

نقص های پنهان در نان

گفت و گویا دکتر منصور رضایی متخصص تغذیه دانشگاه شهید بهشتی

و بررسی بعضی گزاره های اشتباه درباره نان که باز یگر نقش اول سفره های ایرانی است

اكرم انتصارى | روزنامه نگار

نان همیشه نقش مهمی در سفره ایرانی ها داشته است و دارد. صبح ها بابوی نان تازه روزمان شروع می شود و این برکت، مهمان ظهر و شب ماست، همه ما سوا لاتر یادی در باره کیفیت نان، ارزش غذایی یا اهمیت سبوس دار بودن یا نبودن آن داریم. با دکتر منصور رضایی، متخصص تغذیه دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی تهران تماس گرفتیم تا جواب سوا لات مان را درباره نان از او بگیریم.

هر روز با نان، نمک پنهان می خوریم

نان در سید غذایی ایرانی ها و قوت غالب شان است. رضایی در باره آرد مورد استفاده در نان های گوید: « غالباً آرد نانی که در کشور ما مصرف می شود، آرد گندم است که متاسفانه با حداقل سبوس ممکن پخته می شود، یعنی سبوس آرد ارمی گیرند و آرد سفیدی که غنی از نشاسته و با حداقل ویتامین و املاح است به نانوائی ها تحویل داده می شود. نانواها آن را خمیر و بعد طبخ می کنند که زمان و ز آمدن آن کوتاه است و غالباً آن را با جوش شیرین تسریع می کنند. همین باعث می شود مقدار زیادی نمک پنهان نه نمک آشکار، وارد نان شود. همین افزایش مصرف نمک به خاطر استفاده دایمی ما از نان، غیر از بحث فشار خون عوارض دیگری هم به همراه دارد. حالا بعضی می گویند جوش شیرین نیست اما ترکیبات دیگری به خمیر اضافه می کنند برای این که پخت نان سریع تر انجام شود. نانواهای

ما مثل قدیمی ها نیستند که ساعت ۳ صبح بیدار شوند و حوصله این که بروند نان را قبل از اذان صبح آماده کنند، ندارند. »

وقتی آرد تیره می شود مردم شک می کنند!

« شاید پیر سید چرا آرد سفید برای عامه مردم طی دهه های اخیر خوشایند است؟ رنگ سفید در فرهنگ ایرانی مظهر پاکی است و خیلی چیز ها از جمله رنگ لباس پزشکی و پرستار، لباس عروس و... سفید است و آن را مظهر پاکی و درستی می داند. همین باعث می شود وقتی آرد تیره شود مردم شک کنند ناخالصی دارد ولی آرد کامل معمولاً تیره رنگ است و سبوس دارد اما آرد مانا ناقص است چون سبوس ندارد و سبوس آن اغلب تحویل دام و طیور می شود. نان وقتی بدون سبوس است، حداقل فیبر - که یک مایه حیاتی برای گوارش ماست - را دارد. اصلا یکی از ویژگی های غذایی خوب داشتن فیبر است مثلاً میوه وقتی به آب میوه تبدیل

پوست و مو

نکته هایی که باید درباره کاشت موبدانید

کاشت مو در سال های اخیر به راه حلی پر طرفدار برای جایگزین کردن موهای از دست رفته تبدیل شده است. به گزارش انجمن بین المللی جراحی ترمیم مو در سال ۲۰۲۱، حدود ۷۰۳ هزار و ۱۸۳ عمل کاشت مو در سطح جهان انجام شده است. همچنین با وجود تبلیغ در شبکه های اجتماعی و تأثیر چهره های مشهور، می بینیم که افراد بیشتری برای این کار به کلینیک های کاشت مو مراجعه می کنند. اما این افراد باید به چه موضوعاتی بیشتر توجه کنند؟

اول تحقیق کنید!

طبق گزارش انجمن بین المللی جراحی ترمیم مو، ۸۷ درصد عمل های کاشت مو روی مردان انجام می شود و زنان نیز ۱۲ درصد از این بازار را به خود اختصاص داده اند. یکی از روندهای نگران کننده این است که بیماران برای کاشت مو به پزشکانی مراجعه می کنند که نه تنها درباره علت و روند ریزش موی بیمار بررسی درستی انجام نمی دهند، بلکه گاه در جراحی هم مشارکت فعال ندارند و در برخی موارد، جراحی را افراد غیر متخصص و بدون نظارت کافی انجام می دهند و در عوض هزینه پایین تری هم دارند. بنابراین باید برای کاشت مو، کلینیک مدنظر را



به خوبی بررسی کنید.

