

رازهای پنهان لبنیات؛

کدام مفید و کدام مضر؟



عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: برای بهره‌مندی حداکثری از فواید لبنیات، بهتر است شیر و ماست را با مصلح آن میل کنید تا به هضم و جذب مواد مغذی کمک کنند. به گزارش مهر به نقل از رولپت عمومی رادیو سلامت، لبنیات، از دیرباز جایگاه ویژه‌ای در سبد غذایی ما داشته‌اند و به عنوان منبع غنی از پروتئین، کلسیم و ویتامین‌ها شناخته می‌شوند اما آیا تمام فرآورده‌های لبنی به یک اندازه مفیدند؟ چگونه می‌توانیم از فواید این گروه غذایی بهره‌مند شویم و از عوارض احتمالی آن در امان بمانیم؟ منصور رضایی، دکتری تخصصی تغذیه و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، به این پرسش‌ها پاسخ داده و نکات ارزشمندی را درباره پاید‌ها و ناپاید‌های مصرف لبنیات ارائه کرد.

لبنیات با مصلح میل شود

رضایی با اشاره به محتوای غنی لبنیات از آب، املاح و پروتئین، تأکید کرد: برای بهره‌مندی حداکثری از فواید لبنیات، بهتر است شیر و ماست را با مصلح آن میل کنید. این یعنی ترکیباتی که به بهبود هضم و جذب مواد مغذی کمک می‌کنند. به عنوان مثال، شیر را با خرما یا موز میل کنید (شیرموز) یا اینکه کمی زردچوبه یا فلفل به شیر اضافه کنید، می‌تواند به تعدیل مزاج آن کمک کند.

ماست انتخابی هوشمندانه

یکی از نکاتی که رضایی به آن اشاره کرد، نقش ماست در پیشگیری از اسهال مسافرتی است و افزود: اگر قصد سفر دارید، حتماً ماست را در سبد غذایی خود بگنجانید. در مورد روغن‌های حیوانی، نیز روغن کرمانشاهی را روغن زرد بهترین است. روغن دانه، تنها برای افرادی که فعالیت‌های بدنی سنگین مانند کارهای کشاورزی و ساختمانی انجام می‌دهند، مفید است.

راهکارهای هوشمندانه برای عدم تحمل لاکتوز

رضایی برای افرادی که از عدم تحمل لاکتوز رنج می‌برند، توصیه کرد: مصرف دوغ کفیر و ماست کفیر می‌تواند راه‌گشا باشد. این فرآورده‌ها به دلیل فرآیند تخمیر، لاکتوز کمتری دارند و راحت‌تر هضم می‌شوند. این افراد می‌توانند به جای شیر ساده، شیرمیوه مصرف کنند یا مصرف شیر را از مقادیر کم شروع کرده و به تدریج میزان آن را افزایش دهند تا بدنشان به تدریج به لاکتوز عادت کند.

شیر و پنیر محلی، توصیه نمی‌شود

در حالی که بسیاری از ما تصور می‌کنیم شیر و پنیر محلی سالم‌ترند، رضایی نظر دیگری دارد و در این رابطه گفت: جوشاندن شیر فله‌ای در منزل، کیفیت آن را کاهش می‌دهد. در کارخانه‌ها، شیر با فشار، خلاء و دما یاستوریزه می‌شود که روشی علمی‌تر و بهداشتی‌تر است.

بنابراین، شیر فله‌ای را فقط از جای مطمئن تهیه کنید و در مجموع، شیر و پنیر محلی را توصیه نمی‌کنم. این موضوع نشان می‌دهد که گاهی اوقات، آنچه سنتی می‌نامیم، لزوماً بهترین نیست.

