

پر سش و پاسخ

تجویز 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 معصومه مرادی

متخصص تغذیه

● آیا چای سبز در سوزاندن چربی کمک می‌کند؟ برندهای چای اذعان دارند که محصول آن‌ها با کاهش تولید قند که برای هضم غذا تولید می‌شود، باعث سوختن چربی می‌شود. یعنی این که قندی که برای تولید انرژی است دیگر تولید نمی‌شود و برای هضم غذا که نیاز به انرژی دارد از چربی‌ها استفاده می‌شود؟

خواص اغراق شده داروهای گیاهی و دمنوش‌هایی که در رسانه‌های مختلف برای کاهش وزن تبلیغ می‌شود، غیر واقعی است. اگر داروهای گیاهی در مقالات علمی در کاهش وزن موثر شناخته شود، قابل قبول است، اما در هیچ مقاله معتبری درباره تأثیر گیاهان دارویی به تنهایی در کاهش وزن مطلبی وجود ندارد. البته افرادی که از این محصولات استفاده می‌کنند ممکن است در اثر تلقین وزن کم کنند. خاصیت آنتی اکسیدانی، ضدسرطانی، کاهش فشارخون و کلسترول در چای سبز وجود دارد که این خواص ۱۰ تا ۳۰ درصد بیشتر از چای سیاه است ولی در کاهش وزن هم معجزه نمی‌کند. چای سبز در تبلیغات داروها و دمنوش‌های گیاهی برای کاهش وزن موثر معرفی می‌شود، در حالی که در این مورد تأثیر ناچیزی دارد، به عنوان مثال اگر فردی سه سال چای سبز بنوشد، ممکن است در نتیجه نوشیدن آن نیم کیلوگرم وزن کم کند. بنابر این معرفی چای سبز و هر گیاه دیگری به عنوان داروی مطرح کاهش وزن ادعایی کاملاً غیر واقعی است.

● آیا تخم بلدرچین برای خانم‌هایی که دچار کم‌خونی هستند مفید است؟

هر یک عدد تخم بلدرچین حدود ۹ گرم وزن دارد و تقریباً ۱ درصد نیاز روزانه آهن و ۱ درصد نیاز روزانه ویتامین B12 را که برای خون‌سازی مورد نیاز است، تأمین می‌کند. هر چند که تخم بلدرچین فواید خوبی دارد و آهن و ویتامین B12 آن بیشتر از تخم مرغ است ولی اگر شما کم‌خونی دارید بهتر است منابع غنی آهن مثل جگر و گوشت قرمز مصرف کنید یا زیر نظر متخصص از مکمل‌های مناسب استفاده کنید.

# نیکوتین را دست کم نگیرید

شایع‌ترین نوع سرطان ریه، در حدود ۴۰ درصد موارد مغز را هم درگیر می‌کند



دانشتنی‌ها

شیوارضایی | روزنامه‌نگار

سرطان ریه یکی از بیماری‌هایی است که با سیگار کشیدن رابطه نزدیکی دارد. مطالعات پیشین نشان می‌دهد در حدود ۹۰ درصد موارد ابتلا به سرطان ریه، رد پای سیگار کشیدن مشخص است، اما جدای از ابتلا به سرطان ریه بین افراد سیگاری، نتایج بررسی‌ها نشان می‌دهد بین افراد سیگاری، احتمال این که سرطان ریه گسترش بیشتری پیدا کرده و بعد از ریه، مغز را هم درگیر کند، بیش از سایرین است، اما چرا چنین است؟

● نیکوتین مغز را آسیب‌پذیر می‌کند

برخی بررسی‌ها نشان می‌دهد در نزدیک ۴۰ درصد موارد ابتلا به نوع شایع سرطان ریه، سلول‌های سرطانی علاوه بر ریه، مغز را هم درگیر می‌کند. در غالب موارد، این درگیر شدن مغز معنای غم‌انگیزی دارد؛ این که به احتمال زیاد بیمار کمتر از شش ماه فرصت زندگی خواهد داشت و برای درمان هم ناچار از تحمل، فرایندهای بیشتر و گسترده‌تری است.

