

# خانواده نفت



چند دان‌های کاربردی مجموعه مطالبی است از مسائل روز دنیا. مطالبی که خواندن آن خالی از لطف نیست و می‌تواند کشتی امیددی باشد در طوفان استرس‌ها، اضطراب‌ها و روزمرگی‌هایی که هر کدام از ما به نوعی گرفتار آنیم. بررسی مشکلات تربیتی، خانوادگی، حقوقی، آگاهی‌دادن از برخی مسائل جامعه و نکات خواندنی، از اهداف چند دان‌های کاربردی است. امید است که بتوانیم حلقه‌ای باشیم در زنجیره بالا بردن آگاهی جامعه.

دانشنی‌های پزشکی

## توصیه‌هایی برای لاغری سریع

○ برای جلوگیری از بروز مشکلات گوارشی مثل یبوست، در تمام مدتی که رژیم غذایی دارید، حتما مقدار روغن ذکر شده در رژیم خود را (که بهتر است روغن زیتون باشد)، فراموش نکنید.

○ از حبوبات که منابع بسیار خوبی از پروتئین و فاقد چربی هستند، در رژیم خود استفاده کنید. فقط یک روز قبل از طبخ، حتما آنها را خیس کنید تا از نفخ آنها کم شود. برای جلوگیری از نفخ احتمالی پس از مصرف حبوبات، یک استکان کوچک عرق نعنا یا عرق رازیانه بخورید.

○ در دورانی که رژیم دارید، این ضرب‌المثل انگلیسی را به خاطر داشته باشید که خوردن روزانه یک عدد سیب، شما را از مراجعه به پزشک بی‌نیاز می‌کند (بهتر است، سیب با پوست میل شود). ضمن این که مصرف میوه‌های بسیار شیرین نظیر موز، زردآلو، خربزه و... را محدود کنید. در متون قدیمی به نقش گیلان و انگور در کاهش وزن (البته به میزان معین و به صورت ناشتا) اشاره شده است.

○ بعد از پایان هر وعده غذایی، یک لیوان آب ولرم همراه با آب یک عدد لیموی تازه یا آب لیمو بخورید.

○ مصرف شلغم چه به صورت خام در سالاد و چه به صورت پخته (چون در طبخ احتیاج به روغن ندارد)، همچنین اسفناج پخته شده و انواع دیگری از سبزیجات به دلیل کم بودن کالری آنها توصیه می‌شود. گوجه فرنگی، یکی از سبزیجات کم کالری و سرشار از ویتامین «سی» است، بنابراین اگر نسبت به آن آلرژی ندارید، مصرف آن را در رژیم غذایی خود قرار دهید.

○ برنج بهتر است که به صورت کته و با مقدار خیلی کمی روغن مایع پخته شود. همچنین همراه برنج اگر پیاز خورده شود، ویتامین‌های «ب» برنج جذب می‌شود.

○ ضرب المثل دیگری وجود دارد که می‌گوید: «ماهی غذای مغز است»، بنابراین حداقل هفته‌ای یک بار ماهی بخورید.

○ جای قهوه را حداقل یک ساعت پس از صرف غذا و در صورت امکان به صورت رقیق بنوشید (بیشتر از ۷ فنجان رقیق در روز توصیه نمی‌شود).

○ همراه با غذاهای گوشتی از منابع ویتامین «سی» مثل آب مرکبات (پرتقال، لیمو و نارنج)، جعفری تازه، گوجه فرنگی، فلفل دلمه‌ای و... استفاده کنید تا آهن آن بهتر جذب شود.

○ لازم است بدانید که سویا از منابع بسیار عالی پروتئین گیاهی (بدون چربی) است که در کاهش چربی‌های خون (کلسترول LDL، تری‌گیلیسرید) نیز اثرات شگرفی دارد. این ماده غذایی برای خانم‌هایی که دوران یائسگی را می‌گذرانند، بسیار سودمند است، همچنین برای مادرانی که فرزند شیرخوار دارند و افراد مبتلا به پوکی استخوان هم نافع است.

○ نوشیدن ۸ لیوان آب را در روز فراموش نکنید و هر روز پس از برخاستن از خواب، حتما یک لیوان آب ولرم یا یک عدد میوه میل کنید.

○ سعی کنید لبنیات مصرفی شما از نوع کم چرب باشد. فراموش نکنید که غلغل از خوردن شیر و فرآورده‌های لبنی، اثرات مضر جبران‌ناپذیری مانند پوکی استخوان را به دنبال خواهد داشت، پس مصرف حداقل ۲ لیوان شیر یا ماست در روز را فراموش نکنید.

