



نکته روز

آیا با مصرف میوه، قند می گیریم؟

امیرمقدم

مصرف میوه های شیرین و خطر ابتلا به دیابت یا بالا رفتن قند خون از نگرانی هایی است که این روزها برای خیلی ها دغدغه شده است. این درحالی است که پزشکان معتقدند گنجاندن میوه در رژیم غذایی خطر ابتلا به دیابت را افزایش نمی دهد، هر چند مصرف بیش از حد میوه ها هم به این مفهوم است که بدن میزان بیشتری از مواد قندی را دریافت کرده است و این یعنی افزایش وزن و بالا رفتن سطح قند خون یا پیش دیابت. با این حال، اگر به دنبال مصرف بیشتر میوه ها هستید و نمی خواهید که قند خون هم بگیرید، رعایت چند نکته ضروری است،

● میوه ها را کامل بخوریم

مصرف آب میوه به جای میوه سبب می شود که آنچه می خوریم، پس از مصرف به سرعت به معده برسد و سطح قند خون یک باره بالا برود.

● پس و پیش از غذا میوه نخوریم

اگر میوه ها را بدون فاصله قبل یا بعد از غذا بخوریم، در معده فاسد می شوند و هیچ خاصیتی به بدن نمی رسانند.

● پیش از خوردن میوه، مقدار آجیل بخوریم

مصرف آجیل پیش از خوردن میوه به متعادل کردن افزایش قند خون ناشی از مصرف میوه ها کمک زیادی می کند.

● مصرف کنیم، ولی با احتیاط

با همه ارزش غذایی که میوه ها دارند، برخی از انواع آن ها دارای قند بیشتری هستند و باید در میزان مصرفشان کمی احتیاط کرد.

● انبه

یک انبه متوسط حاوی ۴۶ گرم قند است.

● انگور

یک فنجان انگور حدود ۲۳ گرم قند دارد.

● گیلاس

یک فنجان گیلاس متوسط ۱۸ گرم قند دارد.

● گلابی

یک گلابی متوسط ۱۷ گرم قند دارد.

● هندوانه

یک تکه متوسط از این میوه تابستانی ۱۷ گرم قند دارد.

● انجیر

دو عدد انجیر متوسط ۱۶ گرم قند دارد.

● موز

یک موز متوسط ۱۴ گرم قند دارد.

● هلو

در هر ۱۰۰ گرم از این میوه ۸ گرم قند وجود دارد.

● زردآلو

در ۱۰۰ گرم این میوه فقط ۷/۷ گرم قند وجود دارد.

● توت فرنگی

توت فرنگی ها در هر ۱۰۰ گرم فقط ۵/۵ گرم قند دارند.

● تمشک

تمشک قند بسیار کمی دارد، ۸/۱۰۰ گرم قند در هر ۱۰۰ گرم.

● توت سیاه

هر ۱۰۰ گرم توت سیاه ۲/۷ گرم قند دارد.

تیک سلامتی

مرغ هورمونی نداریم، آنتی بیوتیکی داریم

این روزها حرف و حدیث های زیادی درباره مصرف مرغ های هورمونی وجود دارد. همچنین مصرف نکردن برخی قسمت های این مرغ ها که تجمع هورمون ها در آن بخش ها زیادتر است، موضوعی که موجی از نگرانی را در جامعه ایجاد کرده است. همه این ها درحالی است که متخصصان فیزیولوژی دام و طیور این حرف و حدیث ها را شایعه ای بیش نمی دانند. چون استفاده از هورمون در این صنعت، به علت قیمت زیادی که دارد، اصلا مقرون به صرفه نیست، ولی متأسفانه از آنتی بیوتیک استفاده می شود. همچنین این کارشناسان معتقدند تجمع هورمون های جنسی در بال و گردن مرغ ها هم دروغی بیش نیست. زیرا در پرورش مرغ های گوشتی اصلا مرغ بالغ نمی شود که بخواد هورمون های جنسی را در بخش هایی از بدنش ذخیره کند. مرغ نزدیک چهارماه طول می کشد که به بلوغ برسد و این درحالی است که مرغ ها کمتر از دو ماه به بازار وارد می شوند.

