

پرسشی و پاسخ

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

دکتر مهدی فهیمی

متخصص طب سنتی

**چگونه پروتئین بدن را با مواد غیر گوشتی جبران کنیم؟ آیا سویا جایگزین مناسبی برای گوشت است؟**

برخلاف مزایای زیاد سویاپیک گیاه سرداست که مصرف زیاد آن مورد تأیید نیست اما توصیه این جانب برای شرایط ضرورت، استفاده از سویا به همراه عدس، ادویه‌ای مانند دارچین، زنجبیل، زردچوبه و فلفل سیاه است. استفاده از این ترکیب به همراه غذاهای دارای سبزی، می‌تواند پروتئین و آهن مورد نیاز جوانان، کودکان و بزرگسالان را تا حد زیادی تأمین کند اما استفاده از آن هر هفته بیشتر از دونوبت توصیه نمی‌شود.

**چه کنم بعد از رژیم لاغری، دوباره چاق نشوم؟**

افزایش وزن، نتیجه به هم ریختن تعادل بین انرژی دریافتی و انرژی مصرفی بدن است. کسانی بهترین رژیم را می‌گیرند که تعادل این دو موضوع را با تغییر در سبک زندگی ایجاد می‌کنند یعنی هم غذای مناسب مصرف می‌کنند و هم فعالیت بدنشان را در سطح مطلوب بالا می‌برند. حال اگر به وزن مطلوب برسیم و نتوانیم غذای خود را کنترل کنیم و فعالیت بدنی خود را کاهش دهیم دچار اضافه وزن خواهیم شد.

کافه سلامت

مقاومت دارویی بزرگ‌ترین چالش درمان سرطان

پروفیسور «پل ور کمِن» محقق در زمینه سرطان، نگران مقاوم شدن داروها در برابر بیماری سرطان است. او می‌گوید مقاوم شدن سلول‌های سرطانی در مقابل بعضی داروها، بزرگ‌ترین چالش برای درمان این بیماری است. به گفته ور کمِن اولین گروه دارویی که برای توقف مقاوم شدن سلول‌های سرطانی به درمان در نظر گرفته شده، ممکن است ظرف دهه آینده در دسترس بیماران قرار گیرد. دارویی که موسسه تحقیقات سرطان انگلیس اعلام کرده ۷۵ میلیون پوند برای آن سرمایه‌گذاری شده است. متخصصان می‌گویند درمان‌های موجود شیمی درمانی، بعضی اوقات به نتیجه نمی‌رسد زیرا کشنده‌ترین سلول‌های سرطانی خودشان را با داروها تطبیق می‌دهند و زنده می‌مانند که این باعث می‌شود بیماری عود کند. توانایی سلول سرطانی به تطبیق دادن خود با دارو در نتیجه مقاوم شدن در برابر درمان، باعث مرگ بسیاری از بیماران بر اثر سرطان می‌شود که بزرگ‌ترین چالش در غلبه بر این بیماری است.

تغذیه

**قانون ۸۰-۲۰ تغذیه‌ای چه می‌گوید؟**



سعی کنید ۸۰ درصد غذای روزانه خود را از میان غذاهای سالم انتخاب کنید و ۲۰ درصد باقی مانده را از چیزهایی که دوست دارید، انتخاب کنید. برای هر وعده غذایی، بیشتر بشقاب خود را از غذاهای سالم پر کنید و در آخر مقداری غذای نه چندان سالم هم برای خود بردارید. همچنین کالری خود را حساب کنید تا زمانی که کاملاً بر مقدار کالری غذاهای مختلف مسلط شوید. پس به مقدار کالری غذایی که در بشقاب خود می‌گذارید توجه کنید. کالری متوسط یک همبرگر تقریباً ۲۰۰ کیلوکالری است. به مقدار سسی که با سالاد خود استفاده می‌کنید دقت کنید و بدانید که با اضافه کردن یک قاشق سوپ خوری سس، کالری دریافتی شما از سالاد به ۳۰۰ می‌رسد.