پیش از این مشخص شده بود گسترش سرطان ریه به مغز، در غالب اوقات در افرادی که سابقه سیگار کشیدن داشتند، روی می‌دهد اما مشخص نبود که دقیقاً چه چیزی باعث این موضوع می‌شود. حالا به تازگی در مطالعه‌ای که در آمریکا انجام شده است، محققان به نتایج قابل توجهی در این زمینه دست یافته‌اند.

بررسی این محققان نشان می‌دهد نیکوتین موجود در سیگار نقش مهمی در گسترش سلول‌های سرطان ریه به مغز دارد. در آزمایش روی موش‌های آزمایشگاهی، این محققان متوجه شدند، نیکوتین باعث سرکوب گروهی از سلول‌های ایمنی مغز شده

و همین باعث می‌شود مغز آسیب‌پذیری بیشتری نسبت به سلول‌های سرطانی پیدا کند، اما این یافته‌ها چه کاربردی در زندگی ما دارند؟

● حالا چه کنیم؟

همه می‌دانیم که سیگار کشیدن عوارضی به شدت مخرب بر سلامت ما دارد. این مطالعه هم تأییدی دوباره بر این موضوع است و نشان می‌دهد سیگار می‌تواند عوارضی بسیار گسترده‌تر از تصور اولیه ما داشته باشد.

نکته بعدی اما برای افرادی است که می‌خواهند سیگار را ترک کنند. محققان این مطالعه می‌گویند با توجه به عوارض مرتبط با نیکوتین بهتر است افرادی که در پی ترک سیگار هستند، سراغ محصولات نیکوتین دار نروند. بر این اساس توصیه می‌شود اگر فردی برای کمک به ترک سیگار در پی استفاده از آدامس‌های نیکوتین دار یا دیگر محصولات دارای نیکوتین است، استفاده از این محصولات را به شکلی محدود در برنامه خود قرار دهد و تصور نکند که چنین محصولاتی هیچ عارضه‌ای ندارد. توجه داشته باشیم که عوارض چنین محصولاتی هر چند از اصل سیگار

کشیدن کمتر است اما باز هم عوارض دارند و البته هنوز همه عوارض احتمالی آن‌ها شناسایی نشده است.

● نیکوتین چیست؟

نیکوتین در حالت طبیعی، یک مایع بی‌رنگ است که وقتی سوزانده می‌شود، در مجاورت با هوا بوی تنباکو از آن متصاعد می‌شود. گونه‌های متنوعی از گیاه تنباکو یا توتون وجود دارد که کیفیت و مرغوبیت آن‌ها بستگی به میزان نیکوتین دارد، هر چه نیکوتین موجود در آن‌ها کمتر و قند موجود بیشتر باشد، مرغوب‌تر است و با کیفیت بهتری می‌سوزد.

● علایم اعتیاد شما به نیکوتین

✓ اگر روزانه بیش از ۱۰ سیگار می‌کشید  
✓ اگر کمتر از ۳۰ دقیقه پس از بیدار شدن از خواب احتیاج به کشیدن سیگار دارید  
✓ با ترک سیگار دچار اشکال در تمرکز، سردرد، سرگیجه، اختلال خواب، سوءهاضمه، تعریق، تندخویی و اضطراب می‌شوید در این صورت باید هر چه سریع‌تر برای ترک سیگار اقدام کنید.

منبع: sciencedaily

تغذیه

## اسموتی خنک، اسلحه شما در برابر گرماي تابستان

بانوان

اسموتی یک نوشیدنی مخلوط شده و گاهی شیرین شده است که از میوه تازه تهیه می‌شود و در برخی موارد خاص شکلات یا کره بادام زمینی دارد. علاوه بر میوه بسیاری از اسموتی‌ها دارای یخ خرد شده، میوه یخ زده، ماست، عسل یا شربت و محتویات یخی هستند.

