## تغذیه سالم

### خواص زینت سفره ایرانی

**فاخره بهبهانی**

خوشبختانه خوش خوراکی ما ایرانی ها موجب شده که همیشه سبزی خوردن تازه پای ثابت سفره هایمان باشد. دیدن سبزی تازه بر سر سفره، هر آدم بدغذایی را به اشتها می آورد. اشتهایی که از جنس پرخوری نبوده بلکه به ما کمک می کند تا نیازهای ضروری بدنمان را تامین کنیم و در برابر انواع سرطان در امان باشیم.

به طور کلی مصرف مقادیر زیاد سبزیجات بر خلاف رژیم های پرگوشت در برابر ابتلا به سرطان اثر حفاظتی دارند. این اثر در مقابل ابتلا به سرطان های دهان، گلو، مری و رکتوم بالا بوده و علیه ابتلا به سرطان های مثانه ولوزالمعده متوسط و در برابر ابتلا به سرطان های دهانه رحم، کلیه، کبد و پروستات به میزان کم است. به طور معمول سبزیجات کم انرژی و فاقد چربی بوده و منابع خوبی از ویتامین ها هستند. مطالعات نشان داده است که اثر حفاظتی سبزی ها در برابر ابتلا به سرطان بیش از میوه هاست که این امر می تواند به واسطه مصرف زیادتر آنها در رژیم غذایی روزانه باشد.

**خواص درمانی سبزی خوردن**

**تره:** این سبزی سرشار از ویتامین B۱، B۲، C و آهن بوده و به دلیل داشتن منیزیم از سرطان جلوگیری می کند. تره به دلیل مدر بودن، عمل کلیه ها را آسان می کند و خلط آور است. خوردن آن پس از غذا مانع از ترش کردن می شود و غریزه جنسی را نیز افزایش می دهد. این سبزی به دلیل اسانس زیاد باعث تحریک غده بزاقی و غده اشکی نیز می گردد.

**شاهی:** یا ترتیزک علاوه بر ویتامین ها و املاح، سرشار از فسفر و کلسیم است و در استحکام استخوان ها و عضلات موثر است. شاهی در معالجه کم خونی و ضعف بسیار موثر است و برای رفع سنگ کلیه، بیماری های مجاری ادرار، بیماری های پوستی و تقویت رویش مو مفید است. این سبزی قاعده آور، اشتهاآور و تصفیه کننده خون می باشد و دانه های آن ضد مرض قند است.

**ریحان:** این سبزی سرشار از فلاونوییدها، ویتامین ها و کاروتن بوده و برای بی خوابی های عصبی، اسپاسم های معده، سرگیجه، میگرن و صرع بسیار مفید و موثر بوده و هضم غذا را آسان می کند. ریحان در موارد کم خونی و امراض معده و روده تاثیر بسیاری دارد و ضدتشنج، اسهال و نفخ است.

**تربچه:** ترب و تربچه سرشار از ویتامین C و ید است و به دلیل وجود گوگرد دارای خاصیت ضدعفونی کننده است. تربچه و انواع ترب علاوه بر اشتهاآور بودن پاک کننده مجاری تنفسی بوده و اختلالات کبدی که منشاء آن وجود سنگ و رسوبات صفراوی است را درمان می کند.

**جعفری:** گیاهی گرانبهاست. چرا که به دلیل خواص تصفیه کنندگی، ادرارآور بوده و علاوه بر پاکسازی کلیه ها کمی خاصیت ملین کنندگی دارد. از این رو، در اغلب سوپ ها استفاده می شود. جعفری برای کبد بویژه در موارد یرقان و زردی بسیار مفید است.

