

پرسشی و پاسخ

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

دکتر مه‌رمان سلیمانیا

متخصص ا‌ر‌تویدئی

من به دلیل درد زانو به پزشک مراجعه کردم. با عکس برداری مشخص شد کشکک زانویم دو تکه است. آیا باید نگران باشم و دلیل آن چیست؟ استخوان کشکک در زمان تولد غضروفی است و در سنین کودکی به آرامی استخوانی می‌شود. در برخی موارد این غضروف از دو نقطه شروع به استخوانی شدن می‌کند و هیچ‌گاه این دو کانون استخوانی به هم جوش نمی‌خورند و یکی نمی‌شود. در نتیجه باعث ایجاد یک کشکک دو تکه یا Bipartite patella می‌شود. در بیشتر موارد یک قسمت، بزرگ‌تر و قسمت دیگر کوچک‌تر است. تکه کوچک‌تر معمولاً در قسمت بالایی و خارجی استخوان کشکک قرار دارد که گاهی به آن کشکک فرعی یا Accessory patella هم می‌گویند. بین این کشکک فرعی و کشکک اصلی معمولاً غضروف یا بافت فیبری قرار گرفته است.

علایم کشکک دو تکه

کشکک دو تکه در بیشتر افراد بدون علامت است. اما ممکن است در تعداد کمی، علامت دار شود.

علایم کشکک دو تکه عبارت است از:

- درد در محل فوقانی و خارجی کشکک
- ناپایداری مفصل زانو

درمان کشکک دو تکه

کشکک دو تکه معمولاً نیازی به درمان ندارد اما در صورتی که ایجاد درد کند، می‌توان از درمان‌های زیر استفاده کرد:

- سرد کردن و گذاشتن یخ روی محل درد
- استراحت دادن به مفصل زانو
- استفاده از داروهای ضد التهابی غیر استروئیدی
- استفاده از زانوبند

در صورتی که با درمان‌های فوق بهبودی حاصل نشد، می‌توان از جراحی استفاده کرد.

روش‌های جراحی کشکک دو تکه

- جارج‌سازی تکه کوچک‌تر کشکک
- متصل کردن دو تکه کشکک با پیچ

چهارشنبه‌ها

پوست و مو

۲ ماده غذایی برای رشد مو

مو از قسمت ریشه رشد می‌کند پس مشخص است که کلید تقویت رشد مو، در پیازهای مو نهفته است.

رژیم غذایی مناسبی که شامل تمام مواد مورد نیاز مو باشد، سلامت ناخن‌ها و پوست را تضمین می‌کند. تغییراتی که با بهبود رژیم غذایی حاصل می‌شود، در کسانی که سابقه کمبود ویتامین دارند، مشهودتر است.

بر اساس تحقیقات آکادمی پوست آمریکا، هر فرد روزانه ۵۰ تا ۱۰۰ تار مو از دست می‌دهد که در زمان کوتاهی از همان پیاز مو، جایگزین می‌شود. موی سر به طور متوسط سالانه ۱۵ سانتی‌متر رشد می‌کند.

مواد غذایی حاوی بیوتین

تخم مرغ، آجیل، گوشت، گوشت ماهی، غلات، سیب‌زمینی و سبزیجاتی مانند کلم بروکلی و اسفناج، علاوه بر بیوتین، منبع غنی لیزین، ویتامین D و مقدار زیادی مواد معدنی است. نازک بودن موی سر و ریزش شدید آن، از علایم کمبود بیوتین است. از علایم دیگر کمبود بیوتین، می‌توان به جوش‌های اطراف صورت، التهاب پوست و شکننده شدن ناخن‌ها اشاره کرد.

مواد غذایی غنی از ویتامین D

بر اساس بعضی مطالعاتی که به تازگی صورت گرفته، ویتامین D، به رشد مو کمک می‌کند. این ویتامین برای سلامت ماهیچه‌ها، سلول‌های عصبی و فعالیت سیستم ایمنی بسیار مفید است. این مواد غذایی شامل آب پرتقال، ماست، ماهی (به ویژه سالمون، ساردین و تون)، جگر، پنیر و قارچ می‌شود.