هشدارهایی درباره کشک، بستنی و ریفلاکس
وی در ادامه صحبت‌هایش به دیگر فرآورده‌های لبنی که در مصرف آنها باید احتیاط کرد، اشاره کرد و افزود: کشک به دلیل شور بودن، می‌تواند باعث دفع کلسیم از بدن شود. بستنی حاوی قند و چربی زیادی است و باید در مصرف آن اعتدال را رعایت کرد. این متخصص تغذیه خاطر نشان کرد: برای افراد مبتلا به ریفلاکس، توصیه می‌شود که حجم غذا را کاهش داده و تعداد وعده‌های غذایی را افزایش دهند. همچنین، محدود کردن مصرف چربی، روغن، شیر پرچرب، چای، قهوه، شکلات، غذاهای چرب و خوراکی‌های شور برای این افراد باید محدود شود. با در نظر گرفتن این نکات تخصصی و کاربردی می‌توانیم با آگاهی بیشتری لبنیات را در رژیم غذایی خود جای دهیم و از فواید بی‌شمار آن بهره‌ای می‌شود هوشمندانه بهره‌مند شویم. سلامتی شما، اولویت ماست.

متخصص تغذیه: چای جایگزین آب نیست

یک متخصص تغذیه گفت: بهترین مایع برای حفظ سلامت بدن، آب است و چای، به ویژه اگر پررنگ و همراه با قند مصرف شود، نه‌تنها جایگزین مناسبی برای آب نیست، بلکه می‌تواند باعث دفع آب از بدن شود.به گزارش خبرگزاری مهر، سعید هادی، در برنامه «فراسو» رادیو سلامت درباره مصرف زیاد چای توسط سالمندان، افزود: ما توصیه می‌کنیم که بهترین و اصلی‌ترین مایع برای بدن، آب است. چای نیز جزو مایعات محسوب می‌شود، اما باید با رعایت نکاتی مصرف شود.وی ادامه داد: چای پررنگ، به‌ویژه اگر با چند حبه قند همراه باشد، حاوی مقدار زیادی کافئین است که به‌عنوان دیورتیک عمل کرده و باعث دفع آب از بدن می‌شود. هادی با بیان اینکه مصرف زیاد چای می‌تواند بدن را دهیدراته کند، افزود: در سالمندان، کم‌آبی بدن می‌تواند علائم گوارشی و عمومی ایجاد کند. بنابراین توصیه می‌شود اگر فردی روزانه پنج لیوان چای می‌نوشد، آن را به دو تا سه لیوان کاهش دهد و چای را به‌صورت کم‌رنگ، ولرم و کم‌شکر مصرف کند.

این متخصص تغذیه اظهار کرد: هرچه چای پررنگ‌تر باشد، میزان کافئین آن بیشتر است و آب بدن را بیشتر تخلیه می‌کند. به همین دلیل، در سالمندان که نیاز بیشتری به حفظ آب بدن دارند، مصرف آب باید در اولویت قرار گیرد و چای تنها به‌صورت متعادل و کنترل‌شده نوشیده شود.

راز سلامت قلب و استخوان در یک میوه ایرانی

خواص سنجد برای سلامت پوست و مو

آنتی اکسیدان های موجود در سنجد از پیری زودرس جلوگیری کرده و به شادابی و سلامت پوست کمک می کنند، همچنین ویتامین های A و E موجود در آن، ریزش مو را کاهش می دهند و حتی باعث تقویت و رشد مجدد موها می شوند.

همچنین سنجد دارای خاصیت کلازن سازی است که در حفظ لطافت و جوانی پوست نقش مهمی دارد.

خواص سنجد برای کنترل قند خون و دیابت

سنجد آسیاب شده به دلیل اینکه حاوی ترکیباتی است که به تنظیم قند خون کمک می کنند، می تواند برای افراد مبتلا به دیابت نوع یک و دو مفید باشد و سنجد باعث کاهش جذب قندهای ساده در بدن شده و بنابراین سطح گلوکز خون را کنترل می کند و مصرف مداوم آن می تواند از نوسانات شدید قند خون جلوگیری کرده و به کنترل بهتر دیابت کمک کند.

فواید و خواص سنجد بی شمار است اما مصرف این میوه بر خاصیت ممکن است در برخی افراد که بیماری های خاصی دارند، ایجاد مشکل کنند.

به طور مثال مصرف سنجد برای افرادی که مبتلا به یبوست هستند؛ مضر است.

