



## دارو شناسی

## بهترین جایگزین قرص آسپرین در گوجه‌فرنگی

دانه‌های گوجه‌فرنگی حاوی ماده‌ای است که می‌تواند به پیشگیری از لخته شدن خون کمک کند. گوجه‌فرنگی سرشار از ویتامین‌های C و A، اسید فولیک یا بتا کاروتن و مقدار کمی ویتامین‌های گروه B شامل B۱، B۲، B۳، B۵ و مواد معدنی مختلف شامل کلسیم، فسفر، پتاسیم، فیبر، سدیم، گوگرد، کمی آهن، مس و روی است. آزمایش‌ها نشان می‌دهند ۳ ساعت بعد از مصرف این ماده گردش خون بدن به حالت یکنواخت درمی‌آید و آثار آن ۱۸ ساعت در بدن باقی می‌ماند. البته این یافته‌ها به این معنی نیستند که شما مجازید مصرف آسپرین را خودسرانه قطع کنید.

## سواد سلامت

## ۴ نشانه قند خون بالا

بالا بودن قند خون یک تغییر متابولیسی نگران‌کننده است و لازم است بیمار به سرعت تحت درمان قرار گیرد. در صورتی که برای مدت زمان طولانی برای کاهش قند خون کاری انجام ندهید ممکن است به اعصاب و اندام‌های بدن آسیب جدی وارد شود. از جمله علائم قند خون بالای می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

۱. از دست دادن آب بدن احساس خشکی در دهان و تشنگی بیش از حد معمول می‌تواند نشانه از دست دادن آب بدن ناشی از بالا بودن قند خون باشد. همچنین به دلیل وجود قند مازاد در خون، بدن تلاش می‌کند از طریق ادرار مقدار اضافی از موادمقندی را دفع کند که عارضه جانبی آن از دست رفتن مقدار زیادی از آب بدن است.

## ۲. کاهش ناگهانی وزن

گلوکز موجود در خون با کمک انسولین به انرژی تبدیل می‌شود. در صورتی که بدن میزان کافی انسولین ترشح نکند، گلوکز در خون باقی می‌ماند. در نتیجه، به منظور تامین انرژی، بدن مجبور به سوزاندن چربی و ماهیچه‌ها می‌شود. بنابراین، زمانی که بدون هیچ دلیلی مقدار قابل توجهی از وزن بدن کاهش پیدا کند لازم است سطح قند خون اندازه‌گیری شود.

## ۳. احساس خستگی و درد

احساس خستگی فاکتور پیچیده‌ای است که می‌تواند نشان‌دهنده بالا و پایین بودن سطح قند خون باشد. در برخی مواقع احساس خستگی مداوم با درد در شکم، بی‌حسی و گزگز شدن انگشت‌ها همراه است. همچنین پوست با علائم خشکی، ترکیدگی و احساس خارش دچار حساسیت می‌شود.

## ۴. تاری دید

تاری دید می‌تواند یکی از نشانه‌های رتینوپاتی دیابتی باشد. این عارضه با ورم عروق خونی در شبکیه شناخته و از بالا بودن سطح قند خون ناشی می‌شود. امکان ابتلا به این عارضه در تمامی مبتلایان به دیابت نوع یک و دو وجود دارد.

## بیشتر بدانیم

# در چه زمانی؟ چی بخوریم؟

نیاز به هوشیاری بیشتر دارید؟ می‌خواهید پوست شفاف‌ی داشته باشید

یا خودتان را برای ورزش آماده می‌کنید؟ همه این فعالیت‌ها نیاز به مواد غذایی خاص دارد



## مهسا کسنوی | مترجم

## تغذیه

یکی از پرتکرارترین سوالات ما در زندگی، این است که چی بیزیم؟ اما امروز می‌خواهیم شمارا با سوال پرکاربردتری روبه‌رو کنیم این که در چه زمان‌هایی بهتر است چه مواد غذایی بخوریم تا بدن مان سالم بماند. در ادامه به بررسی زمان‌های مهم برای تغذیه خواهیم پرداخت.

