

پرسش و پاسخ

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

دکتر رضا حاجی آقایی

متخصص گیاهان دارویی

آیا استوقودوس در تقویت سیستم ایمنی تأثیری دارد؟

استوقودوس با نام علمی Lavandula officinalis گیاهی است از خانواده نعنائیان که برگ ها و قسمت سبز گیاه دارای اسانس روغنی فرا است. سلول های تک هسته ای خون انسان، لنفوسیت ها و مونوسیت ها، یکی از عوامل مهم تنظیم کننده پاسخ ایمنی در گردش خون و بخش های ملتهب بدن است. در یک نتیجه گیری کلی می توان گفت عصاره گیاه استوقودوس با تحریک تکثیر لنفوسیت ها و کنترل فعالیت آن ها می تواند موجب تنظیم سیستم ایمنی بدن شود. خواص متعدد درمانی مانند ضد اضطراب، ضد افسردگی، ضد التهابی، ضد اسپاسم، ضد درد، ضد باکتری، ضد انگل، ضد ویروس، آرام بخشی و آنتی اکسیدانی را از این گیاه با ارزش گزارش کرده اند.

خواص گیاهان

فواید پوست لیمو

بسیاری از مادر باره خواص مفید ارزش غذایی پوست لیمو اطلاعی نداریم بنابراین بهتر است قبل از دور انداختن پوست لیمو، کمی به خواص آن فکر کنیم. پوست لیمو ترش ارزش غذایی بسیار زیاد و ۵ تا ۱۰ برابر آب لیمویتامین دارد. پوست لیمو ترش حاوی میزان بالایی لیمونن است که می تواند از ابتلا به سرطان پوست پیشگیری کند. میزان بالای پلی فنول های موجود در پوست لیمو می تواند به حفظ وزن سالم کمک کند همچنین می تواند موجب خلاصی از چربی های اضافه تجمع یافته در کبد شود. زمانی که بدن قادر به واکنش در برابر عملکرد هورمون انسولین نباشد، میزان قند خون افزایش می یابد که به بروز شرایطی موسوم به پیش دیابت منجر می شود. پوست لیمو ترش می تواند موجب تقویت مقاومت انسولین شود. پوست مرکباتی نظیر لیمو و پرتقال حاوی خواص ضد سرطانی قوی هستند. آن ها مقادیر زیادی فلاوانوئیدهای موسوم به پلی متوکسی فلاون دارند که رشد تومور در دوره اهداف قرار می دهند همچنین سرشار از هسپریدین و دیوسمین هستند که به پیشگیری از ابتلا به سرطان کمک می کنند.

تغذیه

یک مطالعه جدید دوباره تخم مرغ را متهم کرد!

جمعه گذشته مطالعه جدیدی در مجله JAMA به چاپ رسید که به دنبال آن، دوباره بحثی حول و حوش عوارض احتمالی تخم مرغ آغاز شده است. داستان از این قرار است که طی سال های گذشته و بر مبنای مطالعاتی که انجام شده بود، متخصصان آرام آرام داشتند به این نتیجه می رسیدند که تخم مرغ و کلسترول آن، نقشی در بیماری های قلبی و عروقی ندارد و اگر فردی روزانه هم تخم مرغ مصرف کند، مشکلی پیش نخواهد آمد اما این مطالعه که توسط گروهی از محققان آمریکایی انجام شده، دوباره انگشت اتهام را به سمت تخم مرغ نشانه رفته است. محققان در این مطالعه، سوابق پزشکی بیش از ۲۹ هزار فرد را بررسی کردند. سوابق این افراد برای میانگین زمانی ۱۷/۵ سال در ابعاد مختلف از جمله سبک زندگی، رژیم غذایی و البته بیماری های مختلف، مطالعه شد. نتایج این مطالعه تایید می کند که برخلاف برخی مطالعات پیشین، مصرف زیاد تخم مرغ به واسطه کلسترول موجود در آن، می تواند احتمال ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی و مرگ ناشی از آن را افزایش دهد. نکته مهم در این پژوهش، آن است که محققان تأثیر عواملی مانند تحرک بدنی و سیگار کشیدن را تعدیل و سپس در باره مصرف زیاد تخم مرغ و بیماری های قلبی - عروقی نتیجه گیری کرده اند و همین موضوع نیز تبیین کننده نتایج متفاوت آن ها در مقایسه با مطالعات پیشین است. طبق آن چه این پژوهشگران اعلام کرده اند مصرف بیش از نصف تخم مرغ به ازای هر روز یا به عبارتی ۳/۵ تخم مرغ در هفته، می تواند به افزایش ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی منجر شود البته هر چه مصرف بالاتر از این میزان باشد، احتمال بروز این بیماری ها نیز افزایش می یابد.

