

نگاه



گیتی دادمند

روزنامه‌نگار

برای درمان سرگیجه و تهوع ناشی از آلودگی هوا چه باید کرد؟

## باسر و نارنجی خوب شوید

سال هاست که در فصل پاییز و زمستان به ابر و باد و مه و خورشید دل خوش کرده‌ایم تا آلودگی هوا به‌ویژه در کلانشهرها را از بین ببرند. سال هاست که با رسیدن به اواخر پاییز و زمستان، نفس‌های شماره‌ی افتندوباسرگیجه، سردرد، حالت تهوع، سوزش چشم‌ها و هزار و یک عارضه دیگر روزگار خود را می‌گذرانیم. از آنجایی که ما تنها امداد رسان خود هستیم، باید با راهکارهایی از این مه‌دود کشنده عبور کنیم و به بهار برسیم. بنابراین ببینیم در زمان آلودگی هوا، با چه راهکارهایی می‌توانیم مشکل تهوع و سبکی‌دستی را حل کنیم و اختلال در هضم را برطرف کنیم.

بالا رفتن غلظت آلاینده‌های هوا، باعث سمی شدن هوای تنفسی می‌شود. تراکم آلاینده‌ها روی عملکرد دستگاه تنفس و مغز تأثیر منفی گذاشته و حالت تهوع، سرگیجه، گیجی و کلافگی ایجاد می‌کند. یکی از عمده‌ترین دلایل سرگیجه و تهوع، اختلال در اکسیژن‌رسانی به سلول‌ها به‌ویژه سلول‌های مغز است؛ بنابراین باید به شکلی تراکم این آلاینده‌ها را در ریه‌ها و گردش خون کاهش داد.

**۱- به ترش‌ها پنس‌ها ببریم:** در زمان آلودگی هوا باید مصرف مواد غذایی حاوی ویتامین (C) را افزایش دهیم. این ویتامین یکی از آنتی‌اکسیدان‌های قوی بوده و بدن را در مقابل تأثیر عوامل آلاینده ایمن می‌کند. منبع اصلی ویتامین (C) میوه‌ها و سبزی‌های ترش مانند انواع مرکبات، ریواس و... هستند. علاوه بر این در یافت مقدار کافی «فولات» و «فسفر» نیز ضروری است.

**۲- مقدار مصرف:** روزانه یک لیوان آب مرکبات تازه یا یک تا دو عدد پرتقال یا نارنگی به‌عنوان میان‌وعده صبح یا عصر. **۳- یک سبزی معجزه‌گر:** آب‌هویج نیز یکی از نوشیدنی‌های خوش طعمی است که آن را با بستنی یا دیگر خوراکی‌ها هم، همراه می‌کنند. در زمان آلودگی هوا، نوشیدن روزانه یک لیوان آب هویج بسیار مفید است؛ به این دلیل که آب هویج سرشار از ویتامین (A)، ویتامین (B6) و ویتامین (C) است. این ترکیب‌ها در کنار هم می‌توانند سیستم ایمنی بدن در مقابل عوامل آلاینده را فعال کنند.

**۴- یک فنجان سبز:** چای سبز حاوی آنتی‌اکسیدان است؛ به همین دلیل می‌تواند سیستم ایمنی بدن را فعال کرده و عوارض التهابی آلاینده‌ها روی دستگاه تنفس که به شکل گلودرد، سرفه، خارش گلو، علائم حساسیتی و گرفتگی راه‌های تنفسی بروز می‌کنند را از بین ببرد. علاوه بر این نوشیدن چای سبز باعث تأمین آب مورد نیاز بدن، فعالیت کلیه‌ها و دفع سموم می‌شود. **۵- گیاهان جبارو** می‌کنند: بعضی از گیاهان دارویی خاصیت پاک‌کنندگی داشته و راه‌های تنفسی را از آلودگی‌ها پاک می‌کنند. زنجبیل، جعفری، بابونه، پونه کوهی، نعناع و گشنیز چنین خاصیتی دارند. نوشیدن دمنوش تهیه شده از این گیاهان دارویی با اضافه کردن تازه آنها به غذای مصرفی می‌تواند راه تنفسی را پاکسازی کند.



