

پرسشی و پاسخ

نخودیز 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 شود.

دکتر محمدرضا امامی

متخصص ستون مهره‌ها و جراحی مغز

من بعضی مواقع سر گیجه می گیرم. فشار هم پایین است. گاهی اوقات سر دردهای شدیدی دارم که قطع هم نمی شود. تاکنون به پزشک مراجعه نکرده‌ام. می‌خواستم ببینم دلیلش چیست؟

سر گیجه علت های مختلفی دارد و اغلب آن ها خوش خیم هستند اما چون سر دردم داشتید توصیه می کنم حتما به پزشک مراجعه کنید.

سر گیجه معمولاً می تواند به طور خاص به صورت یکی از احساسات زیر بیان شود:

- احساس کاذب حرکت یا چرخش (Vertigo) یا سر گیجه دورانی
- سبکی سر یا احساس غش
- از دست دادن تعادل یا نداشتن تعادل
- سایر احساسات مانند شناور بودن یا سنگینی سر

دلایل سر گیجه

تشنگی یا گرمزدگی، سکته، داروها، آنمی یا کم خونی، کاهش قند خون، فشار خون پایین، از دست دادن حافظه، در دققه سهینه

گیاهان دارویی

درمان ناراحتی های زنان یائسه با گیاهان دارویی

منیره نورمحمدی

پژوهشگر گیاهان دارویی

منوپوز پدیده ای جهانی برای زنان است که از جمله علایم آن می توان به گرگرفتگی اشاره کرد. یکی از جایگزین های هورمون درمانی، استفاده از گیاهانی از خانواده فیتواستروژن ها مانند گل مغربی است. استفاده از گل مغربی در کاهش گرگرفتگی زنان موثر است و می تواند به عنوان یک درمان مکمل یا جایگزین هورمونی، در بهبود علایم یائسگی در زنان استفاده شود. با اصلاح شیوه زندگی و ایجاد وضعیت سلامتی مناسب در سنین قبل و بعد از یائسگی در زنان، می توان علایم بالینی یائسگی را کاهش داد و شرایط و کیفیت بهتری در زندگی بعد از یائسگی ایجاد کرد. مطالعات حاضر نشان داد با افزایش افسردگی، اضطراب و استرس، یائسگی در زنان افزایش می یابد. همچنین برای درمان ناراحتی هایی که در زمان یائسگی رخ می دهد می توانید از گیاهان دارویی مانند کیسه کشیش یا کیس الرعی، مریم گلی، کنگر فرنگی و برگ مو استفاده کنید. بانوان یائسه که دچار برافروختگی صورت و حالت گرگرفتگی هستند، بهتر است از مصرف شیرینی، میوه های شیرین مانند خرما و انگور و همچنین ادویه خودداری و به جای آن از آب لیمو و دیگر مرکبات استفاده کنند.

مقایسه ارزش غذایی شیرینی های محبوب و پرفروش نوروzy

نخودچی، نارگیلی یا سولی؟ مسئله این است!

نرگس عزیزی زورنانهنگار

تغذیه

در ایام نوروز، بسیاری از ما با شیرینی از مهمانان خود پذیرایی می کنیم و در منزل اقوام و دوستان نیز با شیرینی پذیرایی می شویم. از آن جا که شیرینی ها به صورت معمول در کارگاه ها تهیه می شوند و اطلاعات دقیق تغذیه ای آن ها در دسترس نیست، امکان مقایسه آن ها از نظر میزان ترکیبات غذایی کار آسانی نیست. با توجه به



شیرینی نخودچی

میزان تقریبی قند: ۲۵ درصد

میزان تقریبی چربی: ۲۵ درصد

این شیرینی ترکیب ساده ای دارد و به صورت معمول تنها از سه ماده اصلی تشکیل شده است؛ آرد نخودچی، پودر قند و روغن جامد. نکته مثبت این شیرینی در آرد مورد استفاده آن است. آرد نخود در مقایسه با آرد گندم سفید، مواد معدنی و ویتامین های بیشتری دارد. اما مصرف زیاد آرد نخود، در ست مانند خود نخود، می تواند باعث نفخ شود. پس بهتر است در مصرف این شیرینی جانب اعتدال را حفظ کنید. نکته دیگر درباره این شیرینی این است که در آن حتما باید از روغن جامد استفاده شود. روغن جامد نسبت به روغن مایع، مضرات بیشتری دارد و در مصرف آن باید محتاط بود.

