

ترشی خوردن ممنوع!

استفراغ، درد در ناحیه سمت راست بالای شکم، درد بعد از وعده‌های غذایی، ناتوانی در تحمل غذاهای چرب و از دست دادن اشتها، همه می‌توانند از نشانه‌های اختلال در فعالیت کیسه صفرا و یا وجود سنگ در کیسه صفرا باشند. اگر این نشانه‌ها گاه و بی‌گاه سراغ شما می‌آیند، باید گذشته از عمل کردن به توصیه‌های پزشک معالج‌تان، با کم کردن سهم برخی مواد غذایی از رژیم غذایی‌تان مانع ایجاد اختلال در عملکرد صفرا‌ی خود شوید. اگر زیاد گوشت و لبنیات پرچرب، مواد غذایی اسیدی مثل ترشیجات و غذاهای سرخ کرده می‌خورید، طبیعی است که کیسه صفرا‌یتان تحریک شود و با نشانه‌های آزار دهنده‌ای مثل سوزش و درد به شما نشان دهد که در وضعیت خوبی به سر نمی‌برد.

یکشنبه ● ۱۹ مهر ۱۳۹۴ ● شماره بیست و پنج



محافظت از موها بانسخه جناب خان

با آلوده‌ورادرمانی موهایتان را سرپا نگه دارید

شاید اگر ۱۰-۱۵ سال پیش می‌خواستید از نسخه محبوب جناب‌خان برای ترمیم موهایتان استفاده کنید، کمی به دردرسر می‌افتادید اما این روزها از کتله هر عطاری که رد شوید، برگ‌های آلوده‌ورا به چشمتان می‌خورد و با هزبنه‌ای اندک می‌توانید چند عدد از آن‌ها را به خانه بیاورید. درحالی که خوردن آلوده‌ورا و خوراکی‌های تهیه‌شده با آن کلسترول را کاهش می‌دهد، دیابت را کنترل می‌کند و فشارخون را پایین می‌آورد، بررسی‌ها نشان می‌دهد که آلوده‌ورادوست‌ها کمتر دچار درد مفاصل می‌شوند، دستگاه گوارش سالم‌تری دارند، کارشان به دندان‌پزشکی نمی‌افتد و دیرتر پیر می‌شوند.

آلوده‌ورایی که خیلی‌ها هنوز آن را به خانه‌شان وارد نکرده‌اند، یک ضد آفتاب طبیعی است و به درمان آفتاب‌سوختگی و زخم‌ها کمک می‌کند و از پس از بین بردن آگزما و تسکین درد و سوزش ناشی از گزیدگی حشرات هم برمی‌آید. اما خواص این گیاه همه‌کاره به اینجا محدود نمی‌شود. آلوده‌ورادوست‌ها کمتر گرفتار شوره سر می‌شوند و موهایشان هم همیشه زنده و شاداب است.

منبع: naturalhalth

ساعت روده‌هایتان را کوک کنید

دور هر وعده گوشت خوردن خط بکشید



پژوهشگران می‌گویند آمار مبتلایان به سرطان روده در ایران تا سال ۲۰۱۴ دوبرابر می‌شود و الگوی نادرست تغذیه و سبک زندگی باعث شده تعداد ایرانی‌هایی که به این بیماری دچار می‌شوند هرروز بیشتر شود. اما پژوهشگران تنها به استخراج این آمارها اکتفا نکرده‌اند و رژیم غذایی را معرفی کرده‌اند که با کمک آن می‌توان خطر ابتلا به این بیماری را کم کرد. نتایج مطالعات حاکی از این است که

منبع: مدیکال نیوز تودی



بفرمایید بمب انرژی

به جای کباب کوبیده سراغ آش جو بروید

روز کاری سختی را پشت سر گذاشته‌اید و می‌خواهید با یک وعده غذای پرکالری انرژی ازدست‌رفته را به بدنتان برگردانید؟ اگر این انرژی را در کباب کوبیده جست‌وجو می‌کنید، در اشتباهید. پیشنهاد بهتری برای شما داریم. متخصصان تغذیه می‌گویند یک سیخ کباب کوبیده حدود ۲۷۰ کالری دارد؛ چیزی در حدود انرژی ۲۲۰ گرم جوی پخته.