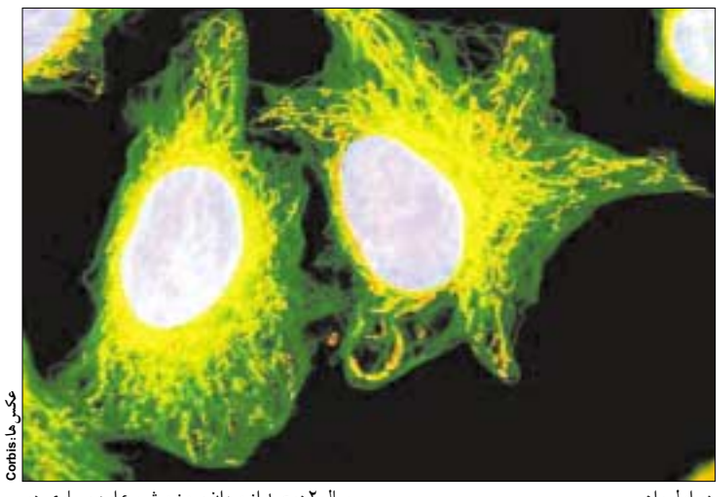
### رئیس انجمن سرطان ایران:

# سرطان، دهه آینده در ایران اپیدمی می شود

**گروه سلامت: رئیس انجمن سرطان ایران گفت: با توجه به هرم سنی ایرانیان که به سمت پیر شدن در حال حرکت است، تا ۲ یا حداکثر ۳ دهه آینده بیماری سرطان در ایران اپیدمی می شود.**

به گزارش فارس، عبدالله فضلعلی زاده، در مراسم افتتاحیه چهارمین همایش سالانه انجمن سرطان ایران و دهمین همایش سالانه آسیب شناسی ایران، در تالار امام بیمارستان امام خمینی تهران افزود: مهم ترین مشکلی که در کنترل بیماری سرطان در کشور ما وجود دارد، این است که پایگاهی برای ثبت سرطان و بررسی آماری آن نداریم تا دانشمندان، پژوهشگران، سیاستگذاران و پزشکان کشور بتوانند با استفاده از آن برای کنترل این بیماری اقدام کنند.

وی ادامه داد: این مساله باعث شده که هیچ آمار قابل اتکایی درباره بیماری سرطان، شیوع آن و پراکندگی انواع آن در کشور نداشته باشیم، در حالی که در اکثر کشورهای پیشرفته دنیا با استفاده از پایگاه اطلاعات سرطان تا حد زیادی توانسته اند بیماری سرطان را کنترل کنند، البته در ۲ یا ۳ سال اخیر مدیریت بیماری های غیرواگیر وزارت بهداشت اقداماتی را در این زمینه شروع کرده است؛ اما هنوز در اول راهیم.



عکس: Corbis

فضلعلی زاده گفت: آمارهای جهانی نشان می دهد، بیماری سرطان بخصوص از سال ۱۹۵۰ در دنیا روزبه روز افزایش می یافت؛ اما از سال ۱۹۹۲ با برقراری نظام ثبت سرطان و ایجاد پایگاه اطلاعات این بیماری در کشورهای پیشرفته هر سال ۲ درصد از میزان بروز و شیوع این بیماری در این کشورها کاهش یافته است.

وی افزود: این کاهش با افزایش سن جمعیت کشورهای پیشرفته همراه بوده است، به همین علت سن امید به زندگی در این کشورها به میزان قابل توجهی در این مدت افزایش یافته است، علت آن هم تشخیص زودهنگام سرطان و درمان بموقع آن است.

رئیس انجمن سرطان ایران گفت: در سال ۱۹۹۲ میلادی ۱۱ میلیون نفر در دنیا مبتلا به سرطان شدند و ۷ میلیون نفر نیز به همین علت جان خود را از دست دادند که ۴۵ درصد آن در آسیا، ۲۶ درصد در اروپا، ۱۴ درصد در آمریکای شمالی، ۷/۱ درصد در آمریکای مرکزی و جنوبی، ۶ درصد در آفریقا و یک درصد در استرالیا بوده است.

وی ادامه داد: با در نظر گرفتن این روند و کنترل قابل توجه این بیماری در کشورهای غربی از طریق تشخیص زودهنگام سرطان، اگر این اقدام در ایران انجام نشود، با توجه به هرم سنی جمعیتی و پیر شدن جمعیت طی ۲ یا حداکثر ۳ دهه آینده سرطان در ایران اپیدمی می شود.