شماره پیامک زندگی‌سلام

۲۰۰۹۹۹

مصرف یک هفته آنتی بیوتیک آرایش میکروبی روده را برای یک سال تغییر می‌دهد

# بهترین آنتی بیوتیک‌های غیر دارویی

پزشکی

آنتی بیوتیک‌ها، داروهایی هستند که برای درمان عفونت‌ها به کار می‌روند و کشف و استفاده از آن‌ها به سلامت جامعه بشری کمک بسیاری کرده است اما متأسفانه مصرف بی‌رویه آن‌ها مشکلاتی را به وجود می‌آورد که یکی از آن‌ها مقاومت میکروب‌ها در برابر آنتی بیوتیک‌هاست. یکی دیگر از مشکلاتی که مصرف بی‌رویه آنتی بیوتیک‌ها در پی دارد، از بین رفتن باکتری‌های مفید روده است؛ چنان که گفته می‌شود تنها مصرف یک هفته آنتی بیوتیک می‌تواند آرایش و فرم میکروبی روده را برای یک سال تغییر دهد. طبق آمار خبرگزاری اسپنا در مهر ماه سال ۹۷، میزان مصرف آنتی بیوتیک در ایران ۱۶ برابر استاندارد جهانی و ۴ برابر اروپاست و دلیل اصلی بالا بودن این آمار، تجویز غیر منطقی این داروست، یعنی در شرایطی که ضرورتی به استفاده از آنتی بیوتیک نیست از آن استفاده می‌شود. در حالی که استاندارد دهای تزریقی دنیا، ۱۱ درصد است، مصرف داروهای تزریقی در ایران به ویژه آنتی بیوتیک‌ها، حدود ۴۵ درصد است. برای اطلاع از چرایی این مصرف بی‌رویه و جایگزین‌های مناسب و طبیعی با یکی از داروسازان گفت‌وگو کرده‌ایم که در ادامه می‌آید:

دکتر هادی منوری | داروساز

آنتی بیوتیک‌ها که ما آن‌ها را یادزیست می‌نامیم، در اصل از میکروارگانیسم‌های طبیعی گرفته شده است. بعضی کپک‌ها و قارچ‌ها همان یادزیست‌هایی هستند که اثر ضد میکروبی دارند. چنان که همه می‌دانیم اولین آنتی بیوتیک از قارچ پنی سیلیم استخراج شد. آنتی بیوتیک‌ها از میکروارگانیسم‌ها به دست می‌آیند و باعث از بین رفتن میکروب‌ها می‌شوند و بعضی نمونه‌های آن، از انتشار میکروب‌ها جلوگیری می‌کنند. به نوعی که میکروب‌ها را از بین می‌برند یا کتروسید و به نمونه‌هایی که از انتشار میکروب جلوگیری می‌کنند، باکتریواستاتیک می‌گویند.

امروزه با پیشرفت فناوری، کمتر از میکروارگانیسم‌های طبیعی استفاده می‌شود. محققان توانسته‌اند با تغییرات مولکولی روی آنتی بیوتیک‌های طبیعی، انواع جدیدی تهیه کنند چرا که نمونه‌های طبیعی اثر کمتری دارند و نمی‌توان



برای مدت طولانی آن‌ها را ذخیره کرد، در حالی که نمونه‌های جدید علاوه بر اثر ضد میکروبی قوی‌تر، ماندگاری بیشتری هم دارند. اما با همه این شرایط باز هم نباید به شکل بی‌رویه از این داروی مفید استفاده کرد. به همکارانم توصیه می‌کنم در تجویز آنتی بیوتیک‌ها دقت بیشتری داشته باشند و از مردم می‌خواهم از خوددرومانی و دیگر درمانی این داروها به شدت بپرهیزند. تجویز دارو توسط غیر پزشک غیر قانونی و چه بسا در کشورهای دیگر جرم است و جریمه سنگینی به آن تعلق می‌گیرد.

بهترین آنتی بیوتیک

به عقیده من بهترین آنتی بیوتیک‌ها راسیستم ایمنی بدن انسان تولید می‌کند و اگر راسیستم دفاعی بدن در ست رفتار کنیم، بهترین آنتی بیوتیک، سیستم ایمنی بدن است.

