

پرسش و پاسخ

تجویز 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 مهدی فهیمی

متخصص طب سنتی

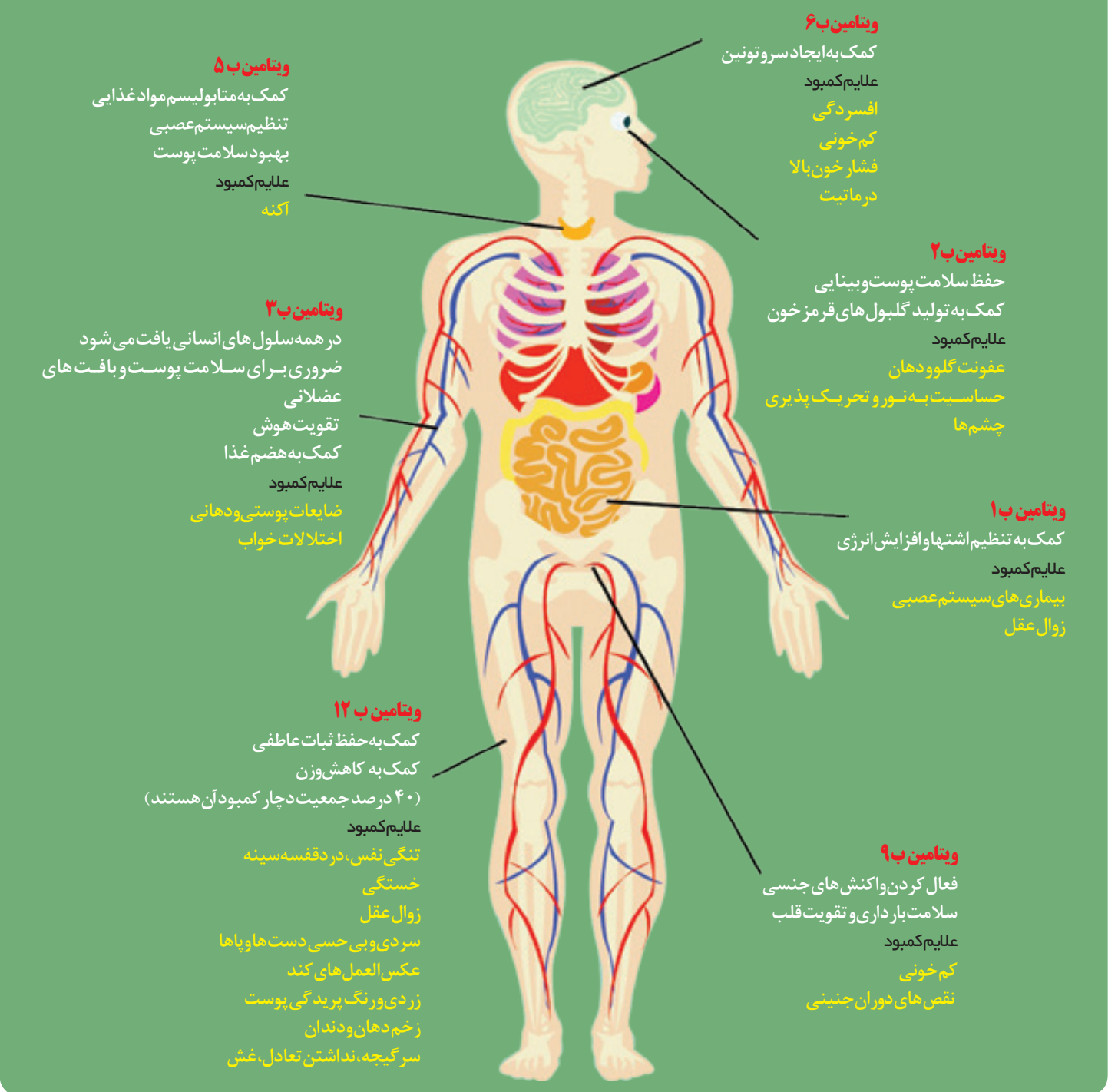
آیا می‌توانید چند راهکار برای حفظ سلامت‌ی ارئه دهید که انجام آن آسان باشد؟

