

## مصرفمیوههای فیبردار تشنگی راکاهش می دهد

دكتر محمد صفريان |

; داَلو، اَلو، سيب، پرتقال، انگور و گيلاس تشنگی رُادر طُولُ روز کاهش می دهدُ این میوهها دارای فیبر اســت و آب موجود در آنها در ساعات اولیه یس از سحر آزاد مے شود. توصیه مے شود در ماه ببارک رمضان از مواد غذایی که دارای فیبر است وآب بیشتری جذب می کنند به عنوان نوعی

ر به ... ذخیره آب بدن استفاده شود. در ساعات اولیه پس از افطار که افراد احس نشــنگی زیادی دارند، باید از میوههایی با درصد آب فراوان مانند هندُوانه، خربُزه وُ طالبي استَفاده

مــواد غذایی کــه بتواننـــد بهطــ مــوادغذایی کــه بتواننــد بهطــور تدریجی کربوهیدرات موجود در خــود را آزاد کنند مانند ر بیشتری در فرد شـود. مواد شـامل قند، شکر، انواع بیسکویت و شکلاتها، شیرینیها، نوشابه ر . . . و آبمیوههای مصنوعی، انواع دســرهای شیرین، زولبیا و بامیه، نانهای بدون ســبوس مانند نان سُفید، نان باگت و... به دلیل این که کربوهیدرات موجود در خود را به سرعت آزاد می کنند موجب قندخون وگرسنگی سریع ترمی شوند.





# ىبتلايانبەسرطانسىنەبراياقدام بەجراحىباپزشكمشورتكنند

دكترنسرين السادات علوى إجراح

ارایه اطلاعات لازم درخصوص نحوه روشهای جراحی و بازســازی سینه به مبتلایان سرطان از سوی پزشکان ضروری است. پزشکان باید توجه سوی پرست طروری مست پرستان بینا و با کنند که به محض درخواست بیمار و با عجله برای این جراحی بزرگ تصمیم نگیرند و عوارض مريك از عمل ها و روش ها را به صورت قابل فَهُم و مفصل براى بيمار وهمسرش توضيح دهند.

در تشخیص و درمان سرطان سینه به غیر از استفاده روشهای استاندارد و بهروز، رعایت مسائل اخلاقي و حفظ حقوق بيمار بايد مورد توجه جراحان قــرار گیرد که شــاید تاکنون در کشور ماکمتر به این مسأله توجه شده است. رر برای کرد. در حال حاضر بسیاری از زنانی که به دلیل سابقه فانوادگی از احتمال بالای ابتلای به این سرطان در خود مطلع می شوند، به فکر برداشتن هر دو قسم ينه و ترميم أن باجراحي پلاســـتيک ميافتند وبه پزشکان متخصص در جراحی سینه مراجعه می کنند. پزشکان باید توجه کنند که به مُحض درخواست بیمار و با عجله برای این جراحی بزرگ تصمیم نگیرند و در چند جلســه مشــاوره به طور مفصل در مورد نحوه انجام عمل جراحی و روش های مختلف باز سازی صحبت کنند و عوارض هریک از عملهـاوُروشُهارابه صـورت قَابِلُ فَهُمْ و مُفصلُ برای بیمار و همســرش توضیح دهند. بس بیمآران در مُورد عملُ جَراحی و عوارض أن اطلاعاتُ کافی ندارند و پس از انجام عمل جراحی در صورت روبه رو شدن با عوارض آن دچار پشیمانی می شوند و حتی ممکن است با مشکلات خانوادگی و روحی مواجه شوند. در حال حاضر بازسازی سینه با چند روش قابل انجام است واغلبُ باعثُ رَضَايتُ بيماران ے پیشوداماعوارضی چون عفونت پروتز و چسبندگی ی بر کرد کی برکی ن یا بی حســی هاله ســینه در تعداد کمی از زنان بجاد میشــود که بیمار باید برای مقابله با عوارض أمادگي داشته باشد چون اغلب اين مشكلات با همكاري پزشــك و بيمار قُابِلحل هستند فردي ئه بدون اطلاع از عوارض، برای جراحی پیشگیرانه ته بهون المعتبی ر حرص جرتی جرتی ... اقدام می کند چون در حقیقت بیمار نیست و برای بهتر شدن روحیه و کیفیت زندگی خوداین جراحی راانتخباب کـرده اسـت، در صورت بـروز عوار ض ممکن است نسبت به جراح خُود بدبین شُود و همکاری لازم برای درمان عوارض را نداشته باشد، لذا صداقت جراح و ارايــه اطلاعات صحيح به بيمار وظيفه غيرقابل انكار هر جراحي اســت و نبايد اين نكات به دليل عجله بيمار يااصرار از سوى وى ناديده گرفته شــود. اطلاع زنانُ از اینُ دُرمَانُ هَا وَ نَقَشَ آن در پیشگیری از سرطان سینه ممکن است آنها را به در افراد مستعد کمتر از عمل جراحی است و به دلیل هزینه کمتر یا عوارض کمتر از طرف بسیاری از زنان مورد استقبال قرار می گیرد. لذا باید بیمار از