بی‌نیاز از داروی آنتی بیوتیک

اگر سیستم دفاعی بدن درست کار کند، ما در شرایط معمولی نیازی به استفاده از آنتی

بیوتیک‌ها نداریم. برای این منظور باید سیستم ایمنی بدن را فعال نگه داریم. تغذیه مناسب، آرامش، ورزش در حد معمول و استفاده از هوای مناسب از مهم‌ترین مولفه‌های بیداری و هوشیاری سیستم ایمنی بدن است و از همه مهم‌تر این که باید با بدن خودمان به گونه‌ای رفتار کنیم که اضطراب و خستگی زیاد را بر آن تحمیل نکنیم.

آنتی بیوتیک‌های طبیعی

اما خداوند در طبیعت آنتی بیوتیک‌های طبیعی زیادی قرار داده است تا در شرایط خاص به کمک انسان بیاید و باعث مصونیت مادر مقابل میکروب‌ها شود و سلامت ما را تأمین کند.

عسل

عسل به عنوان غذای کامل و داروی خوب، بهترین آنتی بیوتیک است. عسل از قدیمی‌ترین و شناخته شده‌ترین آنتی بیوتیک‌هاست که هم خورده و هم در محل زخم ضماص می‌شود.

سیر

سیر به علت داشتن ماده موثر، اثر ضد قارچی

و ضد باکتریایی دارد و به عنوان ضد ویروس شناخته شده است.

پیاز و تره فرنگی

یکی دیگر از آنتی بیوتیک‌ها پیاز و حتی تره فرنگی است که خوردن آن می‌تواند به رفع عفونت بدن کمک کند.

لیمو

لیمویکی دیگر از آنتی بیوتیک‌های طبیعی است. عصاره برگ زیتون و روغن زیتون هم بسیار موثر است. زیتون حتی عفونت دهان و دندان را از بین می‌برد.

میخک

ماده موثر اوجینول میخک، به عنوان ماده ضد عفونی کننده منحصر به فرد به دندان پزشکان کمک زیادی کرده است.

سرکه، زنجبیل و...

سرکه، زنجبیل، آویشن، پونه کوهی و زردچوبه هم به عنوان آنتی بیوتیک استفاده می‌شود و امروزه کاربرد زیادی دارد. خوشبختانه سطح اطلاعات مردم از گیاهان دارویی افزایش یافته و استفاده از آنتی بیوتیک‌های طبیعی بیشتر از گذشته مورد توجه قرار گرفته است.

پزشکان چین باستان باور داشتند که انرژی به صورت موازی با حرکت خورشید پیرامون بدن جریان می‌یابد و وعده‌های غذایی ما باید بر همین مبنا زمان‌بندی شوند

وزن را درپیش گرفتند، آن‌هایی که اغلب کالری خود را در صبحانه میل می‌کردند، دو نیم برابر آن‌هایی که صبحانه‌ای سبک داشتند اما اغلب کالری هایشان را در وقت شام صرف می‌کردند، وزن کم کردند؛ با این که همگی در کل به میزان یکسان کالری مصرف می‌کردند.

زمانی که عملکرد کلیه مسلط می‌شود، به گزارش شفاف، یافته‌ها نشان می‌دهد اغلب برنامه‌های کاهش وزن، حول کاهش کلی کالری مصرفی تنظیم شده‌اند؛ اما آیا زمان‌بندی نیز به نوبه خود بر فواید حاصل موثر است؟ وقتی زنان چاق و دچار اضافه وزن، به مدت سه ماه رژیم کاهش

افزایش وزن و بیماری‌هایی مانند دیابت و بیماری قلبی، به طور مستقیم با مقدار نوع غذایی که مصرف می‌کنیم، مرتبط است اما از شواهد این طور بر می‌آید که زمان‌بندی خوردن مواد غذایی نیز اهمیت زیادی دارد. به عبارتی هم مقدار خوردن و هم زمان آن مهم است. پزشکان چین باستان باور داشتند

افزایش وزن و بیماری‌هایی مانند دیابت و بیماری قلبی، به طور مستقیم با مقدار نوع غذایی که مصرف می‌کنیم، مرتبط است اما از شواهد این طور بر می‌آید که زمان‌بندی خوردن مواد غذایی نیز اهمیت زیادی دارد. به عبارتی هم مقدار خوردن و هم زمان آن مهم است. پزشکان چین باستان باور داشتند

تغذیه

زمان غذا خوردن بر اندازه شکم تاثیر دارد!

