

چربی پنهان در رگ‌ها

بسیاری از مردم تا آ‌زمایش ندهند متوجه چربی خون نمی‌شوند چون داشتن چربی به تنهایی باعث احساس بیماری نمی‌شود



فائزه مهاجر | مترجم



هایپرلیپیدمی یا چربی خون یک بیماری شایع است و زمانی رخ می‌دهد که چربی‌های زیادی (به نام لیپیدها) در خون شما وجود داشته باشد. کلسترول و تری‌گلیسیرید دو نوع چربی هستند که می‌توانند در شریان‌ها تجمع کنند، جریان خون را محدود کرده و احتمال بیماری قلبی، سکته مغزی یا سایر مشکلات سلامتی را افزایش دهند. عوامل مختلف می‌توانند ابتلا به فشار خون را افزایش دهند. اگر چه بعضی از آن‌ها از کنترل ما خارج هستند مثلاً سابقه خانوادگی و عوامل ژنتیکی، اما بعضی دیگر مانند رژیم غذایی و ورزش قابل کنترل هستند. بهتر است چربی خون و دلایل بالا رفتن آن را دقیق‌تر بشناسیم.

• کلسترول و تری‌گلیسیرید؛ دو باز یگر مهم

داشتن چربی به تنهایی باعث نمی‌شود که شما احساس بیماری کنید، بنابراین بسیاری از مردم متوجه نمی‌شوند که کلسترول و تری‌گلیسیرید آن‌ها خیلی بالاست تا زمانی که از روی نتایج آزمایشگاهی بفهمند. اگر چربی خون کنترل نشود، می‌تواند منجر به مشکلات جدی دیگری شود که بیشتر قابل توجه هستند؛ از جمله حمله قلبی و لخته شدن خون. چربی خون همچنین به فشار خون بالا هم مرتبط است. کلسترول نوعی چربی مومی شکل است که بدن شما در کبد می‌سازد یا از غذا جذب می‌کند. کلسترول مانند یک بلوک ساختمانی حیاتی برای سلول‌های بدن است و در تولید هورمون‌ها

و مایعات گوارشی نقش حیاتی دارد. تری‌گلیسیریدها هم نوعی چربی هستند که انرژی را برای عملکرد سلولی فراهم می‌کنند. آن‌ها از مواد غذایی حاوی چربی و از ذخایر چربی در بدن وارد جریان خون شما می‌شوند. کالری‌هایی که بدن از آن‌ها استفاده نمی‌کند بلافاصله به تری‌گلیسیرید تبدیل و ذخیره می‌شود. خطر بیماری قلبی زمانی افزایش می‌یابد که سطح بالای از لیپیدهای در گردش به لیپوپروتئین‌های با چگالی کم (کلسترول LDL، معروف به «کلسترول بد») یا لیپوپروتئین‌های با چگالی بسیار پایین متصل می‌شوند.

• **سروکله چربی خون از کجا پیدا می‌شود؟**
سطوح کلسترول و تری‌گلیسیرید را می‌توان

تحت تاثیر طیف وسیعی از عوامل از جمله سابقه خانوادگی، سن، شرایط پزشکی، داروها و رفتارهای سلامتی دانست. **سابقه خانوادگی** | ساختار ژنتیکی مشترک شما می‌تواند به افزایش خطر ابتلا در بعضی از بیماری‌ها که به افزایش چربی خون کمک می‌کنند، مانند چاقی یا دیابت، تاثیر بگذارد. خانواده شما می‌تواند بسیاری از رفتارها و انتخاب‌های شما را هم شکل دهند؛ به خصوص رژیم غذایی و ورزش. در نتیجه، اگر خوشاوندانی با سابقه چربی خون دارید، احتمال ابتلا به آن در شما بیشتر است.

سن و جنسیت | با افزایش سن، پاک سازی کلسترول اضافی از خون برای بدن سخت‌تر و افزایش سطوح خطرناک آن آسان‌تر می‌شود. جنسیت هم می‌تواند در افزایش کلسترول نقش داشته باشد. مردان به طور متوسط نسبت به زنان کلسترول خوب کمتری دارند، در حالی که زنان (مخصوصاً زیر ۵۵ سال) معمولاً کلسترول بد کمتری دارند. در بعضی موارد، حتی کودکان با سبک زندگی کم‌تحرک و رژیم غذایی نامناسب هم ممکن است به چربی خون مبتلا شوند. دیابت، چاقی، بیماری کلیوی و برخی از بیماری‌های تیروئید نیز می‌توانند باعث کلسترول بالا و سطوح بالای تری‌گلیسیرید در کودکان و نوجوانان

شوند.

