

## دیابتی‌ها روزانه ۵ پیاز متوسط بخورند

پارس - مرتضی صفوی متخصص تغذیه گفت: مصرف پیاز سبب جلوگیری از پوکی استخوان به ویژه در زنان می‌شود. پیاز جزء سبزیجات به شمار می‌رود و تاریخچه طولانی در رابطه با مصرف آن در دنیا وجود دارد. پیاز در هند طی ایام قدیم به عنوان دارو و در یونان و رم به عنوان چاشنی و طعم‌دهنده غذا استفاده شده است.

وی افزود: پیاز برای اولین بار در آسیای میانه کشف و به صورت وسیع مورد کشت قرار گرفت و در اروپا به عنوان صبحانه کامل مورد استفاده بود. همچنین کریستف کلمب برای اولین بار به غرب پیاز را معرفی کرد و در حال حاضر پیاز در انواع قرمز، سفید و قهوه‌ای کشت و مورد استفاده قرار می‌گیرد. این متخصص تغذیه در رابطه با ترکیبات پیاز، گفت: پیاز دارای گوگرد، قند، کلسیم، سدیم، پتاسیم، ید، آهن و ویتامین‌های A، B و C است. همچنین پیاز برای فعالیت گوارشی بدن مناسب بوده و اسید کلریدریک معده را افزایش می‌دهد.

صفوی در ادامه گفت: افرادی که دارای ناراحتی معده هستند بهتر است پیاز را به صورت پخته استفاده کنند. همچنین برای دیابتی‌ها مصرف پیاز خام روزانه ۴ تا ۵ عدد متوسط توصیه می‌شود چرا که پیاز دارای انسولین بوده و قند خون را کاهش می‌دهد. پیاز دارای عنصر کروم است و به سلول‌های بدن کمک می‌کند تا انسولین لازم ساخته شود. بر اساس تحقیقات پیاز خام، ۲۰ درصد مواد معدنی مفید برای بدن را تأمین می‌کند. همچنین کلسترول خون را کاهش داده و از گرفتگی عروق جلوگیری می‌کند.

این متخصص تغذیه تأکید کرد: پیاز از سرطان روده جلوگیری کرده و مصرف منظم آن چند بار در هفته توصیه می‌شود چرا که مصرف پیاز سلول‌های روده بزرگ را از آسیب حفظ کرده و جلوی رشد تومور را می‌گیرد. پخت گوشت با پیاز بسیار مناسب است و سبب کاهش مواد سرطان‌زایی شده که در بدن ایجاد می‌شود. پیاز برای تقویت استخوان مناسب است و حتی می‌توان گفت خواص آن همچون شیر بوده و برای زنان در دوران یائسگی جهت جلوگیری از پوکی استخوان توصیه می‌شود. به گفته وی پیاز خاصیت ضد التهاب داشته و آلرژی، آسم و سرماخوردگی را در درمان می‌کند.

پیازی که جوانه بزند زودتر خراب شده و خواص آن کاهش می‌یابد زمانی که پیاز را برای مصرف برش می‌دهیم. در صورت بلااستفاده ماندن بخشی از آن باید پیاز باقی مانده را در کیسه نایلونی نگه‌داری کرد و توجه داشت که پیاز با این شرایط تا یک هفته مورد استفاده قرار گیرد. پختن پیاز یکی از راهکارهایی است که می‌توان از خواص و طعم آن بیشتر استفاده کرده چرا که پیاز پخت شده قابلیت نگهداری بیشتری دارد ولی باید توجه داشت که پیاز سرخ شده به این صورت نبوده و به دلیل دارا بودن روغن اکسیده می‌شود لذا نباید پیاز را به این روش نگه‌داری کرد.

## زنان باردار مویز را فراموش نکنند



تسنیم - سید جواد علوی کارشناس طب سنتی گفت: مویز انگور رسیده‌ای است که روی بوته و با روش سنتی خشک شده‌باشد. بسته به نوع انگور خواص مویز متفاوت است. مویز در وزن گیری جنین مؤثر است چرا که ارزش غذایی

بالایی دارد و طبیعت آن گرم و تر است. مویز مقوی رحم است و با مصرف مویز زنان باردار جنین خود را از سقط حفظ می‌کنند. همچنین برای رفع ضعف معده و بهبود هضم غذای زنان باردار مؤثر است. وی افزود: مویز مقوی کبد است و موجب تقویت معده و

افزایش قدرت هاضمه زنان باردار می‌شود چرا که ضعف معده و ضعف هضم از مشکلات شایع زنان باردار محسوب می‌شود. خوردن مویز در وعده صبحانه برای درمان انواع بیماری‌های عفونی مانند عفونت گوش، عفونت دندان و...