مهدی خسروشاهی

روزنامه‌نگار

## زمینه ژنتیکی در ابتلا به سرطان بسیار مهم است، اما راهکارهای پیشگیرانه در این زمینه نیز بسیار اثرگذار بوده و می‌توانند مانع تأثیر زن‌ها شوند

خوراکی مضر است. به همین دلیل توصیه می‌شود گوشت انواع ماکیان و غذاهای دریایی جایگزین گوشت قرمز شوند. تصور کنید خوراکی‌های تهیه شده از گوشت قرمز با ترکیب‌های نامناسب، مزه‌دار شوند. دکتر جعفریان در این باره می‌گوید: «نیتريت، سرب، آرسنیک و جیوه از موادی هستند که وجود آنها در مواد غذایی می‌تواند خطر ابتلا به سرطان را افزایش دهد». این استاد دانشگاه ادامه می‌دهد: «کارخانه‌های تولید سوسیس و کالباس از نیترات و نیتريت به شکل بی‌رویه‌ای استفاده می‌کنند. بنابراین باید به شکل کلان، درباره مصرف این مواد در کارخانه‌های صنایع غذایی ممانعت به عمل آورد به این دلیل که خطر ابتلا به سرطان را افزایش می‌دهند.» او درباره وجود آرسنیک و جیوه درباره محصولات کشاورزی نیز می‌گوید: «محصولات کشاورزی ما از نظر میزان آرسنیک و جیوه باید به دقت کنترل شوند. به این دلیل که مصرف بعضی محصولات مانند برنج و گندم بالا بوده و همین مسأله می‌تواند خطر ابتلا به سرطان را افزایش دهد.» دکتر جعفریان اضافه می‌کند: «مصرف سوسیس و کالباس و انواع گوشت‌های فرآوری شده باید به حداقل برسند. علاوه بر این باید از برنج‌هایی که به سلامت آنها اطمینان داریم، استفاده کنیم.»

نارنجین هستند. کاروتن، پیش‌ساز ویتامین (A) است. این ویتامین یکی از ترکیب‌های مهم برای جلوگیری از ابتلا به سرطان است. هویج، گرمک، سیب‌زمینی و... حاوی آنتی‌اکسیدان کارتن هستند.» او ادامه می‌دهد: «آنتی‌اکسیدان «لوتئین» موجود در سیب، آنتی‌اکسیدان «لیکوپن» موجود در گوجه‌فرنگی و هندوانه و دیگر خوراکی‌های قرمز رنگ از دیگر ترکیب‌های مهم برای جلوگیری از ابتلا به سرطان هستند. مرکبات به عنوان منبع غنی ویتامین (C) بسیار مهم هستند. این ویتامین آنتی‌اکسیدان بسیار مهمی است. علاوه بر این، فیبر موجود در میوه و سبزی نیز بسیار کمک‌کننده است. افرادی که خوراکی‌های فیبردار مانند غلات سیوس دار، حبوبات و غلات خورده و یا میوه‌هایی مانند سیب، گلابی، خرمالو و... را با پوست مصرف می‌کنند به خاطر فیبر بالا، خطر ابتلا به سرطان به‌ویژه سرطان‌های کولورکتال (روده و مقعد) در آنان کاهش چشمگیری دارد. مصرف سیر و پیاز نیز به دلیل داشتن ترکیبات «سلفورین» و «آلیسین» می‌تواند بدن را در مقابل ابتلا به سرطان بیمه‌کنند.»

