سلامت

تابناک

نکات تغذیه ای برای روزه‌داری از زبان یک متخصص تغذیه

دکتر کوروش جعفریان، متخصص تغذیه مرکز جامع ترمیم زخم جهاد دانشگاهی علوم پزشکی تهران با اعلام این نکته که یکی کردن وعده های افطار و شام باعث مشکلات گوارشی برای فرد روزه دار می شود، گفت: با توجه به اینکه در حال حاضر در فصل گرما به سر می بریم و طول مدت روزه داری نیز زیاد است توصیه ای که به افراد می کنیم این است که حتما یک برنامه غذایی صحیح داشته باشند. متاسفانه برخی از افرادی که وزن بالایی دارند تصور می کنند که روزه داری فرصتی است که می توانند وزنشان را کم کنند اما باید این نکته را متذکر شد که هدف ما از روزه داری در ابتدا جنبه های معنوی و بالا بردن اراده است.

وعده های سحر، افطار و شام حذف نشود

وی افزود: کسانی که سحری و شام نمی خورند اما وعده افطاری سنگین می خورند نه تنها کاهش وزن پیدا نمی کنند، بلکه دچار افزایش وزن نیز خواهند شد. حتی به فرض اینکه فکر کنند وزنشان کاهش پیدا کرده باید بدانند این عضلات آنهاست که تحلیل رفته است و بعد از ماه رمضان به شدت دچار افزایش وزن می شوند، بنابراین توصیه می شود که افراد حتما وعده های سحر، افطار و شام را داشته باشند.

فعالیت بدنی در روزه داران ضروری است

متخصص تغذیه مرکز جامع ترمیم زخم جهاد دانشگاهی علوم پزشکی تهران با اشاره به اینکه انجام فعالیت بدنی در روزه داری ضروری است، افزود: روزه داران انجام فعالیت بدنی در طی روز را فراموش نکنند حتی کسانی که لاغر هستند می توانند یک ربع تا ۲۰ دقیقه فعالیت داشته باشند و سعی کنند از غذاهایی استفاده کنند که دارای مقادیر بالایی انرژی و ریز مغذی ها است. فعالیت سیستم گوارشی فردی که ۱۶-۱۵ ساعت روزه باشد کم می شود بنابراین اگر بخواهد وعده افطار را شروع کند باید از غذاهایی که خیلی خشک نیست مثل سوپ، آش، حلیم و یا حتی شله زرد استفاده شود. با توجه به اینکه در افراد روزه دار ممکن است افت قند خون ایجاد شود، توصیه می کنیم در وعده افطار از مواد شیرین مثل خرما و یا میوه های خشک استفاده شود.

وعده افطار و شام را یکی نکنید

متخصص تغذیه گفت: وعده افطار باید یک وعده سبک باشد افرادی هستند که ولع زیادی برای خوردن دارند و حتی وعده افطار و شام را یکی می کنند که این می تواند مشکلات گوارشی برای فرد روزه دار ایجاد کند. بهتر است بعد از افطار یک میان وعده مثل میوه استفاده شود در وعده شام نیز می توان از نان، غلات، حبوبات و یا سبزیجات بهره برد اما بهتر است از غذاهای سرخ کردنی در وعده شام اجتناب کرد زیرا دیر تر هضم می شوند و خواب فرد را نیز مختل می کنند. استفاده از سبزیجات برای جلوگیری از تشنگی گزینه بسیار مناسبی است. همچنین می توان از نوشیدنی هایی مانند خاکشیر و یا تخم شربتی نیز استفاده کرد.

