سلامت در ماه مبارک

استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران:

روزه‌داری، باکتری‌های بد روده را نابود می‌کند

استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت: مطالعات نشان داده‌اند روزه‌داری می‌تواند باکتری‌های بد روده را نابود کند و ریسک بسیاری از بیماری‌ها را کاهش دهد.

دکتر کوروش جعفریان، متخصص تغذیه و رژیم‌شناسی و استاد دانشگاه علوم‌پزشکی تهران به سیناپرس گفت: افراد سیگاری بارها عنوان می‌کنند که نمی‌توانند سیگارشان را ترک کنند اما همین افراد ۱۵ تا ۱۶ ساعت به دلیل اعمال روزه‌داری سیگار نمی‌کشند. در واقع توانمندی بالقوه‌ای در این افراد وجود دارد که آنها می‌توانند از طریق روزه‌داری آن توانمندی را پرورش دهند بنابراین روزه‌داری را باید از جنبه جسمی، روحی و روانی مدنظر قرار دهیم تا بتوانیم ارزیابی دقیقی از آن داشته باشیم که آیا ضعف‌های آن برای روحی و روان ثابت شده است یا خیر؟

متخصص تغذیه و رژیم‌درمانی کلینیک تغذیه جهاد دانشگاهی علوم‌پزشکی افزود: روزه‌داری باعث می‌شود سلول‌های قوی، سلول‌های ضعیف بدن را از بین ببرند و در واقع سلول‌های ضعیف خوراک سلول‌های قوی می‌شوند؛ بدن سلول‌های ضعیف را تحلیل می‌برد و به عنوان سوخت در اختیار سلول‌های سالم قرار می‌دهد. از سوی دیگر روزه‌داری باعث می‌شود سلول‌های ضعیفی که تولید بیماری‌های مختلف می‌کنند از بین بروند.

دکتر جعفریان اظهار کرد: همچنین مطالعات متعددی نشان می‌دهد که اگر روزه‌داری به‌درستی انجام شود ریسک بسیاری از بیماری‌ها کاهش پیدا می‌کند. روزه‌داری برای خیلی از افرادی که مبتلا به فشارخون هستند یا بیماری قلب و عروق یا دیابت دارند، منافع زیادی به همراه دارد.

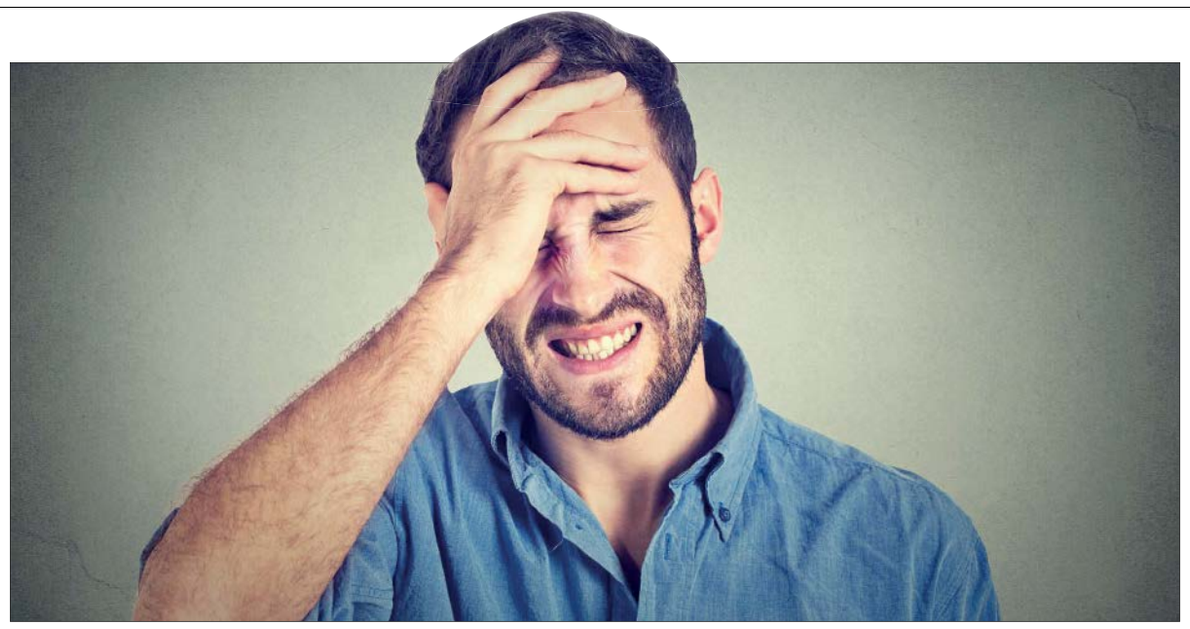
برای مثال تحقیقاتی که ما روی بیماران مبتلا به دیابت انجام داده‌ایم، نشان داده است روزه‌داری حتی در افراد مبتلا به دیابت باعث کاهش وزن، کاهش بیماری و کنترل بهتر قندخون می‌شود.

