

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

سید ضیاءالدین مظفری
متخصص تغذیه و رژیم درمانی

فرزندم به نوبرانسه بهاری گوجه سبز علاقه زیادی دارد. آیا مصرف زیاد آن منعی دارد؟

نوبرانه‌ها اغلب میوه‌هایی است که فرایند رشد خود را به صورت کامل طی نکرده است، برای مثال گوجه سبز از جمله میوه‌های این فصل به شمار می‌رود که به طور کامل رشد نکرده است و مصرف بیش از حد آن می‌تواند عوارضی برای فرد در پی داشته باشد.

هسته‌های گوجه سبز به صورت کامل رشد نکرده و جویدن آن توسط کودک ممکن است باعث بروز بیماری‌های گوارشی، اسهال یا استفراغ شود. مصرف این نوبرانه‌ها توسط بزرگ سالان نیز ممکن است عوارضی را در پی داشته باشد، به طوری که برخی از فروشندگان برای طراوت و سالم ماندن میوه‌هایی مثل گوجه‌سبز اقدام به آب پاشی آن‌ها می‌کنند که باید احتیاط‌های لازم را از نظر بهداشتی در این زمینه رعایت کرد و بهتر است پس از خرید، این میوه‌ها را به طور کامل شست و ضد عفونی کرد. چنانچه بادام و گوجه سبز با نمک زیادی مصرف می‌شود این در حالی است که در کشور ما مصرف نمک ۳ تا ۴ برابر بیش از حد مجاز و توصیه شده سازمان بهداشت جهانی است.

مصرف سبزی‌های نوبرانه‌ای که در فاضلاب پرورش پیدا نکرده است، توصیه می‌شود به طوری که این سبزی‌ها داروی بدن تلقی می‌شود و می‌تواند به حفظ سلامت افراد کمک کند.

بهداشت

شوره سر از عوامل بیماری شایع پلکی

پلک‌آماس بیماری شایعی است و معمولاً بر اثر عفونت خفیف میکروبی یا بیماری پوستی در پلک ایجاد شود. بلفاریت به دو شکل قدامی و خلفی رخ می‌دهد، در بلفاریت قدامی قسمت جلویی و خارجی پلک که محل اتصال مژه‌هاست درگیر می‌شود. دو علت شایع بلفاریت قدامی عفونت‌های میکروبی (مانند استافیلوکوک) و سیبوره است. در بلفاریت خلفی که ناشی از مشکلات غدد چربی پلک است، قسمت داخلی پلک درگیر می‌شود. دو بیماری پوستی آکنه روزاسه و شوره سر نیز می‌توانند سبب ایجاد بلفاریت خلفی شود.

علائم و نشانه‌ها

صرف نظر از نوع بلفاریت، خارش، سوزش، اشک ریزش، احساس وجود جسم خارجی در چشم، پوسته پوسته شدن (روی مژه‌ها، در گوشه چشم یا روی پلک)، خشکی و قرمزی لبه‌های پلک از علائم این بیماری محسوب می‌شود. در صورتی که بلفاریت درمان نشود، درد از مدت سبب ضخیم شدن لبه‌های پلک، متسع شدن مویرگ‌ها، تریکیازیس (رشد معکوس مژه‌ها به طرف داخل چشم)، ریزش مژه‌ها، آکتروپیون (برگشتن پلک به طرف خارج) و انتروپيون (برگشتن پلک‌ها به طرف داخل) می‌شود. همچنین ممکن است به عوارضی در ملتحمه و قرنیه منجر شود.