مفید است و دارای اثرات ضد درد، ضد باکتری و تقویت کننده سیستم ایمنی است. مویز ملین است و باعث پاکسازی روده و معده می‌شود. خیساندن مویز در آب گرم و مصرف آن بسیار خونساز و تقویت کننده بدن است.

## دخترها مصرف آجیل و حبوبات را جدی تر بگیرند



همشهری - محققان آمریکایی از نتایج تحقیقاتشان دریافتند که ضایعات خوش خیم پستان یکی از مشکلاتی است که در ماموگرافی مشخص می‌شود و الزاما به سرطان هم ختم نمی‌شود. اما با این حال خطر

ابتلا به سرطان سینه در بین زن‌هایی که با این ضایعات خوش مواجهند بیشتر است. محققان عادت‌های غذایی ۹۰۳۰ دختر بین ۹ تا ۱۵ سال را مورد بررسی قرار دادند. اصلی‌ترین منبع چربی‌ها و پروتئین‌های گیاهی این دخترها کره بادام زمینی، بادام زمینی، آجیل، لوبیا،

عدس، سویا و ذرت بوده است. سپس این دخترهای جوان در ۱۸ و ۳۰ سالگی شان نیز مورد بررسی قرار گرفتند تا مشخص شود ضایعات خوش خیم پستان در آن‌ها دیده می‌شود یا نه؟ دخترهای نوجوانی که هر روز یک وعده آجیل، کره

بادام زمینی یا حبوبات خورده‌اند کمتر در معرض ضایعات پستان قرار گرفته‌اند. در واقع دخترهایی که هر هفته دو مرتبه کره بادام زمینی یا آجیل خورده‌اند ۳۹ درصد کمتر دچار ضایعات خوش خیم شده‌اند. لوبیا، عدس، سویا و ذرت نیز خطر این ضایعات را کاهش داده است.

# نکات مهمی که زنان باید بدانند

## کدام ترشحات پستان خطرناک‌اند و کدام بی‌خطر؟

خوش خیمشان را هم خارج کنند.

### اگر سابقه سرطان پستان در نزدیکانتان دارید

نقیسی در خصوص کسانی که سابقه سرطان در بستگان نزدیک خود دارند، تأکید کرد: در این زنان اگر ابعاد این کیست به ۲ سانت برسد توصیه به خارج کردن با جراحی می‌شود. همچنین اگر درد برای مریض ایجاد شود و زندگی روزانه‌اش مختل گردد یا بسیار مضطرب باشد و نخواهد که این توده در بدنش باشد، آن‌ها را خارج می‌کنیم. روش خارج کردن توده به صورت جراحی و یا بردن توده بسته توده است.

عضو تیم در مان مرکز فوق تخصصی این سینا در خصوص موارد دیگر مراجعه زنان به کلینیک پستان، عنوان داشت: ترشحات پستان از دیگر نگرانی‌های زنان است. این ترشحات اغلب خوش خیم، زردرنگ و معمولا با فشار دست مریض خارج می‌شوند؛ مواردی از این دست نیاز به هیچ اقدامی ندارند فقط در شرایطی که این ترشح خودبه‌خود، یک طرفه و از یک مجرا بدون هیچ فشاری خارج شود، خونی رنگ یا کاملا بدون رنگ باشد؛ در این موارد نیاز به بررسی بیشتر وجود دارد.