چه سنی مناسب تر است؟

به طور کلی، سن مناسب برای کاشت مو به عوامل مختلفی بستگی دارد و این سن در هر فرد نسبت به فرد دیگر متفاوت است.

بالای ۱۸ سال معمولاً کاشت مو در افراد بالای ۱۸ سال انجام می شود که رشد تکامل بدن به حد کافی رسیده باشد.

بازه سنی بین ۲۰ تا ۶۵ سال به عقیده پزشکان

با یک مر حله، کاشت مو تمام می شود؟

برای کاشت مو، فولیکول های مو از سایر نواحی سر به بخش هایی که دچار طاسی یا نازکی مو شده اند، منتقل می شوند. دوروش اصلی در این زمینه عبارت اند از پیوند واحد فولیکولی (FUT) و استخراج واحد فولیکولی (FUE). اما چیزی که بسیاری از افراد از آن مطلع نیستند، این است که کاشت مو معمولاً به چندین جراحی نیاز دارد تا به نتیجه مطلوب برسد و هیچ یک از دوروش ذکر شده هم کاملاً بدون جای زخم نیستند. از طرفی درمان های دارویی هم به ویژه برای مردان جوان، بخش مهمی از این روند به شمار می آید.

متخصص پوست و مو، سن مناسب برای کاندیدای ایده آل کاشت مو، بین ۲۵ تا ۶۵ سال است که ریزش مو بیشتر و الگوی ریزش مو تثبیت شده است. در این بازه سنی، عمل کاشت مو بازدهی بالاتر و نتیجه بهتری دارد.

بالای ۶۵ سال

هر چند در سن بالای ۶۵ سال، موها نازکتر می شوند و ممکن است پیوند مو با نتیجه دلخواه همراه نباشد؛ اما اگر فرد از سلامت عمومی خوبی برخوردار باشد، به صلاح حدید پزشک، عمل کاشت مو در باره او ممکن است انجام شود.

تندر

آشنیزی من

قید این سببزمینی ها را بز ن!

سببزمینی یکی از پر مصرف ترین مواد غذایی است و هنگام خرید باید حواس تان به یک سری نکات باشد. همچنین بعضی سببزمینی ها بعد از پخت به دلایلی قابل مصرف نیستند و باید آن ها را دور ریخت. در نظر داشتن این نکات با توجه به افزایش قیمت سببزمینی مهم است.

۱ سببزمینی جوانه زده | این سببزمینی ها حاوی سمومی به نام سولانین و چاکونین هستند که می توانند به سلامت آسیب برسانند. این سموم عمدتاً در قسمت های جوانه زده سببزمینی متمرکز می شوند و مصرف آن ها ممکن است منجر به مسمومیت غذایی شود.

۲ سببزمینی های سبز | سببزمینی هایی که در معرض نور قرار می گیرند و سبز رنگ می شوند، حاوی مقادیر بیشتری از سولانین و تلخ مزه هستند. این سم طبیعی می تواند باعث مسمومیت و بروز علایمی مانند تهوع و سر درد و عوارض دیگری شود. پس هیچ وقت سراغ خرید

سببزمینی های سیاه شده | سبب

زمینی هایی که به دلیل آسیب یا نگهداری نادرست سیاه شده اند، ممکن است به دلیل فرایند اکسیداسیون یا سایر واکنش های شیمیایی حاوی سموم و مواد مضر باشند. مصرف



یکی از اجزای تغذیه ای و نشانه سلامت تغذیه است. البته در صدی از افراد جامعه (حدود ۱۰ درصد) به پروتئین گندم حساس هستند که به آن عدم تحمل به گلوتن می گویند اما نمی دانند و این موضوع نیاز به مراجعه به متخصص گوارش دارد. »

● مصرف غلات باید متنوع باشد نه فقط برنج و نان!