در برخی موارد نیز ممکن است در افراد ایجاد حساسیت و آلرژی داشته باشد. مصرف سنجد برای افرادی که مزاج سرد دارند؛ مضر است و می تواند موجب ضعف اعصاب آن ها شود. سنجد یکی از میوه های مغذی و ارزشمند است که سرشار از ویتامین هایی همچون C، A و K، به همراه مواد معدنی مهمی نظیر آهن، کلسیم و فسفر است و وجود فیبر و ترکیبات آنتی اکسیدانی در این میوه، آن را به یک داروی طبیعی و پرخاصیت تبدیل کرده است و سنجد با داشتن قدرت آنتی اکسیدانی بالا، بدن را در برابر آسیب رادیکال های آزاد محافظت می کنند و در نتیجه می توانند نقش مؤثری در پیشگیری از تشکیل توده های سرطانی در بخش های مختلف بدن ایفا کنند.

پودر سنجد؛ داروی طبیعی برای تقویت استخوان ها

پودر سنجد یکی از فرآورده های پرخاصیت این میوه ارزشمند است که در طب سنتی و حتی تحقیقات جدید جایگاه ویژه ای دارد و این پودر که از آسیاب کردن سنجد خشک به دست می آید، سرشار از کلسیم، فسفر و منیزیم است و مصرف آن به ویژه همراه با شیر، برای تقویت استخوان ها و پیشگیری از پوکی استخوان بسیار توصیه می شود.

خاصیت ضدالتهابی پودر سنجد باعث شده است که در کاهش دردهای مفصلی و آرتروز نیز نقش مؤثری داشته باشد و از سوی دیگر، فیبر فراوان موجود در آن به بهبود عملکرد دستگاه گوارش کمک می کند، همچنین، مصرف سنجد می تواند از مشکلات عمده زخم معده و التهابات گوارشی جلوگیری نماید.

سلامت

سنجد، میوه ای کوچک اما سرشار از ویتامین ها و مواد

معدنی ارزشمند، در طب سنتی و پژوهش های نوین جایگاه ویژه ای دارد.

به گزارش مهر، سنجد یکی از میوه های پرخاصیت و قدیمی است که در طب سنتی ایران جایگاه ویژه ای دارد و در سال های اخیر دوباره توجه پژوهشگران را به خود جلب کرده است. این میوه کوچک که بیشتر در مناطق خشک و نیمه خشک ایران و آسیای میانه رشد می کند، سرشار از ترکیبات ارزشمندی همچون ویتامین C و E، فیبر غذایی، اسیدهای چرب مفید است که همگی نقش مهمی در سلامت بدن دارند. همین ترکیبات باعث شده اند که سنجد به عنوان یک ماده غذایی با خاصیت ضدالتهابی، آنتی اکسیدانی و تقویت کننده سیستم ایمنی شناخته شود.

خواص سنتی و علمی سنجد

در طب سنتی از سنجد به عنوان ماده ای قابض و مقوی یاد شده و امروزه نیز تحقیقات علمی نشان می دهد که مصرف آن می تواند به کاهش التهاب مفاصل، تقویت استخوان ها، بهبود عملکرد گوارشی و حتی سلامت پوست و مو کمک کند.

نقش سنجد در بهبود افسردگی

یکی از جنبه های جالب توجه سنجد، نقش احتمالی آن در بهبود علائم افسردگی است و افسردگی از شایع ترین مشکلات روانی عصر حاضر محسوب می شود و بسیاری از بیماران به دنبال روش های طبیعی و مکمل برای کاهش علائم آن هستند.

پژوهش ها نشان می دهد که آنتی اکسیدان ها و اسیدهای چرب موجود در سنجد می توانند به کاهش استرس مغز و بهبود عملکرد نورون ها کمک کنند و در برخی مطالعات بالینی مشاهده شده که مصرف مکمل سنجد در طول چند هفته توانسته است تا حدی علائم افسردگی و اضطراب را کاهش دهد.

سنجد علاوه بر این فواید، در تقویت قلب، تنظیم فشار خون و کنترل قند خون نیز مؤثر دانسته شده است و مصرف متعادل آن می تواند بخشی از یک رژیم غذایی سالم باشد. البته زیاده روی در مصرف این میوه ممکن است مشکلاتی مانند یبوست ایجاد کند و افراد با شرایط خاص پزشکی باید پیش از مصرف مداوم آن با پزشک مشورت کنند.