وی در خصوص ترشحات پستان افزود: ممکن است زنان در خارج از دوره شیردهی ترشحات شیر داشته باشند که سفیدرنگ، بدون درد، دو طرفه و بدون فشار خارج می‌شود. این عارضه به دلیل وجود غده‌ای در مغز است که تولید هورمون پرولاکتین می‌کند یا به دلیل کم کاری نسج تیروئید است. اگر خانمی ترشح شیر در غیر از زمان شیردهی داشت، باید مراجعه کند تا بررسی‌های لازم انجام شود. اکثرا این عارضه نیز با دارو قابل درمان است همچنین گاهی ممکن است علت یک توده خوش خیم داخل مجرا باشد که می‌توان آن را با یک جراحی ساده خارج کرد. نقیسی با بیان اینکه علل دیگر مراجعات به کلینیک پستان آبسه‌ها و عفونت‌های پستان است، اظهار داشت: این عارضه بیشتر در دوره شیردهی رخ می‌دهند. مثل ماستیت، شقاق سینه و آبسه که گاهی بیمار در این شرایط نیاز به جراحی نیز پیدا می‌کند. به همین دلیل وقتی با توده‌ای در پستان مواجه می‌شویم، باید با نمونه‌گیری خارج از اتاق عمل تحت بی‌حسی موضعی تکلیف بیمار را روشن کرد؛ چرا که بسیاری از بیماران نیاز به عمل جراحی ندارند، مگر این‌که در نمونه‌گیری با مورد مشکوکی مواجه شویم.



کیست‌ها و نسوج فیبروکیستیک جزو شایع‌ترین بیماری‌هایی هستند که زنان به دلیل ابتلا به آن‌ها، مراجعه می‌کنند، ولی در مجموع کیست‌ها جزو بیماری‌های خوش خیم پستان‌اند و امکان ابتلا به انواع بدخیمشان فوق‌العاده نادر است. دکتر ناهید نقیسی، عضو تیم درمان مرکز فوق تخصصی این سینا با بیان اینکه کیست‌ها شامل حباب‌هایی‌اند که داخل آن‌ها مایع جمع می‌شود، به مهرخانه گفت: تا زمانی که این کیست‌ها کمتر از یک سانت هستند، نسج فیبروکیستیک تلقی می‌شوند و اقدام خاصی برای آن‌ها صورت نمی‌گیرد، ولی در کیست‌هایی که بالای یک سانت هستند، نیاز به بررسی شکل و اندازه و محتویات کیست وجود دارد. گاهی اوقات یک ترشح کاملا طبیعی و روشن در داخل کیست مشاهده می‌شود و رادیولوژیست در سونوگرافی گزارش یک کیست ساده را می‌دهد که این نوع کیست‌ها هیچ‌گاه بدخیم نیستند، تبدیل به سرطان نمی‌شوند و نیاز به درمان خاصی هم ندارند. مگر در شرایطی که ابعاد آن‌ها آن قدر بزرگ شود که نیاز به تخلیه کیست وجود داشته باشد.

وی با بیان اینکه برخی از کیست‌ها در گزارش سونوگرافی تغییراتی نشان می‌دهند، عنوان داشت: در این موارد جدار کیست ضخیم، در داخل کیست توده جامد تشکیل و محتویات کیست غلیظ‌تر می‌شود و امکان گزارش کیست کمپلکس داده می‌شود. بنابراین لازم است یک سری اقدامات تشخیصی مانند نمونه‌برداری صورت گیرد. اگر در نمونه‌برداری که با سوزن از کیست انجام می‌شود، فقط یک مایع زرد و روشن خارج شود، نیاز به دادن نمونه به آزمایشگاه نیست؛ به این دلیل اینکه احتمال تبدیل کیست‌ها به نوع بدخیم در این شرایط فوق‌العاده نادر است و معمولا در مایع درون کیست چیز خطرناکی پیدا نمی‌شود. مگر در مواردی که در مایع درون کیست خون دیده شود یا بعد از تخلیه کیست، دوباره توده‌ای داخل آن مشاهده و مشکوک باشد. در این صورت این کیست‌ها نیاز به نمونه‌برداری و بررسی در پاتولوژی دارند تا نشان داده شود جنس کیست بد است یا خوب؛ چرا که این کیست‌ها درصد خطر بالاتری دارند.

این جراح در خصوص توده‌های فیبروآدنوم بیان داشت: از توده‌های خوش خیم دیگری که در زنان، خصوصا دختران جوان بسیار شایع است، توده‌های فیبروآدنوم یا توده‌های توپر است. در مورد توده‌هایی که کیستیک نیستند و مایعی داخل آن‌ها وجود ندارد، بر اساس ابعادشان بررسی می‌شوند. توده‌هایی که یک تا سه سانت هستند نیاز به جراحی ندارند، ولی احتیاج به نمونه‌برداری هست.