شماره پاپابک زندگی‌سلام ۲۰۰۹۹۹

# اما واگرهای مصرف نودل

تغذیه

نودل خوراکی است که به‌طور معمول می‌توان آن را با طعم‌های مختلف (گوشت، مرغ، سبزی، قارچ، پیتزا و...) در ۳ دقیقه آماده کرد. این ماده آماده غذایی در بسته بندی‌های چشم‌نواز، چند سالی است در قفسه فروشگاه‌ها جاذخوش کرده است و به دلیل قیمت مناسب و طعم خوب، طرفداران زیادی هم دارد و به ویژه کودکان و جوانان طعم آن را بسیار دوست دارند اما همیشه برای مصرف چنین مواد غذایی اما واگرهای



ویژگی‌های نودل

پروتئین و فیبر کم

نودل مقدار کمی فیبر و پروتئین دارد و در کره‌ها به عرصه وجود گذاشت یک غذای رشته‌ای فوری و اغلب تند است که در کره جنوبی می‌توان لیوان‌های آن را در هر مکانی تهیه و مصرف کرد

افزودنی‌ها

رنگ و بوی نودل ناشی از افزودنی‌هاست، مانند رنگ‌های مصنوعی، چربی‌های اشباع و آنتی‌اکسیدان‌های مصنوعی، عناصر

زیادی وجود دارد. بعضی برای آن ارزش غذایی بالایی را برمی‌شمارند و بعضی از مضراتش می‌گویند «به ویژه اگر همراه نوشیدنی‌های گازدار و سایر فست‌فودها میل شود» و بعضی این مشکلات را متوجه نودل‌های فوری می‌دانند. به هر حال به توصیه کارشناسان بهتر است در مصرف هیچ ماده غذایی زیاده روی نکنیم. به همین بهانه، در ادامه به بیماری‌هایی که ممکن است بر اثر مصرف زیاد این ماده غذایی ایجاد شود و شیوه‌های سالم‌سازی این خوراک اشاره می‌کنیم:



غذایی مهم

مانند پروتئین، آهن، فسفر و ویتامین‌های مفید

در نودل وجود ندارد. پودرهای طعم‌دهنده از نمک، قند، ادویه و «مونوسدیم گلوتامات» ساخته شده که بیشتر آن‌ها برای سلامت ضرر دارد.

نمک زیاد

نودل فوری حاوی مقدار بسیار زیادی سدیم است که با مصرف هر بسته آن ۴۱ درصد نمک مجاز بدن در روز تأمین می‌شود. وجود ماده شیمیایی بیسفنول A این ماده شیمیایی در بسته بندی نودل استفاده می‌شود بر مسیری که هورمون‌ها پیام‌ها را به سراسر بدن می‌فرستند، تأثیر مختل‌کننده می‌گذارد.

چربی زیاد

نودل حاوی تقریباً ۱۴/۵ گرم چربی

است که چربی اشباع شده ناسالم ۶/۵ گرم آن را تشکیل می‌دهد که یک سوم بیشتر از میزان مجاز مصرف روزانه است.

مصرف زیاد و احتمال بیماری‌ها

نودل به دلیل کالری زیاد، باعث چاقی می‌شود و از آن‌جا که چربی و نمک زیادی دارد به افزایش فشار و چربی خون می‌انجامد. طبق تحقیقات انجام شده نودل دارای ماده شیمیایی پروپیلن گلیکول است که مصرف طولانی و غلظت بالای آن، باعث بروز علایم حساسیت می‌شود. از نشانه‌های مسمومیت با این ماده، تهوع و استفراغ است. دیگر عوارض آن عبارتند از: افزایش ابتلا به سندروم متابولیک و مشکلات قلبی و عروقی، مسمومیت سلولی و بیماری‌های عصبی و اختلال در تمرکز. جذب نشدن مواد مغذی به ویژه در کودکان زیر پنج سال.

