

تغذیه

آهن سازهای بدن

مریم شیرمستی | کارشناس تغذیه

مصرف دل و زبان گوسفند می تواند در کاهش کم خونی موثر باشد. آهن را می توان از دو منبع گیاهی و جانوری تأمین کرد که گوشت قرمز مهم ترین منبع تأمین آهن جانوری است. توصیه می شود افرادی که کلسترول بالا ندارند مصرف گوشت قرمز را در برنامه غذایی خود بگنجانند. دل و زبان نیز از دیگر منابع تأمین آهن است. جگر هم از منابع خوب تأمین آهن است، اما در مقایسه با دل، آهن کمتر و کلسترول بیشتری دارد. افراد کم خون می توانند یک بار در هفته از دل جگر یا زبان استفاده کنند.

عدسی، سبزیجات پر رنگ از جمله کلم بروکلی، اسفناج و سبزی خوردن از جمله منابع گیاهی تأمین آهن به شمار می آید و بهتر است همراه منابع آهن از مواد غذایی دارای ویتامین C نیز استفاده شود که جذب آهن را بالا می برد. ویتامین C را می توان از گوجه، آلبومی تازه و... تأمین کرد.



همچنین مصرف مکمل های آهن همراه با اسید فولیک برای افرادی که کم خونی دارند ضروری بوده که بسته به میزان کم خونی میزان مصرف آن متفاوت است.

خانم های می توانند یک روز در میان قرص آهن مصرف کنند و افرادی که کم خونی شدید دارند حتی دو بار در روز هم می توانند مصرف کنند.

قهوه، چای و نوشابه از جمله موادی هستند که جذب آهن جلوگیری می کنند بنابراین توصیه می شود افراد یک ساعت قبل و دو ساعت بعد از غذا از مصرف این مواد خودداری کنند.

گیاه درمانی

آویشن؛ خلط آور و ضد سرفه

آویشن گیاهی است علفی، دارای شاخه های زیاد و چوبی به ارتفاع تا ۳۰ سانتی متر که در نواحی کوهستانی بین تخته سنگ و بوئیزه در کشورهای اروپایی می رود. ساقه های آویشن پوشیده از کرک و برگ های کوچک زیادی است. برگ های آن کوچک، لوزی شکل، نوک تیز و به صورت متقابل، بر روی ساقه قرار دارند.

این برگ ها به رنگ خاکستری روشن و با بوی بسیار نافذ و دارای دم برگ های کوچکی نیز است. قسمت مورد استفاده گیاه، گل و بوئیزه در برگ های آن است. این گیاه، به طور محدود و برای تهیه دارو، در ایران کشت می شود. بعضی ادویه جات و ترشی هاست، همچنین به طور مستقیم یا همراه با دیگر گیاهان، به عنوان بو، مزه و ضد نفخ در صنایع غذایی مصرف زیادی دارد.



اثرات مهم:

مصرف خوراکی آویشن دارای اثر خلط آور و ضد سرفه خوبی است. به همین دلیل محصولات زیاد بوئیزه به صورت شربت از آن تهیه شده است. همچنین در برونشیت، سیاه سرفه و زلزله ها، به خوبی می توان از آن استفاده کرد. خاصیت ضد میکروب تیمول، بسیار قوی و حدود ۲۵ بار از قتل در مورد تعدادی از میکروب ها، بیشتر است. همچنین در بعضی محصولات موضعی، به عنوان ضد خارش، ضد میکروب، مالشی قرمز کننده و محرک، محلول های حمام و محلول های غرغره برای کاهش تورم دهان و گلو، مصرف می شود. کاربرد دیگر آویشن، مصرف آن به صورت پودر در بعضی ادویه جات و ترشی هاست، همچنین به طور مستقیم یا همراه با دیگر گیاهان، به عنوان بو، مزه و ضد نفخ در صنایع غذایی مصرف زیادی دارد. در طب عوام، اکثراً به خاطر اثرات مسکن، ضد اسپاسم و ضد نفخ، از آن استفاده می کنند.