● مواد لازم برای اسموتی خنک ۲ نفره

نصف لیوان آب زردآلو

نصف لیوان آب انبه

یک عدد موز رسیده و بزرگ

یک قاشق غذاخوری ماست پرچرب

یخ

● طرز تهیه

همه مواد را درون مخلوط‌کن بریزید و حدود دو دقیقه مخلوط کنید تا کاملاً میکس شوند. اسموتی‌ها را درون لیوان‌های مد نظر بریزید و با انبه یا موز تزیین و سرو کنید.

بیشتر بدانیم

## روش‌های افزایش کلسترول خوب

کلسترول خوب وظیفه انتقال کلسترول اضافی به کبد و جلوگیری از ساخت آن در جریان خون را بر عهده دارد. اما هنگامی که کلسترول بد انتقال کلسترول در سراسر بدن را انجام می‌دهد، امکان رسوب آن در دیواره رگ‌ها وجود دارد و موجب سختی و تنگ شدن آن‌ها می‌شود. اگر دارای سطح کلسترول خوب پایین و سطح کلسترول بد بالا باشید، به عنوان فردی با کلسترول بالا در نظر گرفته می‌شوید که این شرایط می‌تواند به تصلب شرایین، آنژین صدری (اغلب در قالب درد سینه تجربه می‌شود)، حمله قلبی و سکته مغزی منجر شود. در ادامه با ۳ روشی که می‌تواند به افزایش سطوح کلسترول خوب در بدن انسان کمک کند، بیشتر آشنایی شویم.

● برنامه ورزشی

ورزش منظم نقش کلیدی در یک سبک زندگی سالم ایفا می‌کند و همچنین می‌تواند افزایش سطوح کلسترول خوب را به همراه داشته باشد. تمرین‌های هوازی (ایروبیک)، مانند دویدن، دوچرخه سواری و شنا به همراه تمرینات کار با وزن به انتخاب‌هایی خوب برای کمک به افزایش سطوح کلسترول خوب هستند.

● کاهش وزن

اگر اضافه وزن دارید یا به چاقی مبتلا هستید، کاهش کیلوهای اضافی می‌تواند به افزایش سطوح کلسترول خوب در بدن شما کمک کند. کاهش حدود هفت درصد از وزن کلی بدن برای شکل‌گیری تغییر در سوخت و ساز کافی است. در این میان، حفظ وزن متناسب نبود افزایش وزن دوباره عامل کلیدی محسوب می‌شود.

● کاهش مصرف قند

بنابر نتایج مطالعه‌ای که در سال ۲۰۱۵ انجام شد، یک رژیم غذایی با میزان کر بوهدرات‌های بالا – مانند قند افزوده شده، نان سفید، کلوچه‌ها و کیک‌ها – سطوح کلسترول خوب را کاهش و خطر اختلالات سوخت و ساز را افزایش می‌دهد. کر بوهدرات‌های پالایش شده که در مواد غذایی با برچسب «کم چرب» یافت می‌شود، به اندازه مواد غذایی پر چرب مضر هستند زیرا چربی اغلب با کر بوهدرات‌هایی از قند افزوده شده و نشاسته‌های دیگر جایگزین شده است.

