



## کشنده‌ترین سرطان مردان ایرانی

سال گذشته هشت هزار و ۸۰۰ مورد ابتلا به سرطان در کشور شناسایی شده است. شهرام یوسفی دانشیار دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با بیان این مطلب اظهار می‌کند: «سرطان معده هم اکنون در کشور ما شایع‌ترین سرطان در میان مردان ایرانی است، در حالی که در کشورهای غربی و آمریکای شمالی جزو پنج سرطان رایج هم قرار ندارد.»

ریسک فاکتورهای عوامل خطر بروز سرطان معده به تغییر سبک زندگی ایرانیان، افزایش مصرف فست فودها، استعمال دخانیات، ابتلا به عفونت هلیکوباکتریلوری و مصرف غذاهای نمک سودیا دودی مربوط است.

جالب است بدانید این متخصص، فست فودو غذاهای آماده را مهم‌ترین عامل خطر و ریسک فاکتور ابتلا به سرطان معده می‌داند، به همین دلیل تأکید می‌کند: «بهتر است مصرف فست فودها را به حداقل یا حتی به میزان صفر برسانید. فست فودها یا غذاهای آماده دارای نیترات زیادی هستند که در معده به نیتروز آمین تبدیل و مهم‌ترین عامل خطر بروز سرطان معده محسوب می‌شوند.»

به گفته‌ی وی، متأسفانه عفونت هلیکوباکتریلوری در کشور از مهم‌ترین عوامل یاریسک فاکتورهای ابتلا به سرطان معده به‌شمار می‌آید. همچنین استعمال دخانیات اعم از سیگار و قلیان از مهم‌ترین عوامل خطر در ابتلا به سرطان معده است.

سن شایع بروز سرطان معده در دهه پنجم تا ششم زندگی آقایان ایرانی است و متأسفانه در باره سرطان معده روش غربالگری خاصی وجود ندارد و تنها توصیه می‌شود که با مشاهده علائم مشکوک گوارشی افراد هر چه سریع‌تر برای پیگیری‌های لازم به متخصص مراجعه کنند.

بنابراین می‌توان به افرادی که دارای ریسک فاکتورهای مذکور، سابقه خانوادگی یا مشکلات گوارشی نظیر مشکل بلع غذا، احساس سیری زودرس و سنگینی بعد از غذا هستند توصیه کرد که در اولین فرصت به متخصص داخلی یا فوق تخصص گوارش مراجعه کنند تا اقدامات اولیه تشخیصی برای آنان انجام شود. زیرا با تشخیص بیماری در مراحل اولیه امکان بهبود کامل بیمار با کمک در مان‌های جراحی، شیمی درمانی و رادیوتراپی همزمان وجود دارد.

# توصیه‌هایی برای لاغر شدن تا پایان سال

کم‌تحرکی این روزها رژیم‌های کاهش وزن را سخت‌تر می‌کند

اما باز هم می‌توان با رعایت بسیاری از نکات حداقل از اضافه‌وزن جلوگیری کرد



سلامت

ماه‌های پایانی سال معمولاً زمانی است که بیشتر افراد به فکر کاهش وزن می‌افتند و دوست دارند توصیه‌هایی در این زمینه داشته باشیم. امسال به دلیل شیوع کرونا و ناشتن برنامه ورزشی در باشگاه‌ها و سالن‌های ورزشی کار کمی سخت‌تر شده است اما ناامید نباشید و برنامه‌های غذایی و ورزشی خود را ادامه دهید و توصیه‌های کلی را رعایت کنید. مراقب باشید که به نکاتی که از افراد غیر کارشناس می‌شنوید تا زمانی که از صحت آن اطمینان پیدا نکرده‌اید عمل نکنید، از جمله این موارد می‌توان به توصیه حذف وعده غذایی شام اشاره کرد که نه تنها باعث لاغری نمی‌شود بلکه نتایج یک مطالعه جدید در مقیاس بزرگ نشان می‌دهد که حذف این وعده غذایی می‌تواند به افزایش وزن و احتمالاً چاقی منجر شود. زیرا سال‌هاست که تحقیقات، حذف صبحانه را با افزایش BMI (شاخص توده بدن) مرتبط دانسته است و مطالعات کمی درباره تأثیر دیگر وعده‌های غذایی انجام شده است. با این حال، محققان دانشگاه اوزاکا که در مطالعه‌ای، عادت‌های صبحانه، ناهار و شام را ارزیابی کردند، نتیجه گرفتند که نخوردن شام تأثیر قابل توجهی در افزایش وزن دارد. ادامه مطلب را در این زمینه مطالعه کنید:

