



تغذیه

غذاهایی که مصرف همزمان آن‌ها باعث کاهش التهاب می‌شود

سیستم ایمنی بدن به هر عنصر خارجی که آن را به رسمیت نشناسد حمله می‌کند از جمله؛ میکروب‌های مهاجم، گرده گیاهان یا حتی عناصر شیمیایی. این فرایند سبب التهاب می‌شود. چهار جفت ماده غذایی که مصرف آن‌ها منجر به کاهش التهاب در بدن می‌شود، بیشتر معرفی شده است:

● **سبزیجات تیره رنگ و روغن زیتون**
تحقیقات نشان می‌دهد که ترکیب سبزیجات و منابع چربی سالم یک راه برای افزایش جذب آنتی‌اکسیدان‌هایی مانند لوتئین و بتاکاروتن در بدن است. لوتئین یک آنتی‌اکسیدان موجود در سبزیجات برگ‌دار است که منجر به کاهش التهاب در چشم می‌شود و از اختلالات عصبی مانند دژنراسیون ماکولایابسته به سن جلوگیری می‌کند. بتاکاروتن هم آنتی‌اکسیدان دیگری است که نشان داده شده منجر به کاهش التهاب در افراد مسن می‌شود.

● **عدس و لیمو**
اگر شما یک زن یا کسه هستید، بدن‌تان در معرض خطر کم‌خونی فقر آهن قرار دارد. این نوع کم‌خونی باعث واکنش‌های التهابی در بدن می‌شود.

بنابراین مصرف غذاهای غنی از آهن از قبیل عدس و لوبیا همراه با مرکباتی که دارای اسید اسکوربیک و کاروتنوئیدها هستند؛ مانند لیمو، برای جذب آهن، بسیار مفید است.

● **بادام و کفیر**
کفیر سرشار از باکتری‌های مفید برای حفظ سلامت روده و بهبود فرایند هضم در دستگاه گوارش به علاوه تقویت سیستم ایمنی بدن است. پوست بادام هم حاوی پری‌بیوتیک برای کاهش التهاب مزمن روده و کاهش شریبطی مانند بیماری کرون و کولیت اولسراتیو است.

● **سیر، پیاز، برنج قهوه‌ای**
سیر و پیاز و مصرف آن‌ها با غلات سبوس‌دار مانند برنج قهوه‌ای یا ماکارونی کامل، می‌تواند جذب‌روی در بدن را سه برابر افزایش دهد. جذب بیشتر روی در بدن نیز مساوی است با کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مرتبط با التهاب مزمن از قبیل آرترواسکلروز، سرطان، و واکنش‌های ایمنولوژیک و...

منبع: prevention

ترفندها

کیک رب و آب غوره راحه کنیم؟

یکی از مشکلاتی که خانم‌ها با آن روبه‌رو هستند کیک‌زدن مواد غذایی است.

✓ کیک‌ها بیشتر با رنگ سفید یا آبی روی انواع مواد خوراکی مانند رب‌ترشی و آب غوره دیده می‌شود. عامل اصلی که باعث گسترش کیک می‌شود، رطوبت است.

✓ بسیاری از ما برای ماندگاری بیشتر و جلوگیری از کیک‌زدن رب‌گوجه‌فرنگی را داخل فریزر نگهداری می‌کنیم که صحیح نیست.

✓ برای پیشگیری از کیک‌زدن رب‌گوجه‌فرنگی لازم است قوطی کوچک آن را خریداری کنیم و قوطی را قبل از باز کردن بجوشانیم تا میزان آلودگی سطح قوطی کمتر شود.

✓ اگر رب‌گوجه‌فرنگی را به مقدار زیاد تهیه کردید آن را داخل ظرف‌های کوچک بریزید و سپس پوشش مناسبی روی آن قرار دهید تا قارچ‌ها نتوانند رشد کنند.

✓ در گذشته خانم‌های خانه دار روی رب‌روغن می‌ریختند، این کار سبب می‌شد اکسیژن رسانی به رب متوقف شود و رب دیگر کیک‌زنند.

