



پزشکی

## نشانه کمبود ترشحات لوزالمعده در بدن



وقتی کسی دچار اسهال، کاهش وزن و مشکل در تحمل غذاهای چرب باشد، به نارسایی خارجی لوزالمعده مشکوک است. شایع‌ترین علائم این بیماری، اسهال و مدفوع روغنی (استئاتوره) است.

### شایع‌ترین علائم اسهال

وقتی لوزالمعده نتواند آنزیم‌های گوارشی لازم را تولید کند، چربی‌ها و سایر مواد مغذی نمی‌توانند جذب شوند و در روده کوچک باقی می‌مانند و باعث اسهال می‌شوند.

### کاهش وزن

اگر بدن شما قادر به جذب کافی مواد مغذی و چربی نیست، می‌توانید مطمئن باشید که در حال کاهش وزن هستید.

### درد شکم

این درد معمولاً در یک چهارم فوقانی سمت راست شکم است و می‌تواند مبهم یا تیز باشد.

### علائم غیر گوارشی

برخی از رایج‌ترین کمبودهای ویتامین در ارتباط با کمبود خارجی لوزالمعده، کمبود آهن، ویتامین B12، فولات و کلسیم است. یکی از نشانه‌های کمبود ویتامین، بی‌ثبات بر جسته و پوسته پوسته شده روی پوست است. سایر علائم شامل درد استخوان، گرفتگی عضلات، شب‌کور و کمبود آسان است.

شماره پیاپیک زندگی‌سلام  
۲۰۰۹۹۹

دسر

# ۶ باور نادرست درباره مکمل‌ها

مصرف مکمل‌ها برای جبران کمبود مواد مغذی ضروری است اما ۶ باور نادرست درباره آن‌ها وجود دارد

یاسمین مشرف | مترجم

بیشتر بد انیم

ویتامین‌ها و مکمل‌ها در سراسر جهان محصولات بسیار محبوبی هستند. به عنوان مثال بررسی‌ها نشان داده ۵۲ درصد از بزرگسالان آمریکایی در سال‌های ۲۰۱۱-۲۰۱۲ از نوعی مکمل استفاده کرده‌اند. از آن زمان تا کنون، صنعت تولید ویتامین‌ها و مکمل‌ها همواره در حال رشد بوده است، به‌ویژه در سال ۲۰۲۰ با شیوع همه‌گیری جهانی مردم برای حفاظت از خود در برابر ویروس کووید-۱۹ اقبال بیشتری به این محصولات نشان دادند. هر چند در بسیاری از موارد، مصرف ویتامین‌ها و مکمل‌ها مفید و حتی ضروری است، اما اطلاعات نادرست زیادی هم درباره استفاده از آن‌ها وجود دارد. در ادامه با برخی از این باورهای نادرست آشنا می‌شوید.

### هرچه بیشتر ویتامین مصرف کنیم، برای سلامت بهتر است

مصرف زیاد ویتامین‌ها نه تنها همیشه برای ما مفید نیست بلکه گاهی ممکن است خطرناک هم باشد. دوزهای زیاد برخی از ویتامین‌ها می‌تواند عملکرد بدن را مختل کند، به عنوان مثال بر اساس اعلام انجمن سرطان آمریکا، ویتامین C زیاد می‌تواند در جذب مس که از فلزات مورد نیاز بدن است، اختلال ایجاد کند. فسفر زیاد مانع از جذب کلسیم می‌شود. همچنین بدن نمی‌تواند خود را از شر دوزهای زیاد ویتامین‌های D، A و K خلاص کند و این ویتامین‌ها در صورت مصرف زیاد ممکن است به سطوح سمی برسند.

**محصولات دارای برچسب طبیعی بی‌خطر هستند**  
متأسفانه کلمه «طبیعی» هیچ ارتباطی با ایمنی یا اثر بخشی یک مکمل ندارد. برخی از ترکیبات گیاهی طبیعی، خاصیت دارویی دارند اما خواص دیگری هم دارند. به عنوان مثال، ریشه قاصدک ملین است، در حالی که برگ‌های آن خاصیت ادرارآور دارند. غلظت محصولات هم موضوعی است که باید به آن توجه داشت. برخی محصولات ممکن است بسیار رقیق و برخی دیگر بسیار غلیظ باشند و بر این اساس میزان مصرف مفید آن‌ها متفاوت است.

