

سلامت تابناک

۹ ماده غذایی موثر در پیشگیری از بروز سرطان

زیست‌بوم – سرطان هر روز ابعاد تازه‌ای پیدامی‌کند. در بیمارستان‌ها صف شیمی درمانی را جوانانی پر کرده‌اند که باید به جای افسوس خوردن و اضطراب میان مرگ و زندگی در متن جامعه به‌کار و تولید مشغول باشندو از شوق زیستن لبریز. آنچه‌می‌خوانید مجموعه‌ای از پیشنهادات غذایی کارشناسان و متخصصان علوم تغذیه و پزشکی برای مقابله با سرطان است:

۱. سیب‌رابه‌هر چه می‌خورید اضافه کنید
سیب حاوی ترکیبات گوگرد است که سیستم ایمنی بدن را تحریک کرده وپتانسیل بالایی در نابودی تومورهای سرطانی دارد. مطالعات نشان داده که سیب به میزان قابل توجهی از بروز سرطان معده جلوگیری‌کند.

۲. خودتان را با کلم بروکلی سیر کنید
بروکلی، یک گیاه‌مغذی ضدسرطان است که مصرف آن بسیار توصیه می‌شود. امواج مایکروویو ۹۷ درصد از خاصیت ضد سرطانی بروکلی را از بین خواهد‌برد، پس آن را به صورت بخارپز ویاد در سالادوسوپ استفاده کنید.

۳. مغزهای آجیل و خشکبار را به سالاد خود اضافه کنید

آجیل سرشار از سلنیوم است. سلنیوم ماده معدنی کمیابی است که سلول‌های سرطانی را متقاعد به خودکشی کرده و به سلول‌ها در تعمیر DNA خود کمک می‌کند.

۴. مصرف مرکبات را افزایش دهید
بر اساس تحقیقات محققین استرالیایی، مصرف‌روزانه مرکبات، خطر ابتلا به سرطان دهان، گلو و معده را تا ۵۰درصد کاهش خواهد‌داد.

۵. مقداری زغال اخته به غلات موجود در صبحانه خود اضافه کنید

زغال اخته از لحاظ قدرت آنتی‌اکسیدانی رتبه‌یک‌رابه خود اختصاص داده است. آنتی‌اکسیدان‌ها در خنثی کردن رادیکال‌های آزاد نقش بسزایی دارند.

۶. مصرف ماهی را افزایش دهید
محققین استرالیایی دریافتند که خطر ابتلا به سرطان خون، در افرادی که در هفته چهار وعده ویابیشتر ماهی مصرف می‌کنند به یک‌سوم کاهش می‌یابد.

۷. کیوی را فراموش نکنید
کیوی حاوی مقادیر زیادی ویتامین C، ویتامین E، لوتئین، مس و خاصیت آنتی‌اکسیدانی است. این میوه در مقابل سرطان همانند یک نان‌زجک دستی عمل می‌کند.

۸. از پیاز چه در سالاد استفاده کنید
رژیم غذایی سرشار از پیاز ممکن است خطر ابتلا به سرطان پروستات در مردان را تا ۵۰درصد کاهش دهد. این تأثیر زمانی شدت می‌یابد که به صورت خام و یانیم‌پز مصرف شود.

۹. کلم ترش را به جمع خوراکی‌های خود اضافه کنید

کلم ترش به کلم‌رنده شده و آب‌پز یا سرکه گفته می‌شود. یک مطالعه فنلاندی نشان داده است که فرایند تخمیر درگیر در ساخت کلم ترش ترکیبات ضد سرطانی در آن ایجاد می‌کند.

آشنایی با روش تهیه چند شربت برای رفع تشنگی



• مقداری جوی کامل با ۱۰ تا ۱۵ برابر آب بخیسانید. روی شعله‌گاز قرار داده و به محض شکفته شدن جوها، آن را از روی حرارت برداشته و صاف کنید. این نوشیدنی بسیار تشنگی را تسکین می‌دهد و فواید بسیار دارد همچننن موجب دفع مواد زائد از بدن می‌شود.