مهم ترین اثرات گزارش شده آویشن باغی: سقط کننده جنین، آلرژی زا، ضد درد، ضد آلرژی، ضد آبرامر، ضد آرتروز، ضد میکروب، ضد سلولیت، ضد باکتری، ضد سرطان، ضد ادم، ضد التهاب، ضد موزان، ضد اسکیدان، ضد تب، ضد عفونی کننده، ضد اسپاسم، ضد قارچ، ضد کرم، ضد احتقان، ضد سرفه، ضد نفخ، ضد زخم داخلی، ضد کرم اسکاریس، قلیض، یاز کننده

برونش ها، آنتاگونیست کلسیم، معرق، خلط آور، کاهش دهنده چربی خون، کاهش دهنده پر فشاری خون، محرک سیستم ایمنی بدن، حشره کش، کاهش دهنده ترشحات بزاقی، مسکن و محرک.



نشانه های مهم بیماری قلبی

همه آنچه برای قلب ضرر دارد

اختلالات کلیوی... نیز ممکن است پدید آید. **حوادث عروقی مغز (سکته مغزی)** هنگامی که رگ های تغذیه کننده مغز به شدت آسیب ببینند، خون به سلول های مغزی نمی رسد و آنها دچار مرگ خواهند شد که به این حالت «انفارکتوس مغزی» می گویند. سکته مغزی هم در اثر تنگی و بسته شدن رگ های مغز پدید می آید و هم به دنبال پاره شدن و خونریزی رگ های مغز.

۲. فشار خون خود را کنترل کنید فشار خون بالا افزون بر اینکه فشار بیشتری بر قلب وارد می سازد و نیاز آن به خون را افزایش می دهد، روند قلب شریان را هم تسریع می کند و سبب آسیب اندام های گوناگون بدن می شود.

۳. وزن خود را به حد مناسب برسانید چاقی عامل خطر مهمی برای افزایش فشار خون است. همچنین چاقی یا اضافه وزن موجب افزایش مقاومت سلول های بدن نسبت به انسولین می شود. شما باید زیر نظر یک پزشک یا متخصص تغذیه به وزن بدنتان راه میزان متناسب باقد، جنس و سن خود برسید.

۴. سبک زندگی استعناحذیات سبب افزایش ضربان قلب و در نتیجه کاهش قلب می شود و فشار خون را هم بالا می برد. همچنین سیگار با اثر روی عوامل انعقادی و نیز غلیظ کردن خون احتمال تشکیل لخته و بسته شدن سرخرگ ها را افزایش می دهد. افزون بر این، سیگار با اثر بر رگ های کوچک، خون رسانی به بخش های انتهایی اندام ها (به ویژه پاها) را مختل می کند و این عارضه در افراد دیابتی که گرفتاری اعصاب محیطی نیز دارند، بسیار مهم است و خطر قطع عضو را بازم افزایش می دهد. این آثار جدی از سرطان زایی سیگار است که موجب ناتوانی و مرگ خواهد شد. امروزه سیگار مهم ترین علت قابل پیشگیری سرطان به شمار می آید.

۵. حفظ ذوق خود را کنترل کنید کنترل ذوق خوردن، هم به طور مستقیم و هم به طور غیر مستقیم، نقش مهمی در پیشگیری از بیماری های عروقی می تواند داشته باشد.

۶. فعالیت ورزشی منظم داشته باشید پژوهش های پزشکی نشان داده اند که داشتن یک زندگی کم تحرک (از نظر بدنی)، صرف نظر از عوامل خطر دیگر، احتمال دیابت، چاقی و بیماری کرونری قلب را افزایش می دهد. پیاده روی، دوچرخه سواری، تنیس روی میز، باغبانی و دویدن آرام فعالیت های بدنی هستند که اثر مفیدی بر تندرستی شما خواهند داشت. توصیه می شود که روزانه ۳۰ دقیقه به فعالیت بدنی بپردازید، می توانید این میزان فعالیت را در سه دوره ۱۰ دقیقه ای (با فاصله) نیز انجام دهید.