در مجموع، سنجد میوه ای کوچک، اما ارزشمند است که هم در فرهنگ ایرانی و هم در پژوهش های نوین جایگاه ویژه ای دارد و می تواند ضمن تقویت بدن، به بهبود خلق و خو و سلامت روان نیز کمک کند.

خواص سنجد برای تقویت استخوان ها

سنجد آسیاب شده به دلیل داشتن مقدار زیادی کلسیم، فسفر و منیزیم، در تقویت استخوان ها تأثیر زیادی دارد. به

دیابت کودکان را جدی بگیرد

دیابت نوع یک یا همان دیابت کودکان، بیماری ای متفاوت و جدی است که برخلاف دیابت بزرگسالان، به دلیل نبود ترشح کافی انسولین در بدن ایجاد می شود و نیاز به درمان فوری و آموزش های تخصصی دارد.

به گزارش ایسنا، دکتر محمد آهنگر دادودی - فوق تخصص غدد و متابولیسم کودکان و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی اراک با بیان این مطلب افزود: دیابت نوع یک اغلب با علائمی مثل کاهش وزن شدید، پرنوشی و پر ادراری ظاهر می شود و خوشبختانه با یک آزمایش ساده قابل تشخیص است؛ اما مهم تر از تشخیص، شروع به موقع درمان و آموزش صحیح تزریق انسولین است.

وی ادامه داد: پس از تشخیص، کودک باید در بیمارستان بستری شود تا خانواده نحوه تزریق انسولین، کنترل قند خون با دستگاه، تنظیم رژیم غذایی و مدیریت نوسانات قند را آموزش ببینند؛ این فرایند آموزش ممکن است ۲ تا ۳ روز طول بکشد، اما



متخصص پزشکی قانونی و مسمومیت های بالینی با اشاره به افزایش مصرف سیگارهای الکترونیکی در میان جوانان، اظهار داشت: این پدیده نه تنها جایگزین مناسبی برای سیگار نیست بلکه بازار فروش جدیدی برای سودجویان و دروازه ای به سوی اعتیاد است.

به گزارش ایسنا، دکتر فرخنده جمشیدی - عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز، گفت: سودجویان مواد مخدر همواره به دنبال ایجاد دافعه و بازار جدید هستند. همان طور که در گذشته ماده مخدر کراک به دلیل عوارض آن بر ظاهر فرد، با شیشه جایگزین شد تا ظاهر فرد مصرف کننده حفظ شود. امروز نیز سیگارهای الکترونیکی با ایجاد یک دافعه جدید در جوانان، به نوعی بازار فروش برای این افراد محسوب می شوند.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز در ادامه، مهم ترین دلایل اعتیاد را وابستگی فرد به مواد دلتست و افزود: متأسفانه برخی از جوانان، به دلیل اختلالات روانی و اجتماعی، مصرف این مواد را نشانه ای از موقعیت اجتماعی بالا می دانند، در حالی که از نگاه متخصصان، این فرد یک معتاد است؛

دیابت کودکان را جدی بگیرد

برای کنترل مؤثر بیماری کاملاً

ضروری است.

به گفته این پزشک متخصص،

انسولین باید به درستی در نواحی

مشخصی از بدن (مثل خارج ران،

بازو یا شکم) تزریق شود،

سرسوزن ها باید مرتب تعویض

شوند و رژیم غذایی کودک باید از

مصرف نوشابه، شیرینی، سس و

فست فود دور باشد، در حالی که

سایر نیازهای تغذیه ای رشد کودک

همچنان باید تأمین شود.

