

پرسشی و پاسخ

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

فاطمه احمدیان

کارشناس ارشد تغذیه

آیا آب کرفس لاغری می‌کند؟

برخی افراد فکر می‌کنند مصرف آب کرفس، شویید، چای سبز و ... چربی‌سوز است و باعث کاهش وزن بسیار می‌شود اما واقعیت این است که تا به امروز ماده‌ای که باعث لاغری شود، در دنیای پزشکی کشف نشده است.

در واقع خوردن هیچ ماده غذایی وزن را کاهش نمی‌دهد بلکه نخوردن و امساک است که به کاهش وزن و سوخت کالری های انباشته شده کمک می‌کند.

مصرف آب سبزی ها نظیر آب کرفس فقط به دلیل فیبر و آب فراوانی که دارد ممکن است باعث کاهش اشتها و کاهش جذب برخی چربی‌ها و دفع مقداری آب شود. ازاین رو فرد تصویری کند وزنش پایین آمده است اما در واقع این طور نیست.

آب سبزی‌ها به دلیل داشتن انواع فلاونوئید و آنتی‌اکسیدان‌ها، برای بدن مفید است ولی چربی‌سوز نیست مگر آن که فرد در توازن منفی انرژی باشد، به عبارت دیگر اگر انرژی دریافتی کمتر از مقداری باشد که در بدن سوزانده می‌شود، بدن ناچار خواهد شد از منابع چربی استفاده کند و چربی‌ها می‌سوزد اما اگر دریافت انرژی بیش از مصرف آن باشد، چربی در بدن ذخیره می‌شود و خوردن هیچ ماده غذایی نمی‌تواند این روند را متوقف کند.

البته برخی از کت‌ریبات غذایی تا حدی می‌تواند سوخت‌وساز را بالا ببرد و در صورتی که فرد از یک برنامه غذایی صحیح پیروی کند، می‌تواند در روند کاهش وزن موثر باشد.

یک فرد سالم باید با توجه به کالری دریافتی در طول روز، بخشی از کالری مورد نیاز بدنش را از مصرف میوه و سبزی‌ها تأمین کند و با توجه به این که فیبر موجود در میوه و سبزی برای سلامت دستگاه گوارش لازم است، در صورتی که فردی مشکلی از نظر سلامت ندارد، باید آن‌ها را به صورت تازه و سالم مصرف کند نه به شکل آب سبزی و آب میوه.

فقط در برخی شرایط که فرد به دلیل ابتلا به بیماری‌هایی، دچار کاهش اشتها شده است، می‌توان مصرف آب میوه یا سبزی را توصیه کرد. بنابراین مصرف روزانه ومداوم آب سبزی‌ها به ویژه کرفس به هیچ‌وجه توصیه نمی‌شود زیرا کرفس از سبزی‌هایی است که اکزالات فراوانی دارد و تجمع اکزالات در بدن به ویژه در افرادی که کلیه سگ ساز دارند، می‌تواند باعث تشکیل یا بزرگ تر شدن سنگ شود. علاوه بر این دریافت بیش از اندازه اکزالات عاملی مهم در از بین رفتن عناصر دوظرفیتی مانند کلسیم، روی، فسفر، منیزیم و ... است که برای بدن بسیار ضروری هستند و کمبود آن‌ها نیز برای بدن مضر است.

تغذیه

بدن خود را برای ماه رمضان آماده کنید

توصیه می‌شود کسانی که قصد دارند در ماه رمضان روزه بگیرند از همین حالا بدن خود را تمرین دهند. برای مثال میان وعده های اضافی را حذف کنید، یا چند روز مانده به ماه رمضان روزه بگیرید. سعی کنید ساعت خواب خود را با ماه رمضان تنظیم کنید، چون قرار است برای سحر از خواب بیدار شوید. تنظیم چرخه خواب یکی از مهم ترین کارهایی است که باید انجام شود. نتایج تحقیقات نشان می‌دهد انسان بدون غذای می‌تواند هفته‌ها به زندگی ادامه دهد، اما بدون آب این مدت تنها چند روز است. متخصصان تأکید می‌کنند یک فرد بالغ در طول ماه رمضان باید روزانه آب کافی بنوشد. دوستداران قهوه و چای باید به خاطر بسپارند که چنین مایعاتی به تنهایی نمی‌تواند نیاز بدن را تأمین کند.

گفت و گو با یک مامای با سابقه و پر تلاش به مناسبت روز جهانی ماما

شیرینی‌ها و تلخی‌های شغل مامایی

مهین رمضانی | خبرنگار

بانوان

تجربه مشاهده به دنیا آمدن یک انسان، جزو ییاب‌ترین و به یادماندنی‌ترین خاطراتی است که ممکن است برای بعضی از ما اتفاق افتاده باشد. اما این لحظه ناب برای سفیدپوشان ماما هر روز تکرار می‌شود که در کنار تمام زیبایی‌هایش، مسئولیت سنگین مراقبت از سلامت مادر و نوزاد را به همراه دارد. با توجه به اهمیت وظیفه این قشر از جامعه، پنجم ماه می هر سال، از سوی سازمان بهداشت جهانی و کنفدراسیون بین‌المللی مامایی به نام روز جهانی ماما نام‌گذاری شده است.



