



### شکلاتی شدن، تاوان سختی دارد!

پریسا اصولی - در فصل تابستان تب برنزه شدن حسابی داغ می شود و بسیاری از افراد به‌ویژه خانم‌ها برای داشتن پوست تیره و جذاب به استخرهای روباز می‌روند و به اصطلاح حمام آفتاب می‌گیرند تا از قافله مد عقب نمانند؛ غافل از اینکه تابش مستقیم آفتاب، عوارض پوستی جبران‌ناپذیری را به همراه دارد. در این میان خیلی‌ها فکر می‌کنند خطر سولاریوم از آفتاب‌گرفتن کمتر است پس برنزه شدن دستگاهی را ترجیح می‌دهند. آیا واقعا همین‌طور است؟ اصلا چرا متخصصان پوست مدام درباره عوارض برنزه شدن با اشعه هشدار می‌دهند؟ باید گفت مضرات نور خورشید فقط به یک آفتاب‌سوختگی جزئی ختم نمی‌شود. در واقع یک بار آفتاب‌سوختگی همراه با تاول زدن پوست، احتمال سرطان سلول‌های رنگی پوست (ملانوسیت‌ها) را که ملانوم نامیده می‌شوند، دو برابر می‌کند. در عین حال، قرار گرفتن مداوم در معرض نور خورشید باعث پیری زودرس پوست و ایجاد چین و چروک در آن می‌شود. حتی لکه‌های تیره‌پوستی نتیجه تابش طولانی‌مدت نور خورشیده پوست هستند.

دکتر فریده مهتدی پور، متخصص پوست‌ومومی گوید: در نور آفتاب و سولاریوم اشعه‌ای وجود دارد که به‌برنزه شدن پوست منجر می‌شود. نکته مهم اینجاست که در واقع آنچه به رنگ گرفتن پوست منجر می‌شود، ترکیبی از اشعه‌های فرابنفش A و B است که برای پوست خطرناک هستند و زمینه ابتلا به سرطان‌های پوستی را فراهم می‌کنند. در واقع شما با هر جلسه حمام آفتاب یا سولاریوم، یک‌قدم به سرطان پوست نزدیک می‌شوید. به‌علاوه اینکه سوختگی و تاول، بروز لک‌های تیره پوستی مقاوم به درمان، جوش‌های زیرپوستی، عمیق شدن چروک‌های سطحی و... از مهم‌ترین عوارض برنزه شدن با آفتاب و اشعه‌های دستگاه سولاریوم به حساب می‌آیند. حتی کم نیستند افرادی که به دلیل مواجهه طولانی‌مدت با نور خورشید یا در معرض اشعه قرار گرفتن، دچار کمبود آب بدن، مشکلات بینایی، ضعف عمومی و بی‌حالی، سردرد‌های شدید، حالت تهوع و استفراغ و مشکلات گوارشی حادتر می‌شوند. پس فقط آسیب‌های پوستی نیست که سلامت طرفداران برنزه شدن را تهدید می‌کند. یادتان باشد افرادی که پوست سفیدی دارند در مقایسه با افرادی که پوست‌های تیره یا به اصطلاح گندمی دارند، آسیب‌پذیرترند و بیشتر دچار عوارض ناشی از آفتاب یا اشعه سولاریوم قرار می‌گیرند. بنابراین باید دور این مد خطرناک را یک خط قرمز بکشند و حتی آن را امتحان نکنند، چون حتی به امتحانش هم نمی‌ارزد و گرفتار می‌شوند و باید با صرف هزینه‌های هنگفت دنبال راهکارهای درمانی آسیب‌های پوستی شان (مثلا لک و چروک‌های عمیق) باشند؛ هرچند تضمینی برای درمان قطعی وجود ندارد. متأسفانه بعضی افراد بر این باورند منابع مصنوعی نور یا همان دستگاه‌های سولاریوم حاوی اشعه‌های مضر نور خورشید نیستند و حتی باعث تأمین ویتامین D بدن هم می‌شوند. در صورتی که باید گفت این دستگاه‌ها از لحاظ نوع اشعه تفاوت چندانی با اشعه خورشید ندارند و حتی گاهی شدیدتر از نور معمولی آفتاب هم هستند بنابراین سولاریوم، کم‌خطرتر از حمام آفتاب نیست.

### روغن ماهی عامل جلوگیری از اختلالات روانی

اختلالات روانی در افراد جوان را کاهش می‌دهد.

محققان دانشگاه ملبورن در سال ۲۰۱۰ گزارشی منتشر کرده و نشان دادند که مصرف روزانه کپسول روغن ماهی به مدت سه ماه از بروز بیماری‌های روانی در

نوجوانان و جوانان ۱۳ تا ۲۴ساله جلوگیری می‌کند. پس از گذشت ۷سال از مطالعه آن‌ها، دانشمندان با بررسی مجدد ۷۱تن از ۸۱شرکت‌کننده اصلی مطالعه نشان دادند که تاثیر فوق به قوت خود باقی مانده است.