درمان بیماری

درمان بلفاریت ممکن است مشکل باشد چراکه معمولاً عود می‌کند. درمان شامل کمپرس گرم روی پلک‌ها، تمیز کردن آن‌ها، استفاده از آنتی بیوتیک و ماساژ پلک است. اگر بلفاریت سبب خشکی چشم شود، ممکن است استفاده از قطره اشک مصنوعی یا پمادهای لوپریکانت (که سبب کم شدن اصطکاک پلک با سطح چشم می‌شود) مفید باشد. گاهی برای کنترل التهاب از کورتون موضعی هم استفاده کوتاه مدت می‌شود. کمپرس گرم سبب شل شدن پوسته‌های روی چشم می‌شود و به این ترتیب هنگام تمیز کردن پلک این پوسته‌ها راحت‌تر جدا می‌شود. کمپرس گرم همچنین سبب گرم شدن و شل شدن پلک‌هایی می‌شود که غدد چربی پلک را مسدود می‌کند. از حوله‌ای که با آب گرم مرطوب شده استفاده می‌شود.

رژیم غذایی ویژه برای افراد کم تحرک!

سلامت

هرچه سوخت و ساز بدن بهتر باشد، کالری بیشتری می‌سوزانید. این موضوع به ویژه برای افرادی که بیشتر ساعات کاری خود را در حالت نشسته سپری می‌کنند، اهمیت دارد. شما می‌توانید به طور منظم غذاهای چرب و پروتئین حیوانی مصرف کنید که این شرایط احتمال ابتلا به بیماری‌هایی مانند سرطان، بیماری‌های قلبی عروقی و مغزی عروقی و چاقی را افزایش می‌دهد یا می‌توانید با مشورت پزشک رژیم غذایی متنوع با سطح چربی کم و سرشار از فیبر را دنبال کنید.



شواهد علمی نشان می‌دهد اتخاذ رژیم غذایی متعادل و حفظ سلامت ارتباط تنگاتنگی دارد، بر همین اساس، آشنایی هرچه بیشتر با مواد غذایی سالم حائز اهمیت است. افزون بر این، باید این مسئله را در نظر بگیرید که سبک زندگی کم تحرک تا چه اندازه می‌تواند برای سلامت شما مضر باشد. مصرف تنقلات ناسالم و نشستن‌های طولانی مدت روی روی رایانه از عواملی است که دیر یا زود سلامت شما را تحت تاثیر قرار می‌دهد.

اگر مجبور هستید روزانه ساعت‌های متعددی در حالت نشسته باشید، مصرف این مواد غذایی را مد نظر قرار دهید.

مواد غذایی مفید برای بینایی

مواد غذایی حاوی اسیدهای چرب امگا-۳، لوتئین، روی و ویتامین‌های C و A و E می‌تواند به حفظ سلامت چشم کمک کند.

منابع: سبزی‌های برگ دار سبز مانند کاهو، اسفناج و کلم، تخم مرغ، میوه‌های خانواده مرکبات، مغزها و دانه‌های خوراکی. همچنین مصرف ماهی‌های چرب مانند سالمون، تن و قزل آلا توصیه می‌شود.

غلات صبحانه و مخمر حاوی ویتامین B است که به پیشگیری از کاهش بینایی کمک می‌کند.

مرکبات نیز به واسطه محتوای ویتامین C خود برای تقویت بینایی مفید است. این ویتامین به تولید کلاژن در عضلات و اطراف چشم‌ها کمک می‌کند.

مواد غذایی مفید برای سیستم ایمنی

محیط‌های اداری فضای خوبی برای رشد و گسترش باکتری‌ها و ویروس‌ها محسوب می‌شود.

برای پیشگیری از این شرایط، باید از مواد غذایی استفاده کرد که سیستم ایمنی را تقویت می‌کند.

منابع: مرکبات، فلفل‌های قرمز، بروکلی، سیر، زنجبیل، کیوی.

مواد غذایی مفید برای سوخت و ساز

میزان سوخت و ساز بدن شما نشان می‌دهد که با چه سرعتی کالری می‌سوزانید. این سرعت را می‌توان به واسطه عوامل مختلفی از جمله سن، جنسیت، ژنتیک و سبک زندگی ارزیابی کرد.

هرچه سوخت و ساز بدن شما بهتر باشد، کالری بیشتری می‌سوزانید. این موضوع به ویژه برای افرادی که بیشتر ساعات کاری خود را در حالت نشسته سپری می‌کنند، اهمیت دارد.