وی تصریح کرد: آخرین مطالعات نشان داده‌اند روزه‌داری می‌تواند در بهبود باکتری‌های روده کمک کند. در حال حاضر دانشمندان تلاش می‌کنند راهی برای اصلاح باکتری‌های روده پیدا کرده و باکتری‌های خوب را جایگزین باکتری‌های بد کنند. خوشبختانه روزه‌داری یکی از ابزارهایی است که می‌تواند این کار را به‌خوبی انجام دهد.

این متخصص تغذیه در پایان یادآور شد: اگر ما اصول روزه‌داری را بلد باشیم و آنها را رعایت کنیم نه‌تنها روزه‌داری ضرری ندارد بلکه منافع زیادی نیز به همراه دارد؛ البته باید توجه کنیم برخی از بیماران، شرایط جسمی متفاوتی دارند و روزه‌داری برای این افراد هم از نظر شرعی و هم از نظر عقلانی کاملا رد شده است.

مراقب ساعت خواب در ایام روزه‌داری باشید

یک متخصص طب ایرانی با اشاره به تغییر ساعت خواب افراد در زمان روزه‌داری، توصیه‌هایی را برای استراحت روزه‌داران مطرح کرد. دکتر ناصر رضایی‌پور با اشاره به شرایط خاص ماه رمضان و تغییر ساعات خواب، گفت: حدود دو تا سه ساعت پس از افطار سبک بخوابید و از بیدار ماندن تا سحر پرهیز کنید. وی افزود: حداقل یک تا یک و نیم ساعت برای وعده سحر وقت بگذارید و پس از سحر نیز یک تا دو ساعت بیدار باشید. دکتر رضایی‌پور تاکید کرد: از خوابیدن بلافاصله پس از نماز صبح بپرهیزید. ساعات نخستین روز تا ظهر زمان مناسبی برای مطالعه و درس خواندن است. در صورت احساس ضعف شدید یا عطش شدید در طول روز استراحت کنید ولی تلاش کنید این خواب حدود میانه روز باشد که هوا گرم است و تا جای ممکن از خوابیدن در نزدیکی غروب آفتاب بپرهیزید. این متخصص طب ایرانی گفت: خواب روزانه باید در محیطی ساکت، تاریک و همراه با تهویه مناسب باشد./ مهر



ریشه‌یابی و علل بروز انواع سردردها را از دیدگاه طب سنتی بررسی کرده‌ایم

سردردها خبر می‌دهند از سرّ درون

فاخره بهبهانی

سلامت

شاید شما هم تا به حال با مطالب یا پست‌هایی در فضای مجازی مواجه شده باشید که ادعا می‌شود، مکان دقیق احساس درد در سر می‌تواند سرنخ مهمی در تشخیص نوع بیماری و سردردی که به آن مبتلا شده‌ایم، باشد. مثلا اگر درد در ناحیه و جهت مشخصی از پشت سر باشد، گفته می‌شود نشانه‌ای از مشکل خاصی است یا اگر سردرد سبک یا سنگین باشد، علامتی از سوءمزاج است که بر اساس آن، نوع سردرد و علت بروز و راهکار درمانی آن ارائه می‌شود. برای این که بدانیم این نوع مطالب تا چه میزان واقعیت دارد با دکتر زهرا سربازحسینی، پزشک و متخصص طب سنتی گفت‌وگو کرده‌ایم.