روش های کاربردی تشخیص روغن سالم از ناسالم

دکتر مرصیه نیازمند | متخصص علوم غذایی از پژوهشکده منابع غذایی

تغذیه

روغن ها و چربی های خوراکی سهم قابل توجهی از رژیم غذایی انسان را تشکیل می دهند و بیش از ۹۰ درصد روغن های خوراکی تولیدی در جهان، به عنوان غذا یا جزئی از فرمولاسیون فرآورده های غذایی استفاده می شوند. ویژگی های روغن ها و چربی های که در تغذیه انسان به کار می رود باید به گونه ای باشد که سلامت مصرف کننده را تهدید نکند بنابراین توجه به کیفیت روغن یا محصولات حاوی روغن های خوراکی از اهمیت فراوانی برخوردار است. تشخیص دقیق و صحیح این نوع تقلبات، نیاز به روش های دستگاهی و آزمایشگاهی دارد اما در برخی موارد روش های ساده ای وجود دارد که مصرف کننده می تواند به کارگیری آن ها با احتیاط بیشتری از روغن استفاده کند که در ادامه به برخی از آن ها اشاره می شود.

است چرا که روغن های گیاهی دیگر این احساس را به وجود نمی آورند.

روغن نارگیل

به منظور تشخیص روغن نارگیل خالص نیز می توانید آن را در ظرف شیشه ای بریزید و به مدت ۳۰ دقیقه در یخچال (نه فریزر) قرار دهید. اگر روغن نارگیل خالص باشد، پس از این مدت همه آن جامد و یک دست خواهد شد؛ در غیر این صورت، لایه جداگانه مایع روی سطح تشکیل می شود.

روغن پالم

از تقلبات رایج دیگر، جایگزین کردن روغن های ارزان قیمت مانند روغن های گیاهی هیدروژنه یا روغن پالم با چربی شیر در فرآورده های لبنی مانند کره، خامه و پنیر پیتزا است. مصرف روغن های گیاهی هیدروژنه به دلیل وجود اسیدهای چرب ترانس که به طور معمول

مخلوط با هم و به نام روغن زیتون یا نارگیل خالص به فروش برسند.

روغن زیتون

روغن زیتون سالم، رنگ سبز یازرد مایل به سبز دارد در حالی که اغلب روغن های گیاهی تصفیه شده، رنگ زرد دارند. همچنین از روغن زیتون سالم بوی میوه یا علف تازه استشمام می شود. موارد ذکر شده قابل اطمینان نیست چون می توان با اضافه کردن برخی افزودنی ها به روغن های گیاهی مانند رنگ یا اسانس، این تشابه را ایجاد کرد. یکی از بهترین روش ها برای تشخیص روغن زیتون سالم درک احساس تلخی، تند و تیزی پس از چشیدن آن

از لحاظ ظاهری تشابه زیادی بین روغن های گیاهی وجود دارد و تشخیص این تمایز برای مصرف کننده در بسیاری موارد مشکل است و نیاز به روش های آزمایشگاهی و دستگاهی دارد.



