

#### دردهای کلیوی از دلایل شایع مراجعه به اورژانس

##### آب کافی بنوشید

نایب رئیس انجمن بین المللی اورولوژی گفت: افرادی که سالی دو بار دفع سنگ داشته اند باید ساعتی یک لیوان آب مصرف کنند.

ناصر سیم فروش، مشاور و نایب رئیس انجمن بین المللی اورولوژی گفت:در حال حاضر یکی از مراجعه های شایع بیماران به اورژانس به دلیل دردهای شدید کلیوی است. سنگ کلیه هر چقدر کوچکتر باشد، درد بیشتری در هنگام دفع در افراد بروز پیدا می کند.

او گفت: بررسی ها نشان می دهند که ۸۰ درصد سنگ های کلیه زیر هشت میلی متر، با خوردن آب و با فعالیت های بدنی به سهولت دفع خواهند شد. اگر سنگ



کلیه بزرگ باشد با جراحی بدون شکاف و سونوگرافی قابل تشخیص و درمان است.

نایب رئیس انجمن بین المللی اورولوژی بیان کرد: میزان مصرف آب ارتباط مستقیمی با بروز بیماری سنگ کلیه دارد و این عارضه ارتباطی با جنس آب نخواهد داشت.

او ادامه داد: ایران در کمربند بیماری های سنگ کلیه به دلیل آب و هوای خشکش قرار دارد.رنگ ادرار نباید به زردی برود و باید زرد کم رنگ مایل به سفید باشد.

سیم فروش اضافه کرد: افرادی که سالی دو بار سابقه دفع سنگ داشته اند، باید ساعتی یک لیوان آب مصرف کنند.

او گفت: افراد سالمند که در خانه بوده و فعالیت زیادی ندارند، نیاز به مصرف آب کمتری دارند؛ اما افرادی که فعالیتشان زیاد است، به دلیل تعریق بدن باید آب بیشتری در طول روز مصرف کنند.

## شستن سبزیجات با نمک و سرکه راهی

## مطمئن است؟



برطرف کنیم و پس از دست زدن به سبزی های آلوده، شست و

شوی دست ها با مایع دستشوی بسیار پرهیمت است.

آزاد تاکید کرد: در مرحله اول با فشار آب سرد اجسام خارجی را از سبزیجات بیرون کشیده و در مرحله دوم استفاده از مایع ظرفشویی طبق دستور عمل وزارت بهداشت استفاده شود به طوری که به ازای هر لیتر آب دو قطره مایع ظرفشویی استفاده شود سپس

اجازه می دهیم پنج دقیقه سبزیجات داخل این مایع کف و آب بماند. بعد از پنج دقیقه سبزی ها را به آرامی از درون ظرف به سبد آبکش منتقل می کنیم تا انگل ها و کیست ها دوباره به سبزیجات منتقل نشوند.

**مطالعات نشان می دهد:**

## زنان برای رسیدن به ۱۰۰ سالگی وزن خود را ثابت نگه دارند

برای زنان، ثابت نگه داشتن وزن پس از ۶۰ سالگی ممکن است شانس آنها برای رسیدن به سنین ۹۰، ۹۵ یا حتی ۱۰۰ را افزایش دهد. به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسین نت، این مطالعه نشان داد که زنان مسن با وزن ثابت، ۱.۲ تا ۲ برابر بیشتر از کسانی که ۵٪ یا بیشتر از وزن خود را از دست داده اند، عمر می کنند.

زنانی که به طور ناخواسته وزن خود را از دست داده اند ۵۱٪ کمتر احتمال دارد تا سن ۹۰ سالگی زنده بمانند.

«علاءالدین شادیاب»، نویسنده اول مطالعه از دانشگاه کالیفرنیا،



میزان آهن مورد نیاز بدن هر فرد به عواملی چون سن، جنسیت و وضعیت کلی سلامتی بستگی دارد.

