

پرسشی و پاسخ

تجویز دارو ها، تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سؤا ل ت مصرف دارویی توصیه می شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

دکتر مهدی فهمیمی

متخصص طب سنتی

مصرف بیش از اندازه چه خوراکی هایی باعث افزایش استرس می شود؟

● استفاده بیش از حد از قهوه و مواد حاوی کافئین  
● مصرف زیاد مواد قندی و شکلات  
● مصرف لبنیات و غذاهای پر چرب  
● مصرف طولانی مدت نوشابه های انرژی زا  
به طور کلی خوراکی های تیر ه رنگ و تلخ، میز ان استرس را بسیار افزایش می دهند البته این موضوع در طول زمان ایجاد می شود.

کافه سلامت

حذف صبحانه عامل کم خونی

برخی افراد پس از بیدار شدن به دلیل بی اشتها یی یا استفاده زیاد از چربی ها و نمک ها، احساس عطش می کنند. معمولاً به افرادی که در معرض خطر چاقی و کم خونی هستند، توصیه می کنیم پیش از خوردن غذا و صبحانه، چای نخورند و حداقل دو ساعت پس از غذا چای بنوشند تا مانعی برای جذب آهن نباشد. به جای چای، اگر میل ندار ند به ویژه بچه ها، در فصل مرکبات از آب پرتقال خالص یا مخلوطی از میوه های دیگر مثل نارنج و نارنگی استفاده کنند. دکتر مظهری متخصص تغذیه با بیان این که حذف صبحانه با هر هدفی، اشتباهی فاحش است، تصریح کرد: وقتی یک وعده غذایی را حذف می کنیم، بدن دچار ولع خوردن می شود یعنی سیستم های حفاظتی بدن تصور می کنند دچار قطعی شده اند و به این دلیل مکانیزم های مختلفی را به کار می اندازند. در ولع خوردن، خیلی بیشتر از آن چه نیاز داریم می خوریم و همین سبب چاقی می شود. دلیل دیگر هم این است که بدن برای حفظ حیات و انرژی های ذخیره اش، سوختش را پاپین می آورد.

این کاهش سوخت، وقتی در وعده های دیگر مقدار زیادی انرژی دریافت می کنیم به صورت چربی در بدن و به ویژه در شکم ذخیره می شود. بیشتر چاقی های نشیمن گاه، پهلوی، شکم و ران ها که در خانم ها شایع تر است به همین علت است. صبحانه خوردن در بچه ها هم سبب چاقی می شود.

بیشتر خانواده ها بدون فکر و توجه به سلامت کودک، میان وعده ای هم برای بچه آماده نمی کنند و برای تغذیه پول تو جیبی به او می دهند که این پول صرف خرید هله هوله هایی می شود که در برادر نده انرژی هستند ولی در قبال انرژی که ایجاد می کنند مواد مغذی لازم برای رشد و نمو بچه را ندارند همچنین کودکانی که صبحانه نمی خورند، در معرض خطر کم خونی هستند.

تازه ها

زعفران و درمان اختلال بیش فعالی

زعفران در درمان کودک کان مبتلا به اختلال بیش فعالی سودمند است. به گزارش مهر، اختلال بیش فعالی یکی از شایع ترین اختلالات عصب شناختی در دوره کودکی و نوجوانی است. محققان دانشکده پزشکی دانشگاه تهران در مطالعه ای دریافتند زعفران دارای خواص ضد افسردگی و تقویت کننده حافظه است و می تواند همانند دارو های متداول برای درمان اختلال بیش فعالی نظیر ریتالین، در کنترل علایم مؤثر باشد. آزمایش های اولیه روی کودکان بین ۱۷ و ۶ سال مبتلا به این بیماری، نشان داد زعفران می تواند مانند ریتالین در کنترل علایم و عوارض این بیماری موفق عمل کند. به گفته آنان زعفران می تواند به عنوان یک داروی گیاهی، جایگزین دارو های پزشکی تجویز شده برای این بیماران باشد، به ویژه برای کسانی که از عوارض این دارو ها نظیر حالت تهوع، معده درد، کاهش اشتها، بی خوابی و سردرد رنج می برند. گفتنی است ۳۰ درصد این بیماران با چنین مشکلاتی روبه روهستند.