بادام، گردو و پسته بخورید تا مینیزیم جذب کنید

مهر- منیزیم به جذب کلسیم کمک کرده و نقش مهمی در حفظ سلامت استخوان‌ها و دندان‌ها دارد، همچنین موجب استحکام استخوان‌ها شده، برای تسکین اعصاب، سلامت قلب، عضله، کلیه و استرس مفید است. کمبود منیزیم موجب بروز اختلالات عصبی، کمردرد، حملات میگرنی، ضعف عضلانی، کاهش اشتها، حالت تهوع، بی‌خوابی و نامنظم شدن ضربان قلب می‌شود. نتایج تحقیقاتی که به تازگی صورت گرفته نشان می‌دهد منیزیم موجب انرژی زایی در بدن، توقف حمله حاد آسم و همچنین مانع از تشکیل سنگ کلیه می‌شود. این مطالعات نشان می‌دهد در زنانی با حداقل میزان منیزیم پلاسماتیک، خطر سکته مغزی بیش از ۵۰ درصد افزایش یافته و این افراد در معرض خطر ابتلا به سکته مغزی حاد هستند. بر اساس این پژوهش ها منیزیم اثر مفیدی روی مقاومت به انسولین، متابولیسم گلوکز و خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ دارد، برای تأمین منیزیم بدن باید غذاهایی مانند بادام، بادام زمینی، پسته، گردوی سیاه، پنیرسویا، غلات، گندم، آرد سویا مصرف کنید زیرا این موادغذایی سرشار از منیزیم هستند.

