با خوراکی‌های ملین و ویژگی‌ها و اثرات مثبت آنها آشنا شوید

روده‌ها را نرم کنید!

گزارش

برای رفع یبوست، سریع دست به کار استفاده از پودرهای شیمیایی می‌شوید یا به دنبال گزینه بهتری مثل مصرف خوراکی‌های ملین یا چند حرکت ساده ورزشی می‌روید؟ «یبوست» یکی از مشکلاتی است که بسیاری افراد با آن درگیر هستند. این عارضه زمانی اتفاق می‌افتد که دستگاه گوارش - به دلایل مختلف - نتواند به درستی کار کند. یبوست، زمینه‌ساز ابتلا به مشکلات مختلف از بی‌اشتهایی تا بواسیر است. بیست‌وسوم بهمن‌ماه، روز جهانی پودینگ آلو است. بهانه‌ای که باعث شد به بررسی خوراکی‌های ملین، برای رفع مشکل یبوست بپردازیم!

مهتاب خسروشاهی
روزنامه‌نگار

حدود ۱۴ درصد از مردم سراسر جهان، هرازگاهی دچار یبوست می‌شوند. یبوست زمانی اتفاق می‌افتد که مدفوع کمتر از سه بار در هفته دفع شده و ساختار آن سفت، متراکم، ناصاف بوده و رنگ آن معمولاً تیره‌تر از حالت عادی است. یبوست معمولاً با عوارض ثانویه مانند آسیب به روده‌ها به‌ویژه مقعد در حین دفع، بواسیر (در صورت تکرار و عدم درمان)، بی‌اشتهایی، نفخ و درد در ناحیه دستگاه گوارش به‌ویژه روده‌ها همراه است. دلایل ایجاد یبوست متعدد است که از جمله شاخص‌ترین آنها می‌توان به کم‌آبی بدن، رژیم غذایی کم‌فیبر یا بدون فیبر، مصرف بعضی از داروها، ابتلا به بعضی از بیماری‌ها، بیماری‌هایی که به سیستم عصبی آسیب وارد می‌کنند و آسیب‌های مغزی اشاره کرد. برای رفع یبوست، اقدام‌های مختلفی می‌توان کرد؛ اما بهترین و مهمترین آنها، تحرک بدنی و رعایت رژیم غذایی حاوی فیبر است.

۱۷ یار گوارش

سیب و خیار را با پوست مصرف می‌کنید یا پوست می‌کنید؟ پوسته سفیدرنگ پرتقال و نارنگی را از آن جدا می‌کنید یا نه؟ در رژیم غذایی روزانه شما، کلم، کاهو، کرفس و... جایی دارند یا نه؟ همه قسمت‌هایی که به آن اشاره کردیم، بخش «فیبر» میوه‌ها و سبزی‌ها هستند. فیبر در واقع نوعی قند سنگین است. این بخش از میوه‌ها و سبزی‌ها غیرقابل جذب برای انسان بوده اما برای بهبود عملکرد دستگاه گوارش ضروری است. با خوراکی‌هایی که به آنها اشاره می‌کنیم، دوست باشید تا دستگاه گوارش شما مثل ساعت کار کند.

۱- از برقان: گوجه برقانی به صورت خشک و تازه، دوای درد یبوست است. گوجه برقانی به ازای هر یک‌چهارم فنجان (۴۰ گرم) حاوی ۳ گرم فیبر است. این مقدار تأمین‌کننده ۱۲ درصد از نیاز روزانه به فیبر است. فیبر غیرقابل محلول در آب این میوه باعث افزایش میزان جذب آب مدفوع شده و در نتیجه مانع از بروز یبوست می‌شود. بخش محلول فیبر موجود در گوجه برقانی پس از تجزیه، زنجیره کوتاه اسید چرب تولید کرده و در نتیجه وزن مدفوع افزایش یافته و حرکت و دفع مدفوع را آسان می‌کند.

• ویژگی: گوجه برقانی حاوی مقدار فیبر بالا، سوربیتول و ترکیبات فنلی است که برای جلوگیری از یبوست بسیار مفیدهستند.

