

غذاهای پاییزی برای دیابتی‌ها!



این سبزی کم قند در پاییز و زمستان بسیار در دسترس است و یک انتخاب هوشمندانه برای ثبات سطح قند خون در افراد دیابتی می‌تواند باشد. دو فنجان کلم بروکسل حاوی مقادیر کافی از پروتئین بدون چربی و فیبر است. ضمناً رژیم غذایی سرشار از گیاهانی مانند کلم و کاهو می‌تواند خطر ابتلا به این دیابت را تا ۱۴ درصد کاهش دهد.

دارچین
کارشناسان انجمن دیابت آمریکا اعلام کرده‌اند که مصرف روزانه ۱ تا ۶ گرم دارچین توسط مبتلایان به دیابت نوع ۲، علاوه بر این که منجر به کاهش گلوکز ناشتا می‌شود، تأثیر زیادی در کاهش تری گلیسرید، کلسترول بد یا ال دی ال و کلسترول تام دارد.

منبع خوبی از چربی‌های سالم، فیبر و کربوهیدرات است. مصرف روزانه ۵ گرم معادل ۲ قاشق غذاخوری از این دانه منجر به تنظیم مؤثر قند خون در افراد دیابتی می‌شود.
هویج
هویج یکی از منابع طبیعی غنی از بتاکاروتن است که می‌تواند خطر ابتلا به دیابت را کاهش داده و قند خون را تنظیم کند.

تیبیان: منوی غذایی مبتلایان به دیابت با شروع فصل پاییز باید تغییر کند چون بسیاری از گروه‌های غذایی پاییزی خاصیت کاهش قند خون را برای دیابتی‌ها دارند.
مبتلایان به دیابت مصرف گزینه‌هایی از قبیل دارچین، سبزیجات خانواده کلم، سیب، جوی دوسر، دانه کدوتیل و هویج را در فصل پاییز بنا به دلایل زیر نباید فراموش کنند:

سیب
سیب از جمله میوه‌ها و منابع غنی فیبر است که به علت داشتن کیتین و داشتن شاخص قندی کمتری نسبت به سایر میوه‌ها به عنوان یک میان وعده مناسب به‌ویژه در مبتلایان به دیابت به شمار می‌رود. مصرف روزانه سیب، به میزان یک تا چهار واحد سیب متوسط در عموم افراد و به‌ویژه مبتلایان به دیابت توصیه می‌شود.

سیب زمینی شیرین
یک سیب زمینی شیرین که در اجاق کبابی شده ۳۰ درصد کمتر از سیب زمینی معمولی قند خون را افزایش می‌دهد زیرا حاوی فیبر بالا و ریزمغذی‌هایی است که ۴۰ درصد آن‌ها از نوع حلال بوده و سبب کاهش کلسترول و کندی هضم غذا می‌شوند. در ضمن سیب زمینی شیرین غنی از کاروتنوئید و رنگ‌دانه‌های زرد و نارنجی است که به ارگانیسم‌ها اجازه عکس‌العمل در برابر انسولین را می‌دهد. سیب زمینی شیرین همچنین غنی از اسید کورونیک است. این ترکیب گیاهی طبیعی می‌تواند به کاهش مقاومت در برابر انسولین کمک کند.

جوی دو سر
مصرف جوی دو سر باعث می‌شود بین آنزیم‌های هضم کننده در معده و مولکول‌های آمیدون (نشاسته) غذا، یک سد چسبناک به وجود بیاید. در نتیجه دستگاه گوارش مدت طولانی‌تری غذا را در خود نگه داشته و قندها به تدریج وارد خون می‌شوند.
دانه کدوتیل

چربی سوزهای خانگی که وزنتان را کم می‌کند



نشانی داده شده است که زنان باید از بین سه پیش غذا با ۲۷۰ کالری یک مورد را انتخاب می‌کردند، افرادی که سوپ مرغ و برنج را انتخاب کردند، ۱۰۰ کالری کمتر از سایرین انرژی دریافت کردند.