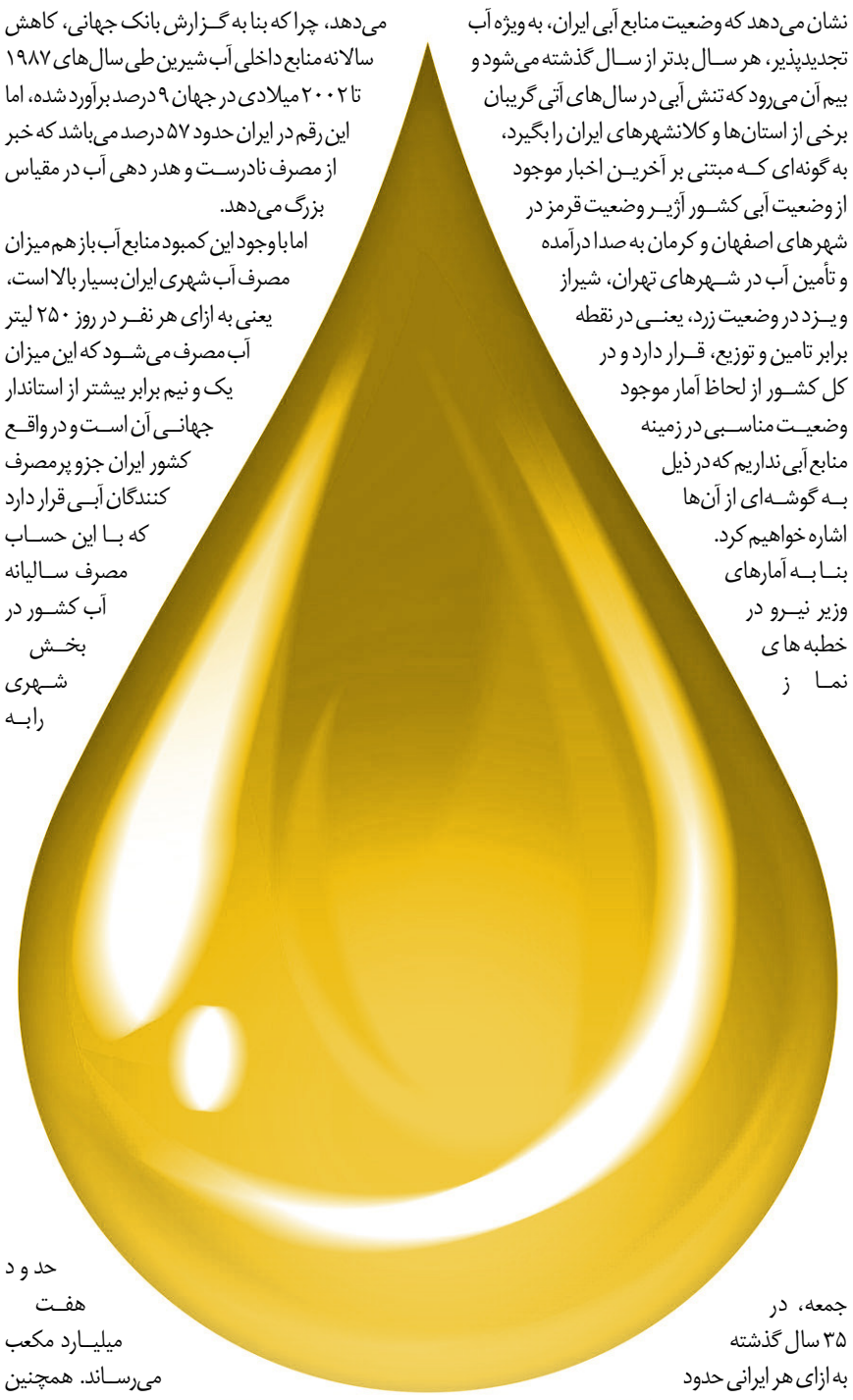
علاج نفخ معده با نسخه طب سنتی

فارس- حمید افراسیابی، متخصص طب سنتی در مورد راههای رفع اختلالات گوارشی به خصوص نفخ معده، گفت: زیاد غذا خوردن بیشتر از نیاز روزانه، باعث می‌شود معده به شدت پر شده و عمل هضم را به خوبی انجام ندهد. این امر باعث ایجاد درد و نفخ در معده می‌شود. نوشیدن مایعات حین غذا و خوب نجویدن و همچنین بی خوابی از علل بروز نفخ است و البته گاهی خالی بودن معده نیز موجب ایجاد نفخ می‌شود.

وی افزود: مصرف برخی گیاهان دارویی و سنتی مثل زیره، گلپر، هل و آویشن برای رفع نفخ مفید است همچنین مصرف دارچین برای درمان اختلالاتی مانند نفخ کاربرد فراوان دارد. مصرف زنجبیل به دلیل خاصیت ضد باکتریایی و آنتی اکسیدانی برای علاج دردهای معده (جز در افرادی که فشار خون بالا دارند) موثر است. همچنین هویج را به دلیل اینکه تقویت کننده معده است، می‌توان همراه غذا خورد یا نعناع را به صورت خشک شده در ماست و دوغ یا به صورت شربت با غذا میل کرد. مصرف ریحان نیز توصیه شده است.

قطره‌های آب طلایی هستند نه بی‌رنگ!

زنگ‌های هشدار کم‌آبی برای که به صدا درمی‌آید؟



وحید فروزنده- امروزه وقتی حرف از «آب» به میان می‌آید، دیگر جای چون و چرا نیست. فقط باید سکوت کرد و به حرف‌ها و دستورات آن گوش داد و بر اساس قوانین حاکم بر آن عمل کرد، وگرنه در غیر این‌صورت اگر قرار باشد همچنان با منطق و رویکرد خودخواهانه و نادرست خود با منابع آبی برخورد کنیم و بی‌مهابا به مصرف این مایه حیاتی بپردازیم، چیزی طول نمی‌کشد که بر اساس شرایط جوی و اقلیمی کشورمان چیزی از منابع آب سطحی و زیرزمینی باقی نخواهد ماند و همه چیز در پی بحران کم آبی و خشکسالی مطلق، نابود خواهد شد. اما به راستی چرا آب که همیشه از آن به عنوان عامل حیات بشر یاد می‌شود و به عنوان مهم‌ترین عامل توسعه اقتصادی، صنعتی و اجتماعی به حساب می‌آید و در شکوفایی محیط زیست و طبیعی ما نقش به سزایی دارد، اینگونه اسراف می‌شود و به مصرف بهینه آن بی توجهیم؟

