

پرسش و پاسخ

تجویز داروها تنها با معاینه بالینی و قرفقن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سوالات مصرف دارویی توصیه می‌شود پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

زهرا عبداللهی

مدیر کل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت

میزان مناسب مصرف لبنیات در طول روز را توضیح دهید.

لبنیات در هرم غذایی، مهم‌ترین منبع تامین کلسیم و فسفر مورد نیاز بدن به شمار می‌رود، کلسیم در تشکیل استخوان و دندان‌ها استحکام آن‌ها نقش ضروری دارد. ۹۹درصد کلسیم بدن در استخوان‌ها قرار دارد که در صورت فقر کلسیم در بدن، پوکی استخوان بسیار محتمل است. پوکی استخوان به مرور زمان به شکستگی‌های خودبه‌خودی استخوان منجر می‌شود.

این گروه دارای کلسیم، فسفر، پروتئین، ویتامین B۲، ویتامین B۱۲، ویتامین A و سایر مواد مغذی است. مصرف گروه شیر و لبنیات به علت آن‌که مهم‌ترین منبع کلسیم و فسفر است، برای استحکام استخوان‌ها و دندان‌ها لازم است. همچنین به علت داشتن ویتامین A برای رشد و سلامت پوست مفید است. هر فردی روزانه باید ۲ تا ۳ واحد از گروه شیر و لبنیات مصرف کند. در این گروه علاوه بر شیر، فراورده‌های آن مثل ماست، پنیر، کشک و بستنی قرار می‌گیرد و خامه، کره و سرشیر جزو گروه لبنیات نیست. یک واحد از گروه لبنیات معادل یک لیوان شیر یا یک لیوان ماست کمتر از ۲/۵ در صد چربی یا ۴۵ تا ۶۰ گرم پنیر (معادل یک و نیم قوطی کبریت پنیر) یا یک چهارم لیوان کشک یا دو لیوان دوغ یا یک و نیم لیوان بستنی است. به منظور جلوگیری از ابتلا به چربی خون، فشار خون، گرفتگی عروق، چاقی و بیماری‌های قلبی عروقی باید از لبنیات کم‌چرب استفاده شود. با توجه به اهمیت تامین کلسیم، فسفر و پروتئین بر حسب این‌که کدامیک از این مواد غذایی در محل زندگی بیشتر یافت می‌شود، افراد بزرگسال سالم روزانه ۳ تا ۳ واحد از این گروه باید مصرف کنند. مثلاً اگر در طول روز یک لیوان شیر، یک لیوان ماست و یک و نیم قوطی کبریت پنیر مصرف شود، در واقع ۲ واحد از گروه شیر و لبنیات خورده شده است یا اگر دو لیوان ماست و یک و نیم قوطی کبریت پنیر در طول روز مصرف شود، در این صورت ۳ واحد از گروه شیر و لبنیات مصرف شده‌است. از شیرهای پاستوریزه شده ۲/۵ درصد چربی یا کمتر استفاده شود. در صورت دسترسی نداشتن به شیر پاستوریزه باید شیر تازه را مدت ۱۰ دقیقه در حال هم‌زدن جوشانده و سپس مصرف کرد. هنگام استفاده از کشک باید دقت شود کپک‌زدگی و بوی نامطبوع نداشته باشد. کشک مایع قبل از مصرف باید به مدت ۵دقیقه جوشانده شود.

باید توجه کرد که مصرف زیاد بستنی به دلیل کالری بالای آن می‌تواند به اضافه وزن و چاقی منجر شود.

بیشتر بدانید

مصرف سرکه برای افراد کم خون مفید نیست

سرکه برای افراد کم خون مفید نیست و مصرف بیش از حد آن نیز به ضعف قوای جنسی منجر می‌شود. به گزارش ایران اکونومیست، دکتر «سید کاظم کاظمینی» متخصص طب ایرانی در این باره تصریح کرد: از سرکه به عنوان طعم دهنده، همراه با انواع غذاها چون آش‌ها استفاده می‌شود ولی در عین حال به صورت خوراکی همراه با مواد غذایی غلیظ مانند گوشت گاو یا کله پاچه نیز مصرف می‌شود. سرکه از تخمیر میوه‌های مختلفی مانند انگور، سیب، انجیر و خرما و دیگر اقلام میوه تهیه می‌شود و بهترین نوع سرکه متعلق به میوه‌انگور است؛ سرکه انگور دارای طبعی سرد و خشک است و مصرف آن موجب هضم بهتر مواد غذایی در بدن می‌شود. وی درباره موارد منع مصرف سرکه نیز اظهار کرد: سرکه برای افراد کم خون مفید نیست و بدن را لاغر می‌کند، علاوه بر این مصرف بیش از حد آن به ضعف قوای جنسی منجر می‌شود. افرادی که دچار بیماری‌های اعصاب و افسردگی هستند نیز نباید از سرکه استفاده کنند.