مامی روشهای پیشگیری از سرطان سینه اطلاع اشته باشدو با چشم باز و مشورت با پزشک معالج و

متخصص ژنتیک روشی که کمترین عارضه جس وروحی رابرای او ایجادمی کند، انتخاب کند.

مطالعات جديد حوزه سلامت نشان داد

# تركيبات آنتي اكسيدان بيشترو سمي كمتر درمحصولات ارگانیک

راضیه زرگری ابه نظر می رسد بررسی و نحلیل های جدید در حوزه سلامت به بحثهایی در مورد ارزش غذایی خوراکی هـای ارگانیک یا آلی ر تی تی در محصولاتی که به صورت ارگانیک رشد کردهاند نزدیک به ۵۰درصد کمتر از محصولات رشد یافته به در مقابل غذاهای معمولی یاغیر از گانیک جان تازهای بخشیده است؛ تجزیه و تحلیل هایی که نشان می دهد شيوههاى مرسوم است. . محصولات ارگانیک و غذاهای متشکل از دانههای ارگانیک شامل بیش از ۶۹درصد آنتی اکسیدان نتر نسبت به غذاهای غیر ارگانیک هستندو ۴ برابر حتمال دارد که این موادغذاییی حاوی اثرات بد آفت کش ها باشند و به طور قابل توجهی در سطح پایین تری از توکسیدفلز سنگین کادمیوم قرار دارند. یک تیم بین المللی از کارشناسان حوزه سلامت

به مدیریت دانشگاه نیوکاسل در انگلستان نتایج

بەسىيرىت -----مطالعەاخىررادرمجلەانگلىسى تغذيەمنتشر كردند

مطالعهای کَهُدر نُوع خودبزر گُٽرين تحقيق به حساب

می آید و بــا در هم آمیختن دادههــای ۳۴۳ مطالعه پیرامــون تفاوتهای ترکیبی محصــولات از گانیک

با میوهها و سـُبزیجات و غلات معمولی شکل گرفته است. کارلو لیفرت، استاد کشاورزی بومشناختی در

دانشگاه نُیوُکاسل، میگوید شــواهد قریب به اتفاق

تصدیق کننده مزیت محصولات آلی اســت و نشان میدهــدانتخاب موادغذایی تولیدشــده براســاس

ستاندارد آلی (ارگانیک) می تواند به افزایش مصرف آنتی اکسیدان ها در مواد مغذی مطلوب و کاهش قرار

گرفتن در معرض فلزات سنگین سمی منجر شود. این به منزله اطلاعات مهمی است که به یافتههای فعلی مصرف کنندگان که تا حدودی گیج کننده و متناقض

موادغذایی از گانیکوغیر از گانیک پروفسور لیفرت و همکارانش می گویند یافتههای

آنهانسان می دهد با تغییر روش به سست رشد محصولات ارگانیک و غذاهای ساخته شده از آنها، مردم آنتی اکسیدان اضافی معادل خوردن بین یک

