پرسش و پاسخ

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

دکتر احمد ساعدی
متخصص تغذیه

س: آیا قبل از بارداری به ویزیت متخصص زنان نیاز است؟

ج: آمادگی برای بچه دار شدن باید دست کم از سه ماه قبل آغاز شود و مشورت با دکتر زنان و متخصصان تغذیه نخستین قدم برای بارداری سالم است. در صورتی که قبل از باردار شدن از اضافه وزن، کاهش یا کمبود ریز مغذی ها رنج می برید باید با تشخیص متخصص تغذیه قبل از اقدام به بارداری مشکلات ذکر شده را درمان کنید. باید سوابق پزشکی خانوادگی خود و همسرتان و داروهایی را که هم اکنون مصرف می کنید به پزشک بگویید. پزشک زنان نیز باید مطمئن شود که شما واکسن های خود، به ویژه سرخجه و آبله مرغان را به موقع زده اید. زیرا این واکسن ها، ویروس های ضعیف شده هستند و نمی توان در دوران بارداری آن ها را تزریق کرد. اگر گربه دارید سعی کنید ظرف شن او را دیگر شما تمیز نکنید. در مدفوع گربه ها انگل وجود دارد که می تواند منجر به بیماری توکسوپلاسموز شود که برای جنین در حال رشد خطر مرگ دارد. به همین دلیل باید هنگام گلکاری و باغبانی نیز حتما دستکش دست خود و از خوردن گوشت های نیم پز نیز خودداری کنید. در طول بارداری باید قرص های ویتامین مصرف کنید. باید حداقل یک ماه پیش از بارداری، روزانه ۴۰۰ میکروگرم اسید فولیک به بدن خود برسانید. پیش از بارداری حتما به دندان پزشکی مراجعه کنید. برخی شواهد نشان می دهد بیماری های دهان و دندان می تواند به تولد نوزاد با وزن کم منجر شود.

کافه سلامت

پشه‌ها، زنان باردار را بیشتر نیش می‌زنند

پشه ها براساس عوامل خاصی شکار خود را انتخاب می کنند و آن ها را نیش می‌زنند.

به گزارش شفاف، براساس گزارش «بیزینس اینسایدر»، برخی از عواملی که پشه‌ها بیشتر به آن ها جذب می‌شوند، به قرار زیر است:

۱- پشه‌ها افرادی که دی‌اکسید کربن بیشتری را از طریق تنفس آزاد می کنند نیش می‌زنند. مانند افراد چاق و زنان حامله.

۲- با ورزش کردن زیاد «لاکتیک اسید» از طریق عرق آزاد می‌شود که این ماده پشه‌ها را به خود جذب می کند.

۳- پشه‌ها تمایل بیشتری به افرادی با گروه خونی O دارند.

۴- گاهی اوقات برخی ژن‌ها پشه‌ها را بیشتر به سمت خود جلب می کند و با واکنش بدتری از سوی پشه‌ها مواجه می‌شود.

درمان ویتامینی سردرد مزمن

تغذیه

با مصرف روزانه چند نوع مولتی ویتامین یا برخی غذاهای خاص حاوی این ویتامین ها می توانید از بروز سردردها پیشگیری کنید یا آن ها را کاهش دهید.

انواع غلات و حبوبات، سبزی‌های پهن برگ مانند اسفناج، خانواده کلم ها به ویژه کلم بروکلی، سیب زمینی آب پز یا به صورت پوره، سرشار از منیزیم هستند

ویتامین ب ۱۲: برای تولید سلول های قرمز خون و سوخت و ساز چربی ها و کربوهیدرات ها ضروری است. کمبود این ویتامین تمام بافت ها را از اکسیژن محروم می سازد و در نتیجه به مزمن شدن سردرد منجر می شود. ویتامین ب ۱۲، علاوه بر ویتامین ب ۶ برای تاثیر در بدن نیاز به اسید فولیک دارد. کمبود اسید فولیک و ویتامین ب ۱۲ اگرچه مستقل از هم رخ می دهد اما می تواند علایم مشابه داشته باشد. گوشت گاو، مرغ و ماهی منابع خوبی از ویتامین ب ۱۲ است.

ویتامین آ: ویتامین آ محلول در چربی است و دوز روزانه آن برای مردان ۳۰۰۰ واحد و برای زنان ۲۳۰۰ واحد است.

ویتامین آ برای رفع سردردهای مزمن یک راه تسکین طبیعی است. البته در مصرف دوزهای این ویتامین باید احتیاط کرد چون مصرف دوزهای بیش از شش هزار واحد در روز خطر مسمومیت، تهوع و سردرد و سرگیجه را افزایش می دهد و علت آن به هم ریختن تعادل اعصاب مرکزی یا همان مغز و نخاع است.

