

پرسش و پاسخ

تجویز دارو ها، 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 عباس علی بخشی

جراح سرطان دستگاه گوارش و تیروئید

متخصص غدد برای من تشخیص پرکاری پاراتیروئید با پرکاری تیروئید متفاوت است؟ بله، در جلوی گردن پشت غده تیروئید چهار غده کوچک پاراتیروئید قرار گرفته اند. هورمونی که این غدد می سازد هورمون پاراتیروئید نام دارد این هورمون سطح کلسیم و فسفر را در خون و استخوان ها تنظیم می کند.

هورمون پاراتیروئید همچنین در جذب کلسیم غذا و کاهش میزان از دست دادن آن در ادرار به بدن کمک می کند.

وقتی غده پاراتیروئید دچار اختلال می شود مقدار زیادی هورمون پاراتیروئید می سازد که سبب افزایش کلسیم در خون می شود و عملکرد نامناسبی در بدن ایجاد می کند. این بیماری در زنان و افراد مسن شایع تر است. در این افراد آزمایش خون افزایش سطح کلسیم را نشان می دهد که همراه با علایم احساس افسردگی یا خستگی بیش از حد معمول است. در صورت ترشح کلسیم بیشتر در خون کم اشتها، تهوع استفراغ، یبوست یا دل درد در فرد به وجود می آید. افزایش کلسیم در کلیه ها ممکن است باعث تشنگی یا افزایش نیاز به دفع ادرار شود که در نهایت به تضعیف استخوان ها و شکستگی آن ها منجر می شود.

درمان پرکاری پاراتیروئید جراحی توسط جراح تیروئید است تا از رشد غده در گردن جلوگیری کند در صورتی که علایم بیماری کم باشد نیاز به جراحی نیست و باید هر شش ماه یک بار آزمایش داد و داروهایی که سطح کلسیم خون را پایین می آورند استفاده کرد.

ترفندها

ترفندهای پخت مرغ

مریم سادات کاظمی | مترجم

اگر چه امروزه «مرغ» یکی از پر مصرف ترین و رایج ترین مواد غذایی است اما طبع عالی و لذت از طعم دلچسب آن چندان هم کار ساده ای نیست. در واقع برای این که غذایی دلچسب با مرغ بپزید، لازم است برخی از اصول را رعایت کنید:

آماده سازی پیش از پخت

پیش از ترفندهای طبع مرغ، نخست باید به انتخاب مرغ سالم، بهداشتی و با کیفیت توجه داشت. همچنین مرغ مانده نباشد و به دلیل وارد شدن ضربه، حالت خون مردگی نداشته باشد.

مرغ را به اندازه متناسب بانوع غذا برش بزنید و پوست و چربی های اضافی آن را جدا کنید. البته در صورت کبابی کردن مرغ به صورت کامل نیازی به جدا کردن پوست نیست. همچنین مرغ منجمد را باید یک ساعت پیش از پخت از فریزر بیرون بگذارید تا شوک دمایی تغییر ی در مزه آن ایجاد نکند.

مرغ بریان

برای این که پوست مرغ کاملاً براق باشد، ابتدا سطح آن را با دستمال کاغذی خشک کنید. سپس کمی روغن روی سطح آن بزنید و درون و بیرون مرغ را نمک بپاشید. تازمانی

که پوست مرغ طلایی و گوشت آن نرم شود، دمای فر باید ۱۵۰ درجه سانتی گراد باشد، سپس در اواخر پخت، دما را به ۱۸۰ درجه برسانید. بیش از یک تادو بار طی پخت، در فر راباز نکنید. برای طعم بهتر مرغ، می توانید دو حلقه لیمو درون مرغ بگذارید و پس از فشردن آب آن، پالم و پوسته را بردارید. چند برگ آویشن هم طعم دلچسب به آن می دهد. اگر قصد دارید روی مرغ بریان سس بریزید، چند دقیقه آخر پخت، مرغ را از فر بیرون بیاورید، روی کاغذ آلومینیومی بگذارید و پس از ریختن سس، کاغذ آلومینیوم را دور آن بپیچید. به

افزایش قد کودکان با مواد مغذی

سبک زندگی سالم و رژیم غذایی مغذی به پیشگیری از بیماری های غیر واگیر دار و حفظ وزن سالم به رشد قدی کودکان کمک زیادی می کند