درمانگاه

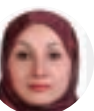
پیشی در مراحل ابتدایی درمان می شود

● **شهروند: چهل و پنج ساله هستم. کشاله را نوزیر بغلم به سمت سینه، پوستش نازک و رنگش تیره تر از بقیه بدنم شده است. باید چه کار کنم؟**

تیرگی در این نواحی ممکن است به علت ضایعات قارچی و عفونت های باکتریال باشد. گاهی نیز چین هایی که در این نواحی ایجاد می شود، سبب تجمع رنگدانه های بیشتری خواهد شد که عامل تیرگی پوست است. بنابراین برای درمان ابتدا باید علت را مشخص کنیم، سپس براساس علت راه درمان را بیابیم.

● **شهروند: مدتی است که به بیماری پیشی مبتلا شده ام. چه داروهایی باید مصرف کنم؟ روحیه ام را از دست داده ام. لطفا راهنمایی ام کنید.**

محل پیش را بیا نگرید. اما در هر حال این بیماری خطرناک نیست. در صورتی که پیشرفته نباشد، در مراحل ابتدایی به راحتی به درمان پاسخ می دهد و اصلا جای نگرانی نیست. در ضمن، استرس نداشته باشید. چون استرس برای بیماری تان خوب نیست. توصیه می کنم در اولین فرصت برای درمان به متخصص پوست و مو مراجعه کنید.



زنازه تنگشانی
مشخصات پوست و مو

پرسش از شما، پاسخ از ما

همراهان گرامی می توانید پرسش های خود با موضوع پزشکی، روان شناسی و شخصیت شناسی را به روش های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه ترین زمان ممکن پاسخ آن ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

تلفن: ۰۵۱-۳۷۲۸۸۸۸۱ داخلی ۲۲۸
پیامک: ۳۰۰۰۷۲۸۹۱ پیام رسان: ۰۵۵۴۶۵۸۰۶

هم عصا با بزرگ ترها

شناسایی و تأمین نیاز سالمندان و همراهی با آن ها جزو حقوق مسلم این قشر از جامعه است



توجه به سالمندان در خدمات شهری

همان طور که نیازهای شهری توان بایان و کودکان را باید در ایجاد امکانات شهری در نظر بگیریم، به محدودیت های جسمی حرکتی سالمندان هم باید توجه کنیم. بیشتر سالمندان، گذر راه می روند، بالا رفتن از پله و ایستادن در اتوبوس برایشان دشوار است. ضعف بینایی دارند، از سمعک استفاده می کنند و شنوایی کاملی ندارند و مشکلاتی از این دست، به کار بستن برخی راهکارها در شهر، رفت و آمد را برای آن ها آسان می کند.

خط های اتوبوس برای استفاده سالمندان مناسب سازی شود. زیرا از حقوق مسلم شهروندی است که همه گروه ها بتوانند به راحتی از وسایل نقلیه عمومی که اقتصادی هم هست، بهره ببرند. بوستان هایی متناسب با وضعیت جسمانی سالمندان ساخته شود تا آن ها بتوانند بدون سختی و با امنیت در آن مکان ها حضور یابند. در فروشگاه های بزرگ چندمتصدی را مسئول کمک به سالمندان برای جمع کردن کالاهای مورد نیاز و راه بردن چرخ دستی تعیین کنیم. همچنین در فروشگاه ها تعدادی از صندوق ها را ویژه سالمندان و افراد توان خواه در نظر بگیریم تا این گروه در صف طولانی نایستند. در فرهنگ راهنمایی و رانندگی توجه سواره ها را به پیاده های سالمند بیشتر جلب کنیم.