پس برای دریافت این میزان انرژی حتما لازم نیست سراغ غذاهای گوشتی بروید و با درست کردن یک آش که‌هزینه‌خانگی هم می‌توانید به بدنتان برای شروعی دوباره توان ببخشید. پیشنهاد ما



رومبه‌رله

فرهنگ سالم‌زیستن

دعوت‌نامه راپس بفرستید

سبک زندگی نامناسب‌تان برای ورود شما به جمع چاق‌ها دعوت‌نامه فرستاده؟

۲۵ میلیون ایرانی، یعنی نزدیک به یک‌سوم جمعیت کشورمان، با اضافه‌وزن و چاقی دست‌به‌گریبان هستند و به گفته مسئولان، هرروز به تعداد این افراد افزوده می‌شود. درست است که ژن‌ها می‌توانند تا اندازه‌ای تکلیف شما را با وزن و سایزتان روشن کنند اما سبک زندگی که انتخاب می‌کنید، شغلی که در آن فعالیت می‌کنید و غذایی که می‌خورید هم در این مورد تعیین‌کننده هستند. درحالی که پژوهشگران چاقی را یکی از عوامل ایجادکننده سکنه مغزی و قلبی می‌دانند و آن را زمینه‌ساز بسیاری از سرطان‌ها و بیماری‌های صعب‌العلاج معرفی می‌کنند، آمار چاق‌ها در کشورمان هرروز بیشتر می‌شود. از سوی دیگر محققان می‌گویند چاقی شکمی، از بدترین انواع چاقی است که حتی در صورت نداشتن اضافه‌وزن قابل توجه می‌تواند سلامت و جان مبتلایانش را به خطر بیندازد. در صورتی که شما هم مثل میلیون‌ها ایرانی به این مشکل دچارید، این مطلب را بخوانید. برایتان توضیح می‌دهیم که اصلی‌ترین دلایل داشتن اضافه‌وزن و چاقی شکمی چیست و چطور باید از وارد شدن آن‌ها به زندگی‌تان جلوگیری کنید.

سببی شکل، تنها در قسمت میانی بدن دچار چاقی می‌شوند و خیلی سخت و دیر می‌توانند از دست این چربی‌های انباشته‌شده خلاص شوند.

● بهاره اسلامی ●

● روزنامه‌نگار ●

■ غذای سرخ کردنی می‌خورید؟

بدن شما با همه چربی‌هایی که به آن وارد می‌شود به یک نحو برخورد نمی‌کند. اگر زیاد سراغ چربی‌های اشباع‌شده مثل چربی گوشت و لبنیات پرچرب بروید، دور شکم و پهلوهایتان به خاطر بیشتر شدن چربی‌های احشایی هرروز بزرگ‌تر می‌شود. اما اگر اهل مصرف چربی‌های اشباع‌نشده مثل روغن‌زیتون، روغن کنجد و محصولاتی مثل گردو و ماهی که سرشار از چربی‌های غیراشباع و امگا ۳ هستند باشید، نه‌تنها از مصرف میزان کافی آن‌ها و زدن‌تان بیشتر نمی‌شوید بلکه با استفاده از خاصیت ضدالتهابی‌شان به بدنتان کمک زیادی هم می‌کنید.

■ کم می‌خوابید؟

شب‌زنده‌داری‌های شما گاهی به‌اندازه عادات نادرست غذایی می‌تواند باعث بزرگ‌تر شدن شکمتان شود. اگر تا ساعت ۲ شب خیال خوابیدن به سرتان نمی‌زند و برای رسیدن به محل کارتان چاره‌ای جز بیدار شدن در ساعت ۶ صبح ندارید، طبیعی است که خیلی‌زود به‌فردی شکم‌گنده تبدیل شوید. بررسی‌هایی که محققان انجام داده‌اند نشان می‌دهد خانم‌هایی که کمتر از ۵ ساعت در شب می‌خوابند، ۳۰ درصد بیشتر از آن‌هایی که خواب بیش‌از ۷ ساعت است اضافه‌وزن پیدا می‌کنند. واقعیت این است که خواب ناکافی و ناپوسته، سیستم سوخت‌وساز بدنتان را دچار اختلال می‌کند و باعث می‌شود حتی در صورت نخوردن مواد غذایی چاقی‌کننده دچار اضافه‌وزن شوید.

