



شادفر

در فرصت های گذشته بیشتر غذاهایی را معرفی کردیم که مناسب افرادی با بیماری های زمینه ای بود. بیماری هایی مانند دیابت و فشارخون که ضروری است برای کنترل آن ها محدودیت هایی را در رژیم غذایی اعمال کنیم. ولی این بار می خواهیم شیوه پخت غذایی را معرفی کنیم که مناسب افراد با ضعف بدنی است. منظور از خوراک گوشت انواع غذاهای گوشتی است که همراه سس، یا با آب اندک به ویژه در آشپزی اروپایی و در تقلید های ایرانی از این آشپزی، پخته می شود. بعضی از این خوراک ها به ویژه راگوی فرانسوی، به خورش ایرانی بی شباهت نیست. در اینجا با شیوه پخت دوبپازه آشنا می شویم.



مواد لازم

گوشت خردکرده: نیم کیلو
پیاز حلقه حلقه: سه، چهار عدد
سیرکوبیده: چهار، پنج پیر
ماست چکیده: سه، چهار قاشق
زنجبیل ساییده: یک قاشق چای خوری
فلفل قرمز ساییده: یک قاشق چای خوری
تخم کشنیز ساییده: یک قاشق مربا خوری
زیره ساییده: یک قاشق چای خوری
دارچین: یک قلم کوچک
هل سبز: سه، چهار دانه
میخک: دو، سه دانه
روغن: به مقدار دل خواه
نمک و فلفل: به مقدار دل خواه

دستور تهیه

چهار، پنج قاشق روغن را در یک دیگ روی آتش ملایم داغ کنید و نیمی از پیاز را در روغن تفت بد دهید تا به رنگ طلایی درآید، سپس با قاشق سوراخ دار بردارید و روی حوله کاغذی کنار بگذارید تا روغن آن چیده شود. ● هل و میخک و دارچین را در روغن بیندازید و یک چرخ بد دهید. پیش از آنکه ادویه بسوزد گوشت را اضافه کنید و چند چرخ بد دهید تا سرخ شود، سپس با قاشق سوراخ دار بردارید و کنار بگذارید. ● باقی پیاز را در روغن باقی مانده بریزید (اگر لازم باشد کمی روغن اضافه کنید) و تفت بد دهید تا کمی رنگ بگیرد، سیر را با ادویه ساییده اضافه کنید و یک چرخ بد دهید. ● ماست را با سه، چهار قاشق آب و اندکی نمک و فلفل هم بزنید، در دیگ بریزید و بچرخانید. ● اکنون گوشت را با آبی که پس داده است به دیگ برگردانید، سه پیمانه آب بریزید و به جوش بیاورید. آتش را کم کنید. ● در دیگ را ببندید و گوشت را سه ساعت بپزید. در پایان پخت، چند دقیقه در دیگ را باز بگذارید تا خورش به روغن بنشیند. نکته: دستور پخت این غذا با گوشت قرمز است، ولی به دل خواه می توانید نوع گوشت آن را تغییر دهید.

کالری شمار

ماده غذایی	اندازه	میزان انرژی
گوشت بدون چرب	۱۰۰ گرم	۲۲۰ کالری
ماست	۱۰۰ گرم	۴۶ کالری
پیاز	۱۰۰ گرم	۴۰ کالری
سیر	یک حبه	۴ کالری

توجه

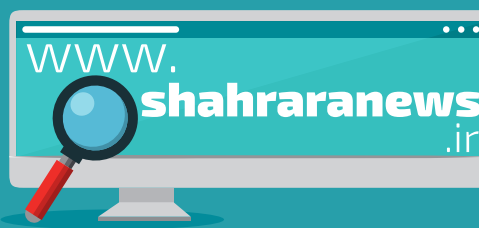
کالری ادویه مقدار بسیار ناچیزی است. اگر به دنبال رژیم غذایی کم کالری هستید استفاده از ادویه جات از آنجایی که در مقادیر بسیار کمی استفاده می شوند، تفاوت زیادی در محتوای کالری کلی غذای شما ایجاد نمی کنند. برای مدیریت مصرف کالری خود، روی مواد اولیه بزرگ تر مانند منابع پروتئینی، سبزیجات و غلات تمرکز کنید.

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.

پیامک: ۰۲۲۸۹۰۰۰۰ پیام رسان: ۰۹۵۴۴۵۸۰۶۰+



جریان زندگی در شریان های باز

سبک زندگی نادرست زنگ خطر برای شروع بیماری های قلبی است

سمیرا شاهیان | اگر فکتهی رگ های قلب یا عروق کرونری، بیماری نام آشنایی که در بازه بیست تا سی سالگی ممکن است برای فرد شروع شود. با این حال به گفته متخصصان حفظ سلامت قلب، کار چندان دشواری هم نیست. کافی است در سبک زندگی مان به بیماری های زمینه ای توجه و بعد از آن پیاده روی روزانه داشته باشیم. برای همین می خواهیم به مناسبت روز جهانی قلب، قدری به بیماری های قلبی با تأکید بر عروق قلبی بپردازیم.

عوامل گرفتگی
رگ های قلب

← دیابت

قند کنترل نشده یک عامل گرفتگی رگ های قلبی است. افرادی که دیر متوجه می شوند قند دارند یا اینکه می دانند و دنبال درمان آن نیستند، بیشتر در معرض خطرند.

← فشار خون بالا

مهم ترین نشانه فشار خون بالایی علامتی است. از این رو توصیه می شود افراد عدد فشار خونشان را بدانند، زیرا ممکن است فرد سال های زیادی فشار خون داشته باشد و از آن بی خبر باشد.

