

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.

دکتر سید سعید اسماعیلی

متخصص طب سنتی

آیا روغن شتر مرغ مصرف خوراکی دارد؟

روغن شتر مرغ، مصرف خوراکی هم می‌تواند داشته باشد اما روغن غلیظی است که با توجه به سبک زندگی امروز ما مصرف آن توصیه نمی‌شود. بهتر است از روغن‌های غلیظ و دیر هضم استفاده نشود مگر در افرادی که فعالیت بدنی بسیار زیادی دارند. امروزه با توجه به کم تحرکی و فعالیت کم بدنی به طور کلی بهتر است از روغن‌های غلیظ و دیر هضم استفاده نشود.

در باره استفاده از ظروف چدنی توضیح دهید.

ظروف چدنی از نظر طب سنتی مناسب و مورد تایید است البته باید به این نکته توجه داشت که واقعا چدن باشد زیرا بعضی از لوازم ظروف تبلیغ می‌شود که چدن یا به عنوان مثال ظروف لعابی یا مسی و... نیست. باید در تهیه اصل آن دقت کرد.

آیا لیمویی که برای تهیه غذاهایی مانند قرمه سبزی، قیمه یا آب گوشت به کار می‌رود، قبل از خوردن باید از ظرف غذا برداشته شود(به عنوان جاذب سموم گوشت عمل می‌کند) یا می‌توان از آن در کنار غذا استفاده کرد؟

نه مشکلی ندارد و بعد از پخت غذا می‌توان از آن استفاده کرد.

تازه ها

اغفال مغز برای کم خوردن

شیوه و میزان خوردن و آشامیدن، به جزئیات زیادی وابسته است. از وزن قاشق و چنگال گرفته تا موزیکی که گوش می‌کنید و رنگ بشقابی که استفاده می‌کنید. همه این عوامل می‌تواند روی میزان خوردن شما تاثیر بگذارد. به همین دلیل با شیوه‌های روان شناسانه می‌توانید مغز را اغفال گیر کنید و به قولی گول بزنید تا اشتها پتان را کنترل کنید.

در ادامه مطلب بهترفندهایی مناسب در این باره اشاره شده است:

تاثیر رنگ‌ها در تشخیص مزه

به دسر ها و شیرینی‌ها کمتر شکر بزنید و آن‌ها را در بشقاب‌های سفید سرو کنید. تحقیقات نشان داده است وقتی یکی دسر هم در بشقاب سیاه و هم سفید سرو می‌شود، مصرف کنندگان همان دسر را در بشقاب سفید، شیرین‌تر توصیف کرده‌اند. این تاثیر رنگ‌ها در علم روان شناسی است.

رنگ‌ها هشدار می‌دهند

غذاهایی را که دوست دارید در بشقاب قرمز بخورید. رنگ قرمز خود به خود رنگ هشدار محسوب می‌شود و ناخودآگاه شما را متوقف می‌کند. در واقع این ارتباط رنگ قرمز با هشدار است که افراد را از ادامه دادن باز می‌دارد.

احساس وزن ظرف، نشانه رضایت از میزان غذاست

بشقاب غذارا در دست بگیرید. وزن بشقاب یا کاسه‌ای که در دست گرفته‌اید، این پیغام را به مغزتان ارسال می‌کند که غذای شما به اندازه کافی، خوب و خوشمزه است. بنابراین به سراغ دوباره کشیدن غذا نخواهید رفت.

تصویر سازی قبل از خوردن غذا

قبل از این که غذایی را بخورید، تصویر خوردن آن را در ذهن خود مجسم کنید. تحقیقات انجام شده در سال ۲۰۱۰ ثابت کرده است تصور خوردن غذایی به خصوص، مقداری را که واقعا می‌خواهید بخورید کاهش می‌دهد. محققان بر این باورند تصویر سازی خوردن غذا در ذهن به طور مرتب، اشتهای شما را برای خوردن آن غذا کم می‌کند.

شماره پیامک زندگی‌سلام
۲۰۰۹۹۹

عوارض مصرف زیاد کافئین بر جنین

تغذیه

خانم‌ها در دوران بارداری به سلامت خود توجه بیشتری دارند و از خوردن مواد غذایی مضر مانند پنیر غیر پاستوریزه، فست قودها و... پرهیز می‌کنند اما ممکن است در خصوص مصرف کافئین این دقت را انداخته باشند، این در حالی است که پزشکان و متخصصان تغذیه، مصرف متعادل مواد غذایی حاوی کافئین به ویژه در دوران بارداری را سفارش می‌کنند. در ادامه این توصیه‌ها را یادآوری می‌کنیم:



کسانی که در طول بارداری کافئین مصرف می‌کنند نیز ممکن است زایمان همراه با در بسیار زیادی را تجربه کنند. همچنین مصرف زیاد کافئین در دوران بارداری، ممکن است سرعت رشد جنین را کاهش دهد. در نهایت بهتر است زنان وقتی قصد بارداری دارند، در این دوران و در طول مدت شیردهی در باره میزان مصرف کافئین با پزشک خود مشورت کنند.