از این متخصص تغذیه می پرسم کدام نان را برای مصرف توصیه می کند و او پاسخ می دهد:

«تغذیه یک کلمه دارد و اول و آخرش تنوع است. هر گلی یک بو دارد و هر غذایی یک خاصیت.

به همین دلیل باید سعی کنیم در مصرف نان ها تنوع داشته باشیم و هیچ کدام برتری نسبت به هم ندارند. الان آرد بیشتر نان ها یکی است. حجم نانی که هر روز استفاده می شود هم بسته به فرهنگ غذایی هر منطقه متفاوت است. مثلاً نان دانه ای ها بیشتر می روند سمت مصرف برنج ولی خب خیلی از افراد که وضعیت خوبی ندارند نان زیادی مصرف می کنند که یک غله سوبسیددار است. ولی توصیه من به عنوان یک کارشناس تغذیه این است که سعی کنیم انواع غلات را مصرف کنیم. این حجم از نان و برنجی که ما می خوریم غلط است و باید از سایر غلات مانند سیبزمینی، جو و ذرت هم استفاده شود. مشکل ما این است که تنوع نداریم. »

از هوش مصنوعی ببرس

حاشیه های «سان ست یلو»

چند روزی است تصویری از مواد تشکیل دهنده پفک در فضای مجازی دست به دست می شود و درباره «سان ست یلو» که یک رنگ دهنده مصنوعی است، توضیحاتی داده می شود. از هوش مصنوعی پرسیدیم «استفاده از سان ست یلو در مواد غذایی مانند پفک ها مجاز است؟ چه نظراتی درباره آن وجود دارد؟»

رنگ سان ست یلو (Sunset Yellow) یک رنگ مصنوعی است که معمولاً در صنایع غذایی برای ایجاد رنگ های زرد نارنجی در محصولات مختلف، از جمله تنقلات مانند پفک، استفاده می شود. با توجه به این که رنگ های مصنوعی در برخی مواد غذایی مانند پفک ها استفاده می شوند، نظرات مختلفی درباره استفاده از آن ها وجود دارد:

تأثیر بر کودکان | برخی تحقیقات نشان داده اند که رنگ های مصنوعی ممکن است باعث افزایش بیش فعالی و کاهش تمرکز در کودکان شوند. البته این موضوع

همچنان مورد بحث و بررسی است. برخی مطالعات حیوانی

نشان داده اند که مصرف بیش از حد رنگ های مصنوعی

ممکن است با برخی مشکلات سلامتی مرتبط باشد.

محدودیت های قانونی | استفاده از رنگ سان ست یلو

مانند بسیاری از رنگ های مصنوعی دیگر تحت نظارت

مراجع بهداشتی در بسیاری از کشور ها قرار دارد. معمولاً

هر کشور یا منطقه ای دستورالعمل های خاص خود را

برای حداکثر مقدار مجاز استفاده این رنگ در محصولات

غذایی دارد.

مقدار مجاز | مقدار مجاز برای استفاده از سان ست یلو به نوع محصول غذایی و مقررات محلی

بستگی دارد. به طور کلی، این مقدار در محصولات مختلف ممکن است متفاوت باشد.

عوارض جانبی | در برخی افراد، استفاده از رنگ های مصنوعی، از جمله سان ست یلو، می تواند

منجر به حساسیت یا واکنش های آلرژیک شود. بنابراین، به همگان توصیه می شود که در

مصرف محصولات حاوی این رنگ ها احتیاط کنند. در نهایت تصمیم گیری در باره مصرف

مواد غذایی حاوی رنگ های مصنوعی به عهده خود فرد است. مطالعه برچسب مواد غذایی و

توجه به ترکیبات آن ها می تواند به شمار در انتخاب های آگاهانه تر کمک کند.

بیشتر بدانیم

صدای زانو؛ معمولی یا غیر معمولی؟



اگر شما هم هنگام خم و راست کردن زانو های خود صدایی شبیه تق تق یا خش خش از آن شنیده اید، شاید دنبال دلیل آن باشید. بسیاری از افراد این صداها را تجربه می کنند و معمولاً نگران می شوند که مبادا نشانه ای از یک مشکل جدی باشد. بیشتر اوقات، صدای زانو طبیعی و ناشی از تغییرات طبیعی در بدن است. اما در برخی

شرایط، این صداها ممکن است هشدار ی برای مشکلات مفصلی، از جمله آرتروز زانو باشد.