بنابر اعلام وزارت بهداشت، وی افزود: کنترل دیابت نوع یک

فقط به تزریق انسولین محدود نمی شود؛ بررسی های دوره ای مثل

آزمایش هموگلوبین C1A، ارزیابی عملکرد تیروئید، کلیه و چشم

سیگارهای الکترونیکی، دروازه ای جدید به دنیای اعتیاد

هر گونه ماده مخدری، به صورت سنتی یا الکترونیکی، نوعی اعتیاد

به شمار می رود.متخصص پزشکی قانونی و مسمومیت های بالینی

با اشاره به مطالعات انجام شده، مهم ترین گروه سنی در معرض

خطر را نوجوانان معرفی کرد و توضیح داد: سنین نوجوانی، زمان

بحران بلوغ و جست و جوی هویت است. فرد در این دوره ممکن

است در مقابل خانواده قرار گیرد و به دلیل پنهان کاری، خانواده

متوجه رفتارهای او نشوند. در چنین شرایطی، کافی است یک فرد

سودجو او را برای یک بار به مصرف مواد ترغیب کند. این

کنجکاوی، به خصوص اگر در جمع دوستان باشد و فرد نگران

تسخیر شدن باشد، می تواند به وابستگی فوری منجر شود.

جمشیدی به نقش خانواده در پیشگیری از اعتیاد نوجوانان و

جوانان اشاره کرد و گفت: نوجوانانی که در خانواده ای صمیمی و با

محبت کافی بزرگ می شوند و یک دوست صمیمی در میان

اعضای خانواده دارند، به ندرت به سمت مواد مخدر گرایش پیدا

می کنند. اما افرادی که در خانواده خود احساس امنیت و محبت

نمی کنند، جذب محبت های کاذب خیابانی می شوند و پذیرش

پیشنهاد مصرف مواد از سوی هم سن و سالان بسیار تأثیر گذارتر از

بزرگسالان است.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز،

سیگار و قلیان را دروازه ورود به اعتیاد دانست و اظهار داشت: یک

پک قلیان معادل ۲۰۰ نخ سیگار است و آسیب بسیاری به بدن وارد

می کند. مصرف یک نخ سیگار در روز نیز ممکن است در ابتدا

بی ضرر به نظر برسد، اما با گذشت زمان وابستگی ایجاد می کند.

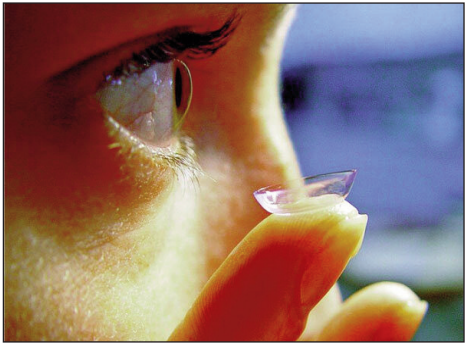
وی با اشاره به مصرف حبشیش در میان جوانان، آن را یکی از

توهم زائترین و آسیب زائترین مواد مخدر عنوان کرد و گفت:

متأسفانه جوانان استفاده از ماری جوانا را نشانه ای از باکلاس بودن

استفاده از لنزهای تماسی و خطر

عفونت های چشمی



عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات

بهداشتی درمانی با اشاره به افزایش عفونت های چشمی در فصل تابستان، یکی از علت های بروز این مشکل را

استفاده از لنزهای تماسی دانست.

به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از وبدا، آیدین مشکسار، متخصص چشم پزشکی و فلوشیپ گلوکوم در دانشگاه علوم پزشکی شیراز با بیان اینکه در روزهای گرم سال، شاهد افزایش برخی مشکلات و چالش های مربوط به سلامت چشم در سطح عموم جامعه هستیم، افزایش عفونت های چشمی را از جمله این موارد برشمرد که اغلب به دلیل افزایش تعریق در ناحیه اطراف چشم، همچنین گسترش حضور در استخرها و محیط های آبی اتفاق می افتد.

او افزود: علاوه بر ورم ملتحمه ویروسی یا باکتریایی

در روزهای گرم سال؛ عفونت های چشمی نظیر

«کراتیت میکروبی» یا «اکانتامبایی» در این فصل،

به ویژه در افراد استفاده کننده از لنز تماسی در

محیط های آبی شایع است.