۷. پیگاه جامع اطلاع رسانی پزشکان ایران

بوتانند این افزایش نیاز را تأمین کنند و گرنه سلول های عضله قلب با مشکل روبه رو خواهند شد.

تصلب شریان و همچنین پیدایش لخته درون رگ های کرونر سبب می شود که خون رسانی به سلول های عضله قلب کاهش یابد. در نتیجه کمبود اکسیژن و مواد غذایی و انباشت مواد زاید در عضله قلب، دردی پدید می آید که به «درد قلبی» یا «آژین صدری» معروف است. اگر سرخرگ کرونر به طور کامل (به وسیله تنگی شدید یا لخته خون) بسته شود، سلول های قلبی مربوط به حوزه آن سرخرگ خواهند مرد که به این وضعیت «انفارکتوس قلبی» می گویند. گاهی نیز در اثر اختلال شدید و گسترده در کارکرد عضله قلب، مرگ ناگهانی رخ می دهد.

نشانه های مهم بیماری قلبی

۱. درد قفسه سینه: این درد کوبنده یا فشارنده در ناحیه پشت جناغ سینه احساس می شود و ممکن است به گردن، دست ها، پشت یا شکم هم انتشار یابد. آژین صدری اغلب هنگام کارهای بدنی یا فشارهای روحی و روانی که فعالیت قلب افزایش پیدا می کند، بروز می کند و معمولاً با استراحت یا مصرف نیتروگلیسرین زیربانی تسکین می کند. اگر در بد استراحت یا چندین دقیقه پس از مصرف قرص زیربانی بهبود نیافت و به ویژه اگر همراه با تنگی نفس، تهوع و تعرق شدید بود، ممکن است نشانه انفارکتوس قلبی باشد. براساس گزارش مرکز تحقیقات غدد و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی تهران به دلیل اختلال در اعصاب محیطی، شدت نشانه های بیماری قلبی در افراد دیابتی ممکن است کمتر از میزان مورد انتظار باشد (انفارکتوس بی سروصدا). از این رو شما که به بیماری دیابت مبتلا هستید باید بیشتر متوجه چنین نشانه هایی باشید و به موقع به پزشک مراجعه کنید. البته به یاد داشته باشید که در دهان قفسه سینه فقط نشانه بیماری قلبی نیستند و ممکن است ملال در اثر بیماری های گوارشی یا ریوی نیز پدید آید.

۲. تنگی نفس: احساس تنگی نفس می تواند از نشانه های بیماری کرونری قلب باشد گرچه در بسیاری از افراد بیماری های تنفسی و... نیز این حالت پدید می آید.

۳. تپش قلب: در این وضعیت، فرد به طور نااراحت کننده ای ضربان قلب خود را احساس می کند. تپش قلب در حالت های اضطرابی و برخی بیماری های دیگر قلبی نیز ممکن است پدید آید.

۴. خیر یا ادم: در مراحل پیشرفته تر بیماری قلبی (نارسایی قلب) که کارکرد پمپ اشکال پیدا می کند، مایع موجود در بافت های بدن (به ویژه بخش های پایینی بدن مثل کوز کوز کوز کوز کوز) متراکم می شود و در زیر جلد انباشته می شود. البته خیر یا ادم در نتیجه بیماری های واریسی پاها، بیماری کبد،

مهمترین علت پیدایش بیماری های قلبی - عروقی، تصلب شریان است. تصلب شریان سبب می شود که سرخرگ های گوناگونی که به سمت های مختلف بدن خون می رسانند، به تدریج سخت و تنگ شوند و توانایی آنها برای انتقال اکسیژن و مواد غذایی به سلول های بدن کاهش یابد.

