

پروستی و پاسخ

تجربۀ داروها، تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سؤالات مصرف دارویی توصیه می‌شود پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

دکتر سید سعید اسماعیلی
متخصص طب سنتی

آیا پولیپ صفرا در طب سنتی درمان دارد؟

معمولا در این حالت مشکلی در مراحل هضم در کبد و خروجی کبد وجود دارد که درمان آن باید با اصلاح تغذیه شروع شود.از مصرف غذاهای نامناسب و فست فودر هیز کنید.اگر پر خوری دارید حجم غذا را کاهش دهید.اگر تحرک بدنی کافی ندارید فعالیت تان را افزایش دهید. برای درمان یبوست مصرف آلو، تمر هندی و ترنجبین به دفع صفر اولینت مزاج کمک می کند.

شربت سکتجبین و عرق کاسنی وشاه تره مفید است. مصرف آب همراه با غذا برای بیماران دچار مشکلات کبدی به شدت ضرر دارد.پولیپ کیسه صفرا در واقع توده خوش خیم کوچکی است که در کیسه صفرا ایجاد می شود ومعمولا خطری ندارد واگر مراعات رژیم غذایی خود را داشته باشید مشکلی ایجاد نمی کند. می توانید پیگیر درمان باشید و چند ماه بعد سونوگرافی انجام دهید؛ در پزشکی درمان این پولیپ جراحی است .

مردی ۳۰ساله ام و ۹۵کیلوگرم وزن دارم. با انجام فعالیت بدنی گرم می شوم و گرم می گیرم. یک سال پیش متوجه شدم غلظت خون دارم و کبدم چرب است، دهانم نیز بد بوست. لطفا راهنمایی ام کنید.

شما مشکلات گوارشی و تندیهای دارید. معمولا افرادی که کبد چرب دارند، دچار نفخ می شوند و ترش می کنند.

در کبد چرب، هضم غذا دچار مشکل است. از خوردن غذاهای سنگین و دیر هضم مانند کله پاچه و پیتزا برای مدتی پرهیز کنید. غذا را خوب بجوید هر چه غذا بهتر جوده شود، هضم آن راحت تر انجام می شود. همراه غذا از مصرف نوشیدنی ها پرهیزید. نوشیدن آب سرد ناشتا معمولا برای کبد مضر است و اگر چنین عادتى دارید، پرهیز کنید. مصرف آویشن و زیره مناسب است و مصرف خاکشیر با آب جوش و کمی عسل صبح ناشتا برای رفع یبوست مناسب است. بادکش ناحیه شکم و مالیدن روغن های گرم مانند بابونه و سیاه دانه به رف مشکل کمک می کند.

پنجشنبه

دهان و دندان

ضرورت توجه بیشتر به بهداشت دهان و دندان مادران

قدیمی ها می گفتند هر بارداری برابر است با یک دندان خراب. اکنون تحقیقات پزشکی این واقعیت را ثابت کرده است. محققان اروپایی متوجه شدند زنانی که سه بچه بیشتر دارند نسبت به زنانی که یک یا دو بچه به دنیا آورده اند، تقریبا چهار دندان بیشتر از دست داده اند. فرانک گابل Frank Gabel مسئول تحقیقات در این باره می گوید: «یافته های من ثابت کرده است زنان هر چه تعداد زایمان بیشتری داشته باشند دندان های بیشتری از دست می دهند. به همین دلیل رعایت بهداشت دهان و دندان، تغذیه مناسب و مراقبت های منظم دندان پزشکی به ویژه برای مادران در دوران بارداری نکته ای است که باید به عنوان یک هدف و برنامه مهم سلامتی زنان در زمان بارداری برای همه موسسات پزشکی سراسر دنیا مد نظر قرار گیرد.» او که در دانشگاه «هایدلبرگ» آلمان در بخش ترجمه اقتصاد سلامت مشغول به کار است، همراه با گروه تحقیقی اطلاعاتی را در باره ۳۵ هزار نفر زن بالای ۵۰ سال از ۱۴ کشور اروپایی جمع آوری و بررسی کرد.

