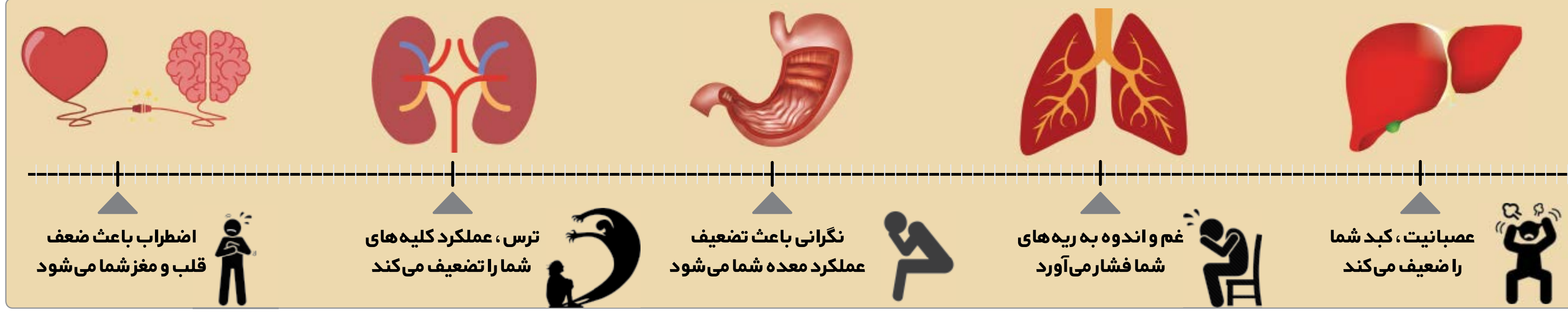
احوال روان شما برکارکرد اندام‌های شماتأثیرگذاراست


عصبانیت، کبد شما را ضعیف می‌کند
غم و اندوه به ریه‌های شما فشار می‌آورد
نگرانی باعث تضعیف عملکرد معده شما می‌شود
ترس، عملکرد کلیه‌های شما را تضعیف می‌کند
اضطراب باعث ضعف قلب و مغز شما می‌شود

مدیریت آسم

گرمازدگی را با وجود آسم چطور کنترل کنیم؟

دکترشمس‌الدین اطهاری
فلوشیپ آسم و آلرژی

گرمازدگی یا هایپرترمی در فصل تابستان با علائمی مانند ضعف و خستگی، گرفتگی و درد عضلات، استفراغ و تهوع، پوست رنگ پریده و چسبناک، افزایش دمای طبیعی بدن، وزوزگوش، سرگیجه، ضعف و غش، ادرار زرد تیره، سردرد و اسهال، بالارفتن ضربان و نبض مشخص می‌شود. با افزایش دما در فصل تابستان افراد دچار گرمازدگی می‌شوند که می‌تواند در همه سنین و جنسیت‌ها رخ دهد. گرمازدگی می‌تواند اندام‌های داخلی ازجمله ریه را دچار آسیب کند و در گرمازدگی هرچه دمای بدن بیشتر از حد معمول خود بالاتر برود، علائم بیشتر و شدیدتری ظاهر می‌شود.

همراه با گرمازدگی، معمولا تشنگی و عطش و نیز از دست دادن مقدار قابل توجهی از آب بدن نیز رخ می‌دهد. کاهش آب بدن به‌خصوص در کودکان می‌تواند اثرات نامناسب و صدمات چشمگیری را بر جای بگذارد؛ به‌خصوص اگر کودک مبتلا به آسم باشد، کاهش آب بدن همراه با گرمازدگی باعث مشکلات تنفسی در فرد مبتلا به آسم شده و در ادامه می‌تواند حملات آسمی را تشدید کند. از طرفی با گرمازدگی، تعریق در فرد افزایش یافته که خود باعث دهیدراتاسیون و از دست دادن آب بدن شده و در همین حال باعث دفع برخی مواد معدنی از بدن می‌شود. در این حالت، احتمال دارد تعادل الکترولیت‌های فرد نیز به هم بخورد که خود باعث وخامت اوضاع شده و فرد را دچار بی‌حالی و کرختی می‌کند و در ادامه احتمالا تنفس وی نیز دچار مشکل خواهد شد.