بعضی از عوامل موجب سریع تر شدن تصلب شریان می شوند و در صورت وجود آنها احتمال پیدایش بیماری قلبی - عروقی افزایش پیدا می کند. برای پیشگیری از پیدایش بیماری های قلبی - عروقی و مرگ و ناتوانی ناشی از آنها، باید این عوامل خطر را بشناسید و به توصیه های پزشکی توجه کنید.

عوامل خطر برای بیماری های قلب و عروق

عوامل خطر برای بیماری های قلب و عروق عبارتند از: سن بالا، جنس مذکر، سابقه خانوادگی بیماری قلبی زودرس، فشار خون بالا، افزایش چربی خون به ویژه کلسترول، دیابت قندی، سیگار کشیدن، چاقی، کم تحرکی (انجام ندادن فعالیت های بدنی) و اختلال در انعقاد خون.

با توجه به اینکه دیابت از عوامل خطر بیماری های قلبی - عروقی است و معمولاً با عوامل خطر دیگر همراهی دارد و گاهی شاید ایجاد کننده آنها باشد، مبتلایان به دیابت باید پیش از دیگران مراقب سلامت قلب و عروق خود باشند.

پژوهش های فراوان پزشکی نیز نشان داده اند که عوامل خطر قلبی - عروقی در مبتلایان به دیابت نوع ۲ شایع تر هستند.

بیماری های قلبی - عروقی را می توان به سه گروه عمده تقسیم کرد:

• بیماری های کرونری قلب

• حوادث عروقی مغز

• بیماری های محیطی

بیماری های کرونری قلب

قلب یک پمپ عضلانی به اندازه مشت گره کرده انسان است که در هر دقیقه به طور متوسط ۶۰ تا ۱۰۰ بار می تپد و خون را در بدن به گردش در می آورد. گردش خون سبب می شود که اکسیژن و مواد غذایی به اندام های بدن برسد و مواد زاید ناشی از فعالیت سلول ها نیز دفع شود. عضله قلب هم از این قاعده مستثنی نیست و باید خون رسانی مناسب داشته باشد تا این کار حیاتی خود را به درستی انجام دهد. خون رسانی به عضله قلب توسط رگ های موسوم به «سرخرگ های کرونری» صورت می گیرد. رسیدن خون به قلب و میزان فعالیت عضله قلب تا حدی مشابه وضعیت عرضه و تقاضا است؛ هر چه قلب فعالیت بیشتری داشته باشد (مثلاً هنگام فعالیت های سنگین بدنی یا اضطراب و تنش)، به خون بیشتری احتیاج خواهد داشت. سرخرگ های کرونری باید

بهبودترین کاری که شما می توانید انجام دهید مصمم شدن برای ترک سیگار است، اما باید توجه داشته باشید که این تازه ابتدای یک راه دشوار است. هنگام ترک سیگار ممکن است وسوسه شدیدی به مصرف مجدد آن داشته باشید ممکن است احساس عدم آرامش، تشدید استرس و کاهش هوشیاری نیز به شما دست دهد. همچنین می توانید برای ترک سیگار از مجموعه ای از امکانات و راهکار های مختلف استفاده کنید.

نخستین گام، تصمیم گیری برای ترک سیگار است که در این زمینه پزشکتان می تواند به شما کمک کند. در ملاقات بعدی خود با پزشکتان فرصتی را برای بحث در مورد سیگار و آنچه که شما برای ترک سیگار به آن نیاز دارید، اختصاص دهید. پزشک می تواند با شما مشاوره کرده و درمان جایگزینی نیکوتین یا سایر داروهای مورد نیاز را تجویز و راه هایی را برای مقابله با وابستگی به نیکوتین و وسوسه مصرف دوباره سیگار پیشنهاد کند.

گام دوم، کسب آمادگی برای ترک سیگار است. ممکن است به حمایت خانواده و دوستان خود نیاز داشته باشید. شرایطی که شما را تشویق به مصرف سیگار می کنند (مانند استرس یا ملاقات با برخی از دوستان) را شناسایی کنید و راه هایی را جهت دوری از آنها در نظر بگیرید. برنامه ای تنظیم کنید و ورزش روزانه را به عنوان روشی جهت مقابله با استعمال سیگار در آن بگنجانید.