در کشور ما ضرورت دستیابی مستمر به منابع آب شیرین و محدودیت این منابع از یک سو و غیر یکنواختی توزیع زمانی و مکانی منابع از سوی دیگر، موجب شده است با افزایش جمعیت و ایجاد تغییراتی قابل توجه در نیازهای فردی و اجتماعی انسان‌ها و همچنین رشد روزافزون تقاضا، موضوع آب به یکی از اصلی ترین چالش‌های کشور تبدیل شود. کشور ما در کمربند خشک و نیمه خشک این کره خاکی قرار گرفته است و مواجه شدن با خشکسالی‌های متعدد و همچنین کاهش میزان نزولات جوی در کنار رشد سریع جمعیت و توسعه ناهماهنگ شهرنشینی و به تبع آن، افزایش مصرف سرانه آب موجب شده است تا حجم آب با کاهش دسترسی مواجه شود و کشور را در آستانه ورود به بحران کم آبی قرار دهد.

ازدیاد جمعیت در سرزمینی با شرایط اقلیمی خشک و نیمه خشک و کم آب مانند ایران که ۲/۳ پهنه آن فاقد ریزش‌های مناسب جوی می‌باشد، مشکلات زیادی را ایجاد می‌کند؛ چراکه افزایش جمعیت و بهبود استانداردهای زندگی، تقاضا برای آب را که حجم آن محدود است به شدت افزایش می‌دهد و رقابت بین مصرف کنندگان آب (شرب، کشاورزی، صنعت) را تشدید می‌کند. علاوه بر این مشکلات اساسی، همانطور که می‌دانیم دمای کره زمین رو به افزایش است، که این مساله توازن میان آب مصرفی و آب مورد نیاز را برهم می‌زند و به این ترتیب آب مصرفی بیشتر از ذخایر آبی موجود می‌شود. این عدم توازن، بخش کشاورزی را هم تحت الشعاع قرار می‌دهد و انسان را از نعمت داشتن آب تسویه شده و تغذیه مناسب محروم می‌سازد و این همان نکته مهمی است که حتی بعضی از مسئولان و فعالان محیط زیستی آن را مدنظر قرار نمی‌دهند که بین عناصر طبیعی و اجتماعی روابط چندجانبه و پیچیده‌ای وجود دارد، به نحوی که در صورت عدم رعایت اصول و استانداردهای بهره‌برداری و حفاظت از طبیعت و درنتیجه تخریب آن‌ها در یک فرآیند، تاثیر و تأثر بسیاری از جنبه‌های حیات اجتماعی، اقتصادی و معنوی افراد می‌گذارد و یک جامعه به مخاطره می‌افتد و دچار تنزل کیفیت می‌گردد.

همه این توضیحات در حالی است که بنا بر نتایج بسیاری از مطالعات، وضعیت آبی ایران هشداردهنده است و نشان می‌دهد که وضعیت منابع آبی ایران، به ویژه آب تجدیدپذیر، هر سال بدتر از سال گذشته می‌شود و بیم آن می‌رود که تنش آبی در سال‌های آتی گریبان برخی از استان‌ها و کلانشهرهای ایران را بگیرد، به گونه‌ای که مبتنی بر آخرین اخبار موجود از وضعیت آبی کشور آژیر وضعیت قرمز در شهرهای اصفهان و کرمان به صدا درآمده و تأمین آب در شهرهای تهران، شیراز و یزد در وضعیت زرد، یعنی در نقطه برابر تامین و توزیع، قرار دارد و در کل کشور از لحاظ آمار موجود وضعیت مناسبی در زمینه منابع آبی نداریم که در ذیل به گوشه‌ای از آن‌ها اشاره خواهیم کرد.