احترام گذاشتن به سالمندان را در فضا های شهری فرهنگ سازی کنیم. کمک به سالمندان برای عبور از عرض خیابان یا حمل بارشان برای مسافتی، مصداق هایی از احترام گذاشتن به سالمندان است.

به نوجوانان و جوانان آموزش دهیم اگر در قطار شهری و اتوبوس یا سالمندی روبه رو شدند که ایستاده است، آسوده خاطر روی صندلی ننشینند. کمک به سالمندان سبب ایجاد احساس همدلی در بین مردم می شود.

بر آورد می شود در دهه های آینده میانگین تعداد فرزندان سالمندان به کمتر از دو فرزند برسد.

افراد بیشتر از ۶۵ سال معمولاً بیش از ۱۰ ساعت در شبانه روز می نشینند یا دراز می کشند. این کار سلامتی آن ها را به خطر می اندازد.

تغذیه

سالمندان، به ویژه زنان، باید برای تغذیه خود نکاتی را رعایت کنند، از جمله اینکه:

- روزانه دست کم ۱۵۰۰ میلی گرم کلسیم از لبنیات و سبزی های دارای برگ سبز دریافت کنند.
- روزانه هشت میلی گرم آهن برای بدنشان تأمین کنند. زیرا برای تولید سلول های خونی لازم است. منابع سالم آهن شامل غلات صبحانه غنی شده، اسفناج و حبوبات است.
- مصرف چربی اشباع شده و چربی ترانس و نمک و قندهای اضافی را محدود کنند.
- مقدار کافی فیبر در دستور غذایی خود بگنجانند.

ورزش و سالمندان

ورزش روزانه فایده های زیادی در بهبود حرکت های جسمی و افزایش نشاط سالمندان دارد.

- حتماً پیش از ورزش، ۱۰ دقیقه بدن خود را آماده و گرم کنند.
- بهبود پیش از اینکه کامل از ورزش دست بکشند، دست کم ۱۰ دقیقه بدنشان را سرد کنند.
- بیش از اندازه ورزش نکنند. زیرا دچار تنگی نفس، تهوع و سرگیجه می شوند. اگر می خواهند فعالیت ورزشی شان را زیاد کنند، مدت هر حرکتی را کم که با توجه به توانایی شان زیاد کنند.
- خوب نشستن و خوب ایستادن را در طول تمرینات ورزشی رعایت کنند. زیرا قرار گیری خوب بدن از هر آسیبی جلوگیری و از مفاصل محافظت می کند.
- خوب نفس کردن را یاد بگیرند و هرگز نفسشان را نگه ندارند. هو را از راه بینی وارد و از راه دهان خارج کنند.

اکنون بیش از ۸۰ هزار سالمند مجرد داریم که این آمار در یک دهه آینده بیش از ۱۰ برابر می شود.

۸۰۰۰۰ سالمند +

تکریم سالمندان

بزرگ ترهای سالمند را نباید انسان های بی فایده و سر بار بدانیم. آن ها جوانان دیروز هستند که کوله باری از تجربه دارند. بیشتر شان عالم، فرهیخته و جهان دیده هستند. از همین روستوری است به راهکارهایی برای گرامیداشت عملی سالمندان فکر کنیم.

زنازه شدن سالمندی

سهم زنان بدون همسر در اثر فوت (حدود ۷ درصد) چند برابر بیش از مردان بدون همسر در اثر فوت (حدود ۱/۵ درصد) است. به همین دلیل هم در جمعیت شناسی، «زنازه شدن سالمندی» مطرح شده است.

ایستادن در صف نانوایی برای سالمندان کار دشواری است که با توجه به نیاز روزانه به این ماده غذایی، نمی شود آن را از برنامه حذف کرد. می توان امکانی را فراهم کرد تا سالمندان در صف نایستند و خارج از صف بتوانند نان بخرند. فراهم شدن سرویس خرید تلفنی هم پیشنهاد دیگری است که کمک مؤثری به آن ها می کند.

قانون ویژه در نانوایی ها