

پرسشی و پاسخ

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

یگانه بیولی

کارشناس دارویی

آیا دیابت در کودکان با دیابت بزرگ سالان متفاوت است؟

دیابت شیرین یک بیماری است که در آن بدن قادر به تولید یا استفاده از انسولین نیست، انسولین یکی از هورمون های ضروری بدن است که میزان سوخت و ساز گلوکز، چربی و پروتئین را تنظیم می کند. این سوخت و سازها بر اثربخاری دیابت دچار اختلال می شود. به طور معمول در افرادی که دچار دیابت هستند میزان گلوکز خون بالا است که به آن «هایپر گلیسمی» هم می گویند که ناشی از ترشح ناقص انسولین، عملکرد بد انسولین یا هر دو است. بیماری دیابت به چهار دسته تقسیم می شود، اما دو نوع از این بیماری حدود ۹۵ درصد بیماران دیابتی را درگیر کرده است که شامل دیابت نوع اول و نوع دوم می شود. هر دو نوع، علایم، خصوصیات و شیوه های کنترل بیماری مخصوص به خود را دارد. در دیابت نوع اول برای کنترل میزان قند خون به مصرف انسولین نیاز است که معمولاً به چهار تزریق می شود. این نوع بیماری حدود ۵ تا ۱۰ درصد یا حدود ۵۰۰ هزار تا یک میلیون نفر از بیماران دیابتی را شامل می شود و معمولاً در افراد جوان کمتر از ۳۰ سال اتفاق می افتد. دو عامل از عوامل خطر ساز این بیماری که تولید انسولین را تحت تاثیر قرار می دهد، عوامل ژنتیکی و واکنش های خود به خودی سیستم ایمنی بدن است. دیابت نوع دوم به طور رسمی «دیابت شروع بزرگ سالی» نامیده می شود، چون معمولاً افراد بالاتر از ۳۰ سال را مبتلا می کند. شیوع دیابت نوع دوم در جوامعی که فعالیت فیزیکی زیادی دارند، بسیار پایین است. تقریباً ۲۴ درصد بیماران مبتلا به دیابت نوع دوم، سبک زندگی بی تحرکی دارند. اما درباره دیابت کودکان و علائم و راههای درمان آن باید گفت، دیابت کودک در زیر ۱۱ سال بروز می کند و تا پایان عمر با فرد همراه است و زمانی ایجاد می شود که پانکراس (لوزالمعده) تولید و ترشح انسولین را متوقف می کند. دیابت نوع یک همان دیابتی است که در گذشته به نام دیابت کودکان شناخته می شد.

این دیابت با وجود اسمش ممکن است فرد ۸۰ ساله را هم مبتلا کند، از همین رو دیگر دیابت کودکی نام گذاری نمی شود، اما شیوع بیشترین نوع دیابت همچنان در سنین زیر ۳۰ سال، کودکان تا ۷ ساله و نوجوانانی که در مرحله بلوغ قرار دارند، است. دیابت نوع دو به علت تغذیه نامناسب، چاقی، فعالیت کم، استرس و کم خوابی، مصرف دخانیات، چربی بالا و خلاصه هر آن چه برای زندگی سالم مضر است و در زندگی مکانیکی نهاده شده است، به وجود می آید. اما در دیابت نوع دو نمی توان بسیاری از عوامل را به کودکان نسبت داد، چون کودکان عموماً سیگار نمی کشند، درگیر استرس هم نیستند و در کل مستعد بسیاری از عوامل ذکر شده نیستند.

یک شبیه

سلامت عمومی

رژیم غذایی برای فشار خون بالا

کاهش وزن و حفظ وزن طبیعی از ارکان اساسی هر برنامه طراحی شده برای مقابله با فشار خون است. پتاسیم و کلسیم می توانند به کاهش فشار خون کمک کند. موز، زردآلو، انجیر، گریپ فروت، هلو، انگور و آلو میوه هایی سرشار از پتاسیم و در کاهش فشار خون بالا موثر است . سبزی میمی، سیر، بروکلی، کدو سبز، قارچ و گوجه فرنگی و سبزی نیز سرشار از پتاسیم است. حیوانات هم از این مواد غنی است. مرکبات، توت ها و سبزی های دارای برگ سبز، منابع خوب ویتامین ث است. کمبود این ویتامین با فشار خون بالا ارتباط دارد. خوردن گوشت های سفید مانند مرغ و ماهی طبخ شده بدون نمک به افراد مبتلا به فشار خون بالا توصیه می شود. این بیماران باید از خوردن غذاهای مانند سوسیس، کالباس، کنسرو گوشت، ماهی دودی یا کنسرو شده، سس ها و کنسرو لوبیا که سرشار از سدیم است، پرهیزند.