شماره پلمک زندگی سلام  
۲۰۰۹۹۹

# نقش مصلحات مواد غذایی در طب سنتی



طب سنتی

دکتر عزیز خانی | متخصص طب سنتی

عوارض خواهد شد. از نظر لغوی؛ کلمه مصلح بر وزن مفعّل؛ اسم فاعل و به معنای «اصلاح کننده» طبع غذا و هر خوردنی و آشامیدنی است. چنین واژه ای در علم تغذیه و پزشکی نوین وجود ندارد چون در طب نوین و علم تغذیه معاصر، هیچ توجهی به طبع و سرشت غذاها نشده است. در ادامه به مصلحات بعضی از خوراکی ها در طب سنتی اشاره می کنیم:

در تهیه، تولید، مصرف و نگهداری هر غذا، میوه یا دارویی، باید نکاتی را رعایت کرد که مهم ترین نکته آن هم این است که غذاها را با «مصلح» آن ها مصرف کنیم. در واقع رعایت این نکته باعث هضم و جذب بهتر مواد غذایی در بدن می شود و چنان چه غذایی، دارای عوارض جانبی خاصی باشد، مصرف کننده در صورت مصرف با مصلح، کمتر دچار آن

مثلا مصلح پرتقال، باقلا و لوبیا، گلپر است. مصلح انار و زرشک هم گلپر است. پرتقال، لوبیا، باقلا، انار و زرشک، طبعی سردتر دارند و باید در کنار گلپر که طبعی گرم و خشک دارد مصرف شود. در این صورت است که آثار تغذیه ای این مواد غذایی بهتر و بیشتر می شود.

گاهی اوقات، مصلحات، نقش پیشگیرنده داشته و عوارض جانبی مواد غذایی را کمتر و کمتر می کنند. چون هر خوردنی و آشامیدنی از سه قسمت دارو، سم و غذا تشکیل می شود.

مصلحات، آثار سمی و دارویی این خوردنی ها و نوشیدنی ها را به مراتب کمتر می کند. مثلا ماست و دوغ هر دو باعث بالا رفتن بلغم و تری گلیسرید خون (چربی خون نوع سرد) می شوند. بنابراین بهتر است همراه با کمی شوید یا نعنای خشک یا پودر موسیر که کاهنده بلغم و چربی خون (چربی سوز) است، مصرف شود.

زبان ترکی به آن بوقناق گویند، مصلحی است که به عنوان کاتالیزور عمل می کند و سرعت هضم و جذب مایه را در بدن افزایش می دهد.

گاهی مصلحات نقش «بالانس کننده و متعادل کننده» را ایفا می کند.

مثلا در خصوص گوشت گاو که باعث غلظت خون می شود، توصیه و تاکید شده است همراه با سماق فراوان که قیق کننده خون است میل شود. (مصرف گوشت گاو در طب ایرانی مطرود است.)

گاهی مواقع مصلحات، نقش «سینرژسمی» در بدن دارند. سینرژسم یعنی هم افزایی. زمانی که دو یا چند عنصر، با هم، بر هم کنش (تعامل) داشته باشند معمولا اثری به وجود می آید که مجموعه آثار ی را که هر کدام از آن عناصر جداگانه می توانستند به وجود آورند، بیشتر می کند.

در طب ایرانی، حکیمان و پزشکان قدیم، توجه زیادی به این موضوع و تاکید فراوانی در خصوص به کار گیری مصلحات در مصرف دارو ها، غذاها، میوه ها و هر خوردنی و آشامیدنی داشته اند.