← چربی بالا

میزان کلسترول بد بالا و چربی بالا در خون احتمال گرفتگی رگ های قلب را بیشتر می کند.

← سیگار کشیدن

استعمال دخانیات سبب رسوب چربی در داخل عروق قلبی، مغزی و پاها می شود. از این رو یک عامل مهم در گرفتگی رگ های قلبی است.

← کشیدن قلیان

شاید در نظر مردم خطرناک محسوب نشود، ولی به دلیل اینکه یک های آن عمیق است عوارض آن حتی بسیار جدی تر از سیگار کشیدن است.

← کم تحرکی

فعالیت کم هم در کنار همه بیماری های زمینه ای، یک عامل اساسی در گرفتگی رگ های قلب است.

۴۵ دقیقه
پیاده روی برابر
با معجزه

پس از کنترل عوامل خطر ورزش روزانه برای حفظ سلامت قلب توصیه می شود. ۴۵ دقیقه پیاده روی روزانه در سطح صاف بهترین راه حل برای جلوگیری از گرفتگی رگ های قلب است. زیرا سبب ترشح مواده شبه مورفینی به نام اندورفین و دی نورفین می شود و خطر گرفتگی رگ های قلب را به شدت کاهش می دهد.

۴۰ درصد

احتمال ابتلای مردان به گرفتگی رگ های قلبی در سن کم و پس از ۴۰ سالگی بیشتر و در زنان تا پیش از یائسگی به مراتب کمتر است.

توصیه های خوراکی
طب سنتی

از دیدگاه طب سنتی نبود صفرای کافی در خون سبب کم شدن قوت قلب می شود. از این رو هر چه صفرای منتشر در قلب بیشتر باشد، در دوره جنینی شتاب شکل گیری قلب بیشتر و در دوره کهن سالی روند نارسایی قلب کندتر می شود. برخی توصیه های خوراکی به ایجاد صفرا در بدن کمک می کند.

- عسل ناشتا
- شریت عسل و زنجبیل (قوی تر است)
- کنجاندن روغن زیتون یا انجیر در رژیم غذایی
- مصرف ارده با شیر انگور پنج وعده در هفته
- مصرف شیر انگور که عسل گیاهی نام دارد
- شریت عسل و زعفران (برای درمان فوری)
- شریت عسل محلول در بهار نارنج
- حجامت خشک یعنی بادکش کتف هم برای این کار مفید است.

طیف
بیماری های قلبی

- بیماری های مادرزادی قلب
- پرفشاری خون و ایست ناگهانی قلب
- بیماری های عروق کرونر قلب
- بیماری عروق بزرگ و اصلی قلب
- بیماری های عروق محیطی قلب
- بیماری های عضله قلبی
- مشکل در تولید ضربان و ریتم قلبی
- بیماری های دریچه ای قلب
- بیماری آندوکارد قلب
- بیماری پریریکارد قلب
- بیماری های قلبی ثانویه
- بادگیری دیگر ارگان های بدن

عوارض
گرفتگی عروق

- نارسایی قلبی و سکنه
- بیماری عروق کرونری و رسوب قلب
- بیماری شریان محیطی
- سکنه مغزی و بیماری شریان کاروتید
- بیماری مزمن کلیوی

نخستین عامل
مرگ و میر

بیماری های قلبی و عروقی نخستین عامل مرگ و میر و ناتوانی در دنیا هستند.

گرفتگی
رگ های قلب

قلب، سه رگ اصلی دارد که انسداد یا گرفتگی هر کدام از آن ها خطر سکنه قلبی و از کار افتادن آن را به دنبال دارد. سفت و ضخیم شدن رگ های خونی، جریان خون ورودی به بافت های بدن را محدود می کند. این سخت شدن دیواره شریان ها سبب از بین رفتن خاصیت ارتجاعی عروق و آسیب دیدن اندوتلیوم (لایه درون رگی) می شود. در نتیجه سکنه قلبی و دیگر بیماری های عروقی اتفاق می افتد.

سن گرفتگی
عروق قلب

انسداد عروق کرونر در هر سنی ممکن است اتفاق بیفتد. در افراد مسن به دلیل تصلب شرایین و در افراد جوان به دلیل عواملی مانند نقص مادرزادی قلب و ترومبوزشریانی به وجود می آید.

۵ برابر

افراد سیگاری ۵ برابر بیشتر از دیگران به بیماری های قلبی مبتلا می شوند.

برخی نشانه های
بیماری

نشانه های بیماری های قلبی در بسیاری از مواقع دیر ظاهر می شود و نداشتن علامت، دلیلی بر سلامت قلب نیست.

- احساس درد در ناحیه قفسه سینه
- احساس خستگی زودرس
- احساس سرگیجه
- تپش قلب
- تنگی نفس
- تعریق سرد
- تورم دست و پا

درمان

- درمان های دارویی
- بالن قلب یا آنژیوپلاستی
- عروق کرونری
- پیوند با ی پس عروق (CABG) از راه جراحی قلب باز

اقدام های
تشخیصی

- آزمایش
- نوار قلب
- اکو تست ورزش
- آنژیوگرافی

پیشگیری

- رژیم غذایی سالم
- پرهیز از مصرف نوشیدنی های الکلی
- مصرف نکردن دخانیات و مواد مخدر
- تغییر سبک زندگی
- کنترل وزن و جلوگیری از چاقی
- مدیریت استرس
- داشتن تحرک و فعالیت بدنی
- رژیم غذایی با چربی محدود و سرشار از فیبر