■ رپیستان اعصاب ندارد؟

اگر مجبورید پروژه‌های کاری‌تان را در مدت کوتاه و بدون کمک همکارانتان به سرانجام برسانید، باید انتظار چاق شدن و بیشتر شدن چربی‌های دور شکمتان را هم داشته باشید. وقتی شما هرروزتان را با استرس می‌گذرانید، هورمون‌هایتان ناسازگار می‌شوند و با ترشح نامناسب و نامتعادل، زمینه را برای افزایش وزن و جمع شدن چربی‌ها در محدوده شکم و پهلو فراهم می‌کنند. کسانی که در خانواده با استرس فراوانی درگیرند و یا زیر نظر رئیسی بدخلق و سخت‌گیر کار می‌کنند، معمولا به چنین مشکلاتی دچار می‌شوند.

■ شبیه سیب هستید؟

گاهی این شما نیستید که با اشتباهات تغذیه‌ای و سبک زندگی‌تان زمینه را برای چاق تر شدن فراهم می‌کنید، بلکه ساختار بدنتان باعث می‌شود با کمی ناپرهیزی سریع چاق شوید و دیر لاغر، به گفته متخصصان تغذیه کسانی که اندام‌های سیبی دارند، یعنی پاهایشان لاغر است و بالاتنه‌شان به غیر از قسمت میانی وضعیتی متعادل دارد، سخت‌تر به تناسب اندام می‌رسند. صاحبان اندام‌های



به‌هود

● دکتر خسرو جمیع بزرگی ●

مغزتان پاک شده؟

یادتان رفته امسال تولد همسرتان را تبریک بگویید؟ قراتران را با دوستان فراموش کرده‌اید؟ می‌خواستید همین حالا که از پشت میز کارتان بلند شده‌اید، کاری انجام دهید اما هرچه فکر می‌کنید یادتان نمی‌آید چه کاری را در ذهن داشتید؟ هفته پیش فیلمی دیده‌ام اما اسمش یادتان نمی‌آید؟ از آنجا که آمار مبتلایان به آلزایمر هر روز بالاتر می‌رود و محققان هم این روزها همه تونشان را برای پیدا کردن عوامل زمینه‌ساز این بیماری خرج می‌کنند، طبیعی است که با دلبین این نشانه‌ها به سلامت مغزتان شک کنید و نگران پیوستن به جمع آلزایمری‌ها شوید. اما واقعیت این است که این فراموشی‌های هرروزه، همیشه نشانه آلزایمری شدن شما نیستند.

■ افسرده‌ها هم فراموش کار می‌شوند

درست است که توهم و هذیان گاهی سراغ افرادی که به این بیماری دچار شده‌اند می‌آید و حتی بدبینی به خانواده و بی‌انگیزگی و افسردگی هم نشانه‌های این بیماری معرفی می‌شود، اما همه کسانی که این نشانه‌ها را تجربه می‌کنند، به آلزایمر مبتلا نیستند. بیماران آلزایمری ممکن است پرخاشگرو بی‌انگیزه شوند و از نظر اطرافیان‌شان شبیه افراد افسرده به نظر برسند اما روی همه کسانی که فراموشی را همراه با تغییرات خلقی دیگری تجربه می‌کنند، نمی‌توان برچسب ابتلا به آلزایمر را چسباند. شاید بهترین امتحان برای شمایی که این روزها خود را فراموش‌کارتر از گذشته می‌بینید، مرور خاطراتان باشد. آلزایمری‌ها درحالی که خاطرات دیروزشان را هم به یاد نمی‌آورند، می‌توانند آنچه ده‌ها سال قبل برایشان اتفاق افتاده را با جزئیات کامل به خاطر بیاورند.

