

در دنیا حدود ۳۲۰ میلیون نفر دچار ناپیئایی و اختلالات بینایی هستند که با پیشگیری های اولیه و ارزان قیمت می توان از بروز بیشتر آن ها جلوگیری کرد. به گزارش ایرنا، هر چقدر از مرکز به شهر های حاشیه ای می رویم به ویژه در جنوب و جنوب شرق ایران این اختلالات بیشتر است. از طرفی اختلالات بینایی در کشور های توسعه یافته با اختلالات بینایی در کشور های در حال توسعه متفاوت است. میرزا جانی رئیس انجمن علمی اپتومتری ایران گفت: اختلالات بینایی در کشور های توسعه یافته در حقیقت بیشتر شامل ناهنجاری هایی است که در شبکه ایجاد می شود.

خوراکی هایی که مصرف زیادشان سنگ کلیه می آورد

ز یاده روی در مصرف بعضی از مواد غذایی می تواند باعث شکل گیری سنگ کلیه شود. کلیه عضو کوچک لوبیایی شکل وظیفه دفع ضایعات را بر عهده دارد. همین عضو کوچک که در دو طرف ستون فقرات قرار گرفته است، روزانه ۲۰۰ لیتر خون را تصفیه می کند و دو چهارم ضایعات را از طریق ادرار از بدن خارج می سازد. در این مطلب شمارا با مواد غذایی سنگ ساز آشنا می کنیم. با ما همراه باشید.

قهوه زیاد



قبل از هر چیزی باید بگوییم که هر ماده غذایی مفیدی برای بدن لازم است. مشکل زمانی بروز می کند که دچار افراط در مصرف آن شویم. مصرف به اندازه قهوه بدون شک برای بدن مفید است اما زیاده روی در مصرف آن باعث بروز مشکلاتی می شود که کلیه هانیز در امان نخواهند بود.

به گزارش جام جم، باید بدانید که مصرف افراطی کافئین به صورت چای یا قهوه می تواند باعث تشکیل سنگ کلیه شود. می پرسید چرا؟! کافئین زیاد باعث دفع زیاد کلسیم از طریق ادرار می شود. علاوه بر این کافئین زیاد می تواند باعث بروز نارسایی کلیوی شود.

نمک

جذب میزان کافی سدیم (نمک) برای سلامت بدن لازم و ضروری است. با این حال مصرف زیاد آن و همچنین مصرف مواد غذایی شور باعث احتباس آب در بافت های بدن می شود و سلامت کلیه را به خطر می اندازد. احتباس آب یعنی این که مازاد سدیم از بدن دفع نشده و در بافت ها تجمع کرده است.

چرا قیمت برخی لوازم آرایشی ارزان است؟

کافه سلامت

بارها مشاهده شده است که برای قوام یافتن برخی انواع رژ لب به آن سرب اضافه کرده اند؛ اگر این سرب هنگام صرف غذا خورده شود، مشکلات فراوانی برای خانم ها به ویژه خانم های باردار و جنین آن ها ایجاد می کند. به گزارش تسنیم مصطفی اسماعیلی، یکی از مسئولان سازمان غذا و دارو در پاسخ به چرایی ارزان قیمت بودن لوازم آرایشی و بهداشتی تقلبی و قاچاق، اظهار کرد: فرآورده های اصلی پروسه تولیدی و وارداتی ضابطه مند و مورد تایید مراجع قانونی راطی می کند؛ ضمن آن که فرایند توزیع آن ها تار سیدن به دست مصرف کننده با نظارت های سختگیرانه و موشکافانه سلامت مدار همراه است.

سلامت



۵ ادویه مناسب برای آب کردن چربی ها

با مصرف برخی انواع ادویه می توان چربی احشایی شکم و همچنین نفخ را کاهش داد. چربی احشایی شکم (visceral belly fat) یا چربی شکمی نوعی از چربی بدنی است که در شکم وجود دارد و ارگان های بدن را محاصره می کند. نوع دیگری از چربی که زیر پوست ساخته می شود (چربی زیر پوستی) تأثیر منفی کمتری بر سلامت دارد و راحت تر از چربی احشایی می توان آن را از بین برد.

از بین بردن چربی شکم با زنجبیل

جالب است بدانید کنفوسیوس در وعده های غذایی خود از زنجبیل استفاده می کرد. هم اکنون شواهد علمی وجود دارد که نشان می دهد زنجبیل برخی از عاریم مشکلات دستگاه گوارش را بهبود می دهد.

از بین بردن چربی شکم با فلفل سیاه

پایپیرین (Piperine)، نیتجای آب کننده چربی شکم آشنا شوید! پایپیرین عامل طعم دهنده و بوی فلفل سیاه است. قرن هاست که در طب شرقی از پایپیرین برای درمان بیماری های مختلف از جمله التهاب و مشکلات شکم استفاده می شود.

