

پرسش

لطفا به تغذیه مناسب برای پیسنگری اولی پوکی استخوان هم اشاره کنید. ۰۹۱۳***۰۲۲۱

پاسخ

دکتر کوش گفریان متخصص تغذیه عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران

عوامل محیطی زیادی در پوکی استخوان نقش دارند که یکی از آنها تغذیه است. به عنوان مثال نداشتن تحرک و فعالیت بدنی می تواند در بروز پوکی استخوان نقش داشته باشد. بنابراین سعی کنید حتما در فعالیت‌های روزانه خود وقتی را برای ورزش و تحرک خالی بگذارید. بهتراست این فعالیت‌ها را در دو ساعت یا سه تا چهار ساعت به صورت منظم قرار دهید تا در بدن شما ساخته شود. با انجام آزمایش، سطح ویتامین D خونتان را بررسی و در صورت نیاز با تجویز پزشک از مکمل‌های ویتامین D استفاده کنید. افرادی که پوکی استخوان مبتلا شده باشد باز هم باید علاوه بر درمان‌های دارویی از غذاهای غنی از کلسیم و ویتامین D استفاده کنند. البته امروزه در بحث سلامت استخوان‌ها تاکید زیادی روی ویتامین K و منیزیم هم است. علاوه بر اینها استفاده از پروتئین‌های مرغوب مانند سفیده تخم مرغ، ماهی... هم می تواند به سلامت استخوان‌ها کمک کند. یادتان باشد مصرف زیاد منابع پروتئینی باعث اسیدی شدن مایعات بدن می شود و دفع کلسیم را از بدن زیاد می کند و این مسئله سلامت استخوان‌ها را به خطر می اندازد. نکته دیگر کم کردن مصرف نمک است. یکی از عواملی که باعث دفع کلسیم از بدن می شود، سدیم است و متفانه مصرف نمک در کشور ما بسیار بالاست. بنابراین لازم است تا حد امکان مصرف نمک را در رژیم غذایی کاهش دهید.

پرسش

پرسش اول: خانمی ۲۷ ساله با قد ۱۶۶ سانتی متر و وزن ۷۸ کیلوگرم هستم. چرا با اینکه هر روز ورزش ایروبیک انجام می‌دهم، باز هم وزن کم نمی‌شود؟ لطفا مرا راهنمایی کنید. ۰۹۱۹***۰۲۹۵

پرسش دوم: آیا این باور درست است که خوردن زردچوبه و اسید باعث لاغری و از بین رفتن چربی‌های اضافه می‌شود؟ ۰۹۱۲***۰۰۶۲

پاسخ

دکتر سیدضیاءالدین مغهزی متخصص تغذیه دانشیار دانشگاه علوم پزشکی ایران

پاسخ اول: بدن انسان طبق نظمی اعمال خود در انجام می‌دهد. اگر این نظم بهم بخورد، مثلا فردی با گرفتن رژیم خودسرانه غذای کمتری به بدن برساند یا با انجام ورزش‌های سنگین به خود فشار وارد کند، بدن برای حفظ حیثیت سیستم دفاعی‌اش را فعال می‌کند سپس از مغز فرمانی صادر می‌شود تا برخی از غدد درون‌ریز میزان ترشح تولیداتشان را تغییر دهند. از جمله این غدد می‌توان به تیروئید اشاره کرد. غده تیروئید در بدن برای تنظیم بهتر به متخصص تغذیه

پرسش

پرسش اول: آیا مصرف فلفل قرمز تند برای چربی‌سوزی مناسب است و می‌تواند برای کاهش وزن از آن استفاده کرد؟ ۰۹۱۳***۰۲۹۹

پرسش دوم: لطفا در مورد فواید خردل توضیح دهید. ۰۹۱۸***۰۰۶۵۳

پاسخ

دکتر محمدحسین صالحی سوزمانی متخصص فارماکولوژی و استاد دانشگاه داروسازی دانشگاه علوم پزشکی تهران

پاسخ اول: تمام گیاهانی که بتوانند سوخت و

پرسش

آیا درست است افرادی که سنگ کلیه دارند نباید از شیر و لبنیات یا حتی صورت کلسیم استفاده کنند؟ در این صورت آیا استخوان‌ها پوک نمی‌شوند؟ ۰۹۲۳***۰۰۶۶۷

پاسخ

دکتر محمدمهدی امام قوی‌نحس روی‌نمازوی عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

پاسخ سوم: این یک باور نادرست است. خوردن شیر و لبنیات برای افرادی که سنگ کلیه دارند هیچ مشکلی ایجاد نمی‌کند. اتفاقا شیر و لبنیات نه تنها باعث تشکیل سنگ کلیه و اشدندگی نمی‌کند، بلکه احتمال تشکیل سنگ را پایین هم می‌آورد زیرا شیر و لبنیات جاذب مواد که هسته کلسیمی سنگ را تشکیل می‌دهند، در دستگه گوارش کمی می‌کنند بنابراین توصیه می‌شود افرادی که سنگ‌های کلسیمی دارند و نمی‌توانند قرص کلسیم بخورند، شکل‌های طبیعی آن مانند شیر و لبنیات را در رژیم غذایی خود بگنجانند تا هم خطر سنگ‌سازي در کلیه‌شان کاهش پیدا کند و هم به پوکی استخوان مبتلا نشوند.

پرسش

خانمی ۲۳ ساله هستم. ۲۲ کیلوگرم وزن و ۱۲۷ سانتی متر قد دارم. آیا دچار کمبود وزن هستم؟ ۰۹۱۷***۰۰۷۳۳

پاسخ

دکتر سعید حاجی‌فرجی متخصص تغذیه و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

وزن‌تان خوب است. توصیه می‌کنم با توجه به ستان این وزن را حفظ کنید، به‌خصوص اگر ازدواج نکرده و بچه‌دار هم نشده‌اید، این وزن برایتان عالی است.