دلایل صدای زانو چیست؟

حرکات طبیعی مفصل | در برخی موارد، صدای زانو هنگام حرکت ناشی از خروج حباب های گاز از مایع مفصلی است.

ساییدگی غضروف | کاهش ضخامت غضروف یکی دیگر از علل صدای زانو است. افزایش سن، ضربه، ساختار غیر طبیعی زانو و استفاده مداوم مفصل از علل کاهش ضخامت غضروف هستند.

آرتروز زانو | یکی از مهم ترین دلایل صدای زانو، آرتروز یا استئوآرتریت است. در این بیماری، آسیب تدریجی ساختار های مفصلی منجر به درد، التهاب و محدودیت حرکتی می شود.

آسیب های ورزشی و ضربات | ورزشکاران و افرادی که فعالیت های فیزیکی سنگینی دارند، بیشتر در معرض آسیب های زانو هستند که ممکن است موجب صدا دادن زانو شود.

کاهش مایع مفصلی | مایع مفصلی نقش روان کننده در حرکت مفاصل دارد. کاهش این مایع باعث افزایش اصطکاک بین استخوان ها می شود و صدای زانو را تشدید می کند.

چه زمانی باید نگران صدای زانو باشیم؟

اگر صدای زانو بدون درد، تورم و محدودیت حرکتی است، نباید نگران شوید. در شرایطی که از آن خواهیم گفت هم بهتر است با پزشک مشورت کنید، صدای زانو همراه با درد و التهاب است، مفصل زانو دچار سفتی و محدودیت حرکتی شده است، زانو متورم شده یا به لمس و حرکت حساس است و سابقه آسیب به زانو یا عمل جراحی زانو دارید.

پیشگیری

راه های کنترل تهوع در بارداری

حالت تهوع صبحگاهی، حالت تهوع و استفراغی است که در دوران بارداری اتفاق می افتد و بیشتر مادران به ویژه در سه ماهه اول بارداری، آن را تجربه می کنند. این حالت ممکن است به دلیل افزایش ناگهانی هورمون ها در بدن ایجاد شود و به طور معمول اواسط بارداری هم از بین می رود. البته برخی زنان هم هرگز در دوران بارداری خود احساس تهوع نمی کنند و این به معنای وجود مشکل نیست. اما چگونه می توان این تهوع را کنترل کرد؟



* هوای تازه بگیرید. بیرون بروید و قدم بزنید یا فقط پنجره را باز کنید.

* به طور معمول حالت تهوع ناشی از تغییرات هورمونی است. برای کم کردن آن می توانید صبح ها قبل از این که از رختخواب بیرون بیایید، یک تکه نان خشک یا بیسکویت خشک بخورید تا معده تان آرام شود.

* وقتی حالت تهوع دارید چیز هایی مانند برنج، موز، آب مرغ یا مواد ژلاتین دار بخورید که به راحتی هضم می شود.

* هنگامی که احساس تهوع دارید یک جرعه آب بنوشید یا مقداری یخ یا تکه تکه زنجبیل بمکید. روزانه شش تا هشت فنجان مایعات بدون کافئین بنوشید و مقدار زیادی مایعات مصرف کنید.

* مکمل های گیاهی زنجبیل می تواند حالت تهوع را تسکین دهد. بیشتر مطالعات نشان می دهد که زنجبیل بی خطر است، اما قبل از مصرف هر مکملی با پزشک خود مشورت کنید.

* برای رشد سالم جنین، مادران باید رژیم غذایی متوازی داشته باشند که شامل مواد مغذی از گروه های مختلف غذایی باشد. این رژیم باید شامل لبنیات، میوه ها، سبزیجات، حبوبات، غلات کامل و پروتئین های حیوانی باشد. علاوه بر این، مادران باید از مصرف مواد غذایی حاوی افزودنی ها، رنگ های مصنوعی، جگر، قهوه، کافئین و شکلات های کالائویی خودداری کنند. این توصیه ها می تواند به مادران باردار کمک کند تا دوران بارداری سالم تری داشته باشند و مشکلاتی مانند تهوع و کمبود مواد مغذی را کاهش دهند.