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 می‌شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

دکتر رضا حاجی آقایی
متخصص گیاهان دارویی

آیا استوقودوس در تقویت سیستم ایمنی تاثیری دارد؟

استوقودوس با نام علمی Lavandula officinalis گیاهی است از خانواده نعناعیان که برگ‌ها و قسمت سبز گیاه دارای اسانس روغنی فرار است. سلول های تک هسته ای خون انسان، لنفوسیت ها و مونوسیت ها، یکی از عوامل مهم تنظیم کننده پاسخ ایمنی در گردش خون و بخش های ملتهب بدن است.

در یک نتیجه گیری کلی می توان گفت عصاره گیاه استوقودوس با تحریک تکثیر لنفوسیت ها و کنترل فعالیت آن ها می تواند موجب تنظیم سیستم ایمنی بدن شود. خواص متعدد درمانی مانند ضداضطراب، ضدافسردگی، ضدالتهابی، ضداسپاسم، ضددرد، ضدباکتری، ضدانگل، ضدویروس، آرام بخشی و آنتی اکسیدانی را از این گیاه با ارزش گزارش کرده اند.

خواص گیاهان

فواید پوست لیمو

بسیاری از ما درباره خواص مفید و ارزش غذایی پوست لیمو اطلاعی نداریم بنابراین بهتر است قبل از دور انداختن پوست لیمو، کمی به خواص آن فکر کنیم. پوست لیمو ترش ارزش غذایی بسیار زیاد و ۵ تا ۱۰ برابر آب لیمو ویتامین دارد. پوست لیمو ترش حاوی میزان بالایی لیمونن است که می تواند از ابتلا به سرطان پوست پیشگیری کند. میزان بالای پلی فنول های موجود در پوست لیمو می تواند به حفظ وزن سالم کمک کند همچنین می تواند موجب خلاصی از چربی های اضافه تجمع یافته در کبد شود. زمانی که بدن قادر به واکنش در برابر عملکرد هورمون انسولین نباشد، میزان قندخون افزایش می یابد که به بروز شرایطی موسوم به پیش دیابت منجر می شود. پوست لیمو ترش می تواند موجب تقویت مقاومت انسولین شود. پوست مرکباتی نظیر لیمو و پرتقال حاوی خواص ضدسرطانی قوی هستند. آن ها مقادیر زیادی فلاوانوئیدهای موسوم به پلی متوکسی فلاون دارند که رشد تومور در روده را هدف قرار می دهند همچنین سرشار از هسپریدین و دیوسمین هستند که به پیشگیری از ابتلا به سرطان کمک می کنند.

تغذیه

یک مطالعه جدید دوباره تخم مرغ را متهم کرد!

جمعه گذشته مطالعه جدیدی در مجله JAMA به چاپ رسید که به دنبال آن، دوباره بحثی حول و حوش عوارض احتمالی تخم مرغ آغاز شده است. داستان از این قرار است که طی سال های گذشته و بر مبنای مطالعاتی که انجام شده بود، متخصصان آرام آرام داشتند به این نتیجه می رسیدند که تخم مرغ و کلسترول آن، نقشی در بیماری های قلبی و عروقی ندارد و اگر فردی روزانه هم تخم مرغ مصرف کند، مشکلی پیش نخواهد آمد اما این مطالعه که توسط گروهی از محققان آمریکایی انجام شده، دوباره انگشت اتهام را به سمت تخم مرغ نشانه رفته است. محققان در این مطالعه، سوابق پزشکی بیش از ۲۹ هزار فرد را بررسی کردند. سوابق این افراد برای میانگین زمانی ۱۷/۵ سال در ابعاد مختلف از جمله سبک زندگی، رژیم غذایی و البته بیماری های مختلف، مطالعه شد. نتایج این مطالعه تایید می کند که بر خلاف برخی مطالعات پیشین، مصرف زیاد تخم مرغ به واسطه کلسترول موجود در آن، می تواند احتمال ابتلا به بیماری های قلبی- عروقی و مرگ ناشی از آن را افزایش دهد. نکته مهم در این پژوهش، آن است که محققان تاثیر عواملی مانند تحرک بدنی و سیگار کشیدن را تعدیل و سپس درباره مصرف زیاد تخم مرغ و بیماری های قلبی- عروقی نتیجه گیری کرده اند و همین موضوع نیز تبیین کننده نتایج متفاوت آن ها در مقایسه با مطالعات پیشین است. طبق آن چه این پژوهشگران اعلام کرده اند مصرف بیش از نصف تخم مرغ به ازای هر روز یا به عبارتی ۳/۵ تخم مرغ در هفته، می تواند به افزایش ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی منجر شود البته هر چه مصرف بالاتر از این میزان باشد، احتمال بروز این بیماری ها نیز افزایش می یابد.