شما باید نگرانی های خود، مانند احتمال افزایش وزن را ذکر کنید. ممکن است شما تمایل داشته باشید تا در برنامه ریزی ترک سیگار شرکت کنید یا با یک مشاور ویژه ترک سیگار مشورت کنید. از پزشک بخواهید تا در این زمینه فردی را به شما معرفی کند. همچنین در صورت وسوسه شدن برای مصرف سیگار با شماره تلفن های ویژه ترک سیگار (در صورت وجود) تماس بگیرید. در بسیاری از مناطق این خدمات رایج می شوند و روش های موتوری جهت حمایت مداوم از شما در ایجاد این تغییر بزرگ (ترک سیگار) هستند.

وقتی که مصمم شدید که می خواهید سیگار را ترک کنید، با پزشک خود تاریخی را جهت این کار مشخص کنید. اگرچه اکثر افراد ترجیح می دهند که به تدریج مصرف سیگار را قطع کنند، اما بهترین روش این است که مصرف آن را به طور کامل در تاریخ مشخصی قطع کنید. اگر قرار است از محصولات جایگزین نیکوتین یا سایر داروهای استفاده کنید، می توانید این درمان را در روز شروع ترک سیگار آغاز یا پیش از تاریخ ترک سیگار، شروع به استفاده از این داروهای کنید.

تهیه و تنظیم: دکتر اکبر نیک پیژوه - متخصص طب پیشگیری و پزشکی اجتماعی

دانستی ها

چگونه عادت سیگار کشیدن را ترک کنیم؟

بهبودترین کاری که شما می توانید انجام دهید مصمم شدن برای ترک سیگار است، اما باید توجه داشته باشید که این تازه ابتدای یک راه دشوار است. هنگام ترک سیگار ممکن است وسوسه شدیدی به مصرف مجدد آن داشته باشید ممکن است احساس عدم آرامش، تشدید استرس و کاهش هوشیاری نیز به شما دست دهد. همچنین می توانید برای ترک سیگار از مجموعه ای از امکانات و راهکار های مختلف استفاده کنید.

نخستین گام، تصمیم گیری برای ترک سیگار است که در این زمینه پزشکتان می تواند به شما کمک کند. در ملاقات بعدی خود با پزشکتان فرصتی را برای بحث در مورد سیگار و آنچه که شما برای ترک سیگار به آن نیاز دارید، اختصاص دهید. پزشک می تواند با شما مشاوره کرده و درمان جایگزینی نیکوتین یا سایر داروهای مورد نیاز را تجویز و راه هایی را برای مقابله با وابستگی به نیکوتین و وسوسه مصرف دوباره سیگار پیشنهاد کند.

گام دوم، کسب آمادگی برای ترک سیگار است. ممکن است به حمایت خانواده و دوستان خود نیاز داشته باشید. شرایطی که شما را تشویق به مصرف سیگار می کنند (مانند استرس یا ملاقات با برخی از دوستان) را شناسایی کنید و راه هایی را جهت دوری از آنها در نظر بگیرید. برنامه ای تنظیم کنید و ورزش روزانه را به عنوان روشی جهت مقابله با استعمال سیگار در آن بگنجانید.



شما باید نگرانی های خود، مانند احتمال افزایش وزن را ذکر کنید. ممکن است شما تمایل داشته باشید تا در برنامه ریزی ترک سیگار شرکت کنید یا با یک مشاور ویژه ترک سیگار مشورت کنید. از پزشک بخواهید تا در این زمینه فردی را به شما معرفی کند. همچنین در صورت وسوسه شدن برای مصرف سیگار با شماره تلفن های ویژه ترک سیگار (در صورت وجود) تماس بگیرید. در بسیاری از مناطق این خدمات رایج می شوند و روش های موتوری جهت حمایت مداوم از شما در ایجاد این تغییر بزرگ (ترک سیگار) هستند.