به گزارش ایسنا به نقل از سایت تخصصی «وب ام دی»، تاکنون این نکته ثابت‌شده که مشکلات سلامت روان تا حد زیادی ریشه در تفاوت‌های فیزیکی در مغز، زن‌ها و همچنین تفاوت در تجربیات ما از زندگی دارد اما نتایج مطالعات همواره تایید کرده است نوع مواد غذایی که می‌خوریم و نحوه استفاده بدن از مواد مغذی موجود در رژیم غذایی

نیز برای بهبود سلامت روان و جسم اهمیت دارد.

آهن، یکی از املاح مغذی و ضروری برای بدن انسان است. این عنصر به عنوان یک حمل‌کننده اکسیژن در بدن عمل می‌کند و آن را به عضلات و مغز منتقل می‌کند که همین امر باعث افزایش عملکرد فیزیکی و هوشیاری ذهنی می‌شود. از سوی دیگر سطوح پایین آهن در بدن می‌تواند شما را بی‌حالت و پرخاشگر یا دچار خستگی مفرط کند.

در ادامه به برخی از مواد غذایی که منابع مهمی برای تامین آهن مورد نیاز بدن هستند، می‌پردازیم:

##### گوشت گاو

گوشت گاو یکی از منابع خوراکی مهم برای تامین آهن مورد نیاز بدن است با این حال اگر به دلیل کمسترول بالا یا تمایل به گیاهخواری، مصرف گوشت قرمز را کاهش داده‌اید می‌توانید در کنار آن از منابع گیاهی حاوی آهن که در ادامه به معرفی آنها خواهیم پرداخت، استفاده کنید. به گفته متخصصان تغذیه، میزان آهن مورد نیاز هر فرد طی یک روز به سن و جنسیت وی بستگی دارد اما به طور معمول مردان به دریافت هشت میلی گرم آهن در طول روز نیاز دارند و زنان نیز تا سن ۵۰ سالگی باید ۱۸ میلی گرم آهن دریافت کنند اما پس از آن، دریافت هشت میلی گرم آهن برای تامین نیاز روزانه بدن آنها نیز کافیست.

##### گوشت طیور

گوشت طیور هم منبع خوبی از آهن است. گوشت بوقلمون، مرغ یا اردک مواد غذایی مفیدی در این زمینه هستند.

##### سبزی‌های تیره و برگ‌دار

اگر به دنبال یک غذای خوش طعم و در عین حال حاوی این عنصر

گفت: «یافته‌های ما از وزن ثابت به عنوان هدف برای

طول عمر بیشتر در زنان مسن پشتیبانی می‌کند»

وی در ادامه افزود: «اگر زنان مسن بدون تلاش برای کاهش وزن، وزن شان کاهش یابد، می‌تواند نشانه هشدار دهنده سلامتی و پیش‌بینی‌کننده کاهش

طول عمر باشد.»

برای این مطالعه، محققان از داده‌های بیش از ۵۴۰۰۰ زن استفاده کردند. در طول دوره پیگیری، بیش از ۳۰ هزار زن یا ۵۶٪ از

### مواد غذایی سرشار از آهن

- لبتلا به اختلالات گوارشی که مانع از جذب طبیعی آهن می‌شود.
- مصرف مقدار زیادی آنتی‌اسید که از جذب آهن در بدن جلوگیری می‌کند.

- انجام جراحی کاهش وزن

- ورزش فشرده و سنگین

- رژیم غذایی گیاهخواری

ضرورت تعیین سطح آهن خون در مبتلایان به اختلالات خلقی به گزارش «مدیکال‌اکسپرس»، تعداد زیادی از تحقیقات نشان می‌دهد که ماده مغذی آهن نقش مهمی در سلامت روان ایفا می‌کند و کاهش سطح آن در خون می‌تواند منجر به تشدید علائم مشکلات روانی یا بروز آنها شود.