وی گفت: انجمن سرطان ایران برای کنترل این بیماری و دستیابی به آمار دقیق و بانک اطلاعات این بیماری آماده هرگونه همکاری با وزارت بهداشت است و در این زمینه از پیشنهادها و انتقادات همه مردم، دانشگاهیان و افراد صاحبنظر استقبال می کند. امیدواریم که هموطنان دلسوز کشور این دعوت انجمن سرطان ایران را بپذیرند.

## تاثیر کشمش در کاهش بیماری های دهان و دندان

**گروه سلامت: مصرف کشمش از رشد باکتری های دهانی که باعث پوسیدگی های دندان و بیماری لثه می شوند، جلوگیری می کند.**

به گفته متخصصان برخی فیتوکمیکال ها (ترکیبات شیمیایی گیاهی موجود در بعضی گیاهان) رشد باکتری های دهانی مربوط به بیماری های دهان و دندان را محدود می کنند.

همچنین کشمش شیرین و چسبنده است و هر غذایی که حاوی قند باشد و چسبناک هم باشد، به نظر می رسد باعث پوسیدگی دندان می شود، اما این گروه تحقیقاتی عکس این مطلب را مطرح می کند. ترکیبات شیمیایی گیاهی تحت عنوان فیتوکمیکال های موجود در کشمش با مبارزه با باکتری های دهانی به بهداشت دهان کمک می کنند.

شایان ذکر است کشمش عمدتا حاوی فروکتوز و گلوکز است و سوکروز که عامل اصلی بیماری دهان و دندان است، ندارد.

## می خواهید لاغر شوید؛ آهسته غذا بخورید

**گروه سلامت: تحقیقات انجام شده در ژاپن نشان می دهد افرادی که سریع غذا می خورند ۲ برابر بیشتر از افراد دیگر در معرض ابتلا به بیماری چاقی قرار دارند.**

به گزارش فارس، دانشمندان دانشگاه اوساکا عادت غذا خوردن ۳۰۰۰ نفر را مورد بررسی و مطالعه قرار داده اند و نتایج تحقیقات خود را در مجله علمی انگلیسی مدیکال به چاپ رسانده اند.

این مطالعات نشان می دهد افرادی که سریع تر غذا می خوردند، بیشتر از افراد دیگر در معرض ابتلا به چاقی قرار دارند.

در این تحقیقات در حدود نیمی از این ۳۰۰۰ داوطلب سریع غذا می خوردند و محققان این افراد را با گروه دیگر که آرام تر غذا می خوردند، مقایسه کردند و به این نتیجه رسیدند که مردانی که سریع غذا می خورند، ۸۴ درصد بیشتر از مردان دیگر و زنانی که سریع غذا می خورند ۲ برابر بیشتر از زنان دیگر در معرض ابتلا به چاقی قرار دارند.

پروفسور ایان مک دونالد از دانشگاه ناتینگهام گفت: سریع غذا خوردن برای بدن انسان ضرر دارد. وی ادامه داد: سریع غذا خوردن وزن افراد را افزایش می دهد زیرا موجب اختلال در ارسال سیگنال هایی که از معده به مغز می رود و حامل پیام خوردن کافی است، می شود.

مک دونالد گفت: زمانی که فرد سریع غذا می خورد فرمان سیر شدن را متوجه نمی شود و معده خود را به طور کامل پر می کند.

این استاد دانشگاه افزود: نوع غذا خوردن از زمان کودکی و نوزادی باید به افراد آموزش داده شود، زیرا به یک عادت تبدیل می شود و اگر فرد صحیح غذا نخورد در دوران بزرگسالی تغییر آن آسان نیست.

وی توصیه کرده است افراد بهتر است هر لقمه را ۲۰ بار بجویند و این کار باعث افزایش زمان خوردن می شود، اما روش بهتر و سالم تری است.

## زنجبیل، ویار زنان باردار را از بین می برد

**گروه سلامت: یک کارشناس مامایی گفت: خوردن ۴ قاشق چایخوری زنجبیل در روز تهوع صبحگاهی زنان باردار را از بین می برد.**

دکتر پروانه حیدری در سمینار حاملگی پرخطر، به معرفی مسکن های گیاهی در طول دوران بارداری پرداخت و اظهار کرد: گیاه بابونه در زنان باردار به عنوان یک آرام بخش قوی عمل می کند و از تهوع آنان می کاهد، در ضمن التهاب صورت را از بین می برد. عصاره این گیاه به دلیل آنتی باکتریال بودن سبب شادابی و سلامتی می شود. وی افزود: برگ تمشک جهت تامین انرژی در بارداری موثر است، در تولید شیر، پیشگیری از سقط و بهبود تهوع نیز موثر است.