منابع: قهوه، چای، حبوبات، گوشت بدون چربی و ادویه‌هایی مانند زنجبیل و هل می‌تواند به حفظ سوخت و ساز مناسب کمک کند.

مواد غذایی مفید برای مغز

مغز فرمانده بدن انسان است. رژیم غذایی سالم برای هر یک از اندام‌های بدن انسان اهمیت دارد.

منابع: ماهی‌های چرب مانند سالمون و قزل آلا، بلوبری، مغزها و دانه‌های خوراکی برای بهبود عملکرد قشر خاکستری مغز و همچنین کند کردن آهنگ پیری مفید است. همچنین، مواد غذایی سرشار از فیبر مانند جو دوسر، نان غلات کامل، برنج قهوه‌ای، آب انار و شکلات تلخ را به رژیم غذایی خود اضافه کنید.

مواد غذایی مفید برای دستگاه گوارش

سبک زندگی کم تحرک و نشستن‌های طولانی مدت برای ۱۰ سال یا بیشتر خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ را دو برابر افزایش می‌دهد. برای پیشگیری از این شرایط، ورزش منظم و یک رژیم غذایی سالم و متعادل اهمیت دارد. رژیم غذایی شما باید شامل میوه‌هایی مانند سیب و گلابی و سبزی‌هایی مانند پیاز، مارچوبه و سیر باشد.

منابع: حبوبات مانند نخود، سویا، عدس، گندم و محصولات گندم، چاودار و جو را در برنامه غذایی خود بگنجانید. میوه‌های خشک و محصولات لبنی مانند شیر، پنیر و ماست را نیز فراموش نکنید. در نهایت، کاهش مصرف گوشت‌های فراوری شده و قرمز توصیه می‌شود، زیرا خطر ابتلا به سرطان را افزایش می‌دهد.

سلامت

۳ مرحله گرم‌زدگی



با گرم شدن هوا احتمال ابتلا به بیماری‌هایی که با گرم‌تر شدن است، افزایش می‌یابد. یکی از شایع‌ترین این بیماری‌ها، گرم‌زدگی است که می‌تواند فرد را تا حد مرگ هم برسد. دکتر غلامرضا معصومی، متخصص طب اورژانس، با بیان این که گرم‌زدگی از جمله حوادثی است که کاملاً قابل پیشگیری است، تصریح کرد: گرم‌زدگی در صورت بی‌توجهی به علائم آن و درمان نشدن، می‌تواند فرد را به سمت مرگ هم سوق دهد. سه دسته علائم گرفتگی عضلات ناشی از گرما، خستگی ناشی از گرما و سکنه گرمایی در صورت درمان نشدن از هر مرحله به مرحله بعد ادامه می‌یابد.

گرفتگی عضلات ناشی از گرما

یکی از شایع‌ترین علائم این مشکل، گرفتگی عضلانی است. باید توجه کرد که درمان در این مرحله راحت است و نیازی به انتقال بیمار به مرکز درمانی نیست. بر طرف کردن گرفتگی با کشش در جهت مخالف عضلات انجام می‌شود و نوشیدن مایعات فراوان و البته نوشیدن‌های ورزشی جلوی اتفاق مجدد را خواهد گرفت. اگر بیمار را به محل خنک منتقل کنیم، قطعاً سیر بهبود علائم سریع‌تر خواهد شد.

خستگی گرمایی

اگر در مرحله گرفتگی عضلانی اقدام مناسبی انجام نشود، به ویژه در کودکان و افراد مسن، فرد وارد مرحله خستگی گرمایی خواهد شد که به صورت تدریج شدید و ضربان قلب بالا همراه با گیجی و خواب‌آلودگی، احساس ضعف، کرامپ عضلانی، تهوع و سردرد همراه با افت فشار خون مشخص خواهد شد. معمولاً در هوایی که رطوبت بالا دارد و وضعیت وخیم‌تر می‌شود.