سلامت

دتاکس واتر یا آب طعم دار چیست؟



چون احتمال گندیدگی و بوی نامطبوع آن بیشتر می‌شود. **رایج‌ترین طعم‌ها** ترکیب هندوانه و نعناع لیموترش و زنجبیل توت‌فرنگی و نعناع سیب و دارچین **اما فواید این نوشیدنی** علاوه بر ایجاد احساس نشاط و شادابی باعث بهبود عملکرد دستگاه گوارش می‌شود و به پاک‌سازی بدن کمک می‌کند. مصرف این نوشیدنی طعم دار باعث می‌شود شما کمتر به سراغ نوشیدنی‌های حاوی قند و مواد افزودنی بروید.

اگر عضو شبکه‌های مجازی باشید متوجه شده‌اید که با گرم شدن هوا و ایام روزه داری ماه رمضان دستورهای غذایی متنوعی داده می‌شود که یکی از آن‌ها، آماده کردن نوشیدنی طعم دار است که نقش سم‌زداهم دارد و درست به همین دلیل دتا کس واتر (Detox water) نامیده می‌شود. شما می‌توانید برای تهیه آب طعم دار از انواع میوه و سبزی که دوست دارید، استفاده کنید. از آن‌جا که آب میوه و سبزی به آب نوشیدنی اضافه نمی‌شود، میزان کالری آب تغییر نمی‌کند. معمولاً بعد از شستن و خرد کردن میوه و سبزی و ریختن آب روی آن، مدت زمان ۲ تا ۱۰ ساعت لازم است تا آب طعم دار شود و بعد از گذشت این زمان بهتر است میوه و سبزی را از آب خارج کنید

آشپزی

دسر

خرما ارده؛ دویینگ روزه داران



• خرما - ۲۰ عدد • ارده - ۸ قاشق غذاخوری • کنجد - به میزان لازم

خواص

ارده و خرما طبع بسیار گرمی دارند. از این رو، ترکیب این دو ماده بهترین خوراک برای افراد دارای مزاج بلغمی است تا باعث تعدیل مزاج آن‌ها شود. کلسیم و فسفر موجود در این مواد غذایی برای تقویت استخوان‌ها، بهبود عملکرد مغز، تقویت اعصاب و پیشگیری از کم‌خونی مناسب است.

موارد احتیاطی و منع مصرف

مخلوط ارده و خرما گرم است بنابراین مصرف زیاد آن به افراد گرم مزاج توصیه نمی‌شود. ارده و خرما باعث بروز چاقی، اضافه وزن، غلیظ شدن صفرا و جوش ناشی از گرمی در افراد مستعد چاقی خواهد شد. افراد مبتلا به دیابت با وجود قند طبیعی این ماده، در مصرف آن زیاده‌روی نکنند.

هسته و پوست خرما را جدا کنید تا ارده به خوبی جذب خرما‌ها شود. مقدار آن را از خرما را داخل ظرف مدنظر بچینید و روی آن مقداری ارده بریزید و روی خرما‌ها به هر مقداری که دوست دارید، کنجد بپاشید. لایه دوم را بچینید. مثل لایه اول روی آن ارده و کنجد بریزید. به همین راحتی خرما ارده شما آماده می‌شود. در ماه رمضان خرما جزو دایی ناپذیر سفره‌های افطار و سحری است. برای این که هر روز خرما را ساده سر سفره نگذارید، می‌توانید آن را با کمی ارده مغذی‌تر و خوشمزه‌تر کنید. این خوراکی بسیار مقوی است به طوری که آن را برای روزهای سرد زمستان توصیه می‌کنند اما شما می‌توانید برای روزهای ماه رمضان هم آن را تهیه کنید.