## ● نیاز به هوشیاری کامل دارید

گاهی اوقات در طول روز سطح انرژی شما به شدت افت می‌کند و شما احتیاج دارید در این زمان به علت کار، امتحان یا دیگر مشغله‌ها دارای هوشیاری کامل باشید. اولین چیزی که در این دوران به شما پیشنهاد می‌کنم مصرف کافئین است شما می‌توانید با مصرف ۱۰۰ گرم شکلات تلخ در این زمان سطح انرژی خود را بالا ببرید. ضمن این که کالری اضافی نیز به بدن خود وارد نکنید. دومین پیشنهاد مصرف ویتامین C است. با نوشیدن یک لیوان آب پرتقال نیز حساسی سر حال می‌شوید و می‌توانید به راحتی به کارهای روزمره خود بپردازید.

## ● قبل از ورزش

چند ساعت قبل از ورزش زمان سوخت‌گیری است و هیچ چیز مثل کربوهیدرات‌های سالم نمی‌تواند انرژی

لازم برای ورزش را به شما بدهد. شما دو ساعت قبل از شروع فعالیت بدنی لازم است کربوهیدرات‌هایی نظیر: غلات کامل، کورن‌فلکس، نان جو، برنج قهوه‌ای و ماکارونی مصرف کنید. اما اگر ۵ تا ۱۰ دقیقه قبل از ورزش گرسنه شدید پیشنهادم به شما خوردن یک موز یا سیب است.

## ● بعد از ورزش

یک تا دو ساعت بعد از ورزش شما برای ساخت عضله و برگرداندن انرژی به بدن، احتیاج به پروتئین دارید. تخم مرغ، ماست کم‌چرب، سبزیجات، مرغ و بوقلمون از جمله خوراکی‌هایی است که می‌توانید در وعده بعد از ورزش خود مصرف کنید. همچنین فراموش نکنید برای جبران آب بدن که در هنگام فعالیت به صورت عرق از دست دادید احتیاج دارید آب بنوشید.

## ● پوست شفاف می‌خواهید

تغذیه سالم روی پوست بسیار تاثیر دارد. باید به شما بگویم خوردن غذاهای پرچرب و قندی پوست صورت شما را کدر می‌کند و همچنین ممکن است باعث به وجود آمدن آکنه شود. اگر به دنبال پوست شفاف و صاف هستید به شما مصرف بیشتر سبزیجات تازه، انواع لوبیا، میوه و جو دو سر را پیشنهاد می‌کنم.

## ● احتیاج به آرامش بیشتری دارید

اگر در طول روز دچار اضطراب می‌شوید بهتر است در تغذیه خود از موادی استفاده کنید که دارای زینک و امگا۳ باشد. موادی چون ماست‌های پروبیوتیک، تخم مرغ و ماهی دارای این مواد معدنی هستند و می‌توانند سطح استرس شما را کاهش دهند.

## آشپزی من

## نان

## نان سبوس دار خانگی



- آرد-۳ تا ۳/۵ لیوان
- سبوس برنج- نصف پیمانه
- ماست-۴ قاشق غذاخوری
- آب ولرم- یک پیمانه
- تخم مرغ- یک عدد
- شکر-۲ قاشق غذاخوری
- وانیل یا رنده پوست لیمو- کمی

۱- در یک کاسه خمیر مایه و یک قاشق غذاخوری شکر و آب ولرم را با هم مخلوط کنید و یک بشقاب روی کاسه بگذارید تا خمیر مایه عمل بیاید (حدود ۱۵ دقیقه).  
۲- در یک کاسه بزرگ، تخم مرغ و وانیل یا پوست لیمو را همراه یک قاشق غذاخوری شکر باقی مانده خوب هم بزنید تا سفید رنگ شود، سپس ماست را به تخم مرغ اضافه و خوب مخلوط کنید.  
۳- بعد از عمل آمدن خمیر مایه، به مخلوط تخم مرغ اضافه کنید و سبوس برنج و دو لیوان آرد را بیفزایید و خوب با قاشق مخلوط کنید.  
۴- لیوان سوم را کم‌کم اضافه و مخلوط کنید طوری که خمیر چسبناکی به دست بیاید. کمی