وی نوشیدین آب را یکی دیگر از مواردی معرفی کرد که نقش مهمی در کاهش وزن دارند و افزود: تحقیقات جدید اشاره بر این دارند که نوشیدن آب، سبب تسریع کاهش وزن و کاهش اشتها می‌شود و با کمک به دفع سدیم و سموم بدن، نفخ و باد شکم را نیز از بین می‌برد.
شادنوش مصرف چای سبز را روش دیگری برای کاهش وزن و چربی سوزی طبیعی دانست و گفت: عصاره چای سبز، متابولیسم بدن را افزایش می‌دهد و به کاهش وزن کمک می‌کند؛ همچنین چای سبز خواص ضد سرطانی نیز در خود دارد و از بروز بیماری‌های قلبی نیز جلوگیری می‌کند. این متخصص تغذیه و رژیم درمانی مصرف انواع میوه‌ها مانند سیب، گلابی و گریپ فروت را در کاهش وزن موثر دانست و تصریح کرد: گریپ فروت سرشار از ویتامین C است و باعث پایین آوردن سطح انسولین خون می‌شود که به کاهش وزن می‌انجامد، مصرف سیب و گلابی که به دلیل فیبر بالا و کالری کم باعث می‌شود که احساس گرسنگی برطرف شود و فرد غذای کمتری مصرف کند.

وی با اشاره به این که هریک از این مواد غذایی مفید برای کاهش وزن، در معده احساس پری ایجاد می‌کنند، اظهار کرد: میوه‌های تازه و آب‌دار، سبزیجات و سوپ کالری‌های موجود در مواد غذایی را کاهش می‌دهند و باعث می‌شوند با وجود مصرف موادغذایی بیشتر، کالری کمتری دریافت کنید؛ در واقع میوه‌های پر فیبر، سبزیجات و حبوبات دستگاه گوارش را سلامت و سطح انسولین خون را در حد تعادل نگاه می‌دارد که باعث می‌شود چربی کمتر در بدن ذخیره شود.

علائمی در کودکان که باید جدی گرفته شوند
بی‌توته؛ وقتی پدر و مادر می‌شوسیم، سلامت فرزندمان، یکی از اولیتهای زندگی‌مان می‌شود. وقتی آنها به یک بیماری مبتلا می‌شوند، نگرانی‌های ما افزایش می‌یابد چون دیدن رنج و درد فرزندمان، به ما این احساس را می‌دهد که برای او هیچ کاری نمی‌توانیم بکنیم. به همین علت، اولین علامت غیرعادی می‌تواند فوراً ما را به مطب پزشک ببرد تا علت را بفهمیم و هر چه زودتر درمانش کنیم. اما گاهی با وجود تمام دقت‌ها و زیر نظر گرفتن‌ها، ممکن است یک سری علائم را نادیده بگیریم و آنها را مهم و جدی تلقی نکنیم. در این مطلب برخی از علائم خطرناک را برایتان می‌گوییم که هرگز نباید از آنها غافل شوید.

۱. تب بالا
برای یک کودک زیر سه ماهه، درجه حرارت مقعدی بالای ۳۸ درجه خطرناک بوده و باید هر چه سریع‌تر به پزشک مراجعه کنید. برای کودک سه تا شش ماهه، تب بالای ۳۸٫۳ درجه، خطرناک تلقی می‌شود و بعد از آن، ۳۸٫۸ درجه، خطرناک بوده و باید به پزشک مراجعه کنید. یادتان باشد، عددی که تب سنخ نشان می‌دهد، تنها عامل مهمی نیست که برای تشخیص بتوان به آن اتکا کرد. اگر تب فرزندتان پایین آمده اما همچنان ناخوش است، به متخصص اطفال مراجعه کنید.

۲. طولانی مدت شدن تب
اگر چهار ساعت بعد از استفاده از داروهای تب بر، تب کودک‌تان پایین نیامد، و یا بالا و پایین آمدن تبش، بیشتر از پنج روز طول کشید، هر چه زودتر به پزشک مراجعه کنید.

۳. تب همراه با سر درد
نسبت به درد در ناحیه‌ی گردن، گرفتگی گردن و یا سر درد همراه با تب، خیلی هشیار باشید، زیرا این علائم می‌توانند نشانگر مننژیت باشند.

۴. غیر عادی بودن آلت تناسلی پسران
شما باید همیشه آلت تناسلی پسر کوچولویتان را چک کنید تا اگر هر گونه بریدگی یا ناصافی غیرعادی مشاهده کردید به پزشک مراجعه کنید.

۵. لکه‌های قرمز پوستی
واکنش آلرژیک نسبت به یک سری از بیماری‌ها علائمی است که باید تحت آزمایش قرار گرفته و درمان مناسب تجویز شود.

۶. درد ناگهانی شکم
اگر فرزند کوچک‌تان از درد اطراف نافش و یا سمت راست شکمش ناراحت است، او را به متخصص کودکان نشان دهید، مخصوصاً اگر احساس درد و ناراحتی‌اش همراه با سایر علائم مانند اسهال و استفراغ باشد. این‌ها ممکن است نشانه‌های آپاندیسیت باشد که اگر به موقع تشخیص داده نشود، خیلی سریع پیشرفت می‌کند.