آگاهانه غذا بخورید. تا کاملاً گرسنه نشدید، غذا میل نکنید. قبل از سیری، دست از غذا بکشید. هنگام عصبانیت و خشم غذا نخورید. طعم غذا را به خوبی چشید. غذا را خوب بجوید. با عجله غذا نخورید. وعده‌های غذایی خود را تنظیم کنید. غذاهای سرد و گرم را با توجه به فصل مصرف کنید. هنگام بیماری، غذاهای سنگین مصرف نکنید. سعی کنید یک وعده غذا پختنی استفاده کنید. در هر وعده، فقط یک نوع غذا مصرف کنید. بر اساس فعالیت بدنی، میزان غذای خود را انتخاب کنید. از خوردن غذاهای متنوع با به اصطلاح در هم خوری بپرهیزید. به اجابت مزاج، بعد از هر بار مصرف غذا توجه ویژه داشته باشید. تا غذای قبلی از معده خارج نشده، غذای جدید نخورید. فضای لذت بخشی برای غذا خوردن انتخاب کنید. ایستاده و در حالت حرکت، غذا نخورید. بعد از مصرف غذا، میوه میل نکنید. بعد از مصرف غذا و با معده پر استحام نکنید. بعد از مصرف غذا فعالیت ورزشی نداشته باشید. تا می‌توانید همراه غذا، آب و نوشابه‌های گازدار مصرف نکنید. مرقب اضافه وزن خود باشید. با مزاج مواد غذایی و مصلحات آن کاملاً آشنا شوید.

آیا استفاده از روغن برای تقویت ناخن‌ها مفید است؟

بله. روغن زیتون باعث رشد و مرطوب نگه داشتن ناخن‌ها می‌شود. گردش خون را بالا می‌برد و باعث ترمیم ناخن‌های آسیب دیده می‌شود. قبل از خواب بهتر است ناخن‌ها را با روغن زیتون گرم شده، دقیقه‌ها سا‌ز دهید و دستکش نخی بپوشید و بخواهید. روغن نارگیل هم برای مرطوب نگه داشتن و استحکام ناخن‌ها توصیه می‌شود. علاوه بر رشد ناخن، ریش‌ریش شدن کنار ناخن‌ها را بهبود می‌دهد. این روغن را به صورت دورانی هر شب قبل از خواب روی ناخن و پوست اطراف آن ماساژ دهید.

نقش ویتامین های گروه «ب» در بدن



تغذیه

نقش میوه و سبزیجات

در پیشگیری از پیشرفت سرطان سینه

به گفته محققان، رژیم غذایی حاوی میوه و سبزیجات می‌تواند به توقف گسترش نوع کشنده سرطان سینه کمک کند.

مطالعات متعددی نشان داده‌اند که ویژگی برخی مواد خوراکی می‌تواند به پیشگیری، مقابله و توقف سرطان و کاهش خطرات احتمالی آن کمک کند.

این موضوع بر اهمیت رژیم غذایی سالم به خصوص در طول مدت درمان سرطان تأکید دارد. به گفته تیم تحقیق، محدود کردن مصرف مواد غذایی سرشار از آسپاراژین، از جمله لبنیات، گوشت گوساله، مرغ، تخم مرغ، ماهی، مغزبجیات آجیلی، سویا، غلات کامل و افزایش مصرف میوه و سبزیجات می‌تواند روند گسترش سرطان سینه را متوقف کند. آسپاراژین نوعی اسید آمینه است.

«سیمون نات»، سرپرست تیم تحقیق از مرکز پزشکی سدراس سنای آمریکا، در این باره می‌گوید: «این مطالعه اهمیت رژیم غذایی را نه تنها در خصوص سرطان سینه بلکه در بسیاری از سرطان‌های پخشی شونده نشان می‌دهد.»

در این تحقیق، محققان کشف کردند بروز سنتز آسپاراژین (سلول‌های آنزیم‌مورداستفاده برای تولید آسپاراژین) در تومور اولیه با گسترش بعدی سرطان ارتباط دارد.

همچنین مشخص شد متاستاز یا گسترش سرطان با کاهش تشکیل آسپاراژین، درمان با داروی شیمی‌درمانی، I-آسپاراژین یا محدودیت رژیم غذایی به شدت محدود می‌شود.

زمانی که به موش‌های آزمایشگاهی غذای سرشار از آسپاراژین داده شد، سلول‌های سرطانی با سرعت بیشتری گسترش یافتند.

نات در ادامه می‌افزاید: «در صورت تأیید این یافته‌ها در خصوص سلول‌های انسانی، محدود کردن مصرف آسپاراژین در بیماران مبتلا به سرطان، می‌تواند رویکرد احتمالی برای تقویت درمان‌های فعلی و پیشگیری از گسترش سرطان سینه باشد.»