### می‌توان مکمل‌ها را همراه با داروهای تجویزی مصرف کرد

از آنجا که مکمل‌ها به نسخه نیاز ندارند و بسیاری از آن‌ها دارای برچسب «طبیعی» هستند، بسیاری از افراد تصور

می‌کنند مصرف آن‌ها تداخلی با داروهای تجویزی ایجاد نمی‌کند. اما واقعیت این است که بسیاری از این محصولات حاوی ترکیبات موثری هستند که ممکن است با داروهای دیگر تداخل داشته باشند. بنابراین مکمل‌ها ممکن است تأثیر داروهای دیگر را تقویت کنند یا آن را کاهش دهند. بر این اساس، بهتر است مصرف مکمل‌ها را با پزشک در میان بگذارید.

### مکمل‌های ویتامین و مواد معدنی از سلامت قلب محافظت می‌کنند

مطالعات نشان داده است به طور کلی مکمل‌های رایج (مولتی ویتامین‌ها، ویتامین D، کلسیم و ویتامین C) هیچ تأثیر ماندگاری در پیشگیری از بیماری‌های قلبی عروقی، انفارکتوس میوکارد یا سکته قلبی ندارند. همچنین بر اساس این مطالعات، استفاده مستمر از این محصولات تأثیری بر افزایش طول عمر ندارد. هر چند تحقیقات نشان داده است مصرف اسید فولیک و ویتامین‌های گروه B می‌تواند سکنه مغزی را کاهش دهد، اما به طور کلی این تأثیر بسیار اندک است.

**ویتامین D از سرطان جلوگیری می‌کند**  
دانشمندان برای بررسی این که آیا ویتامین D ممکن است به کاهش یا درمان سرطان کمک کند یا خیر، مطالعات زیادی انجام داده‌اند. اما با وجود تحقیقات زیادی که انجام شده، هنوز درباره این که ویتامین D اثر ضدسرطانی مفیدی دارد یا خیر، میان دانشمندان اتفاق نظر وجود ندارد. در

سال ۲۰۱۸، در یک مطالعه کنترل شده با دارونما که شامل ۲۵۸۷۱ شرکت‌کننده بود، اثر مکمل‌های ویتامین D روی خطر سرطان بررسی شد. نتایج این مطالعه نشان داد مصرف مکمل‌های ویتامین D منجر به کاهش احتمال بروز سرطان تهاجمی یا کاهش مشکلات قلبی عروقی نمی‌شود.

### آنتی‌اکسیدان‌ها عمر را افزایش می‌دهند

آنتی‌اکسیدان‌ها، ترکیباتی هستند که مانع اکسیداسیون می‌شوند. اکسیداسیون یک واکنش شیمیایی است که رادیکال‌های آزاد تولید می‌کند و منجر به واکنش‌های زنجیره‌ای می‌شود و ممکن است به سلول‌های موجودات زنده آسیب برساند. از دهه ۱۹۷۰ تا کنون دانشمندان آزمایش‌های زیادی انجام داده‌اند تا دریابند مکمل‌های آنتی‌اکسیدان تا چه اندازه سلامت انسان را تحت تأثیر قرار می‌دهند. متأسفانه نتایج این آزمایش‌ها به هیچ وجه امیدوارکننده نبوده است. در دهه ۱۹۷۰ و اوایل دهه ۱۹۸۰ آنتی‌اکسیدان‌های مکمل گوناگونی از راه خوراکی یا تزریقی مستقیم در جریان خون به بدن موش‌های آزمایشگاهی وارد شدند. اما نتیجه همه آزمایش‌های انجام شده، مشابه بود؛ زیاد بودن آنتی‌اکسیدان‌ها آسیب‌های سالخوردگی را تسکین می‌داد و نه از هجوم بیماری پیشگیری می‌کرد. در واقع تا کنون هرگز ثابت نشده است که آنتی‌اکسیدان‌ها عمر را افزایش می‌دهند.  
منبع: medicalnewstoday.com