بنا به آمارهای وزیر نیرو در خطبه های نماز جمعه، در ۳۵ سال گذشته به ازای هر ایرانی حدود ۴ هزار متر مکعب سرانه آب تجدیدشونده وجود داشت، اما در حال حاضر این میزان به ۱۶۰۰ متر مکعب رسیده است. این آمار در حالی است که بر اساس معیارهای جهانی اگر کشوری ۴۰ درصد از منابع آب تجدیدشونده خود را مصرف کند آن کشور در حالت پایدار قرار دارد، اما ما در کشور حدود ۸۰ درصد از منابع تجدیدشونده آبی خود را مورد استفاده قرار می‌دهیم که این خود خبر از وضعیت ناپایدار منابع آبی در ایران می‌دهد، چرا که بنا به گزارش بانک جهانی، کاهش سالانه منابع داخلی آب شیرین طی سال‌های ۱۹۸۷ تا ۲۰۰۲ میلادی در جهان ۹ درصد برآورد شده، اما این رقم در ایران حدود ۵۷ درصد می‌باشد که خبر از مصرف نادرست و هدر دهی آب در مقیاس بزرگ می‌دهد.

اما با وجود این کمبود منابع آب باز هم میزان مصرف آب شهری ایران بسیار بالا است، یعنی به ازای هر نفر در روز ۲۵۰ لیتر آب مصرف می‌شود که این میزان یک و نیم برابر بیشتر از استاندار جهانی آن است و در واقع کشور ایران جزو پرمصرف کنندگان آبی قرار دارد که با این حساب مصرف سالیانه آب کشور در بخش شهری را به حدود هفت میلیارد مکعب می‌رساند. همچنین از کل منابع آب شیرین کشور حدود ۹۲ درصد آن در بخش کشاورزی مصرف می‌شود (که ایران را در رتبه چهارم جهان از نظر سطح زیر کشت قرار می‌دهد) و مابقی در بخش صنعت و خانگی (شرب) مصرف می‌شود. اما میزان راندمان و بازدهی بخش کشاورزی با این حجم مصرف آب فقط ۳۳ درصد است، یعنی به عنوان مثال: در بخش برنج کاری به ازای هر هکتار برنج کاری ۲۵ هزار متر مکعب آب مصرف می‌شود، در حالی که این میزان به طور متوسط در دنیا ۱۵ هزار متر مکعب می‌باشد و این یعنی ضعف مدیریت و بی‌توجهی افراد دست اندرکار در یکی از مهترین فعالیت‌های کشور که ما از دیرباز به آن وابسته بودیم که از قضا نقش بسیار تأثیرگذاری در عرصه‌های مختلف جامعه دارد. بر همین اساس، معاون برنامه‌ریزی و امور اقتصادی وزارت نیرو علت غیر بهینه بودن مصرف آب در بخش کشاورزی را مواردی همچون: شیوه کشت نامناسب، تلفات انتقال و توزیع، عدم آموزش کشاورزان و عدم انتخاب محصولات با نیاز به آب کمتر می‌داند.

وضعیت تنش‌زای منابع آبی ایران در شرایطی است که میزان بارندگی در کشور ما حدود یک سوم میزان بارندگی دنیاست که بر اساس آمارهای اعلام شده از سوی مدیریت منابع آب ایران حجم نزولات سالانه بین ۳۰۰ تا ۶۰۰ میلیارد متر مکعب متغیر است که به طور میانگین در سطح کشور حدود ۴۱۱ میلیارد متر مکعب تخمین زده شده است. از این مقدار، تقریبا ۲۹۴ میلیارد متر مکعب از طریق تبخیر و تعریق از دسترس خارج شده و فقط ۱۲۰ میلیارد متر مکعب آن به عنوان منابع تجدیدشونده در دسترس است. بر مبنای همین وضعیت ضعیف نزولات جوی، وزیر نیرو در سالنامه ۱۳۹۲ تجارت فردا می‌گوید: ۲۹۸ دشت ایران از لحاظ منابع آبی در آستانه فاجعه قرار دارند، چون بنا به آمار اعلام شده بارش باران در حوضه‌های آبریز کشور حدود ۱۷ درصد کاهش یافته است و این چیزی نیست جز بحران آب که روز به روز بر میزان آن افزوده می‌شود و آسیب‌های فراوانی به جا می‌گذارد.