شیرینی برنجی

میزان تقریبی قند: ۱۷/۵ درصد

میزان تقریبی چربی: ۲۵ درصد

میزان قند موجود در این شیرینی های ترد و خوشمزه در مقایسه با شیرینی های خشک دیگر چندان زیاد نیست. اما موضوعی که در خصوص این شیرینی ها وجود دارد در آرد آن نهفته است. آرد برنج سفید به صورت کلی در مقایسه با آرد گندم سفید، کالری بالاتری دارد. حتی بر خلاف تصور عموم از نظر میزان ویتامین ها و مواد معدنی نیز آرد برنج سفید تنها مزیتی نسبت به آرد گندم سفید ندارد که از نظر این مواد، در

نام «شیرینی»، کاملاً قابل حدس است که این مواد، قند بالایی دارند. اما آیا همه آن ها از میزان قند مشابهی برخوردارند؟ و در کنار آن میزان چربی در این شیرینی ها چه تفاوت هایی باهمد یگر دارد؟ در این مطلب نگاهی انداخته ایم به چند شیرینی پر طرفدار در ایام نوروز و میزان قند و چربی آن ها را بر مبنای دستور پخت های معمول آن ها به صورت تقریبی محاسبه کرده و در کنار آن نگاهی به دیگر مواد تشکیل دهنده نیز انداخته ایم.

شیرینی مشهدی (آلمانی)

میزان تقریبی قند: ۲۵ درصد

میزان تقریبی چربی: ۲۵ درصد

بخشی از شیرینی این شیرینی های خوش رنگ به کمک مرکبا حاصل می شود و همین کار محاسبه میزان قند آن را دشوار می کند چرا که بسته به میزان مرکبا استفاده شده، میزان شکر موجود می تواند تغییر کند. برای تهیه این شیرینی، از میزان کمی شیرو تخم مرغ استفاده می شود، برای تزئین نیز گاهی موادی چون کنجد، پسته و... به کار می رود. درست است که هر کدام از این ترکیبات، کمی مواد مغذی به این ترکیب اضافه می کنند اما یادمان باشد، میزان آن ها به صورت معمول آن قدری نیست که ارزش تغذیه ای آن را به اندازه قابل توجهی بهبود بخشد.

شیرینی سولی یا کیک برشی

میزان تقریبی قند: ۲۰ درصد

میزان تقریبی چربی: ۲۰ درصد

در تهیه بخش کیک مانند این شیرینی ها یا از روغن استفاده نمی شود یا اگر بشود هم به صورت معمول از روغن مایع و به میزان بسیار کمی استفاده می شود. از این نظر می توان گفت در مقایسه با شیرینی های خشک که دارای روغن جامد هستند، این مورد گزینه بهتری محسوب می شود. البته در محاسبه میزان چربی این شیرینی ها باید به میزان چربی خامه استفاده شده و حجم آن نیز توجه داشت. هر چه خامه بیشتری برای لایه میانی آن استفاده شده باشد، میزان چربی نیز افزایش می یابد. نکته دیگری که در خصوص این شیرینی ها وجود دارد، تعداد تخم مرغ های استفاده شده در آن هاست. در تهیه بخش کیک مانند این شیرینی ها، میزان تخم مرغ بالاست و از این نظر می توان انتظار داشت که میزان پروتئین آن نیز در مقایسه با دیگر شیرینی ها بالاتر باشد. البته یادتان باشد اگر قرار به نگهداری غیر اصولی این شیرینی ها باشد، خراب شدن خامه دور از انتظار نخواهد بود. از طرفی برای تزئین این شیرینی ممکن است از پودر قند و نارگیل استفاده شود که به میزان قند و چربی آن اضافه خواهد شد.