• مقداری شکر را در ظرفی ریخته و آفتدر آبلیموروی آن بریزید تا سطح شکر پوشیده شده، سپس یک شبانه‌روز

در دمای معمولی نگهداری کنید. سپس صاف کرده و با مقداری دیگر آبلیموی تازه روی حرارت گذاشته تا قوام آیدو از مایه شربت فوق چندین بار با آب رقیق کرده و مصرف کنند.

• شربت نارنج یا بالنگ: آب نارنج یا بالنگ تازه ۴۰۰ گرم همراه با ۳۰۰

گرم شکر روی حرارت گذاشته تا قوام آید. از این مایع شربت با آب رقیق کرده و مصرف کنند. این شربت علاوه بر رفع تشنگی، مقوی قلب و مغز است.

ایسنا– مریم نواب‌زاده پزشک و محقق طب اسلامی گفت: بارزترین نشانه‌برای تشخیص گرم‌یاسردبودن مزاج، واکنش بدن اشخاص نسبت‌به خوراکی‌های باطبع گرم‌یاسرد است، اگر مزاج کسی گرم باشد یا خوردن خوراکی‌های گرم دچار دگرگونی‌های

ناخوشایندی درجسم خودمثل جوش‌زدن پوست، تبخال، خون‌دماغ، زردی چشم، کم‌خوابی و مشکلات گوارشی می‌شود. اگر مزاج کسی سرد باشد یا خوردن خوراکی‌های

سرد مزاجید یا گرم مزاج؟



باطبع سرد دچار مشکلاتی می‌شود، مثل نفخ معده، سردرد، درد عضلات، حالت تهوع، زیاد شدن بزاق دهان، آبی رنگ شدن سفیدی چشم و زیاد شدن خواب‌ظاهر می‌شوند. وی افزود: در مزاج صفراوی، کم‌خوابی، دهان خشک، بی‌وست و سفیدی چشم متمایل به زردی مشاهده‌می‌شود. سودایی مزاج‌ها دارای حالات عصبی، افسرده، عصبانی‌یاترس و وسواس، بی‌وست، ترک‌روی‌زبان و کپهیر پوستی هستند.

برای رفع اضطراب جدایی کودک چه باید کرد؟

مدتی در کنار مادر همراه با پرستار باشد. بعد از مدتی به‌تدریج این فاصله زمانی را افزایش دهند تا کودک به پرستار و محیط جدید عادت کند و بتواند با اضطراب جدایی از مادر کنار بیاید.

این مشاور کودک با بیان اینکه کودکان در سن ۲ تا ۴سالگی معمولاً دچار ترس از موجودات خیالی، حیوانات و تاریکی می‌شوند، بیان داشت: کودکان در این سنین به‌راحتی در اتاقشان به‌خواب‌نمی‌روند. ممکن است والدین را از این وضعیت خسته‌کنندو آن‌ها پرخاشگری و واکنش فیزیکی به کودک نشان دهند.

وی ادامه داد: لازم است در این موارد والدین آرامش خود را حفظ کنند و بدانند که این رفتار به دلیل شرایط خاص سنی کودک است؛ لذا بهتر است شرایط آسودگی کودک را فراهم‌کنندو حتی تا زمانی که کودکشان به‌خواب می‌رود، کنار او بمانند، ولی باید کودک را مطلع کنند که بعد از خوابیدن او اتاق را ترک می‌کنند. همچنین والدین نور اتاق را طوری تنظیم کنند که نه زیاد روشن باشدو نه خیلی کم که اشیاء داخل اتاق را بزرگ جلوه‌دهند.

مشاور تربیتی کلینیک دانشگاه تهران با بیان اینکه کودک در مقطع دبستان



معمولاً دچار ترس‌های خاص ناشی از مدرسه می‌شود، گفت: البته در این سن هم‌چنان ترس از اشیاء، موجودات خیالی و هیولاها وجود دارد. در مقطع‌نوجوانی نیز فرد دچار ترس‌های ناشی از ارزشیابی محیط و روابط اجتماعی می‌شود که در همه این اضطراب‌هانیا از است که والدین آرامش خود را حفظ کنند و این آرامش را به فرزندانش خود هم منتقل کنند؛ چرا که وقتی والدین آرامش خود را از دست می‌دهند، کودک متوجه ناتوانی والد در حل مشکل می‌شودو نگرانی‌اش بیشتر خواهد شد.

