

فواید و معایب مصرف گوشت بوقلمون

یک کارشناس تغذیه گفت: گوشت بوقلمون در مقایسه با گوشت مرغ ارزش غذایی بالاتری ندارد و مصرف آن به بیماران قلبی توصیه نمی‌شود.
یک کارشناس تغذیه گفت: گوشت بوقلمون در مقایسه با گوشت مرغ ارزش غذایی بالاتری ندارد و مصرف آن به بیماران قلبی توصیه نمی‌شود.
دردانه حسین در گفت‌وگو با خبرنگار سلامت خبرگزاری دانشجویان ایران(ایسنا)منطقه خوزستان، عنوان کرد: گوشت بوقلمون به عنوان منبعی سرشار از فسفر (۱۴ درصد در ۱۰۰ گرم گوشت) و پتاسیم (۷ درصد در ۱۰۰ گرم گوشت)، ماده غذایی مناسبی برای کودکان محسوب می‌شود.
وی افزود: همچنین وجود برخی ویتامین‌های گروه B به ویژه ویتامین B۲ و نیز اسیدهای آمینه تریپتوفان در گوشت بوقلمون با تاثیر مثبتی که بر روی اعصاب می‌گذاردن، نوعی خاصیت آرامش‌بخشی برای انسان در بر دارد.



این کارشناس تغذیه مصرف گوشت بوقلمون را به بیماران دیابتی توصیه کرد و ادامه داد: گوشت بوقلمون به دلیل دارا بودن چربی‌های اشباع شده کم، پروتئین بالا

و درصد کربوهیدرات پایین موجب پایین آوردن گلاتین اندکس شده و در نتیجه برای بیماران دیابتی فاقد کلسترول بالا مفید است.
همچنین به علت درصد بسیار کم چربی‌های اشباع شده در این گوشت، مصرف آن برای افرادی که دارای کبد چرب هستند مناسب است.

وی با اشاره به درصد بالای سدیم و کلسترول در گوشت بوقلمون گفت: میزان سدیم در گوشت بوقلمون ۳۳۵ میلی‌گرم در یک واحد گوشت (۳۳۰ گرم) است. به همین دلیل خوردن گوشت بوقلمون به میزان زیاد به بیماران قلبی توصیه نمی‌شود.
همچنین به دلیل کلسترول بالای این گوشت (بین ۱۲ تا ۱۴ درصد) مصرف گوشت بوقلمون برای افراد با کلسترول بالا مضر است.

حسین به مقایسه گوشت بوقلمون و گوشت مرغ پرداخت و اظهار کرد: اگر سینه مرغ و بوقلمون را مقایسه کنیم، میزان پروتئین موجود در گوشت مرغ بیشتر بوده و از نظر میزان کلسترول، گوشت مرغ بدون پوست، کلسترول بسیار پایین‌تری نسبت به گوشت بوقلمون دارد. از این رو، با در نظر گرفتن تفاوت قیمت بین گوشت بوقلمون و گوشت مرغ، استفاده از گوشت مرغ در سبد غذایی توصیه می‌شود.

ماست‌های میوه‌ای چه قدر خاصیت دارند؟



است آهن استفاج همراه با ماست از بین برود ولی آن قدر نیست که مواد غذایی‌همدیگر را از بین ببرند و این تداخل‌های جذبی فقط زمانی اتفاق می‌افتند که مکمل‌های غذایی آهن یا کلسیم در مواد غذایی استفاده شود.

محتوا و خواص آنها به مرور زمان کاهش می یابد. همچنین

افزودنی‌هایی نیز به آن‌ها اضافه می‌کنند که ممکن است چندان خواص مواد اصلی را نداشته باشد.