دکتر سربازحسینی: اجتناب از خوراکی‌های نفاخ، پرهیز از نوشیدن مایعات روی غذا و خوردن لبنیات با غذا در کنترل سردرد بسیار کمک‌کننده خواهد بود

در کتب طب سنتی به حدود ۲۸ نوع سردرد اشاره شده است. برای هر سردردی علائم، علل و درمان اختصاصی مطرح شده است. از دیدگاه طب سنتی سردردها یا به دلیل وجود مشکل در خود سر هستند یا ناشی از مشکل در یک عضو دیگرند. سردردهای ناشی از مشکلات خود سر عمدتا ناشی از سوءمزاج‌ها هستند که به دو دسته سوءمزاج ساده و سوءمزاج مادی تقسیم می‌شوند.

سردردهایی با احساس سبکی (سوءمزاج ساده)

سردردهای ناشی از سوءمزاج ساده معمولا همراه با احساس سبکی در سر و خشکی بینی است که دو دسته سردردهای گرم و سرد دارد.

در سردردهای گرم، احساس گرمی در سر، تشنگی و خشکی دهان، بی‌خوابی، سوزش سر و چشم، صدا در گوش و تشویش حواس وجود دارد. این افراد اغلب تمایل به چیزهای سرد دارند و قبل از شروع سردرد در تماس با حرارت، آفتاب یا آتش بوده یا خوراکی‌های گرم مصرف کرده‌اند. در مقابل در سردردهای سرد، احساس سرما در سر، اختلال در حواس بدن، تمایل درد به پشت سر و افزایش سردرد در سردی هوا مثل صبح و شب و تمایل به گرمی‌ها مطرح است. این افراد اغلب پیش از شروع سردرد با هوا یا آب سرد یا برف تماس داشته یا از خوراکی‌های سرد مانند بستنی، آب‌یخ و... مصرف کرده‌اند.

سردردهایی با احساس سنگینی (سوءمزاج مادی)

برخلاف سردردهای گرم و سرد ناشی از سوءمزاج ساده، سردردهای ناشی از سوءمزاج مادی معمولا با احساس سنگینی در سر تظاهر می‌کنند. اگر این احساس سنگینی همراه با احساس گرمی در سر باشد، سردرد ناشی از سوءمزاج دموی یا صفراوی است. سوءمزاج یعنی خارج شدن مزاج اصلی بدن از حد تعادل. در سردردهای ناشی از سوءمزاج دموی (گرم و تر)، رنگ چهره سرخ است و در اثر غلبه خون، شیرینی دهان و کسالت ایجاد می‌شود. معمولا درد همراه با ضربان بوده و بعد از خوردن مواد شیرین و گرم تشدید می‌شود اما در سردردهای ناشی از سوءمزاج صفراوی (گرم و خشک) رنگ چهره و چشم زرد است و در این حالت نشانه‌های غلبه صفرا مثل تلخی و خشکی دهان، تشنگی و بی‌خوابی دیده می‌شود. از طرف دیگر اگر همراه با احساس سنگینی، احساس سردی در سر ایجاد شود، سردرد ناشی از سوءمزاج بلغمی و سوداوی است. سردردهای ناشی از سوءمزاج بلغمی (سرد و تر)، رنگ چهره سفید و تمایل درد به پشت سر است. هنگام نیمروز و گرمی هوا و با گرم‌کردن موضعی، درد سر تسکین پیدا کرده و هنگام شب و سردی هوا با آشامیدن آب سرد و خوراکی‌های با مزاج سرد یا با سردکردن موضعی، سردرد تشدید می‌شود. در سردردهای ناشی از سوءمزاج سوداوی (سرد و خشک)، رنگ چهره تیره، حساسیت بیش از اندازه به نور و صدا و بو، بی‌خوابی و افکار آزاردهنده ایجاد می‌شود.