رشته منحصر به فرد خانم‌ها

یک روز پس از پنجم ماه می، (روز جهانی ماما) خانم آزیتا صادق زاده یکی از کارشناسان پر تلاش رشته مامایی همپان ماست تا از شیرینی‌ها و تلخی‌های کار در بخش زنان و مامایی بگوید. وی در ابتدا به این نکته اشاره می‌کند که مامایی تخصصی است که در کشور ماقط خانم‌ها می‌توانند در این رشته ادامه تحصیل بدهند. رشته‌ای که هم سختی وهم شادی‌ها و شیرینی‌های خودش را دارد. شیفت‌های فشرده کاری و مسئولیت نجات جان دو نفر(مادر و نوزاد) حساسیت کار متخصصان این رشته را بیشتر می‌کند، بنابراین باید در طول مدت حضور در محل خدمت هوشیار و دقیق بود و به مادری که برای زایمان مراجعه می‌کند، آرامش داد تا استرس حضور در فضای ناشناس و درد زایمان به ویژه در تجربه اول کاهش پیدا کندو زایمان مطلوب داشته باشد. وی می‌گوید: شیرین ترین لحظه برای ما زمانی است که مادر یک زایمان را به سلامت پشت سرمی‌گذارد و نوزادش را در آغوش می‌گیرد.

زایمان فیزیولوژیک

توضیحات خانم صادق زاده به درک بهتر ما از وظیفه خطیر ماما کمک زیادی می‌کند: «مروزه توصیه می‌شود که هیچ روش یا دستکاری برای زایمان مادران انجام نشود؛ به عبارتی دارو یا روشی برای تسهیل زایمان – مگر در موارد

خاص – تجویز نشودو زایمان روند طبیعی خود را سپری کند. ماما و همراهان مریض اجازه دارند مادر را همراهی کنند تا تولد نوزاد نزدیک شود. امروزه در بیمارستان‌ها با روش‌هایی مانند رایجه درمانی (اروماتراپی) و ماساژ درد مادر کاهش پیدا می‌کند و تا حد امکان آزاروش‌های تهاجمی استفاده نمی‌شود. قبلا مادر باردار در مراجعه به بیمارستان روی تخت قرامی گرفت تا با تحمل درد و بی‌قراری به زمان زایمان نزدیک شود اما امروزه تنها با گرفتن رگ برای شرایط ضروری، مادر با کمک همراه تمام مدت راه می‌رود. با این شرایط هم مادر و هم راحت تر هستند و عوارض به کاربردن روش‌های تهاجمی مانند تزریق آمپول فشار به حداقل می‌رسد. همچنین ماماها جلسه آموزشی قبل از بارداری برگزار می‌کنند تا با ارائه راهکارها از جمله شیوه صحیح تنفس به زایمان فیزیولوژیک مادر کمک کنند. مادران با آموزش قبل از بارداری در زمان زایمان همکاری بهتری دارند و زایمان بهتری را تجربه می‌کنند و از طرفی فشار کار ماما و درد مادر کمتری‌شود.

سختی شیفت‌های شب و کمبود نیروی انسانی

به گفته‌وی در کشورهای پیشرفته برای کنترل و همراهی مادران باردار به ازای هردو مادر باردار یک ماما وجود دارد، در حالی که

کاهش می‌دهد. متأسفانه ماهی تیلاپیا فقط حاوی ۲۴۰ میلی‌گرم چربی امگا۳ در هر وعده مصرفی است و این میزان حدود ۱۰ برابر کمتر از میزان موجود در ماهی سالمون است. درباره چربی امگا۶ و سالم‌بودن آن اختلاف نظرهای زیادی وجود دارد، اما به‌طور کلی به نظر می‌رسد امگا۶ کمتر از امگا۳ مفید باشد. حتی برخی افراد بر این باورند که امگا۶ مضراست و مصرف

بیش از اندازه آن سبب افزایش التهاب در بدن می‌شود. به‌طور معمول توصیه می‌شود که تاحداً میان، امگا۶ و امگا۳ در رژیم غذایی به نسبت یک به یک وجود داشته باشد. مصرف ماهی‌هایی با میزان امگا۳ بالا (مانند سالمون) کمک می‌کند تا این نسبت در رژیم غذایی رعایت شود. اما در مورد ماهی تیلاپیا با میزان امگا۶ بسیار بالا به این نتیجه دست نخواهیم یافت.