وی افزود: استفاده از سبزی‌های همراه ماست و لبنیات چندان از لحاظ غذایی تداخل ایجاد نمی‌کند. برخی می‌گویند ممکن

یک متخصص تغذیه گفت: بیشتر ماست‌های میوه‌ای تنها حاوی اسانس میوه‌ها هستند و خود میوه در آن‌ها استفاده نشده است، بنابراین چندان خاصیت میوه را ندارند، ولی با این حال این اسانس‌ها موجب می‌شود که طعم ماست بهتر شود و افرادی که نمی‌توانند ماست معمولی مصرف کنند به ماست خوردن تمایل پیدا کنند.

یک متخصص تغذیه گفت: بیشتر ماست‌های میوه‌ای تنها حاوی اسانس میوه‌ها هستند و خود میوه در آن‌ها استفاده نشده است، بنابراین چندان خاصیت میوه را ندارند، ولی با این حال این اسانس‌ها موجب می‌شود که طعم ماست بهتر شود و افرادی که نمی‌توانند ماست معمولی مصرف کنند به ماست خوردن تمایل پیدا کنند.

دکتر فاطمه حیدری در گفت‌وگو با خبرنگار خبرگزاری دانشجویان ایران(ایسنا) منطقه خوزستان اظهار کرد: درصد افزودنی‌هایی که به ماست‌های میوه‌ای افزوده می‌شود آن قدر نیست که مواد اصلی ماست را از این ببرد و خواص ماست پا برجا می‌ماند.

وی تصریح کرد: برخی ماست‌ها نیز همراه با سبزیجات ارایه می‌شوند که سبزی‌هایی که در آنها استفاده می‌شود چندان محتوایی ندارد و تنها اسانس سبزی‌ها است، اما اگر مردم خود در منزل از این روش استفاده کنند، بسیار مفید است. سبزی‌ها حاوی ویتامین‌ها و مواد معدنی هستند و همراه ماست مواد مفید زیادی وارد بدن می‌شود.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز گفت: ماست‌های کارخانه‌ای مدت نگه‌داری طولانی دارند و

عارضه‌ای که هیچ ارتباطی به سرما ندارد:

بیماری «شانه یخ زده»

چیست

«شانه یخ زده» یا منجمد، یک بیماری نسبتاً شایع است که بیشتر در خانم‌ها و در سنین ۴۰ تا ۶۰ سالگی بروز می‌کند.

به گزارش مهر، شانه یخ زده یک بیماری نسبتاً شایع است که کپسول مفصل شانه را درگیر می‌کند اما تخریب غضروف مفصلی و استخوان رابه همراه ندارد. به دنبال آن درد و خشکی و محدودیت حرکت ایجاد می‌شود.

میزان شیوع این بیماری به‌طور دقیق گزارش نشده است، اما گفته می‌شود در حدود ۲ تا ۵ درصد جمعیت را درگیر می‌کند. این بیماری بیشتر در خانم‌ها شایع است و اغلب در سنین ۴۰ تا ۶۰ سالگی بروز می‌کند.

مشخصه این بیماری شروع درد خود به خودی و معمولاً



بدون علت در شانه است، که به مرور و به صورت پیشرونده محدودیت حرکتی در مفصل را به دنبال دارد. یعنی ممکن است فرد بدون هیچ مشکلی شب بخوابد و صبح با درد شدید از خواب بیدار شود و موهایش را با درد شانه بزند یا به سختی کیف پولش را در جیب پشتی شلوار قرار دهد.

این بیماران معمولاً با مشکلاتی از قبیل دردهای شبانه و

در هر سنی روزانه به چه مقدار پروتئین نیاز داریم؟



می‌شود و ممکن است به پروتئین بیشتری نیاز داشته باشید.

همچنین اگر اضافه وزن دارید، باید کالری دریافتی خود را کاهش دهید.

یک متخصص تغذیه می‌تواند به شما کمک کند تا بفهمید چه مقدار پروتئین باید مصرف کنید.

