

رژیم درمانی

تغذیه ورزشکاران

محمد علی پازوکی مهر

تغذیه صحیح در هر گروهی، از ضوابط خاصی تبعیت می کند. ورزشکاران طیف وسیعی را شامل می شوند که هر یک نیازهای متفاوتی دارند اما بایستی اصول تغذیه ای مشابهی را پیش گیرند که شامل نکات زیر برای اکثر ورزشکاران است؛ بهتر است اکثر کالری در ابتدای روز به بدن ورزشکار برسد یعنی صبحانه هر چه بیشتر مقوی باشد و هر چه به پایان روز نزدیک می شوید از حجم کالری کاسته کرد و شام سبک باشد و در کل تعداد وعده ها افزایش یابد.

حتما ساعتی پیش از انجام ورزش و بلافاصله پس از ورزش، دست کم یک وعده کوچک غذایی داشته باشید. در بین ورزش های تیمی از آمیوه استفاده نمایید. بهتر است وعده غذایی پیش از ورزش، غنی از کربوهیدرات و وعده غذایی پس از ورزش نیز غنی از کربوهیدرات و البته پروتئین باشد. به عنوان مثال می توانید پیش از ورزش آمیوه مصرف کنید و پس از ورزش شیر و عسل یا تخم مرغ آب پز و سیب زمینی استفاده کنید.

توصیه می شود طی ورزش های استقامتی و قدرتی، آمیوه، شکلات، موز، ساندویچ و سایر غذاهای غنی از

وقتی شما بیش از ۲ ساعت ورزش شدید می کنید، نیاز به مصرف مایعات، نمک و کالری بالایی دارید؛ پس بایستی نوشیدنی دلخواه خود را بنوشید و غذاهای حاوی نمک، البته به اعتدال مصرف کنید.

روزانه یک عدد مکمل ویتامین E و در صورت نیاز مکمل مولتی ویتامینرال نیز بفرشید. کارشناس تغذیه مصرف نمایید. گوشت ها ترجیحا بهتر است بصورت کباب یا بریان شده مصرف گردند و از گوشت های سرخ شده، آنگوشت و سس های چرب که دارای هضم مشکل هستند، خودداری شود. مصرف یک بار در هفته جگر توصیه می شود (اما نباید بیش از یک بار در هفته مصرف گردد؛ چون دارای نوکلئوپروتئین ها و کلسترول است).

غذاهای چرب، فست قودها و سرخ کردنی ها، همچنین پاجه، کله، سیرابی و مغز را باید خیلی کم مصرف کرد، چون دارای چربی زیاد هستند.

مایعات را به اندازه کافی مصرف کنید و از کربوهیدرات های پیچیده مانند نان سبوس دار، ماکارونی و اثقالهم غافل نمانید.

تغییر رنگ ناخن را جدی بگیرید

گروه سلامت: عضو انجمن بیماری های عفونی ایران گفت: تغییر رنگ ناخن مهم ترین نشانه ابتلا به بیماری قارچ ناخن است و باید جدی گرفته شود.

دکتر بهزاد بیژنی در گفتگو با ایرنا افزود: پس از بروز این نشانه، به مرور زمان ناخن ها دچار شکستگی، تخریب و ریزش می شوند.

وی اظهار کرد: در بیماری قارچ ناخن، قارچ ها در بستر ناخن رشد کرده و سبب تخریب صفحه ناخن و از دست دادن شفافیت آن می شوند.

این متخصص تاکید کرد: رطوبت زیاد، شستشوی مداوم دست ها یا عرق کردن زیاد دست ها از عوامل بروز و رشد قارچ ناخن است.

بیژنی افزود: برخی از بیماری های زمینه ای همچون بیماری دیابت نیز، از عوامل زمینه ساز بروز بیماری قارچ ناخن است. وی با بیان این که یک نوع قارچ به نام درماتوفید در خاک وجود دارد که با بر خورد دست با خاک آلوده، این قارچ در ناحیه ناخن رشد می کند، گفت: نوع دیگر این قارچ به نام کاندیدا در محیط وجود دارد که با نفوذ در ناخن های دست و پاناسان را به این بیماری مبتلا می کند.

