

پرسش و پاسخ

نمونه‌های داروها، تنبها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اکثر در پاسخ به سوالات مصرف دارویی توصیه می‌شود. پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

دکتر مهدی فهمی

متخصص طب سنتی

گیاه‌چای چه ویژگی دارد؟

چای دارای طبیعت گرم و خشک است. ماده اصلی موجود در گیاه چای علاوه بر آنتی اکسیدان‌ها، تئین است. قرار گرفتن بیش از سه تا پنج دقیقه تفاله چای در آبجوش، باعث آزاد شدن بیش از حد تئین می‌شود که بروز بی‌خوابی را در پی دارد؛ به همین دلیل توصیه می‌شود از چای تازه دم استفاده کنید. چای سیاه و سبز و سفید، عملاً از یک گیاه به دست می‌آید. چای سبز فراوری نشده است ولی چای سیاه تخمیر و فراوری شده است. چای سفید هم، گل درخت چای است. پس یادتان باشد تفاله چای را بعد از سه دقیقه دم کردن از قوری خارج کنید تا به جای چای، سموم وارد بدن نکنید. توصیه می‌شود چای را کم و کم‌رنگ بنوشید و از نوشیدن افراطی آن بپرهیزید.

آیا ادویه برای افزایش خواص ماده غذایی به خوراک اضافه می‌شود؟

ادویه بخشی از یک گیاه معطر است که می‌تواند شامل تنه درخت (دارچین)، میوه (فلفل سیاه) یا دانه (جوزهندی) گیاه باشد. از ادویه به صورت درسته، خرد یا پودر شده به عنوان طعم‌دهنده، رنگ‌دهنده و نگه‌دارنده استفاده می‌شود. ادویه‌ها گیاهان معطر علاوه بر این که مقدار کمی ویتامین، املاح و فیبر به غذا اضافه می‌کند، حاوی ترکیبات آنتی‌اکسیدانی مختلفی نیز است که می‌تواند از سلول‌های بدن در مقابل رادیکال‌های آزاد محافظت کند. از جمله این ترکیبات می‌توان به فنیل پروپانوئیدها، تربین‌ها، فلاونوئیدها و آنتوسیانین اشاره کرد. امروزه از ادویه به عنوان رنگ‌دهنده و طعم‌دهنده در صنعت مواد غذایی نیز استفاده می‌شود. علاوه بر این، ادویه این قابلیت را دارد که به عنوان نگه‌دارنده به منظور از بین بردن میکروب‌های مضر یا جلوگیری از رشد آن‌ها در بسیاری از مواد غذایی مانند گوشت فراوری شده به جای مواد نگه‌دارنده شیمیایی و مصنوعی استفاده شود. در طب سنتی ایران افزودن ادویه به غذا به دلایل مختلفی صورت می‌گیرد که شامل موارد زیر است: افزودن ادویه به غذای بی‌مزه تا طعم آن برای فرد لذت بخش شود. مانند افزودن نمک به غذا. برای از بین بردن طعم بدی که در غذا وجود دارد مانند اضافه کردن میخک. برای ایجاد رنگ خوشایند در غذا مثل زعفران و زردچوبه. برای برطرف کردن سردی غذا مانند استفاده از زنجبیل یا فلفل در غذا. برای از بین بردن نفخ غذا، مانند زیره و برای سهولت هضم غذا مانند استفاده از دارچین.

تازه‌ها

محصولاتی که باعث سرطان در انسان می‌شود

نتایج تحقیقات جدید نشان می‌دهد «پرفلورواوکتانیک اسید» ماده‌ای بسیار خطرناک است که در ساخت ظروف فلون و محصولات برای مقاوم‌سازی در برابر نفوذ آب به کار می‌رود. به گفته دانشمندان آمریکایی، این ماده اسیدی خطرناک در یک سوم بسته‌بندی مواد غذایی استفاده می‌شود. مواد شیمیایی مورد استفاده در تابه‌های فلون باعث افزایش تومور در کبد، پانکراس و بیضه‌ها می‌شود؛ همچنین کاهش باروری را به همراه دارد.