معرفی ۲ خورش با سبزی های بهاری

خوراک سبزی های بهاری نوستالژی خانواده مان نشود!

سبزی های بهاری در کنار طراوت و تازگی که دارد، می تواند غذاهای شما را نیز بسیار خوش طعم کند. معمولاً بزرگ سالان سبزی ها را به خوبی می شناسند و از آن ها به عنوان خورش ، آش و چاشنی در تهیه غذا استفاده می کنند؛ بهتر است شما هم با این سبزی ها آشنا شوید.



یکی از سبزی هایی که در فصل بهار می توانید آن را پیدا کنید، پونه است. پونه از جمله سبزی هایی است که حتی می توانید در باغچه نیز بکارید. در میان گونه های پونه، خواص پونه کوهی از پونه جویباری بیشتر است. البته گونه های مختلف آن شبیه هم است. پونه ضد درد و کوفتگی ماهیچه است و طبیعت گرمی دارد و برای افراد کم خون مفید است. پونه، اشتها آور و مقوی معده است و سکنسکه را برطرف می کند. پونه آب پز ادرار آور است و یک صد گرم آن مقادیر زیادی کلسیم و ویتامین های A و C دارد.

از این سبزی به دلیل خاصیت بی حس کنندگی برای تسکین درد دندان استفاده می شود. ترخون باعث هضم بهتر غذا، پیشگیری از بیماری های قلبی و چاقی می شود. همچنین برای درمان دردهای شکمی و افزایش اشتها به کار می رود. این سبزی معطر تولید صفرابه و وسیله کبد را افزایش می دهد و باعث افزایش سرعت فرایند سم زدایی در بدن می شود.

از ترخون می توان به جای نمک در غذا استفاده کرد.

روغن آن ضد روماتیسم و برای گردش خون مفید است. این سبزی باعث تحریک سیستم عصبی، گوارشی، گردش خون و هورمون هانیز می شود. ترخون منبع بسیار خوبی از آهن، کلسیم و منگنز است.

این سبزی را گیاهان خانواده متغاع به شمار می رود. مرزه جزوسبزی های خوراکی است که به صورت خام و پخته مصرف می شود. مرزه، چاشنی خوبی برای غناهای گوشتی به ویژه ماهی محسوب می شود و دارای خواص ضد میکروبی و یک ضد عفونی کننده قوی است که برای مالت جاسپال بسیار مناسب است. مرزه خواص ضد التهابی و ضد درد دارد و برای درمان دردهای عصبی به کار می رود. مصرف مداوم مرزه باعث کاهش چربی خون می شود.

مصرف مرزه هضم غذا را آسان و نفخ و التهابات شکم را بر طرف می کند. استفاده از مرزه کرم های معده و روده را دفع می کند. در درمان سوءهاضمه، یرقان و در رفع اسپهال های حاد و مزمن موثر است. همچنین از آن برای درمان کودکان مبتلا به راشیتیسسم استفاده می شود. ۱۰۰ گرم مرزه خشک حدود ۲۱۰ درصد کلسیم دارد.

نوعی سبزی صحرایی است که از مناطق کوهستانی برداشت می شود. برگ های آن نواری شکل و دارای یک پیاز کوچک و گل است. برگ تلخ است و در غذا استفاده نمی شود. خواص خام آن بیشتر از پخته اش است و از آن در کوکو، سبزی پلو، آش و... استفاده می شود. این سبزی سرشار از ویتامین های A، B، C و املاح معدنی منگنز، روی، گوگرد و کلسیم است. این گیاه قاعده آور خوبی است و به دلیل داشتن کلسیم برای

درمان پوکی استخوان و التیام دردهای استخوانی و مفصلی مفید است. این سبزی اثر آرام بخش دارد و درد نقرس، روماتیسم و آرترروز را تسکین می دهد.