ویتامین آ در منابع حیوانی مانند شیر، زرده تخم مرغ، اسفناج، کلم، هویج و گوجه فرنگی یافت می شود.

ویتامین ث: کمبود این ویتامین یکی از دلایل بروز سردرد است. به گزارش آوای سلامت ویتامین ث برای تقویت خون در مویرگ ها و بهبود جریان خون در مغز و همچنین سنتز نوراپی نفرین و سروتونین (دو انتقال دهنده عصبی) ضروری است. سطح کافی این انتقال دهنده های عصبی می تواند به شما در پردازش استرس و کاهش سردردهای مرتبط با استرس کمک کند. مرکبات، کلم بروکلی، سبزیجات تیره رنگ و فلفل در رنگ های مختلف، منابع خوبی از ویتامین ث هستند.

ویتامین ب ۶: مانند ویتامین ث، ویتامین ب ۶ نیز مسئول سنتز انتقال دهنده های عصبی است. کمبود این ویتامین نیز توانایی بدن را برای ذخیره و جذب ویتامین ب ۱۲ کاهش می دهد. ویتامین ب ۱۲ نقش مهمی در کاهش سردرد دارد. مصرف قرص های پیشگیری از بارداری خطر ابتلا به کمبود ویتامین ب ۶ را افزایش می دهد. مرغ، ماهی و تخم مرغ منابع اصلی ویتامین ب ۶ هستند.

منیزیم: مصرف مواد غذایی حاوی منیزیم، باعث جلوگیری از ابتلا به سردرد و در صورت درگیری با سردرد عصبی، باعث درمان آن می شود. نیاز روزانه منیزیم در زنان ۲۷۰ میلی گرم و در مردان ۳۰۰ میلی گرم است که این نیاز در زمان ابتلا به سردرد عصبی افزایش می یابد. مصرف مواد غذایی حاوی منیزیم، باعث تسریع در روند گردش خون به ویژه خون رسانی به سلول های مغز می شود.

livestrong

سلامت

افراد دیابتی قارچ سفید مصرف کنند

محققان می گویند قارچ های دارای کلاهک سفید می تواند با بهبود اجتماع میکروبی روده مانند پری بیوتیک ها عملکرد کبد را بهبود بخشد. افراد مبتلا به دیابت بهتر است از برخی مواد خوراکی استفاده کنند که به تدریج انرژی را آزاد کرده و موجب کاهش التهاب می شود. حال محققان به این نتیجه رسیدند خوردن قارچ های دارای کلاهک سفید برای افراد دیابتی سودمند است. محققان دانشگاه ایالتی پنسیلوانیا می گویند قارچ های دارای کلاهک سفید با بهبود اجتماع میکروبی روده می تواند به تنظیم گلوکز در کبد کمک کند. این یافته می تواند به شیوه ای جدید برای درمان دیابت تبدیل شود. محققان در این مطالعه مشاهده کردند مصرف قارچ موجب آغاز واکنش زنجیره در بین باکتری های روده شد و جمعیت Prevotella، باکتری تولید کننده سوکسینات و پروپیونات، را گسترش داد. این اسیدها می تواند بروز ژن های کلیدی در مسیر بین مغز و روده را که به کنترل تولید گلوکز کمک می کند، تغییر دهد. محققان به این نتیجه رسیدند که قارچ ها در این مورد به عنوان پری بیوتیک عمل کرده و باکتری های سودمند در روده را تغذیه می کنند.

آشپزی من

همبرگر مکزیکی

- ابتدا سیب زمینی ها را شسته و پوست بگیرید؛ سپس سینی فر را آماده کرده و کف سینی را با روغن زیتون کمی چرب کنید و سیب زمینی ها را با فاصله روی سینی بچینید و به آن نمک و ادویه بزنید.
- فر را روشن کنید و در دمای ۲۰۰ درجه سانتی گراد به مدت ۳۰ دقیقه قرار دهید و سپس آن را چک کنید.
- سیب زمینی های آماده شده را به صورت پوره در یک کاسه بزرگ بریزید.
- حالا برنج پخته شده، تخم گشنیز پودر شده، فلفل، پودر سوخاری و رب گوجه را با آن مخلوط کنید.
- مواد آماده شده را تقسیم کنید و مجدد آن را داخل فر قرار دهید.