مصلحات گاهی نقش کاتالیزور را در هضم و جذب غذاها به عهده دارند. یعنی این که سرعت هضم و جذب مواد غذایی را در معده، روده ها، کبد، اندام ها و عروق و حتی سلول های بدن بیشتر و بیشتر می کنند.

مثلا در خصوص مصرف مایه، روش اهالی شمال در پخت مایه یا نگهداری آن، در هیچ جای دنیا دیده نشده است. در طب طبستان و طب گیلان زمین، برای مصرف مایه ای از مصلحاتی چون گردو، چوچاغ یا شیشاک، سیر نناع یا اوجی استفاده می کنند که هر کدام فلسفه ای را در خود نهفته دارند.

در این ترکیب، سبزی چوچاغ یا شیشاک که در

تغذیه

## خوب و بد پاستیل و ژله

پاستیل، ژله، دسر های رنگارنگ، آب میوه ها، اسنک، کیک و... معمولاً خوراکی هایی است که برای تهیه آن از پودر ژلاتین استفاده می شود. ژلاتین یک ماده پروتئینی است که از هیدرولیز کلاژن پوست، استخوان و بافت پیوندی حیوانات تهیه می شود.

این ماده می تواند در آب حل شود و به دلیل بافت یکنواختی که ایجاد می کند، چشم نواز است و از طر فی احساس خوشایندی هنگام خوردن خوراکی ایجاد

می کند. این ماده فاقد قند، چربی و مواد افزودنی است.

ترکیبات ژلاتین:

پروتئین: ۹۰-۸۴ درصد

نمک معدنی: ۱۲ درصد

آب: ۱۵-۸ درصد

ژلاتین گیاهی نداریم

حتما شنیده اید که به بسیاری از گیاه خواران توصیه می شود از ژلاتین گیاهی استفاده کنند در حالی که ژلاتین تنها از حیوانات به دست می آید و به هیچ عنوان

منشأ گیاهی ندارد اما آگار (نوعی جلبک) و یکتین (کروبهیدرات گیاهی) از جمله ترکیباتی هستند که می توان جایگزین ژلاتین کرد.

ژلاتین پاستیل

ژلاتین پاستیل هم از پوست و استخوان حیوانات مختلف مانند گاو و حتی مایه تهیه می شود اما اگر بخوایم تفاوت آن را با ژلاتین ژله بدانی، باید گفت پاستیل از ژلاتین های با قدرت بیشتر تهیه می شود و به همین دلیل حالت جویدنی و سفت

دارد اما ژلاتین ژله درجه متوسطی دارد و برای همین شل تر است.

برای چه کسانی ممنوع است؟

ژله حاوی کلسیم، آهن، سدیم و پتاسیم است و منبع خوبی برای تامین ریز مغذی ها محسوب می شود. اما پودر ژله های آماده حاوی مقداری شکر، رنگ و اسانس است و به همین دلیل در تهیه آن ها باید دقت کنید. اگر خواستید با پودر های آماده، ژله درست کنید به هیچ وجه به آن شکر اضافه نکنید.

دوشنبه ها

مامان و نی نی

## ۸ راهکار برای حمام کردن نوزاد بدون استرس

حمام کردن نوزاد جزو کارهایی است که برای پدر و مادر استرس زیادی به همراه دارد اما با رعایت نکات ایمنی و تنظیم دمای محیط و جلوگیری از سر خوردن نوزاد، می توان از پس این کار برآمد.

۱- نوزادی را که تازه به دنیا آمده است، صورت و دست های او را با کمی آب بشویید و ناحیه تناسلی او را پس از هر بار تعویض پوشک به طور کامل تمیز کنید.

۲- تازمانی که ریشه بند ناف خشک نشده است، نوزاد را در آب غوطه ور نکنید زیرا تا آن زمان، تمیز کردن بدنش با یک اسفنج مرطوب و نرم کافی است و واقعا نیازی به خیس کردن تمام بدنش نیست.