آشپزی هنر

## سمنو، دسر سنتی بهاره

- ۱- گندم‌ها را بشوید و در ظرف مناسبی قرار دهید و روی آن‌ها مقداری آب بریزید.
- ۲- مقدار آب روی گندم باید دو بند انگشت باشد. قرار است گندم‌ها را سبز کنید پس به مدت دو روز ظرف گندم‌ها را در جای خنک و کم‌نور قرار دهید.
- ۳- در این مدت بهتر است ۴ یا ۵ مرتبه آب گندم‌ها را عوض کنید.
- ۴- در این مدت گندم‌ها جوانه سفید می‌زنند.
- ۵- حالا زمان آن است که گندم‌های جوانه زده را به مدت ۲۴ ساعت در یک پارچه نظیف مرطوب و تمیز بریزید و پارچه را در یک آبکش قرار دهید تا دانه‌های گندم کمی ریشه بزنند.
- ۶- در تمام این ۲۴ ساعت باید پارچه نظیف نمناک باشد.
- ۷- بعد از یک روز گندم‌ها را در یک آبکش بریزید. گندم‌ها نباید روی هم تلنبار و انباشته شوند.
- ۸- گندم‌ها را با فشار ملایم آب بشوید. فشار آب نباید زیاد باشد، چون جوانه‌ها آسیب می‌بینند.
- ۹- حالا گندم‌ها را در همان آبکش نگه دارید و روی آن‌ها یک پارچه نظیف مرطوب بکشید.
- ۱۰- این پارچه باید همیشه مرطوب باشد. گندم‌های جوانه زده باید دو تا سه روز در این حالت باقی بمانند.
- ۱۱- در این مدت چند بار روی پارچه نظیف آب بگریزد تا پارچه بوی نامطبوعی نگیرد.
- ۱۲- زمانی که جوانه‌ها قد کشیده، ولی هنوز از پارچه نظیف

- بیرون نیامده‌اند، آماده هستند.
- ۱۳- اگر گندم‌ها خیلی سبز و بلند شوند و از پارچه نظیف بیرون بیایند، سمنو تلخ و شیرینی‌اش کم می‌شود. همین که گندم‌ها شکفته شوند و جوانه بزنند، کافی است.
- ۱۴- در این مرحله جوانه‌ها را زیر شیر آب بگریزد، خوب بشوید و سپس گندم‌های سبز شده را تکه‌تکه کنید.
- ۱۵- در مرحله بعد کم‌کم گندم‌های جوانه زده را همراه با مقدار کمی آب گرم در مخلوط‌کن بریزید تا خوب مخلوط شوند.
- ۱۶- گندم‌ها را در صافی پارچه‌ای بریزید و خوب فشار دهید تا شیرهاش به طور کامل خارج شود.
- ۱۷- شیره گندم را به تدریج روی آرد گندم یا آرد سنگ بریزید و مخلوط کنید.
- ۱۸- مواد را به همراه پنج لیوان آب در ظرف روبی یا مرسی روی حرارت متوسط بگذارید و مدام هم بزنید.
- ۱۹- وقتی مخلوط به حالت جوش رسید، حرارت را کم کنید و هر از گاهی هم بزنید تا نه نگیرد و غلیظ شود.
- ۲۰- وقتی غلظت سمنو مثل فرنی شد زیر قابلمه شعله پخش کن بگذارید و در قابلمه را با دم‌کنی بپوشانید تا سمنو خوش‌رنگ شود.
- ۲۱- اجازه بدهید برای یک ساعت سمنو دم بکشد و در این فاصله دویا سه بار آن را هم بزنید تا ته نگیرد.
- ۲۲- در نیم ساعت پایانی پخت، طبق یک روش قدیمی چند عدد بادام یا گردو را با پوست داخل سمنو بریزید.

بهداشت

## چرا باید روبالشی‌ها را زود عوض کنیم و بشویم؟

مارال مرادی

خبرنگار

بانوان

تمیز بودن بالش و روبالشی در حفظ سلامت و بهداشت مو و پوست صورت اهمیت زیادی دارد، بنابراین ضروری است که هر چند وقت یک بار، بالش و روبالشی‌ها را بشوید. بالش و روبالشی کثیف ممکن است باعث شود دچار ریزش مو و بیماری و حساسیت‌های پوستی شوید. در ادامه می‌خواهیم ببینیم اگر لوازم خواب خود، از روبالشی تا ملحفه، روتشکی و... را نشویم، چه اتفاقی رخ می‌دهد.