اگر نودل فوری در برنامه غذایی خانواده شما قرار دارد و به ویژه نمی‌توانید کودکان را از زیاده‌روی در مصرف منع کنید، حتماً در کنارش از میوه، سبزیجات و پروتئین استفاده کنید تا به غذای خود تعادل ببخشید.

خوردن نودل، سدیم و کالری بالایی را وارد بدن‌تان می‌کند و اگر به همراه نودل سبزیجات نیز مصرف کنید، این کار کمکتان می‌کند مقدار زیادی پتاسیم نیز دریافت کنید. به جای این که از نودل‌های فوری به عنوان یکی از منابع اصلی در برنامه خود استفاده کنید، از منابع متنوع دیگر هم استفاده کنید. نیمی از غلاتی که استفاده می‌کنید باید از نوع کامل باشد. نودل فوری از غلات کامل به حساب نمی‌آید.



معنی است که وقت آن شده فیلتر جدیدی نصب کنید. فیلتر بار سوب آب مسدود و فشار آب کم می‌شود. اگر آب از چاه کشیده و فیلتر کاملاً مسدود شده باشد و فشار آب به میزان قابل توجهی کاهش یافته باشد، به سیستم پمپ چاه فشار وارد می‌شود.

اگر از آب چاه استفاده می‌شود بهتر است هر سه ماه فیلتر آب تعویض شود زیرا ممکن است آهن و سوب بیشتری در آن باشد. نشانه‌های هشدار یکی از نشانه‌های تعویض فیلتر آب، کم شدن فشار آب است همچنین اگر متوجه تغییر در طعم یا بوی آب شدید، به احتمال زیاد به این

بیشتر بدانیم

## چه موقع فیلتر دستگاه تصفیه آب را عوض کنیم؟

وقتی لامپ اتاق روشن نمی‌شود متوجه می‌شویم که باید آن را عوض کنیم. وقتی چرخ ماشین ظرف شویی نمی‌چرخد یا یخچال خنک نمی‌کند باید تعوض یا تعمیر شود اما وقتی دستگاه تصفیه آب متصل به برق است و کار می‌کند، افراد تصور می‌کنند همه چیز خوب است در حالی که کارشناس

سلامت

## شیرینی کرکی



- تهیه ۴۰ عدد شیرینی
- آرد نخودچی - ۱۲۵ گرم
- آرد برنج - ۱۲۵ گرم
- آرد گندم - ۲۵۰ گرم
- روغن جامد یا روغن قنادی - ۲۲۵ گرم
- پودر قند - ۱۷۵ گرم
- پودر هل - نصف قاشق چای خوری
- تخم خرفه یا پودر پسته - برای تزیین

را طرح ببندازید. معمولاً طرح زدن روی شیرینی کرکی به این صورت است که چند بار دایره را روی شیرینی می‌زنند طوری که دایره‌ها همدیگر را قطع کنند و هر دایره از وسط دایره قبلی بگذرد. به این مرحله در شیرینی‌پزی به اصطلاح پیر زدن گفته می‌شود. روی شیرینی‌ها را با تخم خرفه یا پودر پسته تزیین کنید. فر را روشن کنید و روی حرارت ۱۷۵ درجه سانتی‌گراد بگذارید تا داغ شود. سینی فر را به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه درون فر بگذارید. بعد از پخت صبر کنید شیرینی کرکی کاملاً خنک شود سپس آن را از کاغذ روغنی جدا و به ظرف مدنظر منتقل کنید.

ترفندها

## از مدیریت انرژی برای پخت غذا تازه‌دار کردن گوشت و پیاز

مدیریت مصرف انرژی، یکی از نکاتی است که همه ما باید بدانیم. در آشپزی هم باید از حداقل انرژی استفاده کرد، به همین دلیل در ادامه شیوه‌ای برای پخت چند غذا یا شیرینی همزمان در فر را به شما آموزش می‌دهیم و مزه‌دار کردن گوشت و پیاز می‌گوییم.

