

غذا هم خوشمزه و هم مقوی باید باشد



در این ستون اشتباه‌های رایج در آشپزخانه را که برای بسیاری از ما تبدیل به یک عادت غلط شده‌اند، معرفی می‌کنیم و درباره اینکه چطور می‌توانیم با قدم‌های کوچک اما پیوسته در سلامت خانواده نقش داشته باشیم صحبت می‌کنیم.

متین او عده‌های غذایی افزون بر خوشمزه‌گی باید سرشار از مواد مغذی نیز باشند. به این معنا که اگر غذایی فقط خوشمزه باشد، مانند آنچه در رستوران‌ها سرو می‌شود ولی ارزش غذایی خالی باشد، خوردنش فایده‌ای برای بدن ندارد. برای نمونه انجام این کارها می‌تواند به راحتی ارزش تغذیه‌ای غذاها را از بین ببرد.

● **پختن زیاد سبزیجات**
سبزیجات هرچه بیشتر بپزند، مواد مغذی بیشتری از آن‌ها در آب از بین می‌رود. برای حفظ مواد مغذی آن‌ها باید سبزیجات را بخارپز کرده یا کمی تفت داد.

● **استفاده زیاد از روغن**
مقدار کمی روغن سالم می‌تواند طعم و بافت را بهبود بخشد، اما استفاده بیش از حد برای سلامتی خوب نیست. زیاده روی در استفاده از روغن کالری اضافی به بدن می‌افزاید که می‌تواند ارزش غذایی وعده غذایی را کاهش دهد.

● **حرارت دادن زیاد به روغن**
حرارت زیاد می‌تواند چربی‌های سالم موجود در روغن‌ها را از بین ببرد. وقتی روغن خیلی داغ می‌شود، مواد مغذی خود را از دست می‌دهد و ترکیبات مضر آزاد می‌کند. برای جلوگیری از این امر، هنگام سرخ کردن در دمای بالا باید از روغن‌هایی با نقطه دمای بالاتر مانند روغن آووکادو یا آفتابگردان استفاده کرد.

● **پوست کندن میوه‌ها و سبزیجات**
پوست‌کندن میوه‌ها ممکن است خوردن آن‌ها را راحت‌تر کند، ولی این کار سبب از بین رفتن فیبر، آنتی‌اکسیدان‌ها و ویتامین‌های موجود در میوه‌ها و سبزیجات خواهد شد.

نکته روز

آب دوغ خیار؛ مناسب برای پیشگیری از گرمازدگی



امیرمقدم آب دوغ خیار یک پیش غذا یا وعده غذایی سبک سرد و سنتی ایرانی است که معمولاً در فصل تابستان سرو می‌شود. این غذا ترکیبی از ماست، دوغ، خیار، سبزیجات معطر مانند نعنا، ریحان و ترخون، گردو، کشمش، نان خشک و گاهی وقت‌ها یخ، ترپچه، گل محمدی، نعنا خشک یا حتی خامه است. از آنجایی که در روزهای گرم سال، نیاز بدن به غذاهای خنک، سبک و مغذی افزایش می‌یابد، آب دوغ خیار می‌تواند یک انتخاب مناسب برای این منظور باشد که افزون بر فرونشاندن عطش، فواید بسیاری هم برای سلامتی جسم و روان دارد.

آب رسان و ضد گرمازدگی

آب دوغ خیار به علت دارا بودن آب زیاد و الکترولیت‌هایی چون سدیم، پتاسیم و کلسیم کمک بزرگی به تأمین آب بدن در گرما و جلوگیری از گرمازدگی و کاهش تمرکز می‌کند.

سرشار از مواد مغذی

گردو، یکی از مواد توصیه شده در این غذا، سرشار از پتاسیم، فسفر و ویتامین‌های مفید است که به کاهش کلسترول بد، تقویت انرژی و جلوگیری از سستی کمک می‌کند. خیار، سبزیجات و کشمش آن نیز منبع غنی فیبر، آنتی‌اکسیدان و ویتامین C هستند. به طور کل همه مواد به کار برده شده در این غذا این توانایی را دارند تا نیاز عمومی روزانه بدن به بسیاری از مواد مغذی را تأمین کنند.