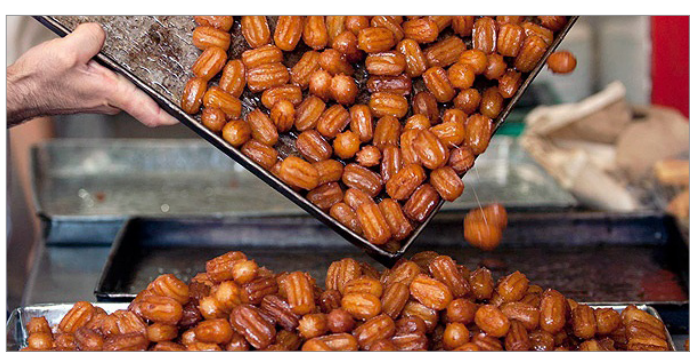
اما با وجود همه این آمارهای دلهره‌آور باید توجه داشت که اگرچه کم‌آبی یک بلیه طبیعی است، ولی می‌توان با اتخاذ سیاست‌ها و برنامه‌ریزی‌های مناسب که قابلیت اجرا و عملی شدن را دارند تا حد بسیاری این کاهش منابع آبی را کنترل کرد و با کمترین هزینه‌ها آسیب‌های آن را کاهش داد. اما این برنامه‌ریزی ویژگی‌های خاص خود را دارد:

۱. وجود یک متولی واحد در این امر ۲. شناخت علمی و کافی در زمان صحیح از منابع موجود و مسائل و مشکلات آن‌ها ۳. وجود یک برنامه ملی و جامع در زمینه استفاده و بهره‌برداری از منابع ۴. وجود اعتبارات و تخصیص‌های دولتی ۵. آگاهی‌بخشی به عموم مردم ۶. کمک و همکاری همه جانبه دستگاه‌های زیربط و مردم برای حل این معضل؛ بیایید باور کنیم آب، طلایی است نه مایع بی رنگی که پیشتر در مصرفش دقت نمی‌کردیم!

پنجره

مضرات زولبیا و بامیه بیش از فوایدآن است

وب‌دا- زهره پور احمد، کارشناس ارشد تغذیه سازمان غذا و دارو گفت: مضرات استفاده زولبیا و بامیه از بیش از فواید آن است. از فواید زولبیا و بامیه فقط می‌توان به این اشاره کرد که برای لحظات اول بعد از افطار به جهت اینکه دارای قندهای ساده بالائی می‌باشد یک الی دو عدد توصیه می‌شود؛ این قندهای ساده سریع شکسته می‌شوند و قند خون مورد نیاز را سریع بالا می‌برد. وی افزود: بر عکس فواید، مضرات آن بی شمار است که می‌توان به کالری بالای آن که منجر به افزایش وزن و ناراحتی های متعاقب آن می‌شود اشاره کرد. همچنین با توجه به اینکه قندهای ساده آن بالا می‌باشد به همین دلیل اصلا به بیماران دیابتی و همچنین افراد عادی بجز در همان لحظات اولیه افطار توصیه نمی‌شود. چون این شیرینی ها درون روغن بطور غوطه ور سرخ می‌شوند، چربی بالا و مواد مخاطره آمیز برای سلامتی مثل پراکسید و اسیدیته نیز دارند.