سردردهای ناشی از مشکلات عضوی

علاوه بر انواع سردردهای با سوءمزاج ساده (سبک) و سوءمزاج مادی (سنگین) که ناشی از مشکلات خود سر هستند، تعدادی از سردردها به دلیل مشکلات اعضای دیگر بدن رخ می‌دهند که در این نوع، توجه به محل سردرد مهم است. اگر سردرد در قسمت ملاج باشد و فرد همراه با این سردرد، مشکلات معده داشته باشد این سردرد ناشی از بیماری معده است. در مشکلات کبدی معمولا درد در سمت راست سر تظاهر می‌کند و در مشکلات مربوط به طحال اغلب سردرد در سمت چپ بروز می‌کند. اگر درد در جلوی سر باشد، مربوط به مشکلات صفاق و بافت همبند پوشاننده اعضای داخل شکم است و اگر این سردرد همراه با بدبویی در بینی و دهان بوده و با گرسنگی و حرکت‌کردن تشدید پیدا کند و با سیری و استراحت بهتر شود احتمالا ناشی از میکروب‌های گوارشی است. جالب است بدانید اگر سردرد پس از زایمان یا سقط و اختلالات قاعدگی در خط میانی سر یا فرق‌سر ایجاد شود این درد به دلیل مشکلات رحمی است. در سردرد پشت‌سر که مایل به چپ یا راست باشد باید مشکلات کلیوی همان سمت را در نظر گرفت و اگر هر دو کلیه دچار مشکل باشد احتمال این که درد در هر دو جانب پشت‌سر ایجاد شود، وجود دارد. اگر سردرد جلوی سر مایل به وسط باشد و بیمار پیش از سردرد احساس مورمورشدن دست‌ها به سمت سر داشته باشد، این سردرد ناشی از مشکلات دست‌هاست.

در منابع طب سنتی در مورد سردردهای با منشأ پرفشاری خون، الگوی خاصی مطرح نشده اما معمولا در پی افزایش فشار خون، سردرد، در ناحیه پشت سر یا کل سر بروز می‌کند.

سردردهای دیگری هم در کتب طب سنتی مطرح‌شده مانند سردرد ناشی از ضربه، سقوط، شکستگی، بوهای شدید و حرکات شدید. باید توجه داشت برای درمان سردرد تشخیص علت آن بسیار مهم است. ابتدا فرد می‌تواند با کمک‌گرفتن از برخی اقدامات و تدابیر به بهبود شرایط خود کمک کند و اگر احساس بهبودی نداشت حتما به پزشک مراجعه کند.

توصیه‌های عمومی در سردردها

- استراحت جسمی، ذهنی و حواس ظاهری به‌خصوص در سردردهای گرم بسیار کمک‌کننده است.
- کنترل ورودی چشم و گوش، افزایش آرامش روانی فرد، پرهیز از استرس، خشم و غم در مهار سردردها مهم است.
- پرهیز از پرخوری و اجتناب از مصرف خوراکی‌های نفاخ مانند حبوبات، سبزیجاتی مانند تره، شاهی، نعنا، سیر و پیاز خام، پرهیز از نوشیدن مایعات روی غذا و خوردن لبنیات با غذا در کنترل سردرد بسیار کمک‌کننده خواهد بود.
- اجتناب از خوابیدن بلافاصله پس از غذا به‌خصوص هنگام روز و در وعده ناهار موجب کاهش سردردها خواهد شد.
- اگر فرد یبوست دارد، حتما باید برای رفع آن اقدام کند تا شدت و تکرار سردردها کاهش پیدا کند.
- از مهم‌ترین تدابیر التیام سردرد، ماساژ دست و پا و قرار دادن دست و پا در آب گرم است که بسیار توصیه شده به‌خصوص اگر باعث به خواب رفتن فرد شود.
- در بعضی شرایط بیماری، انجام خون‌گیری مثل فصد یا حجامت ممکن است به بهبودی کمک کند که تشخیص آن به عهده پزشک است.
- توجه به ورزش مناسب به‌خصوص ورزش‌های تقویت‌کننده عضلات گردن و شانه با افزایش خون‌رسانی به سر می‌توانند بسیار موثر باشند.

جام خوراک

انواع روغن زیتون موجود در بازار را بشناسید

دکتر مریم قادری قهفرخی

متخصص صنایع غذایی

روغن زیتون یکی از روغن‌هایی است که به‌دلیل ارزش غذایی بالا و طعم، مزه و ظاهر ویژه‌ای که دارد از طرفداران بسیاری برخوردار است. احتمالا همه ما در زمان خرید روغن زیتون با انواع برندها و اصطلاحات درج‌شده روی بسته‌بندی آنها مواجه و دچار نوعی سردرگمی شده‌ایم. روغن زیتون یکی از روغن‌هایی است که به‌صورت تجاری در اشکال مختلف تهیه می‌شود. صرف‌نظر از برند محصول، بسیاری از مصرف‌کنندگان برای انتخاب بین روغن زیتون فرابکر، بکر و تصفیه‌شده اطلاعاتی ندارند و صرفا به قیمت، رنگ و بسته‌بندی توجه می‌کنند اما جالب است بدانید هر یک از انواع روغن زیتون از نظر کیفی میوه مورد استفاده، فرآیند تولید و حتی نوع کاربرد منحصربه‌فرد است و نداشتن آگاهی کافی از این موارد گاه به بروز اشتباه در انتخاب و کاربرد آن منجر می‌شود. در این یادداشت به‌طور مختصر با انواع روغن زیتون موجود در بازار آشنا خواهید شد.