۷. کاهش ادرار
این علامت معمولاً همراه با خشکی دهان، رنگ پریدگی، تهوع و یا اسهال است و می‌تواند علامت کم آبی بدن باشد. اگر با رنگ پریدگی و بی‌حالی کودک خردسال‌تان مواجه شدید، هر چه سریع‌تر به نزدیک‌ترین بیمارستان مراجعه کنید.

۸. سر درد همراه با تهوع
میگردن در میان کودکان، غیر عادی نیست اما این علائم باید با دقت بیشتری بررسی شوند.

۹. تورم صورت، زبان و لب‌ها
این‌ها علائم یک واکنش آلرژیک بسیار جدی هستند. اگر چنین نشانه‌هایی در کودکان دیدید، حتماً فوراً به پزشک متخصص مراجعه کنید.

۱۰. کبودی لب‌ها
این علامت ممکن است همراه با تنگی نفس باشد. شاید متوجه شوید که فرزند کوچک‌تان، به سختی نفس می‌کشد و یا خس خس می‌کند. ممکن است مشکلی مربوط به سیستم تنفس او باشد که ناشی از یک واکنش آلرژیک و یا حتی حمله‌ی اسهال است. در این جور موارد، هر چه زودتر به پزشک مراجعه کنید.

۱۱. استفراغ بعد از افتادن
این اتفاق مخصوصاً اگر برای کودکان روی بدهد، نیاز به اورژانس نورولوژی دارد. اگر کودکان بعد از افتادن از جایی، دچار تهوع و استفراغ شد، معطل نکنید و هر چه زودتر او را به اورژانس برسانید.

۱۲. خونریزی زیاد
اگر جایی از بدن کودک‌تان بریده شد و حتی بعد از چندین دقیقه فشار هم خونریزی قطع نشد، او را به پزشک برسانید چون نیاز به استریل کردن و درمان دارد.
اگر کودک‌تان یک یا چند علامت از موارد گفته شده را داشت، اقدام فوری انجام دهید، حتی اگر احتمال بسیار کمی می‌دید که مشکل جدی نباشد، اما باز هم غفلت نکنید، چون خیلی بهتر است که خیال‌تان راحت بشود تا اینکه بعداً افسوس بخورید.

آسیب دیدگی سر در نوجوانان ورزشکار احتمال ابتلا به MS را افزایش می‌دهد

ایستنا: مطالعات اخیر که در دانشگاه اورپو سوئد انجام شده است نشان داد که آسیب‌دیدگی ناحیه سر در ورزشکاران، احتمال ابتلا به بیماری MS را افزایش می‌دهد. بررسی‌های جدید نشان داده است که حفاظت نوجوانان ورزشکار از آسیب‌دیدگی ناحیه سر اهمیت زیادی دارد، زیرا این آسیب‌دیدگی‌ها احتمال ابتلا به MS را ۲۲ درصد افزایش می‌دهد. نتایج این بررسی‌ها در مجله سالانه تخصص اعصاب منتشر شده است. نوجوانانی که بیش از یک بار آسیب‌دیدگی ناحیه سر در ورزش داشته باشند بیش از دو برابر احتمال ابتلا به MS دارند. مدیر این تحقیقات می‌گوید: MS به دلایل ژنتیکی و زیست محیطی ایجاد می‌شود. تمامی ورزشکارانی که دچار آسیب‌دیدگی از ناحیه سر می‌شوند نباید نگران باشند احتمال دارد که آنها ژن لازم برای ابتلا به MS را نداشته باشند، اما کسانی که این ژن را دارند با آسیب‌دیدگی ناحیه سر خطر ابتلا به MS را پیدا می‌کنند.

آسیب‌دیدگی ناحیه سر در نوجوانی ممکن است پرسوه‌ای را آغاز کند که طی آن سیستم ایمنی بدن به یک لایه از سلول‌های عصبی حمله می‌کند و از فعالیت درست آنها جلوگیری می‌کند. نوجوانان معمولاً بدون کلاه ایمنی ورزش می‌کنند. اگر خانواده‌ها بدانند که آسیب‌دیدگی ناحیه سر چه تبعاتی دارد، این مسأله را بیشتر جدی می‌گیرند.