مزایا و معایب پرکاربردترین وسایل آشپزی

مریم سادات کاظمی | مترجم

آشپزی

امروزه پیشرفت فناوری بر جنبه های مختلف زندگی تاثير زيادی گذاشته است. آشپزی نیز از این موضوع مستثنا نیست و ابزار این کار از وسایل ساده و معمولی به وسایلی بدل شده است که کارایی های مختلفی دارد. البته بعضی از آن ها همان وسایل قدیمی اما کاملاً پیشرفته تر است. در انتخاب این وسایل در وهله اول باید به شرایط استفاده و مزایا و معایب آن توجه کرد. در واقع نمی توان تنها به نام یک محصول اکتفا کرد و جنبه های واقعی آن را نادیده گرفت. در ادامه به بیان برخی از مزایا و معایب پرکاربردترین محصولات امروزی می پردازیم:

زودپز

زودپز یکی از قدیمی ترین وسایل آشپزخانه است که البته انواع جدید آن از نظر استاندارد تایید شده است. مهم ترین مزیت این وسیله همان طور که از نامش پیداست، سرعت فرایند پخت مواد غذایی است که مدت زمان پخت را به یک سوم کاهش می دهد. این مسئله همچنین می تواند سبب صرفه جویی انرژی شود.

از آن جا که عملکرد زودپز مبتنی بر فشار زیاد درون دیگ است، حتماً باید سوپاپ ها درست در جای خود قرار گیرد و از باز بودن منافذ آن اطمینان داشت تا بخار اضافی خارج شود. همچنین زمانی که سوپاپ می چرخد و به اصطلاح سوت می زند، نشان دهنده فشار زیاد است که به هیچ وجه نباید در چنین حالتی در ظرف راباز کرد. در این حالت نباید شعله زیاد باشد زیرا ممکن است به افزایش فشار بیش از حد درت رسیدن آن منجر شود. پس از پخت غذا باید دیگ را از روی حرارت برداشت و پس از این که هیچ بخاری از سوپاپ خارج نشد، در دیگ راباز کرد.

توصیه می شود سبزی های نازک در زودپز طبخ نشود زیرا علاوه بر دمای بسیار بالا که موجب از بین رفتن ویتامین ها و ریزمغذی های آن ها می شود، ممکن است در بعضی انواع زودپز، سبزی وارد سوپاپ و مانع از خروج بخار اضافی شود.

انتخاب زودپزهایی که دارای سبد است، ارچیت دارد زیرا می توان به راحتی مواد غذایی را بدون مخلوط شدن با غده آب درون دیگ برداشت.

مایکروویو

این دستگاه که ثمره پیشرفت فناوری طی جنگ جهانی دوم است امروزه در بسیاری از آشپزخانه ها دیده می شود.

سرعت بالا در طبخ، گریل و گرم کردن مواد غذایی مهم ترین ویژگی مایکروویو است. البته رعایت برخی نکات ضرورت دارد. برای مثال هیچ گاه نباید ظروف فلزی یا چینی دارای لعاب طلایی یا نقره ای را در مایکروویو گذاشت زیرا به سرعت امواج را بازتاب می دهد و خطر انفجار دارد.

پخت غیر یکنواخت مواد غذایی و از بین رفتن ریزمغذی هایی مانند ویتامین C و B به دلیل حرارت بالای امواج، از معایب این فر مدرن است. همچنین از گذاشتن ظروف پلاستیکی جدا باید اجتناب کرد زیرا امواج دستگاه به سرعت با مولکول های پلاستیک واکنش نشان می دهد و وارد مواد غذایی می شود.