می کنند؛ کادمیوم یکسی از سه آلاینده های فلزی ت و دو آلاینده دیگر ســرب و جیوه مح

محققان دانشـکده پزشکی دانشـگاه هاروار د آمریکا موفق به ارایـه ۲روش طبیعی و موثر برای

به گزارش هلت، درمان برونشيت معمولا با

رری دوزهای بالا از انواع آنتی پیوتیک انجام می شدود. در ادامه چند روش طبیعی برای درمان برونشیت توسط محققان دانشکده پزشکی هاروارد ارایه

شُده است که در کنار داروهای تجویز شده توسط

ست بوصیهمیسود: **رطوبت:** قــرار گرفتــن در آب و هــوای گرم و

مرطُّوبُ در مقابله با برونشیت بسیار توصیه شده است. برای نیل به این هدف می توان از سونا، حمام آبگرم ودستگاه بخور استفاده کرد.

استفاده از مایعات گرم: نوشیدن مایعات گرم مانند چای و سوپ کمک می کند که خلط ناشی از

مانندیچی و سوپ نهدامی تند ته خطفه ناسی از برونشیت به راحتی از بدن خارج شود قرقره آب نامکند: ترکیب یک قاشق چایخوری نمک با یک فنجان آب گرم و قرقسره آن یکی از مهم ترین روش های کاهش التهاب ناشیی از

برونشــیت اســت. در این روش باید دقت کرد که

بوده است،افزوده میشود. **تفاوت های ترکیبی** 

. ده اضافی میوه و س تادو وعده اضافی میوه و سیبزیجات در روز مصرف می کننسد آنها همچنیس کادمیسوم کمتر مصرف

مُحصُولات ارگانیک به منظور کاهـشُ اثرات زیسـتمحیطی ً نیترات و فسفر و برای جلوگیری از آلودگی آفتکش هادر آبهای ر ر ر ی ۔ زیرزمینیصورتمی گیرد در عــوض، انتظــار مــیرود تولیدکنندگان محصول ارگانیک

رابه وسیله چرخیش دانههای حبوبات غنی کنندو از روشهای

می سودند. معیسیون ست معد روی عدم صور میران مجاز آلاینده ها در مواد غذایی را تعیین کرده است. در این تحلیل داده ها، مشخص شد که سطح کادمیوم

برای محُصوُلی به عنــوان واجــد شـ (ارگانیک)، پرورشدهنده اجازه ندارد برای محافظت ، رر ـــِــ»، پرورس محسده جاره ندارد برای محافظت از آن از مواد شیمیایی استفاده یا آن رابا کودهای حاوی مواد معدنی مثل تر کیبات نیتروژن، کلرید پتاســیم فات تغذیه کند به عبارت دیگر برداشت

> هُطور منظم از کودهای ار<sup>گ</sup>انیک براى تغذيه محصولات أستفاده . کنند؛ نیتروژن موجود در خاک

مثل تناوب زراعی، وجین مکانیکسی و کنترل آفات

يافتههاى وليهمتناقض دومطالعا

یا حسین کی رو به مصادحتی و مطالعه ای یافتههای مطالعه اخیر در مواردی با دو مطالعه ای که پیش از این انجام شده است، تناقض نشان داد. مطالعاتی که در سال های ۲۰۱۹ و ۲۰۱۲ منتشر شده و هیچ تفاوت قابل توجهی یا مزایای تغذیهای در محصولات ارگانیک بیسش از غذاهای تولید ـده معمُولی تُولید پیدا نکردهآند در مطالعه سال ط آَرُانس مُوادغذا يُی اســ ۲۰۰۹ – کــه توسـط اژانس موادعدایی اســتاندارد انگلستان (FSA) انجام شد – اولین بررسی نظاممند موادغذایی آلی در مقابــل موادغذایی غیر آلی صورت گرفت. محققان از دانشکده بهداشت و پزشکی لندن يدند كه هيچ مدركي براي توجيه