۲- خواهر به: یک عدد سیب متوسط با پوست، حاوی ۴٫۸ گرم فیبر، معادل با ۱۹ درصد از نیاز روزانه به فیبر است. بخش اصلی فیبر سیب، غیرمحلول بوده و مقدار کمی از آن محلول است. در واقع بخش عمده فیبر سیب، فیبر رژیمی یا «پکتین» است. پس از ورود پکتین به روده، این فیبر به سرعت تجزیه شده و اسیدچرب با زنجیره کوتاه تولید می‌کند. به این ترتیب مقدار زیادی آب جذب مدفوع شده و دفع آسان می‌شود.

• ویژگی: مهمترین ویژگی سیب، فیبر پکتین است. این فیبر باعث نرم و قوام‌دار شدن مدفوع و دفع آسان آن می‌شود.

۳- برادر سیب: هر عدد گلابی متوسط حاوی ۵٫۵ گرم فیبر، معادل ۲۲ درصد میزان نیاز روزانه به فیبر است. گلابی سرشار از «فروکتوز» و «سوربیتول» بوده و باعث تنظیم قند خون می‌شود. فروکتوز نوعی فیبر است که با ورود به روده مقدار زیادی آب جذب کرده و در نتیجه عبور مدفوع از روده‌ها تسهیل می‌شود.

• ویژگی: گلابی حاوی دو ماده ملین بسیار قوی و طبیعی به نام «فروکتوز» و «سوربیتول» است.

۴- سبز پالتوپوش: کیوی، میوه خاص و خوش‌طعمی است. بعضی افراد آن را با پوست مصرف می‌کنند که در این صورت میزان دریافت فیبر افزایش می‌یابد. هر عدد کیوی حاوی ۲٫۳ گرم فیبر است که این مقدار معادل ۹ درصد از نیاز روزانه به فیبر است. علاوه بر این میزان ویتامین (C) کیوی بالا بوده و در نتیجه مصرف آن به حفظ سلامت روده‌ها کمک می‌کند.

• ویژگی: کیوی حاوی ترکیبی به نام «اَکتیدین» است. اکتیدین آنزیمی است که باعث تحرک مدفوع در روده و جلوگیری از ابتلا به یبوست می‌شود.

۵- میوه بهشتی: انجیر را به اسم میوه بهشتی می‌شناسند. انواع انجیرها با کمی تفاوت در طعم و رنگ، همگی حاوی فیبر بالایی هستند. هر عدد انجیر خام متوسط حاوی ۱٫۵ گرم فیبر است که این میزان به ازای نصف فنجان انجیر به ۷٫۹ گرم فیبر می‌رسد. مصرف انجیر باعث افزایش حجم مدفوع و عبور آسان آن از روده‌ها می‌شود. علاوه بر اینکه مصرف انجیر به مدت ۱۶ هفته می‌تواند مشکلات گوارشی به‌ویژه مشکلات معده را برطرف کند.

• ویژگی: انجیر حاوی آنزیم «فیسین» است. استفاده منظم از انجیر به دلیل وجود این آنزیم، به عملکرد دستگاه گوارش نظم داده و دفع مدفوع با نظم و زمان مناسب انجام می‌شود.

۶- سبد ویتامین: مرکبات شامل گریپ‌فروت، پرتقال، نارنگی، لیموشیرین، لیموترش و... منبع بسیار خوب فیبر هستند. برای مثال یک عدد پرتقال حاوی ۳٫۷ گرم فیبر است که این مقدار برابر با ۱۵ درصد از نیاز روزانه به این قند مرکب است. این مقدار برای هر عدد گریپ‌فروت برابر با پنج گرم و معادل ۲۰ درصد از نیاز روزانه به فیبر است. میزان ویتامین (C) این میوه‌ها نیز بالاست. بنابراین مصرف آن به حفظ سلامت دستگاه گوارش نیز کمک می‌کند.

• ویژگی: مرکبات علاوه بر اینکه حاوی فیبر بالایی هستند (در صورتی که پوست داخلی آنها جدا نشود)، منبع خوب «پکتین» و «نارنجین» هستند. این دو ترکیب از عوامل اثرگذار بر کاهش خطر ابتلا به یبوستند.