لذا توصیه می‌شود افراد مبتلا به آسم در فصل تابستان از توقف طولانی‌مدت در زیر نور مستقیم آفتاب پرهیز کرده و در صورت لزوم از چتر، سایه‌بان یا کلاه تابستانی استفاده کنند. همچنین دوش گرفتن مرتب و نیز نوشیدن آب فراوان را طی روز مدنظر داشته باشند.

گزارش

صحت ادعای ارزش تغذیه‌ای بالا را در محصولات کارخانه‌ای غنی شده بررسی کرده‌ایم

باید و نبایدهای غنی سازی غذاها

فاخره بهبهانی
گروه دانش و سلامت

از دیدگاه متخصصان علوم غذایی، یکی از بهترین راه‌های دریافت ریزمغذی‌های ضروری با کمترین عوارض جانبی و به‌صورت گسترده درسطح جامعه، غنی‌سازی مواد خوراکی وآشامیدنی است. غنی‌سازی مواد خوراکی کارخانه‌ای، ایده‌ای امروزی نبوده و مدت زمان زیادی است که فرآورده‌هایی نظیر روغن، انواع لبنیات، ماکارونی، نان‌های صنعتی و... در حال غنی‌سازی هستند اما محصولات کارخانه‌ای غنی شده که این روزها به‌وفور در قفسه فروشگاه‌ها و مغازه‌ها در حال عرضه بوده و ادعا می‌شود ارزش تغذیه‌ای بالاتری دارند تا چه میزان قابل اعتماد بوده و می‌توانند تأمین‌کننده نیاز بدن افراد باشند؟ اهمیت این موضوع سبب شد با دکتر حمید خسروی، متخصص علوم و صنایع غذایی گفت‌وگو کنیم که روایتی از پاسخ‌های ایشان به پرسش‌های جام‌جم را در ادامه می‌خوانید.

غنی‌سازی عموما در غذاهای فرآوری شده به‌منظور پیشگیری و اصلاح کمبود ناشی از چند ریزمغذی صورت می‌گیرد و بخشی از غذاهای فراسودمند محسوب می‌شود. غنی‌سازی دو نوع اختیاری و اجباری دارد. نوع اختیاری به درخواست کارخانه تولیدکننده طبق ضوابط و غنی‌سازی اجباری در سطح ملی بر اساس سیاست‌های کشور به منظور بهبود وضعیت کمبود یک یا چند ماده مغذی مثل غنی‌سازی نمک با ید، آرد با آهن و اسید فولیک، روغن با ویتامین D و... انجام می‌شود. این نوع غنی‌سازی بر اساس چند پیش‌نیاز صورت می‌گیرد. باید شواهدی مبنی بر دریافت کم ماده مغذی خاص در یک یا چند گروه از جامعه موجود باشد و شواهد بالینی احتمال بروز بیماری ناشی از کمبود آن ماده مغذی در جامعه به اثبات رسیده باشد. ماده غذایی که به‌عنوان حامل ماده مغذی انتخاب می‌شود باید غذای اصلی جامعه باشد تا از سوی گروه‌های در خطر کمبود، مصرف شود. مقدار ماد مغذی افزوده شده به غذا باید در حدی باشد که وقتی از سوی گروه‌های درخطر مصرف می‌شود، کافی باشد.

غنی‌سازی روغن‌ها با ویتامین D

ویتامین D یک اسم عمومی برای انواع ویتامین‌های D1 تا D7 است. در این بین ویتامین D2 با منشأ گیاهی و D3 را با منشأ حیوانی که تفاوت‌هایی دارند به برخی مواد غذایی می‌افزایند. استفاده از ویتامین D در غنی‌سازی موادغذایی مختلف می‌تواند برای جبران کمبود آن به‌خصوص در ایران که درصد بسیار بالایی از جامعه مبتلا به آن هستند، مؤثر باشد. نحوه استفاده از این موادغذایی غنی شده، بسیار حائز اهمیت است. مثلا روغن سالاد حتی در پخت‌وپزهای ملایم قطعا مقدار بیشتری از این ویتامین نسبت به روغن‌های سرخ‌کردنی به بدن خواهد رساند. ویتامین D خاصیت آنتی‌اکسیدانی دارد و همین عامل می‌تواند فساد روغن را به تعویق بیندازد و در تغییرات نامطلوب در زمان فرآیندهایی مانند پخت و پز و سرخ‌کردن بازدارنده باشد.