کمک به بهبود جریان خون با این مواد غذایی



۱- ماهی آزاد
ماهی آزاد حاوی میزان قابل‌توجهی اسیدهای چرب امگا ۳ است که برای سلامت قلب مفید است و باعث بهبود گردش خون در رگ‌ها می‌شود.
۲- لیموترش
لیموترش قاتل بیش از بیست نوع میکروب و عفونت است و با سرماخوردگی، آنفلوآنزا، تب و غیره مقابله کرده و باعث افزایش جریان خون می‌شود. به عقیده متخصصان سیترات سدیم و سیترات پتاسیم موجود در لیموترش تصفیه‌کننده‌های قوی خون هستند. این ترکیبات حالت چسبناکی رگ‌های خونی را کاهش می‌دهد.
۳- آووکادو
آووکادو چرب و پرکالری است اما درعین‌حال سرشار از ویتامین E است که جزو محافظه‌های رگ‌های خونی است. توصیه می‌کنیم هر هفته یک مرتبه آووکادو را به همراه لیموترش (سرشار از ویتامین C) میل کنید تا رگ‌هایتان در سلامت بماند و خون به راحتی در آن‌ها جریان داشته باشد.
۴- فلفل کاین
فلفل کاین به‌صورت تازه و یا ادویه خشک وجود دارد که باعث افزایش متابولیسم یا همان سوخت‌وساز بدن شده و شریان‌ها و رگ‌های خونی را تقویت می‌کند. توصیه می‌کنیم که فلفل کاین را به‌صورت خام در سالاد استفاده شود.
۵- پرتقال
پرتقال و مرکبات دیگر سرشار از ویتامین C بوده و جریان طبیعی خون را بهبود می‌دهند. این میوه‌ها باعث تقویت جداره‌های رگ‌های خونی شده و از تشکیل پلاک‌های خونی ناشی از جریان بد خون پیشگیری می‌کنند.
۶- شکلات سیاه
شکلات آفتابگردان سرشار از ویتامین E است که از تشکیل لخته‌های خونی پیشگیری می‌کند. مصرف این تخمه‌های پرخاصیت یکی از

بهبود جریان خون می‌کنند. نتایج پژوهشی که در **Circulation Journal** به چاپ رسیده است نشان می‌دهد شکلات سیاه که سرشار از فلاونوئیدهاست بهتر از شکلات سفید که فاقد این ترکیبات هستند به گردش خون کمک می‌کند.
۷- تخمه آفتابگردان
تخمه آفتابگردان سرشار از ویتامین E است که از تشکیل لخته‌های خونی پیشگیری می‌کند. مصرف این تخمه‌های پرخاصیت یکی از

روش‌های مناسب برای بهبود جریان خون است. توجه داشته باشید که مواد غذایی سرشار از ویتامین E دیگر مانند زیتون، میوه‌های صدفی و تخمه‌کدو نیز همین خاصیت را دارند.

۸- ریشه زنجبیل
زنجبیل شهرت زیادی در تسکین و بهبود حالت تهوع و مشکلات گوارشی داشته و به گردش بهتر خون کمک می‌کند. می‌توانید زنجبیل تازه را به‌صورت خام و یا با مواد غذایی دیگر مصرف کنید. می‌توانید از آن چای و دمنوش تهیه کرده و میل کنید.
۹- سیب
سیب حاوی خواص فوق‌العاده‌ای است که برای تصفیه خون مفید بوده و از تشکیل پلاک‌های خونی پیشگیری می‌کند. مواد غذایی دیگر هم خانواده سیب مانند تربچه، پیاز و تره‌فرنگی نیز برای بهبود جریان خون بسیار مؤثرند.
۱۰- هندوانه
هندوانه سرشار از لیکوپن است و این آنتی‌اکسیدان طبیعی باعث بهبود جریان خون می‌شود. لیکوپن یک رنگدانه طبیعی است که در مواد غذایی قرمز رنگ مانند گوجه‌فرنگی، گریپ‌فروت صورتی و زردآلو وجود دارد. تورفرنگی و مورد صحرایی جزء مواد غذایی حاوی این رنگدانه‌ها هستند که به دلیل داشتن ویتامین‌ها نیز باعث تقویت جداره‌های رگ‌ها شده و مانع از ورود آب به بافت‌های خونی می‌شود.

۱۱- تخم‌مرغ‌های ارگانیک
تخم‌مرغ ارزش غذایی بالایی دارد. سرشار از ویتامین E و اسیدهای چرب امگا ۳ است که به حفظ غشای سلول‌ی کمک کرده و جداره‌های رگ‌ها را تقویت می‌کند.