✓ یکی از مواد غذایی که خیلی زود دچار کیک‌زدگی می‌شود، آب‌لیمو و آب غوره است. اگر آب غوره و آب‌لیمو کیک‌بزند غیر قابل استفاده می‌شود.

✓ بهتر است برای نگهداری آب‌لیمو و آب غوره از بطری‌های شیشه‌ای با رنگ تیره که نور را از خود عبور نمی‌دهند استفاده کنید زیرا بطری پلاستیکی مواد سمی و سرطان‌زا تولید می‌کند.

✓ برای جلوگیری از کیک‌زدن آب‌لیمو و آب غوره شیشه‌های این مواد را در بجوشانید زیرا این کار سبب از بین رفتن آنزیم و باکتری‌های داخل آن می‌شود و به قارچ‌ها امکان رشد نمی‌دهد.

✓ بهتر است آب‌لیمو یا آب غوره را داخل شیشه تمیز بریزید و به مقدار خیلی کم لبه شیشه را خالی بگذارید و سپس در پوشی روی آن قرار دهید تا اکسیژن به داخل آن راه نیابد و کیک‌ها امکان رشد نداشته باشند.

آزمایش‌های مهم و ضروری خانم‌ها

آزمایش‌های دوره‌ای به بانوان کمک می‌کند از در دسرهای زیاد و هزینه بیماری‌ها پیشگیری کنند



می‌کند و قدرت استخوان و احتمال شکستگی آن را می‌سنجد.

● **کولونوسکوپی و سیگموئیدوسکوپی/محافظة از سرطان روده**

سرطان روده بزرگ یکی از شایع‌ترین بیماری‌ها در زنان است. اغلب این بیماری از پولیپ‌های همان توده‌های غیرطبیعی در لایه داخلی روده بزرگ ایجاد می‌شود. یکی از راه‌های متداول برای تشخیص پولیپ سرطانی، انجام کولونوسکوپی است. در این آزمایش بعد از مصرف داروهای خواب‌آوری بی‌هوشی، لوله‌ای انعطاف‌پذیر و مجهز به دوربین از طریق مقعد به داخل روده بزرگ فرد برای خارج کردن پولیپ فرستاده می‌شود. در سیگموئیدوسکوپی فقط قسمت پایینی روده بزرگ بررسی می‌شود. خانم‌ها باید از ۵۰ سالگی سیگموئیدوسکوپی یا کولونوسکوپی را انجام دهند. منابع: bartarina.realsimple

دهانه رحم پیشگیری می‌شود. این آزمایش بهتر است حداقل هر دو سال یک‌بار انجام شود. توصیه می‌شود از ۳۰ سالگی، هر پنج سال یک‌بار، تست تشخیصی ویروس HPV هم انجام شود. با این آزمایش، از سلول‌های دهانه رحم برای تشخیص سلول‌های سرطانی و سایر بیماری‌های مقاربتی، نمونه‌برداری و آزمایش می‌شود.

● **تست سنجش تراکم استخوان/اطمینان از استحکام استخوان‌ها**

خانم‌ها بعد از یائسگی با کاهش ترشح هورمون‌ها و خطر پوکی استخوان روبه‌رو می‌شوند. با کم شدن تراکم استخوان، فرد با ضربه‌ای ناچیز و زمین‌خوردگی، دچار شکستگی استخوان می‌شود. توصیه می‌شود خانم‌ها از ۶۵ سالگی حداقل یک‌بار سنجش تراکم استخوان را انجام دهند. برای انجام این آزمایش، دستگاه اسکن همراه با دوز پایین اشعه ایکس از برخی استخوان‌ها در بدن عکس‌برداری

● **ماموگرافی و معاینه/پیشگیری از سرطان سینه**
از آن‌جا که سرطان سینه شایع‌ترین بیماری در خانم‌هاست، تشخیص زودهنگام آن در همان ابتدای بیماری، احتمال انتقال آن به غدد لنفاوی، شش‌ها، مغز و... را کمتر می‌کند و بهتر کنترل می‌شود.