رژیم غذایی ستارگان جام جهانی



تغذیه

به گفته کارشناسان، رژیم غذایی فوتبالیست‌ها و برنامه غذایی ورزشکاران حرفه‌ای بخشی از مهمات زندگی آن‌هاست. آن‌ها با قدرت بدنی‌شان به موفقیت و شهرت خواهند رسید. در ادامه مطلب به غذاهای مورد علاقه و رژیم غذایی برخی ستارگان جام جهانی اشاره می‌کنیم.

غذای مورد علاقه سردار آزمون

این بازیکن جوان و پرنرژی به «چکدرمه» غذای مخصوص مادرش علاقه زیادی دارد. این غذای ترکیبی با گوشت و برنج تهیه می‌شود و به عقیده وی روش مادرش برای خوشمزه شدن این غذا بی‌نظیر است.

غذای مورد علاقه محمد صلاح

غذای مورد علاقه محمد صلاح، فوتبالیست مصری، «کوشاری» است. وی می‌گوید، این غذا می‌تواند انرژی لازم را برای تأمین کند. این غذا شامل پاستا، برنج و مخلوطی از سس و ادویه است و تاریخچه این غذا در مصر به قرن نوزدهم برمی‌گردد.

برنامه غذایی لیونل مسی

«ناپولیتانا» غذای مورد علاقه مسی است؛ غذایی که مادرش برای او می‌پزد. سس این غذا شامل پیاز، فلفل، گوجه فرنگی و سیر است. این یک ترکیب آنتی‌اکسیدان است. همچنین مسی از پونه کوهی برای جلوگیری از التهابات استفاده می‌کند. «گاوبین الینسون» متخصص تغذیه در ورزش می‌گوید: استفاده از گوشت بدون چربی، آرد، بادام و همچنین سوپ‌های کم‌روغن، رژیم مناسبی برای ورزشکاران است. مسی هم جزو ورزشکارانی است که در رژیم غذایی‌اش به توصیه‌های این متخصص تغذیه توجه می‌کند.

رژیم غذایی رونالدو

کریستیانو رونالدو مهاجم تیم ملی پرتغال و باشگاه رئال مادرید، یکی از ورزشکارانی است که به حفظ آمادگی بدنی و تناسب بدن ورزشکاری‌اش اهمیت زیادی می‌دهد. او می‌گوید که برای رسیدن به رویای بزرگی چون موفقیت، از رویاهای سطحی و عاداتی

تماشای مسابقات جام جهانی این سوال را به ذهنم می‌آورد که چطور می‌شود بازیکنان در طول مسابقه با تمام قدرت می‌دوندو کم نمی‌آورند. در واقع فوتبالیست‌ها باید مهارت کافی در دویدن داشته باشند و علاوه بر آن بتوانند انرژی خود را در طول بازی حفظ کنند تا در زمان‌های حساس، سرنواشت تیم‌شان را تغییر دهند. با شروع فصل تابستان دوباره کلاس‌های ورزشی از جمله فوتبال رونق می‌گیرد و یادآوری این نکته را ضروری می‌کند که برای رسیدن به موفقیت باید تلاش مداوم داشت و به همه جوانب توجه کرد از جمله تغذیه.

مانند خوابیدن تا دیر وقت، تفریحات و... دست کشیده و به جایش ورزش کرده و صبحانه‌اش را کامل خورده است. او به همه جنبه‌های مختلف و لازم مثل سرعت تکنیک فشار و قدرت در تمرین‌ها دقت کرده و همه را با هم جلو برده است. با این حال به دلیل نوع ورزشی که انجام می‌دهد، به تقویت و استحکام ماهیچه‌های پایش توجه ویژه‌ای دارد و تمرینات مرتبط با آن را در اولویت برنامه‌هایش قرار می‌دهد. به طور متوسط او روزانه حدود ۴ تا ۴ ساعت به تمرین می‌پردازد و برنامه غذایی سفت و سختی را دنبال می‌کند. او در مستندی که سال ۲۰۱۰ در باره‌اش ساخته و پخش شد بیان کرد روزی ۸ ساعت می‌خوابد و صبح‌ها هم زودتر از خواب بیدار می‌شود. نیاز به گفتن نیست که یک برنامه‌تمرینی فوق‌العاده اگر با تغذیه مناسب همراه نشود، به نتیجه خوبی نمی‌رسد. کریس به خوبی از این نیاز بدنی‌اش برای موفقیت بیشتر آگاه است و به تغذیه خود اهمیت زیادی می‌دهد.