ا گانیک سے: ۶۹–۱۸ د. صدیالاتے بود؛ محصولات برتری محصولات ارگانیک نسبت به غذاهای تولید شده به روشهای رایج براساس مزایای تغذیه ای وجود

داود. مطالعه سال ۲۰۱۲ نیز بررسسی مواد ارگانیک در مقابل موادغذایی مرسـوم بود کـه در آن محققان از دانشکده پزشکی دانشگاه اسـتنفورد به این نتیجه رسیدند که جداز «شــواهد ضعیف» از وجود فنول یت در تولیدات ارگانیک، شـواهد قابل توجهی بینی بر مزایای تغذیهای در ارتباط با مصرف غذاهای ارگانیک وجود ندارد.

ر برو سارت ــور لیفــرت می گویــد، تحقیـــق در مــورد ـــــــــــــــدر مقابل مــواد غیــر ارگانیــک اغلــب از انتخابموادغذايي موضّـوع اصلی خــارج شــده و مطالعات بیشــتری پیش از این توليدشده براساس استانداردآلی(ارگانیک) مى تواندبهافزايش از مجموعهای بسیار بزرگتر و مصرف آنتى اكسيدانها طالعات با كيفيت بالاتر نسب در موادمغذیمطلوب به بررســـىهاى قبلـــى اين حوزه . وکاهشقرار گرفتن درمعرضفلزاتسنگیر برخور دار بودهایی به عنوان مثال، بیش از نیمی از موارد مورد مطالعه در تحقیق دانشگاه نیوکاسل سمىمنجرشود

دراُختیــار تیــم نبود. پروُفســور لیفــرت و همکارانــش معتقدند ليفرت و همكارانـ که مطالعه استنفور دهم کُمتر از نیمی از مقایسههای مواد مغذی سلامت را در خود گنجانده بود؛ درحالی که مطالعه اخیر دقیق تر و با داده های مناسب تر انجام شده است. دکتر گاوین استوارت در مورد مدارک و شواهد دو مطالعه قبل می گوید: به دلیل دادههای بسیار زیاد ر مطالعات قبلی، آنها قادر به استفاده از روشهای آماری مناسبتر برای نتیجه گیری قطعی تُر در مورد تفاوتهای بین محصولاتار گانیک ومعمولی

مزایای تغذیه ای موادغذایی ارگانیک ن مطالعــه درواقع مزایای تغذیـــهای موادغذایی ار گانیک را بررســُی نمی کند؛ بلکه مقایســُهای بین خوراکیهای ار گانیــک و غیر ار گانیک انجام میدهد ت پیدا کردند؛ غلظت که محققان به این نتایج دسـ أنتى اكسيدانها مانند پوليفنوليكها در محصولات

رگانیک موجود، به طور مُتوسط ۴۸ درُصد در سُطح فلز ســنگین کادمیوم ســمی پایین تر هســتند؛ در محصولات از گانیک غلظت کل نیتــروژن ۱۰ درصد نمتر، نیترات ۳۰درصد پایین تر و نیتریت ۸۷درصد کمتر از محصولات رشد یافته به روشهای رایج است و نهایتااین که پسمانده سموم در مواد رشد یافته رایج ۴ برابر بیشتر موادارگانیک است.

. پروفسور لیفرتُ می گوید درحالی که این یافتهها نشان می دهد بدون شک تفاوتهای ترکیبی بین سامی علی است با برای است محصولات آلی و غیر آلی وجود دارد، در شرایط فعلی نیاز ضروری برای مطالعات انسانی کاملا کنترل شده و بادقت بالا وجود دارد تا کمیت تأثیر سلامت از تغییر رویه به سـوی اسـتفاده از محصولات ارگانیک را به