بهران‌زاده با بیان اینکه عامل دیگری که در اضطراب تأثیر دارد، نوع دل بستگی کودک است، عنوان داشت: همان‌طور که می‌دانیم کودک در ابتدای تولد از نظر پرآورده‌کردن نیازها و ادامه‌بخای خود، نیازمند توجه مراقب خود است. نحوه ارتباط برقرار کردن مادر در دل‌بستگی او تأثیر دارد. مراقبت اصولاً باید چندویژگی داشته باشد تا بتواند این دل‌بستگی را در کودک ایجاد کند. این خصوصیات شامل پذیرنده‌بودن، نسبت به نیازهای کودک پاسخ‌گوبودن و همیشه در دسترس بودن است. در کل کودک باید با مراقب خود رابطه صمیمی برقرار کندو مراقب نیازهای

«سیپروهپتادین» درمان اصلی بی‌اشتهایی نیست

مهر– دکتر مجید حنیفه، کاهش اشتها را نشانه تعداد زیادی از بیماری‌ها عنوان کرد و گفت: در درمان کاهش اشتها نخست باید به دنبال علت پیدایش آن و راه حل رفع آن بود افزود: اگر بی‌اشتهایی همراه با علائمی همچون کاهش وزن زیاد بدون دلیل، ابتلا به نشانه‌های افسردگی مانند اختلال در خواب، اضطراب، بی‌میلی به انجام کارها، وابستگی به داروهای محرک، مخدر یا الکل بود، حتماً به پزشک مراجعه کنید. وی مصرف خودسرانه داروی سیپروهپتادین را در درمان موقت کاهش اشتها برشمرد و افزود: سیپروهپتادین درمان اصلی بی‌اشتهایی نیست، آثار سریع و زودگذر ناشی از مصرف خودسرانه این دارو روی بهتر شدن اشتهای افراد، آن‌ها را از پیگیری دقیق عامل ایجاد کننده کاهش اشتها و در نتیجه درمان بیماری اصلی باز می‌دارد، ولی می‌تواند عوارضی چون گیجی و خواب‌آلودگی، تشنج، زنگ زدن گوش و... برای بیمار به وجود آورد.



اساسی او را به خوبی تأمین کند. وی ادامه داد: در مقابل کودکی که مراقبی با ویژگی‌های مناسب نداشته باشد؛ یعنی مراقبی که پذیرنده نباشد، نیازهای کودک را بر اساس ویژگی‌های او پاسخ‌گو نباشد، هر زمان حوصله داشت برای کودک وقت بگذاردو...، حس امنیت و اعتماد به کودک خود منتقل نمی‌کند. چنین کودکی در بیشتر مواقع مضطرب است و موقعیت‌ها برایش مبهم خواهند بود، چرا که هیچ‌گاه نتوانسته است کاملاً به کسی اعتماد کرده و ارتباط برقرار کند.

این کارشناس ارشد روان‌شناسی با بیان اینکه علت دیگری که بر اضطراب

کودک تأثیر می‌گذارد یادگیری کودک است، بیان داشت: کودک به‌طور مداوم

در حال یادگیری و تکامل است و هر کودک به‌شویه متفاوتی تغییرات محیطی را

برای خود تحلیل و تفسیر می‌کند. کودک در سه زمینه یادگیری دارد. اولین مورد

شرطی‌سازی در کودکان است که در این حالت وقتی او در مقابل شی‌ی با موقعیت

ترسناکی برای بار دوم قرار می‌گیرد، به‌طور ناخودآگاه واکنش اضطرابی نشان

می‌دهند.

وی افزود: مورد دیگری که اکثرادر کودکان دیده

می‌شود، انتقال افکار منفی است. این انتقال از چند

طریق صورت می‌گیرد. اولین راه انتقال از طریق

صحبت کودک با بچه‌های دیگر که در مقطع سنی

هم‌سان هستند، صورت می‌پذیرد. برای مثال کودکی

که فیلم ترسناکی را برای دوستانش تعریف می‌کند.