این سبزی گونه های زیادی دارد. برگ های آن به دلیل داشتن اسیدهای آلی طعم ترشی دارد. تصفیه کننده خون، معرق، مدر، تب بر، اشتها آور و صفرا آور است. این سبزی به دلیل ویتامین C فراوان خون ریزی لته را التیام می بخشد و بوی بد دهان را رفع می کند. ترشک سرشار از ویتامین C، آهن، فسفر و پتاسیم است.

این سبزی اغلب در کنار نهر ها رشد می کند و در این فصل با سبزی های دیگر با نام سبزی کوهی مخلوط به فروش می رسد.

این سبزی بسیار معطر است و طعم دلپذیری دارد و در تهیه انواع سوپ، آش، کوکو و سبزی پلو به کار می رود. غاز باغی، شیر مادران شیرده را زیاد، خون را تصفیه و ترشحات غدد داخلی را تنظیم می کند و برای درمان بیماری های پوستی موثر است. این سبزی، گرمی و حرارت بدن را بالا می برد و انرژی زاست، بی اشتها را رفع می کند و برای آرامش اعصاب مفید است.

ریواس دارای برگ های ضخیم و گوشت دار است و طعم ترشی دارد. این گیاه سرشار از ویتامین C و فیبر است. خاصیت ضد عفونی کنندگی دارد. زخم اثنی عشر را بهبود می بخشد و برای تقویت کبد و افزایش ایمنی بدن، عفونت های ویروسی را از بین می برد. یکی از مهم ترین خواص برگ های ریواس آن است که لوژامعده را وادار به ترشح انسولین می کند و برای کاهش قند خون سودمند است.

کنگر ریزد و بگذارد خوب بپزد. در همان هنگام، کنگر ها را که خوب شسته اید خرد کنید(مانند کرفس) و درون روغن زیتون استفاده دهید. بعد از کمی تفت دادن از روی گاز بردارید و به خورش اضافه کنید. وقتی گوشت پخت، نمک و آب لیمو را به خورش اضافه کنید و ۱۵ دقیقه مانده به برداشتن خورش سبزی های معطر را به غذا اضافه کنید تا خورش کاملاً جا بیفتد.

روش تهیه: خورش ریواس هم با همین روش تهیه می شود، فقط چون ریواس زود می پزد، ۲۰ دقیقه قبل از برداشتن ریواس های خرد شده و تفت داده شده را اضافه کنید و ۱۰ دقیقه آخر هم سبزی معطر را بیفزایید. چون ریواس ترش است می توانید از آب لیمو استفاده نکنید.

اعضای بدن جریان دارد. اکنون محققان معتقدند شبکه ای که مایع میان اعضای بدن را حمل می کند، خود یک عضو مجزا است. مایعات این شبکه به سیستم لنفاوی می ریزد و به همین علت زمانی که سرطان به این شبکه می رسد، با سرعت زیادی در تمام بدن گسترش می یابد. بر اساس تحقیقات سلول های تشکیل دهنده این شبکه در دیگر پروسه

کنگر گیاهی یا برگ های خاردار و ساقه های ضخیم شبیه کرفس است. از برگ های سبز آن به صورت خام در تهیه سالاد و از ساقه آن در تهیه خورش استفاده می شود. این گیاه، طبع گرمی دارد و بسیار نیرو بخش و مقوی قلب است. برگ های این سبزی، موجب کاهش چربی خون می شود و به دلیل فیبر نامحلول، بسیار ملین و برای پایین آوردن قند خون مفید است. کنگر به دلیل داشتن هورمون های گیاهی، ترشحات غدد را تقویت می کند و باعث افزایش نیروی جنسی می شود. این سبزی، دارویی موثر برای جلوگیری از حالت تهوع و ویار زنان باردار است. قابل توجه آن که برگ های کنگر محرک انقباض کیسه صفرا و کلیه است و افرادی که دارای سنگ کلیه و صفرا هستند، نباید از آن استفاده کنند.

تهیه خورش ریواس و کنگر: ریواس و کنگر جزو سبزی هایی است که بیشتر در بازار روز سبزی در دسترس همگان قرار می گیرد؛ به همین دلیل امروز طرز تهیه خورش آن را آورده ایم.