این عضو هیات علمی دانشکده مامایی در ادامه به ذکر خواص گیاه گزنه برای زنان باردار پرداخت و یادآور شد: برگ گزنه شامل املاح کمک کننده در رشد جنین می باشد و در پیشگیری از خونریزی پس از زایمان موثر است. همچنین کیفیت شیر مادر را افزایش می دهد و سبب تقویت سیستم عصبی و تعادل هورمونی مادر پس از زایمان می شود.

حیدری خاطرنشان کرد: گیاه رازیانه هم در بهبود تهوع و سوء هاضمه در طول دوران بارداری و گوارش نوزاد پس از زایمان موثر است. گیاه زنجبیل نیز تهوع صبحگاه را از بین می برد.

دکتر مرجان ضیایی مدیر گروه مامایی دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه آزاد کرج نیز در ادامه این سمینار به بیماری های دوران بارداری اشاره کرد و گفت: سل در بارداری با نشانه هایی مثل سرفه، تب و کاهش وزن بروز می کند، نوزادان مادران مبتلا به سل با وزن کمتری به دنیا می آیند و میزان مرگ و میر در نوزادان و مادران ۶ برابر افراد سالم است. وی افزود: سیفلیس، تب تیفوئیدی و سوزاک از دیگر بیماری هایی است که مادران باردار را تهدید می کند.

## استخوان های خود را با ورزش محکم کنید

**گروه سلامت: متخصصان استرالیایی تاکید کردند بیماران مبتلا به پوکی استخوان می توانند با ورزش کردن به تقویت استخوان ها و ماهیچه های خود کمک کنند.**

این متخصصان متذکر شدند که پیاده روی سریع، دویدن آهسته و نیز تعلیمات کنترل وزن موثرترین شیوه ورزش و تحرک بدنی برای بهبود توان استخوان ها و ماهیچه هاست.

این متخصصان به مناسبت روز جهانی پوکی استخوان اعلام کردند که ورزش کردن به طور منظم خطر شکستگی های ناشی از پوکی استخوان را تا ۵۰ درصد کاهش می دهد. پژوهشگران دانشگاه ملبورن با ارائه آمار جدیدی خاطرنشان کردند که در استرالیا از هر ۲ زن یا ۳ مرد بالای ۶۰ سال یک نفر دچار شکستگی مربوط به پوکی استخوان می شوند. پوکی استخوان به معنی از دست رفتن بافت استخوانی است که هم به لحاظ جسمی و هم مالی بار سنگینی را بر فرد و جامعه تحمیل می کند.

## طبیبانه

### ۴ اشتباه رایج تغذیه ای در فشارخونی ها

**۱ ـ بیشتر فشارخونی ها خیال می کنند «رژیم غذایی در فشارخون» صرفا به معنای «پرهیز از غذاهای شور» است.**

نه، فقط این نیست! اگر فشارخونتان بالاست، باید به سوی یک برنامه غذایی هدفدار و مخصوص بیماران فشارخون بروید. این رویکرد غذایی که به DASH معروف است، روی مصرف میوه، سبزی، حبوبات و مواد غذایی سبوس دار و لبنیات کم چرب تاکید دارد. ضمنا مصرف پتاسیم را هم باید بیشتر کنید و در مقابل، مصرف چربی، مخصوصا از نوع اشباع شده و میزان دریافتی سدیم را هم باید شدیدا کنترل و محدود کنید. اگرچه در حال حاضر میزان مجاز دریافت سدیم به طور روزانه ۲۴۰۰ میلی گرم عنوان می شود، تحقیقات نشان داده است که کم کردن این میزان تا حد ۱۵۰۰ میلی گرم تاثیر بسیاری بر کنترل فشارخون دارد.