تازه‌ها

## آیا کرونا از پنجره ماشین وارد می‌شود؟

محققان موسسه ملی تحقیقات سلامت و دانشکده بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تهران با بررسی شواهد موجود می‌گویند انتقال کرونا از طریق پنجره خودرو بسیار غیر محتمل است. در مقابل، توصیه شده است که تا جای ممکن پنجره خودرو را به منظور حفظ تهویه و جریان هوا باز نگه دارید. محققان موسسه ملی تحقیقات سلامت و دانشکده بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تهران با بررسی شواهد و مقالات موجود به این پرسش پاسخ داده‌اند که در صورت پایین بودن شیشه خودرو در حین رانندگی، احتمال انتقال ویروس کرونا از محیط بیرون وجود دارد یا خیر؟ در این مطلب آمده است: «بر اساس مطالعات، در صورت حضور فرد آلوده به ویروس کرونا در یک خودروی سواری و باز بودن پنجره خودرو به دلیل چرخش و جریان هوا، انتقال بیماری به دیگر سرنشینان خودرو کمتر از شرایطی است که شیشه‌ها بالا است. همچنین توصیه شده است تا جای ممکن از سیستم سرمایشی (کولر ماشین) استفاده نشود. چرا که مانع جریان هوا و تهویه مناسب در داخل خودرو می‌شود. اگر چه بر اساس نظر متخصصان، باز بودن پنجره‌ها در شرایط خاص (مثلاً عبور فرد آلوده به ویروس از کنار خودرو در ترافیک) می‌تواند باعث انتقال شود اما در شرایط عادی و در حالتی که خودرو در حال حرکت است، به دلیل تهویه ایجاد شده شانس ابتلا از این طریق پایین می‌آید. بر اساس گزارش‌ها، احتمال انتقال ویروس کرونا از پنجره خودرو به داخل بسیار کم است و تاکنون موردی از این طریق گزارش نشده است.

منبع: ایسنا

آشپزی من

ترندها

## دانستنی‌های تهیه دلمه

دوقاشق غذاخوری شکر مخلوط کنید کمی نمک و فلفل به آن اضافه کنید و روی شعله گاز هم بزنید تا شکر حل شود و سپس دلمه‌سر که‌ای کمی غلیظ شده در در مراحل آخر پخت به دلمه اضافه کنید، میزان شیرینی و ترشی سس سر که به سلیقه شما بستگی دارد.

دقت کنید سر که را هنگام دم گذاشتن دلمه‌ها اضافه نکنید. روش تهیه سس‌های دیگر نیز به همین شکل است.

شما می‌توانید سبزی دلمه را با گوشت و پیاز کمی تفت دهید و هم می‌توانید بدون سرخ کردن، داخل مواد بریزید.

- ✓ دلمه با دمجان
- ✓ دلمه کلم
- ✓ دلمه کاهو
- ✓ دلمه سیب زمینی
- ✓ دلمه پیاز
- ✓ دلمه گوجه فرنگی
- ✓ دلمه کلم پیچ

● چاشنی دلمه

سس دلمه با سر که با لزمیک، سس دلمه با تمر هندی، سس دلمه با رب انار، سس دلمه با عصاره گوشت، سس دلمه با رب گوجه فرنگی یک استکان سر که را یک استکان آب به همراه

دلمه در اصل یک غذای ترکی است، به معنی (پر شده) که انواع مختلفی دارد. شما می‌توانید دلمه را با برگ انگور و فلفل، گوجه فرنگی، کلم و... درست کنید. چند نکته که در تهیه دلمه‌ها باید مد نظر داشته باشید این است که:

۱- دلمه باید با حرارت ملایم پخته شود تا شکل خود را از دست ندهد و باز نشود  
۲- شما می‌توانید به جای گوشت از سویا استفاده کنید.

روش تهیه همه دلمه‌ها تقریباً شبیه به هم است

● انواع دلمه

✓ دلمه برگ مو



# باید ها و نباید های استفاده از ماسک



نباید ها

استفاده نکردن از ماسک‌های آسیب‌دیده

استفاده نکردن از ماسک‌های شل و گشاد

پرهیز از قرار دادن ماسک زیر بینی

استفاده نکردن از ماسکی که در تنفس مشکل ایجاد می‌کند

برداشتن ماسک در فاصله یک متری از افراد

استفاده نکردن از ماسک آلوده یا خیس

پرهیز از استفاده ماسک مشترک بین افراد



باید ها

ضد عفونی کردن دست‌ها قبل از لمس کردن ماسک

پوشاندن کامل دهان، بینی و چانه

پرهیز از لمس کردن ماسک

خارج کردن ماسک از کیسه از قسمت بند آن

برداشتن ماسک از قسمت بند آن

شست و شوی روزانه ماسک با مواد شوینده

دور کردن ماسک از مقابل صورت