اگر با نمونه‌برداری مشخص شد که توده خوش خیم است و بیمار هم خانم جوانی بود، نیازی به جراحی وجود ندارد. مگر زمانی که بخواهند در مان‌های نازایی انجام دهند و هورمون با حجم زیاد دریافت کنند؛ در این شرایط به دلیل تغییری که در ماهیت این توده‌ها ایجاد می‌شود، لازم است قبل از انجام درمان‌ها توده

## زنان ناقل هیپاتیت ب می‌توانند مادر شوند؟

ایسنا- دکتر رضا سالاری بیان کرد: زنانی که ناقل هیپاتیت ب هستند، می‌توانند حامله شوند؛ تنها مسئله‌ای که برای نوزاد این مادران ممکن است اتفاق افتد، ابتلا به هیپاتیت ب است که با مراقبت می‌توان این احتمال را به نزدیک صفر رساند. برای اینکه احتمال عفونت نوزاد کاهش یابد (و حتی به نزدیک صفر برسد) باید بلافاصله پس از تولد کودک، ایمونوگلوبولین و واکسن هیپاتیت ب به نوزاد تزریق شود.

وی افزود: به همین دلیل زنان ناقل هیپاتیت که حامله هستند، حتما پزشک خود را از این مسئله مطلع کنند. پزشک پس از زایمان، بدن نوزاد را به دقت و با احتیاط می‌شوید و ظرف ۱۲ ساعت ایمونوگلوبولین هیپاتیت ب را روی یک ران و اولین واکسن هیپاتیت ب را (حداکثر ۷ روز اول پس از تولد) روی ران دیگر نوزاد تزریق می‌کند. نوبت دوم واکسن پس از یک ماه و نوبت سوم واکسن شش ماه پس از نوبت اول تزریق می‌شود.



## یک راهکار موثر لاغری برای افراد چاق

مهر- محققان در یافته‌های اخیر دریافتند که نوشیدن آب قبل از غذا به کاهش بیشتر وزن کمک می‌کند. محققان دانشگاه بیرمنگام انگلستان در یک تحقیق جدید نشان داده‌اند که نوشیدن دو لیوان آب نیم ساعت قبل از غذا خوردن می‌تواند به کاهش وزن کمک کند. آن‌ها در این تحقیق که روی ۸۴ فرد مسن صورت گرفته، به نیمی از آن‌ها توصیه کردند که نیم ساعت قبل از غذا خوردن حدود ۵۰۰ سی‌سی آب بنوشند. همه این افراد تحت رژیم غذایی برای کاهش وزن قرار گرفته و ورزش‌هایی به آن‌ها داده شد تا به کمک آن‌ها وزن خود را تعدیل کنند و مشاهده شد که بعد از گذشت ۱۲ هفته وزن آن‌هاهایی که آب نوشیده بودند حدود ۱۳۰۰ گرم بیشتر از بقیه افراد کم شده بود. محققان می‌گویند اهمیت این تحقیق در نشان دادن راه حل بسیار ساده و عملی برای کمک به کاهش وزن افراد چاق است.



## پنجره

## عوارض لاک زدن ناخن‌ها

پارس- مجیدشهدی متخصص پوست و مو گفت: ناخن سالم معمولا صفحه صاف و روشنی دارد. در بسیاری از بیماری‌ها ناخن‌ها، کدر، نازک یا ضخیم است. از بیماری‌های شایع ناخن عفونت‌های قارچی و باکتریایی و عوامل شیمیایی، بیماری‌های زمینهای مثل کم‌خونی و بیماری‌های قلبی و کلیوی است. همچنین گودی‌های کوچک سطح ناخن‌ها نشانه‌ای از بیماری‌های اگزمایی، پسوریازیس و ریزش موی منطقه‌ای است و لاک زدن دائم، صفحه ناخن را شکننده و ورقه‌ورقه می‌کند. وی افزود: تغییر در شکل، رنگ و خصوصیات ناخن می‌تواند نشانه بروز یک بیماری باشد؛ مثلا عفونت‌های قارچی، بعضی از بیماری‌های داخلی می‌توانند باعث تغییر شکل، رنگ، بستر و صفحه ناخن شوند. استفاده از مواد غذایی غنی از ویتامین‌ها به‌ویژه ویتامین‌های گروه B در سلامت ناخن‌ها مؤثر است. گاهی اوقات کمبود کلسیم، روی و ویتامین نیاسین یا همان ب۳ موجب سفید شدن ناخن و ایجاد راه‌های سفید می‌شود ولی در بیشتر اوقات نواحی سفید ناخن بر اثر ضربه ایجاد می‌شوند.