. دیدگاه انتقادی: نتایج قانع کننده نیست در همین حال، این یافته ها با واکنش های انتقادی رخى از كارشناسان مواجه شده است؛ يكى از منتقدان برخی/ر تارستستن موجه سنده است.پذی/ر منطقان کرتر آلن دانگوور، کارشناس تغذیه و بهداشت است او معققد است بررستی های جدید تر کیب دادههای با کیفیت خوب با دادههای با کیفیت بد در یک مسسیر است که همین مسأله مشکل ساز شده و بعطور قابل توجهی نتایج محققان راضعیف می کند او همچنین در این واکنش از منظر کارشناسی آورده است که مطالعه جديداهميت يافتههاى خودرا اغراق آميز عنوان كرده، مزایای مهمی برای سلامت عمومی است وجود ندارد و هیچ شواهد قوی که نشــان دهدمصرف بیش از حد نها در رژیم غذایی انسان خطر ابتلابه بیماریهای قلبی – عروقی، سرطان و سـایر بیماریهای مزمن را کاهش می دهــد وجود ندارد. به گفته این کارشــناس ر . . سلامت همه محصولات طبیعی حاوی طیف متفاوت و گســتردهای از تر کیبات هستند؛ در این مطالعه هیچ مُدر ک قانع کنندُهای در رد یافتههای قَبلی که می گوید بهطور کلی تفاوت قابل توجهــی در مواد مغذی موجود بین موادغذایی ارگانیک و معمولی وجــود ندارد، ارایه

### شيوع اسهال درتابستان بهعلت أفرايش فعاليت ميكروبها

دكترزهره آذركار

با توجه به فصل تابستان و افزایش فعالیت برخی

میکروبها در این فصل، شاهد شیوع بیشتر ابتلابه اسهال بین کودکان هستیم. اسهال، بیماری ای است که نباید با دارو جلوی آن را گرفت یعنی نبایداز داروهایی استفاده کرد که اسهال بيمار راكم كند

سهال بیمورا دیم نند. اسهال فعالیت دفاعی در برابر میکروب وارد شده به بدن است موقع اسهال حرکات روده به دلیل خارج کردن میکروبها افزایـش پیدا می کند که اگر با دارو جلوی حرکات روده گرفته شــود، باعث اگر با دارو جلوی حرکات روده گرفته شــود، باعث باقی ماندی میکروپ در روده شده که در این صورت میکروب تهاجم یافته وواردسیستم خونی می شودو براى بيمار وضع وخيمي را ايجادمي كند.

رفی... اگر وزن مدفوع بیش از ۲۰۰ گرم در روز شــود یا نعداد دفعات دفع مدفوع افزایــش پیدا کند یا قوام مدفوع شل و آبکی شود به آن اسهال می گویند که اتواع آن شامل اسـهال حاد کمتر از ۲ هفته، مزمن بیش از ۴ هفته، مداوم کمتر از ۴ هفته است.

اسهالهای عفونی بیشــُتر از نوع حاد هستنداما سسهال هاى مداوم و مزمن معمولا علت غير عفونى دارندوبيشتربية دلايك داخلي نقيص أنزيم يا یماری سرطانی یا بیماریهای مزمن گوارشی

. اسهال میکروبی در این فصل شـایع تر است که ممكن است به شكل بيماري وبا خودر انشان داده مممن ست به سخن بیهبری و وجود رسس دنده که ارمکن است به دلیل از دست رفتن سریع آب و املاح بدن در کمتر از یک ساعت منجر به مرگ شود. استهال خونی نیز به دلیل تهاجهم میکروبها ه روده صمورت می گیرد که در مدفسوع فرد خون

اُگر میکروب وارد شده به بدن به مخاط روده وارد ر طریموره الله به مساحر این وراد ساوی به مساحر وراده ورد شوداسهال اینکی به اسهال خونی تبدیل می شود. اسهال مسافرتی که بیشتر علت میکرویی دارد،به دلیل رعایت تکردن اصول بهداشت. یا سردنکردن خوب مواد غذایی یا استفاده از غذاهای غیرمطمئن صورت می گیرد، چراکه میکروب در هوای گرم

سریع تکثیر پیدامی کند. اسهال ناشی از مسمومیت مواد غذایی جزو اسهال های حادهستند که اسهالی گذرا بوده و عامل آن تخممرغ فاسد، سس فاســد يا برنجي كه درون بخچال نگهداری نشده است و با جایگزین کردن آب