وی اظهار کرد: ابتلا به بیماری قارچ ناخن در تمام محدوده های سنی دیده می شود، اما در ده سنی ۲۰ تا ۴۰ سال این بیماری شایع تر است.

بیژنی، با اشاره به راه های پیشگیری از ابتلا به این بیماری افزود: برای پیشگیری از ابتلا به بیماری قارچ ناخن از نوع درماتوفید، باید از تماس با خاک و فردی که به این بیماری مبتلا شده خودداری کرد.

وی ادامه داد: برای پیشگیری از ابتلا به قارچ کاندیدا نیز، باید انگشتان دست و پا همیشه خشک نگه داشته شود.

این متخصص گفت: تشخیص این بیماری تنها از طریق نمونه برداری از ناخن و بافت اطراف آن امکان پذیر است.

بیژنی، با اشاره به راه درمان این بیماری افزود: درمان بیماری قارچ ناخن باید حتما تحت نظر پزشک و با تجویز داروهای قارچکشی ضد قارچ انجام شود.

وی یادآور شد: دوره درمان این بیماری طولانی مدت است و حداقل بین یک ماه و نیم تا شش ماه زمان می برد.

زردچوبه؛ دشمن دیابت

گروه سلامت: دانشمندان هندی اعلام کردند: زردچوبه می تواند از بروز دیابت پیشگیری

کند و به همین خاطر باید در رژیم غذایی روزانه گنجانده شود.

مطالعات آزمایشگاهی در گذشته نشان داده است که «کورکومین» ماده زرد رنگ در چاشنی زردچوبه قادر است با سلول های

تومورهای پوستی، سینه و سایر تومورها مبارزه کرده و همچنین احتمال بروز آلزایمر و سکنه مغزی را کاهش دهد.

هم اکنون گروهی از پژوهشگران هندی در موسسه تحقیقات دیابت مدارس درجانی در گزارشی اعلام کردند که کورکومین همچنین یک مسیر بیولوژیکی اصلی را که برای پیشرفت شبکیه ناشی از دیابت ضروری است مسدود می کند. این بیماری شبکیه، نوعی مشکل چشمی شایع بین مبتلایان به دیابت است که اگر درمان نشود، منجر به نابینایی خواهد شد. به گفته محققان این نخستین مدرک علمی مهم در مورد عملکرد مولکولی زردچوبه علیه بیماری شبکیه چشمی ناشی از دیابت است.

این پژوهشگران تایید کردند: آزمایشات ما مازبای فوق را در مورد زردچوبه تایید می کند، بنابراین مصرف روزانه آن در رژیم غذایی توصیه می شود.

چند نکته درباره افتادگی پلک

خوابی یا بیدار؟

گروه سلامت: حوصله تان را سر می برد چون هر وقت نگاهش می کنید خواب آلود به نظر می رسد اما در واقع نه خسته است و نه خواب آلود بلکه او مبتلا به بیماری پتوز (افتادگی پلک) باز نگه دارد و مجبور باشد شما را از لای پلک های نیمه بازش تماشا کند.

«پتوز» اصطلاحی علمی در چشم پزشکی است و به بیماری ای گفته می شود که بر اثر آن پلک بالایی یک یا هر دو چشم دچار افتادگی می شود و حتی در شرایطی چنان حاد شود که تمامی مردمک را بپوشاند و دید طبیعی چشم را محدود یا حتی به شکل کامل مسدود کند.

تکنند فسقلی، پتوز داشته باشد!؟

به گزارش پایگاه اطلاع رسانی شفا، افتادگی پلک ممکن است وراثتی باشد و از بدو تولد بروز کند. شایع ترین علامت آشکار افتادگی پلک مادرزادی در کودکان، تا مقارن بودن چین پلک فوقانی پلک است. کودکان مبتلا به افتادگی پلک مادرزادی ممکن است برای دیدن مجبور باشند گردن خود را به عقب خم کنند یا بر واره های سمت بالا بکشند. این حرکت های سر و صورت نشان می دهند که کودک سعی می کند برای دیدن از هر دو چشم استفاده نماید. بعد از گذشت چند سال، این وضعیت های غیر طبیعی سر ممکن است

عدس؛ تقویت کننده قلب و کاهنده کلسترول خون



گروه سلامت: پزشکان متخصص تغذیه با تاکید بر این که مصرف عدس باعث تقویت قلب و جلوگیری از بیماری های قلبی می شود، به خانواده ها تاکید می کنند عدس را حتما در برنامه غذایی خود قرار دهند.