آشنیزی

سالاد برنج



- برنج قهوه‌ای - ۱۰۰ گرم
- برگ کشنیز خرد شده - یک پیمله
- آب لیمو - نصف قاشق
- برنج سفید - سه چهارم پیمانه
- کشمش - یک سوم پیمانه
- مغز بادام - دوسوم پیمانه
- ماست - دوسوم پیمانه
- غذای خوری (به دلخواه)

بریزید و مخلوط کنید. ● کشمش و بادام را اضافه کنید و سس را روی سالاد بریزید و هم بزنید. ● سالاد را با مقداری کشمش و کشنیز تزئین و سرو کنید. ● این سالاد را می‌توانید به عنوان ناهار، پیش‌غذا یا شام میل کنید.

● ابتدا بادام را با مقدار کمی روغن تفت دهید تا طلایی شود. ● در این فاصله سس سالاد را درست کنید، برای درست کردن سس، یک کاسه کوچک برادرید و ماست را با آب‌ترکیب کنید و هم بزنید. ● ظرف سالاد را آماده کنید و برنج پخته شده را به همراه بادام سرخ شده داخل ظرف

سلامت

روش‌هایی برای از بین بردن بوی سیر

سیر حاوی «سولفو کسید سستئین» است که بو مزه متمایزی به آن می‌دهد. بوی سیر از ۲۴ تا ۴۸ ساعت پس از مصرف در ریه‌ها باقی می‌ماند. همچنین، هنگام غذا درست کردن، دستانتان نیز بوی سیر می‌گیرد. در ادامه به روش‌های از بین بردن بوی سیر اشاره می‌کنیم:



● از بین بردن بوی سیر با سیب: سیب حاوی آنزیم‌های اکسیدکننده است که به رفع بوی سیر کمک می‌کند. همچنین، ترکیبات فنولیکی در سیب هم با بوی نامطبوع سیر مبارزه می‌کند. پس از مصرف سیر، یک عدد سیب بخورید یا یک لیوان آب سیب تازه بنوشید. ● از بین بردن بوی سیر با شیر: مطالعات نشان داده‌اند نوشیدن شیر تمرکز ترکیبات بد بو در دهان و بینی را کاهش می‌دهد. شیر کم‌چرب و پرچرب هر دو مؤثر است اما شیر پرچرب تأثیر بهتری دارد.



● از بین بردن بوی سیر با نعناع: برگ نعناع تأثیر قابل توجهی بر ترکیبات سیر دارد. کلروفیل موجود در نعناع بوی بد سیر را از بین می‌برد. چند برگ نعناع بجوید یا چای نعناع بنوشید. همچنین، برگ نعناع له شده را روی دستانتان بمالید تا از شر بوی بد سیر خلاص شوید.



● از بین بردن بوی سیر با جعفری: در دست مانند نعناع، این گیاه نیز حاوی کلروفیل است و بوی سیر را از دهان و دستانتان حذف می‌کند.

● از بین بردن بوی سیر با لیمو: لیمودارای سیتریک اسید است که آنزیم‌های سیر را خنثی می‌کند. همچنین PH پوست را پایین می‌آورد که سبب از بین رفتن ترکیبات بد بو می‌شود. یک قاشق غذاخوری آب لیمو را با یک فنجان آب مخلوط کنید و دهان‌تان را با آن بشوید. برای دست‌های نیز می‌توانید یک عدد لیمو را برش دهید و روی پوستتان بمالید.

● از بین بردن بوی سیر با هل: عطر قوی هل بوی سیر را خنثی می‌کند. چند دانه سبز هل را بجوید یا می‌توانید یک لیوان شیر را با دانه‌های هل مخلوط کنید و بنوشید.

قابل توجه کلیه ادارات، سازمان‌ها و نهادهای دولتی و خصوصی

همزمان با جشن
چهارم سالگردی
انشادب، انشاد و
و سالروز ۲۲ بهمن ماه

ارائه گزارش خدمات، پیشرفت‌ها و موفقیت‌ها

در طی ۴ دهه خدمت به مردم عزیز ایران اسلامی در **روزنامه خراسان**

”با تخفیف ویژه“

پیشرفت

تماس جهت رزرو صفحات: ۰۵۱-۳۷۰۰۹۹۱۰

خراسان