

#### پرسش و پاسخ

تجویز داروها تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سؤالات مصرف دارویی توصیه می شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

#### دکتر آزاده طبعی

متخصص پوست و مو

● ۷۸ سال دارم. ناخن هایم بلند و آن قدر سفت شده است که نمی توانم باقیچی و ناخن گیر آن ها را بگیرم. چه کار بکنم تا ناخن هایم نرم شود و بتوانم آن ها را کوتاه کنم؟ به علت افزایش سن، خون رسانی به ناخن ها کم می شود. افزون بر آن ناخن هم مانند دیگر اعضا و جوار چین، مسن می شود و انعطاف پذیری سابق را ندارد.

استفاده از کرم هایی با اوره بیش از ۱۲ درصد به نرم شدن ناخن ها کمک می کند و بعد از مدتی استفاده، راحت تر گرفته می شود.

● آیا لیزر کردن موهای زاید در نواحی مایو ضرر دارد یا خیر؟

اگر لیزر در کلینیک مورد تایید وزارت بهداشت و توسط پزشک حاذق انجام شود، به غیر از زمان بارداری، انجام آن مشکلی ندارد.

● آیا اپیلاسیون نواحی مایو ضرر دارد؟ استفاده از وکس یا زایلر چطور؟ کدام روش بهتر است؟

خطر انتقال عفونت های ویروسی با اپیلاسیون با درصد کم وجود دارد. وکس آرایشگاهی هم ممکن است این خطر را داشته باشد. افزون بر این احساس درد در این روش ها زیاد است و زایلر ایمنی بیشتری دارد.

● اکستنشن مژه انجام بد هیم یا نه؟

در برخی موارد در زمان جدا شدن اکستنشن، مژه اصلی هم کنده می شود و گاهی در موارد کم احتمال رشد نکردن مجدد مژه ها در آن ناحیه مطرح است. بیشترین عارضه این کار، دلزدگی از شکل یکنواخت است.

● تتوی خط چشم دائمی بکشیم یا نه؟

در این منطقه معمولاً رنگ سیاه انجام می شود که نسبت به دیگر رنگ ها آلرژی کمتری دارد. در برخی بیماری ها مثل سار کوییدوز (سار کوییدوز یک بیماری با منشأ نامعلوم است که ندوله ای کوچک (گرانولوم) از بافت التهابی ایجاد می شود. این ندول های می تواند با اتصال به هم ایجاد ندول های بزرگ تر در عملکرد طبیعی بدن مثل تنفس تداخل ایجاد کند. سار کوییدوز اغلب ریه را گرفتار می کند.) نباید انجام شود.

#### بیشتر بدانیم

### درمان گرگرفتگی در دوران بارداری



هنوز دلایل گرگرفتگی در بارداری مشخص نشده اما بیشتر به مغزو هورمون های بدن مربوط است. افزون بر آن عواملی چون افزایش سوخت و ساز بدن، اضافه وزن، نداشتن سبک زندگی سالم و استرس های روزانه موجب گرگرفتگی در بارداری می شود. به طور کلی در سه ماه اول، سه ماه سوم و بعد از ایمان با افزایش نوسانات هورمونی، میزان تعرق زنان باردار بسیار بیشتر از پیش خواهد بود.

از جمله علایم گرگرفتگی در دوران بارداری می توان به این موارد اشاره کرد:

- ✓ افزایش ضربان قلب و عرق کردن بیش از حد
- ✓ گرم شدن صورت و بدن و قرمز شدن پوست
- ✓ تکرار گرگرفتگی ناگهانی و بدون نشانه در طول روز. متأسفانه هیچ راه حلی برای این مشکل وجود ندارد.

راهکارهایی که به شما کمک می کند احساس بهتری داشته باشید:

- **آب بدن را حفظ کنید:** مایعات خنک می تواند برای تنظیم حرارت به بدن کمک کند. همیشه یک بطری آب همراه داشته باشید تا هر وقت تشنه می شوید، آب بنوشید.
- **بدنتان را خنک نگه دارید:** سعی کنید برای کاهش دمای بدن دوش بگیرید. شنا کردن نیز برای رهایی از گرگرفتگی مناسب است. با استفاده از باد بزن یا پنکه دستی و پک های یخ خودتان را خنک کنید، تا تعرق تان کاهش یابد.
- **مراقب اضافه وزن تنان باشید:** با ورزش منظم و رژیم غذایی متعادل، وزن تنان را در محدوده سالم نگه دارید. کنترل وزن در بارداری موجب کاهش ۳۳ درصدی موارد گرگرفتگی می شود.
- **لباس های گشاد و سبک بپوشید:** بهتر است چندان لایه لباس بپوشید تا در صورت لزوم بتوانید به آسانی آن ها را کم و زیاد کنید. لباس هایی انتخاب کنید که از پارچه های طبیعی مانند کتان یا لینن تهیه شده اند و هوادر میان آن ها جریان می یابد.

