



پزشکی

شایع‌ترین علل نارسایی کلیه

نارسایی مزمن کلیه یک بیماری مزمن است و اگر کلیه‌ها آسیب ببینند دیگر غیر قابل برگشت است. دو عامل اصلی و شایع در بروز نارسایی کلیه، فشار خون بالا و کم‌خونی است.

تشخیص بیماری

نارسایی مزمن کلیه از راه‌های زیادی تشخیص داده می‌شود، برخی از مشکلات کلیه قبل از تولد توسط سونوگرافی تشخیص داده می‌شود، از آزمایش ادرار و املاح خون و آزمایش‌های خون در کنار شرح حال بیمار می‌توان به علت نارسایی کلیه پی برد.

کسانی که سابقه خانوادگی دارند

افرادی که بیماری‌های زمینه‌ای و فامیلی دارند باید توجه کنند و بیشتر مراقب باشند، مثلاً افرادی که کلیه‌های پلی کیستیک دارند یا در نسلی از آن‌ها این بیماری پیدا می‌شود مواظبت کنند چرا که تعداد قابل توجهی از این افراد دچار نارسایی کلیه می‌شوند. یکی از عواملی که باعث نارسایی کلیه و دیالیز می‌شود، کلیه پلی کیستیک است که زمینه ارثی دارد. پدر و مادری که به این بیماری مبتلا هستند، حتماً باید مشاوره ژنتیک شوند و با روش‌هایی دارای فرزند شوند که فرزند آن‌ها دچار این بیماری نشود.

بیشتر بدانیم

دلایل نازک شدن موی سر

ریزش مویکی از دغدغه‌هایی است که هر فردی را می‌تواند مضطرب کند.

ضربه یکی از عوامل مهم در ریزش موست که می‌تواند جسمی باشد مانند عمل جراحی یا تصادف ارندگی یا می‌تواند احساسی باشد مانند از دست دادن کسی که دوستش دارید. نازک شدن ناگهانی موها می‌تواند نشانه کم‌خونی (تعداد کم گلبول‌های قرمز خون) و مشکلات هورمونی به ویژه مربوط به رویدادهایی مانند بارداری یا اختلال تیروئید باشد که در زنان بسیار شایع است. در صورت وجود هر یک از این موارد، ریزش مو تنها علامت آن نخواهد بود. با بیماری تیروئید، احتمالاً متوجه تغییراتی در سطح انرژی، وزن و خشکی پوست می‌شوید و ممکن است تیش قلب داشته باشید. نوسانات هورمونی اغلب باعث آکنه، ریزش موی صورت مانند ابروها و تغییر در قاعدگی می‌شود.

درمان

اگر مشکوک هستید که مشکل هورمونی یا پزشکی دارید، برای انجام یک آزمایش کامل فیزیکی به پزشک مراجعه کنید. پزشک باید بتواند درباره آن چه دقیقاً باعث نازک شدن مو می‌شود، همراه با بهترین توصیه‌ها برای درمان، بیش‌بیشتری ارائه دهد. «مایکل سومنک»، جراح پلاستیک در واشنگتن، می‌گوید: «درمان‌های ترکیبی ظرفیت رشد موهای جدید را افزایش می‌دهد و از ریزش مداوم فولیکول‌های مو جلوگیری می‌کند.»

# بهترین مواد غذایی برای صبحانه مقوی

## صبحانه وعده غذایی مهمی است که حتی یک روز جهانی هم به نام آن ثبت شده است و باید دارای مواد مغذی و ترکیبات غذایی باشد تا انرژی لازم در طول روز را تامین کند



تغذیه

مهین رضائی | خبرنگار

اولین وعده روزانه صبحانه است که بسیاری از ما متأسفانه عادت به خوردن صبحانه نداریم و برخی از ما هم که صبحانه مصرف می‌کنیم معمولاً به یک کیک و آب‌میوه کارخانه‌ای بسنده می‌کنیم. موارد زیادی را دیده‌ام که مادران زمانی که فرزندشان را جلوی در مدرسه یا مهد کودک می‌رسانند، کیک و شیر به دست او می‌دهند، به خیال این که صبحانه خوبی تهیه کرده‌اند. امروز به مناسبت ۲۶ سپتامبر یعنی روز «صبحانه بهتر»، نکاتی را برای آماده کردن این وعده غذایی در اختیار شما قرار می‌دهیم:

حذف وعده صبحانه ممنوع

به هیچ عنوان و تحت هیچ شرایطی وعده صبحانه را حذف نکنید. حتی اگر برای خوردن صبحانه اشتها ندارید بهتر است با خوردن مر‌بای خوش بویی همچون بهار نارنج و به و پختن عدسی و اضافه کردن ادویه و همچنین بوی نان تازه اشتها‌تان را تحریک کنید.