- **نوشتن آب کافی و جای سبز**  
اگر می‌خواهید در عرض یک ماه به سرعت وزن خود را کم کنید آب کافی بنوشید. این کار سموم را از بدن دفع می‌کند. اگر در طول روز سه یا چهار فنجان چای سبز بنوشید، سوخت و ساز بدن خود را افزایش می‌دهید و باعث می‌شود وزن خود را سریع‌تر کاهش دهید. (با مشورت پزشک)
- **هنگام تماشای تلویزیون چیزی نخورید**  
سعی کنید در حین تماشای تلویزیون غذا نخورید، این کار باعث می‌شود بیش از آن چه که فکر می‌کنید غذا بخورید.
- **بیشتر بخوابید**  
اگر حدود ۸ ساعت در روز بخوابید شانس کم کردن اضافه‌وزن خود را افزایش داده‌اید. این موضوع، به این علت است که هر گاه بدن به حالت پایدار می‌رسد بهترین عملکرد را دارد.
- **نکات اضافی**  
✓ سبزیجات خام، میوه‌ها و سالاد، بهترین مواد غذایی هستند که می‌توانید برای کاهش وزن مصرف کنید.  
✓ برای پخت و پز از روغن زیتون استفاده کنید.  
✓ بیش از حد از دسر استفاده نکنید.

منابع: بخشی از محتوا از سایت بیتوته

- **اصول رژیم کاهش وزن در زمان کم**  
همیشه کاهش و افزایش وزن شدید برای شخص ضرر دار دزیرا باعث ایجاد بسیاری از بیماری‌های می‌شود اما با رعایت نکاتی این عوارض کاهش می‌یابد. از جمله این که شما قبول کنید وزن‌تان متناسب نیست و باید به فکر سلامت و تناسب وزن خود باشید.
- **هدف‌هایتان را واقعی تعیین کنید**  
هدف‌هایی را برای خود تعیین کنید که قابل دسترسی باشد تا هم به افزایش اعتماد به نفس شما کمک کند و هم منطقی به نظر بیاید، این که بتوانید ۷ کیلوگرم در طول هفته وزن کم کنید روشی منطقی و عاقلانه نیست.
- **تمرینات هوازی و استقامتی**  
در برنامه روزانه خود تمرینات هوازی بگنجانید. اگر این تمرین‌ها را تازه شروع کرده‌اید ۳۰ دقیقه ورزش، پنج بار در هفته کافی است که با گذشت زمان می‌توانید آن را به ۴۰ دقیقه یا حتی بیشتر افزایش دهید.
- **زمان بندی برای غذا خوردن**  
زمانی که تمرینات هوازی را انجام می‌دهید هرگز صبحانه را حذف نکنید و برای میان وعده‌های خود برنامه ریزی داشته باشید.

از خوردن شام بعد از ساعت ۲۰ خودداری کنید و قبل از

## خمیر همه کاره خانگی، برای پیتزا و پیراشکی

- ۱- اولین مرحله برای شروع کار عمل آوردن خمیر مایه است. ۲- در یک کاسه آب و لرم (دست را نسوزاند) به همراه خمیر مایه و یک قاشق شکر بریزید و هم بزنید و زمان دهید تا خمیر مایه کف کند.
- ۳- آرد و نمک را با هم الک کنید و در یک ظرف بریزید و تخم مرغ و روغن را هم بزنید و به آرد اضافه کنید. ۴- کمی هم بزنید و سپس خمیر مایه عمل آمده را به مواد داخل ظرف اضافه و همه را با هم مخلوط کنید.
- ۵- خمیر را باید از زیر به رو و از رو به زیر مانند نانوائی ها، ورز دهید. در حدود ۵ دقیقه ورز دادن کافی است.
- ۶- خمیر جادویی را در کاسه بگذارید و با کف دست روغنی، کمی روی خمیر جادویی را چرب کنید و روی ظرف را با دستمال نخی بپوشانید و در محیط آشپزخانه قرار دهید تا خمیر حجیم شود. ۷- بعد از استراحت، خمیر جادویی آماده است و شما پس از مرحله استراحت دادن به خمیر می‌توانید از آن استفاده کنید یا آن را فرم دهید و باور دهنه باز کنید و سپس در فریزر قرار دهید.
- **نکات**  
✓ عمر نگهداری خمیر تایک ماه است.  
✓ می‌توانید از این خمیر در تهیه انواع خمیر پیتزا و پیراشکی و... استفاده کنید.