دوست گوارش و روان

وجود پروبیوتیک‌های طبیعی در دوغ به بهبود سلامت دستگاه گوارش کمک و عملکرد روده‌ها را تنظیم می‌کند. همچنین خیار و سبزی‌های آن با تأمین فیبر و کاهش نفخ به هضم بهتر غذا کمک می‌کنند. ترکیب خنک این غذا با طبع سبک آن نیز سبب ایجاد حس آرامش، کاهش اضطراب و بهبود خلق و خوی می‌شود.

کنترل وزن

با وجود سیرکنندگی بالا، آب دوغ خیار کالری کمی دارد و می‌تواند جایگزین مناسبی برای وعده‌های پرچرب و سنگین باشد. مصرف آن سبب احساس سیری طولانی و کاهش تمایل به پرخوری نیز می‌شود.

سالم و راحت

برخلاف بسیاری از غذاها، آب دوغ خیار نیاز به پخت ندارد، در نتیجه از آسیب‌های ناشی از حرارت پخت نیز در امان است. تهیه سریع و آسان آن، این غذا را به یک گزینه ایده‌آل برای روزهای گرم، تعطیلات آخر هفته و مهمانی‌های تابستانی تبدیل کرده است.

ثانیه‌های حیات بخش

با انجام کمک‌های اولیه پیش از رسیدن خودروهای امدادی به نجات جان مجروحان جنگ کمک کنید

الهام ظریفیان در این روزها و شب‌ها بسیاری از مردم با فشارهای روانی ناشی از جنگ دست و پنجه نرم می‌کنند، اما گاهی به جای دنبال کردن مدام اخبار که بر استرس و اضطراب‌ها می‌افزاید می‌توانیم تلاش کنیم مهارت‌های جدیدی در کمک‌های اولیه یاد بگیریم. تا در صورت لزوم بتوانیم جان خود یا اطرافیانمان را نجات دهیم. ما نمی‌توانیم آینده را پیش‌بینی و کنترل کنیم، ولی می‌توانیم با یادگیری مهارت، تاب‌آوری خود را در لحظات سخت افزایش دهیم. این مطلب با همین هدف تهیه شده است و قصد دارد به شما مهم‌ترین اقداماتی را که می‌توانید برای نجات جان افراد مجروح در حملات هوایی دشمن، پیش از رسیدن خودروها و نیروهای امدادی انجام دهید آموزش دهد. به یاد داشته باشید که گاهی ثانیه‌ها می‌توانند نجات بخش باشند، بنابراین خود را برای چنین لحظاتی آماده کنید تا بتوانید پیش از همه خون سردی‌تان را حفظ کنید.



ارزیابی سریع مصدوم (A.B.C)

اولین اقدام در رویارویی با هر مصدومی ارزیابی علائم اولیه حیاتی است. برای این کار یک فرمول وجود دارد: A.B.C. در این فرمول پس از اطمینان از امنیت کامل خودتان و مصدوم باید بررسی کنید که آیا راه هوایی اش باز است (Airway)، به خوبی نفس می‌کشد (Breathing) و جریان خون به خوبی درگ هایش جاری است (Circulation) یا نه. برای این کار به نکات زیر دقت کنید:

۱

سعی کنید فقط شانه‌های بیمار را تکان دهید و مراقبت کنید تا سر و گردن او تکان نخورد چون ممکن است شکستگی گردن در بین باشد.

۲

به عقب افتادن زبان و قرار گرفتن آن در برابر گلو شایع‌ترین علت انسداد راه هوایی در مصدومان بیهوش است. اجسام خارجی و آسیب به مجاری هوایی نیز می‌توانند باعث انسداد راه هوایی شوند. در صورت انسداد کامل، هوای تنفسی به‌گوش نمی‌رسد و صورت و لب‌ها کبود است و در انسداد ناقص راه هوایی، صدای غلغل و خرخر به‌گوش می‌رسد و ورود و خروج هوا به ریه خوب انجام نمی‌گیرد.