وقتی که مصمم شدید که می خواهید سیگار را ترک کنید، با پزشک خود تاریخی را جهت این کار مشخص کنید. اگرچه اکثر افراد ترجیح می دهند که به تدریج مصرف سیگار را قطع کنند، اما بهترین روش این است که مصرف آن را به طور کامل در تاریخ مشخصی قطع کنید. اگر قرار است از محصولات جایگزین نیکوتین یا سایر داروهای استفاده کنید، می توانید این درمان را در روز شروع ترک سیگار آغاز یا پیش از تاریخ ترک سیگار، شروع به استفاده از این داروهای کنید.

تهیه و تنظیم: دکتر اکبر نیک پیژوه - متخصص طب پیشگیری و پزشکی اجتماعی

توصیه

نسخه ای برای افزایش شیر مادران

غلامرضا کرد افشاری |

متخصص طب سنتی

مادرانی که به فرزندشان شیر می دهند بهتر است از فعالیت های شدید و ورزش های سنگین پرهیز کنند و به جای خوردن خردل، نعنا، سیرو پیاز، شیر، انگور، آبنان سنگ بخورند.



بهبودترین مواد غذایی برای زن شیرده شامل نان گندمی که خوب پخته شده، گوشت بره، ماهی تازه، کرفس، کنجد، چغندر، آشی که با نخود و جو پخته شده باشد، کاهو، بادام و فندق است.

کم بودن شیر مادران چند علت دارد؛ یکی این که حرارت بالای بدن مادران وجود دارد که بهتر است سوپ جو یا اسفناج میل کنند. همچنین گاهی سردی در بدن ایجاد شده یا مجاری شیردهی دچار گرفتگی می شود که در این موارد استفاده از هورج یا بادکش توصیه می شود. گاهی کم بودن شیر مادر به دلیل کم غذایی مادر است که افزودن سیاه دانه، آرنجانه و تخم شوید به رژیم غذایی مادر کمک می کند.

زن باردار باید از مصرف آب بسیار سرد یا بسیار داغ پرهیز کند و خوراکی های مصنوعی و صنعتی مثل آبمیوه های بسته بندی شده، رنگ های خوراکی، تنقلات ناسالم و فست فودها را از برنامه غذایی خود حذف کند. غذاهای تلخ و تند مثل زیتون تلخ، فلفل، لوبیا و کنجد برای زنان باردار توصیه نمی شود اما در مقابل میوه هایی مثل سیب، به، گلابی، زردآلو، انگور، زردار و خشکبار هایی مانند بادام، پسته، فندق و گردو برای این زنان توصیه می شود.

یوگا عملکرد مغز را در میانسالی افزایش می دهد



مدیریت کنند.

تمرینات یوگا برای نوجوانانی که در سن بلوغ هستند به مراتب توصیه شده زیرا باعث تعادل در سیستم هورمونی می شود و موفقیت تحصیلی نوجوان را به دنبال دارد. نتایج این تحقیقات در شماره اخیر نشریه «جرونتولوژی سراسری: بیولوژیکیال ساینس اند مدیکال ساینس» (Gerontology Series and Medical Biological Sciences) منتشر شده است.

مطالعه

آنتی بیوتیک ها چاقی می کنند



محققان در مطالعات خود از ارتباط بین مصرف آنتی بیوتیک و بروز اختلالات مادام العمر متابولیکی مانند چاقی مفرط، عدم عملکرد مناسب سوخت و ساز بدن خبر داده اند. در سال های اخیر، محققان مطالعات گسترده ای را در رابطه با تأثیر آنتی بیوتیک ها بر بدن انجام داده و نتایج تحقیقات با پاسخ های قابل توجهی همراه بوده است. مطالعات محققان نشان می دهد که تماس زودرس با آنتی بیوتیک ها با اختلالات متابولیک مادام العمر در موش ها روبه رو مواجه شوند.»