مهر- مصرف منظم ماهی یا مکمل‌های روغن ماهی باعث جلوگیری از ابتلا به روان‌پریشی در افرادی می‌شود که در معرض خطر هستند. روغن ماهی نه‌تنها سرشار از اسیدهای چرب ضروری و لازم برای بدن و مفید برای

حفظ سلامت قلب است، بلکه همچنین به بهبود اختلالات و مشکلات روانی مانند افسردگی، اختلال دوقطبی و شیзоفرنی کمک می‌کند. محققان نشان دادند که مصرف روزانه کپسول روغن ماهی در یک دوره سه ماه به طور قابل توجهی میزان ابتلا به

### برای لاغر شدن اسفناج بخورید

به مصرف غذاهای حاوی نمک ممکن است ریزکبسه‌ها را برای مبتلایان به فشار خون بالا و بر طرف ساختن مشکلات چاقی مرتبط با آن سودمند سازد. به گزارش خلیج تایمز، در این بررسی محققان به تاثیر مصرف عصاره ریز کبسه‌های

موجود در اسفناج روی احساس سیری میزان غذای دریافتی، لیپیدها و گلوکز پرداختند. نتایج به‌دست آمده نشان داد عصاره اسفناج حاوی ریزکبسه‌ها مدت زمان احساس سیری را در فرد دو ساعت بیشتر می‌کند و در نتیجه راهی موثر برای لاغر شدن به شمار می‌آید.



ایسنا- بررسی‌های پزشکان نشان می‌دهد یک نوع ترکیب موجود در اسفناج با کاهش سرعت هضم چربی موجب می‌شود که میل به غذا خوردن بخصوص در مردان کمتر شود. به گفته محققان عصاره ریز کبسه‌ها (thylakoids) موجود

در اسفناج با آزادسازی هورمون‌های سیری که برای کنترل احساس گرسنگی مفید هستند، می‌تواند میل به غذا خوردن را کاهش دهد. «فرانک ال گرینوی» از مرکز تحقیقات پزشکی پنینگتون در لوئیزیانای آمریکا، گفت: کاهش احساس گرسنگی و عدم تمایل

# عادات نگران کننده غذایی

## فست‌فودها و خوراکی‌های مدرن، دشمن تعادل مزاجی بدن

نوع میوه یا سبزیجاتی برای مزاج ما مفید است باید ابتدا بدانیم گرم مزاجیم یا سرد مزاج و طبع خشک یا تر داریم.

دکتر لشکری برای ارائه‌راه‌حلی ساده به منظور تشخیص مزاج می‌گوید:

ببینید چقدر عرق می‌کنید. اگر در روزهای گرم تابستانی

بسیار عرق کردید باید آب

بیشتری مصرف

کنید و



حد ا کثر

یک ساعت در

میان روز خوابید تا بدن شما

در حالت تعادل قرار بگیرد. مصرف زیاد تخم مرغ،

گوشت قرمز، حبوبات، دانه‌های روغنی و کر بوهدرات‌ها برای افرادی که مزاج گرم دارند در این فصول توصیه نمی‌شود. از طرف دیگر افرادی که مزاج خشک دارند می‌توانند از مواجهه با گرما هراسی نداشتند باشند اما مصرف بیش از اندازه غذاهای فریز شده، سوپ یا اش، خوراکی‌هایی که بدن را وادار به جذب آب می‌کند، میوه‌های سردی مثل خیار و گوجه سبز و نوشیدن بیش از اندازه آب سرد مزاج‌ها را در موفقیت مبارزه علیه خود قرار می‌دهد.

پایین بودن pH بدن افراد سرد مزاج باعث ایجاد اسیدوز می‌شود که این اسید در طولانی مدت می‌تواند منجر به فلج شدن سیستم اعصاب مرکزی شود. برای داشتن سلامتی بیشتر علاوه بر توجه ویژه به وضعیت مزاجی مدیریت تعادل آن لازم است بدانیم چه خوراکی‌هایی با هم ناسازگارند و نباید هم‌زمان مورد مصرف قرار بگیرند. دکتر لشکری با اشاره به ترس از پوکی استخوان که افراد زیادی را به سمت افراط در مصرف لبنیات سوق داده است، مصرف ماست و انواع گوشت را به صورت هم‌زمان مضر دانست.