آنها معتقدند حبه های کوچک عدس از فواید غذایی فراوانی برخوردار است و این ماده غذایی مملو از فیبرهای غذایی است که باعث کاهش کلسترول خون می شود.

پژوهشگران با بررسی وعده های غذایی ۱۶هزار نفر در نقاط مختلف جهان طی ۲۵سال به این نتیجه رسیده اند: کسانی که از این ماده غذایی در وعده های غذایی خود استفاده کردند، ۸۲درصد کمتر از کسانی که از این ماده غذایی مصرف نمی کردند، به بیماری قلبی دچار شده اند.

عناب یک داروخانه است



گروه سلامت: حتما شما از قدیمی ها

نام عناب را شنیده اید اما شاید واقعا ندانید که چرا این میوه قرمز رنگ و تخم مرغی شکل، محبوب شیرین مزه همه عطاری ها است.

طب سنتی ایران برای عناب جایگاهی ویژه در درمان بیماری ها قائل است. این گیاه دارای لعاب فراوان است و به همین دلیل جوشانده آن نرم کننده سینه محسوب

گروه سلامت

گروه سلامت: این روزها خیلی مد شده است که افراد در مهمانی ها به بهانه پیروی از رژیم لاغری، ابتدا یک بشقاب بزرگ سالاد میل می کنند و بعد سراغ غذا می روند.

به گزارش سلامت نیوز، آنها به این امید که سالاد خورده اند و چاق نمی شوند تا آنجا که می توانند غذا می خورند، اما متخصصان تغذیه می گویند، مصرف سالاد تنها زمانی به رژیم لاغری کمک می کند که جایگزین بخشی از حجم غذایی شود که فرد قصد خوردن آن را دارد.

به بیان دیگر با توجه به این که سالاد فیبر زیادی دارد، خوردن آن قبل از غذا معده را پر می کند اما زیاده روی در مصرف آن همراه غذا می تواند به بزرگ تر شدن حجم معده و در نتیجه افزایش اشتها بینجامد.

از سوی دیگر سالادهایی که معمولا همراه سس فراوان و دیگر افزودنی ها در دستور ها سرو می شوند، چندان هم رژیمی نیستند و برخی از انواع آنها هزار کالری دارند.

گروه سلامت



پزشکان می گویند یک سالاد ساده کاهو همراه خیار، گوجه، جانه ها، قارچ یا غلات که با سرکه یا آبلیموی تازه خورده

کشک، مانعی برای پوکی استخوان

گروه سلامت: یک متخصص تغذیه گفت: کشک حاوی کلسیم، چربی، نمک، پروتئین و نیاسین (ویتامین B3) است که می تواند باعث پیشگیری یا پیشرفت بیماری پوکی استخوان شود.

صوفی گفت: بر گفتگو با فارس، افزود: کشک یکی از فرآورده های فرعی شیر است که به روش سنتی از جوشاندن، تغلیظ و خشک کردن دوغی پس از کره گیری باقی می ماند یا از ماست بدون چربی تهیه می شود.

وی گفت: کشک از شیر میش، بز، گاو یا مخلوطی از آنها تهیه می شود. در صنایع غذایی تولید کشک با فرآیند های صنعتی و به صورت کشک مایع مستقیما از شیر صورت می گیرد و کشک های سنتی مایع از ساییدن و رقیق کردن کشک خشک معمولا به صورت غیر پاستوریزه تهیه و تولید می شوند. این متخصص تغذیه اضافه کرد: کشک با حجم کم خود، یک ماده غذایی است که تمام خواص شیر را دارد و حاوی کلسیم، چربی، نمک، پروتئین و نیاسین (ویتامین B3) است. کشک همچنین باعث پیشگیری یا پیشرفت بیماری پوکی استخوان است.

