

پرسشی و پاسخ

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

مصطفی آشوری

فیزیکولوژیست ورزشی

در صورت امکان، در باره فواید قهوه هنگام ورزش کردن توضیح دهید؟

قبل از توضیح فواید مصرف قهوه در زمان ورزش، بهتر است بدانید مصرف کافئین برای افزایش کالری سوزی به میزان ۱۵ درصدو افزایش متابولیسم بدن به میزان ۲۰ درصد لازم است. در واقع شما به ازای هر کیلو گرم از وزن بدن به ۴ میلی گرم کافئین، یک ساعت قبل از تمرین نیاز دارید. به عنوان مثال خانم یا آقایی با وزن ۶۸ کیلو گرم، باید حدود ۲۷۰ میلی گرم کافئین (حدود دو فنجان قهوه) مصرف کند.

فواید مصرف قهوه قبل از ورزش

۱. افزایش تمرکز

پس از نوشیدن قهوه، کافئین جذب جریان خون می شود و مستقیما به سیستم اعصاب مرکزی مغز می رود و در مغز بر آدنوزین که عامل خستگی و خواب آلودگی است، اثر می گذارد و مانع فعالیت آن می شود. از طرفی کافئین باعث افزایش تولید «نور اپی نفرین» (دقت و کنترل احساسات و یادگیری) و دوپامین (توانایی و انرژی) می شود.

۲. افزایش چربی سوزی

کافئین با تحریک سیستم عصبی و ارسال سیگنال شکستن چربی ها به سلول، چربی های بدن را می شکند. با شکسته شدن چربی در قالب اسیدهای چرب آزاد، منبع سوخت وارد جریان خون می شود که این منبع سوختی مورد استفاده ماهیچه های قلبی و اسکلتی است البته به جز مغز.

۳. افزایش عملکرد ورزشی و کاهش درد عضلانی

این دو، رابطه مستقیمی باهم دارند زیرا در ورزش های طولانی مدت، سیستم بی هوازی بدن فعال می شود؛ بنابراین به دلیل کاهش اکسیژن، ماده زایدی به نام اسید لاکتیک تولید می شود که دردهای عضلانی را به همراه دارد. نوشیدن قهوه با بهبود بخشیدن جریان خون، اکسیژن رسانی به عضلات فعال را افزایش می دهد.

۴. جلوگیری از بیماری

بر اساس تحقیقات علمی، قهوه یکی از قوی ترین آنتی اکسیدان ها در جهان است. این موضوع مانع از ابتلا به بیماری می شود.

نکته: توجه داشته باشید افراد دارای فشار خون بالا و باردار برای مصرف قهوه حتما باید با پزشک مشورت کنند.

پرطرفدارترین انواع پنیر در دنیا

تغذیه

پنیر فراورده‌ای لبنی است که بر اساس ویژگی‌های آن از جمله نوع ترکیب شیر، آیزیم مورد استفاده برای تهیه پنیر رژیم غذایی حیوان، روش کار و میزان رطوبت پنیر به چند نوع تقسیم بندی می‌شود. مدت فراوری پنیرها، باعث ایجاد تفاوت در طعم، میزان کالری و پروتئین آن‌ها می‌شود. در ادامه با انواع پنیرهای موجود در جهان که بعضی از آن‌ها در کشورمانیز استفاده می‌شود و ارزش غذایی آن‌ها آشنا می‌شویم:



پنیر چدار

کشور مبدا: انگلیس

بافت: نرم صاف تا کرامبل (حالت درده) معروف ترین نوع پنیر چدار در روستای چدار در بخش سامرست انگلیس تولید می‌شود. چدار معمولی بافتی نرم و صاف و طعمی سبک و خامه‌ای دارد ولی چدار رسیده سفت و کرامبلی است و طعمی گس، تیز و قوی دارد.

| در هر ۱۰۰ گرم از پنیر | |
|-----------------------|----------------|
| کالری | ۴۰۳ کیلو کالری |
| کربوهیدرات | ۱/۳ گرم |
| چربی | ۳۳/۱ گرم |
| پروتئین | ۲۴/۹ گرم |



پنیر پارمزان

کشور مبدا: ایتالیا

بافت: سخت، گرانولا

سومین پنیر مشهور ایتالیایی پنیر پارمزان است که یک پنیر خشک و خرد شده و سفت با طعمی قوی است. این پنیر در منطقه‌ای در شمال ایتالیا تولید می‌شده است. پنیر پارمزان معمولا به عنوان طعم دهنده در غذاها استفاده می‌شود.