روش های کاربردی تشخیص روغن سالم از ناسالم

تغذیه

دکتر مرضیه نیازمند | متخصص علوم غذایی از پژوهشکده صنایع غذایی

روغن ها و چربی های خوراکی سهم قابل توجهی از رژیم غذایی انسان را تشکیل می دهند و بیش از ۹۰ درصد روغن های خوراکی تولیدی در جهان، به عنوان غذا یا جزئی از فرمولاسیون فراورده های غذایی استفاده می شوند. ویژگی های روغن ها و چربی هایی که در تغذیه انسان به کار می رود باید به گونه ای باشد که سلامت مصرف کننده را تهدید نکند بنابراین توجه به کیفیت روغن یا محصولات حاوی روغن های خوراکی از اهمیت فراوانی برخوردار است. تشخیص دقیق و صحیح این نوع تقلبات، نیاز به روش های دستگاهی و آزمایشگاهی دارد اما در برخی موارد روش های ساده ای وجود دارد که مصرف کننده می تواند با به کارگیری آن ها با احتیاط بیشتری از روغن استفاده کند که در ادامه به برخی از آن ها اشاره می شود.

روغن ها و چربی ها زیرمجموعه ای مهم از لیپیدها هستند که تفاوت آن ها در مایع یا جامد بودن آن ها در دمای محیط است. چربی ها به طور معمول منشأ حیوانی دارند و به صورت جامد هستند در حالی که روغن ها، منشأ گیاهی دارند و به صورت مایع هستند. ترکیب اصلی روغن ها تری آسیل گلیسرول و از لحاظ تنوع و توزیع اسیدهای چرب در روغن های مختلف متفاوت است. با وجود این، برخی ریزمغذی ها مانند ترکیبات فنولی، استرول ها، ویتامین های محلول در چربی و غیره، آن ها را از یکدیگر متمایز می کند.

یکی از نمونه های رایج تقلب در روغن، جایگزین کردن روغن ارزان قیمت با روغن های گران قیمت است. برای مثال روغن های گیاهی مانند کلزا، سویا، آفتاب گردان یا کانولا جایگزین روغن زیتون یا نارگیل می شوند یا ممکن است به صورت مخلوط با هم و به نام روغن زیتون یا نارگیل خالص به فروش برسند.

روغن زیتون

روغن زیتون سالم، رنگ سبز یا زرد مایل به سبز دارد در حالی که اغلب روغن های گیاهی تصفیه شده، رنگ زرد دارند. همچنین از روغن زیتون سالم بوی میوه یا علف تازه استشمام می شود. موارد ذکر شده قابل اطمینان نیست چون می توان با اضافه کردن برخی افزودنی ها به روغن های گیاهی مانند رنگ یا اسانس، این تشابه را ایجاد کرد. یکی از بهترین روش ها برای تشخیص روغن زیتون سالم درک احساس تلخی، تندی و تیزی پس از چشیدن آن است چرا که روغن های گیاهی دیگر این احساس را به وجود نمی آورند.

روغن نارگیل

به منظور تشخیص روغن نارگیل خالص نیز می توانید آن را در ظرف شیشه ای بریزید و به مدت ۳۰ دقیقه در یخچال (نه فریزر) قرار دهید. اگر روغن نارگیل خالص باشد، پس از این مدت همه آن جامد و یک دست خواهد شد؛ در غیر این صورت، لایه جداگانه مایع روی سطح تشکیل می شود.