زنان در دهه ۵۰ و ۶۰ زندگی بیشتر در معرض خطر از دست دادن دندان ها هستند. در صورتی که مردان در همین سن دندان های سالم تری دارند. محققان متوجه شدند مادرانی که سه فرزند دارند، دندان های بیشتری از دست داده اند.

۶ ماده غذایی پیشنهادی برای صبحانه

بهترین صبحانه ها برای لاغری

تغذیه

سبک زندگی اشتباه بسیاری از خانواده ها باعث شده است که شبانگاه دیر هنگام به رختخواب بروند و صبحگاه با عجله منزل را ترک کنند. مادران شاغل هم صبح بعد از بیدار شدن به جای آماده کردن صبحانه مناسب کودکان برای رفتن به مدرسه یا مهد کودک ترجیح می دهند در بین راه از مغازه شیر یا شیر کاکائو یا یک، دونات و... بگیرند و به دست کودک که اضافه وزن دارد، بدهند. اما باید گفت هیچ چیز جای یک صبحانه سالم و مغذی را نمی گیرد به ویژه در سن رشد. می توان شیوه های متفاوتی را برای تهیه یک صبحانه مناسب به کار بست از جمله ساده ترین آن نگهداری آب جوش در فلاسک جای است. حتی می توان کمی خاکشیر و نبات به فلاسک اضافه کرد تا همه اعضای خانواده از آن استفاده کنند. شما هم می توانید پیشنهاد های خودتان را برای ما ارسال کنید. اما پیشنهاد هایی برای یک صبحانه مناسب که لاغر تان می کند.



سعی کنید صبحانه شما حداقل ۵ گرم فیبر داشته باشد. فیبر شکم را پر و سیری قابل توجهی ایجاد می کند و به ازای آن هیچ کالری هم ندارد. پس به راحتی می توان گفت فیبر بهترین ترکیب در رژیم کاهش وزن است. قرار دادن این ۵ گرم فیبر در رژیم صبحانه هم کار سختی نیست کافی است نصف یک سیب بزرگ و کامل، یک دوم لیوان غلات کامل یا دو تکه نان سیاه کامل را انتخاب کنید. هریک از این مواد به خودی خود ۵ گرم فیبر دارد.

چودوسر

یکی از ترکیباتی است که می تواند از دوطریق به کاهش وزن کمک کند. اول از همه آن که چودوسر، سرشار از فیبر غذایی است و احساس سیری را به مدت طولانی تر و به صورت مطلوب تر حفظ می کند. دوم این که طبق یافته های علمی، مصرف منابع کربوهیدرات آهسته هضم، مانند جو دوسر و غلات صبحانه، در وعده صبحانه و حدود سه ساعت پیش از ورزش می تواند باعث

چربی سوزی بهتر شود.

مصرف منظم صبحانه اساسا با لاغر تر شدن مرتبط است و میزان موفقیت نهایی در کاهش وزن را هم بیشتر می کند. همچنین، حفظ وزن جدید بعد از کاهش وزن به مصرف صبحانه های سالم به صورت منظم بستگی دارد. به گزارش سلامتیم به علاوه، افرادی که صبحانه سالم می خورند، به طور کلی دو ماهه مغذی مهم یعنی فیبر و ویتامین ها را بهتر از دیگران دریافت می کنند.

تمشک

هرفنجان تمشک حدود ۸ گرم فیبر به بدن می رساند که تقریبا دو برابر میزان فیبر موجود در همین مقدار از توت فرنگی و تقریبا برابر با میزان فیبر موجود در همین مقدار لوبیاست. حال شاید بپرسید که فیبر چه نقشی در کاهش وزن دارد؟

یکی از مطالعات Journal of Nutrition نشان می دهد که دریافت فیبر بیشتر، جزو بهترین راهها برای پیشگیری از افزایش وزن و حتی بالا بردن شانس کاهش وزن است. در واقع، اگر افرادی به مدت ۲ سال، هر روز در وعده صبحانه ۸ گرم فیبر مصرف کنند، در حالت عادی حدود ۲ کیلوگرم از وزن خودشان را کاهش می دهند.