دستگاه غذاساز چند کاره

غذاسازهای چند کاره که قابلیت های مختلف چندین وسیله مانند پلوپز، سرخ کن، زودپز و... را دارد، جایگزین خوبی برای فضای محدود آشپزخانه های امروزی است و از طرفی در هزینه خانواده نیز صرفه جویی می شود زیرا نیاز به دستگاه های مختلف را برطرف می کند. در انتخاب این دستگاه، بیش از آن که برند و ظاهر مطرح باشد کاربرد ساده دستگاه مهم است. همچنین بهتر است دستگاه به سیستم ضد تراکم مجهز باشد تا مانع از تبدیل بخار به قطرات آب شود که در این صورت تمیز کردن دستگاه نیز راحت تر است. دستگاه دارای دیگ تفلون است که نیاز به



مصرف روغن را به حداقل می رساند. همچنین برنامه های دیجیتالی آن باعث استفاده بسیار راحت می شود و طبق برنامه، دستگاه خاموش می شود که نگرانی از سوختن غذا را رفع می کند.

بخارپز

این دستگاه برای طرفداران تغذیه سالم عالی است زیرا انواع مواد غذایی بدون نیاز به روغن و آب می پزد و در عین حال ارزش غذایی آن ها به ویژه ویتامین ها حفظ می شود. حرارت ملایم و تنظیم برنامه طبخ، نگرانی از سوختن غذا را رفع می کند. همچنین در انواع چند طبقه به راحتی می توان چندین گروه از خوراکی ها را همزمان در دستگاه گذاشت. تنها ایرادی که می توان به این دستگاه گرفت مدت زمان طولانی پخت است. از طرفی معمولاً غذاها ممکن است خوشمزه گی طبخ همانند روش های دیگر نداشته باشد که برای این منظور استفاده از سبزی های معطر، ادویه و آب لیمو ترش تازه توصیه می شود.

سرخ کن

با کمک این دستگاه می توانید مواد غذایی را کاملاً یکنواخت و خوشرنگ سرخ کنید اما به یاد داشته باشید به دلیل این که خوراکی ها باید در روغن غوطه ور شود حتماً از روغن های مخصوص سرخ کردن استفاده کنید. همچنین بهتر است پس از اتمام کار، روغن را از دستگاه خارج و همه قسمت ها را کاملاً تمیز کنید زیرا چربی ها عامل مهم جذب آلودگی هاست. به طور کلی استفاده از روغن فراوان مهم ترین عیب دستگاه سرخ است اما خوشبختانه امروزه انواعی از این دستگاه به بازار آمده است که بدون نیاز به روغن یا به مقدار بسیار کم همین قابلیت سرخ کردن مواد غذایی را دارد. در این صورت نگرانی برای مصرف غذاهای پرکالری و استفاده مکرر از روغن را نخواهید داشت.



منبع: www.cuisinonvapeur.fr - www.marmiton.fr

عسل برای کودکان ممنوع!

عسل طبیعی حاوی بیشترین میزان مواد مغذی است با این حال کودکان نباید عسل مصرف کنند، باکتری خطرناک کلستریدیوم بوتولینوم می تواند از طریق لاروهای مرده زنبور وارد عسل شود و به همین دلیل مصرف عسل به کودکان زیر یک سال که سیستم ایمنی ضعیفی دارند توصیه نمی شود.

موم رانچوید

گاهی توصیه می شود که جویدن موم موجب تقویت دستگاه گوارش و لثه ها می شود. اما باید بدانید داروها و سمومی که علیه بیماری های زنبور استفاده می شود، می تواند در لایه های موم رسوب کند و با جویدن وارد بدن شود.