کارشناسان توصیه می‌کنند به جای تیلاپای پرورشی، از نوع طبیعی آن استفاده کنید. بیشتر گونه های تیلاپیا از پلانکتون ها و جلبک ها تغذیه می کنند که تأمین آن ها در اکوسیستم های آبی بسیار ساده و ارزان است.

خجری صلا وسیم

بیش از اندازه آن سبب افزایش التهاب در بدن می‌شود. به‌طور معمول توصیه می‌شود که تاحداً میان، امگا۶ و امگا۳ در رژیم غذایی به نسبت یک به یک وجود داشته باشد. مصرف ماهی‌هایی با میزان امگا۳ بالا (مانند سالمون) کمک می‌کند تا این نسبت در رژیم غذایی رعایت شود. اما در مورد ماهی تیلاپیا با میزان امگا۶ بسیار بالا به این نتیجه دست نخواهیم یافت.

اشپزی من

دیپ لوییا با هویج و کرفس (میان وعده کودک)



ابتدا لوییا سفید را بپزید. سپس پیاز را ریز خرد و با کمی روغن زیتون سرخ کنید.

پیازها که طلایی شد، ادویه، پودر سیرو نمک را اضافه کنید و کمی نفت دهید. سپس لویبای پخته شده را به همراه کمی آب آن به پیاز داغ اضافه کنید و هم بزنید. حرارت را خاموش و صبر کنید تا سرد شود سپس تمام مواد را در دستگاه مخلوط کن بریزید تا خوب یکدست شود. دیپ آماده شده است؛ می‌توانید آن را با هویج و کرفس خام میل کنید.

در صورت تمایل می‌توانید به جای پودر سیر از یک حبه سیر تازه استفاده کنید. برای خوش طعم شدن روغن زیتون می‌توانید یک تکه برگ گیاه رزماری را به همراه پیاز سرخ کنید.

لوییا سفید – ۸۰ گرم • پیاز – یک عدد • آب – سه لیوان • نمک و فلفل سیاه – به مقدار لازم • پودر سیر – به مقدار لازم • زنجبیل – در صورت دلخواه • رزماری – در صورت دلخواه • کرفس – ۴۰۰ گرم • هویج – ۴۰۰ گرم • روغن زیتون – به مقدار لازم

یک شنبه

سریال بارداری

هفته‌سی‌وسوم بارداری

این روزها خیلی سنگین شده‌اید. خوابیدن برایتان سخت شده است و چند بار در طول شب بیدار می‌شوید تا به دستشویی بروید. اما شما باید به خودتان افتخار کنید. سی و سه هفته را پشت سر گذاشته‌اید و فقط چند هفته دیگر باقی مانده است. در این هفته بدن ینی‌تان به طور کامل تشکیل شده است. ممکن است برای به دنیا آمدن عجله داشته باشد و چند هفته زودتر خودش را به شما برساند. با این حال جای نگرانی نیست. اگر هم زود به دنیا بیاید، در بیمارستان از او مراقبت می‌کنند تا نوزاد کاملاً آماده شود. او اکنون نزدیک ۲ کیلوگرم وزن دارد که خیلی کم هم نیست. قد جنین حدود ۴۴ سانتی‌متر شده است. استخوان‌های او حسابی محکم شده اما استخوان‌های سرش هنوز به هم نچسبیده و نرم است. در این هفته‌های آخر او حسابی درحال بدن سازی است و می‌خواهد وقتی به دنیا می‌آید روی فرم باشد به همین علت در حال وزن گیری است. با این که قضایی برای شیطنت ندارد ولی کنجکاشی او را درباره بند ناف نمی‌تواند پنهان کند و گاهی با آن بازی می‌کند. شما هم حال بادنکی را دارید که مدام باد می‌شود. دست‌ها و پاها و حتی صورتان به این افزایش حجم ادامه می‌دهد. شاید مجبور شوید که از میچ‌بند یا کمربندهای حاملگی استفاده کنید، اما این ورم‌ها احتمالاً تا بعد از زایمان با شما همراه خواهد بود. اگر خوردن غذایی خاص یا مصرف آن در زمانی خاص موجب نفخ، سوزش سر دل یا دیگر علائم ناراحت‌کننده در شما شد، به‌طور موقت آن عادات غذایی را تغییر دهید. پس از تولد کودک‌تان، شما می‌توانید مواد غذایی مورد علاقه خود را به برنامه‌تان اضافه کنید. اگر به دنبال راهی می‌گردید که مقدار دو فنجان سبزی و دو فنجان میوه مورد علاقه خود را در طول روز مصرف کنید، به این نکات توجه کنید:
-میوه‌های تازه را با ماست کم چرب یخ زده مصرف و پرتقال را به سالاد خود اضافه کنید.
-خودهای سیخ یخ زده را به سوپ نودل مرغ اضافه کنید.
-در میلک‌شیک، میوه‌بریزید.