روغن زیتون فرابکر (Extravirginoliveoil)

این روغن در واقع یکی از باکیفیت‌ترین نوع روغن زیتون از نظر تغذیه‌ای و نیز عطر و طعم محسوب می‌شود. در تولید این روغن از میوه‌های کاملا سالم استفاده می‌شود که به وسیله یک پرس ساده، روغن را استخراج کرده و پس از جداسازی فاز آبی و فیلتراسیون در ظروف تیره، بسته‌بندی و به بازار عرضه می‌شود. به این روغن‌ها روغن‌های پرس سرد نیز گفته می‌شود. در زمان استفاده از این روغن حتما به شرایط نگهداری و نوع کاربرد قیدشده روی بسته‌بندی توجه کنید. اغلب روغن‌های فرابکر به دلیل دمای دودشدن بالا (حدود ۲۱۰ درجه سانتیگراد) در صورت اطمینان از کیفیت می‌تواند در سرخ‌کردن استفاده شود اما مقداری از ویژگی‌های تغذیه‌ای خوب خود را از دست می‌دهد. عدد اسیدیته در این روغن کمتر از ۰/۸ درصد است.

روغن زیتون بکر (Virginoliveoil)

فرآیند تولید این روغن مشابه روغن فرابکر است با این تفاوت که یکی از شاخص‌های کیفی آن یعنی عدد اسیدی‌اش تا ۲ درصد مجاز است. عدد اسیدی میزان اسید چرب آزاد روغن است و هر چقدر بالاتر باشد ماندگاری روغن کمتر می‌شود. روغن زیتون بکر مانند فرابکر از خواص تغذیه‌ای بالایی برخوردار است. این روغن‌ها نیز برای پخت‌وپز و سالاد مناسبند و باید به نکات فوق برای نگهداری آنها توجه شود. همچنین این روغن نیز طعم و رایحه مطلوب زیتون را دارد زیرا هیچ‌گونه فرآیند تصفیه‌ای روی آن انجام نشده است.

روغن زیتون تصفیه‌شده (Refinedoliveoil)

این روغن تحت فرآیند تصفیه قرارگرفته و بسیاری از ناخالصی‌های آن ازجمله اسیدهای چرب آزاد آن گرفته‌شده و عدد اسیدی آن به زیر ۰/۳ درصد می‌رسد. این روغن مقاومت حرارتی بالاتری دارد و طعم و بوی خاص روغن زیتون در اثر فرآیند تصفیه در آن کاهش یافته است. همچنین به دلیل فرآیند رنگ‌بری در حین تصفیه روغن، رنگ آن نیز روشن‌تر است. این روغن برای سالاد، پخت‌وپز و سرخ‌کردن ملایم نیز مناسب است.

روغن زیتون (Oliveoil)

اگر روی روغنی فقط عبارت «روغن زیتون» درج شده باشد، این روغن مخلوطی از روغن زیتون تصفیه‌شده و روغن زیتون بکر یا فرابکر است. معمولا کاربرد آن مشابه روغن تصفیه شده است. در کل در زمان استفاده از روغن‌های زیتون به نحوه مصرف قیدشده روی بسته‌بندی، شرایط نگهداری و نکات مصرف آن دقت کنید. در حال حاضر در بازار ایران انواع مختلفی از روغن‌های زیتون که ادعا می‌شود فرابکر هستند در واحدهای روغن‌کشی در حضور مشتری فروخته می‌شود. جالب است بدانید روغن زیتون یکی از پرتقلب‌ترین موادغذایی در دنیا محسوب می‌شود که رایج‌ترین نوع تقلب مخلوط‌کردن روغن مرغوب با روغن‌های ارزان یا فروختن این روغن‌ها به جای یکدیگر است. روغن تفاله زیتون طبق استاندارد ملی ایران خوراکی نیست زیرا با حلال استخراج می‌شود ولی متاسفانه در برخی نقاط کشور به‌جای روغن‌های بکر یا فرابکر فروخته یا با آنها مخلوط می‌شود. بهترین راه برای مصرف‌کنندگان، خرید روغن زیتون از برندهای معتبر یا افراد قابل‌اطمینان است. متاسفانه امکان تشخیص تقلب در روغن زیتون فقط در آزمایشگاه‌های پیشرفته وجود دارد اما تا حدودی با مزه و بو کردن روغن می‌توان فهمید آیا روغن زیتون حاصل از پرس سرد است یا خیر. بهتر است روغن‌هایی که تصفیه نمی‌شوند در دمای اتاق به دور از گاز و ترجیحا در ظروف تیره نگهداری شوند. از باز نگه‌داشتن در به مدت طولانی خودداری کنید. همچنین نیازی به نگهداری روغن زیتون در یخچال نیست و اگر حالت ابری در آن مشاهده کردید جای نگرانی نیست و کافی است آن را چند ساعت در دمای اتاق قرار دهید.