۷- برگ‌های سبز: سبزی‌ها به‌ویژه آنهایی که برگ سبز تیره دارند، مانند اسفناج و یا سبزی‌هایی مانند خانواده کلم‌ها، علاوه بر فیبر، منبع خوبی از (فولات)، ویتامین (C) و ویتامین (K) هستند. این ترکیبات باعث افزایش حجم و سنگینی مدفوع و در نتیجه عبور مناسب و آسان از روده‌ها می‌شوند. هر فنجان اسفناج پخته حاوی ۴٫۷ گرم فیبر است که این میزان معادل ۱۹ درصد از نیاز روزانه به این ماده است. هر پنج گل کلم بروکلی (پنج شاخه جدا شده از شاخه بزرگ اصلی) حاوی پنج گرم فیبر، معادل ۱۴ درصد از نیاز روزانه به این ماده است.

• ویژگی: سبزی‌های پهن برگ مانند اسفناج و خانواده کلم و کاهو، سرشار از فیبر بوده و همین ویژگی باعث افزایش حجم و نرمی توده مدفوع می‌شوند.

۸- کنگری از فرنگ: کنگرفرنگی، ویژگی پروبیوتیکی دارد؛ به این معنا که باعث حفظ سلامت روده‌ها و حفظ تعادل باکتری‌های طبیعی روده‌ها می‌شود. مصرف سه هفته کنگر فرنگی، پس از مدتی باعث افزایش «بیفیدو باکتری» و «لاکتوباسیلوس»، دو باکتری مفید دستگاه گوارش شده و میزان باکتری‌های نامناسب روده را نیز کاهش می‌دهد.

• ویژگی: کنگر فرنگی حاوی «اینولین» یکی از پروبیوتیک‌های مهم گیاهی است. اینولین باعث افزایش سطح باکتری‌های مفید روده می‌شود. از سوی دیگر باعث افزایش حجم مدفوع و دفع آسان آن می‌شود.

۹- ترش کوهی: ریواس، طعم و عطر خورشت است. علاوه بر این بسیاری آن را همراه با عسل مصرف می‌کنند. یک فنجان ریواس حاوی ۲٫۲ گرم فیبر رژیمی است که این مقدار برابر با ۹ درصد نیاز روزانه بدن به فیبر. برگ ریواس معمولاً استفاده نمی‌شود. اما از این به بعد می‌توانید پس از جدا کردن برگ‌های آن، دمنوش تهیه کرده و با کمی عسل مصرف کنید. علاوه بر این که می‌توانید جوشانده برگ ریواس را برای تهیه کیک، پای یا مربا استفاده کنید.

• ویژگی: ریواس حاوی ترکیبی به‌نام «سنوسید (A)» است. این ترکیب باعث نرم شدن مدفوع و حرکت آسان آن در مسیر روده و دفع آسان می‌شود.

۱۰- دانه کتانی: تخم یا دانه کتان، یکی از قدیمی‌ترین دانه‌ها برای درمان یبوست بوده و به دلیل خاصیت ملین بودن، معروف است. هر یک قاشق غذاخوری تخم کتان، حاوی ۲٫۵ گرم فیبر است که این مقدار معادل ۱۰ درصد از نیاز روزانه به فیبر است. برای مصرف تخم کتان می‌توانید آن را به سالاد، ماست، نان و کیک اضافه کنید.

*ویژگی: این دانه حاوی اسیدچرب غیراشباع و فیبر غیرمحلول در آب است؛ بنابراین مصرف آن با جذب مقدار زیادی آب همراه بوده و در نتیجه باعث نرم شدن بافت مدفوع و دفع آسان آن می‌شود. علاوه بر این به حفظ تعادل میزان باکتری‌های طبیعی روده کمک می‌کند.

انجیر حاوی آنزیم «فیسین» است. استفاده منظم از انجیر به دلیل وجود این آنزیم، به عملکرد دستگاه گوارش نظم داده و دفع مدفوع با نظم و زمان مناسب انجام می‌شود

با شیوع اُمیکرون باید به چه نکاتی توجه کنیم؟

سرماخوردگی نیست، کروناست!