شرایط پزشکی | تحقیقات نشان می‌دهد که داشتن برخی شرایط پزشکی خطر ابتلا به سطوح غیرطبیعی کلسترول و تری‌گلیسیرید را افزایش می‌دهد. وضعیت پزشکی مانند بارداری، بیماری کلیه، دیابت، تیروئید کم‌کار و سندروم تخمدان پلی‌کیستیک از آن جمله‌اند. ابتلا به دیابت، به ویژه، می‌تواند خطر ابتلا به کلسترول بالا را تحت تاثیر قرار دهد.

• چطور جلوی بالا رفتن آن را بگیریم؟

بسیاری از افرادی که مبتلا به چربی خون تشخیص داده می‌شوند، می‌توانند سطح کلسترول و تری‌گلیسیرید خود را با تغذیه سالم‌تر، فعالیت بدنی بیشتر و حفظ وزن مناسب کاهش دهند. بعضی دیگر اما ممکن است به دارو نیاز داشته باشند. آن‌چه پزشکان به شما توصیه می‌کنند تا حد زیادی به نتایج آزمایشگاهی، سابقه سلامتی و هر عامل خطر دیگری که ممکن است بر سلامت قلبی عروقی شما تاثیر بگذارد بستگی دارد. شما می‌توانید سطح کلسترول و تری‌گلیسیرید خود را با ایجاد برخی تغییرات در سبک زندگی برای تغذیه بهتر، ورزش بیشتر و حفظ وزن سالم کاهش دهید.

بیشتر بدانیم

اگر کودک تان آسم دارد



اگر کودک شما آسم دارد، می‌دانید که بسیاری از چیزها-از دود سیگار گرفته تا گرده گیاهان و درختان-می‌توانند باعث حمله آسم شوند. هنگامی که کودک در معرض یکی از این‌ها قرار می‌گیرد ا‌ه‌های هوایی او متورم می‌شود و جریان هوای محدود می‌کند. این همان چیزی است که باعث آسم می‌شود و علایمی مانند گرفتگی قفسه سینه، خس‌خس سینه، سرفه و مشکل در تنفس را ایجاد می‌کند. اما چندان‌ه وجود دارد که می‌توانید با استفاده از آن به کودک خود کمک کنید.

خانۀ را بدون دود نگه‌دارید | انواع دودی می‌تواند باعث حمله آسم شود. این دودها علاوه بر دود سیگار عبارت‌اند از اجاق گاز، چوب یا نفت سفید و همچنین آگوز خودرو و اتوبوس. همه وسایل سوختی مانند اجاق گاز و بخاری می‌توانند با تولید یک نوع گاز، بینی، چشم‌ها و گلو را تحریک کنند و باعث آسم شوند. همچنین دود دست‌دوم مثل دود سیگار یک محرک شایع آسم است. برای برخی از کودکان، حتی بوی دود روی لباس می‌تواند برای ایجاد مشکلات تنفسی کافی باشد.

مراقب مواد شیمیایی خانگی باشید | بسیاری از محصولات معمولی خانگی، مانند تمیزکننده‌های بهداشتی، رنگ‌ها، آفت‌کش‌ها، عطرها و صابون‌هایی‌توانند برای برخی از کودکان مبتلا به آسم مشکل‌ساز باشند. هر محصولی با بوی قوی، مواد شیمیایی را در هوا آزاد می‌کند. برای کودک مبتلا به آسم، این بخارات می‌تواند باعث حمله شود. هنگام انتخاب صابون، شامپو و مواد شوینده به دنبال آن‌هایی باشید که بدون عطر هستند. همچنین از خوشبوکننده‌های هوای شمع‌های معطر استفاده نکنید.