صوفی گفت: با توجه به این که کشک یکی از غنی ترین منابع پروتئین حیوانی است، بنابراین محیط مناسبی برای رشد میکروارگانیزم های مختلف است که اغلب باعث مسمومیت های شدید و حتی مرگ می شود، بنابراین بهتر است از کشک های بسته بندی (پاستوریزه) شده که دارای برچسب و مجوز بهداشتی است استفاده شود. کشک را باید در یخچال نگهداری کرد و تا حد امکان از مصرف کشک مایع باز خودداری کرد. در صورت استفاده ۱ تا ۱۰ دقیقه قبل از مصرف آن را بجوشانید تا میکروارگانیزم های آن کاهش یابد.

چند توصیه برای پیشگیری از آنفلوآنزای خوکی

ممکن است روی چنین پارچه هایی باقی بمانند. وی به هیات امنأ و مسوولان اماکن متبرکه ه هشدار داده است که بر اساس دستورالعمل وزارت بهداشت که از دهه دوم ماه شعبان ارائه شده، نسبت به جمع آوری چادر های مشترک اقدام کنند. غلامی اظهار می کند: رعایت این توصیه مهم بهداشتی و استفاده از چادر های شخصی از سوی بانوان بسیار مهم و جدی است و این موضوع باید در اماکن متبرکه و زیارتی نهادینه شود.

شبهای قدر، فاصله مجاز را رعایت کنید! رئیس اداره بهداشت مواد غذایی و بهداشتی اماکن عمومی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی همچنین از مردم خواسته است در شعب های قدر نیز به هنگام حضور در مراکز جمعی مانند مساجد و تکیا با رعایت نکات بهداشتی از شیوع آنفلوآنزای نوع A عفونی جلوگیری کنند.

او با اشاره به این که رعایت بهداشت فردی به منظور پیشگیری از ابتلا به بیماری های واگیر از

سلامت



گروه سلامت

باشد. در بیشتر موارد، درمان نهایی این بیماری

جراحی است که بر اساس شدت آن و دیگر

یافته های بالینی انجام می شود. با این حال جراحی

روش بی خطری نیست و احتمال دارد با

مشکلاتی همراه باشد.

تبغ و خطرهایش

خطرهای جراحی افتادگی پلک شامل عفونت، خونریزی و کاهش بینایی است، ولی وقوع این نشانه ها بسیار نادر است. بلافاصله بعد از عمل، احتمال دارد چشم به طور کامل بسته نشود، ولی این عارضه معمولا مقطعی است.

در طول این مدت می توان از قطره و پماد برای محافظت چشم استفاده کرد. اگر چه ظاهر پلک به طور قابل توجهی اصلاح می شود، اما شاید پلک ها کاملا قرینه به نظر نرسند. در بیشتر موارد بعد از جراحی در نگاه به پایین پلک عمل شده نیست به طرف مقابل مختصری بالاتر قرار می گیرد و شب ها مختصری باز می ماند که این دو عارضه مشکل آفرین نیستند. در موارد نادر، حرکات کامل پلک قابل برگشت نیست. در برخی موارد، ممکن است بیش از یک بار عمل جراحی لازم باشد.

آیا می دانستید سالاد هم چاق می کند؟

به گزارش سلامت نیوز، آنها به این امید که سالاد خورده اند و چاق نمی شوند تا آنجا که می توانند غذا می خورند، اما متخصصان تغذیه می گویند، مصرف سالاد تنها زمانی به رژیم لاغری کمک می کند که جایگزین بخشی از حجم غذایی شود که فرد قصد خوردن آن را دارد.

به بیان دیگر با توجه به این که سالاد فیبر زیادی دارد، خوردن آن قبل از غذا معده را پر می کند اما زیاده روی در مصرف آن همراه غذا می تواند به بزرگ تر شدن حجم معده و در نتیجه افزایش اشتها بینجامد.