| در هر ۱۰۰ گرم از پنیر | |
|-----------------------|----------------|
| کالری | ۴۳۱ کیلو کالری |
| کربوهیدرات | ۴/۱ گرم |
| چربی | ۲۸/۶ گرم |
| پروتئین | ۳۸/۵ گرم |



پنیر فتا

کشور مبدا: یونان

بافت: خامه‌ای تا کرامبلی (حالت درده)

فتاییکی از انواع پنیرهای معروف یونانی است که با شیر بز یا گوسفند تهیه می‌شود. پنیر فتارا می‌توانید به صورت خام همراه سالاد، به صورت گریل شده یا به عنوان سس همراه روغن زیتون و سبزیجات استفاده کنید.

| در هر ۱۰۰ گرم از پنیر | |
|-----------------------|----------------|
| کالری | ۲۶۴ کیلو کالری |
| کربوهیدرات | ۴/۱ گرم |
| چربی | ۲۱/۳ گرم |
| پروتئین | ۱۴/۲ گرم |



پنیر موزارلا

کشور مبدا: ایتالیا

بافت: نرم و جویدنی

موزارلا یکی از مشهورترین پنیرهای جهان است. این محصول در جنوب ایتالیا و به طور سنتی با شیر بوفالو تهیه می‌شده است ولی اکنون با شیر گاو، بز و گوسفند تهیه می‌شود. موزارلا بیشتر همراه غذا مصرف می‌شود.

| در هر ۱۰۰ گرم از پنیر | |
|-----------------------|----------------|
| کالری | ۳۱۸ کیلو کالری |
| کربوهیدرات | ۲/۵ گرم |
| چربی | ۲۴/۶ گرم |
| پروتئین | ۲۱/۶ گرم |



پنیر ماسکارپونه

کشور مبدا: ایتالیا

بافت: نرم و خامه‌ای

ماسکارپونه پنیر خامه‌ای و نرم ایتالیایی است که با شیر گاو یا خامه تولید می‌شود. پنیر ماسکارپونه جزو پنیرهای تازه محسوب می‌شود و تحت فرایند تخمیر قرار نمی‌گیرد و به سادگی مثل پنیر خامه ای روی نان کشیده می‌شود.

| در هر ۱۰۰ گرم از پنیر | |
|-----------------------|----------------|
| کالری | ۴۲۹ کیلو کالری |
| کربوهیدرات | ۰ گرم |
| چربی | ۴۶/۴ گرم |
| پروتئین | ۷/۱ گرم |



پنیر گودا

کشور مبدا: هلند

بافت: نیمه سفت تا سفت

گودا یکی از انواع پنیر است که در شهر گودا در جنوب هلند تولید می‌شود. طعم، بافت و عطر پنیر گودا به طرز قابل توجهی با پنیرهای دیگر متفاوت است. بسته به زمان فراوری بسیار متفاوت این پنیر از یک تا ۳۶ ماه، طعم آن بسیار متنوع است.

| در هر ۱۰۰ گرم از پنیر | |
|-----------------------|----------------|
| کالری | ۳۵۶ کیلو کالری |
| کربوهیدرات | ۲/۲ گرم |
| چربی | ۲۷/۳ گرم |
| پروتئین | ۲۴/۹ گرم |

سلامت

آیا خواب طی‌روز برای میانسالان مفید است؟



در مطالعه جدیدی که نتایج آن در سایت کالج کار دیولوژی آمریکا منتشر شده است، محققان در باره نفع احتمالی خوابیدن طی‌روز برای برخی افراد صحبت کرده‌اند. در این مطالعه که ۲۱۲ نفر شرکت داشتند، وضعیت فشار خون افراد طی‌روز به دقت بررسی شد. میانگین سنی افراد شرکت‌کننده در این مطالعه ۶۲ سال بود و نیمی از آن‌ها از نان تشکیل می‌دادند. دیابت نوع ۲ و عادت به سیگار کشیدن در میان یک چهارم شرکت‌کنندگان دیده می‌شد. نیمی از شرکت‌کنندگان در این مطالعه طی‌روز خوابیدند (میانگین ۴۹ دقیقه) و نیمی دیگر چرت روزانه نداشتند. شایان ذکر است که محققان، دو گروه مورد مقایسه را بر مبنای عواملی چون سن، جنسیت، سبک زندگی (میزان مصرف نمک، قهوه و میزان ورزش) و داروهای مصرفی، هم‌تاسازی کردند تا بتوانند به نتایج بهتری از تاثیر خواب‌روانه بر فشار خون آن‌ها دست یابند. در این بررسی پژوهشگران متوجه شدند افرادی که طی‌روز می‌خوابند، کاهش فشار خون خفیفی را در مقایسه با گروهی که نمی‌خوابند تجربه می‌کنند. البته پیشتر، مطالعات نشان داده‌اند که خواب شبانه با کیفیت در کاهش فشار خون نقش دارد اما در این مطالعه، این کاهش فشار خون بعد از خواب‌روانه، جدای از آن کاهش فشار خون طبیعی مشاهده شد.