غذاهای روزانه

برای افزایش کارایی بدن همه‌آدم‌ها به ۸ ساعت خواب آرام شبانه نیاز دارند؛ پس از بیدار شدن هم باید از پروتئین و کربوهیدرات‌های خوب مانند میوه، غلات، تخم‌مرغ و شیر استفاده کرد. صبحانه برای رونالدو مهم‌ترین وعده غذایی روزانه است و توجه کافی به آن نشان می‌دهد تا انرژی کافی داشته باشد. قانون اول کریس در ناهار خوردن این است که نباید زیاد غذا بخورد. او سراغ غذاهای کم‌کالری می‌رود و میوه و سبزی‌های فراوانی هم مصرف می‌کند. ناهار او شامل پاستای سبک به همراه سالاد است تا مقدار مناسبی پروتئین مرغوب دریافت کند. وی برای آخرین وعده روزانه نیز غذاهایی انتخاب می‌کند که سرشار از فیبر و مقدار مناسبی کربوهیدرات باشد. سینه کبابی مرغ، لوبیا سبز، برنج قهوه‌ای و میوه به عنوان دسر یکی از غذاهای منوی شام این ستاره است.

برنامه غذایی یک فوتبالیست در روز مسابقه

علی اسدی کارشناس دیار تمان تغذیه مرکز پزشکی عالی فیفا (ایفمارک) گفت: رژیم غذایی حرفه‌ای برای



بازیکن فوتبال، در طول هفته سخت گیرانه است، زیرا تغذیه نامناسب می‌تواند بر عملکرد شخص تأثیر منفی بگذارد، به ویژه اگر این اتفاق در روزهای پیش از مسابقه رخ دهد.

بسیار مهم است که در روز مسابقه بازیکن به درستی تغذیه شده باشد و حتی یک انتخاب غذایی اشتباه ممکن است اختلالات گوارشی و فیزیولوژیکی را برای وی به همراه داشته باشد و باعث افت عملکردش در طول مسابقه شود.

صبحانه

مصرف پوره سیب زمینی، غلات کامل، نان‌های سبوس‌دار، غلات صبحانه به همراه شیر کم‌چرب یا کامل گزینه‌های مناسبی برای صبحانه است. همچنین مصرف منبعی از پروتئین‌ها برای وعده صبحانه پیشنهاد می‌شود. این منبع پروتئین می‌تواند از تخم‌مرغ، انواع پنیر یا حتی وعده‌های غذایی مایع تأمین شود.

ناهار

مصرف این وعده غذایی ارتباط تنگاتنگی با زمان مسابقه فرد دارد. اگر مسابقه هنگام ظهر برگزار می‌شود، یک وعده سبک‌تر به عنوان وعده پیش از مسابقه جایگزین این وعده غذایی خواهد شد. اما اگر مسابقه عصر هنگام باشد، این وعده غذایی برای فرد یک وعده بسیار مهم تلقی می‌شود. در این وعده مقدار زیادی کربوهیدرات پیچیده و میزان کمتری پروتئین مصرف می‌شود. مصرف غذاهایی مانند پاستا یا ماکارونی، سیب زمینی‌های تنوری، ترکیب برنج و حبوبات... پیشنهاد می‌شود. مصرف مقادیر کافی آب در زمان قبل و بعد از ناهار نیز برای کمک به آب‌رسانی و جلوگیری از دهیدراتاسیون در قبل و طول مسابقه الزامی است. مصرف میان وعده قبل از مسابقه می‌تواند به افزایش عملکرد فرد کمک کند اما در همین وعده اگر ماده غذایی نامناسب یا ناسازگاری مصرف شود، باعث افت فعالیت ورزشی ورزشکار می‌شود. مصرف کربوهیدرات در این وعده برای جلوگیری از تخلیه ذخایر گلیکوژن بسیار حیاتی است و باعث سوخت‌رسانی به ورزشکار در ساعات قبل از مسابقه می‌شود. میزان کربوهیدرات مصرفی در ساعات نزدیک به مسابقه کمتر می‌شود به این معنا که هر چه به شروع مسابقه نزدیک می‌شویم باید کربوهیدرات کمتری مصرف شود.