حل سودوکو ۴۰۹۰

۴	۹	۶	۳	۸	۲	۱	۵	۷
۱	۸	۵	۷	۶	۴	۲	۹	۳
۷	۲	۳	۹	۱	۵	۸	۴	۶
۹	۷	۸	۱	۴	۶	۵	۳	۲
۳	۵	۲	۸	۹	۷	۴	۶	۱
۶	۴	۱	۵	۲	۳	۷	۸	۹
۸	۳	۴	۲	۷	۹	۶	۱	۵
۵	۱	۷	۶	۳	۸	۹	۲	۴
۲	۶	۹	۴	۵	۱	۳	۷	۸

۴	۲	۳	۹	۶	۵	۱	۸	۷
۶	۱	۷	۳	۲	۸	۴	۵	۹
۸	۵	۹	۷	۴	۱	۳	۶	۲
۲	۳	۶	۴	۵	۹	۸	۷	۱
۷	۴	۸	۲	۱	۳	۵	۹	۶
۵	۹	۱	۸	۷	۶	۲	۳	۴
۱	۸	۴	۶	۳	۷	۹	۲	۵
۳	۷	۵	۱	۹	۲	۶	۴	۸
۹	۶	۲	۵	۸	۴	۷	۱	۳

۶	۱	۷	۵	۲	۱	۵	۶	۹
۲	۳	۹	۷	۵	۴	۸	۲	۳
۴	۸	۵	۹	۶	۳	۴	۹	۷
۷	۴	۳	۸	۲	۱	۳	۷	۵
۶	۹	۸	۴	۷	۹	۲	۶	۱
۱	۵	۲	۳	۹	۶	۴	۸	۷
۴	۲	۱	۵	۶	۳	۷	۹	۸
۹	۷	۵	۸	۱	۲	۴	۳	۶
۳	۸	۶	۴	۷	۹	۵	۲	۱

۷	۳	۹	۱	۴	۸	۶	۵	۲
۸	۶	۴	۲	۵	۷	۳	۱	۹
۱	۵	۲	۹	۳	۶	۸	۷	۴
۵	۹	۷	۳	۸	۱	۲	۴	۶
۶	۱	۳	۷	۲	۴	۹	۸	۵
۲	۴	۸	۶	۹	۵	۱	۳	۷

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچک‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد.
همچنین هیچ عددی در یك سطر یاستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

سودوکو ۴۰۹۱

۵				۸				۷
	۲			۹			۶	
		۳	۵					
		۵						
۷	۳						۸	۱
						۴		
					۲	۸		
				۳		۹		
	۴			۶			۷	
۳				۹			۶	
				۶				۳

				۴				۵
	۹			۸			۷	
		۱	۳					
			۹					
۵	۳						۱	۸
		۸						
		۳	۹					
	۴			۸			۵	
۸				۹				۱

۵				۸				۷
	۲			۹			۶	
		۳	۵					
		۵						
۷	۳						۸	۱
						۴		
					۲	۸		
				۳		۹		
	۴			۶			۷	
۳				۹			۶	
				۶				۳

۱				۲				۴
	۷			۵			۱	
		۸	۹					
		۶						
۳	۱						۹	۲
						۸		
					۳	۴		
	۴			۸			۵	
۸				۹				۱

				۴				۲
	۷			۸			۳	
		۱	۶					
				۸				
۹	۸						۶	۵
		۱						
		۵	۱					
	۶			۹			۷	
۷				۶				۳