محققان این مطالعه اذعان کرده‌اند که هنوز برای این که از تمامی افراد میانسال دعوت کنیم تا در روز بخوابند، زود است اما بر مبنای نتایج این مطالعه حداقل می‌توان به افرادی که عادت به خواب‌روانه دارند گفت لازم نیست بابت این موضوع احساس گناه زیادی داشته باشند چرا که به نظر می‌رسد در برخی گروه‌های سنی این خواب می‌تواند فوایدی به دنبال داشته باشد.

منبع: سایت American College of Cardiology

آشپزی

صبحانه

املت اسپانیایی



- تخم مرغ - ۳ عدد
- شیر - ۲ قاشق سوپ خوری
- کره - به مقدار لازم
- گوجه فرنگی - یک عدد
- زامبون مرغ - به مقدار لازم
- پنیر پیتزا - به مقدار لازم
- فلفل سیاه - به مقدار لازم
- نمک - به مقدار لازم

تخم مرغ هاو شیر را هم بز نید.

● نمک و فلفل را اضافه کنید. ● زامبون و گوجه فرنگی را خرد و پنیر را رنده کنید. ● تخم مرغ ها، شیر، نمک و فلفل را هم بز نید.

● تر کب مواد را داخل تابه بریزید و به آن پنیر اضافه کنید. ● چند دقیقه منتظر بمانید تا سرخ شود. سپس

کافه سلامت

آلاینده‌های شیمیایی وسایل منزل، باعث کاهش باروری مردان می‌شود

کف‌پوش‌ها، لباس‌ها، سیم‌ها و حتی اسباب‌بازی‌ها می‌توانند وجود داشته باشند و در طول زمان با آزاد شدن از آن‌ها، وارد بدن موجودات زنده دیگر شود. بی‌فنیل پلی‌کلره ماده‌ای است که از سال ۲۰۰۱ در جهان استفاده از آن ممنوع شده است اما با وجود این، رد آن هنوز در مواد غذایی دیده می‌شود. کاهش قدرت باروری مردان، معضلی همه‌گیر جهانی است. متخصصان بر این باورند که طی ۸۰ سال گذشته، کیفیت اسپرم مردان حدود ۵۰ درصد کاهش یافته است. محققان معتقدند هر چند این یافته نمی‌تواند تمام این کاهش را تبیین کند اما نشان دهنده یکی از عوامل موثر در این زمینه است.

منبع سایت: Nature

نویسنده: روزنامه نگار

مواد شیمیایی موجود در وسایل منزل و غذاهای مصرفی بر توانایی باروری انسان‌ها تاثیر منفی می‌گذارد. این یافته محققان دانشگاه ناتینگهام است که نتایج آن همین هفته منتشر شده است. در این مطالعه که روی مردان و نمونه حیوانی آن روی سگ‌های خانگی منطقه‌ای از انگلیس بررسی شد، مشخص شد برخی ترکیبات موجود در محیط خانه می‌تواند بر کیفیت اسپرم تاثیر منفی بگذارد و در طولانی مدت به افزایش شکست در دی‌ان‌ای منجر شود. ترکیبات شیمیایی بررسی شده در این مطالعه عبارت از DEHP و ماده بی‌فنیل پلی‌کلره است. DEHP ماده‌ای شیمیایی است که در فرش، موکت،

یک‌شنبه‌ها

ریزه کاری‌ها

کاربردهای یک‌لنگه جوراب!

دقت کرده اید معمولا وقتی جوراب به پامی کنید یک لنگه آن زودتر از لنگه دیگری می‌پوسد و پاره می‌شود. در این شرایط هر چه لنگه پاره شده را می‌دوزید دوباره درزی دهان بازمی‌کند و خلاصه یک لنگه جوراب قابل استفاده نیست در حالی که لنگه دیگر آن سالم مانده است و گاهی نیز یک لنگه جوراب را گم می‌کنید و دیگری بدون استفاده می‌ماند. نگران نباشید در این شرایط می‌توانید از لنگه باقی مانده هم استفاده بهینه کنید. ● اگر جنس دسته قابلمه یا ماهی تابه لیشیز خانه شما فلزی است و هیچ پوششی هنگام پخت و پز برای محافظت از دست ندارید می‌توانید از یک لنگه جوراب بدون آن که دست شما دچار سوختگی شود استفاده کنید.