از بین بردن چربی شکم با دارچین

دارچین حاوی آنتی اکسیدان هایی قوی به نام پلی فنل polyphenols است که ترکیبات بدن را تغییر می دهد و حساسیت به انسولین را بهبود می بخشد. یک سری مطالعات که نتایج آن در مجله آمریکایی Clinical Nutrition چاپ شد، نشان داد که اضافه

رئیس اداره بهداشتی و آرایشی سازمان غذا و دارو ادامه داد: اما افرادی که در زمینه عرضه محصولات تقلبی و قاچاق فعالیت می کنند، برای ایجاد حاشیه سود هر چه تمام تر از هرآن چه به کیفیت و ماده موثر مربوط است، می کاهند و توان خود را در تهیه بسته بندی شیک و ظاهر پسند به کار می گیرند. وی با اشاره به این که افراد متقلب و قاچاقچی به ضرب المثل ’ عقل آدمی در چشم اوست ’ اعتقاد و باور قلبی دارند، افزود: لذا این افراد از این حربه برای کم فروشی در خلوص ماده موثر فرآورده ها استفاده می کنند و هزینه آژ مایشگاه های کنترل کیفی را که حدود ۵۰ درصد هزینه تولید را شامل می شود، نادیده

آشپزی من



مواد لازم

نخود- یک استکان
گوشت ماهیچه گوسفند- به مقدار لازم
پیاز- یک عدد
سیر- سه حبه
کلم سنگ نگینی خرد شده - یک استکان
ادویه- به میزان لازم

روش تهیه

* یک استکان نخود را شب تا صبح در آب جوش خیس کنید.

* روز بعد آب آن را بریزید و با گوشت ماهیچه گوسفند جوان، کمی نمک، یک عدد پیاز کوچک و یک عدد سیر به همراه کلم سنگ روی حرارت ملایم بگذارید تا تمام مواد به مدت ۴ تا ۶ ساعت به طور کامل پخته و نرم شود.

* محتویات آبگوشت را بکوبید. می توانید آن را با نان سنگک برشته مصرف کنید. لازم است به جای زردچوبه از زعفران استفاده کنید.

نکته: دو ساعت بعد از صرف این آبگوشت لازم است برای گرفتن نتیجه بهتر، یک مشتم کشمش سبز آفتابی یا ۲۰۰ گرم انگور بی دانه پوست نازک و شیرین میل شود. این آبگوشت برای التیام درد کمر و زانو و استحکام استخوان و مفاصل و کاهش ورم مفید است. اگر بیمار،ان، یک تا دو سال هفته ای دو نوبت از این آبگوشت استفاده کنند استخوان ها و غضروف های آن ها به خوبی بازسازی می شود.

این هفته شما سه ماه بارداری را تمام می کنید، بدن جنین شما دچار تغییراتی شده است، چشم ها و گوش هایش تقریباً به دنبال مکان یابی هستند تا درست سر جای خود قرار بگیرند. کلیه هایش کامل شده اند، دستگاه گوارش (روده کوچک) قادر به تولید انقباضات است که از طریق آن مواد غذایی با فشار وارد روده بزرگ می شود. در این هفته دستگاه تناسلی نشانه های کمی از خودش را بروز می دهد. شش ها، گوش و ناخن ها در حال رشد است. جنین کم کم دارای بزاق می شود. قلبش می تواند تا حدود ۲۸ لیتر خون را در روز پمپاژ کند.

در این دو هفته اخیر وزن شما تغییر می کند و تا آخر بارداری حداقل ۱۲ کیلوگرم وزن اضافه می کنید. در انتهای هفته دوازدهم دیگر رحم در لگن جا نمی گیرد و می توانید آن را در پایین شکم خود احساس کنید.

در این هفته احتمالاً دردی را در بالای شکم در ست زیر استخوان جناغ احساس می کنید که از شایع ترین شکایات های خانم های باردار است. این مشکل به علت ورود اسید معده به مری است. ورود محتویات معده به مری به دو علت عمده است دلیل اول کاهش حرکات روده و دلیل دوم فشار رحم بر معده است.

در این هفته احتمالاً فشار رحم از روی مثانه کم می شود و مشکل تکرر ادرار شما هم رفع خواهد شد. غذاهای حاوی فیبر مانند نان های سبوس دار، جوو برنج قهوه ای بخورید، مصرف سبزی ها، حبوبات، آجیل، نخود فرنگی، کلم بروکلی و بادام را افزایش دهید.

به مقدار زیاد آب بنوشید، حداقل ۱۰ لیوان در روز؛ آب میوه به ویژه آب آلو، گلابی، تمشک که سرشار از فیبر است، مصرف کنید.