○ بشقاب غذای خود را کوچک انتخاب کنید. غذای خود را بکشید و در جایی دورتر از منبع اصلی غذا (دیس، قایلمه و...) آن را میل کنید. سعی کنید قاشق را در فواصل بردن به دهان در بشقاب بگذارید و دوباره آن را بردارید و اگر می‌توانید از چنگال استفاده کنید.

○ سبزیجات برگ سبز تیره و میوه‌های زرد رنگ سرشار از ویتامین «آ» و «ب» یا پیش‌ساز آن است، بنابراین از خوردن برگ سبز تیره کاهو امتناع نکنید و به خوردن میوه‌ها و سبزیجات سبز و زرد توجه داشته باشید.

طالبی، یکی از منابع بسیار عالی ویتامین است. هویج، کاهو، بروکلی، لوبیا سبز، بامیه، هلو و... سرشار از ویتامین «آ» است.

○ مصرف موادی مثل ترشی، خیار شور، آدامس‌های بدون قند، چای، قهوه و چاشنی‌های ترش به دلیل کم کالری یا بدون کالری بودن آزاد است، ولی مصرف بیش از حد آنها مشکل تغذیه‌ای ایجاد می‌کند، پس استفاده کم از آنها را در برنامه غذایی خود داشته باشید.



## خوردن زنجبیل برای این افراد قدغن است

ریشه زنجبیل یکی از گیاهان شفا بخش طبیعی است و طعم و خواص بالقوه آن برای هزاران سال است که استفاده می‌شود. با این حال، زنجبیل گیاهی است که باید با احتیاط مصرف شود، چون می‌تواند در برخی از شرایط خطر آفرین باشد.

### چه کسانی نباید زنجبیل بخورند؟

افراد **که داروهای لخته‌شدن مصرف می‌کنند:** زنجبیل می‌تواند موجب رقیق شدن خون شود، به این معنی که ممکن است برای افرادی که از داروهای لخته‌شدن خون استفاده می‌کنند و از اختلالات خونریزی رنج می‌برند نامناسب باشد.

افراد **مبتلا به دیابت:** زنجبیل به طور طبیعی به پایین آوردن قند خون تمایل دارد. برای افراد مبتلا به دیابت و پیش‌دیابتی که بیماری خود را تنها از طریق رژیم غذایی کنترل می‌کنند، ممکن است این خبر خوشی باشد. با این حال، افرادی که داروهای مثل متفورمین و یا داروهای مشابه استفاده می‌کنند و یا انسولین برای کنترل قند خون تزریق می‌کنند باید در مورد تاثیر زنجبیل بر قند خون با پزشک مشورت کنند.

افراد **که داروهای فشار خون می‌خورند:** برخی از داروهای مورد استفاده برای کنترل فشار خون بالا، مانند مسدودکننده‌های کانال کلسیم (به عنوان مثال نیتروگلسر) می‌تواند با زنجبیل تداخل داشته و منجر به نامنظم شدن ضربان قلب شوند.

**کسانی که سنگ کیسه صفرا دارند:** افراد مبتلا به سنگ کیسه صفرا ممکن است با خوردن این گیاه وضعیت بدتری پیدا کنند. کیسه صفرا یک ساختار کیسه‌مانند کوچک بوده که در زیر کبد قرار دارد و با مجرای صفراوی به آن متصل است. کیسه صفرا به عنوان یک مرکز ذخیره‌سازی برای صفراست که به عنوان شکننده چربی در روده عمل می‌کند. کیسه صفرا را در خود نگه می‌دارد تا زمانی که دستگاه گوارش برای شکستن چربی به آن نیاز دارد، این ماده را در اختیار بدن قرار دهد. سنگ کیسه صفرا می‌تواند موجب مسدود شدن مجرای عبور صفرا شود. هنگامی که زنجبیل در مقادیر زیاد مصرف شود، ممکن است تولید صفرا کرده و انقباضات کیسه صفرا را افزایش دهد. با این عمل سنگ کیسه صفرا تحریک شده و سریعاً موجب مسدود شدن مجاری می‌شود. لازم به ذکر است که همه پزشکان توافق دارند اگر شما مبتلا به بیماری کیسه صفرا هستید نباید زنجبیل بخورید. با ماهر طب چینی گفته می‌شود چون زنجبیل صفرا آور است، می‌تواند موجب دفع سنگ کیسه صفرا شود.



نگته‌های سلامتی