■ به شناسنامه‌تان نگاه کنید

خطر ابتلا به آلزایمر با عبور از ۶۵ سالگی بالا می‌رود و با هر دهه بالا رفتن سن، چندین درصد احتمال ابتلا به این بیماری بیشتر می‌شود. اما محققان می‌گویند افراد زیر ۶۵ سال هم ممکن است به این بیماری دچار شوند و تنها احتمال ابتلایشان کمتر از دیگران است. یکی از آسان‌ترین راه‌هایی که می‌توانید برای تخمین زدن شانس ابتلایان به سراغش بروید، نگاه کردن به سابقه خانوادگی‌تان است. اگر پدر، پدربزرگ و یا مادربزرگتان به این بیماری دچار شده‌اند، بعید نیست شما هم در صف ابتلا به آن باشید.

■ کار را به کاردان بسپارید

حتی اگر فراموشی و بی‌حواسی بی‌سابقه‌ای سراغتان آمده، این روزها گوشه تلفن را در یخچال می‌گذارید و حتی وقت صدا کردن همسرتان با کمی مکث باید نام او را به خاطر بیاورید، باز هم نباید به‌سادگی برچسب آلزایمری بودن را به خود بزنید. شاید بتوانید به بیمار شدنتان شک کنید اما تشخیص این بیماری تنها از عهده متخصصانی ساخته است که با کمک چندین تست و محاسبه نمرات آن‌ها وضعیت مغزتان را بررسی می‌کنند. اگر در مراحل ابتدایی ابتلا به این بیماری باشید، متخصصان با تجویز داروهای لازم پیشرفت بیماری را کند می‌کنند اما باید بدانید که آلزایمر درمان‌شدنی نیست و وقتی سراغتان بیاید، دیگر دست از سرتان برنمی‌دارد.

■ به گذشته‌تان نگاه کنید

گفتیم که ژن‌ها تا اندازه زیادی می‌توانند آخرو عاقبت توانایی‌های مغزی شما را روشن کنند اما حتی اگر در تمام شجره خانوادگی‌تان ردی از این بیماری پیدا نشود، نمی‌توانید خود را در برابر آن مصون بدانید. پژوهشگران طی بررسی‌هایشان متوجه شده‌اند که با خواندن کتاب و حل جدول، طی کردن مدارج علمی، انتخاب تغذیه مناسب و رژیم کم‌چرب و ورزش حفظ سلامت بدن می‌توانید خطر ابتلا به این بیماری را علاج را پایین بیاورید.

■ مراقب کاسه صبرتان باشید

اگر با یک آلزایمری زیر یک سقف زندگی می‌کنید، نباید تصور کنید که با تلاش هایتان و مدام تصحیح کردن او و تکرار موضوعات برایش می‌توانید چیزی را عوض کنید. باز هم باید تکرار کنیم که آلزایمر درمان‌شدنی نیست و تنها کاری که برای عزیزتان می‌توانید انجام دهید، صوری کردن و حفظ رابطه پرمهر و احترام است. اگر می‌خواهید او را در خانه تنها بگذارید، می‌توانید از یادداشت‌هایی که گوشه و کنار خانه چسبانده‌اید کمک بگیرید و یادتان نرود که همیشه باید ادرس و شماره تلفنی را در جیب لباسش بگذارید تا در صورت بیرون زدن از خانه و گم شدن، کسی بتواند به او در برگشت به خانه کمک کند. بیماری‌های گوارشی و داخلی همیشه در کمین آلزایمری‌هاست و در صورتی که عزیز شما به این مشکلات دچار شود، باید برای کنترل و یا درمان مشکلش تلاش کنید و البته با صبوری در این شرایط سخت او را همراهی کنید. چراکه برخی از این بیماران در مراحل پیشرفته حتی توان کنترل ادرار و مدفوعشان را از دست می‌دهند و نیاز به مراقبت تمام‌وقت و همه‌جانبه دارند. پس بیشتر مراقب خودتان باشید تا بتوانید پرستار بهتری برای چنین بیماری باشید.

متخصص مغز و اعصاب