۳

پس از بازگردان راه هوایی سر خود را نزدیک دهان مصدوم بیاورید و سعی کنید با گوشتان صدای تنفس را بشنوید و با چشم‌هایتان حرکت قفسه سینه‌وی را ببینید. اگر تنفس دارد و بیهوش است، او را در وضعیت بهبود قرار دهید یعنی به پهلو. طوری که پای بالایش به سمت جلو و دست زیرش به سمت عقب برود. تا ترشحات طبیعی دهان را یا استغراق وی وارد ریه‌ها نشود. اگر هم تنفس ندارد تنفس به او بدهید.

۴

برای اطمینان از وجود گردش خون و عملکرد طبیعی قلب، نبض گردنی یا نبض کاروتید مصدوم را بررسی کنید. وجود خون ریزی‌های شدید سبب از دست رفتن خون و نرسیدن خون به اندام‌های حیاتی مانند مغز و کلیه و سرانجام پدیدار شدن شوک می‌شود.

کمک‌های اولیه در زخم‌های بسته

کوفتگی شایع‌ترین نوع زخم بسته است که نیاز به کمک‌های اولیه سریع ندارد. ولی اگر این کوفتگی در نقاط حساس و حیاتی بدن همچون گردن، شکم و پهلوها باشد نیاز به بررسی بیشتر دارد. زیرا ممکن است اعضای نرم زیر این قسمت‌ها دچار آسیب و پارگی شده باشند و خطرات بیشتر و مهم‌تری فرد را تهدید کنند. بهترین اقدام برای این‌گونه افراد انتقال به مرکز درمانی برای معاینه کامل است. ● جسم خارجی عمقی از جمله جسم خارجی نوک تیز مثل میله یا سوزن یا چاقو را هرگز از زخم خارج نکنید به خصوص در قفسه سینه یا شکم، چون ممکن است سبب آسیب بیشتر به عروق خونی و خون‌ریزی شود. ● در مورد زخم‌های خون‌ریزی دهنده، لخته‌های روی زخم را نباید پاک‌شیدن گاز و... جدا کنید، چون باعث ایجاد خون‌ریزی مجدد می‌شود.

زخم‌های بسته

زخم بسته عبارت است از صدمه و ضایعه در بافت‌های داخلی بدن، بدون اینکه راه ارتباطی به بیرون و سطح بدن داشته باشند. این زخم‌ها معمولاً نتیجه تحت فشار قرار گرفتن توسط اشیاء سنگین به وجود می‌آیند. در این نوع زخم احتمال دارد اعضای داخلی نرم و تو خالی پاره شده و پاله شوند و نیز استخوان‌ها دچار شکستگی شوند بدون اینکه از بیرون قابل دید باشند.

کمک‌های اولیه در زخم‌های باز

● در صورتی که محللول‌های استریل مانند سرم شست و شو یا نرمال سالین یا آب جوشیده ولرم در دسترس‌تان هست، گرد و غبار و آلودگی را از روی زخم بشوید. ● زخم‌های باز را بلافاصله با یک پوشش استریل مانند گاز یا هرگونه پارچه تمیز دیگر بپوشانید. ● جسم خارجی عمقی از جمله جسم خارجی نوک تیز مثل میله یا سوزن یا چاقو را هرگز از زخم خارج نکنید به خصوص در قفسه سینه یا شکم، چون ممکن است سبب آسیب بیشتر به عروق خونی و خون‌ریزی شود. ● در مورد زخم‌های خون‌ریزی دهنده، لخته‌های روی زخم را نباید پاک‌شیدن گاز و... جدا کنید، چون باعث ایجاد خون‌ریزی مجدد می‌شود.