پزشکی

هورمون رشد مسئول افزایش قد کودکان است و اگر چه بلندی یا کوتاهی قد تا حد زیادی به ژنتیک مربوط است اما روش هایی هم وجود دارد که این رشد را تسهیل می کند. بعضی از هورمون ها و مواد مغذی به رشد قد کودکان کمک زیادی می کند از جمله:

ملا تونین

برای رشد قد به ملاتونین نیاز است. ملاتونین هورمون غده صنوبری در مغز است که به تنظیم چرخه خواب و بیداری کمک می کند. ملاتونین باعث می شود تا بهتر بخوابید و بدن بتواند هورمون رشد ترشح کند. مواد غذایی غنی از ملاتونین شامل آلبالو، بادام زمینی، ذرت، مارچوبه، گوجه فرنگی، انگور، انار، زیتون، کلم بروکلی، خیار، برنج، جو و جو دوسر است.

آرژنین

آرژنین یکی از ۲۰ اسید آمینه اصلی است که سبب افزایش هورمون رشد می شود. تحقیقات اخیر نشان می دهد، بدن انسان روزانه به ۲۰-۱۵ گرم از این نوع اسید آمینه نیاز دارد. سینه بوقلمون دارای بیشترین مقدار آرژنین (میزان ۱۶ گرم به ازای هر سینه) است. گوشت قرمز، مرغ، دانه کدو تنبل، سویا و بادام زمینی هم از دسته مواد غذایی حاوی آرژنین است.

پروتئین

برای رشد مناسب قد، بدن به پروتئین نیاز دارد. اسیدهای آمینه پروتئین نقش



شدن قد مفید است. این ماده غذایی در تأمین کالز که بخش فیبری استخوان و غضروف را تشکیل می دهد موثر است. انسان ها تنها پستاندارانی هستند که نمی توانند ویتامین C را سنتز کنند بنابراین باید غذاهای غنی از ویتامین C را مصرف کنند این ماده مغذی در مواد غذایی مانند پرتقال، هندوانه، توت فرنگی آناناس، نخودچی وجود دارد.

آهن

آهن یکی از اجزای تشکیل دهنده هموگلوبین است. وظیفه هموگلوبین انتقال اکسیژن در خون است در نتیجه



پیش از طبخ، تکه های مرغ را درون آب نمک بگذارید تا کاملاً مزه دار شود. می توانید چند ساعت پیش از پخت، مقداری نمک روی مرغ بپاشید. هنگام پخت نمک اضافی را جدا و به روش دلخواه طبخ کنید. برای این که مرغ طعم بهتر چاشنی ها را بگیرد، ابتدا آن را به ماست آغشته کنید و بگذارید کمی بماند.

خاطر داشته باشید بلافاصله پس از بیرون آوردن مرغ از فر، آن را برش نزنید. در صورتی که دوست ندارید پوست مرغ خیلی خشک شود، دستمال تمیزی را به کره آغشته کنید و روی مرغ را با آن بپوشانید.

پخت مرغ درون قابلمه

پیش از پخت مرغ، کمی روغن درون قابلمه بریزید و اجازه دهید با حرارت ملایم، تکه های مرغ کمی طلایی شود. سپس سس دلخواه را اضافه کنید و بگذارید به آرامی پخته شود. هرگز برای پخت مرغ آب زیاد اضافه نکنید.

مزه دار کردن مرغ

بهداشت

عامل مهم در آلودگی لوازم آرایش

بانوان

مطالعه جدیدی در انگلیس نشان می دهد کیف لوازم آرایش خانم ها می تواند آلوده به باکتری های خطرناکی باشد. این وضعیت به ویژه در باره برخی از محصولات آرایشی که برای چشم یا لب استفاده می شود، حساس تر است و استفاده از لوازم آرایش آلوده در این موارد می تواند عوارض جدی بر سلامت خانم ها داشته باشد. اما طبق این مطالعه چرا لوازم آرایش مصرفی آلوده است و برای پیشگیری از عوارض احتمالی، به چه نکاتی باید توجه داشت؟

محققان دانشگاه استون در این مطالعه که نتایج آن به تازگی منتشر شده است، از لوازم آرایش در حال استفاده گروهی از خانم ها نمونه برداری کردند و میزان باکتری های آن ها را مورد بررسی قرار دادند. لوازم آرایشی که در این مطالعه مورد بررسی قرار گرفت در پنج گروه دسته بندی شد: رژلب، برق لب، مداد چشم، ریمل و اسفنج های آرایشی. بین ۷۰ تا ۹۳ درصد لوازم آرایش خانم ها در این پنج گروه دارای باکتری بود. اما سه دسته اسفنج آرایشی، برق لب و ریمل آلودگی بیشتری داشت. نکته قابل تامل این که باکتری های موجود روی وسایل، گاهی از انواع خطرناک بود. اما لوازم آرایش چطور می تواند تا این میزان آلوده شود؟

شست و شو و پاک سازی را جدی بگیرید!