مکث

غنی‌سازی خوراکی‌های ممنوعه

افزودن مواد مغذی و ریزمغذی‌ها به این موادغذایی ممنوع است: محصولات کشاورزی خام نظیر میوه‌ها، سبزی‌ها، حبوبات و غلات. غذاهای فرآوری شده‌ای مانند چای، قهوه و ادویه‌جات. غذاهای خام نظیر گوشت قرمز، ماکیان، ماهی، میگو، تخم مرغ و نیز فرآورده‌های گوشتی حاصل از آنها مانند سوسیس، کالباس و همبرگر. غذاهای با مقدار سدیم، چربی‌های ترانس و اشباع و قندهای ساده زیاد مانند اغلب تنقلات کارخانه‌ای از این جمله‌اند.

قوانین برچسب‌گذاری غنی شده‌ها

یکسری قوانین برچسب‌گذاری شده وجود دارد که مطابق آن می‌توان متوجه شد غنی‌سازی انجام شده تا چه حد نیاز بدن را تأمین می‌کند. غذایی که با عبارت «حاوی» از یک ماده مغذی برچسب‌گذاری می‌شود، باید حداقل ۵ درصد از میزان مورد نیاز روزانه و ۲۰ درصد ویتامین C را تأمین کند. غذایی که با عبارت «منبع خوب» از یک ماده مغذی برچسب‌گذاری می‌شود، باید حداقل ۱۰ درصد و برای ویتامین C، ۳۵ درصد از میزان مورد نیاز روزانه در هر اندازه سهیم باشد. غذایی که با عبارت «سرشار از» برچسب‌گذاری می‌شود، باید ۲۰ درصد از میزان مورد نیاز روزانه و ۵۰ درصد ویتامین C باشد. غذاهایی که به‌طور طبیعی حاوی مقادیری از مواد مؤثر یا ریزمغذی‌ها باشند در برچسب باید عبارت به‌طور طبیعی، حاوی / سرشار از/ منبع خوب لحاظ شود. درمورد پروبیوتیک‌های افزوده شده به لبنیات نیز نباید به‌دنبال خواص معجزه‌آسایی از این محصولات بود و هدف تأمین نیاز روزانه بدن برای بهبود برخی عملکردهاست. ناگفته نماند بر اثر نگهداری نادرست لبنیات غنی شده احتمال این که ریزمغذی‌های افزوده شده دستخوش تغییراتی شوند، وجود دارد.

فانتزی‌های غنی‌شده

نان‌ها و شیرینی‌های غنی شده‌ای که در فانتزی پزهای سطح شهر تولید و عرضه می‌شود، اغلب مربوط به استفاده از فیبر، سبوس یا آرد سایر غلات است اما محصولات صنعتی که در کارخانجات تحت نظارت سازمان غذا و دارو و همچنین مؤسسه استاندارد فعالیت می‌کنند، قابل اعتمادترند. چه بسا استفاده از سبوس به‌صورت پاشیدن آن به سطح خمیر درست قبل از پخت نه‌تنها غنی‌سازی محسوب نمی‌شود بلکه مضراتی را ایجاد می‌کند. در مورد مصرف محصولات غنی شده اجباری یا اختیاری برای کودکان، زنان باردار و شیرده و سایر بیماران، نسبت به گروه‌های آسیب‌پذیر باید ملاحظات بیشتری اعمال شود و استفاده از این محصولات باید زیر نظر متخصص باشد. محصولات غنی شده بسته به نوع غنی‌سازی به نگهداری در شرایط خاص نیاز دارند. این محصولات از زمان تولید تا مصرف باید از نور و گرما دور نگه داشته شوند، در معرض هوا و اکسیژن قرار نگیرند و در اسرع وقت مصرف شوند. برای سود بردن از ارزش تغذیه‌ای محصولات غنی شده باید این نوع فرآورده‌ها به‌طور مستمر استفاده و مهم‌تر این‌که با آزمایش‌های لازم و چک‌آپ دوره‌ای وضعیت سلامت فرد بررسی شود. این‌که مواد مغذی از چه منبعی تأمین می‌شود، هم منابع طبیعی با منشأ گیاهی و حیوانی و میکروبی موجود است و هم محصولات سنتتیک اما هر آنچه در محصولات غذایی توسط کارخانجات معتبر استفاده می‌شوند، قطعا تاییدیه‌های لازم را داشته و خطری برای مصرف‌کنندگان ندارند. مصرف محصولات غنی شده لزوما توصیه نمی‌شود، زیرا می‌توان روزانه برای دریافت ریزمغذی‌های مورد نیاز از مواد غذایی طبیعی استفاده کرد اما در افراد خاص که نیاز به دوز ویتامین بالاتری داشته و دچار کمبود شده‌اند، می‌توانند در کنار مکمل‌ها از غذاهای غنی شده استفاده کنند.