سلاوت

نوشیدنی های رسوب زدا



نوشیدنی های گیاهی هر کدام خواص ویژه ای دارد که آن را منحصر به فرد می کند.

از جمله این نوشیدنی ها می توان به دمنوش های زیر اشاره کرد:

چای سبز

چای سبز علاوه بر همه خواصی که برای آن برشمردیم، از تجمع چربی و رسوب آن در کبد جلوگیری می کند.

چای گل گاوزبان

مصرف چای گل گاوزبان و سنبل، باعث آرامش اعصاب و کاهش عوارضی همچون فشار خون، تنگی نفس، گلو درد، سنگ کلیه، سردرد های عصبی، تشنج، صرع و وسواس می شود.

چای نعناع

از خواص مهم این نوشیدنی، لطیف کردن خون، آسودگی در هضم غذا، پاک سازی کبد، سلامت قلب، درمان بیماری گوارشی، تقویت اعصاب، اشتها آور، دفع صرا و از بین بردن عفونت سرماخوردگی است.

چای دارچین

مصرف چای دارچین برای زنان باردار مفید نیست. این نوشیدنی باعث کاهش درد در ناحیه پا، استرس و حساسیت های فصلی در افراد می شود.

چای پونه

نوشیدنی پونه جزو قوی ترین آنتی بیوتیک هاست. این چای برای افراد با طبع گرم مفید و دارای فوایدی همچون صفرا بری، کاهش درد سینه، رقیق کننده خون، ادرار آور، خلط آور، انرژی زا، تقویت کننده معده و ضد تب است.

چای زعفران

از مهم ترین خواص این چای، شادی بخشی، جلوگیری از پوسیدگی دندان، خلط آور بودن، زایمان آسان و پاک سازی کلیه است.

آشپزی

ساندویچ

ساندویچ قارچ و سیر



- کره - ۵ قاشق سوپ خوری
- سیر - ۲ حبه
- قارچ - ۳۵۰ گرم

دهید و به مدت ۲ تا ۳ دقیقه تست کنید. جعفری خرد شده را به مخلوط قارچ و سیر اضافه و با نمک و فلفل مزه دار کنید. حالا هر کدام از برش های نان را در سینی یا دیس بچینید و مخلوط قارچ و سیر را روی نان ها بریزید.

خواص قارچ

قارچ منبع سرشاری از ریبوفلاوین، نیاسین و سلنیوم است. سلنیوم آنتی اکسیدانی است که با همکاری ویتامین «ای» سلول ها را از تاثیرات آسیب رسان و مخرب رادیکال های آزاد در امان نگه می دارد. همچنین مصرف سلنیوم در مردان مسن خطر بروز سرطان پروستات را تا ۶۵ درصد کاهش می دهد.

● برای درست کردن این ساندویچ، اولین مرحله، آماده سازی مواد است. ابتدا حبه سیر ها را از پوست جدا و رنده یا له کنید، سپس قارچ ها را به صورت درشت برش بزنید. نان فرانسوی را نیز با چاقوی تیز به صورت اریب حلقه حلقه کنید. آخرین کار، خرد کردن جعفری است. ‌تابه ای را آماده کنید و کره را داخل آن بریزید و روی شعله اجاق گاز قرار دهید تا ذوب شود؛ سپس سیر رنده شده را به روغن اضافه کنید و به مدت ۳۰ ثانیه تفت دهید.

● سیر داغ را با قارچ ها اضافه کنید و ۵ دقیقه حرارت دهید. در طول پخت، هم زدن یادتان نرود. برش های نان را داخل تابه دیگری یا روی سینی میله ای فر قرار

دانستنی ها

چرا رنگ پوست انسان ها با یکدیگر فرق می کند؟

جالب است بدانید رنگ پوست انسان چه نقشی در محافظت از آن در مقابل آفتاب دارد و آفتاب چه نقشی در تیرگی و روشنی پوست دارد. همین طور نقش ویتامین D را در تیرگی و روشنی پوست خواهیم دانست. برای فهمیدن این موضوع ابتدا باید بدانید که رنگ پوست افراد از طریق میزان رنگ دانه های پوستی یا ملانین ها تعیین می شود. ملانین ها در پوست انسان توسط سلول هایی به نام ملانوسیت ها تولید می شود. آن ها دانه های ملانین را تولید و به درون ریز کیسه های پوستی به نام ملانوزوم می ریزند سپس این ریز کیسه ها به بخشی از بافت پوست تبدیل و رو پوست یا اپیدرم نامیده می شوند.