- آرد- ۳ لیوان
- خمیر مایه- یک قاشق غذاخوری
- تخم مرغ- یک عدد
- آب- یک لیوان
- روغن مایع- یک فنجان
- نمک - یک قاشق
- جای خوری
- شکر- یک قاشق غذاخوری



## ۲ نکته درباره بهبود عملکرد غده تیروئید

عوامل مختلف در شیوه زندگی مانند استرس یا رژیم غذایی می‌تواند در این میان نقش بازی کند. پرکاری تیروئید با از دست دادن سریع وزن، ضربان قلب غیر معمول سریع و اضطراب خود را نشان می‌دهد در حالی که کم‌کاری تیروئید می‌تواند با یبوست، افزایش وزن، خستگی شدید و... ظاهر شود. اگر شما مشکل تیروئید دارید، با پزشک خود درباره گزینه‌های درمانی بالقوه مشورت کنید. اما علاوه بر روش‌های درمانی، تغییراتی در شیوه زندگی می‌تواند به حفظ سلامت تیروئید کمک کند:

- **کلم خام نخورید**  
سبزیجاتی مانند کلم پیچ، گل کلم، کلم بروکسل و... ممکن است مواد مغذی خوب مانند ویتامین ث و فولات داشته باشد، اما خوردن خام آن‌ها در مقادیر زیاد منجر به ایجاد مشکلات تیروئید می‌شود. کلم نپخته حاوی مواد شیمیایی طبیعی به نام goitrogens است که می‌تواند با سنتز هورمون تیروئید تداخل داشته باشد. دوستداران کلم باید این سبزی را به صورت پخته مصرف یا آن را بخار پز کنند. بنابراین این افراد هنوز هم می‌توانند کلم را به عنوان یک آنتی اکسیدان ارزشمند و ضد سرطان مصرف کنند.



### ●ید کافی دریافت کنید

احتمالاً شنیده‌اید که ارتباط قوی بین سلامت تیروئید و مصرف ید وجود دارد. ید برای سنتز هورمون تیروئید ضروری است. در سراسر جهان کمبود ید یکی از علل کم‌کاری غده تیروئید است. این کمبود در کشورهای توسعه یافته کم است و آن هم به علت مصرف نمک‌های یددار و غنی کردن لبنیات و نان با این عنصر است. مصرف بیش از حد ید البته با پرکاری تیروئید در افراد مستعد همراه است بنابراین مصرف مکمل‌های ید بدون مشورت با پزشک در ست نیست.

## خوراکی‌هایی برای بالا بردن انرژی شما

مهسا کسنوی  
خبرنگار

برای بالا رفتن سطح انرژی، اولین کاری که به ذهن هر کسی می‌رسد خوردن مواد قندی است. اما باید به شما بگویم خوردن مواد غذایی دارای قند بالا، شاید به صورت لحظه‌ای انرژی شما را بالا ببرد، اما خیلی زود به عنوان سوخت در بدن شما مصرف می‌شود و شما بعد از چند ساعت دوباره سطح انرژی‌تان پایین خواهد آمد. در ادامه به معرفی مواد غذایی که سطح انرژی شما را به صورت یک جریان ثابت و آهسته بالا می‌برد خواهیم پرداخت.

### ● جو دوسر

خوردن جو دوسر در هنگام صبحانه سطح انرژی شما را به صورت یکنواخت بالا خواهد برد. این ماده غذایی حاوی فیبر است و هضم کندی دارد و باعث می‌شود مدت زمان طولانی‌تری سیر بمانید.