گزارش

خبر خوب اینکه «اُمیکرون» در حال خودخوری است! یعنی اینکه نسبت به ویروس اولیه کرونا، ضعیف‌تر شده و در حال از بین بردن خود است. دلیل آن هم سبک شدن بیماری ناشی از ابتلا به اُمیکرون است. خبر بد اینکه اُمیکرون دوباره نقشه کشور را به قرمزی کشانده و در حال حاضر ۱۲۰ شهرستان، قرمز رنگ شده‌اند. کارمندان مانند دانش‌آموزان دور کار نشده‌اند. بنابراین هراس ابتلا با آنهاست و امکان انتشار از یک نفر به چندین نفر، هنوز هم وجود دارد. ببینیم در شرایط هجوم اُمیکرون، چطور از ابتلا به بیماری جلوگیری کنیم.

امیدواریم از آنهایی نباشید که نسبت به تزریق واکسن مقاومت داشته باشید. به این دلیل که بهترین راهکار برای جلوگیری از ابتلا و در صورت ابتلا، جلوگیری از مرگ‌ومیر، تزریق واکسن است. بنابراین اگر هنوز واکسن نزده‌اید یا هنوز «دوز سوم» را تزریق نکرده‌اید؛ حتماً نسبت به تزریق واکسن اقدام کنید. این شعار سازمان بهداشت جهانی را یک‌بار دیگر اعلام می‌کنیم که: «بهترین واکسن، در دسترس‌ترین آن است». پس از این نکته مهم، به این موارد توجه کنید:

۱- رعایت: مثل گذشته باید از ماسک استفاده کنید. استفاده از الکل برای ضدعفونی کردن بسیار مهم است. از دست زدن به صورت، چشم‌ها، دهان و مصرف غذا پیش از شستن دست‌ها یا ضدعفونی کردن دست‌ها با الکل خودداری کنید.

۲- فاصله: کماکان باید فاصله را با دیگران حفظ کنید. بنابراین در محل کار، نزدیک و صمیمی ننشینید. وقت صحبت کردن با همکاران علاوه بر رعایت فاصله، از برداشتن ماسک خودداری کنید. نکته مهم اینکه دهان و بینی هر دو باید با ماسک پوشیده شوند.

۳- مکمل‌ها مهم است: استفاده از مکمل ویتامین (D)، خطر ابتلا و در صورت ابتلا، احتمالاً بروز عوارض شدید را کاهش می‌دهد. این تأثیر به حدی است که از روی میزان ذخیره بدنی ویتامین (D)، می‌توان به میزان مقاومت بدن در مقابل ابتلا به ویروس کرونا، پی برد. بنابراین استفاده از این مکمل را فراموش نکنید. علاوه بر این، مصرف مکمل ویتامین (B) و (E) نیز بسیار مهم است.

۴- دور تر و خلوت تر: برای مصرف غذا، از حضور در سالن غذاخوری محل کار، خودداری کنید. از رفتن به مکان‌های سرپوشیده و شلوغ خودداری کنید. سالن کار و غذاخوری از جمله مکان‌های سربسته و شلوغ است. بنابراین سعی کنید به شکل از ازدحام در این مکان‌ها کاسته و حتماً از ماسک استفاده کنید. یک عدد ماسک (N95) یا (KN95) و (KF94) است. این ماسک‌ها تا ۹۵ درصد مصونیت ایجاد می‌کنند. نکته: ماسک، یک‌بار مصرف است. تفاوتی در کرونای دلتا و اُمیکرون از نظر مدت زمان استفاده از ماسک وجود ندارد. بنابراین، حتماً پس از پایان کار و یا در صورت تر شدن ماسک، آن را دور انداخته و از ماسک جدید استفاده کنید.

۵- لباس‌ها: هر روز پس از کار، لباس‌های کار را در فضای آزاد بگذارید تا آلودگی‌های ویروسی در آفتاب از بین بروند. اگر این امکان وجود ندارد، لباس‌ها را داخل کیسه گذاشته و دور از لباس‌های دیگر قرار دهید. اگر امکان شستن لباس وجود دارد، حتماً این کار را انجام دهید.

۶- سرماخوردگی نیست: اگر به آبریزش بینی، سرفه، گلودرد، بی‌حالی و هر نوع علامتی شبیه به سرماخوردگی معمولی دچار شدید، حتماً به سویه اُمیکرون مبتلا شده‌اید؛ حتی اگر پاسخ تست کرونای شما منفی شده باشد. مبنا ابتلاست و باید به پزشک مراجعه کرده و درمان را آغاز کنید.