توصیه‌هایی در باره کافئین برای داشتن بارداری سالم

بسیاری از نوشیدنی‌ها، غذاها و خوراکی‌ها، حاوی کافئین است بنابراین حتی اگر خودتان هم بخواهید کار سختی است که به طور کلی از خوردن آن صرف نظر کنید. پژوهشگران می‌گویند خوردن ۲۰۰ میلی گرم کافئین در روز، سلامت شما را به خطر نمی‌اندازد، (یک یا دو فنجان با اندازه مناسب). قهوه مانند یک مسکن است و عوارض جانبی هم دارد و مانند محرکی که ضربان قلب و فشار خون را افزایش می‌دهد، ممکن است شما را بیدار نگه دارد و به شما انرژی دهد اما مصرف کافئین بیش از حد، سبب اضطراب شمامی شود و همچنین اختلال در خواب شما به وجود می‌آورد. ترک ناگهانی کافئین هم عوارض خودش را به همراه دارد

میلی گرم در روز محدود کنید.

زنان باردار اغلب نگران هستند که آیا کافئین می‌تواند سبب نقایض مادرزادی، بارداری، زایمان زودرس یا دیگر مشکلات مربوط به زایمان شود؟ تحقیقات هنوز در حال انجام است. در خصوص سقط جنین، اطلاعات متناقضی وجود دارد. بر اساس ۲۶ مطالعه انجام شده، کافئین می‌تواند خطر سقط جنین را افزایش دهد. محققان بیان کردند مصرف کافئین به میزان ۱۵۰ گرم در روز، تا ۱۹ درصد و مصرف روزانه بیش از ۲۰۰ میلی گرم کافئین در روز احتمال سقط جنین را افزایش می‌دهد اما همه مطالعات انجام شده با این نظر موافق نیستند و بعضی می‌گویند کافئین به تنهایی خطر بروز سقط جنین را افزایش نمی‌دهد، تنها زمانی که کافئین با سایر مواد مانند سیگار یا مواد مخدر ترکیب شود، میزان سقط جنین افزایش می‌یابد.

● **وزن کم هنگام تولد:** مطالعات نشان می‌دهد بین کافئین و کم‌وزنی نوزاد هنگام تولد رابطه وجود دارد و احتمال تولد بچه‌هایی با ۱۰ درصد کمتر از وزن عادی زیاد است.

برخی نوشیدنی‌ها و میزان کافئین موجود در آن‌ها (هر موردی که در زیر آورده شده یک میانگین کلی است و مقدار واقعی کافئین در هر محصول، بستگی به نام تجاری و نحوه ساخت آن دارد):

- * قهوه معمولی، (یک فنجان) ۹۵ میلی گرم کافئین
- * قهوه نعناع (یک فنجان) ۲ میلی گرم
- * دونات قهوه‌داغ (کوچک) ۱۵۰ میلی گرم
- * قهوه تلخ قهوه‌ای (یک لیوان استارباکس کوتاه) ۱۳۰ میلی گرم
- * چای سیاه (یک کیسه) ۴۰ میلی گرم
- * چای سبز (یک کیسه) ۲۰ میلی گرم
- * چای نعناع (یک کیسه) ۲ میلی گرم
- * شکلات داغ (یک فنجان) ۵ میلی گرم
- * پپسی (یک قوطی) ۳۴ میلی گرم
- * نوشیدنی انرژی‌زا (یک قوطی) ۸۰ میلی گرم

آشپز من ترکیه

رولت دالیان



- مواد لازم سس**
- گوچه فرنگی - ۴ تا
- ۵ عدد
- رب گوچه فرنگی -
- یک قاشق غذاخوری
- سیر - ۲ حبه
- روغن مایع - ۳ قاشق
- غذاخوری
- نمک - به میزان
- دلوخواه
- مواد داخل کوفته**
- نخود فرنگی و هویج

رولت را داخل فر از قبل گرم شده ۳۵ دقیقه بپزید سپس آن را از فر خارج کنید. ● کاغذ روغنی را بردارید و دوباره آن را داخل فر بگذارید و ۱۰ دقیقه دیگر بپزید تا روی رولت سرخ شود. ● بعد از این که رولت پخت، آن را به شکل حلقه‌های باریک برش بزنید.