تناسب اندام

کج کردن لگن برای رفع گودی کمر

وجود «لوردوز» یا گودی کمر تا حدی طبیعی است ولی در بعضی از افراد این گودی زیاد است و موجب بروز مشکلاتی مانند کمر درد و احساس خستگی در کمر می‌شود. با افزایش لوردوز شکم بیمار به جلو می‌آید و باسن به عقب می‌رود و قامت آراسته فرد از بین می‌رود و فرد حالت بی‌حال و خمودگی به خود می‌گیرد. کج کردن لگن یکی از حرکات بسیار خوب و ساده برای کمر در است.



نحوه انجام: روی زمین به صورت طاق باز دراز بکشید، زانوهارا خم و دست‌ها را باز کنید. با پایین بردن شکم و کمی بالا دادن لگن سعی کنید قسمت گودی کمر با زمین تماس پیدا کند. این حرکت را برای رفع گودی کمر ۲۰ بار تکرار کنید و هر بار به مدت ۱۰ ثانیه در این حالت بمانید.

در ادامه می‌توانید لگن را بالاتر بیاورید و حرکت را تبدیل به پل کنید ولی اگر این کار باعث فشار روی شما می‌شود از انجام آن خودداری کنید تا آمادگی لازم را به دست آورید.

توضیحات

معرفی کتاب

کتابی برای رفع انواع حساسیت‌ها



کتاب "آلرژی و انواع حساسیت‌ها" یکی از عناوین کتاب‌های مجموعه راهنمای پزشکی خانواده انجمن پزشکی بریتانیا است. در کتاب‌های راهنمای پزشکی خانواده مطالب به گونه‌ای ساده بیان شده است تا برای عموم قابل فهم باشد. شما با مطالعه این کتاب‌ها می‌توانید، بیماری خود را تشخیص دهید و راه درمان آن را بیابید.

آلرژی یا حساسیت، اصطلاحی است که امروزه به صورت گسترده‌ای برای توضیح چند عطرشه‌پشت سر هم و آبریزش از چشم‌ها در یک روز آفتابی و گرم، تا قرمز شدن پوست و کپهر و یاورم لب‌ها و زبان در پی خوردن یک ماده غذایی حساسیت‌زا به کار می‌رود. آلرژی به طور ساده به معنی یک واکنش تغییر یافته است زیرا این طور تصور می‌شود که در این موارد، مکانیسم دفاعی بدن در مواجهه با آن چه از نظر طبیعی بی‌خطر است، واکنش‌های نامتناسب و مضر را ایجاد می‌کند. این کتاب، چگونگی بروز حساسیت‌ها را توضیح می‌دهد. علائم و نشانه‌های شایع و توصیه‌های عملی درباره تشخیص انواع حساسیت‌ها و نیز نحوه جلوگیری از بروز آن‌ها در این کتاب شرح داده شده است. همچنین درمان‌هایی که امروزه برای مقابله با این وضعیت وجود دارد نیز توضیح داده شده است. نویسنده: رابرت دیویس مترجم: فرهاد همت‌خواه ناشر: انتشارات عصر کتاب



[...]

به گفته محققان بیشترین تأثیر این مواد خطرناک پایدار، زمانی است که ظرف‌های تفلون بیش از حد گرم یا خراشیده شود.