مواد لازم (۳روش اول)

- پیاز متوسط – ۲ عدد
- نمناغ ساپوری شده – ۱۵۰ گرم
- جعفری ساپوری شده – ۱۵۰ گرم
- گوشت گوساله یا گوسفند – ۳۰۰ گرم
- کنگر پاک کرده – ۳۵۰ گرم
- نمک و فلفل – به مقدار دلخواه
- ادویه و آب لیمو – به مقدار دلخواه

روش تهیه: اول پیازها را خلال کنید و درون قابلمه با کمی روغن تفت دهید (بهتر است از روغن زیتون استفاده شود). سپس گوشت را به پیاز اضافه کنید و تفت دهید و بعد از کمی تفت خوردن ادویه را به آن اضافه کنید. سپس آب بریزید و بگذارید خوب بپزد. در همان هنگام، کنگر ها را که خوب شسته اید خرد کنید(مانند کرفس) و درون روغن تفت دهید. بعد از کمی تفت دادن از روی گاز بردارید و به خورش اضافه کنید. وقتی گوشت پخت، نمک و آب لیمو را به خورش اضافه کنید و ۱۵ دقیقه مانده به برداشتن خورش سبزی های معطر را به غذا اضافه کنید تا خورش کاملاً جا بیفتد.

نکته: خورش ریواس هم با همین روش تهیه می شود، فقط چون ریواس زود می پزد، ۲۰ دقیقه قبل از برداشتن ریواس های خرد شده و تفت داده شده را اضافه کنید و ۱۰ دقیقه آخر هم سبزی معطر را بیفزایید. چون ریواس ترش است می توانید از آب لیمو استفاده نکنید.

مواد لازم برای روش دوم

- پیاز متوسط – ۲ عدد
- گوشت مرغ – ۴۰۰ گرم
- لپه (در صورت دلخواه) – ۶قاشق غذاخوری
- لیمو عمانی – ۶ عدد
- کنگر پاک کرده – ۳۵۰ گرم
- رب – به مقدار دلخواه
- نمک و فلفل – به میزان لازم
- ادویه – به مقدار دلخواه

روش تهیه
اول پیازها را خلال کنید و در روغن تفت دهید، گوشت مرغ را هم به پیاز اضافه کنید و تفت دهید. در آخر لپه های پاک کرده و شسته شده را به آن ها اضافه کنید. ادویه، نمک و فلفل را اضافه کنید و بعد از یک تفت دادن، وقت اضافه کردن آب برای پخته شدن غذاست.

کنگر را خرد کنید و جداگانه تفت دهید و بعد از این که گوشت مرغ و لپه نیم پز شد، کنگر را به غذا اضافه کنید و کمی بعد از آن لیمو عمانی و رب را به خورش اضافه کنید.

یکشنبه

سریال بارداری

هفته بیست و نهم بارداری

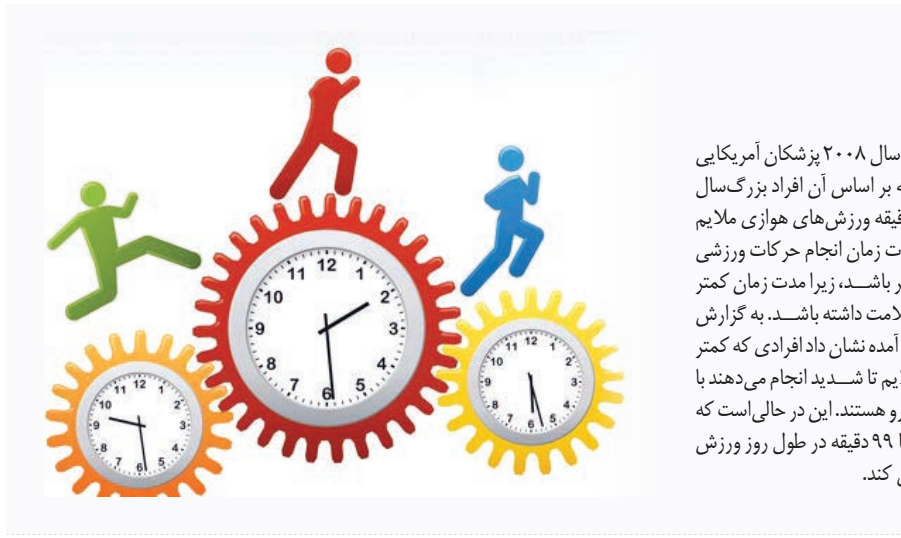
بفرمایید این هم هفته بیست و نهم. در این هفته باید توانایی حس حرکات جنین را بیشتر از همیشه داشته باشید و حواستان هم باشد که چه حرکاتی انجام می دهد چون خیلی مهم است. به ضرباتی که جنین با آرنج یا پا می زند توجه کنید و اگر احساس کردید که فعالیتش کم شده است حتما به پزشک خبر دهید. حواستان هم به خورد و خوراک و قرص های مکملی که پزشکتان تجویز کرده است، باشد. اسکلت جنین در این مرحله در حال محکم شدن است و به مقدار زیادی کلسیم نیاز دارد. رشد او از این هفته به بعد کمتر از یک سانتی متر است، اما وزنش حدود ۱۵۰ تا ۲۰۰ گرم در هفته بیشتر می شود. سیستم تنفسی او همچنان در حال رشد است و مجاری هوایی او مثل درختی در حال گسترش در ریه هایش شکل گرفته است. سلول های عصبی مغز او با سرعت عجبیبی در حال ساخته شدن است. در این هفته ورم اعضای بدن بیشتر از همیشه است. بهتر است حلقه ازدواج یا انگشتر و النگوهایتان را در بیاورید. نشستن و بلند شدن برای شما دیگر از این هفته کار آسانی نیست و به استراتژی بیشتری نیاز دارید. بزرگ شدن شکمتان هم دلیل دیگری است که باعث می شود نتوانید تعادل خود را به خوبی حفظ کنید و شاید مجبور شوید پاهایتان را با فاصله از هم قرار دهید. «سندرم پای بیقرار» (بیماری است که در آن احساس ناخوشایند و آزاد نهنده ای مثل مور مور شدن یا حرکت حشره روی پا را تجربه می کنید، این مشکل باعث می شود مدام پایتان را حرکت دهید. در این هفته از مقدار ویتامین سی دریافتی خود مطمئن شوید. ویتامین سی به تولید بافت هایی که رگ های خونی را ترمیم و از آن ها نگهداری می کند، کمک می کند و وجود آن هنگامی که بدن شما پس از زایمان روند ترمیم را آغاز می کند، بسیار لازم است.

