویشن)
- کره - نصف پیمانه (۱۰۰ گرم)
- خامه - ۶ قاشق غذاخوری



روش‌های جایگزین دست دادن و خطرات آن‌ها

آیا روش مشت زدن به جای دست دادن که در برنامه «عصر جدید» و بعضی مسابقات فوتبال استفاده می‌شود، روش ایمنی است؟

جای دست دادن از مشت زدن به یکدیگر استفاده می‌کنند یا همین روش در مسابقات فوتبال که از تلویزیون پخش می‌شود، مشاهده شده است. امروز قصد داریم به همین سوال پاسخ دهیم که چه روش‌های ایمن‌تری به جای دست دادن وجود دارد و البته هر کدام از آن‌ها خودشان چه میزان می‌توانند خطرناک باشند.

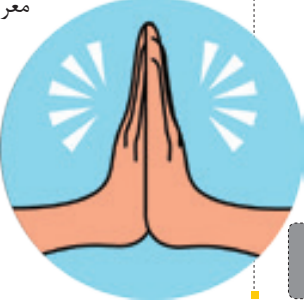
مشت زدن به هم

یکی از روش‌هایی که از همان ابتدای شیوع در کشور‌های مختلف از جمله ایران متداول شد، روش مشت زدن به هم به جای دست دادن بود. این روش به دلیل این که پشت دست به جای کف دست‌ها تماس پیدا می‌کند، می‌تواند روش مطمئن‌تری باشد. در یک تحقیق که توسط آقای «ویتورس» انجام شد، مشخص شد که انتقال ویروس از طریق زدن مشت به هم تا ۹۰ درصد احتمال انتقال ویروس و باکتری را نسبت به حالت دست دادن عادی کمتر می‌کند. به این علت که هم مدت تماس و هم سطح تماس کمتر است. البته اگر پیش از تماس، پشت دست‌ها به وسیله کف دست آلوده شده باشد احتمال انتقال آلودگی وجود دارد. ضمناً مشت زدن به همدیگر مشکلات خاص خودش را دارد، از جمله این که نشانه‌گیری همه‌مان برای زدن مشت به یکدیگر خوب نیست و همچنین ممکن است بعضی محکم‌تر از حد طبیعی مشت بزنند که این مسئله مطلوب خیلی‌ها نخواهد بود.



زدن کف دست‌ها به هم یا حالت High-five

به طور کلی ویروس از طریق پوست منتقل نمی‌شود اما تماس دست‌ها به یکدیگر اگر یکی از دست‌ها آلوده باشد، می‌تواند موجب انتقال ویروس به دست مقابل و در صورت تماس دست آلوده با صورت، باعث ورود ویروس از طریق دهان یا بینی به بدن شود. روش تماس کف دست‌ها به هم یا حالت «بزن قدش» در فرهنگ خودمان که بیشتر در جمع‌های ورزشی کاربرد دارد، به عنوان یکی از روش‌های جایگزین دست دادن معرفی شده است. طبق تحقیق آقای «ویتورس» در این روش که در فرهنگ غربی به روش High-five آن را می‌شناسند میزان انتقال ویروس تا ۵۰ درصد کمتر از حالت دست دادن است. اما قابل ذکر است که این روش به علت تماس مستقیم کف دست و طرف به یکدیگر، همچنان روش بسیار ناایمنی است و توصیه نمی‌شود.



تغذیه

بانوان

تأثیر رنگ بر اشتهای کودک

فاطمه قاسمی | روزنامه نگار

رنگ بر ذهن و اشتهای کودک‌کان تأثیر می‌گذارد. به همین دلیل آشنایی با برخی از مواد خوراکی و دسته‌بندی آن‌ها بر اساس رنگ و خواصی که دارند در تهیه غذاهای جذاب برای کودکان ضروری به نظر می‌رسد. شاید به همین دلیل است که بسیاری از شرکت‌های تبلیغاتی از مواد غذایی رنگی به عنوان راهی برای فروش تولیدات خود استفاده می‌کنند. این تأثیر به حدی است که معمولاً کودکان ترجیح می‌دهند به جای استفاده از خوراکی‌های خانگی، طرفدار انواع خوراکی‌های خوش‌آب‌ورنگ سوپر مارکتی باشند.