راه دیگر، انتقال افکار منفی از طریق تلویزیون است.

برخی از والدین تصور می‌کنند می‌توانند کودکشان را

با تلویزیون سرگرم کنند؛ لذا تلویزیون را روشن و بعد

برای انجام کارهایشان کودک را تنها رها می‌کنند. در

این شرایط کودک در مقابل انواع اطلاعاتی که قادر

به درکشان نیست قرار می‌گیرد.

وی با بیان اینکه برخی از والدین مستعد اضطراب

هستند، گفت: چنین والدینی خودشان از شی،

موجود و موقعیتی می‌ترسندو به صورت غیر مستقیم

و غیرعمدی نسبت به آن موقعیت واکنش نشان

می‌دهند. به‌تبع کودک نیز با دیدن این که والد که

تکیه‌گاه او است دچار ترس از موضوعی شده است.

واکنش مشابهی نشان خواهد‌داد. در تحقیقات

ثابت شده است والدینی که کنترل‌کننده‌تر باشند،

می‌توانند اضطراب بیشتری را در کودک ایجاد کنند.

کنترل‌کننده‌بودن والدین به این معنی است که آن‌ها به فرزندشان این پیام را

می‌دهند که نمی‌توانی مراقب خودت باشی و ما باید مراقب تو باشیم، در نتیجه

کودک خود را در این زمینه ناتوان احساس می‌کند و در مقابل هر موقعیت جدید

دچار ترس می‌شود. هرچه میزان این کنترل بالاتر رود، اضطراب کودک نیز

بیشتر خواهد شد.

این روانشناس با بیان اینکه کودکان معمولاً ترس‌هایی را تجربه می‌کنند، اظهار

داشت: یکی از ترس‌ها اضطراب جدایی است که کودک در مقطع سنی ۸ تا

۱۸ سالگی دچار آن می‌شود. نوع دیگری از ترس که کودک دچارش می‌شود،

فوبیاهاست؛ به معنی ترس افراطی و مزمن نسبت به یک موقعیت یا شی خاص

که می‌تواند در عملکرد طبیعی فرد اختلال ایجاد کند. برای مثال فردی که از

گره‌به‌می‌ترسدو شدت این ترس آن‌قدر زیاد است که حتی بایدین عکس باشیندن

نام آن هم دچار اضطراب می‌شودو ترجیح می‌دهد در خانه بماند تا با این حیوان

روبه‌رو نشود، دچار فوبیاست؛ چرا که این ترس آن‌قدر شدیدو افراطی است که او

را از عملکرد اجتماعی باز می‌دارد.

بهترین روغن برای پخت و پز چه روغنی است؟

آیا برای سرخ کردن روغن نباتی بهتر از روغن حیوانی است؟ برای پاسخ دادن به این سوال تحقیقی انجام شد و عده‌ای از ساکنان شهر لستر داوطلب شدند. قرار شد آن‌ها هر روز از یک نوع روغن یا چربی برای طبخ غذا استفاده کنند و بعد باقیمانده روغن مصرفی را جمع‌آوری کنند تا در دانشکده داروسازی دانشگاه دموونفورت آزمایش شود. برای این تحقیق این روغن‌ها انتخاب شد: روغن آفتاب‌گردان، روغن ذرت، روغن کانولا (کلزا) مرغوب، کره، روغن زیتون تصفیه شده و روغن زیتون فوق پکر. در نهایت پروفیسور مارتین گروت‌ولت که سرپرستی این تحقیق را بر عهده داشت، نتایج آزمایش را اینگونه بیان کرد: تا می‌توانید کمتر سرخ کنید ولی برای اینکه آلدئید کمتری وارد بدنتان شود، از روغن‌هایی استفاده کنید که چربی چنداشباع کم دارند. بهترین روغن برای پخت و پز روغن زیتون است. برای پخت و پز فرقی بین روغن زیتون تصفیه شده یا فوق‌پکر وجود ندارد. روغن را دوباره مصرف نکنید.