بهترین زمان برای معاینه توسط متخصص زنان ۲۰ تا ۴۰ سالگی است. پزشک با لمس انگشتان خود، توده‌ها یا هر برآمدگی غیرعادی را در این ناحیه تشخیص می‌دهد. در ۴۰ تا ۵۰ سالگی باید سالی یک‌بار ماموگرافی انجام شود. در ماموگرافی، سینه تحت فشار نسبی قرار می‌گیرد و با اشعه ایکس از آن عکس‌برداری می‌شود. این روش می‌تواند توده‌ها را قبل از این که متوجه آن شوید، تشخیص دهد.

● **پاپ اسمیر و تست HPV/اطمینان از سلامت**
با انجام تست منظم پاپ اسمیر پس از ازدواج و با شروع اولین رابطه زناشویی، سلول‌های مشکوک دهانه رحم شناسایی و با رفع آن‌ها از ابتلا به سرطان

انفیزیم

دسر شکلاتی کاراملی، قلق‌گیری برای یلدایی خوشمزه



- شیر- ۱ لیتر
- نشاسته- ۳ قاشق غذاخوری
- شکر- ۱ لیوان
- خامه- ۲۰۰ گرم
- کره- ۱ قاشق غذاخوری
- شکلات شیری- ۱۰۰ گرم
- وانیل- مقدار کم
- زرده تخم‌مرغ- ۱ عدد

آنتی کرونا

پاسخ چند سوال

درباره واکسن کرونا

بعد از تزریق واکسن باید ماسک بزنیم؟

بله، واکسن باعث می‌شود شما مریض نشوید اما ممکن است ناقل بنایماید.

چه زمانی به واکسن دسترسی خواهیم داشت؟

در نیمه دوم آذرماه برخی کشورها واکسیناسیون را شروع می‌کنند. واکسن ایرانی احتمالاً تاستان ۱۴۰۰ آماده خواهد شد.

واکسن بزنیم دیگر مریض نمی‌شویم؟

هنوز معلوم نیست واکسن باعث جلوگیری از آلوده شدن ما به ویروس می‌شود یا خیر.

تناسب اندام

۲ دلیل برای استفاده

از خوراک لوبیا برای ورزشکاران

آیا می‌دانید بین لوبیا چیتی و عضله‌سازی یک ارتباط مستقیم و نزدیک وجود دارد؟

بله حتماً تعجب کرده‌اید که یک دانه کوچک حبوبات چگونه می‌تواند به ساخت اندام عضلانی و بدون چربی کمک کند. همه ورزشکاران و به‌ویژه بدن‌سازان تمام تلاش خود را می‌کنند تا بدنی عضلانی و کم‌چربی بسازند. هرچه در صد چربی بدن کاهش یابد برای این افراد یک امتیاز مثبت به شمار می‌رود، زیرا عضله‌جای آن را می‌گیرد.

● **اهمیت فیبر موجود در لوبیا**
ساختار ماده خوراکی فیبر یا پلی ساکارید به گونه‌ای است که در برابر اسید معده و ساختار هضم غذا در روده کوچک مقاوم است. به بیان ساده‌تر فیبر‌ها در بدن انسان تقریباً هضم نمی‌شوند اما به هضم غذا کمک می‌کنند.

همین هضم‌نشدن و پر کردن حجم معده و کمک به هضم مواد دیگر، برای ورزشکارانی که به دنبال عضله‌سازی هستند، مهم است و غذاهایی همچون لوبیا چیتی که فیبر بالایی دارند موجب می‌شوند زودتر سیر شوند و از طرفی احساس گرسنگی دیرتر به سراغ‌شان بیاید. همین موضوع باعث کم‌خوری و لاغری می‌شود و در کنار یک برنامه ورزشی منظم می‌تواند به عضلانی شدن بدن ورزشکاران منجر شود.