### ● تخم مرغ

هر تخم مرغ آب‌پز تنها ۷۰ کالری دارد و دارای ۶ گرم پروتئین است. تخم مرغ سوخت لازم برای بدن را فراهم می‌کند و انرژی لازم را به صورت آهسته به شما می‌دهد و شما می‌توانید به عنوان یک سیر کننده کم کالری آن را در برنامه غذایی خود قرار دهید.

### ● مرغ

یک قطعه مرغ کبابی با مقداری سبزیجات بخارپز، یک وعده کامل برای ناهار محسوب می‌شود. مرغ نسبت به بقیه گوشت‌ها چربی اشباع ناسالم کمتری دارد و به شما تا هنگام خوردن شام انرژی لازم را خواهد داد.

### ● لوبیا

لوبیا منبع خوبی از پروتئین است. همچنین منبع بالای فیبر و سرشار از منیزیم محسوب می‌شود که به هضم غذا و تولید انرژی کمک می‌کند. اگر می‌خواهید به یک سطح بالای انرژی برسید و پروتئین کافی هم دریافت کنید خوراکی لوبیا و چاچرا امتحان کنید.

### ● گردو

گردو حاوی ۱۳۲ کالری است و به بدن شما انرژی لازم را خواهد داد. درست است آجیل‌ها و از جمله گردو دارای کالری بالایی هستند اما مطالعات نشان داده است کسانی که آن را مصرف می‌کنند، دچار اضافه وزن نمی‌شوند و دلیل این موضوع فیبر و چربی‌های سالم است که علاوه بر رفع گرسنگی و دادن انرژی سرعت جذب بدن را کاهش می‌دهد.

### ● قهوه

نوشتن قهوه در وعده صبحگاهی انرژی شما را بالا می‌برد. فقط حواس‌تان باشد در خوردن آن زیاده‌روی نکنید چون ممکن است دچار اختلال در خواب یا افزایش ضربان قلب شوید.

### ● شکلات تلخ

خوردن شکلات تلخ به دلیل وجود آنتی اکسیدان موجود در آن، به محافظت از سلول‌ها، کاهش فشار خون و بهبود جریان خون کمک می‌کند و انرژی کافی را به شما خواهد داد و باعث تغییر عملکرد مغز و بهبود خلق و خوی می‌شود.

### ● آب

وقتی آب بدن شما کافی نباشد زود خسته خواهید شد. با نوشیدن آب کافی در شبانه‌روز، شما چربی، قند و نمک کمتری دریافت خواهید کرد و انرژی شما به سطح استاندارد خواهد رسید و متابولیسم بدن خود را بالا می‌برد.

## با این دمنوش خواب را مهمان چشمانتان کنید



دمنوش گل ساعتی، یکی از بهترین دمنوش‌های گیاهی است که می‌تواند چندین بیماری را درمان کند. این گیاه علفی گل‌هایی درشت و معطر دارد. این دمنوش سرشار از آنتی اکسیدان‌های فلاونوئید است که این آنتی اکسیدان‌ها به دلیل نقش‌شان در کاهش التهاب، بهبود ایمنی بدن و همچنین کاهش خطر ابتلا به ناراحتی‌های قلبی معروف هستند. همچنین دمنوش گل ساعتی به دلیل وجود آنتی اکسیدان آپی‌ژنین، می‌تواند از اضطراب هم بکاهد. آپی‌ژنین با چسبیدن به برخی گیرنده‌های خاص در مغز، آثار آرام‌بخشی دارد. بررسی‌ها نشان داده است که این دمنوش گیاهی می‌تواند تولید ماده شیمیایی مغز به نام گاما آمینوبوتیریک اسید را افزایش دهد. این ماده که میانجی عصبی مهمی در سیستم عصبی مرکزی بدن است، جلوی تولید دیگر مواد شیمیایی تحریک کننده اضطراب، مانند گلو تامات را می‌گیرد.

### ● روش تهیه دمنوش

برای تهیه هر لیوان از این دمنوش به میزان یک قاشق چای خوری از گل خشک این گیاه را در قوری بریزید و ۵ دقیقه دم کنید. می‌توانید این دمنوش را با کمی نبات یا عسل میل کنید.