• محرک‌های آسم: حیوانات خانگی، سوسک‌ها و کپک

بسیاری از کودکان مبتلا به آسم به حیوانات خانگی، حشرات و کپک‌ها نیز حساسیت دارند که از محرک‌های رایج آسم هستند. به همین دلیل باید حواس‌تان باشد که استفاده از اسپری‌های حشره‌کش را محدود کنید. هر شکافی را که از آن حشره وارد می‌شود، ببندید و با ترمیم هر گونه نشتی یا نواحی رطوبت بیش از حد در خانه و با تعویض هر گونه فرش یا کاشی سقفی کپک‌زده از ایجاد کپک جلوگیری کنید. برای جلوگیری از کپک‌زدن، پنجره‌ها را باز کنید یا هنگام آسپری یا دوش گرفتن از فن استفاده کنید.

پوست و مو

هشدار به استفاده از آسپرین به عنوان ماسک!



شاید شما هم این روزها تبلیغات استفاده از آسپرین به عنوان ماسک خانگی را دیده باشید. آسپرین یک داروی خوراکی است که برای کاهش التهاب، تسکین درد و پیشگیری از لخته شدن خون تولید شده و هیچ گونه مجوزی برای استفاده روی پوست ندارد.

این اقدام فاقد پشتوانه علمی است و می‌تواند باعث آسیب‌های جدی پوستی مانند قرمزی و سوختگی شیمیایی پوست شود.

شاید بعضی شباهت‌های شیمیایی آسپرین با سالیسیلیک اسید که در محصولات مراقبت از پوست به کار می‌رود، برخی را به اشتباه بیندازد اما با وجود برخی شباهت‌های ساختاری، این دو ترکیب عملکرد متفاوتی دارند. سالیسیلیک اسید به عنوان یک عامل لایه‌بردار مجاز در فرآورده‌های پوستی استفاده می‌شود؛ در حالی که آسپرین فاقد تعادل اسیدی مناسب برای پوست است و می‌تواند سد محافظتی آن را تضعیف کند. باید بدانید بهترین روش برای مراقبت از پوست، استفاده از فرآورده‌های دارای مجوز و استانداردهای لازم است و توصیه می‌شود افراد پیش از استفاده از هر گونه محصول پوستی با متخصصان مشورت کنند تا از بروز آسیب‌های احتمالی جلوگیری شود.

تغذیه

۴ اصل برای خرید کنجد سالم

دانه کنجد گنجینه‌ای از مواد غذایی است اما مانند خیلی از محصولات دیگر می‌تواند در معرض آلودگی به سموم خطرناک قرار بگیرد. برای این که مطمئن شوید کنجدی که مصرف می‌کنید سالم و عاری از هر نوع آلودگی است، باید یک سری راهکار داشته باشید. می‌خواهیم از راهکارهای تشخیص کنجد سالم بگوییم.

۱ توجه به بسته‌بندی | بسته‌بندی محصول باید سالم و بدون پارگی یا آسیب دیدگی باشد. همچنین اطلاعات مهمی مانند استانداردها و پروانه بهداشتی لازم، تاریخ تولید و انقضا، مواد تشکیل‌دهنده و نام و نشانی تولیدکننده باید روی بسته‌بندی درج شده باشد. بسته‌بندی نامناسب یا فاقد اطلاعات کافی می‌تواند نشانه‌ای از بی‌کیفیتی و یا حتی تقلبی بودن محصول باشد. کنجد تاریخ گذشته می‌تواند حاوی آفات و کسین و سایر سموم باشد و برای سلامتی مضر باشد.

۲ رنگ و بوی محصول | کنجد سالم باید رنگ روشن و یکنواخت و بوی مطبوع داشته باشد. از خرید کنجد با رنگ تیره یا بوی نامطبوع خودداری کنید. کنجد کهنه یا آلوده ممکن است رنگ تیره و بوی ناخوشایندی داشته باشد.

۳ پوست‌گیری کنجد | کنجد پوست‌گیری شده به دلیل حذف بخش عمده‌ای از آلودگی‌ها و سموم، انتخاب بهتری است. پوست کنجد می‌تواند حاوی مقدار زیادی آلودگی، باقی‌مانده سموم و حتی قارچ‌ها باشد. بنابراین، با حذف پوست کنجد، می‌توان تا حد زیادی از سلامت آن اطمینان حاصل کرد که این فرایند در کارخانه‌های معتبر با وجود هزینه‌های بالا، به صورت کامل انجام می‌شود.