مشکسار آلرژی های چشمی را از دیگر مشکلاتی

برشمرد که با شروع فصل بهار و افزایش گرده گیاهان،

گرد و غبار و مواجهه با آلودگی ها شیوع می یابد و تا

فصل تابستان ادامه می یابد.

شایع ترین آسیب های چشمی در تابستان

این عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز با

بیان اینکه بر اساس نوع آسیب ایجاد شده، نشانه های

بروز مشکلات چشمی می تواند متفاوت باشد، گفت:

تابستان به دلیل افزایش تابش اشعه ماورای بنفش

(UV)، گرمای هوا، خشکی نسبی محیط و افزایش

فعالیت های بیرونی، مخاطرات متعددی برای سلامت

چشم به همراه دارد که از جمله مهم ترین این چالش ها

می توان به مواجهه با اشعه ماورای بنفش (UV؛

Ultraviolet Radiation) به عنوان یک نوع تابش

الکترومغناطیسی اشاره کرد که طول موجی کوتاه تر از

نور مرئی و بلندتر از اشعه ایکس دارد.

انواع اشعه UV و پیامدهای آنها بر سلامتی

به گفته این پزشک متخصص چشم، این اشعه در

سطوح مختلف، نفوذپذیری و اثرات بیولوژیکی متفاوتی

برای سلامت به همراه دارد که در نوع A، بیشترین

بخش (حدود ۹۵ درصد) از اشعه UV به سطح زمین

می رسد و اگرچه نرئی پایین تر دارد، اما به لایه های

عمقی تر پوست و چشم نفوذ می کند؛ در نوع B، انرژی

بالا تر و نفوذ کمتری نسبت به نوع A را شاهد هستیم،

اما تنها حدود پنج درصد از UV که به سطح زمین

می رسد را تشکیل می دهد، زیرا بیشتر میزان آن در

لایه اوزون جذب می شود، در نوع C نیز شاهد

بالاترین انرژی و بیشترین آسیب زایی هستیم و

به طور کامل در لایه اوزون جذب می شود؛ اما در

منابع مصنوعی مانند لامپ های C-UV در

استریل کننده ها یا برخی دستگاه های پزشکی استفاده

می شود.

مشکسار پیامدهای ناشی از دو نوع A و B را

موجب بروز طیف وسیعی از آسیب های چشمی

دانست که از این جمله می توان به ناخنک (پتیرزیوم)

و همچنین آسیب به لایه های سطحی قرنیه یا

کراتیت نوری (Photokeratitis) به ویژه در صورت

قرار گرفتن در معرض بازتاب نور از سطوحی مانند

آب، شن و برف اشاره کرد.

او با بیان اینکه نوع B اشعه UV در طولانی مدت

عامل مهم در کدورت لنز و تشکیل آب مروارید است،

افضاة کرد: همچنین مواجهه مکرر با UV می تواند در

بروز و پیشرفت دژنراسیون ماکولا وابسته به سن

(AMD) به عنوان یکی از علت های بروز نابینایی در

افراد بالای ۶۵ سال AMD نقش داشته باشد.

این متخصص چشم پزشکی در دانشگاه علوم

پزشکی شیراز دیگر بیماری های شایع چشمی در

فصل گرما را شامل قرمزی و سوزش چشم؛ تاری دید

موقت یا متناوب؛ اشک ریزش یا خشکی؛ احساس

جسم خارجی؛ حساسیت به نور(photophobia)؛

درد چشمی در موارد التهاب قرنیه(کراتیت) یا ضربه

و خارش شدید در موارد آلرژیک عنوان کرد.

چرا استفاده از عینک آفتابی اهمیت دارد؟

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز در

ادامه به اهمیت استفاده از عینک آفتابی برای

محافظت از سلامت چشم در برابر آفتاب اشاره کرد

که ضمن فیلتر کردن انواع A و B اشعه UV ،

موجب کاهش تبخیر اشک در بیماران با خشکی

چشم، جلوگیری از تشکیل ناخنک، آب مروارید

زودرس و تغییر در حساسیت شبکیه به نور شده و از

ناحیه اطراف چشم در برابر چروک و آسیب پوستی

ناشی از UV نیز محافظت می کند.