ملانوزوم ها در سلول های گیرنده پوستی در بالای هسته سلول تجمع و از دی آن ای هسته سلول در مقابل جهش های ناشی از تابش اشعه ماوراء بنفش خورشید محافظت می کند. بنابراین واکنش طبیعی بدن کسانی که اجدادشان برای مدت های طولانی در مناطق نزدیک به خط استوای زمین زندگی کرده اند این است که مقدار بیشتری از این ملانین ها در پوستشان ایجاد می شود تا از آن ها در مقابل مقادیر زیادی اشعه ماوراء بنفش محافظت کند.

همین طور قرار گرفتن طولانی مدت در زیر آفتاب، باعث می شود پوست برای محافظت از خودش مقادیر زیادی از این ملانین ها را تولید کند و رنگ پوست به مرور تیره تر شود. هر چند پوست تیره محافظت بیشتری در مقابل نور خورشید ایجاد می کند اما باعث می شود مقادیر کمتری ویتامین D در پوست انسان تولید شود. از آن جایی که ویتامین D در اثر برخورد اشعه ماوراء بنفش با کلسترول موجود در لایه زیرین پوست انسان تولید می شود، هر چه پوست تیره تر باشد اشعه کمتری به لایه زیرین می رسد و در نتیجه ویتامین D کمتری تولید می شود.

تازه ها

عوارض احتمالی واکسن سه گانه

واکسن MMR برای ایجاد ایمنی علیه سه بیماری عفونی سرخک، اوریون و سرخچه طراحی شده است و بر اساس برنامه واکسیناسیون کشوری، این واکسن در ۱۲ و ۱۸ ماهگی به کودکان تزریق می شود. با اجرای واکسیناسیون MMR، ایران موفق شده است این سه بیماری خطرناک را به خوبی کنترل کند، براین اساس تمامی کودکان باید این واکسن را در سنین یاد شده دریافت کنند. علی واشقانی رئیس اداره بیولوژیک سازمان غذا و دارو، درباره عوارض احتمالی واکسن MMR (سه گانه) و نکاتی که والدین باید از آن اطلاع داشته باشند، توضیح می دهد:

معمولاً یک تا دو هفته پس از تزریق این واکسن، برخی کودکان عوارضی مانند تب، بی اشتهاپی و علایم پوستی مثل قرمزی و راش های جلدی را نشان می دهند که این علایم از عوارض شناخته شده واکسن است.

مشکلی که در بین برخی خانواده ها اتفاق می افتد برقراری ارتباط بین این عوارض و دریافت واکسن است، با توجه به این که بین دریافت واکسن و علایم، فاصله یک تا دو هفته ای وجود دارد، بیشتر والدین متوجه نمی شوند که این عوارض مربوط به واکسن است بنابراین عموماً نگران می شوند و به دنبال علل دیگری هستند. این مشکل زمانی جدی تر می شود که مورد توجه کادر درمان قرار نگیرد. به همین دلیل در برخی موارد حتی شاهد بستری شدن کودک در مراکز درمانی بوده ایم. با بروز علایم احتمالی این واکسن، به والدین توصیه می شود، هنگام واکسیناسیون اطلاعات لازم را از کارشناس مراکز تزریق واکسن در خصوص عوارض و نحوه کنترل و مقابله با آن ها دریافت کنند. همچنین آمادگی لازم را برای کنترل عوارض جانبی در حد فاصل یاد شده داشته باشند که یکی از موارد در اختیار داشتن داروهای ضد تب مانند استامینوفن است.

شماره پیامک زندگی‌سلام

۲۰۰۹۹۹