**۲ ـ بیشتر فشارخونی ها فکر می کنند «پرهیز از غذای شور» صرفا به این معناست که «به غذایمان نمک نزنیم.»**

نه، فقط این نیست! در تهیه غذاهای آماده و نوشابه ها هم نمک فراوانی به کار می رود. سوسیس، کالباس، کنسرو گوشت، انواع برگرها و سایر فرآورده های گوشتی، سبزی های کنسرو شده در آب نمک، زیتون شور، چیپس و سایر تنقلات شور، ماهی دودی یا کنسروشده، انواع سس، سوپ ها و کنسروهای آماده، عصاره های گوشت و بسیاری دیگر از مواد غذایی فرآوری شده حاوی مقادیر بالای نمک هستند که باید در مصرفشان احتیاط کرد. ضمنا یادتان باشد از آنجایی که معمولا حین طبخ اغلب غذاها از نمک استفاده می شود، دیگر شما نباید هنگام صرف غذا دست به نمکدان ببرید. می توانید از گلپر، آویشن، نعناع خشک یا کنجد به عنوان جانشین های نمک استفاده کنید.

**۳ ـ برخی فشارخونی ها می گویند: «چرا قرص بخوریم؟ به جایش گریپ فروت می خوریم که هم سالم و بی عارضه است، هم ارزش غذایی دارد.»**

این درست است که برخی مواد غذایی (گریپ فروت، کرفس، پیاز، سیر، شنبلیله، چای سبز، خرما، گلابی، زیتون و برگ زیتون، تره فرنگی، سویا، گوجه فرنگی و لیموترش) می توانند به طور طبیعی فشارخون را پایین بیاورند، اما مصرف این مواد اصلا به معنی قطع درمان دارویی نیست. بد نیست برای مصرف آنها نظر پزشک خود را هم جویا شوید، به خصوص در رابطه با گریپ فروت. آب گریپ فروت می تواند غلظت داروهای بلوک کننده کانال های کلسیم را بالا ببرد و عوارض جانبی آنها را تشدید کند.

**۴ ـ بعضی فشارخونی ها می گویند: «چرا قرص بخوریم؟ همین که رژیم غذایی مان را درست کنیم، فشارخونمان خود به خود کنترل می شود.»**

البته ایجاد تغییر در سبک زندگی یکی از راه های کنترل فشارخون است اما بعضی اوقات این تغییر رویه به تنهایی کفایت نمی کند و پزشک مجبور می شود برای حفظ سلامت بیمار خود از داروهای کنترل کننده فشارخون کمک بگیرد. تصمیم این که داروی شما باید از بین کدام دسته از داروهای ضد فشارخون انتخاب شود، کمی پیچیده و به عهده پزشک معالج شماست. معمولا استفاده ترکیبی از دو یا چند دارو در کنار یکدیگر بهتر از نمونه های تک دارویی جواب می دهد. گاهی اوقات برای رسیدن به دارو یا ترکیب دارویی مناسب، پزشک مجبور می شود از اصل آزمون و خطا استفاده ببرد. اهمیت تشخیص و درمان به موقع فشارخون در این است که می توانیم از عوارض بلندمدت آن جلوگیری کنیم.

## داروهای ضدبارداری پوکی استخوان می آورد

**گروه سلامت: تحقیقات نشان می دهد مصرف طولانی مدت داروهای هورمونی بویژه داروهای ضدبارداری موجب بروز پوکی استخوان می شود.**

به گزارش مهر، محققان با بررسی های چندساله دریافتند که مصرف این گونه داروها از دوران جوانی موجب تاثیر بر تراکم استخوان شده و با افزایش سن میزان پوکی استخوان در افراد افزایش می یابد. محققان روی بیش از ۱۲۲ دختر نوجوان بررسی کرده و در مورد مصرف داروهایی مانند استروژن و پروژسترون و تاثیر آنها بر استخوان مطالعاتی انجام دادند.

نتایج نشان داد افرادی که بیش از ۲ سال به دلایل گوناگون از داروهای هورمونی استفاده کرده بودند، بیشترین میزان کاهش تراکم را در سال های بعد نشان دادند.