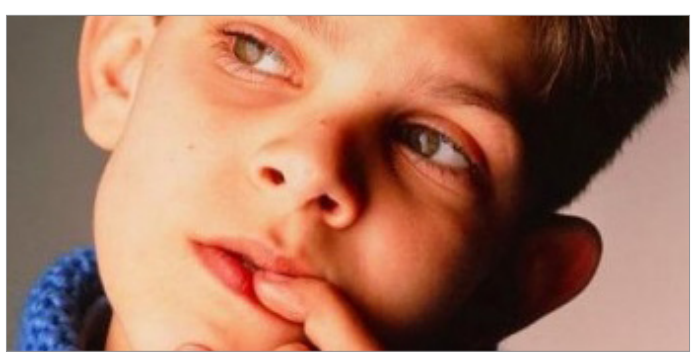


رابطه استرس های بزرگ کودکی و ام اس

رابطه استرس های بزرگ روحی و بروز بیماری ام اس رابطه‌ای است که در تحقیقات زیادی اثبات شده است اما نقش حوادث استرس آور در کودکی در بروز بیماری ام اس به تازگی مورد توجه محققان قرار گرفت.

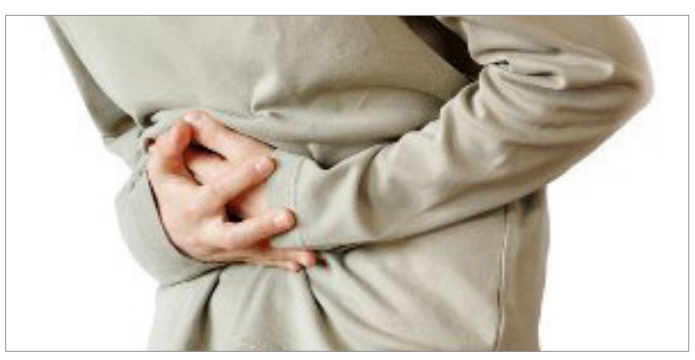
در مطالعه‌ای که در دانمارک انجام گرفته، هدف یافتن پاسخ این سوال بوده که آیا حوادث استرس آور در دوران کودکی می‌توانند زمینه ساز بروز بیماری ام اس باشد و به چه میزان؟

در این مطالعه ، سه حادثه استرس آور مهم مورد بررسی قرار گرفت : جدائی والدین، مرگ یکی از والدین و مرگ خواهر یا برادر قبل از ۱۸ سالگی. محققین دریافتند که افرادی که در کودکی با یک حادثه استرس آور روبرو می شوند ۱۱٪ احتمال ابتلاء شان به بیماری ام اس بالاتر از سایر افراد است. همچنین مشخص شد که از بین حوادث فوق، جدائی والدین بیشترین نقش را در افزایش احتمال بروز ام اس را داشته است.



شیوع آپاندیسیت در این سنین بیشتر است

ایسنا- دکتر منوچهر امامی اظهار کرد: میکروب‌های داخل روده و هسته‌های موادغذایی و میوه‌ها مانند انگور، گوجه و ... در صورتی که وارد لوله آپاندیس شوند به علت بسته بودن فضای آن می‌تواند موجب التهاب و در نتیجه آپاندیسیت شود.

وی افزود: علائم آپاندیسیت در مراحل اولیه با درد مبهم در ناحیه معده یا دور ناف همراه است و بیمار دچار تهوع، بی‌اشتهایی و استفراغ می‌شود. در مراحل بعدی درد آپاندیسیت شدیدتر شده و به سمت ناحیه راست تحتانی تیر کشنده بوده و درد دارای نوسان است که هنگام فعالیت یا فشار به سمت راست بیمار درد بیشتری را حس می‌کند.

این جراح تاکید کرد: شیوع آپاندیسیت بیشتر در سنین بلوغ تا ۲۴ سالگی است، اما احتمال ابتلا در دیگر سنین نیز وجود دارد. افراد در صورت مشاهده علائم گفته شده این بیماری در خود، از خوددرمانی بپرهیزند و هر چه سریع‌تر به پزشک مراجعه کنند.