

## چه کنیم تا دچار افزایش چربی خون نشویم؟

ایسنا- شیمافا افتخاری، کارشناس تغذیه گفت: گاهی مقدار چربی خون، بیش از حد طبیعی است، این مسأله می‌تواند سطح کلسترول را در خون ما بالا ببرد و این موضوع هم می‌تواند خطر بیماری قلبی، حمله قلبی یا سکته مغزی را در ما افزایش دهد، زیرا چربی به دیواره‌های عروق خونی می‌چسبد و جریان خون را کند می‌کند.

هیچ فردی از رسوب رگه‌های چربی در سرخرگ‌ها که به تدریج تبدیل به پلاک‌های رشته‌ای می‌شوند در امان نیست و از عوامل اصلی خطر ساز آن می‌توان به اختلالات چربی خون، دیابت، پرفشاری خون، بی‌تحرکی، چاقی و مصرف دخانیات اشاره کرد. کلسترول به طور عمده از طریق غذایی که می‌خوریم مانند، گوشت قرمز، شیر، پنیر، بستنی، یا بعضی از روغن‌های غذایی و یا کره و زرده تخم مرغ وارد بدن ما می‌شود.

این کارشناس تغذیه با اشاره به اینکه وجود چربی‌ها به اندازه کافی و طبیعی، نه تنها مشکلی برای سلامت فرد ایجاد نمی‌کند که حتی ضروری است، اضافه کرد: همان گونه که رژیم غذایی نامناسب، در افزایش چربی خون تأثیرگذار است، رژیم غذایی سالم می‌تواند در کاهش چربی و پیشگیری از بروز این مشکل، مؤثر باشد. وی افزود: پیشگیری از این بیماری‌ها باید هر چه سریع‌تر از اوایل عمر آغاز شود و عادت دادن کودکان و نوجوانان به اصول تغذیه سالم می‌تواند تا حد زیادی به این موضوع کمک کند. بیماری‌های قلبی عروقی، بیشتر به علت بالا رفتن میزان کلسترول به وجود می‌آید و یک رژیم غذایی متعادل، در پیشگیری و درمان بیماری‌های قلبی - عروقی، مفید واقع می‌شود. با کاهش هر یک درصد از سطح کلسترول خون، دو درصد از میزان بروز بیماری‌های قلبی عروقی کم می‌شود.

وی با بیان اینکه هر چند دریافت کلسترول زیاد از طریق رژیم غذایی موجب افزایش کلسترول بد (LDL) می‌شود، ولی با این حال، تأثیر منفی آن کمتر از اسیدهای چرب اشباع است؛ افزود: بیشتر مواد غذایی حاوی چربی‌های اشباع به ویژه چربی‌های حیوانی و جامد، منبع غنی از کلسترول بوده و محدودیت مصرف آن‌ها به کاهش کلسترول دریافتی منجر می‌شود.

سیگار در بروز بیماری‌های قلبی - عروقی ثابت شده است و سیگار علت بسیاری از مرگ و میرها است. زنانی که سیگار می‌کشند و قرص‌های ضد بارداری مصرف می‌کنند ۱۰ برابر سایر زنان در معرض خطر بیماری‌های قلبی - عروقی هستند.

راهکارهای کنترل آن داشتن رژیم غذایی غنی از سبزی و میوه، مصرف ماهی، محدود کردن دریافت چربی‌های اشباع به کمتر از ۷ درصد انرژی و چربی‌های ترانس به کمتر از یک درصد انرژی و کلسترول به کمتر از ۳۰۰ میلی‌گرم در روز از طریق انتخاب درست، انتخاب محصولات لبنی بدون چربی و یا یک درصد چربی، به حداقل رساندن دریافت چربی‌های هیدروژنه و تهیه کردن غذاها در حد امکان به صورت کباب‌پز یا بخارپز و اجتناب از سرخ کردن زیاد مواد غذایی است.

## خواص سرکه شیره از منظر طب سنتی

محصولاتی مانند کشمش، آلو، مویز، میوه‌های خشک‌شده موادی شیمیایی مانند تیزاب و یا دود گوگرد می‌زنند که بسیار مضر است. توصیه می‌شود نوع طبیعی و آفتابی آن را انتخاب کنیم حتی اگر ظاهر شکلی نداشته باشند. سویق ترکیبی از آرد

بوداده شده جو و گندم سیوس دار است که در روایات نیز توصیه شده است. سویق برای کم‌خونی، ضعف بدن، رشد کودکان و مشکلات گوارشی بسیار مؤثر است. می‌توان سویق را با کمی عسل، گلاب و نیز آرد جوانه گندم ترکیب کرد و مصرف کرد.