روغن پالم

از تقلبات رایج دیگر، جایگزین کردن روغن های ارزان قیمت مانند روغن های گیاهی هیدروژنه یا روغن پالم با چربی شیر در فراورده های لبنی مانند کره، خامه و پنیر پیتزا است. مصرف روغن های گیاهی هیدروژنه به دلیل وجود اسیدهای چرب ترانس که به طور معمول طی فرایند هیدروژناسیون تشکیل می شود، توسط سازمان غذا و داروی آمریکا از سال ۲۰۱۸ ممنوع شده است اما در ایران هنوز توسط بعضی از کارخانه ها مصرف می شود. اسیدهای چرب ترانس خطر بیماری های قلبی و انسداد رگ ها را حتی بیش از چربی های حیوانی تشدید می کند. این موضوع علاوه بر آثار مضر بر سلامت مصرف کننده، در صورتی که روی برچسب ماده غذایی در فهرست اجزای تشکیل دهنده ذکر نشود، تقلب محسوب می شود. آثار نامطلوب ناشی از جایگزین کردن روغن پالم با چربی شیر به مراتب کمتر از روغن های گیاهی هیدروژنه با محتوای بالای اسیدهای چرب ترانس است که در بسیاری کشورها مرسوم است اما ذکر آن در ترکیب اجزای تشکیل دهنده روی برچسب محصول به منظور آگاهی مصرف کننده ضروری است. روغن پالم به دلیل وجود اسیدهای چرب اشباع بالا، خطر بیماری های قلبی-عروقی را افزایش می دهد که البته این مطلب درباره خود چربی شیر نیز صادق است.

روغن های سرخ کردنی

یکی دیگر از نگرانی های مصرف کنندگان در خصوص تشخیص کیفیت روغن های سرخ کردنی است. روغن های سرخ کردنی پایداری و مقاومت بیشتری نسبت به روغن های مایع دارد و برای فرایندهای پخت و پز استفاده می شود. به منظور افزایش مقاومت روغن های گیاهی در مقابل حرارت های بالا و مناسب کردن آن ها به عنوان روغن سرخ کردنی، ممکن است از مخلوط روغن ها با محتوای پایین اسیدهای چرب غیر اشباع یا چندغیر اشباعی استفاده یا روغن ها به طور جزئی هیدروژنه شود. روش دیگر مخلوط کردن آن با روغن پالم یا روغن های حیوانی است. شایان ذکر است به منظور آگاهی مصرف کننده، ذکر اجزای تشکیل دهنده روغن سرخ کردنی روی برچسب آن ضروری است.

برای تشخیص وجود روغن نباتی جامد یا روغن پالم در روغن سرخ کردنی، کافی است روغن به مدت چند ساعت در یخچال قرار داده شود. بخش جامد ته نشین شده در کف بطری یا کدورت ایجاد شده در روغن می تواند بیانگر وجود روغن هیدروژنه یا روغن پالم در روغن سرخ کردنی باشد. البته در بطری های کدر این موضوع قابل تشخیص نیست و در این موارد لازم است ظرف روغن را ابتدا به خوبی تکان دهید و سپس بخشی از محتویات آن به لیوان یا ظرف شیشه ای منتقل و در داخل یخچال قرار داده شود. موارد ذکر شده برخی از روش های اولیه تشخیص کیفیت روغن برای مصرف کننده بود اما این روش ها بسیار ساده و ابتدایی و برای احتیاط اولیه مصرف کننده مناسب است در حالی که تشخیص کیفیت و تقلبات در روغن ها و چربی ها به آزمون های پیشرفته و دستگاهی نیاز دارد.

از لحاظ ظاهری تشابه زیادی بین روغن های گیاهی وجود دارد و تشخیص این تمایز برای مصرف کننده در بسیاری موارد مشکل است و نیاز به روش های آزمایشگاهی و دستگاهی دارد.