از سوی دیگر سالادهایی که معمولا همراه سس فراوان و دیگر افزودنی ها در دستور ها سرو می شوند، چندان هم رژیمی نیستند و برخی از انواع آنها هزار کالری دارند.

health@jamejonline.ir

تغذیه سالم

انحراف اشتها

فاخره بهبهانی

گاهی با افرادی در اطراف خود مواجه می شوم که اشتیاق و تمایل زیادی به خوردن مواد غیر طبیعی و غیر عادی نظیر: خاک، گل رس، خاکستر، گچ، مهر نماز، بنزین، خمیر دندان، و... دارند. این مواد اگر چه از نظر تغذیه ای ضعیف بوده و یا این که فاقد مواد مغذی هستند ولی در کودکان، خنم های باردار، افراد چهار هیستری و نقص ذهنی بیشتر دیده شده است. این بیماری نوعی انحراف اشتهاست که علت آن کاملا مشخص نیست ولی برخی تحقیقات در این باره نشان داده است که افراد مبتلا به این ناراحتی بیشتر به دلیل کمبود احتمالی تغذیه ای آنست به مواد مغذی از قبیل آهن، مس وروی و به مصرف این مواد روی می آورند. گرسنگی، استرس و فشارهای روانی، اختلالات عصبی، و سواس، صرع، عقب افتادگی ذهنی و ویار غیر طبیعی در خانم های بارداری که در دوران کودکی یابرداری های قبلی این بیماری را تجربه کرده اند. افراد جمله عواملی است که می تواند منجر به بروز این بیماری شود. مصرف مواد غیر طبیعی در افراد دچار انحراف اشتها می تواند مصرف کننده را با مشکلات فراوانی روبه رو سازد. مشکلات روده ای، مسمومیت به سرب و فلزات سمی، سوراخ شدن معده و روده، صدمه به دندان ها و انواع عفونت های انگلی، قارچی و باکتریایی از جمله این مشکلات است؛ در این میان یکی از رایج ترین و خطرناک ترین انواع بیماری انحراف اشتها «خاک خواری» است که علت آن را به کمخونی ناشی از فقر آهن نسبت داده اند. برخی عقیده دارند که افراد مبتلا یوزده خنم ها در دوران بارداری کمبود آهن پیدا کرده و به طور غیریزی برای جبران کمبود آهن به خوردن خاک روی می آورند که در این بین متأسفانه برخی خانم ها نیز به تصور آن که امر این طبیعی است، به مصرف چنین موادی می پردازند. نشانه این خصوص باید گفت: آهن موجود در خاک غیر قابل جذب است و در عین حال می تواند از جذب آهن هم جلوگیری کند در همین راستا در یک بررسی علمی مشخص شده است که خوردن خاک باعث کاهش میزان هموگلوبین مادر شده و حتی منجر به زایمان غیر عادی و مرگ در جنین زایمان می گردد. از طرفی مصرف خاک یا گل رس برای افراد خصوصا مادران باردار بسیار خطر آفرین است چرا که خاک، آلوده به تعداد بی شماری تخم انگل و قارچ و باکتری هایی می باشد که از طریق سگ و گربه منتقل شده است. همچنین مصرف خاک آلوده به سرب ناشی از دود ماشین ها در مناطق شهری می تواند خصوصا در کودکان باعث تخریب موش و رشد آنها گردد. بنابر این یوست، درد شدید شکم، اسهال روده و کاهش جذب مواد غذایی در بدن از جمله عوارض ناشی از ابتناشدن خاک در بدن است. که باید باور ما برای درمان این بیماری به پزشک مراجعه شود.