سیب زمینی – چهار عدد ● فلفل – نصف قاشق چای خوری ● پودر سوخاری خشک – به میزان لازم ● تخم گشنیز – به میزان لازم ● برنج پخته شده – دو پیمانه ● رب گوجه فرنگی – به میزان لازم ● برگ کاهو برای تزیین ● روغن زیتون – نصف پیمانه ● سس مایونز کم چرب – نصف پیمانه برای روی همبرگر ● نمک و ادویه – به میزان لازم

یک شنبه ها
سلامت

تاثیر شغل روی برنامه غذایی

تحقیقات انجام شده در سال ۲۰۱۷ روی سه هزار کارمند نشان داد ۴۱ درصد از آن ها به علت کارشان با افزایش وزن روبه رو شده‌اند. کارمندانی که ساعات زیادی را پشت میز می گذرانند (مانند دستیاران اداری) و کسانی که سطح استرس شغلشان بالا بود (مانند مهندسان و پرستاران) بیشتر تمایل به اضافه کردن وزن داشتند. حقیقت این است که دلایل متعددی وجود دارد که شغلتان می‌تواند روی وزنتان تاثیر بگذارد. دکتر کاترین تریون متخصص تغذیه در نیویورک می گوید: شغل روی برنامه غذایی، فعالیت بدنی و رفتار تاثیر دارد.

برخی عوامل بالقوه اضافه وزن:

ساعات نشستن

یکی از مشهودترین عوامل افزایش وزن کمبود فعالیت بدنی در کارمندان است. کارمندان مجبورند ساعات زیادی را پشت میز به صورت نشسته کار کنند. در آمارهای گرفته شده نشستن روی صندلی به مدت طولانی به عنوان اولین دلیل برای اضافه شدن وزن یادشده است.

رفت و آمدهای طولانی مدت

آن دسته از کارمندان که از وسایل نقلیه عمومی استفاده می کنند درجه BMI کمتری نسبت به کسانی دارند که با ماشین شخصی رفت و آمد می کنند. البته بهتر از این دو گروهی بود که با دوچرخه یا پیاده رفت و آمد می کرد. در حالت ایده آل مدیران کسب و کار باید شرایط رفت و آمدی سالم را برای کارمندان خود فراهم کنند.

استرس کار

سطح بالای هورمون استرس کورتیزول می‌تواند باعث تحریک هوس به مصرف چربی و قند شود. این موضوع باعث می شود بدن چربی را در ناحیه میانی ذخیره کند. تحقیقات محققان آلمانی نشان داده سطح بالای استرس باعث بالا رفتن خطر ابتلا به دیابت نوع دو می شود. حتی ممکن است احساس کنید برای پیشرفت در کارتان مجبورید برخی از عادات سالم را کنار بگذارید.

کار تا دیروقت

بسیاری از کارمندانی که تا دیروقت مشغول کار هستند کم خوابی را دلیل اضافه وزن خود می دانند. براساس تحقیقات دانشگاه پنسیلوانیا افراد بالغی که برای پنج شب پشت سر هم هر شب تنها چهار ساعت وقت برای خواب دارند وزن بیشتری از کسانی که هشت ساعت می خوابند، اضافه می کنند.

کمبود نور خورشید

اگر در اتاقی بدون پنجره کار می کنید و قبل از طلوع خورشید به سر کار خود می رسید، ممکن است اسلحه ضد چاقی کاملا طبیعی نور خورشید را از دست بدهید. تحقیقات جدید نشان داده قرار گرفتن زیر نور خورشید با BMI در ارتباط است و قرار گرفتن زیر نور اول صبح تاثیر لاغری دارد. نور به تنظیم ریتم شبانه روزی کمک می کند، که به نوبه خود انرژی و مصرف آن را نیز تنظیم می کند.

ایران گردی باداب سورت

نماینده انحصاری حوزه گردشگری: ۳۲۲۹۰۰۵۰

باداب سورت، مجموعه‌ی چشمه های شگفت انگیز که دومین اثر طبیعی ملی ایران بعد از کوه دماوند است. این نوع از چشمه‌های پلکانی طبیعی تنها در معدود نقاطی از کره‌ی زمین وجود دارند.چشمه های باداب سورت ایران در بلندای ۱۸۴۱ متری از تراز دریا قرار گرفته است. اطراف چشمه پوشیده از درختچه‌های زرشک وحشی و ارتفاعات بالاتر پوشیده از جنگلهای سوزنی برگ است و به خاطر رنگ زیبای نارنجی‌اش که در نتیجه‌ی غلظت بالای رسوبات دارای اکسید آهن به وجود آمده، منحصر به فرد است. چشمه‌های پلکانی باداب سورت در مرز میان سمنان و ساری واقع شده است. این باداب‌ها که یکی از محبوب‌ترین و زیباترین نقاط کیاسر محسوب می‌شود.