بهترین منابع پروتئین کدامند؟

منابع پروتئین با کیفیت بالا عبارتند از:

- ماهی
- طیور
- گوشت گاو بدون چربی (به مقدار محدود)
- تخم مرغ
- محصولات لبنی

همچنین می‌توانید تمام پروتئین مورد نیاز خود را از منابع گیاهی دریافت کنید که چه شامل موارد زیر است:

- آجیل
- دانه‌ها
- حبوبات مانند لوبیا، نخود یا عدس
- غلات مانند گندم، برنج یا ذرت

توصیه‌های پزشکی را جدی بگیرید:

شیوع پارائنفلولازی انسانی

در پاییز

علائم بیماری را بشناسید



پارائنفلولازی انسانی، دسته‌ای از ویروس‌ها هستند که منجر به بروز عفونت در ناحیه تنفسی فوقانی یا تحتانی بدن فرد می‌شود و فصل پاییز شایع‌ترین فصل شیوع آنها است.

به گزارش مهر به نقل از دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، پارائنفلولازی انسانی اغلب منجر به بروز بیماری‌های تنفسی فوقانی و تحتانی در نوزادان، کودکان، سالمندان و افرادی با سیستم ایمنی ضعیف می‌شود، البته هر کسی ممکن است به این بیماری مبتلا شود.

علائم این بیماری ۲ تا ۶ روز پس از عفونت ظاهر می‌شود و علائمی مشابه سرماخوردگی دارد، تب، آبریزش بینی، سرفه، عطسه و گلودرد. گوش درد، بی‌حوصلگی و کاهش اشتها از جمله سایر علائم پارائنفلولازی انسانی HPiV است.

همچنین این بیماری می‌تواند باعث مشکلات جدی‌تری در کودکان نظیر کروپ (خروسک)، برونشیت (عفونت مجرای اصلی هوا که نای را به ریه‌ها متصل می‌کند)، برونشولیت (عفونت در کوچک‌ترین مجرای هوا در ریه‌ها) و پنومونی (عفونت ریه) شود.

در بزرگسالان، عفونت‌های تنفسی فوقانی و برونشیت شایع‌ترین بیماری‌های ناشی از HPiV هستند. علائم و نشانه‌ها ممکن است شامل تب، آبریزش بینی، سرفه و گلودرد باشد. ذلت لریه نیز ممکن است در افراد مسن و افراد با سیستم ایمنی ضعیف رخ دهد.

پیشگیری

در حال حاضر هیچ واکسنی برای محافظت از شما در برابر عفونت ناشی از HPiV وجود ندارد. با این حال، محققان در تلاش برای تولید واکسن هستند.شما می‌توانید خطر ابتلاء به HPiV و سایر عفونت‌های ویروسی تنفسی را با انجام اقدامات روزمره مثل شستن مرتب دست‌ها با آب و صابون به مدت حداقل ۲۰ ثانیه یا استفاده از الکل برای ضد عفونی کردن دست‌ها، پرهیز از دست زدن به چشم، بینی و دهان و اجتناب از تماس نزدیک با فرد بیمار تا حد زیادی کاهش دهید.نکته جالب این است که تغذیه با شیر مادر از نوزادان در برابر HPiV در چند ماه اول زندگی محافظت می‌کند؛ به این دلیل که بدن مادر شیرده ممکن است آنتی بادی مبارزه با عفونت را داشته باشد.اگر به بیماری سرماخوردگی یا مشکل تنفسی مبتلا هستید که ممکن است ناشی از HPiV باشد، می‌توانید با موارد زیر به محافظت از دیگران کمک کنید: اگر بیمار هستید در خانه بمانید. تماس نزدیک با دیگران نداشته باشید. هنگام سرفه یا عطسه، دهان و بینی خود را بپوشانید. لثیا و سطوح را تمیز نگه‌دارید و ضد عفونی کنید.

کودکان ۲ سال و بالاتر می‌توانند برای محافظت از خود و دیگران در برابر HPiV از ماسک تنفسی استفاده کنند.

هیچ درمان ضد ویروسی خاصی برای بیماری HPiV وجود ندارد. اکثر افراد مبتلا به بیماری HPiV خود به خود بهبود می‌یابند. با این حال برای تسکین علائم می‌توانید از استامینوفن و سایر داروهای بدون نسخه برای درد و تب استفاده کنید (احتیاط: اسپرین نباید به کودکان داده شود). مایعات فراوان بنوشید و در خانه بمانید.