نکته دیگر که در باره فیبر حائز اهمیت است تنظیم عملکرد ترشح انسولین در بدن است. کنترل ترشح انسولین در بدن یکی از اصول اولیه ساخت عضله است.

● **پروتئین گیاهی لوبیا**
خوردن پروتئین برای عضله‌سازی ضروری است. زیرا پروتئین باعث ترشح ماده انقباضی ماهیچه‌ها، تبدیل انرژی شیمیایی به کار، اکسیژن‌رسانی به عضلات و ترمیم ماهیچه‌ها می‌شود. بنابراین به نظر می‌رسد نمی‌توان پروتئین را در هیچ شرایطی از غذای ورزشکاران حذف کرد.

اما هنگامی که اسم پروتئین به میان می‌آید همه به یاد گوشت، تخم‌مرغ، شیر و... می‌افتند در حالی که یک منبع پروتئین گیاهی سالم‌تر و سبک‌تر مانند لوبیا چیتی وجود دارد که کارشناسان تغذیه این دانه از حبوبات را منبعی غنی از پروتئین گیاهی و بدون چربی می‌دانند.

دسر

را اضافه می‌کنیم و خوب هم می‌زنیم. ۴- سپس مواد مرحله قبل را روی سس کارامل می‌ریزیم و هم می‌زنیم و مجدداً روی حرارت می‌گذاریم و هم می‌زنیم تا مواد داخل قابلمه بجوشد و غلیظ شود.

۵- دوسوم از مواد تهیه‌شده در مرحله قبل را داخل یک کاسه می‌ریزیم و بقیه مواد را داخل قابلمه نکه می‌داریم (مواد داخل قابلمه رنگ اول دسر ماست) سپس به مواد داخل کاسه ۵۰ گرم شكلات اضافه می‌کنیم و آن را هم می‌زنیم تا شکلات آب شود. اکنون رنگ دوم ما هم آماده است.

۶- برای رنگ سوم دسر به مواد رنگ دوم ۵۰ گرم دیگر شکلات اضافه و آن را مخلوط می‌کنیم. اکنون سه رنگ مختلف داریم. داخل لیوان ابتدا قسمت پررنگ دسر و روی آن از رنگ دوم و قسمت کم‌رنگ‌تر دسر می‌ریزیم و روی آن در لایه آخر سس کارامل را می‌ریزیم. دسر آماده‌شده را برای سه ساعت داخل یخچال قرار می‌دهیم تا خنک شود.

چرا باید ۲ دوز واکسن دریافت کنیم؟

با دریافت دوز اول بدن واکنش ایمنی اولیه را نشان می‌دهد و با واکسن دوم سیستم بدن مقابل ویروس تثبیت می‌شود.

کودک

برای رفع بوی بد دهان کودک چه باید کرد؟

بوی بد دهان کودک در بسیاری از موارد با پیشرفت‌های ساده‌وارهاک‌های خانگی قابل درمان است که عبارت‌انداز:

✓ دندان‌های کودک را روزانه دوبار و به مدت ۲ دقیقه مسواک بزنید و پس از هر وعده غذایی دهان او را بشوید. هنگام مسواک‌زدن می‌توانید آهنگ و کارتون مورد علاقه کودک را پخش کنید تا مسواک‌زدن او به ۲ دقیقه برسد.

✓ اگر فرزندتان انگشت شست یا انگشتان خود را می‌مکد اطمینان حاصل کنید که دست‌هایش را مرتب با آب و صابون می‌شوید و اشیای آرامش بخش او مثل عروسک محبوب یا پتوی نرم‌ش را به‌طور منظم بشوید.

✓ کودک خود را به‌طور منظم به معاینه و چکاپ دندان پزشکی ببرید تا اطمینان حاصل کنید که دندان‌هایش سالم و تمیز هستند. اگر تمام این کارها را انجام داده‌اید و فرزندتان هنوز نفس بدبویی دارد، او را برای بررسی نزد پزشک ببرید.