آشپزی

شیرینی

رولت گردویی

- تخم مرغ -۵ عدد
- شکر ریز-۱۰۰ گرم
- شکلات ذوب شده-۱۰۰ گرم
- آرد-۷۰ گرم
- بکینگ پودر- نصف قاشق چای خوری
- پودر کاکائو- ۲ قاشق سوپ خوری
- گردوی آسیاب شده-نصف پیمانه
- آب گرم شده-۳ قاشق غذاخوری
- خامه شیرینی فرم گرفته-۲۰۰ گرم
- پودر قند-به میزان لازم

زرده های تخم مرغ را با نیمی از شکر آن قدر می زنیم تا حجیم و کش دار شود. سفیده ها را با باقی مانده شکر تا حدی می زنیم که از ظرف بر نگردد. آرد، بکینگ پودر و پودر کاکائو را مخلوط و سه بار الک می کنیم. زرده و سفیده را به حالت دورانی و به آرامی مخلوط می کنیم، آرد را هم به همین ترتیب در سه مرحله اضافه و سپس گردو و آب گرم را همزمان با مواد مخلوط می کنیم. در کف سینی فر کاغذ روغنی می گذاریم و مایه کیک را می ریزیم و روی مواد را صاف می کنیم. قالب را در فری که از قبل با حرارت ۱۸۰ درجه سانتی گراد گرم شده است قرار می دهیم، ۳۰ دقیقه زمان نیاز است تا رولت بپزد. میز را پودر قند پاشیده و رولت را بر می گردانیم سپس سینی را روی رولت می گذاریم تا ۳۰ دقیقه بماند و کیک عرق کند. کیک را با کاغذ روغنی رول و بعد باز می کنیم.

روی کیک را خامه می کشیم و رول می کنیم.

برای رو کش از شکلات ذوب شده استفاده می کنیم.

کودکان

کودکان ایرانی چند دندان پوسیده دارند؟

عضو هیئت مدیره انجمن دندان پزشکی کودکان ایران با اشاره به شاخص پوسیدگی دندان در کودکان ایرانی، بر لزوم لحاظ مباحث آموزشی و پیشگیری از بیماری های دهان و دندان و همچنین ارائه خدمات به کودکانی که هنوز به سن مدرسه نرسیده اند، تاکید کرد.

دکتر قاسم انصاری، شاخص پوسیدگی دندان در کودکان را بین ۶.۲ تا ۷.۳ خواند و گفت: البته این میزان نسبت به قبل از طرح تحول سلامت تغییر آن چنانی نداشته؛ چرا که هم مطالعات هنوز به طور کامل انجام نشده و هم این طرح به طور کامل پایا نشده است.

سلامت

دلایل خارش گوش

خارش گوش مشکلی رایج است که می تواند آزار دهنده باشد اما معمولا مضر نیست. درمان خارش گوش به دلایل زمینه ای آن، بستگی دارد و ممکن است دلیل آن استفاده از قطره ها، آنتی بیوتیک ها یا تزریق باشد.

از دلایل خارش گوش:

عفونت گوش

گاهی اوقات، خارش گوش می تواند به واسطه عفونت یا نشانه ای از پیشرفت آن باشد.

باکتری ها و ویروس ها می توانند موجب عفونت های گوش مرتبط با سرماخوردگی و آنفلوآنزا شوند.

عفونت ها می توانند به واسطه به دام افتادن آب در گوش یا انباشت جرم گوش نیز ایجاد شوند.

عفونت های مزمن گوش، عودکننده هستند و برای بهبودی ممکن است به درمان پزشکی نیاز باشد.

خشکی گوش

گوش ها معمولا چربی و جرم تولید می کنند تا تمیزی و سلامت خود را حفظ کنند. اگر فردی گوش خود را بیش از حد تمیز کند، این شرایط می تواند به حذف جرم گوش و خشکی آن منجر و موجب خارش گوش شود.

همچنین، برخی افراد ممکن است به اندازه کافی، جرم گوش تولید نکنند که این شرایط نیز می تواند به خشکی گوش منجر شود.

فردی که به خشکی گوش مبتلاست ممکن است با پوسته های خشک پوست در اطراف گوش خود مواجه شود.

آلرژی های غذایی

یک واکنش آلرژیک به یک غذای خاص می تواند موجب احساس خارش در گوش شود.

از آلرژی های غذایی شایع می توان به موارد زیر اشاره کرد:-مغزدانه ها

-شیر

-ماهی

-گندم

-سویا