تسنیم - محمد دریایی مشاور طب سنتی گفت: سرکه‌شیره یک نوشابه طبیعی بسیار باارزشی است که به رفع ضعف عمومی بسیار کمک می‌کند.

ترکیبی از سرکه انگور یا سرکه خرما و شیرۀ انگور که به نسبت‌های مشخصی ترکیب شده و دارای

خواص غذایی و درمانی فراوانی است؛ این شربت، مقوی برای بدن، شیرافزای برای مادران و مؤثر در هضم غذا، مفید برای کبد و دستگاه گوارش، مفید برای درمان کم‌خونی و تقویت قوای جنسی است.

وی افزود: به‌طور عمومی برای افزایش ماندگاری

## آشنایی با خواص پرتقال خونی

آب پرتقال خونی از چاق شدن جلوگیری می‌کند و پژوهش‌های دیگر که به زودی منتشر خواهند شد نشان می‌دهند کسانی که آب پرتقال خونی می‌نوشند کمتر در معرض حملات قلبی و عروقی قرار می‌گیرند.



کشت پرتقال‌های خونی بسیار دشوار است چرا که باید بلافاصله قبل از برداشت در دمای سرد قرار گیرند تا تولید آنتوسیانین در آنها تحریک شود. به همین دلیل کشت پرتقال خونی در دامنه‌ای یکی از کوه‌های سیسیل انجام می‌شود.

محققان اثر آنتوسیانین را که در میوه‌ها و سایر خوراکی‌های قرمز و بنفش رنگ مانند پرتقال خونی، گیلاس، توت‌فرنگی و چای ترش وجود دارد، بررسی کرده و به این نتیجه رسیده‌اند که این ماده در کاهش خطر ابتلا به عوارض قلبی و چاقی مفرد نقش دارد.

خوشبختانه مصرف پرتقال خونی که حاوی مقدار زیادی آنتوسیانین است. محققان استدلال می‌کنند رنگدانه‌های قرمز، بنفش و آبی این میوه از بدن در برابر بیماری‌های بسیاری محافظت می‌کنند. که

# غذاهای ضد آلزایمر کدامند؟

## تجویز طب سنتی برای این بیماری چیست؟

کشورهای اطراف مدیترانه می‌باشد. رژیم غذایی مدیترانه‌ای شامل انواع میوه‌ها، سبزیجات، حبوبات، ماهی، روغن زیتون، برخی فرآورده‌های لبنی، و گوشت و مرغ آن هم به میزان کم می‌باشد.

اگرچه مطالعات بیشتری نیاز است، اما نتایج این مطالعات، بیانگر کاهش خطر ابتلا به آلزایمر و کاهش مرگ‌ومیر این بیماران بوده است. با این گفته‌ها، طبق تحقیقاتی که در زمینه آلزایمر انجام شده، بسیاری از محققان بر این باور هستند که افراد باید شیوه مناسب و سالمی را برای زندگی خود اتخاذ کنند، به این ترتیب که مثلاً غذاهای حاوی اسیدهای چرب اشباع‌شده را بسیار کاهش دهند و بیشتر از آنتی‌اکسیدان‌ها و ویتامین‌های گروه B استفاده نمایند.

### آنتی‌اکسیدان‌ها

مطالعات نشان داده‌اند که رادیکال‌های آزاد مولکول‌های ناپایدار هستند که باعث پیری زودرس می‌شوند و سلول‌های بدن را از بین می‌برند. برای کاهش تماس با رادیکال‌های آزاد، کمتر در برابر آلاینده‌های زیست‌محیطی قرار بگیرد و سیگار نکشد.

به هر حال، رادیکال‌های آزاد محصول سوخت و ساز بدن هستند، اتفاقی که در هر دقیقه از روز رخ می‌دهد. از آنجایی که از بین بردن رادیکال‌های آزاد به طور کامل غیرممکن است، مصرف غذاهای حاوی آنتی‌اکسیدان‌ها، مثل ویتامین E، ویتامین C، بتاکاروتن و فلاونوئیدها، می‌تواند کمک کند. غذاهایی که دارای آنتی‌اکسیدان‌های زیادی هستند، عبارتند از توت‌ها، سبزیجات با برگ سبز تیره و سبزیجات نارنجی رنگ، آجیل‌ها و لوبیابها.