### از سوی محققان دانشگاه هاروارد اعلام شد

## 7روش طبيعي براي درمان برونشيت



میارزه کندواز طرفی بیماری برونش ميزان نمکاز مقدار توصيه شده تحاوز نکندز برا یری عدت رحت کو است نجربه سوزش شدید گلومی شود. استراحت: هنگام ابتلابه بیماری بدن شروع به بادیگران تماسداشتهباشد. مبارزهباً عوامل بیماری زامی کندواستراحت بهبدن این امکان رامی دهد که باقدرت بیشتری بابیماری

یکی از موثر ترین مواد غذایی برای درمان برونشیت

ره و توصیه شده که فرد در طول بیماری کمتر **بادام:** شاید باور این نکته سخت باشد ولی بادام

است.این ماده غذایی منبع غنی از پتاسیم، کلسیم ومنیزیم بهشمار می آید. ت**رکیب عسل و پیاز**: کافی است پیاز را خرد و لرفي ريخته و روى أن كمي عسل بريزيم و در طول شب استفاده كنيم. اين معجون با ارزش قاتل **ىُيموترش:** پوست ليمورا رنده كرده و به همراه

أباليمودر مقداري أببريزيدوروي كازبجوشانيد ب بیخو کردندری جبریزیه وروی عرب وست. پس از صاف کردن این محلول آن رامیل کنید. اگرچه این روش های خانگی در درمان برونشی بسیار موثر هستندولی توصیه می شود که در کنار داروهای تجویز شده توسط پزشک مورداستفاده

ر. ..ر برونشیت یک بیماری حادریوی است که توسط و پروس و باکتری و معمولا به دنبال آنفلوآنز ا ایجاد میشود. این بیماری زمانی در دسرساز میشود که بدن در پایین ترین سطح از ایمنی قرار دارد. احتمال ر بی ترچیت رحید بروز این بیماری در تمام ماههای سال حتی تابستان نیز وجود دارد برونشیت در بیماران مبتلا به آسم و آلرژی بسیار خطرناک است.



در گے: ارش حدید محلیہ آمریکایی «تغذیه پزُشکیُ» تأکیدشــد که مصرفٌ روزانه آجیل در پر ہے ۔۔۔ کاهش چشــمگیر خطر بروز ُبیماریهای قلبی

متُخصصــان چينــى و آمريكايــى دريافة جایگزیسن کردن آجیل بــا مواد قنـــدی و دیگر خوراکیهای ناســالم خطر ابتلا به بیماریهای قلبی-عروقے را تا حدود ۳۰درصد کاهش

سمان مى گوينىد: مطالعات ايسن مت اپیدمیولوژیک نشان دهنده ارتباط معکوس بین مصرف آجیل و خطر ابتلابه بیماریهای قلبی-عروقی، دیابت و دیگر عوامل مر تبط با مرگومیر ترومی میبت و میبر عوسی مربت به مرح زودرس است اما با این حال هنوز نتایج به : آمدمدر اینمطالعاتمنسجمنیستند.

به گفته متخصصان، مصرف آجیـل بهطور معکوس با ابتلا به بیماری شریانهای کرونری و مجموع بیماریهای قلبی - عروقی مرتبط است هرچند در این مطالعه آشکار شد که این ارتباط با دیابت و سکتهمغزی چندان قابل توجه نی این بررسی اطلاعات مرتبط با ۱۸ مطالعه مختلف مورد بازبینی قرار گرفت که شامل ۱۲ هزار مورد ابتلابه دیابت نوع ۵،۲ ۱۵ هزار مورد بیماری قلبی و ۵۰هزار موردمر گومیر زودر سُبود

به گزارش ساینس ورلدریپورت،این متخصصان تأکید کردند: مصرف آجیل با کاهش ۳۰درصدی ابتلابەبیماریقلبی و کاهش۱۷ درصدی نرخ کلی برگومیر درمیان مصرف کنندگان روزانه این ماده