● برای آگندزدایی یا همان میکروب‌زدایی کفش هایتان و در حقیقت حفظ سلامت و بهداشت پاها مقداری جوش شیرین داخل لنگه جوراب بریزید و داخل کفش قرار دهید. شب تا صبح لنگه جوراب باید داخل کفش بماند تا به خوبی میکروب‌های داخل کفش از بین برود.

● بیشتر کودکان هنگام استفاده از صابون در حمام به مشکل برمی‌خورند و بعد از خیس و لیز شدن آن دیگر نمی‌توانند صابون را در دستان شان کنترل کنند. برای جلوگیری از این مشکل و به دنبال آن حادثه سر خوردن کودک کان در حمام می‌توانید صابون را داخل یک لنگه جوراب قرار دهید و بایک کش پلاستیکی آن را ثابت کنید.

● در هوای سرد زمستان و هنگام بارندگی به خصوص در هوای برفی، سربرف پاک کن‌ها را با لنگه جوراب بپوشانید تا بهتر شیشه خودرو را تمیز کند.

● هنگام اسباب کشی یا جابه‌جایی، پایه‌های میلمان دچار ضربه و رنگ پریدگی می‌شود. با پوشاندن لنگه جوراب‌های بدون استفاده از این خراشیدگی‌ها جلوگیری می‌شود.

کافه سلامت

ایرانی‌ها سالانه ۳۰ کیلو گرم قند مصرف می‌کنند!

مردم کشورمان دچار بیش خوری قند هستند و سالانه حدود ۳۰ کیلو گرم قند مصرف می‌کنند. وحید مفید، مدیر کل مواد غذایی و آشامیدنی سازمان غذا و دارو بیان این مطلب گفت: برخی آمارها نشان می‌دهد حدود ۸۰ درصد از مرگ و میرها به دلیل بیماری‌های غیر واگیر است که تغذیه نقش اساسی در بروز آن‌ها دارد.

همه آمارها بیشتر از استاندارد جهانی!

مردم ما سالانه حدود ۳۰ کیلو گرم قند مصرف می‌کنند در حالی که در بسیاری از کشورها این رقم به ۱۵ کیلو گرم می‌رسد. در خصوص مصرف نمک نیز ایرانی‌ها ۲/۵ تا ۳ برابر مقدار توصیه شده نمک مصرف می‌کنند، این در شرایطی است که میزان متوسط نمک مصرفی ۵ گرم است در حالی که برخی افراد روزانه ۱۵ گرم نمک مصرف می‌کنند. آمار مصرف چربی نیز در کشور بالاست و حدود ۲۵ تا ۳۰ کیلو گرم روغن مصرف می‌شود.

نگاه دقیق‌تر

در این خبر به این نکته اشاره شده است که قند مصرفی مردم بالاست. به گفته کارشناسان قند سفیدی که از چغندر قند به دست می‌آید و در فرایند تهیه آن از موادی مانند آهک، گاز کربنیک، رنگ‌برهای شیمیایی (بلانکیت) و... استفاده می‌شود مشکلاتی را برای سلامت در پی دارد. اگر این امار تنها آمار قند مصرفی باشد و افزودنی‌های شیرین به مواد غذایی را شامل نشود، قطعاً میزان مصرف بسیار بالاتر هم می‌رود اما نکته قابل تامل این است که در کنار هشدار دادن به مردم برای مصرف کمتر، می‌توان به جایگزین‌های بهتر برای شکر یا نمک هم فکر کرد. به عنوان مثال می‌توان از شکر قرمز بازرد که از ساقه نیشکر به دست می‌آید و به گفته متخصصان طب سنتی، عارضه‌ای ندارد یا در بسته بندی نمک از ادویه دیگری مانند ترخون استفاده کرد تا ذائقه مصرف‌کننده به تدریج به این نوع جایگزین‌ها عادت کند. به عبارتی وقتی من به عنوان مصرف‌کننده در همسایگی، خانواده و اطرافیانم افراد زیادی را مشاهده می‌کنم که از این جایگزین‌ها استفاده می‌کنند یا در مراکز فروش تعداد بیشتری از بسته بندی‌های سالم‌رادر قفسه‌ها مشاهده می‌کنم، برای مصرف مواد سالم‌تر بیشتر ترغیب می‌شوم. نکته پایانی هم که به نظر جزو بر ساخت‌های نظام سلامت محسوب می‌شود، به روز رسانی روش تهیه، دستگاه‌ها و نیروهای متخصص است تا با دانش به روز و شیوه‌های سالم، تهیه یا محتاج سالم و با قیمت مناسب برای مردم، آسان‌تر شود.