منابع: دکتر سلام/ستاره

# شیر ساده؛ یک سرو کردن بالاتر از آب میوه!



## آب میوه، شیر ساده یا شیر طعم دار کدام را همراه فرزند دانش آموزم کنیم؟

#### به وقت انتخاب

شیر و رضایی | روزنامه نگار

با شروع سال تحصیلی و آغاز به کار مدارس، دغدغه جدیدی برای والدین ایجاد شده است یعنی؛ تهیه چاشت یا همان میان وعده برای دانش آموزان. یکی از گزینه هایی که طی سال های اخیر در این زمینه مطرح شده، بسته های کوچک نوشیدنی مانند شیر یا آب میوه با بسته بندی های تترپک است. مزیت اصلی این بسته بندی ها بی نیازی از نگهداری در یخچال است بنابراین والدین با خیالی آسوده می توانند آن را در کیف فرزندشان بگذارند و دغدغه خراب شدن شیر یا آب میوه را نداشته باشند اما بین سه گروه نوشیدنی پر عرصه در این سبک یعنی شیر ساده، شیر طعم دار و آب میوه از نظر ویژگی های تغذیه ای کدام یک انتخاب هوشمندانه تر و بهتری برای فرزندانشان است؟

آب میوه یا آب شکر زیاد است. در واقع فرزند شما با مصرف یک بسته ۲۰۰ میلی لیتری از این محصولات بین ۲۰ تا ۳۰ گرم قند دریافت خواهد کرد که این میزان قند یعنی چیزی بین ۷ تا ۱۰ حبه قند تنها در یک بسته کوچک از این محصولات با وجود این بر مبنای جدول تغذیه ای درج شده روی بسته ها، اغلب این محصولات فیبر نیز ندارد. این به آن معناست که با مصرف آن، میزان قند خون کودکان می تواند ناگهان افزایش بیابد و البته بعد از زمان بسیار کوتاهی افت کند.

#### شیر ساده، بدون مواد نگهدارنده

در باره شیر های ساده، نکته ای که باید در نظر داشت، میزان چربی در این محصولات است. محصولات پر چرب، کالری زیادتری دارند و البته برای اغلب کودکان در سنین دبستان نیازی به مصرف شیر پر چرب وجود ندارد مگر این که متخصص تغذیه به دلایلی چنین توصیه ای کرده باشد اما مواد تشکیل دهنده و جدول اطلاعات تغذیه ای چه می گوید؟

شیر ساده کم چرب	در ۱۰۰ میلی لیتر
کالری	حدود ۴۵ کیلو کالری
قند	زیر یک گرم

اندازه یک وعده، بسته به اندازه بسته بندی می تواند تا ۲۰۰ میلی لیتر باشد.

قیمت: ۲۰۰۰ تومان نکته مثبت شیر های ساده در کنار پایین بودن قند، نداشتن هیچ گونه ماده نگهدارنده است. در واقع از نگهداری طولانی مدت این بسته بندی ها در نوع بسته بندی و روش استریلیزه است که طی آن تمام میکروب های فعال کشته می شود و به واسطه نوع بسته بندی اجازه ورود میکروب جدید تا باز نشدن بسته، داده نمی شود. اندازه معمول این شیر ها می تواند تا ۲۴ درصد کلسیم روزانه کودک را تامین کند.

#### شیر های طعم دار

این گروه از محصولات، خود به دو گروه قابل تقسیم است؛ شیر کاکائو و شیر های میوه ای. این که چرا چنین تقسیم بندی به نظر ضروری است.

شیر کاکائو یا قهوه	در ۱۰۰ میلی لیتر
کالری	حدود ۷۵ کیلو کالری
قند	بین ۱۵ تا ۶ گرم

اندازه یک وعده، بسته به اندازه بسته بندی می تواند تا ۲۰۰ میلی لیتر باشد.

#### قیمت: بین ۲۰۰۰ تا ۲۵۰۰ تومان

شیر میوه ای	در ۱۰۰ میلی لیتر
کالری	حدود ۷۳ تا ۱۲۵ کیلو کالری
قند	بین ۱۰ تا ۱۷ گرم

قیمت: بین ۲۰۰۰ تا ۲۵۰۰ تومان

شیر کاهش می یابد. البته این میزان کاهش جذب، در عمل اندک و قابل اغماض است و این موضوع، نقطه ضعف اساسی این گروه نیست و اشکال اساسی در واقع همان موضوع شکر و غلظت دهنده هاست.

با توجه به این نکات اگر فرزندتان اصلاً شیر ساده نمی خورد، بهتر است خودتان در خانه با اضافه کردن کمی پودر کاکائو و شکر، نوشیدنی باب میلش را درست کنید. چرا که شیر کاکائوی خانگی مشکلات نوع صنعتی آن را ندارد و با وجود این میزان کلسیمی که کودک دریافت می کند، پذیرفتنی است. اما درباره شیر های میوه ای، در نظر داشته باشید که به دلیل اضافه شدن پوره میوه و نوع ترکیب مواد تشکیل دهنده این گروه از محصولات، مواد نگهدارنده به آن ها اضافه می شود و این نکته مهمی است که در زمان انتخاب شیر های میوه ای باید در نظر داشت.