هشدار درباره حجامت‌های زیرزمینی



توان حجامت را انجام داد. عضو هیات علمی دانشکده طب سنتی در خصوص اقدام خودسرانه افراد به انجام حجامت اظهار داشت: اقدام خودسرانه در پزشکی به صورت کلی ممنوع است و اگر خودسرانه و بدون نیاز انجام شود ممکن است مضر نیز باشد. در حجامت نیز پزشک باید وضعیت گوارش فرد، تغذیه وی، سن، شغل، بیماری‌های همراه، عادت‌های فردی و ... را مدنظر قرار دهد و بعد حجامت را توصیه و یا منع کند. به گفته محمدی، امروزه حجامت اکثراً در مطب پزشکان و با وسایل یکبار مصرف و استریل انجام می‌شود ولی اگر در مکان‌های غیرپهداشتی و نیزمیزان‌ها یا با وسایل غیراستریل انجام شود می‌تواند عامل انتقال بیماری‌های عفونی باشد. وی در رابطه نقش حجامت در درمان آلرژی‌های

گرم و خیلی سرد، فصول خیلی گرم و خیلی سرد و مزاج‌های خیلی سرد و افراد بسیار چاق ممنوع است از افراد درباره مفید و یا بی‌فایده بودن حجامت شک دارند که این نیز نیازمند داشتن شناختی کامل از این طب است. متخصصان طب سنتی معتقدند حجامت نقش مهمی در پیشگیری از بیماری‌ها به‌خصوص بیماری‌های مزمن و مرتبط با سبک زندگی دارد. دکتر حوریه محمدی متخصص طب سنتی و عضو هیات علمی دانشکده طب سنتی در گفت و گو با جام جم آنلاین بیان کرد: در منابع طب سنتی از حجامت در درمان بسیاری از بیماری‌ها نام برده شده ولی معمولاً در اکثر این بیماری‌ها همراه با دارو و دستورات غذایی و ... است و تقریباً در هیچ کجا، به تهباهی نقش درمانی ندارد. امروزه نیز در بسیاری از مقالات که در کشورهای مختلف انجام شده تأثیر حجامت را بررسی کرده‌اند که بیشترین اثر آن در کاهش انواع مختلف درد، زونا، آسم و سرماخوردگی، روماتیسم و دردهای مفاصل بوده است. وی در ادامه افزود: بهترین زمان برای انجام حجامت، بستگی به هدف انجام دارد. اگر حجامت به منظور درمان انجام می‌شود طبق نظر پزشک می‌تواند در هر فصلی انجام شود ولی اگر هدف از انجام حجامت پیشگیری از بیماری باشد، بهترین زمان فصل بهار و بعد پاییز است. محمدی متذکر شد: حجامت هم مانند سایر روش‌های درمانی طب سنتی باید با دیدها و مفیدهای خاص خود را دارد و همیشه برای همه نباید خواهد بود. به صورت کلی حجامت در سرزمین‌های خیلی

فصلی گفت: در منابع طب سنتی آمده که در هنگام تغییر فصل به خصوص فصل بهار میزان بروز آلرژی‌های فصلی بیشتر می‌شود و برای پیشگیری از آن‌ها باید قبل از شروع این بیماری بدن پاکسازی شود که شیوه پاکسازی، بسته به شرایط و افراد مختلف متفاوت خواهد بود و بسته به شرایط می‌تواند حجامت، فصد، داروی مسهل یا ... انتخاب شود. این متخصص طب سنتی تصریح کرد: اهدای خون یک اقدام خلاص‌سازنده و خوب بوده و در نجات بیماران و نیازمندان به خون بسیار مفید و موثر است. در اهدای خون معمولاً ۱ واحد خون دریافت و برای نیازمندان اهدا می‌شود اما در حجامت از چند قطره تا ۳۰-۴۰ سی سی ممکن است خون دریافت شود پس از نظر حجم خون خارج شده قابل مقایسه نیستند.

البته این بستگی به هدف پزشک از انجام حجامت نیز دارد اگر هدف از حجامت کم کردن خون به دلیل ازدیاد خون باشد می‌توان به بیمار توصیه کرد که به انتقال خون مراجعه و خون اهدا کند و یک هفته قبل و بعد آن سکتنجین، سوپ‌جو یا سبزیجات و شربت لیمو مصرف کنند.

محمدی در پایان توصیه کرد: افرادی که قصد انجام حجامت دارند باید قبل و بعد حجامت از مصرف غذاهای شور و ترش و لبنیات و تخم مرغ پرهیز کنند، در حالت گرسنگی حجامت نکنند و غذاهای سنگین و حجیم هم نخورده باشند. ورزش سنگین و کار سخت نکرده باشند، همچنین خانم‌ها در دوران بارداری و ایام عادت ماهیانه نیز نباشند و حتماً با نظر پزشک انجام شود.