محققان در این بررسی دو عامل را در این زمینه موثر دانسته اند. اولین مورد (درباره اسفنج های آرایشی صدق می کند) بحث شست و شو است. در این بررسی ۹۳ درصد اسفنج هایی که نمونه برداری شد، آلوده بود. پس اگر شما برای زدن کرم پودر یا دیگر محصولات از اسفنج استفاده می کنید، از شست و شوی منظم آن غافل نشوید.

اما محققان عامل دوم موثر در این زمینه امر تبط تاریخ انقضای محصولات معرفی کرده اند. آن ها متوجه شدند آلودگی در محصولاتی که تاریخ انقضایشان سر رسیده، بالاتر است و ظاهر این طور که این محققان دریافته اند، متأسفانه در کیف آرایش خانم ها اغلب یکی دو محصول که این ویژگی را داشته باشد، یافت می شود! با توجه به نتایج این مطالعه شاید بهتر باشد امروز کیف آرایشی خود را بررسی کنید و اگر محصولی دارید که تاریخ انقضای آن فرارسیده است، برای سلامت خود آن را دور بیندازید.

منابع: Journal of Applied Microbiology و ScienceDaily

دانستنی ها

چرا انگشت هایم پوسته می شود؟

پوسته شدن نوک انگشتان دست مشکلی شایع است که گاهی اوقات برخی از افراد دچار آن می شوند. از آن جایی که پوست نوک انگشت های دست حساس و نازک است، مراقبت مناسب از آن ها می تواند از پوسته شدن شان جلوگیری کند.

علل پوسته شدن

- ✓ اگر مایک بیماری پوستی است که می تواند باعث پوسته شدن بخش های مختلف بدن شود. آفتاب سوختگی یکی دیگر از دلایل پوسته شدن پوست است. تماس شدید با نور خورشید باعث جدا شدن لایه بیرونی پوست و نمایان شدن پوست زیر آن می شود.
- ✓ پسمواری پس یک بیماری پوستی است که موجب پوسته شدن پوست می شود.
- هر نوع عفونت پوستی که باعث سایش آن شود، می تواند به پوسته شدن آن منجر شود.
- ✓ شستن مکرر و زیاد دست ها، پوست نوک انگشتان دست را پیر و پوسته می کند.
- ✓ هوای خیلی سرد زمستان، رطوبت پوست را کم می کند و باعث خشکی و پوسته شدن آن می شود. استفاده از مواد شیمیایی مثل صابون های قوی، باعث پوسته شدن نوک انگشتان دست می شود.
- بیماری های زمینه ای مانند نارسایی کلیه نیز باعث اختلال در آب رسانی پوست می شود.



۲ نشانه ماست فاسد



می شود.

به گفته دکتر آسپ دیاغ متخصص تغذیه، مسموم شدن با مصرف ماست تقریباً منتفی است اما کیفیت این محصول می تواند تحت شرایطی به شدت پایین بیاید و آن را غیر قابل مصرف کند. اگر ماست در معرض حرارت محیطی زیاد، تابش نور آفتاب یا گرمای شدید قرار بگیرد، پروتئین هایش هیدرولیز و به اسیدهای آمینه تجزیه می شود که مزه تلخی دارد. بنابراین می توان گفت تلخ شدن یا کپک زدن ماست نشانه ای از خرابی آن است و در این شرایط باید ماست را دور بریزید.

از آن جا که اسیدیته فرآورده های تخمیری پایین است، میکروب هائی می تواند در آن رشد کند به همین دلیل فرآورده های مانند ماست و دوغ دیرتر فاسد می شود. شیر مصرفی برای تهیه ماست، باید جوشیده شود. فعالیت میکروارگانیسم های غیر بیماری زای داخل محیط ماست (به صورت رقابتی اجازه رشد به دیگر باکتری ها را نمی دهد) روند فاسد شدن این محصول لبنی را به تعویق می اندازد. اسید لاکتیک در روند تخمیر با کاهش PH از فعالیت میکروب های کاهنده ماست دیرتر فاسد