● آیا مصرف روزانه این محصولات مشکلی دارد؟

نیاز کودکان به کالری طی یک روز کمتر از بزرگ سالان است. به عنوان مثال برای کودکان بین هفت تا ۱۰ سال، دختران حدود ۱۷۴۰ و پسران حدود ۱۹۷۰ کالری نیاز دارند.

اندازه بسته بندی برخی از این نوشیدنی ها تا ۲۰۰ میلی لیتر است و به صورت معمول نیز هر بسته در یک وعده به تمامی مصرف می شود.

بنابراین با مصرف تنها همین یک نوشیدنی، کودک نزدیک به ۱۰ درصد کالری مورد نیاز روزانه اش را دریافت خواهد کرد. البته بسته به نوع محصول این میزان می تواند حتی تا نزدیک ۱۵ درصد کالری مورد نیاز روزانه نیز برسد.

به عنوان مثال، محصولی مانند شیر نارگیل در یک بسته ۲۰۰ میلی لیتری حدود ۲۵۰ کالری انرژی دارد. پس در زمان خرید به اندازه بسته و مشخصات محصول دقت و به طور کلی از تهیه آن ها در دفعات زیاد برای فرزندتان خودداری کنید.

#### بعد از نوشیدن محصول، چه اتفاقی برای بسته بندی آن می افتد؟

نمی توان از محصولات با بسته بندی تترپک گفت و به موضوع تولید بالای زباله در نتیجه مصرف این محصولات بی توجه ماند.

واقعیت این است که میزان زباله تولید شده در این محصولات نسبت به نوشیدنی داخل آن که گاهی تنها ۱۲۵ میلی لیتر است، بسیار زیاد است. این در وضعیتی است که باز یافت بسته های خالی این محصولات، پرهزینه است و در ایران به صورت بسیار محدودی انجام می شود. پس اگر دوست دارید با تولید زباله کمتر، زمینی پاکیزه تر را تحویل فرزندتان خود دهید، در مصرف این نوع محصولات هوشیارانه عمل کنید.

#### سلامت

## خواص خرما لو، میوه کاروتن دار پاییزی

خرمالو میوه پاییزی خوش طعم که کالری مناسب و چربی بسیار کمی دارد. خرمالو سرشار از ویتامین های B۱، B۲، B۳ و مواد معدنی مانند کلسیم، گوگرد، آهن، فسفر، پتاسیم و مقداری سلولز است. این میوه طبیعت گرم و تر دارد و از جمله میوه هایی است که کالری زیاد دارد. یعنی هر ۱۰۰ گرم خرمالو ۷۰ کالری انرژی دارد.

#### فواید و خاصیت درمانی

خرمالو سرشار از کاروتن یا همان پیش ساز ویتامین A و همچنین لیکوپن است. این دو آنتی اکسیدان باعث خنثی شدن رادیکال های آزاد آسیب رسان می شود و شمار ادر برابر بیماری های گوناگونی مانند بیماری های قلبی، عروقی و برخی از سرطان ها ایمن می کند. خرمالو سرشار از فیبر و پکتین است. منیزیم در خرمالو سبب می شود که هضم خوراکی در بدن بهتر انجام شود، بینایی بهبود یابد و سیستم ایمنی بدن بهتر عمل کند. همچنین آهن موجود در خرمالو به خون سازی در بدن کمک می کند.

۱) مصرف آن برای مبتلایان به نقرس، بیماران کبدی و کلیوی توصیه شده است.

۲) از بروز التهابات بدن جلوگیری می کند.

۳) در بند آوردن خونریزی، پس از عمل

جراحی، مناسب است.

۴) در بهبود بیماری هایی مانند

تیفوس و تیفوئید، موثر است.



#### آشپزی من

#### چاشنی

## پوره نخود فرنگی با طعم نعناع برای دیابتی ها



- نخود فرنگی تازه یا یخ زده - ۳۰۰ گرم
- برگ نعناع تازه - یک چهارم پیمانه
- نمک، فلفل و ادویه - به میزان لازم
- کره - یک قاشق غذاخوری
- آب - به میزان لازم

● داخل قابلمه ای بزرگ آب بریزید و اجازه دهید تا به جوش آید. نخود فرنگی، نمک و نعناع را اضافه کنید و بگذارید تا بجوشد. ● سپس حرارت را کم کنید تا نخود فرنگی بپزد و نرم شود. ● آن را آبلکشی کنید. مخلوط نخود فرنگی و نعناع و بقیه مواد را داخل مخلوط کن بریزید تا پوره یک دستنی به دست آید. ● پوره را بجوشید و در صورت نیاز نمک و فلفل به آن اضافه کنید. ● می توانید به این پوره کمی پنیر

پارمزان هم بیفزایید ● این پوره با چپیس و خوراک های گوشتی مصرف می شود.

● نخود فرنگی منبع ویتامین K، فیبر، مس، فسفر و اسید فولیک است. ● در ۳۵ گرم از این ماده غذایی ۲۴ گرم پروتئین یافت می شود. ● ویتامین های موجود در آن به جذب کلسیم کمک می کند. ● نخود فرنگی سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند و مواد ضد التهابی در افراد مبتلا به دیابت را کاهش می دهد.