کمک‌های اولیه در خون‌ریزی خارجی

● **فشار مستقیم:** مؤثرترین روش در کنترل خون‌ریزی از طریق فشار مستقیم است. برای این کار روی موضع را ۱۰ تا ۱۵ دقیقه بدون برداشتن دست یا کم کردن فشار ادامه دهید. فشار ثابت و محکم به زخم وارد آورید تا خون‌ریزی قطع شود. همین که خون‌ریزی مهار شد، باندی را محکم بر سطح زخم پیچیده و «پانسمان فشاری» ایجاد کنید.

نکته: نبض مجروح را، درست در انتهای ناحیه آسیب دیده، امتحان کنید چرا که ممکن است در اثر فشار زیاد، جریان خون در دست یا پای مجروح متوقف شود. اگر نبض بیمار را احساس نمی‌کنید فشار را کمی کاهش داده تا مجدد جریان خون برقرار شود.

● **فشار بر نقاط فشار:** روش فشار مستقیم ممکن است به دلیل شدت جراحت وارده یا نوع زخم غیرممکن باشد یا به دلیل خون‌ریزی بیش از حد نتوان خون‌ریزی را کنترل کند. در این‌گونه موارد بر روی سرخرگ اصلی در نقطه‌ای بالاتر از محل خون‌ریزی، جایی که سرخرگ از روی یک استخوان عبور می‌کند، فشار وارد کنید تا خون به قسمت زخم نرسد. آن قدر فشار دهید تا خون‌ریزی قطع شود. البته فشار بر روی سرخرگ نباید بیش از ۱۰ دقیقه طول بکشد. ● **بالا نگه داشتن عضو:** یعنی بالاتر از سطح قلب قرار دادن عضو مجروح که این عمل به ویژه اگر خون‌ریزی در دست یا ساق یا باشد به راحتی امکان پذیر است و به علت نیروی جاذبه فشار خون ریزی کمتر می‌شود. البته در صورت وجود شکستگی در عضو، استفاده از این روش محدودیت دارد. ● **بستن تورنیکه:** این روش فقط زمانی انجام می‌شود که کوشش‌های قبلی برای کنترل خون‌ریزی مؤثر واقع نشود یا در مواقعی که اندام قطع شده و تگرانی در مورد تراژ بین رفتن بافت‌های پایین‌تر از محل بستن تورنیکه وجود ندارد. به تورنیکه، شریان بند یا رگ بند نیز می‌گویند. برای این روش پارچه یا دستمالی به پهنای حدود ۵ سانتی‌متر را بالاتر از محل خون‌ریزی طوری ببندید که خون‌ریزی قطع شود. پس از آن بیمار باید خیلی سریع به بیمارستان برسد.

نکته: این روش فقط در اندام‌ها (دست و پاها) قابل استفاده است و بیشتر از یک ساعت و نیم نباید طول بکشد چون باعث تخریب بافت پایین‌تر از آن می‌شود. برای جلوگیری از عوارض آن بهتر است هر ۱۵ دقیقه یک بار باز شده و دوباره بسته شود.

کمک‌های اولیه در خون‌ریزی داخلی

بیمار را به حالت راحت و بدون حرکت بخوابانید. مجروحانی که از ناحیه ستون فقرات و گردن آسیب دیده‌اند باید تحت مراقبت بیشتری قرار گیرند تا صدمات این نواحی تشدید نشوند.

از راه دهان هیچ چیز به مصدوم نخورانید. زیرا ممکن است مجروح استغراق کند و یا وارد شدن محتویات استغراق به ریه، مشکلات تنفسی جدیدی برای وی ایجاد شود.

هرگونه خون‌ریزی خارجی را مهار کنید. لباس‌هایی را که در ناحیه گردن و کمر ایجاد فشار می‌کنند، آزاد کنید. چنانچه احساس سرما می‌کند، او را گرم نگه دارید.

در مورد خون‌ریزی داخلی مهم‌ترین کار رساندن بیمار به بیمارستان است. زیرا در این قبیل موارد در محل حادثه نمی‌توان برای بیمار کار مؤثری انجام داد.

به یاد داشته باشید مجروحانی که دچار خون‌ریزی در نواحی قفسه سینه یا شکم شده‌اند در اولویت درمان و انتقال قرار دارند.