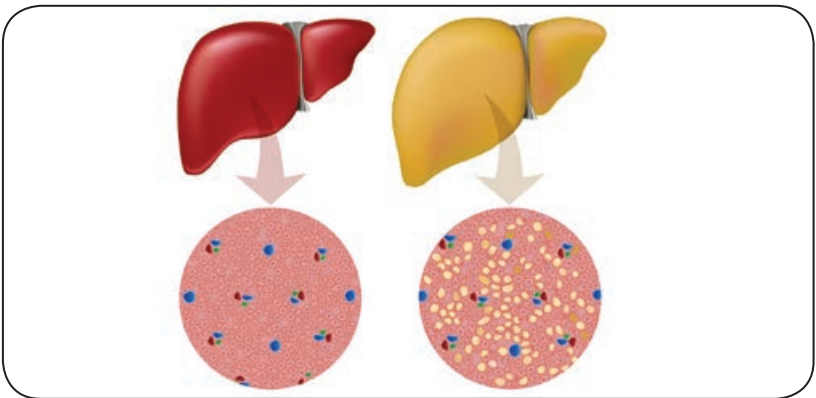
و اسانس های شیمیایی تقلید کننده طعم عسل را باهم مخلوط می کنند و با مقادیری شربت قند، عسل را به غلظت مناسب می رسانند. با افزودن فروکتوز، شرکر زن عسل را به تأخیر می اندازند و با اضافه کردن شربت ذرت، امکان تشخیص آن را از عسل واقعی سخت می کنند.

می گذارند در بیشتر عسل های تقلبی زنبور ندیده از موم مصنوعی استفاده می شود. موم مصنوعی را با پارافین و ترکیبات مشابه تهیه می کنند و آن را درون ظروف شیشه ای می گذارند و روی آن عسل می ریزند. نه تنها موم بلکه عسل را هم به روش مصنوعی تولید می کنند. شکر، آب، کمی آب لیمو

و امصالت عسل را بر حسب رنگ و مزه آن شناسایی کرد. **موم مصنوعی در عسل های زنبور ندیده** برای این که زنبور برای تهیه موم انرژی عسل های روشن طعم ملایم و عسل های تیره طعم تندتری دارد و نمی توان کیفیت

سلامت

فاکتورهای خطر برای بیماری کبد



[...]

کبد یکی از اعضای مهم و حیاتی بدن است.

بدن برای حذف سموم.

تجزیه هورمون ها

پاک سازی خون،

هضم چربی و ذخیره

سازی مواد معدنی و

ویتامین های ضروری

به کبد نیاز دارد. علاوه

بر این، کبد یکی از

اندام های پرکارکرد

در بدن محسوب

می شود. از آن جا

که این روزها تعداد

آلاینده ها و سموم در

هوای غذاها افزایش

یافته است، نیاز است

به حفظ سلامت کبد

توجه بیشتری شود.

بیماری کبد چرب زمانی رخ می دهد که کبد نتواند چربی را بشکند.

این شرایط باعث تجمع چربی در بافت های کبدی می شود. برخی از دلایل اصلی ایجاد این بیماری شامل موارد زیر است:

- مصرف داروها
- هیپاتیت ویروسی
- بیماری خودایمنی یا بیماری کبدی به ارث رسیده
- کاهش وزن سریع
- سوءتغذیه
- چاقی
- جراحی بای پس معده
- کلسترول بالا
- میزان بالای تری گلیسیرید خون
- دیابت نوع ۲
- سندروم متابولیک
- آپنه خواب
- تیروئید کم کار
- کم کاری غده هیپوفیز
- سندروم تخمدان پلی کیستیک

بر اساس مطالعه انجام شده در دانشگاه واشینگتن، چاقی باعث افزایش خطر ابتلا به بیماری کبد چرب غیر الکلی می شود. یکی از ویژگی های عمده کبد چرب غیر الکلی به نام استئاتوز زمانی رخ می دهد که میزان جذب اسید چرب از پلاسما و سنتز اسید چرب بیشتر از میزان اکسیداسیون اسید چرب و خروج آن باشد. در واقع نبود این تعادل متابولیکی نقش قابل ملاحظه ای در ایجاد کبد چرب غیر الکلی دارد. مطالعه انجام شده در سال ۲۰۰۶ که در مجله Clinical Gastroenterology به چاپ رسیده است، نشان می دهد بیماری کبد چرب غیر الکلی در میان بیمارانی که جراحی چاقی را انجام می دهند بسیار شایع است. این مطالعه همچنین نشان می دهد این بیماری بیشتر در مردان شایع است و با افزایش سن و بعد از یائسگی در زنان بیشتر می شود.