ماست

یکی از مطالعات اخیر در New England Journal of Medicine نشان می دهد که برخی مواد غذایی می تواند به خوبی به کاهش وزن کمک کند. ماست دقیقا یکی از همین مواد غذایی محسوب می شود. البته فایده ماست برای کاهش وزن فقط به این موضوع محدود نیست. در واقع، پروتئین موجود در ماست می تواند به شما کمک کند تا لاغر تر شوید و زودتر وزن خود را کاهش دهید.

طبق یافته های حاصل شده در نمونه های حیوانی، پروتئین وی (whey) موجود در ماست، موفقیت در کاهش وزن را ۴۲ درصد بیشتر می کند و حتی حدود یک سوم از چربی بدن را هم کاهش می دهد. در ضمن، حجم توده عضلانی بدن نیز با مصرف ماست های استاندارد حدود ۷ درصد افزایش می یابد. البته همه این فواید در صورتی است که از ماست های ساده استفاده کنید، نه از ماست های حاوی قندهای افزودنی و پر کالری.

کره بادام زمینی

مغز های خام و مشقات آن ها مانند کره بادام زمینی برای کاهش وزن مفید است. شما می توانید از کره بادام زمینی خالص همراه با نان تست سیوس دار استفاده یا حتی آن را به جو دوسر اضافه کنید.

تخم مرغ

تخم مرغ، یکی از بهترین منابع برای دریافت پروتئین محسوب می شود و اهمیت زیادی از این نظر برای رژیم گیرندگان دارد. پروتئین سالم در مقایسه با کربوهیدرات و چربی، احساس سیری را طولانی تر می کند. در ضمن، نتایج یکی از مطالعات اخیر نشان می دهد که مصرف تخم مرغ در وعده صبحانه، با احساس سیری طولانی تر و کاهش وزن بهتر در دراز مدت همراه است.

اما واگرهای فعالیت فیزیکی بعد از حمله قلبی

نتایج مطالعات جدید نشان می دهد فعالیت فیزیکی منظم پس از بروز حمله قلبی، تحت نظر پزشک ضروری است چرا که می تواند خطر مرگ را کاهش دهد. بر اساس مطالعات محققان دانشگاه گوتنبرگ در سوئد،

فعالیت فیزیکی منظم در افرادی که سابقه حمله قلبی دارند، سبب طول عمر آنان می شود. این مطالعه نشان می دهد ورزش از مرگ ناگهانی افرادی که سکنه قلبی داشته اند، جلوگیری می کند؛ در این مطالعه

بیماران به چهار گروه بی تحرک، کم تحرک، پر تحرک و همیشه فعال دسته بندی شدند. نتایج نشان داد خطر مرگ ناگهانی در سه گروه آخر به ترتیب ۳۷ درصد، ۵۱ درصد و ۵۹ درصد کمتر از گروه بی تحرک است.

کاهش استرس، پرهیز از مصرف سیگار و اتخاذ رژیم غذایی سالم از دیگر موارد توصیه شده به این افراد برای داشتن طول عمر بیشتر است. بر اساس گزارش سازمان جهانی بهداشت (WHO)، بیماری های

قلبی عروقی عامل مرگ ۱۷/۷ میلیون نفر در سال (۳۱ درصد از کل آمار مرگ و میر در جهان) است و مصرف سیگار و الکل، رژیم غذایی نادرست و نداشتن تحرک کافی مهم ترین دلایل بروز این عارضه است.

سه راهکار پیشنهادی سازمان جهانی بهداشت برای کاهش مرگ و میر ناشی از بیماری های قلبی کاهش مصرف تنباکو، کاهش مصرف نمک و مراقبت های بهداشتی در زمینه سلامت و بیماری های قلبی است.