«لستفانی وینبرگ لوین»، روانپزشک در دانشکده پزشکی دانشگاه «میشیگان» می‌گوید: با این حال بسیاری از افرادی که دارای مشکلات روانی مانند افسردگی یا اضطراب هستند، پزشکانی که آنها را درمان می‌کنند، ممکن است در مورد این ارتباط چیزی ندانند.

او و همکارانش در مقاله‌ای که در نشریه Current Psychiatry منتشر شده است با قاطعیت اعلام کردند که افراد مبتلا به بیماری‌های روانی به طور خاص نیاز به آزمایش خون برای تعیین سطح آهن موجود در بدن شان دارند.

اگر نتیجه این آزمایش که با عنوان «آزمایش فریتین» شناخته می‌شود نامطلوب باشد، افزایش آهن در رژیم غذایی و مصرف مکمل‌های آهن در صورت توصیه پزشک، مهم است.

لوین می‌گوید: به طور کلی سطح فریتین باید ۱۰۰ نانوگرم در میلی‌لیتر باشد و هر چهار تا شش هفته یک‌بار در این بیماران، آزمایش تکرار شود.آهن علاوه بر نقش شناخته‌شده‌اش در کمک به گلبول‌های قرمز خون در انجام عملکرد حیاتی انتقال اکسیژن به تمام اعضا و بافت‌ها در عین حال به بدن کمک می‌کند تا مولکول‌های مورد نیاز برای ساخت مواد شیمیایی کلیدی مغز را بسازد. به طور خاص، آهن نقش مهمی در نحوه ساخت انتقال‌دهنده‌های عصبی به نام سروتونین، دوپامین و نوراپی نفرین که همه آنها در سلامت روان مهم هستند، بازی می‌کنند.این در حالی است که تحقیقات نشان می‌دهد بین سطوح پایین آهن و علائم افسردگی، اضطراب و اسکیزوفرنی ارتباط وجود دارد. مطالعات روی افرادی که لولین دوره‌روان‌پریشی خود را تجربه می‌کنند، نشان می‌دهد که بین شدت علائم آنها و سطح پایین آهن، ارتباط وجود دارد. علاوه بر مطالعاتی که به بررسی رابطه بین سطح آهن و علائم بیماری‌های روانی پرداخته‌اند، مطالعات دیگر بررسی کرده‌اند که وقتی افراد مبتلا به بیماری‌های روانی مکمل آهن دریافت می‌کنند، شاهد بهبود خلق وخو و کاهش سطح خستگی هستند.

#### پروټئين گياهي جاگزين

#### لبنيات در کدام ماده غذايي

#### است؟



افزودن پروتئين بيشتر به رژيم غذايي فقط براي ساخت و حفظ عضلات نيست. پروتئين مي‌تواند به شما کمک کند تا به اهداف کاهش وزن خود برسيد و مدت بيشتری احساس سبزی کنید و در عين حال متابوليسم بدن و چربي‌سوزی خود را افزايش دهيد. اين مورد مي‌تواند با افزايش سن از استخوان‌های شما محافظت کند و فشار خون شما را کاهش دهد.

به نقل از هلت، بسياری از منابع پروتئينی خوب از حيوانات به دست می‌آيند اما اگر سعی داريد مصرف گوشت خود را محدود کنید تا مصرف چربي‌های اشباع شده خود را کاهش دهيد، اين روش کمک چندانی به شما نمی‌کند. همچنين ممکن است از خوردن مرغ و ماهی خسته شويد حتی افرادی که سعی در کاهش کلسترول خود دارند ممکن است نياز داشته باشند مصرف تخم مرغ خود را به تنها یک عدد در روز محدود کنند و کسانی که عدم تحمل لاکتوز دارند نمی‌توانند پروتئين خود را از شیر يا پنير و لبنيات دريافت کنند بنابر اين يافتن جاگزين مناسب حائز اهميت است.

گياهخواران احتمالاً از قبل می‌دانند که می‌توانيم هر روز مقدار زیادی پروتئين از گياهان دريافت کنیم.