● **سبزی‌ها و سبزیجات تازه و غذاهای سالم**

در فواید خوردن سبزی‌ها و میوه‌ها کسی شک نمی‌کند. سبزیجات سبز حاوی مجموعه‌ای از آنتی‌اکسیدان‌ها هستند که خوردن‌شان به داشتن استخوان‌ها و دندان‌هایی محکم منجر می‌شود. این رنگ از جمله رنگ‌های سرد و کاهش‌دهنده اشتهاست اما استفاده از سبزیجات سبز در کنار دیگر میوه‌ها و سبزیجات تازه، رنگی قرمز و نارنجی مثل هویج، فلفل دلمه‌ای‌های رنگی، گوجه‌فرنگی، کلم‌برگ و... کاهش اشتها را جبران می‌کند.

● **آبی‌سرکوب‌کننده‌ها**

رنگ آبی برای آرامش ذهن و جسم مفید است اما متابولیسم بدن را کند می‌کند، بنابراین برای کودکان از این رنگ استفاده نکنید. از سوی دیگر رنگ آبی آرامش‌بخش است و با تأثیر روی ضمیر ناخودآگاه کودک، او را به آهسته‌خوردن تشویق می‌کند. پس می‌توانید در صورت استفاده از بشقابی به این رنگ، با خوراکی‌های رنگی درون آن، اثر بی‌اشتهایی آن را خنثی کنید.

● **قرمزورز - تحریک‌کننده‌ها**

معمولاً در رستوران‌ها این رنگ‌ها استفاده می‌شود، اما استفاده از آن‌ها برای افراد با اضافه‌وزن توصیه نمی‌شود. برای کودکان، لوازم‌میز و سفره به این رنگ‌ها، بر تصورش از مزه غذا تأثیر می‌گذارد. در زوجه به عنوان یکی از اصلی‌ترین ادویه‌ها، رنگ طلایی و درخشانی به غذای می‌دهد و همین غذا را خوشمزه‌تر نشان می‌دهد.

● **نارنجی - بی‌قرارکننده کودک**

به دلیل درخشندگی و تابندگی فوق‌العاده‌ای که رنگ نارنجی دارد، به راحتی جلب توجه می‌کند. نارنجی اشتهای کاذب ایجاد و فرد را ناخواسته مجبور می‌کند تا یک نوع خوراکی را امتحان کند. به همین دلیل انواع پفک‌ها، اسنک‌ها و بسته‌بندی‌ها به این رنگ باعث بی‌تابی کودکان می‌شوند. نوشیدن آب میوه در لیوان نارنجی برای کودکان بسیار خوشایندتر از لیوان سفید ساده است و آن را خوشمزه‌تر تصور می‌کنند برای وعده صبحانه استفاده از آب هویج یا آب پرتقال تحریک‌کننده کودک برای خوردن یک صبحانه مفصل است.

● **سفید - کمتر ایجاد دلدگی می‌کند**

انتخاب رنگ سفید برای ظروف به این دلیل است که این رنگ انواع غذا، میوه‌ها و سبزیجات را با رنگ واقعی‌شان نشان می‌دهد، دلمان‌رانی‌زند و می‌تواند برای مدت‌زمان طولانی مورد استفاده قرار گیرد. ما بزرگ‌ترها غذاهای سفید رنگ را به سادگی برمی‌داریم و فراموش می‌کنیم که پرکالری هستند به همین دلیل در خوردن نان سفید و برنج زیاد هروی می‌کنیم. اگر می‌خواهید به کودکان غذای بیشتری بدهید، بهتر است که ظرف‌ها هم رنگ محتویات غذا باشند تا در او خطای دید ایجاد کنید و برای کاهش وزن بهتر است از ظروف غذایی متضاد با رنگ غذا استفاده کنید.

منبع: fitday.zendegionline



رعایت آداب اجتماعی بدون ایجاد تماس

در نهایت به نظر می‌رسد تا زمانی که در خطر ابتلا به ویروس کرونا قرار داریم، بهترین روش برای رعایت آداب و احترام اجتماعی که هم بدون تماس باشد و هم فاصله ایمن اجتماعی را حفظ کند، دست گذاشتن بر سینه و ادای احترام به یکدیگر است. روش متداولی که از دیرباز در فرهنگ ایرانی خود ما وجود داشته و احترام و تواضع کافی را از سمت ما به فرد مقابل منتقل می‌کند.

منابع: در این مطلب از ABCNews، TIME و BBC کمک گرفته شده است.