۳- در ادامه مطلب می توانید با حمام کردن نوزاد در وان مخصوص کودک یا لگن و رعایت موارد ایمنی هنگام حمام نوزاد آشنا شوید.

۴- پس از این که ریشه بند ناف خشک شد و افتاد و آن ناحیه کاملاً بهبود یافت، شما می توانید هر چند روز یک بار نوزاد خود را حمام کنید.

۵- ساده تر است برای این کار به جای وان حمام خودتان از یک وان کودک یا لگن پلاستیکی و پر از آب گرم استفاده کنید اما بسیار مهم است که وان یا لگن کاملاً تمیز باشد و اثری از مواد شوینده در آن وجود نداشته باشد.

۶- برخی والدین معتقدند برای حمام کردن نوزاد می توان از روش سرد دست شویی هم استفاده کرد اما نوزادان موقع حمام لیز هستند و همچنین روش سرد ممکن است از لحاظ بهداشتی جای مناسبی برای این کار نباشد.

۷- برای برخی کودکان وقتی کمی بزرگتر از چند ماه می شوند، آب گرم بسیار تسکین دهنده است. اگر کودک شما از این دسته است، می توانید اجازه دهید کمی بیشتر در وان آب گرم بماند اما دیگر کودکان ممکن است در تمام طول حمام گریه کنند که در این صورت بهتر است حمام را زودتر و البته با رعایت تمیز بودن کودک تمام کنید.

۸- لازم نیست که حمام نوزاد خیلی طول بکشد، پنج دقیقه برای تمیز کردن کودکان کافی است و در این فاصله، آب توی وان یا لگن نیز سرد نمی شود.

ژله برای کودکان زیر سه سال ممنوع است ضمن آن که افراد با سیستم ایمنی ضعیف یا مشکلات گوارشی حاد هم بهتر است در خوردن ژله احتیاط کنند.

سلامت

## خواص ریحان

- برای درمان گلودرد دم کرده ریحان را با مخلوطی از عسل مزه مزه کنید.
- ریحان باعث افزایش شیر خانم ها می شود.
- باعث افزایش توان باروری می شود.
- دم کرده ریحان ضد تشنج است.
- جویدن ریحان زخم های دهان را از بین می برد.
- ریحان باعث رفع بی خوابی می شود.
- خوردن ریحان سرد در دهای میگرانی را برطرف می کند.



آشپزی

## گل کلم سرخ شده پنیری

میلان وعده



- گل کلم متوسط - یک عدد
- روغن - به میزان لازم
- تخم مرغ - ۴ عدد
- پنیر پارمزان خرد شده - یک فنجان
- آرد سوخاری - ۲ فنجان
- نمک - به میزان لازم
- فلفل - در صورت تمایل
- پوست رنده شده لیمو - یک عدد متوسط
- پنیر پارمزان برای تزیین - ۴ قاشق غذاخوری
- جعفری تازه خرد شده برای تزیین - یک قاشق غذاخوری

مخلوط تخم مرغ و سپس درون مخلوط آرد فرو کنید. آن ها را درون روغن داغ ۳ تا ۴ دقیقه سرخ کنید تا رنگ آن ها طلایی شود. سپس از روغن بیرون آورید و بگذارید روغن اضافه آن ها خارج شود. برای تزیین روی آن ها پوست رنده شده لیمو، پنیر پارمزان و جعفری خرد شده بریزید.

● ابتدا گل کلم را بشویید و آن را به گلچه های کوچک تقسیم کنید. ● برای باز شدن بهتر گلچه ها آن ها را در آب سرد بخیسانید و سپس در صافی بریزید. ● تخم مرغ ها و پنیر پارمزان خرد شده را خوب با هم مخلوط کنید. ● در ظرف دیگری آرد سوخاری و نمک و فلفل را با هم مخلوط کنید. ● گلچه های کلم را ابتدا درون