۴ خرید به مقدار مورد نیاز | کنجد را به مقدار مورد نیاز خریداری و از خرید مقدار زیاد آن خودداری کنید. نگهداری طولانی مدت کنجد می‌تواند باعث کاهش کیفیت و افزایش خطر آلودگی آن شود. کنجد را در مکان خنک و خشک و دور از نور مستقیم آفتاب نگهداری کنید. رطوبت و گرما می‌تواند باعث رشد قارچ‌ها و تولید آفات و کسین در کنجد شود.

خانم‌های باردار می‌توانند روز به‌گیرند؟



می‌تواند روی ظرفیت رشدی و مغز جنین تاثیر گذار باشد. علاوه بر این روز‌هداری سه‌ماه اول به دلیل تهوع و استفراغی که مادر در این دوره دارد، می‌تواند این وضعیت را تشدید کند.

سوال خیلی از مادران باردار در ایام ماه رمضان این است که می‌توانند روز به‌گیرند و روز‌هداری به جنین آن‌ها آسیب نخواهد زد؟ یک فلوشیپ طب مادر و جنین (پریناتولوژی) تاکید کرد مادران باردار باید قبل از روز‌هداری حتماً با پزشک معالج خود مشورت کنند تا روز‌هداری آسیبی به مادر و جنین وارد نکند.

• روز‌هداری وابسته به ماه بار‌داری

دادگر روز‌هداری در هفته ۱۴ تا ۲۸ بار‌داری را در صورت عدم منع پزشکی، بدون مشکل دانست و گفت: مجوز روز‌هداری بانوان باردار سالم منوط به مقطعی از بار‌داری است که در آن قرار دارند. اگر حاملگی به سه‌ماه اول، دوم و سوم تقسیم شود، سه‌ماه دوم بهترین زمان برای روز‌هداری مادران باردار کاملاً سالم است. سه‌ماه اول زمان بسیار حیاتی برای تشکیل ارگان جنین است، بنابراین در این بازه زمانی، سطح نرمال قند خون مادر اهمیت دارد؛ زیرا تکامل قلب و مغز جنین وابسته به گلوکز است. گرسنگی طولانی‌مدت باعث افزایش «کتون» در خون است و کتون

آشپزی من

وعده اصلی

فوت و فن پخت مرغ دودی

مرغ دودی یکی از انواع غذاهای خوشمزه ایرانی است که با دستورهای متنوعی تهیه می‌شود و به درد سفره‌های مهمانی افطار و نوروز هم می‌خورد. با وجود دستور پخت‌های تکراری مرغ دودی می‌تواند یک تجربه تازه برای شما باشد و اگر دوستدار طعم غذاهای کبابی هستید به احتمال زیاد طعم مرغ دودی را هم دوست خواهید داشت. جالب این که در این روش از منقل و آتش و... خبری نیست و همه چیز با یک تکه زغال جور می‌شود!

• طرز تهیه:

ابتدا مرغ‌های شسته‌شده را با کمی نمک، زردچوبه و فلفل سیاه مزه‌دار می‌کنیم. بعد از یک ساعت مرغ را در یک تابه مناسب به خوبی سرخ می‌کنیم تا کاملاً طلایی شود. در ادامه تکه‌های سرخ‌شده را بیرون می‌گذاریم و به سراغ پیازها می‌رویم. پیازها را در همان روغن داخل قابلمه یا تابه تفت می‌دهیم تا کاملاً کاراملی شوند.



در این فاصله سس مایونز، زعفران و آب‌لیمو را در ظرفی خوب مخلوط می‌کنیم. مرغ‌ها را کف قابلمه می‌چینیم و بین آن از پیازهای کاراملی استفاده می‌کنیم. سس آماده شده را روی مرغ‌ها ریخته، در قابلمه را می‌گذاریم و اجازه می‌دهیم مرغ‌ها با شعله بسیار ملایم، کامل بپزند.

پس از این که پخت مرغ به پایان رسید یک تکه ورق آلومینیومی تمیز یا یک ظرف کوچک مقاوم به حرارت را روی تکه‌های مرغ قرار می‌دهیم، سپس یک زغال کاملاً روشن را روی فویل قرار می‌دهیم. چند قطره روغن روی زغال می‌ریزیم و در قابلمه را کامل می‌بندیم تا طعم دود به خورد مرغ‌ها برود. مرغ دودی آماده است. نوش جان.