### ایجاد جوش و قرمزی در پوست

اگر جوش زده‌اید، احتمالاً روبالشی‌تان کثیف است. استفاده هر روزه از رخت خواب، خود می‌تواند باعث انباشت پوست مرده، چربی و باکتری‌ها و در نتیجه مسدود شدن منافذ پوست و جوش شود. علاوه بر این ممکن است پوست‌تان قرمز شود که علت آن باکتری‌های همراه مایت‌های دم‌دکس است؛ حشرات میکروسکوپی که لابه‌لای لوازم خواب مازندگی می‌کنند. اگر احساس می‌کنید پوست‌تان سر حال نیست، سعی کنید هر دو تا سه روز، روبالشی خود را عوض کنید.

### حساسیت به گردوغبار

شب‌ها عطسه می‌کنید و چشم‌های‌تان به خارش می‌افتد؟ شاید از حساسیت رنج می‌برید. برای حساسیت علل مختلفی وجود دارد؛ از گرده گیاهان و گردوغبار گرفته تا مایت‌های گردوغباری که در رخت خواب شما زندگی می‌کنند. این مایت‌های گردوغبار گرچه میکروسکوپی هستند اما ممکن است باعث مشکلات جدی مثل حساسیت و آسم شوند. برای دوری از آن‌ها، لوازم خواب خود را حتماً با آب داغ بشوید. برای جلوگیری از حساسیت ناشی از مایت‌های گردوغبار حتی می‌توانید لوازم خواب خود را از جنسی انتخاب کنید که هوارا از خود عبور دهند و مناسب کسانی باشند که دچار حساسیت هستند.

### ریزش مو

گرمای و رطوبت روبالشی‌ها می‌تواند محل بسیار مناسبی را برای زندگی نوعی قارچ به نام درماتوفیت فراهم کند. این قارچ باعث ریزش تکه‌ای موهای سرو خارش می‌شود که به این مشکل کرم حلقوی پوست سر گفته می‌شود. گرچه این مشکل درمان سختی ندارد اما بهتر است از آن پیشگیری کنید. برای کاهش احتمال بروز این مشکل، حتماً بالش و روبالشی خود را بشوید.

### قرمزی و عفونت چشم

اگر به مشکل قرمز شدن چشم‌ها دچار شده‌اید، یکی از علت‌ها می‌تواند لوازم خواب‌تان باشد. علت این مسئله باکتری‌های موجود در لوازم خواب به ویژه روبالشی‌هاست. اگر به تازگی دچار مشکل قرمز شدن چشم‌ها شده باشید، باید لوازم خواب خود را با آب داغ بشوید تا احتمال عفونت مجدد کاهش یابد.

در تهیه این مطلب از سایت «روزیاتو» کمک گرفته شده است

آب‌نابات  
www.abnabaatiha.ir

یک سایت پر از شعر، قصه و سرگرمی و...



# بوهای شاد کننده

محققان در تحقیقات خود به این نتیجه رسیده‌اند که استشمام بوهای مختلف روی نحوه رفتارهای انسان تأثیر مستقیم دارد. از جمله این بوها می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

### استشمام دارچین

باعث افزایش حافظه و تمرکز می‌شود.



### استشمام گل یاس

عطر یاس می‌تواند شمار از غمگینی برهاند و افکار ناشی از افسردگی را از ذهن دور کند.



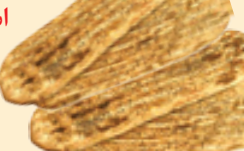
### استشمام دانه‌های قهوه

استرس را به حداقل می‌رساند و شادمانی بیشتری را به سمت شما جذب می‌کند.



### استشمام بوی نان

باعث می‌شود شما مهربان‌تر شوید. در واقع بوی نان، انسان را خوش خلق‌تر می‌کند.



### استشمام استو قودوس

رایحه استو قودوس به رفع اختلالات خواب و آرام شدن ذهن کمک می‌کند.



### استشمام بوی کاج

عطر و بوی کاج دشمن استرس است.



### استشمام بوی پر تقال و لیمو

باعث افزایش انرژی و به دنبال آن شادی و نشاط می‌شود.



### استشمام بوی نعناع

به خصوص برای ورزشکاران باعث ایجاد انگیزه و علاوه بر این، بهبود خلق و خوی افراد می‌شود.