بنا به گفته خانم دکتر ناهید لشکری، ماهی و تخم مرغ از دیگر خوراکی‌هایی هستند که نباید با ماست، دوغ و انواع لبنیات به‌صورت هم‌زمان مصرف شوند. در ادامه باید بدانیم مصرف شیر با بسیاری از خوراکی‌ها نظیر میوه‌های تازه، خوراکی‌های ترش، موادی که پروتئین زیادی دارند و سبزیجات خام در تضاد است. بهتر آن است که افراد سرد مزاج شیر را در ساعات پایانی شب و قبل از خواب در حالی که در آن عسل یا شکر حل کرده‌اند، مصرف کنند. همچنین بهترین زمان مصرف شیر برای افراد گرم مزاج در زمان صرف صبحانه به همراه میزان متعادلی کر بوهدرات است.



برای سیستم مغزی

ما راسال می‌کرد، مورد توجه

قرار می‌گرفت و گذشتگان ما با دیدن علانمی نظیر سختی گوارش یا سنگینی صفرابه کمک در مان‌های خانگی و گیاهی سعی در به تعادل رساندن شرایط مزاجی خود داشتند.

به گفته این متخصص تغذیه، در گذشته مدارن خانواده از اینکه چه مواد خوراکی نباید با هم مصرف شوند اطلاعات دقیقی داشتند که متأسفانه امروزه این موارد چندان رعایت نمی‌شود. این عدم رعایت و بی‌توجهی به مسائلی که به سادگی می‌توان به آن‌ها اهمیت داد، باعث بروز شلختگی در مزاج می‌شود.

دکتر لشکری با مطرح کردن این پرسش که چه نیازی است کودک ۷ساله ما در طول هفته دو بار محصولی مانند پیژزا را مصرف کند، در حالی که هیچ‌گونه ارزش غذایی نداشته و چیزی حدود ۴۰۰ کالری به بدن او وارد می‌کند، تغییر عادات غذایی نسل امروز را نگران کننده می‌داند: برای مصرف میزان کالری‌هایی که یک کودک در اثر خوردن غذاهای اینچینی‌بی به بدن خود می‌رساند باید بیشتر از ۲۴ ساعت فعالیت‌های سنگین ورزشی انجام شود که چنین چیزی غیرممکن است و در نتیجه، این کالری‌های اضافی در بدن کودک ما مخفی می‌شوند تا در آینده نه چندان دور بصورت بیماری‌هایی نظیر چاقی‌های موضعی، بیش فعالی، مشکلات پوستی یا انواع سرطان‌ها بروز پیدا کنند.

وی با اشاره به اینکه با توجه به فرارسیدن فصول گرم سال بهتر است حتی الامکان از مصرف خوراکی‌های گرم یا پرکالری بپرهیزیم، ادامه می‌دهد: بهترین نوع خوراکی‌ها برای ۶ماه اول سال میوه‌ها و سبزیجات هستند تا آب مورد نیاز بدن ما را که در این فصل کاهش می‌یابد، تأمین کنند. هر فردی با توجه به مزاج خود باید از انواع این گروه غذایی مصرف کند. برای تشخیص آنکه چه

ستاره بلادی- انتخاب، مدیریت و چگونگی مصرف خوراکی‌ها نه فقط به سالیق شخصی افراد و شرایط مالی آن‌ها بلکه به موقعیت جغرافیایی، سبک زندگی، دین،

فرهنگ و مهم‌تر از همه تربیت مزاج هر فرد مربوط می‌شود. بدن فرد در طول تاریخ عمر او بنا به شرایط متفاوت واکنش‌های متفاوتی نشان می‌دهد که می‌توان نام این واکنش‌ها را مزاج هر فرد نامید. پای صحبت‌های دکتر ناهید لشکری، متخصص تغذیه نشستم تا اطلاعات بیشتری در این باره ارائه کند.

دکتر ناهید لشکری معتقد است: واکنش‌های مزاجی یا برای ادامه یک روند و حفظ پهداشت و تعادل در بدن ایجاد می‌شوند یا به منظور ارسال یک هشدار و کوشش برای درمان و بازگرداندن مزاج به حالت تعادل. شاید بتوان به جرئت گفت که کسی وجود ندارد که متوجه دستورات و هشدارهای مزاج خود نباشد. بدون تردید برای هرکدام از مایپش آمده که با مصرف یک ماده خوراکی دچار مشکل شده باشیم یا بالعکس مصرف خوراکی یا گیاهی بدن ما را در حالت تعادل محسوسی قرار داده باشد.