مواد غذایی را کاملاً پخته شده است مصرف کنید تا عفونت ها از این طریق وارد بدن شما نشود. یکی از این موارد که باید حتماً حواستان به آن باشد خطر استفاده از گوشت نیم پز است بنابراین از پخت کامل گوشت مطمئن شوید.

مصرف مکمل های آهن می تواند موجب پیوست شود. سعی کنید آن ها را با ۲۸ گرم فیبر که برای زنان باردار توصیه می شود، مصرف کنید.

بیماری ساده ای که باعث مرگ کودکان می شود

والدینی که کودک دارند حتماً به توصیه ها درباره بیماری اسهال که برخی مواقع شدت آن باعث مرگ کودکان می شود، توجه کنند.

فاطمه قاضی، کارشناس مرکز اطلاع رسانی داروها و سموم در این باره می گوید: مصرف مکمل زینک می تواند شدت، مدت و تکرار مجدد اسهال را تا چند ماه کاهش دهد.

به گزارش تسنیم، بیماری اسهال یکی از علل اصلی مرگ و میر کودکان در سراسر جهان است. از دست دادن مایع روده ای ناشی از اسهال ممکن است کم آبی شدید یا علایمی مانند خشکی دهان، افزایش تشنگی، تولید نشدن اشک هنگام گریه کردن، فرورفتگی چشم ها، کاهش دفعات ادرار کردن (بیشتر از شش ساعت از آخرین ادرار گذشته باشد) و از بین رفتن تعادل الکترولیت ها، شوک و حتی در موارد شدید مرگ را به دنبال داشته باشد. بنابراین تأمین آب و الکترولیت از طریق پودر اوار اس (ORS) نقش حیاتی دارد. همچنین باید به این نکته توجه کرد، مایعاتی مانند چای، نوشیدنی های انرژی زا و نوشابه به علت غلظت سدیم نامناسب ممکن است باعث بدتر شدن وضعیت بیماری کودک شود.

بیمار باید از خوردن مواد غذایی با محتوای چربی زیاد و فرآورده های لبنی (به جز ماست) پرهیز کند و در نوزادانی که از شیر مادر تغذیه می کنند باید تعداد دفعات شیردهی افزایش پیدا کند. از طرفی موادی مانند سبب زمینی، برنج، گندم و حبوبات می تواند به بهبود بیماری کمک کند.

پرسش و پاسخ

محمد باقر ملجایی، کارشناس ارشد تغذیه-جام جم

سوال: برای انتخاب بشقاب غذای سالم باید چه چیزهایی را در نظر بگیریم؟

ج: بشقاب غذای سالم (Healthy Eating Plate) حاصل جدیدترین تحقیقات انجام شده در دنیا است که سال ۲۰۱۰ توسط دانشکده پزشکی و دانشکده بهداشت دانشگاه هاروارد آمریکا تدوین شده و راهنمایی جامع و علمی برای انتخاب مواد غذایی سالم متناسب با انرژی مورد نیاز است. این بشقاب که جایگزین هرم های غذایی قدیمی است، جدیدترین راهکار های تغذیه سالم را ارائه می کند.

نیمی از بشقاب غذایی سالم، شامل میوه ها و سبزی های تازه (با تاکید بر سهم بیشتر سبزی ها) و نیمه دیگر شامل غلات (با تاکید بر غلات کامل) و پروتئین ها (با تاکید بر منابع سالم پروتئین) است.

بیش از یک چهارم بشقاب غذایی روزانه باید در برگیرنده سبزی های متنوع باشد؛ البته سبب زمینی و سیب زمینی سرخ شده جزو این گروه طبقه بندی نمی شود.

بخش دیگر این بشقاب باید از میوه های رنگی تأمین شود که البته نباید در مصرف میوه ها زیاده روی شود چون بیشتر میوه ها کالری بالایی دارد و افراط در مصرف آن ها می تواند موجب اضافه وزن شود.

حدود یک چهارم دیگر بشقاب غذایی روزانه باید حاوی غلات کامل باشد. غلات کامل شامل نان های سبوس دار (سنگک) و نان های پخته شده با آرد سبوس دار)، برنج قهوه ای و ماکارونی سبوس دار است. همچنین غلات ساده و تصفیه شده مثل کیک ها، شیرینی ها، برنج و نان های سفید در این گروه قرار نمی گیرند و توصیه به مصرف کمتر آن ها شده است. اما در صورت مصرف غلات تصفیه شده توصیه می شود در کنار آن از سبزی، سالاد، جوانه ها و حبوبات استفاده شود.

یک چهارم بقیه بشقاب غذایی باید در برگیرنده منابع پروتئینی باشد. ماهی، ماکیان، حبوبات و آجیل را می توان در این بخش قرار داد. مصرف پنیر پر چرب، گوشت قرمز، گوشت های فراوری شده (سوسیس و کالباس) و انواع کنسرو ها باید محدود شود.

هفته یازدهم بارداری

سریال بارداری

(یکشنبه ها)