پخت چندین غذا به‌طور همزمان

وقتی جا کم و زمان کوتاه است می‌توانید از این روش برای پختن چندین غذا در طعم‌های مختلف به‌طور همزمان کمک بگیرید. برای این منظور، کف سینی فر یک لایه فویل آلومینیومی بکشید. قسمت‌هایی از فویل را جمع کنید و بالا بیاورید تا فرمی شبیه دیوار به خود بگیرد. سپس در هر قسمت به‌طور جداگانه مثلاً مرغ در طعم‌های مختلف را بچینید تا به‌طور همزمان بپزد و با هم تداخلی پیدا نکند.

از پودر قهوه برای طعم‌دار کردن گوشت استفاده کنید

اسید موجود در پودر قهوه باعث نرم، ترد و خوش طعم شدن گوشت می‌شود. برای این منظور می‌توانید دو قاشق غذاخوری پودر قهوه، پنج قاشق چای خوری شکر قهوه‌ای، یک قاشق مربا خوری یا پاپریکا و مقدار کمی آویشن، تخم گشنیز و پودر خردل را با هم مخلوط کنید و به گوشت بزنید یا فقط پودر قهوه و روغن زیتون بزنید و گوشت را در یخچال بگذارید تا مزه‌دار شود.

مزه‌دار کردن پیاز پیش از مصرف

می‌توانید لبو، هویج، پیاز، کرفس و سبزیجات زیادی را به این روش مزه‌دار کنید تا هنگام پخت، بهترین طعم را از آن‌ها دریافت کنید. به‌طور مثال برای در ست کردن ترشی پیاز، کافی است پیاز قرمز را پس از پوست کندن و شستن، خشک کنید. سپس به صورت ختالی برش دهید.

سرکه سفید یا سرکه سیب را در شیشه بریزید. مقدار کمی شکر اضافه کنید تا ترشی زنده سرکه را بگیرد و طعم آن را متعادل کند. در آخر کمی نمک اضافه کنید و پیاز را در آن بریزید. از این ترکیب برای پخت غذا یا به عنوان چاشنی در کنار غذا می‌توانید استفاده کنید.

سلامت

## بعد از قورت دادن آدامس چه اتفاقاتی در بدن ما می‌افتد؟

درون آدامس یک نوع ماده لاستیکی وجود دارد که قابل هضم نیست و قورت دادن آن ممکن است برای سیستم گوارشی مشکل ایجاد آن را مسدود کند. بیشتر مادر زمان کودکی آدامس‌های زیادی قورت داده ایم و از والدین هشدارهای مختلفی در باره مضرات قورت دادن آدامس شنیده‌ایم.

آیا آدامس ۷ سال در بدن می‌ماند؟

یکی از این هشدارها به باقی ماندن هفت ساله آدامس در معده اشاره دارد. آیا این گفته حقیقت دارد؟ آدامس از مواد طبیعی و مصنوعی (صمغ آدامس یا رزین)، نگه‌دارنده‌ها، طعم‌دهنده‌ها و شیرین‌کننده‌ها تشکیل شده است. بدن می‌تواند

شیرین‌کننده‌هایی مثل قند را جذب کند و اگر از آدامس‌های قنددار استفاده کنید، می‌تواند کالری خیلی زیادی وارد بدن‌تان کند. آدامس در معده توسط اسید هیدروکلریک هضم و نابود می‌شود اما ماده پلاستیکی موجود در آدامس که نوعی پلیمر به نام بوتیل است، به‌طور کامل مصنوعی ساخته می‌شود و دستگاه گوارش بدن انسان قادر به هضم آن نیست



این اتفاق بیشتر در کودکان که اندازه اندام‌های آنان کوچک‌تر است، می‌افتد. در موارد نادر، تکه‌های بزرگ آدامس بلعیده شده با پیوستن در کودکان همراه شده و باعث انسداد مسیر گوارش در کودکان می‌شود.