برای درک بیشتر بیاید به واژه‌هایی اشاره کنیم که امروزه به نام‌های دیگری خوانده می‌شوند. آیا می‌دانستید منظور از غذاهای گرم همان غذاهای پرکالری و مقصود از غذاهای سرد همان خوراکی‌های کم کالری هستند؟ با یادآوری این دو مفهوم شاید بتوان بسیار واضح‌تر به موضوع مزاج‌های گرم و سرد پرداخت. اما غذاهای پرکالری که امروزه حجم بالایی از میزان خوراکی‌های مصرفی ما را تشکیل می‌دهند، در موارد زیادی از چربی‌های اشباع شده‌ای تشکیل می‌شوند که برای افراد سرد مزاج مضر بوده و برای افرادی که مزاج گرم دارند نوعی سم محسوب می‌شود.

دکتر لشکری با اشاره به مضرات خوراکی‌هایی مثل فست‌فودها، سس‌های پرچرب و نوشیدنی‌های گازدار که حاوی قند به میزان بسیار بالایی هستند، می‌گوید: امروزه در سبید غذایی خانواده‌ها موادی وجود دارد که مزاج افراد را دستخوش تغییرات مضرى کرده است. برای مثال فردی که تمایلی به مصرف زیاد شیرینی جات ندارد و به عبارتی گرم مزاج است با مصرف هر لیوان نوشابه چیزی حدود ۱۰حبه قند می‌خورد که این میزان قند برای بدن تمام افراد به خصوص گرم مزاج‌ها بسیار مضر است.

به گفته دکتر ناهید لشکری، تولید طعم‌های جدید به وسیله طعم‌دهنده‌های غیرطبیعی امکان توجه به آهننگ بیولوژیکی بدن را برای افراد به میزان قابل توجهی کم کرده و عدم توجه به این مورد به مرور زمان باعث از بین رفتن اهمیت نشانه‌های درونی و بیرونی مزاجی افراد می‌شود، به گونه‌ای که امروزه افراد کمی هستند که به علائمی مثل سنگینی معده یا سرگیجه بعد از مصرف انواع خوراکی‌های سرخ کردنی یا فست‌فودها و غذاهای چرب توجه زیادی نشان دهند و این عوارض به جزئی از عادات غذایی ما تبدیل شده که به سادگی از کنار آن‌ها می‌گذریم. این درحالی است که در گذشته هر نشانه کوچکی که بدن

پنجره

## این لواشک و زغال اخته‌ها را نخورید!

سازمان غذا و دارو اعلام کرد واحدهای تولیدی مواد غذایی که نامشان در ذیل می‌آید به علت جعل یا عدم دارا بودن اسناد بهداشتی، غیر مجاز شناخته می‌شوند:
انواع لواشک میوه‌ای فراوری شده با نام تجاری «گاوشرکان شکوه سبز»، لواشک میوه‌ای با نام تجاری «دادلی»، لواشک زردآلو و آلبالوی شرکت شهید دانه خوی با نام تجاری «ترش آلان» و لواشک رولی با نام تجاری «ترشان»، آلوچه و برگه تولیدی شرکت زرین ترش با نام تجاری «زرین ترش»، لواشک با نام‌های تجاری «ملیس»، «چلچله»، «باغشان امید»، «گل بین»، «سانا»، «پاک گل» و «پایلا».
لواشک ناری دار با نام تجاری «پرهام»، آلوچه تولیدی ملک‌زاده با نام تجاری «دلنا»، آلوچه فراوری شده با نام‌های تجاری «ارغوان» و «تک ستاره» و لواشک لوله‌ای با نام تجاری «ستاره ماهان».
زغال اخته صنایع غذایی هانی ترش با نام تجاری «هانی ترش»، آلوچه و زغال اخته با نام تجاری «الوسان» محصولات تقلبی و غیر مجاز هستند.



## با علائم سکنه قلبی آشنا شوید

فارس - محمدحسین ماندگار، فوق تخصص جراحی قلب و عروق درباره علائم سکنه‌های قلبی گفت: یکی از علائم سکنه قلبی شروع درد قفسه سینه است که این درد قفسه سینه می‌تواند متنوع باشد و گاه به شکل درد زیر جناق سینه یا ریشه گردن و دست‌ها به‌ویژه دست چپ و این درد گاهی همراه باحالت تهوع و عرق ریزی است. البته بیماران دیابتی از این علائم مستثنی هستند و در هنگام بروز سکنه قلبی هیچ دردی را احساس نمی‌کنند. هر دردی در قفسه سینه مشکل قلبی نیست و ممکن است به دلایل بسیار مختلفی ایجادشده باشد اما توصیه می‌شود به دلیل اهمیت بیماری‌های قلبی هر درد در قفسه سینه جدی گرفته شود. وی افزود: برای کمک به شخصی که دچار حمله قلبی شده تا رسیدن به مراکز درمانی می‌توان از قرص‌های زیر زبانی و آسپرین ۳۲۵ میلی‌گرم استفاده کرد و با آرامش دادن به بیمار و کنترل فشارخون وضعیت وی را بهبود بخشید.