روش تهیه سس گوچه فرنگی

● روغن را در ماهیتابه بریزید، رب را اضافه کنید و تفت بدهید. ● سیر رانیز له و به آن اضافه کنید. ● گوچه فرنگی رنده شده (یا خرده شده) را ۱۰ دقیقه بپزید. ● سس آماده شده را داخل ظرف سرو بریزید و رولت‌ها را داخل ظرف روی سس بچینید.

کافه سلامت

افزایش مهارت‌های تمرکزی با ویتامین‌های گروه B

«کلی آلوت»، پژوهشگر این مطالعه، در این باره می‌گوید: «یافته‌های ما نشان می‌دهد ویتامین‌های B می‌توانند در حفاظت از اعصاب تاثیر داشته باشند. آن‌ها همچنین از مهارت‌های در حال زوال نیز حفاظت می‌کنند.»

مطالعات قبلی نشان داده بودند افزایش مصرف ویتامین‌های B۱۲، B۶ و اسید فولیک (ویتامین B۹) در بیماران مبتلا به شی‌زوفرنی می‌تواند موجب کاهش میزان اسید آمینه‌ای موسوم به هموسیستئین در بیماران شود و علائم‌شان را بهبود بخشد.

سلامت

درمان بوی بد دهان با دارچین

نفس بدبویا هالیتوزیس یک مشکل ناخوشایند است که منجر به اضطراب می‌شود. طیف گسترده‌ای از محصولات مثل آدامس و دهان‌شویه و خوشبو کننده برای رفع بوی بد دهان وجود دارد با این حال تاثیرشان موقت است و مشکل نفس بدبویا بوی بد دهان را حل نمی‌کند.

علائم نفس بد بو

هوایی که از دهان و بینی خارج می‌شود، بوی بدی دار دو طعم بد در دهان ماندگار است. افرادی که با آن‌ها صحبت می‌کنید از شما دور می‌شوند. احتمال خون‌ریزی لثه وجود دارد که خود عاملی برای بوی بد دهان است. اغلب افرادی که چنین مشکلی دارند خودشان متوجه آن نمی‌شوند.

علل ایجاد بوی بد دهان و نفس بد بو

اگر دندان‌هایتان را هر روز مسواک نزنید، خرده غذا بین دندان‌هایتان باقی می‌ماند و تجمع باکتری‌ها، باعث ایجاد بوی بد در دهان می‌شود. خوراکی‌هایی مانند سیر و پیاز هم وقتی در بدن هضم و وارد جریان خون شوند، بویشان به ریه‌ها می‌رسد و باعث بوی بد نفس می‌شوند.

● استفاده از محصولات تنباک هم باعث نفس بد بو می‌شود.

- عفونت موضعی در سیستم تنفسی
- سینوزیت مزمن
- گیر کردن و پوسیدن غذا در حفره‌های لوزه
- دیابت
- مشکلات دستگاه گوارش
- بیماری کبد و کلیه

دمنوش دارچین و زنجبیل

یک لیوان دمنوش دارچین و زنجبیل می‌تواند در مان بوی بد دهان و نفس بد بو باشد. «جینجول» ماده فعال موجود در زنجبیل، باکتری‌هایی را که باعث بوی بد دهان می‌شوند، از بین می‌برد.

یک لیوان آب را روی حرارت به جوش آورید، سپس یک قاشق غذاخوری پودر دارچین (۱۵ گرم) و نصف قاشق چای خوری پودر زنجبیل (۳ گرم) را به آن اضافه کنید و اجازه دهید ۵ دقیقه روی حرارت بماند. به صورت دهان‌شویه از آن استفاده کنید.

عسل و دارچین

۳ قاشق غذاخوری عسل (۷۵ گرم) را با یک قاشق غذاخوری دارچین (۱۵ گرم) مخلوط کنید و بعد از هر وعده، یک قاشق غذاخوری از آن بخورید.

دارچین و جعفری

یک لیوان آب (۲۵۰ میلی لیتر)، ۴ قاشق غذاخوری جعفری (۶۰ گرم) و یک قاشق غذاخوری دارچین (۱۵ گرم) را مخلوط کنید و روی حرارت کم بگذارید تا به جوش آید، سپس آن را صاف و از حرارت که افتاد میل کنید. بهتر است روزی دو بار در هفته این دارو را بنوشید.