درمان

درمان افرادی که به هر علتی به انحراف اشتها مبتلا هستند بسیار پیچیده است و در صورت مشاهده چنین رفتاری باید به پزشک مراجعه شود. برای درمان بیماری از مجموعه ای از عوامل، نظیر: رفتار درمانی، دارو درمانی، ممانعت فیزیکی، برنامه ریزی بیزاری در فرد نسبت به مواد غیر غذایی و آموزش در خصوص عوارض و پیامدهای جانبی استفاده از این نوع مواد کمک گرفته می شود. در بیشتر موارد، بیمار به درمان پاسخ مثبت داده و با افزایش سن یا اتمام بارداری، بیماری پایان می پذیرد. در این میان نکته قابل توجه آن که کلدیوم فقیبت جهت درمان بیماری انحراف اشتها صبر و شکیبایی و پشتیبایی خانواده می باشد.

کتابخانه سلامت

خواص ماهی، میگو و اثرات امگا ۳

محمد طاهری و زهره پوراحمدی در کتاب «خواص ماهی، میگو و اثرات امگا ۳» می پردازند به ترکیبات ماهی، چگونگی خرید، نگهداری و مصرف ماهی و میگو، تاثیر مصرف ماهی بر مادران شیرده، جنین و کودکان، تاثیر ماهی و میگو در پیشگیری و کاهش خطر از بیماری هایی مثل سکنه مغزی، بیماری های قلبی عروقی، سرطان، میگرن، بیماری های چشم و التهابی و بسیاری مطالب دیگر. چاپ اول این کتاب با انتشارات دنیای تغذیه در ۳۰۰ نسخه و قیمت ۲۵۰۰ تومان به چاپ رسانده است.

آشنایی با بیماری های جسمی و روحی

اکرم وفای در کتاب «آشنایی با بیماری های جسمی و روحی» به همراه پیشگیری و درمان» در ۳ بخش با عناوین: بیماری های شایع، بیماری های جسمانی کودکان و اختلالات رفتاری با هدف آشنایی مخاطبان با شناخت بیماری هایی چون فشار عصبی، افسردگی، آلزایمر، آسم در کودکان، دردهای عضلانی و استخوانی، سینوزیت،

چربی خون، شایع ترین سرطان در زنان و... به علل بیماری ها و علائم و راه های پیشگیری و درمان آنها می پردازد. انتشارات منشور وحی چاپ اول این کتاب را در پاییز ۸۷ در ۵۰۰ نسخه با قیمت ۲۶۰۰ تومان وارد بازار نشر کرده است.

روش های نوین ترک سیگار

دکتر آرش نیک خلق در کتاب «روش های نوین ترک سیگار» می نویسد: «اولین مردمی که توتون را کشف کردند، سرخوستان آمریکا بودند. آنان باور داشتند که تنباکو خواص درمانی دارد و با کشیدن آن، از بیماری ها و شایطین درمان می مانند. در دوران گذشته به قرون ۱۶ و ۱۷ تنباکو به عنوان دارو استفاده می شد و پزشکان اسپانیایی از آن به عنوان مسکن استفاده می کردند...»

در قرن هجدهم ۲ دانشمند آلمانی با تجزیه تنباکو و جدا کردن نیکوتین از آن، به اثرات مضر و خطرات دخانیات پی بردند... روزانه ۱۷ میلیارد تن سیگار در دنیا دود می شود... تحقیقات نشان می دهد نیمی از یک میلیارد جمعیت سیگاری جهان، در نهایت به واسطه سیگار جهان راترک خواهند گفت... گفته می شود تا ۲۰ سال آینده ۱۰ درصد مرگ ها به دلایل وابسته به سیگار و دیگر مواد دخانی باشد...»

در این کتاب، مخاطب به تنها با تاریخچه مصرف دخانیات در ایران و جهان آشنا می شود بلکه از مضرات سیگار آگاه شده و روش های ساده برای ترک آن را آموزش می بیند.

این کتاب را انتشارات کاوش پرداز در ۲۰۰۰ نسخه با قیمت ۲۵۰۰ تومان منتشر کرده است.

قابل توجه ناشران

ناشرانی که بایلد کتاب های خود در حوزه سلامت و بهداشت و درمان را به مخاطبان معرفی کنند، می توانند دو نسخه از کتاب های منتشر شده خود را به نشانی بلوار میرداماد، جنب مسجدالقدو، روزنامه جام جم طبقه سوم صفحه سلامت ارسال کنند.