بهترین مواد غذایی برای صبحانه

صبحانه خوب باید شامل غلات، لبنیات و میوه باشد که این سه بخش در مجموع ۳۰۰ کالری دارد. البته وجود بخش پروتئینی در این وعده غذایی ضروری نیست اما می‌توان آن را بدون چربی و کالری زیاد به صبحانه اضافه کرد.

غلات و کربوهیدرات در صبحانه

کربوهیدرات و غلات انرژی مورد نیاز را تامین می‌کنند اما برخی افراد، صبحانه خود را البریز از کربوهیدرات می‌کنند که موجب افزایش سطح انسولین در بدن می‌شود. باید مواد غذایی را انتخاب کنید که ضریب سیری‌پذیری بالایی دارند و می‌توانند شما را برای مدت زمان بیش‌تری سیر نگه دارند. نان یکی از مهم‌ترین مواد غذایی است که برای صبحانه مصرف می‌شود و نان سنگک با توجه به آرد حاوی سیبوس و

پخت کامل احساس سیری ایجاد می‌کند و فرد در طول روز از خوردن هله‌هوله پر هیز خواهد کرد. برای داشتن سالم‌ترین صبحانه، به دنبال غلاتی باشید که دارای ۵ گرم (یا بیش‌تر) فیبر و کمتر از ۵ گرم شکر در هر وعده باشد.

پروتئین

افرادی که در یک صبحانه با ۳۵۰ کیلو کالری، ۳۵ گرم پروتئین مصرف می‌کنند نسبت به افرادی که ۱۳ گرم، پروتئین استفاده می‌کنند راحت‌تر می‌توانند وزن خود را کم کنند. مانند آجیل و تخم مرغ که می‌توانید آن‌ها را به میز صبحانه خود اضافه کنید.

افزودن چربی‌های سالم به صبحانه

چربی‌ها نقش مهمی در سلامت بدن دارند و تصور این که تمام چربی‌ها ناسالم و مضر هستند، اشتباه است. افراد چربی‌نا سالم را در اندازه‌های زیاد مصرف می‌کنند به همین دلیل مشکل ایجاد می‌کنند. در وعده صبحانه مقداری چربی سالم اضافه کنید. منابع چربی سالم مانند دانه‌های روغنی، میزبان کالری دریافتی شما را زیاد افزایش نمی‌دهند. مثلاً دانه کتان اسید چرب امگا ۳ بسیار مفیدی دارد و همچنین در کاهش التهاب موثر است.

ویتامین B12 در صبحانه

این ویتامین با افزایش تمرکز و حافظه موجب افزایش توان فیزیکی در طول روز می‌شود. ماست بهترین ماده غذایی سالم برای تامین ویتامین B12 است. علاوه بر آن، یک منبع کم کالری و سرشار از پروتئین است.

بهترین صبحانه در طب سنتی

غذاهای با مزاج گرم در ساعات اولیه صبح، انرژی لازم را برای یک روز پر نشاط تامین می‌کند. در وعده صبحانه مصرف کره، خامه و عسل بسیار مفید است. البته خوردن مقدار کمی گوشت هم دارای فایده است اما مصرف میوه‌ها و سبزیجات در ساعات ابتدایی صبح مناسب نیست.

چند نمونه صبحانه مقوی از نظر طب سنتی

- ۱- خامه یا سرشیر گاوی محلی، دو تا سه قاشق غذاخوری + شیره انگور یا خرما یا عسل، یک قاشق غذاخوری
- ۲- حلوا ارده + روغن حیوانی + شیره انگور
- ۳- املت با روغن حیوانی و فلفل سیاه و زردچوبه
- ۴- حلیم بوقلمون یا گوسفند
- ۵- حلوا ارده + کره محلی گاو
- ۶- ارده، دو تا سه قاشق غذاخوری + روغن زردیا کره محلی گاو، یک قاشق غذاخوری + شیره انگور یا شیره خرما یا عسل، یک قاشق غذاخوری
- ۷- عدسی با گلپر
- ۸- تخم مرغ آب‌پز، یک عدد همراه با یک قاشق غذاخوری کره محلی گاو یا روغن زرد
- ۹- از نوشیدن یک فنجان چای سبز به همراه صبحانه غافل نشوید. چای سبز علاوه بر داشتن خواص مفید برای سلامت قلب، موجب کاهش وزن و لاغری می‌شود زیرا سرعت سوزاندن کالری و چربی را افزایش می‌دهد.