خبر سلامت

آلودگی خاک و بیماری‌های قلبی

بر اساس نتایج یک مطالعه، آفت‌کش‌ها و فلزات سنگین در خاک ممکن است اثرات مضری بر سیستم قلبی - عروقی داشته باشند. پروفسور توماس مونزل از مرکز پزشکی دانشگاه ماینتس آلمان می‌گوید: «آلودگی خاک نسبت به هوای کثیف خطر کمتری برای سلامت انسان دارد. اما شواهد جدید نشان می‌دهد آلاینده‌های موجود در خاک ممکن است از طریق مکانیسم‌های مختلفی از جمله التهاب و اختلال در ساعت طبیعی بدن به سلامت قلب و عروق آسیب برساند.» آلودگی هوا، آب و خاک عامل حداقل ۹ میلیون مرگ در سال است.

حل سودوکو ۴۱۵۳

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

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

سودوکو ۴۱۵۴

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

الو دکتر

ویژگی‌های بالینی «حملات پنیک»

در اینجا پاسخ پرسش‌های پزشکی شما را که از طریق پیامک به شماره ۳۰۰۰۱۱۲۴۰ روزنامه جام جم ارسال کرده‌اید، از متخصصان مربوط پیگیری می‌کنیم.

فرزانه. ج هستم و از اصفهان تماس می‌گیرم. ۴۲ سال دارم. چند روز پیش دچار تپش قلب شدید شدم. این تپش با احساس خفگی و مرگ، گریه شدید و نیاز به فرار از مکانی که بودم همراه بود. طی یک ماه گذشته دو سه بار به این حالت دچار شده‌ام. به پزشک مراجعه نکرده‌ام. این حالت‌ها می‌تواند زمینه روانی داشته باشد؟

دکتر فرهاد فرید حسینی
روانپزشک

شما احتمالا دچار حملات «پنیک» شده‌اید. حملات پنیک با ترس و وحشت شدید و نشانه‌های متعدد جسمی همراه است. این نشانه‌ها به شکل خفیف در اضطراب و ترس هم دیده شده اما در حمله پنیک، به شدیدترین شکل تجربه می‌شود. این حملات یک علامت روانپزشکی است که می‌تواند در اختلال‌های روانپزشکی متعدد یا وابسته به موقعیت‌ها بروز کند. برای مثال فردی که دچار فوبیای خاصی نسبت به موقعیت خاصی است در مواجهه با آن موقعیت ممکن است دچار حمله پنیک شود. پنیک ممکن است در فرد مبتلا به افسردگی یا سایر اختلالات اضطرابی هم دیده شود. این حملات می‌تواند ناگهانی و بدون وابستگی به هیچ موقعیت خاصی نیز بروز کرده و تکرار شود. اگر پنیک تکرار شود، به این وضعیت «اختلال پنیک» گفته می‌شود. در این شرایط مراجعه به روانپزشک ضروری است تا شرایط شما بررسی شده و درمان هرچه سریع‌تر آغاز شود. حملات پنیک درمان‌نشده می‌تواند مشکلات روان‌شناختی دیگری را به‌جا بگذارد. برای مثال افراد از ظاهر شدن در مکان‌های شلوغ دچار هراس شوند چون می‌ترسند اگر دچار حمله پنیک شوند، کسی به آنها کمک نخواهد کرد. از سوی دیگر، بعضی از بیماری‌های طبی با نشانه‌هایی شبیه به اختلالات پنیک بروز کند؛ مثل بعضی از بیماری‌های غدد درون‌ریز. بنابراین مراجعه به روانپزشک برای بررسی مسائل طبی و ارزیابی از نظر سلامت روان توصیه می‌شود.