### فرآوری‌ها خوب نیستند

گوشت قرمز به تنهایی

کشور ما بالاست و نشانه آن مصرف انواع نان لواش، نان‌های فانتزی، شیرینی، کیک و... است. بنابراین باید به طور همزمان مصرف نان‌های بدون سبوس و انواع شیرینی‌ها به حداقل برسد». او ادامه می‌دهد: «هرچه ویتامین (D) مورد نیاز بدن ضروری است، اما تماس با نور آفتاب بدون محافظ، خطر ابتلا به سرطان به‌ویژه سرطان پوست را افزایش می‌دهد. بنابراین برای دریافت ویتامین (D) باید با محافظ مانند کرم ضد آفتاب استفاده کرد. در واقع می‌توان با مراقبت‌های ساده‌اما مهم، خطر ابتلا به سرطان را کاهش داد.»

### به رنگ‌ها پناه ببرید

در همه رژیم‌های غذایی سالم، تأکید به رعایت «تنوع غذایی» است. دلیل آن هم دریافت مواد غذایی ضروری از منابع مختلف است. به این نکته باید این مورد را اضافه کرد که باید از میوه‌ها و سبزی‌ها با رنگ‌های مختلف نیز استفاده کرد. این استاد دانشگاه توضیح می‌دهد: «هرچه مقدار سبزی و میوه مصرفی افزایش یابد، خطر ابتلا به سرطان کاهش می‌یابد. خوراکی‌های سبزرنگ حاوی آنتی‌اکسیدان کلروفیل هستند. به همین دلیل سبزی‌هایی مانند کلم بروکلی، کاهو، اسفناج و... از سبزی‌های مهم و اثرگذار در کاهش ابتلا به سرطان هستند. خوراکی‌های نارنجی رنگ حاوی آنتی‌اکسیدان کاروتن و

و دوری از مکان‌هایی که با فلزات آلوده شده‌اند از راهکارهای جلوگیری از ابتلاست. علاوه بر این باید تلاش کرد تا از سهم خود در کاهش آلودگی‌ها را کاهش دهیم.» او ادامه می‌دهد: «نور آفتاب گرچه برای تأمین ویتامین (D) مورد نیاز بدن ضروری است، اما تماس با نور آفتاب بدون محافظ، خطر ابتلا به سرطان به‌ویژه سرطان پوست را افزایش می‌دهد. بنابراین برای دریافت ویتامین (D) باید با محافظ مانند کرم ضد آفتاب استفاده کرد. در واقع می‌توان با مراقبت‌های ساده‌اما مهم، خطر ابتلا به سرطان را کاهش داد.»

### شیرین نباشید

همیشه، همه‌جا، هر لحظه، مصرف شیرینی با یک فنجان چای گرم، قهوه یا دمنوش دلپذیر است. اما شیرینی‌ها می‌توانند خطرناک باشند؛ چرا؟ دکتر جعفریان در این باره می‌گوید: «کاهش مصرف قندهای ساده یکی از راهکارهای کاهش خطر ابتلا به سرطان است. نکته مهم اینجاست که سلول‌های سرطانی به قند، علاقه خاصی دارند و در واقع نوعی سوخت برای ادامه حیات سلول‌های سرطانی محسوب می‌شود. بنابراین باید مصرف انواع شیرینی خشک و تر، شکلات شیری و... را به حداقل برسانید. علاوه بر شکر که ماده اصلی تهیه این خوراکی‌هاست، آرد سفید هم می‌تواند باعث افزایش ریسک ابتلا به سرطان شود. مصرف آرد سفید نیز در زیست‌محیطی یا رادیواکتیو

سرطان، ریشه ژنتیکی دارد. به همین دلیل هم در بعضی از خانواده‌ها، تعداد افراد مبتلا به سرطان بیشتر است. دکتر جعفریان در این باره توضیح می‌دهد: «زمینه ژنتیکی در ابتلا به سرطان بسیار مهم است، اما راهکارهای پیشگیرانه در این زمینه نیز بسیار اثرگذار بوده و می‌توانند مانع تأثیر ژن‌ها شوند. یکی از این راهکارها، تغییر سبک زندگی و داشتن زندگی سالم است.» این استاد دانشگاه ادامه می‌دهد: «با تغییر سبک زندگی و حرکت به سمت زندگی سالم، حدود ۳۰ تا ۴۰ درصد خطر ابتلا به انواع سرطان‌ها کاهش می‌یابد؛ بنابراین حیاتی است که بتوانیم با تغییرات ساده در سبک زندگی مانع از ابتلا به سرطان شویم. برای مثال می‌توانیم از مصرف گوشت قرمز واحشاء داخلی حیوانات پررئیز کنیم. افرادی که بیش از اندازه از گوشت قرمز و احشاء داخلی حیوانات مصرف می‌کنند در معرض خطر ابتلا به سرطان قرار دارند.»