پزشکی

سلیاک و بارداری

مهسا کسنوی

روژنامه نگار

بانوان

بیماری سلیاک یک اختلال هاضمه است که در آن سیستم ایمنی بدن به گلوتن واکنش می‌دهد. در طول زمان، این واکنش به پوشش روده کوچک آسیب می‌زند و از جذب برخی مواد مغذی جلوگیری می‌کند. رژیم غذایی عاری از گلوتن تنها روش برای درمان بیماری سلیاک است و این موضوع در دوران بارداری تغییر نمی‌کند. بیماری سلیاک کنترل نشده می‌تواند باعث سقط جنین، زایمان زودرس و وزن کم نوزاد هنگام تولد شود.

بیماری سلیاک چگونه روی بارداری اثر می‌گذارد؟

بیماری سلیاک باعث می‌شود بدن نتواند ویتامین‌ها و مواد معدنی کافی را جذب کند. در مقابل، جنین هم مواد معدنی و ویتامین کافی دریافت نمی‌کند. متخصصان بر این باورند که برخی از آنتی‌بادی‌ها به بیماری سلیاک مرتبط هستند و می‌توانند به جفت و شما آسیب‌وارد کنند.

چه بخورید؟

اگر بیماری سلیاک دارید ممکن است بدن شما روی، سلنیم و اسید فولیک کمتری داشته باشد. این مواد برای دوران بارداری بسیار مهم هستند. به همین دلیل باید مطمئن شوید که هر چیزی را که بدن شما به آن نیاز دارد دریافت می‌کنید. مهم‌ترین مواد مغذی که برای دوران بارداری باید بخورید شامل این موارد است:

**آهن** اسفنج، سیب زمینی شیرین، نخود، بروکلی، سبزیجاتی با برگ سبز، گوشت گاو و بره منابع خوبی از آهن هستند.

**اسید فولیک** این ماده از مغز کودک محافظت می‌کند. می‌توانید اسید فولیک را از طریق مصرف حبوبات، سبزیجاتی با برگ سبز، بادام زمینی، مرکبات و کلم بروکلی به دست آورید.

**کلسیم**، **ویتامین D** و **منیزیم** برای استخوان‌های خود به این مواد نیاز دارید. نداشتن تحمل دریافت لاکتوز و بیماری سلیاک اغلب به همراه هم دیده می‌شود. به همین دلیل باید منابع غیر لبنی همچون نوشیدنی‌های غنی شده با کلسیم، ماهی و سبزیجاتی با برگ سبز را مدنظر قرار دهید.

**اسید چرب امگا ۳** سالمون، تن و ساردین منابع خوبی از اسید چرب امگا ۳ هستند. اطمینان حاصل کنید که ماهی انتخابی، جیوه نداشته باشد. اگر چنین ماهی در دسترس نداشتید باید از مکمل‌ها البته زیر نظر پزشک استفاده کنید.

آیا کودک شما هم بیماری سلیاک خواهد داشت؟

سلیاک یک بیماری ژنتیکی است و به همین دلیل احتمال ابتلای نوزاد به آن وجود دارد. در چاند وقت پیش‌محققان بر این باور بودند که شیر دادن به نوزاد، می‌تواند خطر ابتلا به این بیماری را کمتر کند اما هم‌اکنون درباره این موضوع مطمئن نیستند. دیگر مطالعات نشان داده که سانس ابتلای کودک به بیماری سلیاک، ممکن است تحت تأثیر زمان و چگونگی مصرف اولین ماده حاوی گلوتن باشد.