تهیه و تنظیم: مهتاب خسروشاهی

طب سنتی در آینه

آنچه باید از کاربرد دارویی گلاب بدانید

فاخره بهبهانی
گروه دانش و سلامت

گلاب از نوشیدنی‌های دارویی پرمصرف در طب سنتی است و چون عارضه خاصی ندارد، مصرف آن به اغلب افراد توصیه می‌شود. نام مشهور گلاب «ماء الورد» بوده و دارای طبیعتی مرکب است؛ یعنی بسته به شرایط مصرف در بدن، گرمی یا سردی ایجاد می‌کند ولی درمجموع طبع میانه و تا حدودی رو به خنک دارد.

کسانی که حرارت بالای مزاج و کبد گرم دارند، می‌توانند از گلاب استفاده کنند. نوشیدن و بوییدن گلاب علاوه بر کبد به آرامش و تسکین و تقویت قلب و مغز نیز کمک می‌کند. گلاب به‌دلیل مزاج خنکی که دارد برای کسانی که به‌علت گرمی مزاج یا افزایش صفرا در خون و ادرار دچار سوزش مجاری ادرار شده‌اند، التیام‌بخش است. افرادی که دچار استرس، عصبانیت زیاد، بی‌خوابی، حرارت ناشی از فعالیت زیاد یا دچار گرمی مزاج در اثر مصرف گرمی‌جات در فصول یا مناطق گرمسیر شده‌اند یا در آفتاب به‌دلیل افزایش حرارت سر و مغز دچار سرخی چشم شده‌اند لازم است گلاب بنوشند یا با گلاب پاشویه کنند و بدن‌شان را با آب و گلاب خنک همراه با یخ، شست‌وشو دهند تا با کاهش گرمای بدن به آرامش برسند. بوییدن یا پاشیدن گلاب بر سر و صورت یا گذاشتن پارچه آغشته به گلاب سرد روی صورت در بهبود سردردهای ناشی از گرما و آفتاب‌زدگی موثر است.

راز استفاده از گلاب در مراسم عزا

یکی از دلایلی که در مراسم عزاداری از عطر یا نوشیدنی گلاب استفاده می‌شود برای این است که مزاج افراد مصیبت دیده را که در اثر تنش و استرس دچار حرارت شده رو به خنکی و تعدیل ببرد و تحریک‌کننده اشتها باشد. نوشیدن گلاب خنک به‌صورت جرعه‌جرعه و آرام، برای تقویت دهانه معده سودمند است و در مبتلایان به نفخ و ریفلاکس می‌تواند مفید باشد.

آشامیدن یکباره گلاب غلیظ با حجم زیاد مسهل است اما مصرف مداوم و اندک آن می‌تواند یبوست‌زا باشد. مصرف طولانی و زیاد گلاب، میل جنسی را کاهش می‌دهد. در منابع طب سنتی مصلح گلاب، نبات عنوان شده است.

ویژگی‌های گلاب خوب

گلاب باید هنگام چشیدن، حالت قبض و گس و جمع‌کنندگی ملایم در مخاط دهان ایجاد کند. بهترین و مرغوب‌ترین نوع گلاب برای مصارف خانگی و درمانی، گلاب استاندارد یا دوآتشه است که اغلب روی برچسب محصول نوشته می‌شود. این نوع گلاب از تقطیر مجدد گلاب مایه به‌دست می‌آید و غلیظ‌تر و مزه و بوی آن بسیار تلخ‌تر از گلاب مایه است. جالب است بدانید از تقطیر مجدد، گلاب دوآتشه غلیظ‌تری به‌دست می‌آید که بسیار معطر است و به آن گلاب ناب و خالص می‌گویند که کمتر در عطاری‌ها و فروشگاه‌ها در میان عرقیات دیده می‌شود.

گلابی که اغلب برای معطر کردن و شست‌وشوی مقبره‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرد گلاب پساب است. از گل‌هایی که به‌صورت تفاله درآمده‌اند به همراه کمی گل تازه برای تولید گلاب پساب استفاده می‌شود که کیفیت بسیار نازلی دارد و طبیعتا اثرگذاری ضعیفی داشته و خاصیت درمانی ندارد. قابلیت ماندگاری گلاب بیش از یک سال است و باید در یخچال نگهداری شود.