اهمیت رژیم غذایی سالم در درمان کبد چرب

سلامت کبد به صورت مستقیم با آن چه می خورید، در ارتباط است. اگر یک رژیم غذایی سالم و مغذی داشته باشید سال ها سلامت کبد حفظ می شود و در صورتی که با مشکل کبدی مواجه هستید نیز می توانید با تغییر سبک زندگی و استفاده از رژیم غذایی سالم، به بهبود وضعیت کبد خود کمک کنید.

آشپزی هنر

خوراک سبزیجات



● برای پخت خوراک ابتدا اسبزی ها را در اندازه های دلخواه و با سلیقه خود خرد کنید، سیر را رنده کنید. سپس پیازچه را در ظرفی همراه با کمی روغن تفت دهید. سیر را به آن اضافه کنید و پس از یک دقیقه تفت دادن از روی حرارت بردارید. در ظرفی جداگانه روی حرارت زیاد قارچ ها را تفت دهید. پس از تغییر رنگ و نرم شدن قارچ ها، هویج را اضافه کنید و به تفت دادن ادامه دهید تا هویج ها نیز نرم شود. سپس فلفل دلمه ای را همراه با سیر و پیازچه اضافه کنید و پس از کمی تفت دادن در آن را آبپزید تا چند دقیقه مواد به خوبی پخته شود.● جوانه گندم، نمک و فلفل و آب لیمو ترش را اضافه کنید.

- جوانه گندم یا ماش – یک پیمانه● قارچ خرد شده – یک پیمانه● فلفل دلمه ای – یک عدد متوسط● هویج – یک عدد● پیازچه – شش عدد● سیر – یک یا دو حبه● روغن – به میزان کافی● نمک و فلفل سیاه – به مقدار دلخواه● آب لیمو ترش – دو تا سه قاشق غذا خوری

بیشتر بدانیم

کاربردهای سس مایونز

مایونز سرد می تواند مسکن خوبی برای آفتاب سوختگی باشد. **جلادادن سطوح چوبی**

تغذیه مو

روغن موجود در سس مایونز یک ترکیب کامل برای طوبیت دهی مو است. **تقویت ناخن ها**

سطح ضخیمی از مایونز را به مدت ۵ دقیقه روی ناخن های خود بگذارید.

تسکین آفتاب سوختگی

خیلی سنگین شده اید؟ وزنتان بالا رفته

است و عصبی هستید؟ همه این سختی ها می گذرد فقط چند هفته تا دیدار شما با نوزادتان باقی مانده است. یک استرس همراه با هیجان همه وجودتان را فرا گرفته است. این احساس تا روز زایمان با شما می ماند. یک دلشوره شیرین که همه مادر ها دارند. راستی می دانستید که چنین

زیبای شما موهایش هم در آمده است؟ پس حالا فقط به قشنگی های نوزادتان فکر کنید و به آرامشی که همیشه باید داشته باشید چنین بزرگ تر شده به همین دلیل جایش تنگ تر از قبل است. اگر دقت کرده باشید دیگر مثل هفته های قبل نمی تواند

لگد بزند. او این روزها حرکت جدیدی یاد گرفته است و بیشتر در شکم شما غلت می زند. به دلیل تغییر وضعیت جنین و خم

شدن سر او به سمت قسمت های تحتانی شکم، پاهای او زیر دنده ها قرار می گیرد و در این شرایط ممکن است دردهای شدیدی

زیر دنده های خود احساس کنید. اگر در این زمان پاهای جنین زیر یکی از دنده های شما گیر کند در بیشتری حس می کنید.

برای این که دچار این مشکل نشوید در تمام روز پشت خود را صاف نگه دارید.

به دلیل بزرگ شدن شکم در این دوران حمام رفتن بسیار حساس می شود. اگر چه پزشکان با حمام رفتن مخالفتی ندارند اما از آن جا که هر گونه تکان خوردن تعادل شما

را به هم می زند سعی کنید با دقت بیشتری به حمام بروید. زمانی به حمام بروید که تنها نیستید و یکی از اعضای خانواده در کنار شماست تا در صورت وقوع حادثه ای به

شما کمک کند. سرعت حرکت خود را کاهش دهید و آهسته تر قدم بردارید شما نمی توانید مثل گذشته راه بروید.