دست‌ها را چرب و شروع به ورز دادن خمیر کنید.  
۵- هنگام ورز دادن دو سه بار دست‌تان را چرب کنید.  
۶- سپس دور تا دور کاسه خمیر را کمی چرب کنید و بگذارید خمیر یک ساعت استراحت کند و حجمش دو برابر شود. بعد از یک ساعت پف خمیر را بگیرید و کمی ورز دهید و بعد در سینی فر به شکل دلخواه پهن کنید و روی خمیر را بپوشانید. سپس یک ساعت زمان بدهید تا خمیر استراحت کند.  
۷- بعد از استراحت زعفران دم کرده را روی خمیر رومال کنید و کنجد بپاشید.  
۸- فر را حدود ۱۵ دقیقه گرم کنید و با حرارت ۱۷۵ درجه، نان‌ها را حدود ۲۰ تا ۲۵ دقیقه در آن قرار دهید.

## خواص گیاهان

# خواص میوه خوراکی درخت سدر

ارزش غذایی میوه تازه سدر یا کُتار برابر با مقداری از کلسیم، آهن، منیزیم، فسفر، درصد بالایی پتاسیم، سدیم، ویتامین C، روی، کلسیم، ویتامین A، ویتامین D3 است. طبع میوه کُتار سرد رو به معتدل است. برخی باور دارند که این میوه باید طبیعی سرد و خشک داشته باشد.



## ● بهبود گوارش و درمان یبوست

میوه سدر یا کُتار معده را تقویت می‌کند و باعث بهبود وضعیت دستگاه گوارش می‌شود. اولین نشانه خوردن میوه رسیده کُتار درمان یبوست است و با بهبود حرکات روده به دفع سریع مدفوع کمک می‌کند.

## ● کاهش وزن و لاغری

کُتار دارای بیشترین مقدار فیبر است که می‌تواند باعث کاهش اشتها و احساس سیری در فرد شود. همچنین کالری این میوه کم است و برای افرادی که قصد کاهش وزن دارند، مناسب است.

## ● تقویت استخوان‌ها و دندان

این میوه سرشار از کلسیم، فسفر و آهن است. این سه عنصر مهم به استحکام بافت‌های استخوان کمک می‌کنند. همچنین مقادیری از ویتامین D3 موجود در میوه سدر موجب استحکام دندان‌ها می‌شود و کمک می‌کند تا استخوان‌ها سختی معمول خود را به شکل

## کودک

## آن چه باید در باره ماساژ کودک بدانید

## فاطمه قاسمی

## مترجم

## بانوان

در مطلب هفته پیش در باره ماساژ شکم و سر و صورت کودک مطلبی را ارائه کردیم، امروز در ادامه به ماساژ سینه، دست و پاهای کودک می‌پردازیم.

## ● ماساژ سینه

دو دست را روی سینه نوزاد بگذارید و از قسمت جناغ سینه به سمت شانه‌ها ماساژ بدهید. از ناحیه جناغ سینه به سمت شانه‌ها، قلبی روی بدن نوزاد بکشید و در مرکز سینه دست‌ها را به هم برسانید. حرکتی موزب از نزدیک لگن کودک به سمت شانه طرف مقابل آغاز کنید و به سمت لگن برگردید. این کار را از هر دو طرف انجام دهید.

## ● ماساژ دست‌ها

بایک دست، مچ دست نوزاد را بگیرید و با دست دیگر در حالی که دور بازوی او حلقه کرده‌اید به آرامی از قسمت بالایی بازو تا مچ را ماساژ بدهید و این حرکت را به صورت معکوس تکرار کنید. بازوی کودک را با دو دست بگیرید و آن‌ها را در جهت‌های مخالف دور بازوی کودک آرام بچلانید. با انگشت شست خود از قسمت پایین کف دستش به سمت انگشتانش را با ملایمت ماساژ و هر انگشت را آهسته فشار دهید و بکشید. ناحیه مچ را با حرکات دایره‌ای انگشتان مالش بدهید.

## ● ماساژ کمر

کودک را روی شکم و افقی مقابل خود یا روی پاهای دراز شده‌تان بچوابانید. دست‌ان‌ش را روی بدنش بگذارید و از گردن تا باسن، با دست‌ها پشت کودک را ماساژ بدهید و دست‌ها را بالا و پایین بیاورید. دو طرف نخاع کودک را با دایره‌های کوچک به سمت پایین ماساژ دهید. از فشار مستقیم به نخاع خودداری کنید. شانه‌های نوزاد را با حرکات دایره‌ای کوچک و باسن را با حرکات دایره‌ای بزرگ سرانگشتان ماساژ بدهید.