دانستنی‌ها

## انواع تابه از نظر شکل و کاربرد در آشپزی

در آشپزی از تابه‌های مختلفی استفاده می‌شود که هر کدام شکل، کاربرد و ویژگی‌های خاصی دارد و با اهداف خاصی طراحی شده است. برخی تابه‌ها چند منظوره‌اند و کاربردهای عمومی‌تری دارند. در ادامه، برخی از انواع تابه‌های رایج در آشپزی از نظر شکل، کاربرد و ویژگی را معرفی می‌کنیم.

تابه مخصوص سرخ کردنی

تابه یا ماهیتابه سرخ‌کردنی (frying pan) از رایج‌ترین ظروف آشپزی است که برای سرخ کردن یا تفت دادن غذا در روغن به کار می‌رود. تابه‌های سرخ‌کردنی کم‌عمق هستند و دسته بلندی دارند بنابراین آشپز به راحتی می‌تواند مواد غذایی را درون آن تکان دهد تا یکدست سرخ شوند. بسیاری از آن‌ها بدون درپوش هستند اما نوع درپوش دار هم تولید می‌شود.

تابه تفت‌آب‌پزی

تفت‌آب‌پزی فرایندی دومارحله‌ای است. در مرحله اول ماده غذایی مدنظر را که معمولاً گوشت یا سبزیجات است در کمی روغن تفت می‌دهند و در مرحله دوم با کمی آب در گرمای ملایم پخته می‌شود. تابه‌های تفت‌آب‌پزی (braising pan) برای همین منظور ساخته شده‌اند، یعنی مخصوص غذاهایی هستند که ابتدا باید در روغن تفت داده و سپس با حرارت ملایم در آب پخته شوند. به همین علت، تابه تفت‌آب‌پزی نسبتاً کم‌عمق است، کف ضخیم و تختی

تابه تخت

تابه تخت (griddle) سطح صاف و دسته بلندی دارد. این نوع تابه از فلزات سنگین ساخته می‌شود تا حرارت به خوبی در تمام سطح آن توزیع شود. تابه‌های تخت برای پختن و غذا با حداقل روغن گزینه مناسبی هستند.

تابه کباب‌پز (گریل)

کباب کردن غذاروی شعله آتش شیوه مرسوم است. در زبان انگلیسی به این شیوه گریل می‌گویند. تابه کباب‌پز یا گریل (grille pan) نوعی تابه فلزی با کف مشبک یا راه‌راه است. این برجستگی‌ها سبب می‌شود ماده غذایی با کف تابه تماس نداشته باشد و هنگام پخت، بخار نکند. در ضمن چربی غذا از فضای خالی بین برجستگی‌ها به کف تابه می‌چکد تا غذا کمتر چرب شود. بسیاری از تابه‌های کباب‌پز از چدن ساخته می‌شوند.

وک

وک (wok) تابه مخصوص چینی‌هاست که امروزه استفاده از آن

در دیگر نقاط دنیا هم رایج شده است. مشخصه بارز وک‌های اصل، ته گود و گرد آن‌هاست. این تابه‌ها برای این که روی اجاق بایستند به پایه مخصوصی احتیاج دارند. وک برای پخت سریع غذا با شعله زیاد آتش به کار می‌رود. در فضاهای باز هم می‌توان این تابه را در حالی که زیر آتش روشن است، از پایه آویزان کرد. امروزه وک‌هایی با کف مسطح هم ساخته می‌شوند که کار کردن با آن‌ها ساده‌تر و ایمن‌تر است. برخی از وک‌ها یک دسته بلند و برخی دیگر دو دسته کوچک دارند.

ترفندها

## نکات تهیه کیک ساده خانگی

۱. فر را نیم ساعت قبل از استفاده با دمای ۱۷۵ درجه روشن کنید.
۲. بعد از این که قالب را درون فر گذاشتید در فر را باز نکنید که از پف کردن کیک جلوگیری می‌کند.
۳. بعد از این که قالب را از فر خارج کردید حدود ۵ دقیقه کنار بگذارید تا سرد شود و سپس شروع به خارج کردن کیک از قالب کنید.
۴. برای جلوگیری از خمیر شدن کیک بعد از خارج کردن آن از قالب سریع آن را برش بزنید.
۵. اگر به کیک شیرین‌تر علاقه دارید می‌توانید نصف پیمانه شکر به مقدار شکر اولیه اضافه کنید.
۶. اگر به شیر استفاده شده در کیک علاقه نداشتید می‌توانید به جای آن از نصف پیمانه آب پر تقال استفاده کنید.