یکشنبه

سلامت عمومی

میوه ای که نباید با معده خالی بخورید

بهترین زمان مصرف هندوانه در بین وعده های غذایی است و خوردن آن به همراه غذا باعث نفخ و کندی هضم می شود. معده برای هضم غذا به حرارت نیاز دارد لذا نباید همراه با غذای خشک یا بلافاصله بعد آن، آب، ماست، دوغ، کاهو یا سالادهای سرد و میوه هایی نظیر هندوانه و خیار مصرف شود؛ چون با کاهش حرارت معده شخص دچار اختلال هضم و ترش کردن و نفخ می شود و غذا مدت طولانی تری در معده می ماند و خواص غذا و میوه، هیچ کدام به بدن نمی رسد. مصرف ناشتای هندوانه هم توصیه نشده است؛ همچنین مصرف آن بلافاصله بعد از ورزش و در کل در مواقعی که شکم خالی و معده گرم است، مضر است. علت این است که هندوانه وارد معده ای می شود که گرم و خالی است و بر اساس قانون طب سنتی ورود نوشیدنی های خنک به معده خالی ممنوع است. باید صبر کرد تا حرارت معده قدری کاهش یابد. طی شب عملیات هضم صورت گرفته و معده خالی شده است لذا صبحگاه حرارت معده تا حدودی زیادی می شود (نظیر اتفاقی که در روزه داری رخ می دهد) مثل ظرف یخت غذا که بدون محتویات روی شعله قرار داده شود. ناشتا مصرف کردن چیزهای خیلی خنک باعث سرد و ضعیف شدن و شلی عضلات معده می شود و نیز آسیب هایی به کبد و طحال وارد می کند که به سردی کبد و اختلال هضم منجر می شود.



نتایج یک مطالعه نشان داد افرادی که در طول روز کمتر از ۲۰ دقیقه فعالیت بدنی دارند، بیشتر در معرض مرگ زودرس هستند. برای بسیاری از بزرگسالان که برنامه کاری فشرده ای دارند، اختصاص زمانی برای رفتن به باشگاه و ورزش کردن معمولاً دشوار است. در حالی که نتایج بررسی های جدید نشان می دهد ۲۰ دقیقه ورزش کردن در طول روز برای کاهش خطر مرگ و میر و پیشگیری از ابتلا به بیماری های ضروری است.

تقسیم بندی زمان ۲۰ دقیقه!

متخصصان همچنین تأکید کردند افرادی می توانند زمان لازم برای فعالیت های بدنی روزانه را تقسیم بندی کنند و آن را در چندین