بهداشت

نحوه مراقبت از موهای چرب

را می‌زداید، اما چنان چه غلظت شامپو و مدت زمانی که شامپو را روی سر نگه می‌دارید بیش از حد معمول باشد، به خشکی بیشتر پوست می‌انجامد و مشکل بیشتر و بیشتر می‌شود. اگر موهایی بسیار چرب دارید، بهتر است از نرم کننده استفاده نکنید. در صورت لزوم، نرم کننده را تنها برای انتهای موها به کار ببرید.

موهای چرب به اندازه کافی درخشان است؛ برای درخشندگی بیشتر از ژل یا اسپری هایی که به این منظور در بازار است، استفاده نکنید.

اگر موی چرب دارید، پوست سر خود را مالش یا خراش ندهید. تحریک پوست سر می تواند به ترشح چربی بیشتر منجر شود.



از شامپوی ملایم برای شست وشوی موها استفاده کنید. می‌توانید از شامپوهای مخصوص موهای چرب، شامپوی مخصوص پوست‌های خشک و حتی شامپو بچه برای شست وشوی سر استفاده کنید. در ادامه به بعضی از نکات در این باره اشاره می‌کنیم. همواره موهای چرب را با آب سرد یا ولرم بشویید. شست وشو با آب گرم یا داغ، به ماندن مقداری کف در موها منجر می‌شود و مشکل چربی موها را تشدید می‌کند. موهای چرب باید هر روز شسته شود. اما باید دقت کنید که شامپو نباید مدت زیادی روی سر بماند. شست وشوی مرتب، چربی موها

آشپز من

چیکن پارسان (رژیمی - ایتالیایی)



[...]

جالب‌تر از همه نتایج این بررسی، ارتباط بین جنسیت فرزند و خرابی دندان‌های مادر بود. مادرانی که دو فرزند اولشان از دو جنسیت مختلف بود، دندان‌های سالم‌تری داشتند.

- برای آماده کردن این غذا ابتدا فرا با دمای حدود ۲۲۰ درجه سانتی‌گراد روشن کنید.
- سینه مرغ را برش بزنید و آن را با یک چهارم قاشق چای‌خوری نمک و یک چهارم قاشق چای‌خوری فلفل، طعم‌دار کنید.
- آرد را در ظرفی بریزید و تکه‌های مرغ را در آن بغلتانید. هر طرف مرغ‌های طعم‌دار را با ۲ قاشق غذاخوری روغن، حدود ۳ دقیقه سرخ کنید.
- مرغ‌ها را از تابه خارج کنید و روی کاغذ روغنی مخصوص فر بچینید. بروکلی‌ها را با باقی روغن و یک چهارم قاشق چای‌خوری نمک طعم‌دار کنید.
- آن‌ها را هم روی کاغذ روغنی کنار مرغ‌ها بچینید.
- دمای فر را به ۷۵ درجه سانتی‌گراد برسانید و مرغ و بروکلی را به مدت ۲۰ دقیقه درون آن قرار دهید. در حالی که مرغ و بروکلی تنوری می‌شود، باقی آرد و سرکه را با هم ترکیب کنید. تابه را دوباره روی حرارت بگذارید و ۳۰ ثانیه سیرها را در آن تفت دهید.
- آب مرغ و ترکیب آرد و سرکه را روی سیرها بریزید و حدود ۵ دقیقه آن را حرارت دهید. پنبه پارسان، آویشن، باقی نمک و فلفل را هم درون تابه بریزید و بعد از ۳۰ ثانیه حرارت را خاموش کنید. سس را روی مرغ‌ها بریزید و غذا را با برنج قهوه‌ای سرو کنید.

• سینه مرغ - ۳۵۰ گرم • نمک - سه چهارم قاشق چای‌خوری • فلفل - نصف قاشق چای‌خوری • آرد سیوس‌دار - سه قاشق غذاخوری • روغن زیتون - چهار قاشق غذاخوری • کلم بروکلی - ۳۴۰ گرم • سیر - سه جبه • سرکه سفید - یک سوم فنجان • آب مرغ - یک فنجان • پنبه پارسان - یک چهارم فنجان • پودر آویشن - دو قاشق غذاخوری • برنج قهوه‌ای پخته - دو فنجان