سکنه گرمایی

در ادامه سیر گرم‌زدگی، اگر در مرحله قبل نیز اقدام موثری انجام نگیرد، بیمار وارد این مرحله می‌شود. علائم ورود به این مرحله عبارت است از: نداشتن تمرکز، کم شدن تعریق، برافروختگی پوست، ضربان قلب بالا و همچنین تنفس تند، گیجی و منگی و در نهایت بی‌هوشی و مرگ. بیمار باید بلافاصله به بیمارستان منتقل و اقدامات لازم مایع درمانی و کاهش دمای بدن برایش انجام شود. البته اگر در این شرایط امکانات درمانی در دسترس نیست یا رسیدن به این امکانات زمان‌بر است، می‌توان فرد را در آب سرد خواباند و سپس بدن خیسش را در مقابل باد قرار داد. گذاشتن یخ در کنار بدن بیمار و زیر بغل و کشاله‌های ران نیز می‌تواند کمک‌کننده باشد. در صورتی که فرد دچار لرز شد، باید لرز را با داروهایی مانند بنزودازین‌ها (بیازپام) کنترل کنیم.



بیشتر بدانیم

نکاتی که درباره سرخ کردن غذا باید بدانید

قبل از این که مواد غذایی را در داخل روغن بیندازد، باید ابتدا روغن را تا درجه حرارت مناسبی گرم کنید (برای مثال حدود ۱۹۰ درجه سانتی‌گراد). در این حرارت به سرعت در سطح مواد غذایی، لایه محافظتی (شبهه یک لایه عایق) تشکیل می‌شود تا روغن نتواند از ماده غذایی عبور کند، بنابراین غذا فقط با حرارت غیر مستقیم پخته و سرخ می‌شود. قبل از سرخ کردن از افزودن نمک به ماده غذایی بپرهیزید، نمک باعث می‌شود روغن زودتر تخریب شود. همچنین باعث جذب رطوبت به سطح غذا می‌شود که سبب می‌شود موقع اضافه کردن غذا درون ماهیتابه، روغن به بالا پاشیده شود. اگر روغن تا این درجه حرارت داغ نشده باشد، قبل از این که لایه عایق تشکیل شود، روغن به درون غذا نفوذ می‌کند و باعث می‌شود غذا حالت روغنی (گریسی) پیدا کند. اگر هم روغن زیادتر از حد داغ شود، باعث می‌شود لایه محافظ قبل از آن که ماده غذایی فرصت پخته شدن داشته باشد، بسوزد. برای سرخ کردن غذا و نگهداری روغن از ظروف آلومینیومی استفاده نکنید. نمک به کار رفته در غذا باعث تخریب ظروف آلومینیومی می‌شود که در پی آن آلومینیم به درون روغن نفوذ می‌کند که مسمومیت‌زا است. از استفاده از ظروف آهنی و مسی هم اجتناب کنید، زیرا روند تخریب روغن را تسریع می‌کند.

سبزیجات فریز شده را در حالت یخ زده سرخ کنید تا جذب روغن در آن‌ها به کمترین میزان برسد. همچنین از انباشتن زیاد مواد غذایی در روغن اجتناب کنید، زیرا باعث می‌شود حرارت روغن پایین بیاید و روغن قبل از تشکیل لایه عایق به داخل غذا نفوذ کند و غذا چرب شود.

روغن مناسب برای سرخ کردن ماهی، روغن «کانولا» است، چون نقطه دود بالایی دارد و باعث برشته شدن سطح خارجی ماهی و ابدار ماندن قسمت‌های درونی می‌شود.

با بروز این نشانه‌ها روغن را دور بریزید: ایجاد کف در سطح روغن، تیره شدن روغن، بوی نامطبوع، تشکیل نشدن حباب روی روغن هنگامی که ماده غذایی را به داخل آن می‌اندازید و غیرروان بودن روغن (هنگام ریختن آن در ظرف).