سلامت

آشپزی

شیرینی

رولت گردویی



- تخم مرغ - ۵ عدد
- شکر ریز - ۱۰۰ گرم
- شکلات ذوب شده - ۱۰۰ گرم
- آرد - ۷۰ گرم
- یکینگ پودر - نصف قاشق چای خوری
- بودر کا کاو - ۲ قاشق سوپ خوری
- گردوی آسیاب شده - نصف پیمانه
- آب گرم شده - ۳ قاشق غذاخوری
- خامه شیرینی فرم گرفته - ۲۰۰ گرم
- پودر قند - به میزان لازم

● زرده های تخم مرغ را با نیممی از شکر آن قدر می زیم تا حجیم و کش دار شود. ● سفیده ها را با باقی مانده شکر تا حدی می زیم که از ظرف بر نگرند. ● آرد، یکینگ پودر و بودر کا کاو را مخلوط و سه بار الک می کنیم. ● زرده و سفیده را به حالت دورانی و به آرامی مخلوط می کنیم، آرد را هم به همین ترتیب در سه مرحله اضافه و سپس گردو و آب گرم را همزمان با مواد مخلوط می کنیم. ● در کف سینی فر کاغذ روغنی می گذاریم و مایه کیبک را می ریزیم و روی مواد را صاف می کنیم.

کودکان

کودکان ایرانی چند دندان پوسیده دارند؟

عضو هیئت مدیره انجمن دندان پزشکی کودکان ایران با اشاره به شاخص پوسیدگی دندان در کودکان ایرانی، بر لزوم لحاظ مباحث آموزشی و پیشگیری از بیماری های دهان و دندان و همچنین ارائه خدمات به کودکانی که هنوز به سن مدرسه نرسیده اند، تأکید کرد.

دلایل خارش گوش



خارش گوش مشکلی رایج است که می تواند آزار دهنده باشد اما معمولاً مضر نیست. درمان خارش گوش به دلایل زمینه ای آن، بستگی دارد و ممکن است دلیل آن استفاده از قطره ها، آنتی بیوتیک ها یا تزیین باشد.

از دلایل خارش گوش:

- عفونت گوش
- گاهی اوقات، خارش گوش می تواند به واسطه عفونت یا تشنه ای از پیشرفت آن باشد.
- باکتری ها و ویروس ها می توانند موجب عفونت های گوش مرتبط با سرماخوردگی و آنفلوآنزا شوند.
- عفونت های مزمن گوش، عود کننده هستند و برای بهبودی ممکن است به درمان پزشکی نیاز باشد.
- خشکی گوش
- گوش ها معمولاً چربی و جرم تولید می کنند تا تمیزی و سلامت خود را حفظ کنند. اگر فردی گوش خود را بیش از حد تمیز کند، این شرایط می تواند به حذف جرم گوش و خشکی آن منجر و موجب خارش گوش شود.
- گاهی اوقات، خارش گوش می تواند به واسطه عفونت یا تشنه ای از پیشرفت آن باشد.
- باکتری ها و ویروس ها می توانند موجب عفونت های گوش مرتبط با سرماخوردگی و آنفلوآنزا شوند.
- عفونت های مزمن گوش، عود کننده هستند و برای بهبودی ممکن است به درمان پزشکی نیاز باشد.
- خشکی گوش
- گوش ها معمولاً چربی و جرم تولید می کنند تا تمیزی و سلامت خود را حفظ کنند. اگر فردی گوش خود را بیش از حد تمیز کند، این شرایط می تواند به حذف جرم گوش و خشکی آن منجر و موجب خارش گوش شود.
- گاهی اوقات، خارش گوش می تواند به واسطه عفونت یا تشنه ای از پیشرفت آن باشد.
- باکتری ها و ویروس ها می توانند موجب عفونت های گوش مرتبط با سرماخوردگی و آنفلوآنزا شوند.
- عفونت های مزمن گوش، عود کننده هستند و برای بهبودی ممکن است به درمان پزشکی نیاز باشد.
- خشکی گوش
- گوش ها معمولاً چربی و جرم تولید می کنند تا تمیزی و سلامت خود را حفظ کنند. اگر فردی گوش خود را بیش از حد تمیز کند، این شرایط می تواند به حذف جرم گوش و خشکی آن منجر و موجب خارش گوش شود.