## ● ماساژ پاها

پای کودک را از قوزک در دست بگیرید و آرام آن را تکان دهید. بایک دست، قوزک پای کودک را نگه دارید و دست دیگر را دور پایش حلقه کنید و دست خود را بالا و پایین ببرید. پای کودک را بین دو دست بگیرید سپس دستان را در جهت مخالف هم به آرامی دور پا بچلانید. کف پا را با دو شست خود از پاشنه تا نوک انگشتان ماساژ بدهید. بالای پای نوزاد را مالش و هر انگشت را به آرامی فشار بدهید و خیلی کم بکشید. دور قوزک پا را با حرکت دورانی کوچک مالش دهید.

## ● نکته

استفاده از روغن برای ماساژ الزامی نیست اما در صورت استفاده، از نوع گیاهی و بدون بو و دمای محیط دست کم ۲۴ درجه سانتی‌گراد باشد که نوزاد بدون لباس احساس سرما نکند. هنگام ماساژ با کودک ارتباط کلامی برقرار یا با پخش موسیقی ملایم کودک کانه، حواس او را پرت کنید. اگر با گریه و مقاومت او روبه‌رو شدید، ماساژ را به وقت دیگری موکول کنید.

منابع: parents.raisingchildren

# ۸ میان وعده مناسب کاهش وزن

مصرف میان وعده می‌تواند به مهار گرسنگی و در نتیجه پر خوری در وعده غذایی اصلی و همچنین، به دریافت مواد مغذی مورد نیاز فرد هم کمک کند. هنگام انتخاب یک میان وعده، گزینه‌هایی حاوی پروتئین، چربی یا فیبر را مد نظر قرار دهید. در ادامه به میان وعده‌های سالم اشاره می‌کنیم:

## ۱- بادام

بادام حاوی فیبر، پروتئین و چربی‌های سالم است. این ماده غذایی به مهار گرسنگی و بهبود سلامت قلب کمک می‌کند و ممکن است حتی در کاهش چربی شکم نقش داشته باشد. یک وعده بادام ۱۶۴ کالری، ۴ گرم فیبر و ۶ گرم پروتئین دارد.



## ۲- گریپ فروت

یک گریپ فروت دارای ۱۰۰ کالری و ۴ گرم فیبر است. یک عدد از این میوه می‌تواند ۱۰۰ درصد از مقدار مصرف توصیه شده روزانه ویتامین C برای زنان را تامین کند.

## ۳- نخود

از نخود بوداده می‌توان به عنوان یک میان وعده ترد و خوشمزه استفاده کرد. نصف فنجان نخود حدود ۱۰۰ کالری، ۵ گرم پروتئین و ۵ گرم فیبر دارد.

## ۴- پاپ کورن

یک وعده یک اونس (حدود سه فنجان) پاپ کورن هواپز دارای ۴ گرم فیبر، تقریباً ۴ گرم پروتئین و ۱۱۰ کالری است. این ترکیب آن را به عنوان یک میان وعده خوب برای افزایش انرژی و پرهیز از گرسنگی تبدیل می‌کند.

## ۵- حمص

یک وعده حمص (دو قاشق غذاخوری پیش غذا عربی) همراه با سبزیجات می‌تواند به مهار گرسنگی کمک کند.



## ۶- جو دوسر

جو دوسر یک کربوهیدرات پیچیده و منبع خوبی برای فیبر است؛ مصرف فیبر بیشتر به افراد در کاهش وزن و حفظ وزن سالم کمک می‌کند.

## ۷- میوه خشک

مصرف میوه به کاهش وزن کمک می‌کند زیرا حاوی فیبر و ویتامین‌ها و مواد معدنی مهم است. محصولات را که به آن‌ها شکر یا شیرین کننده‌های دیگر اضافه نشده است انتخاب کنید.

## ۸- ماست

ماست ساده را انتخاب و برای افزودن شیرینی طبیعی و فیبر به آن میوه اضافه کنید. شیر کامل و ماست ساده کم‌چرب هم انتخاب‌های سالمی محسوب می‌شود.