به‌طور خاص، مطالعات نشان داده‌اند که پس از انجام آزمایشات مختلف روی موش‌های صحرایی و موش‌های آزمایشگاهی به منظور مطالعه روند توسعه بیماری آلزایمر، دیده شد که عملکرد ذهنی آن‌ها پس از استفاده از زغال اخته، توت‌فرنگی و توت‌ها، بهبود یافته است. چای سبز نیز از منابع مهم آنتی‌اکسیدان‌هاست. با این وجود هنوز به طور خاص ثابت نشده که برای پیشگیری از آلزایمر مفید است یا خیر، اما ثابت شده که استفاده از چای سبز آن هم به تعداد ۵ فنجان در روز، بروز بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد.

### تجویز طب سنتی برای این بیماری چیست؟

صرف‌نظر از توصیه‌های پزشکان برای در امان ماندن از عوارض آلزایمر و حتی پیشگیری از آن طب سنتی از دیر باز توصیه‌های مختلفی داشته است. در طب سنتی یکی از علل فراموشی، سردی مغز محسوب می‌شود که به همین خاطر توصیه طب سنتی علاوه بر گرم نگه داشتن سر و استفاده از کلاه‌های پشمی، اجتناب و پرهیز از مصرف خوراکی‌هایی با طبع سرد است.

مصرف ارده یا شیره انگور و خرما به‌عنوان یک خوردنی بسیار مقوی با طبع گرم در وعده صبحانه از جمله توصیه‌های طب سنتی برای پیشگیری از آلزایمر است. توصیه می‌شود به مدت ۴ تا ۸ ماه، در هفته ۵ مرتبه از این مخلوط گرم و مقوی استفاده شود. مصرف روزانه مغز‌های خام گردو، پسته و فندق و بادام درختی به‌عنوان تنقلات روزانه علاوه بر جلوگیری از افزایش کلسترول در این زمینه نیز توصیه شده است.

خوردن فسنجان‌ی که از ترکیب مساوی بادام و گردو تهیه شود هفته‌ای ۳ مرتبه و خوردن روزانه ۴۰ عدد مویز نیز از دیگر پیشنهاد‌های طب سنتی در مقابله با آلزایمر است. از دیگر توصیه‌های طب سنتی در این زمینه استنشام مداوم عطرهای گرم مانند عطر یاس و نرگس و همین‌طور گلاب اصل است. مصرف روزانه ۲ استکان شربت عسل نیز مؤثر تشخیص داده می‌شود.



از موارد منطقی کشف‌شده در این مورد، رژیم‌های غذایی هستند. تحقیقات نشان می‌دهند که ارتباط خاصی بین غذاها و آلزایمر وجود دارد.

### اسیدهای چرب امگا ۳

بسیاری از تحقیقات، بیانگر ارتباط بین رژیم غذایی حاوی میزان بالایی ماهی و اسیدهای چرب امگا-۳ و کاهش پیشرفت آلزایمر بوده‌اند.

### ویتامین‌های گروه B

سطح بالای هموسیستین در خون با خطر زوال عقل در ارتباط است. تحقیقات نشان داده‌اند که افزایش مصرف فولات و ویتامین‌های B۶ و B۱۲، با از بین بردن هموسیستین در ارتباط می‌باشد که می‌تواند از بروز آلزایمر پیشگیری کند.

### رژیم غذایی مدیترانه‌ای

اخیرا مطالعاتی توسط محققان بخش مغز و اعصاب در مرکز پزشکی دانشگاه کلمبیا در نیویورک انجام‌شده که در مورد رژیم‌های غذایی معمولی مردم

بیماری آلزایمر به‌عنوان یکی از پیچیده‌ترین بیماری‌های مغزی از جمله عارضه‌هایی است که از دوران میان‌سالی به بعد و به‌ویژه در دوران سالمندی گریبان بسیاری از افراد را می‌گیرد؛ بیماری‌ای که با تخریب سلول‌های مغز، فرد را دچار مشکلات پیچیده‌ای می‌کند.

کارشناسان در حال مطالعه هستند که چگونه رژیم غذایی ممکن است زمان شروع و پیشرفت بیماری آلزایمر را تحت تأثیر قرار دهد. آخرین تحقیقات راجع به این بیماری را با هم مرور می‌کنیم؛ در زندگی هیچ چیز ترسناک‌تر از این نیست که کسانی را که دوست داریم و به آن‌ها عشق می‌ورزیم و همین‌طور گذشته خودمان، و حتی شخص خودمان را فراموش کنیم. بیش از ۵ میلیون نفر در آمریکای شمالی با این بیماری دست و پنجه نرم می‌کنند.