شامل چندین چشمه با آب‌های کاملاً متفاوت از لحاظ رنگ، بو، مزه و حجم آب است. برای رسیدن به روستای اروست از تهران می‌توانید به ترتیب زیر از جاده‌های استان سمنان یا مازندران استفاده کنید. البته جاده‌های استان سمنان مسافت کمتری دارد و ایمن‌تر است اما جاده‌های استان مازندران به مراتب زیباتر است.

مسیر ۱: تهران – سمنان – مهدیشهر – شهمیرزاد – فولادمحله – سه راه تلمادره – روستای اروست – باداب سورت

مسیر ۲: تهران – ساری – کیاسر – سه راه تلمادره – روستای اروست – باداب سورت از شهرهای سمنان و ساری تا روستای اروست جاده کاملا آسفالت است و از این روستا تا چشمه‌های شگفت انگیز باداب سورت که در یک کیلومتری شرق این روستا واقع شده، جاده خاکی است.

پذیرش و جذب انحصاری آگهی های حوزه گردشگری و ایران گردی: ۳۲۲۹۰۰۵۰

تمدن پارس ۰۹۱۵۱۰۰۰۶۰۹-۳۸۴۵۲۳۲۴
مجری مستقیم تورهای داخلی و خارجی
پروازهای لحظه آخری

قشم کیش ترکیه مالزی گرجستان
پاژسیر ۳۱۸۱۰

یکتاسیر ۳۶۰۳۶۰۱۰
کیش اقساط
تخصص ماست
کانال تلگرام: @yekta_seir

تایلند | مالزی | سنگاپور
آنتالیا | دبی | گرجستان
کارت هدیه ۱۵۰ هزار تومانی به ازای هر نفر
چارتر روزانه کیش

تشریفات پرواز
TASHRIFAT PARVAZ
۰۵۱-۳۱۴۰۶
بین خیام جنوبی ۶ و ۸ | شماره ۲۸۰ | طبقه ۱+
@VipParvaz

تور ۳ روزه شمال
هتل ۳ ستاره. ۶ گشت. به همراه خدمات کامل
اروپا
ایتالیا | فرانسه | سوئیس
روسیه | صربستان
سوچی

کیش
نقد و اقساط
AGS آذین گشت
۰۵۱-۳۷۵۰۵

کیش اقساط دلخواه
دبی چین مالزی قبرس
بلغارستان صربستان ترکیه
فلامینگو ۳۶۰۹۹۹۳۴

شال
mashhadsafar.ir

مشاوره تخصصی و وقت سفارت اسپانیا (ویزای شینگن)
t.me/parmisagency
صربستان تایلند مالزی گرجستان آنتالیا
۰۵۱-۳۸۴۲۰۴۲۰
WWW.PARMISTOUR.IR
پارمیس سیر
نماینده انحصاری هتل ۵ ستاره بیارمیر کیش

کیش نقد و اقساط
تورهای یک روزه
تایلند استانبول
طبیعت گردی
۰۶-۳۵۰۹۱۵۰۵ انتخاب طلایی ۰۹۱۵-۱۰-۱۰-۱۱۵

نازلترین قیمت و شرایط کاملا استثنایی
استانبول مالزی ارمنستان باکو دبی/گرجستان
۰۹۱۵۰۶۸۶۸۶۲ تور خارجی
۰۹۱۵۰۶۸۶۸۶۳ تور داخلی
با شرایط اقساط و تضمین کیفیت
کیش قشم شمال شیراز اصفهان
www.psd180.ir
پیشگامان سفری دیگر (صادقی)
۳۷۱۳۷۰۳۱-۶

حقاسیر رضوان
۰۵۱-۳۸۰۶۹
آنتالیا کوش آداسی مارماریس بدروم
ویزای شینگن
وقت سفارت
کیش شیراز اصفهان
تور قشم زمینی با قطار
موج آبی ۰۵۱-۳۱۳۰۰

رزرو هتل در سرتاسر جهان
اخذ ویزای شینگن
صربستان گرجستان
نقد و اقساط
استانبول مالزی تایلند
azingasht
azingasht_mhd
www.AGS724.com
AGS آذین گشت
۰۵۱-۳۷۵۰۵

سپهربال
www.Sepehrbal.ir
SEPEHRBAL
پایین ترین نرخ فروش بلیط چارتر و سیستمی کلیه مسیرهای پروازی
با ثبت نام در سایت از تخفیفات ویژه بهره مند شوید.