۷- پنج روز طلایی: برخلاف کرونای دلتا، نوع اُمیکرون نیاز به پنج روز قرنطینه دارد. پس از طی شدن این مدت و در صورتی که نشانه‌ها برطرف شده باشند، باید پنج روز دیگر را نیز با ماسک در کنار دیگران باشید. ماسک را نباید به هیچ‌وجه بردارید؛ مگر اینکه دوباره به قرنطینه (اتاقی جدا از جمع) بازگردید. در این مدت نباید سر کار بازگردید.
نکته: تفاوت اُمیکرون با دلتا فقط در مدت قرنطینه اولیه است و این به معنای امکان بازگشت بیمار به محل کار یا حضور عادی در بین جمع نیست.

نکته

سارگل صیرفی
روزنامه‌نگار

سوت را سوت و کور کنید!

ناگهان می‌آید؛ سوت... و سکوت. چند دقیقه بعد در حال صحبت کردن با همکار هستید که دوباره سوت... و سکوت. سوت و سکوت ابتدا تکرار می‌شوند. اما پس از مدتی سوت کشیدن گوش ممکن است ماندگار و به آزاری دائمی تبدیل شود. دلیل این سوت ناگهان یا ماندگار و آزاردهنده چیست؟

ماجرا گاهی به سوت ختم نمی‌شود؛ زنگ و موج دریا را هم به آن اضافه کنید. این صداها می‌توانند گذرا یا ماندگار و آزاردهنده باشند. ممکن است وزوز گوش با افسردگی، اضطراب و استرس همراه شود. این عارضه در سنین مختلف دیده می‌شود اما معمولاً کهنسالان بیشتر به آن دچار می‌شوند.

۱- آسیب: اگر گوش درونی یا میانی آسیب ببیند، صدای سوت از گوش بلند می‌شود. گوش میانی موج‌های صوتی را دریافت کرده و گوش درونی آنها را به سمت مغز هدایت می‌کند. پس دریافت سینگال‌ها، صداها به شکل قابل درک درمی‌آیند. آسیب به گوش داخلی می‌تواند در تفسیر صدا در مغز اختلال ایجاد کرده و صدای سوت شنیده شود. آسیب به گوش داخلی یا استخوان‌های کوچک در گوش میانی می‌تواند با ایجاد صدا تداخل ایجاد کند.

۲- تومورها: تومورهای گوش یا عصب شنوایی نیز می‌توانند زمینه ایجاد سوت گوش باشند.

۳- صدای ناهنجار: قرار گرفتن در معرض صداهای بسیار بلند به شکل مداوم، زمینه‌ساز وزوز گوش است. اگر کار شما پرسروصداست - مثلاً کار با اره برقی یا جوشکاری - می‌تواند به شنوایی شما آسیب وارد کند.

۴- صدای بلند: شنیدن موسیقی با صدای بلند یا موسیقی گوش‌آزار می‌تواند زمینه ایجاد عارضه در گوش باشد. در افرادی که از هدفون یا هندزفری برای شنیدن موسیقی استفاده کرده و صدای موسیقی را نیز بلند می‌کنند، بیشتر در معرض عارضه گوش قرار دارند.

۵- داروها: مصرف بعضی از داروها نیز زمینه‌ساز ایجاد سوت در گوش هستند. دوزهای بسیار زیاد آسپرین یا بیش از ۱۲ دوز روزانه برای مدت طولانی، بعضی از داروهای ضدالتهاب، داروهای ضدمالاریا، آنتی‌بیوتیک‌هایی که به پسوند «مایسین» ختم می‌شوند مانند جنتامایسین می‌توانند باعث ایجاد عارضه در گوش شوند.

۶- دیگر موارد: افت شنوایی ناشی از بالا رفتن سن، آسیب‌های سر و گردن، فشار خون بالا، کلسترول بالا، بیماری منیر، گرفتگی عضله‌های گوش و در مواردی عفونت گوش می‌تواند زمینه‌ساز سوت کشیدن گوش باشد.

درمان

شما یا هر شخص دیگری به غیر از پزشک، صلاحیت تشخیص و درمان وزوز گوش را ندارد. بنابراین حتماً به پزشک مراجعه کنید.