به‌طور خاص، احتمالاً یک منبع پروتئين در فريزر شما مانند نخود فرنگی وجود دارد. یک فئجان نخود سبز پخته شده دارای ۸.۶ گرم پروتئين است، در مقايسه با یک فئجان شیر بدون چربي که با ۸/۴ گرم پروتئين، ميزان کمتری است.

نخود فرنگی در واقع حبوبات است نه سبزیجات و به همين دليل مقدار کمی پروتئين دارد. دو نوع نخود فرنگی، سبز و زرد وجود دارد؛ نخود سبز که معمولاً به شکل تازه و منجمد نگهداری می‌کنيم، شيرين‌تر از همتاين زرد خود است. نخود زرد معمولاً در برخی ديگر از غذاها ازجمله دال هندی استفاده می‌شود.

به‌عنوان انرژی بار و یک جاگزين گياهي برای گياهخوران است.

پروتئين نخود در مقايسه با پروتئين برنج يا شاهده‌نه تمام آمينو اسيدهای لازم را دارد اما مقدار کمی متيونين، يک آنتی اکسيدان مهم دارد بنابر اين، طبق گفته موسسه آمريکايی تحقيقات سرطان، احتمالاً ايده خوبی نيست که به پروتئين نخود به‌عنوان منبع اصلي پروتئين خود اعتماد کنيد.

پودر پروتئين نخود از نخود زرد مشتق شده است و به اشکال مختلف ايزوله پروتئين نخود، کنسانتره پروتئين نخود و پروتئين نخود بافتی موجود است.

پروتئين ايزوله نخود سرشار از پروتئين و اسيدهای آمينه است که آن را براي کاهش وزن و عضله‌سازی مفيد می‌کند و پروتئين آن بيشتر از یک فئجان نخود پخته است.

کنسانتره پروتئين نخود، اگرچه به اندازه پروتئين متراکم نيست، حاوی کربوهيدرات‌ها يا چربي‌های اضافه شده است.

پروتئين نخود بافتی در توليد غذاهاي گياهي و وگان استفاده می‌شود.

اگرچه پروتئين نخود ممکن است تغيير خوبی در اسموتی صبحگاهي شما باشد اما نبايد اضافه کردن نخود فرنگی معمولی را به ساير وعده‌های غذايي خود در طول روز را فراموش نکنيد.

کميته پزشکان، نخود فرنگی را به دليل فوايد تغذيه‌ای آن، غذای قدرتمند می‌نامد. آنها نه تنها سرشار از پروتئين هستند، بلکه ۸.۸ گرم فيبر در هر فنجان نخود وجود دارد. آنها سرشار از پروتئين هستند، بلکه ۸.۸ گرم فيبر در هر فنجان نخود دريافت خواهيد کرد تا سلامت روده خود را بهبود بخشيده و احساس سبزی کنيد.

نخود سبز همچنين چربي اشباع شده، کلسترول و نمک کمی دارد. آنها سرشار از مواد مغذی ضروری از جمله ويتامين A، ويتامين C، ويتامين B6، ويتامين K، منگنز، نيامين، فولات و منيزيم هستند.

نخود فرنگی دارای شاخص گليسمی پايینی است، به اين معنی که تاثير کمتری بر سطح قند خون شما دارد.

نخود سبز همچنين حاوی ترکيبات مفیدی مانند ايزوفلاون‌ها، لکټين‌ها و ساپونين‌هاست که اثرات محافظتی در برابر سرطان دارند. می‌توانيد مقداری نخود سبز برای تقويت پروتئين در سالاد اضافه کنید يا می‌توانيد نخود سبز را برای چند ساعت در اجاق گاز آرام بپزيد. فقط مقداری سبزی تازه مانند نعناع يا ريحان به آن اضافه کنید سپس با پنير فتا، روغن زيتون خالص و آب ليمو آن را سرو کنيد.