### از آلودگی بگریزد

بحث آلودگی‌های زیست‌محیطی مدت‌هاست که به معضلی در جهان تبدیل شده است. به این دلیل که آلودگی‌های زیست‌محیطی می‌توانند روی سلامت انسان تأثیر منفی بگذارند. این آلودگی‌ها، طیف وسیعی را شامل می‌شوند که دکتر جعفریان در این باره می‌گوید: «دوری از فضای آلوده اعم از آلودگی‌های زیست‌محیطی یا رادیواکتیو

## با ویژگی‌های یکی از اصلی‌ترین محصولات لبنی آشنا شویم

## زندگی را ماستمالی کنیم!

نکته

ایرانی‌ها، رکورد بالایی در مصرف شیر ندارند. دلایل متعددی هم برای این امتناع وجود دارد؛ از ناسازگاری دستگاه گوارش اغلب آنها با فرآورده‌های لبنی به‌ویژه شیر گرفته تا قیمت بالای محصولات لبنی که به تازگی هم سر به فلک گذاشته است. اما ماست و کشک، همچنان جایگاه خود را حفظ کرده‌اند. حالا که ما ماست‌خورهای حرفه‌ای هستیم، بدنیست درباره ویژگی‌های این محصول لبنی بیشتر بدانیم.

### هضم آسانی دارد

این نکته را آنهایی متوجه می‌شوند که با خوردن شیر به دلیل «حساسیت به کارژین» و یا «عدم تحمل لاکتوز» دچار دل درد می‌شوند. اما اگر ۱۰۰ کالسه ماست هم بخورند، آخ نمی‌گویند. دلیل آن تولید آنزیم لاکتوز در حین فرایند تبدیل شیر به ماست است. این آنزیم در افرادی که عدم تحمل به لاکتوز دارند، وجود ندارد. تولید آنزیم «پنلاکتوزیداز» نیز باعث کمک

به جذب لاکتوز می‌شود. از طرفی، لاکتوز موجود در شیر در ماست به اسیدلاکتیک تبدیل می‌شود. به این ترتیب مصرف ماست مشکلی ایجاد نمی‌کند.

### باروده‌ها دوست است

با خوردن ماست، روده‌ها از دو نظر بیمه می‌شوند. نخست اینکه ماست حاوی «لاکتوباکتری» است. این باکتری مفید، روده را در مقابل ابتلا به سرطان روده حفظ

می‌کند. علاوه بر این، وجود همین باکتری به عملکرد بهتر کیسه صفرا کمک می‌کند. دوم، ماست سرشار از کلسیم است. این ماده معدنی مانع از ایجاد سلول‌های نامناسب در دیواره روده بزرگ شده و به این ترتیب خطر ابتلا به سرطان از بین می‌رود.

### همراه است

دریافت کلسیم باعث کمک به جذب بهتر ویتامین‌های خانواده (B) می‌شود. بنابراین

هر شب یک کاسه کوچک ماست بخورید تا خواب آرامی داشته باشید؛ به این دلیل که جذب بهتر ویتامین‌های خانواده (B) به آرامش اعصاب کمک می‌کند.

### با سیستم ایمنی دوست است

بررسی انجام شده روی ۶۸ نفر به مدت سه ماه نشان داده افرادی که روزانه دو فنجان ماست مصرف می‌کردند، عملکرد سیستم ایمنی‌شان تا پنج برابر بهتر از افرادی



تابان خسروشاهی

روزنامه‌نگار