برای کمک به بهبود گلودرد و سرفه از دستگاه بخور اتاق استفاده کنید یا به صورت مرتب دوش آب گرم بگیرید.

خواص پونه از زبان‌بوعلی سینا

حکیم بوعلی سینا در خواص پونه بر تاثیر آن بر مزاج و دردهای شکم و معده تاکید می‌کند و آن را دورکننده حشرات نیز می‌داند.

حکیم بوعلی سینا در خواص پونه بر تاثیر آن بر مزاج و دردهای شکم و معدت تاکید می‌کند و آن را دورکننده حشرات نیز می‌داند.

به گزارش ایسنا به نقل از سایت پژوهشگران طب گیاهی بوعلی سینا و به استناد مطالب جلد دوم کتاب قانون، حکیم بزرگ ایرانی با برشمردن انواع پونه می‌گوید که پونه گوهری است لطیف و پونه کوهی از پونه جویباری قوی‌تر است.به گفته او تندى و تلخى که پونه دارد بسیار نرم کننده است و بویژه پونه کوهی در نرمش دادن موثرتر از جویباری است. خون را به سوى پوست می‌کشد و قرچه آور است . پونه را تنها خورندف عرق ریز است و بسیار گرمی‌بخش. مواد را از زرفای تن جذب می‌کند. تکه‌کننده و خشکاننده و گرم کننده است. پونه، بویژه پونه سبز را هم چنین با شربابی بپزند و بر پوست نهند تا لکه‌های سیاه و خونی را که زیر پلکها پیدامی‌شود از بین ببرد .

برای درمان درد مفاصل آب‌پزش را بخورند. کوفتگی ماهیچه و پیرامون ماهیچه را برطرف می‌کند. ضماد پونه که پوست را می‌سوزاند هم داروی عرق‌النساء است. ضماد پونه مزاج اندام را تغییر می‌دهد و جاذبی است که از زرفا جذب می‌کند . هم‌چنین پونه را بخورند و به دنبالش آب پنیر سر کنندو چندین روز پی در پی تکرار کنند که در علاج باغر و واریس مفید است. پونه‌ای که (غلیجن) نام دارد نیز خوردنش داروی ترجیدگی و مالیدنش بر پوست که خون را بسوی پوست می‌کشد علاج نفرس است.چون پونه هم تحلیل‌برنده و هم تکه‌کننده و نرمی‌بخش است خوردنش در علاج جذام هم مفید است. افشره‌اش کرم گوش را از بین می‌برد و پونه کوهی داروی زخم دهان است و ریختنی‌ها را از سوراخ بینی بیرون سازد. سوختهٔ غلیجن هم لثه را استوار سازد. آب‌پز پونه علاج بلند نفسی (انتصاب النفس) است . پونه تنها و بویژه اگر با انجیر خورند سینه را از خلط‌های غلیظ و لزج پاک می‌نماید. درمان درد دنده است و کوهی از جویباری در این باره موثر تر و غلیجن همه این کارها را می‌کند. سرکه را بر پونه باشند یا پونه‌ای که تازه در سرکه ریخته‌اند به بینی غش کرده نزدیک کنند تا از بوی آن به هوش آید . پونه‌شاک هم در علاج تپش قلب مفید است .

هر پونه‌ای و بویژه پونه کوهی بی‌اشتهایی و ضعف معده را هم از بین می‌برد و سسکینه را تسکین می‌دهد . پونه که درآینده و باز کننده و نرم‌کننده مواد صفرایی و سودایی است، خودش و آب‌پزش در علاج یرقان مفید است. اگر بیمار یرقانی خود را با آب پز و پونهٔ کوهی شستشودهد عرق کند و سود بیند و اگر پونه را با انجیر خورند داروی استسقا است.