با وجود تحقیقات گسترده به عمل آمده، درمان قطعی برای درمان بیماری آلزایمر به دست نیامده و هنوز هم علت بروز این بیماری کاملاً ناشناخته باقی مانده است. کارشناسان علت بروز این بیماری را مجموع‌عای از عوامل ژنتیکی و محیطی می‌دانند، ولی آن‌ها هنوز در حال بررسی این موضوع هستند که چگونه آلزایمر به وجود می‌آید و چگونه می‌تواند از بروز آن جلوگیری کنند. یکی

## بیشترین علت مرگ و میر کودکان

فارس - عباس مؤمن‌زاده فوق‌تخصص عفونی کودکان گفت: در کودکی به دلیل ناقص بودن سیستم ایمنی و در کهولت سن به دلیل از کار افتادگی سیستم ایمنی‌های عفونی سلامت افراد را تهدید می‌کنند. برای پیشگیری از بیماری‌های عفونی و از کار افتادگی سیستم ایمنی در دوران کهن‌سالی نسبت به کودکی اقدامات کمتری می‌توان انجام داد، ولی در طب اطفال با پیشگیری، بهداشت کودکان، واکسن، شناخت بیماری‌ها می‌توان اقدامات گسترده‌ای جهت پیشگیری از ابتلای کودکان به بیماری‌های عفونی انجام داد. سالانه ۵ تا ۱۲ میلیون کودک جان خود را از دست می‌دهند که بیشترین آمار آن مربوط به کشورهای جهان سوم و به علت بیماری‌های عفونی است. پزشکان باید با مهارت لازم اقداماتی انجام دهند تا از مرگ و میر کودکان به دلیل بیماری‌های عفونی جلوگیری شود؛ خوشبختانه ایران کشوری پیشرو در کنترل بیماری‌های عفونی بوده و اکسیناسیون کشوری نیز به‌روز است. قدیم کودکان به دلیل عفونت گوش و حلق فوت می‌کردند.



## با وجود دل‌پیچه باز هم شیر بخوریم؟

باشگاه خبرنگاران - دکتر تیرنگ رضائستانی متخصص تغذیه گفت: بعضی از اشخاص بعد از نوشیدن شیر دچار نفخ روده می‌شوند که این مشکل به دلیل قطع مصرف شیر بعد از دوران شیرخوارگی و کودکی است. افراد بعد از سن کودکی به دلایل مختلف شیر را از وعده‌های غذایی خود حذف کردند که پس از آن دیگر روده این اشخاص آنزیم لازم را برای هضم شیر که لاکنوز نامیده می‌شود را ترشح نمی‌کند در نتیجه لاکنوز برای تجزیه و هضم به روده بزرگ می‌رود و در آن‌جا تمیز می‌شود که گاز ایجاد شده در مواقعی دل‌پیچه و اسهال فرد را در پی دارد.

این حالت به دلیل آلرژی افراد به برخی پروتئین‌های شیر گاو است که این پروتئین‌ها در دمای بالا تغییر شکل می‌دهند و ماهیت آن‌ها تغییر می‌کند در نتیجه از آلرژی‌زایی آن‌ها کاسته می‌شود که این اشخاص می‌توانند شیر حرارت‌دیده و گرم را مصرف کنند و مشکلی در آن‌ها ایجاد نخواهد شد.



## روشی برای دفع سنگ کلیه

دکتر کیومرث دانشور فوق تخصص تغذیه گفت: این تصور که نوشیدن آب زیاد می‌تواند به سلامت کلیه‌ها کمک کند درست نیست و میزان مصرف آب در افراد سالم در حد هشت لیوان کفایت می‌کند. متأسفانه بیماران کلیوی نیز بر اساس همین تفکر اشتباه همواره به نوشیدن آب زیاد توصیه می‌شوند. وی افزود: این در حالیست که چنانچه فردی دچار نارسایی کلیه باشد نوشیدن آب زیاد نه تنها کمکی به او نمی‌کند، بلکه فشار مضاعفی را نیز به کلیه‌های او وارد می‌کند که برای کلیه‌ها مضر است. نوشیدن آب زیاد شاید تنها بتواند به میزان اندکی در جابجایی سنگ مؤثر باشد، اما هرگز توان شکستن هسته مرکزی سنگ و دفع آن را ندارد. در جهت دفع سنگ کلیه توصیه ما نوشیدن مایعات همراه آب لیمو بویژه نوشیدن دلستر تلخ و آلبیوم است. مصرف آلبیوم به شکستن سنگ کلیه کمک کرده و نوشیدن دلستر تلخ موجب دفع بدنه شکسته شده سنگ و شن می‌شود.