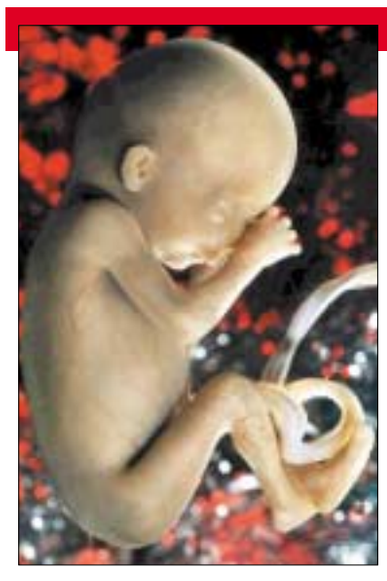
## آشنایی با خواص درمانی انار

**گروه سلامت: دومین جشنواره فرهنگی انار با مشارکت وزارت جهاد کشاورزی و با هدف ترویج فرهنگ مصرف و آشنایی با خواص درمانی انار از ۵ تا ۱۲ آبان ماه در فرهنگسرای طبیعت برگزار می شود.**

محسن داودآبادی فراهانی، رئیس فرهنگسرای طبیعت با اعلام این خبر افزود: انار یک میوه بهشتی لذیذ و مطبوع و سرشار از ویتامین های مختلف، موادقندی، پتاسیم، منیزیم، آهن و... است که در آیات متعدد قرآنی هم به خوردن این میوه سفارش شده است. رئیس فرهنگسرای طبیعت ضمن اعلام برنامه های این جشنواره گفت: عرضه مستقیم انار و فرآورده های آن، غرفه صنایع تکمیلی و تبدیلی، کارگاه هنرهای خانگی (آشپزی و شیرینی پزی با انار و...)، کارگاه بررسی خواص درمانی انار و غیره از جمله بخش های این جشنواره است. فرهنگسرای طبیعت در فلکه دوم تهرانپارس، انتهای خیابان جشنواره واقع شده است.

**با تولید نرم افزارهای پیشرفته**

## جنین های مشکل دار شناسایی می شود



**گروه سلامت: دهمین همایش سالانه انجمن آسیب شناسی ایران با حضور متخصصان این رشته صبح دیروز در بیمارستان امام خمینی تهران آغاز به کار کرد.**

دبیر اجرایی دهمین همایش آسیب شناسی ایران گفت: در حال حاضر آزمایشگاه های تشخیص طبی قادرند با اندازه گیری خون مادر باردار و سنجش آن با نتایج سونوگرافی و نیز پارامترهایی از قبیل وزن، نژاد، مصرف سیگار، دیابت و چندقلوزایی مادر، به کمک یک برنامه نرم افزاری پیشرفته، ریسک داشتن جنین با «سندرم داون» و چند مشکل ژنتیکی دیگر را در آن تخمین بزنند.

دکتر پیمان امیدوار در جریان برپایی دهمین همایش آسیب شناسی ایران با اعلام این خبر افزود: متخصصان آزمایشگاهی با کمک این نرم افزار قادرند با ارائه جواب و توضیح نمودار آن، پزشکان زنان و زایمان را در تصمیم گیری های بعدی خود راهنمایی کنند.

وی ادامه داد: هم اکنون انجمن های علمی و تخصصی زنان در کشورهای پیشرفته به طور موکد توصیه می کنند از این تست به عنوان تست ابتدایی و غربالگر در تمام سنین بارداری استفاده شود. دکتر امیدوار بهترین زمان را برای انجام این آزمایش بین هفته ۱۶ تا ۱۸ بارداری برشمرد و یادآور شد: در صورتی که تست در این زمان انجام شود، صحیح ترین نتایج را به دست می دهد، اما می توان تست را از هفته ۱۴ تا ۲۰ و به ندرت در هفته ۲۱ نیز انجام داد.

وی گفت: ۷۵ درصد از شیوع نوزادان مبتلا به سندرم داون مربوط به مادران زیر ۳۵ سال است که وجود این تست و استفاده از آن در آزمایشگاه می تواند، سبب کاهش مخاطرات جسمی و روحی فرد باردار و افزایش اطلاعات پزشک نسبت به بیمار خود و در نهایت کاهش تبعات اجتماعی و اقتصادی آن برای جامعه شود.