آب پز پونه برای پیشش و درد روده و قی و اسهال شدید مفید است. پونهٔ بیابانی هم مسهلی ملایم است، بنفع زهدان است، کرم و بویژه کرمهای ریز را می‌کشد.بیمار تب و لرز اگر هم آب‌پز پونه خورد، یا پونه را در روغن بپزد و از آن روغن بر تن مالد بسیار نفع بیند.خوردن و ضماد گذاشتن پونه پادزهر حشرات است. ضمادش تقریباً کار داغ‌گذاری را انجام می‌دهد. کسی که سم خورده اگر پونه را با شراب بخورد سم را از کار بینندارد.دودکردن برگ پونه هم حشرات را می‌گریزند. پونهٔ گستردن برگش نیز دشمن حشرات مودی است . پونهٔ بیابانی دلروی نیش کشد کرم است و اگر در آب جوشیدهٔ پونهٔ کوهی را بخورند پادزهر دندان درندگان است .

خودکار آبی، بی‌ضررترین نوشت افزار

یک فوق تخصص چشم و قرنیه همزمان با آغاز سال تحصیلی با ارائه توصیه‌هایی برای مراقبت از چشم‌ها گفت: نور زرد یا همان لامپ بهترین نور برای مطالعه دانش آموزان است.دکتر محمد سلیم اسماعیلی، فوق تخصص چشم و قرنیه و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران در گفت وگو با خبرنگار بهداشت و درمان ایسنا منطقه علوم پزشکی تهران، درباره نور مناسب در هنگام مطالعه اظهار داشت: هنگام مطالعه، نور باید کافی و مناسب باشد؛ زیرا نور نامناسب بر روی چشم اثر منفی می‌گذارد و فرد را به ضعف بینایی مبتلا می‌کند.وی در ادامه تأکید کرد: برای مطالعه بهتر است از نور زرد یا همان لامپ‌های معمولی استفاده شود؛ زیرا نور مهتابی به علت این که نوسان دارد برای مطالعه مناسب نیست.اسماعیلی افزود: جهت تابش نور بهتر است از بالا و با سمت چپ باشد. در هنگام مطالعه چشم باید به طور مستقیم و به موازات صفحه حرکت کند. از پریدن به سطور بالا و پایین دوری کنید؛ زیرا این کار باعث خستگی چشم می‌شود و به چشم صدمه می‌رساند.این عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران ادامه داد: اغلب چراغ‌های مطالعه برای چشم مضر هستند و بهتر است از چراغ‌های مطالعه استفاده نشود مگر آنکه نور آن مناسب و فاصله آن با صفحه کتاب زیاد باشد، در هر حال بهتر است که نور از سقف و از اطراف بتابد و نور اتاق یکنواخت باشد.وی درخصوص استفاده از چراغ مطالعه در شب گفت: در حد امکان شب‌ها از چراغ مطالعه استفاده نکنید؛ زیرا علاوه براین که می‌تواند به چشم صدمه برساند در خستگی زودهنگام چشم تاثیر دارند.این فوق تخصص چشم و قرنیه افزود: فاصله چشم از کتاب درحد متوسط ۳۵ سانتی متر کافی است، توصیه می‌شود پس از ۴۵ تا ۶۰ دقیقه مطالعه فرد به خود استراحت بدهد و سعی کند به فضا‌های طبیعی نگاه کند و یا با انجام حرکات کششی و فعالیت‌های بدنی سبب جریان خون در اندام‌ها شود، این جریان خون خستگی را از بدن فرد رفع کرده و می‌تواند وی را برای مطالعه دوباره آماده کند.دکتراسماعیلی تأکید کرد: برای نوشتن بهتر است از خودکار آبی استفاده شود؛ زیرا خودکار قرمز و مشکی به چشم صدمه می‌رساند و بهتر است دانش آموزان برای خط کشیدن زیر مطالب مهم کتاب از مداد استفاده کنند، تا هم امکان پاک کردن آن وجود داشته باشد و هم باعث آسیب رساندن به چشم نشود.