هورمون مهم دارد که یکی از آنها برای سوزاندن چربی‌هاست. وقتی بدن وضعیت قرمز اعلام می‌کند، میزان ترشح این هورمون کاهش پیدا می‌کند و سوخت‌وساز بدن پایین می‌آید. در نتیجه چربی‌سوزی به خوبی انجام نمی‌شود و فرد حتی با خوردن غذای کم هم لاغر نمی‌شود. باید سعی کنید از گرفتن رژیم سخت خودداری کنید. رژیم غذایی باید متناسب با بدن طراحی شود و کالری دریافتی فقط اندکی کمتر از کالری مورد نیاز باشد تا به تدریج وزن کم می‌شود. بنابراین نباید شرایطی ایجاد شود که بدن خود را در قحطی کند و متابولیسم‌اش را پایین بیاورد. این مساله در مورد ورزش هم صدق می‌کند؛ یعنی انجام ورزش‌های سنگین و بی در پی که فراتر از توان بدن باشد می‌تواند آسیب‌زا باشد. هر ورزشی که فراتر از تحمل سیستم ایمنی باشد، سوخت‌وساز بدن را ۲۵ درصد پایین می‌آورد. اگر می‌خواهید وزن‌تان پایین بیاید در حدی ورزش کنید که باعث خستگی و گرسنگی شود. ورزشی که باعث گرسنگی و خستگی شود می‌تواند ۲ تا ۳ برابر ۵ برابر آنچه سوزانده، انرژی دریافت کند زیرا فرد گرسنه دائم دوست دارد غذا بخورد. حال با ولع زیادی غذا می‌خورد یا در پیاز خوراکی می‌شود و هر دوی اینها می‌تواند کالری زیادی در بدن برساند و فرد را چاق کند. توصیه می‌کنم برای گرفتن نتیجه بهتر به متخصص تغذیه

ساز را بالا بیاورد. در کاهش وزن تاثیر دارند. از جمله این گیاهان می‌توان به زیره سبز و سیاه، دارچین، زنجبیل، زراخانه، گشنیز، فلفل، سیر، زردچوبه، آویشن، پونه و سایر ادویه‌ها اشاره کرد. مصرف این مواد معطران ادویه با قرص‌های آنها که در داروخانه‌ها به فروش می‌رسند برای افرادی که وزن بالایی دارند، به‌خصوص کسانی که به تبلی روده و معده مبتلا هستند، بسیار موثر است و با افزایش سوخت و ساز بدن از سوختن چربی جلوگیری می‌کند. البته این بدان معنا نیست که مردم از قرص فلفل یا زیره... به‌عنوان قرص‌های لاغرنده استفاده کنند و امیدوار باشند با مصرف آنها به وزن ایده‌آلشان می‌رسند، اما می‌توانند برای کنترل وزن از آنها کنار رژیم لاغری کمک بگیرند.

پاسخ دوم: خردل یک گیاه بوته‌ای است که از

مراجعه کنید تا با انجام تداوری سوخت‌وساز بدن‌تان تعدیل شود.

پاسخ دوم: اگر زردچوبه، اسبند و سیب‌زمینی از مواد دیگر که دائم در شبکه‌های مجازی از آنها به عنوان چربی‌سوز نام برده می‌شود واقعاً چربی‌سوز بودند، سیب‌زمینی از کشورهای پیشرفته دنیا از جمله آمریکا و کشورهای اروپایی که دائم در حال تحقیق و مطالعه هستند و بیشترین مشکلات چاقی و اضافه وزن را دارند، از آنها برای رفع چاقی مردم خودشان استفاده می‌کنند. امروزه ۶۰ درصد آمریکایی‌ها و اروپایی‌ها دچار چاقی‌های درجه ۲ و ۳ هستند و میلیاردها دلار برای درمان این افراد هزینه می‌شود. البته کم کردن کالری هم استاندارد دارد که باید طبق آن پیش رفت. در غیر این صورت متابولیسم بدن پایین می‌آید و بدن اجازه کاهش وزن را نمی‌دهد. زیرا برای انجام فعالیت‌های غیرارادی خود به انرژی نیاز دارد و اگر یکباره سطح دریافتی انرژی کمتر شود، بدن بر این امر مقاومت می‌کند. تنها راه برای از بین بردن چربی‌های اضافه بدن رژیم غذایی متعادل و متناسب و کنار آن، فعالیت بدنی منظم و مستمر است.

دانه آن برای تهیه سس و ادویه استفاده می‌کنند. دانه خردل حاوی ماده‌ای است که باید آن را با آسیاب کردن از دانه استخراج کرد. این ماده به شدت محرک بودن سس خردل است. از این رو، خاصیت جاذب سس خردل از تمام ادویه‌ها حتی انواع فلفل بیشتر است بنابراین نباید در مصرف آن زیاده‌روی کرد. گاز خردل معروفی هم که همه آن را می‌شناسند از همین دانه‌ها تهیه می‌شود و موادی است که برای خردل استفاده می‌شود، همان موادی است که در دانه خردل وجود دارد. سس خردل هم تند است و سوخت و ساز را بالا می‌برد. همین دلیل است که مصرف آن بدن گرم می‌شود. در صورت حاوی ماده ضعیف‌کننده، ضدنفخ و درد و ضدگرفتگی گوارشی است. به همین دلیل سس خردل همراه با غذا مصرف می‌شود تا بتواند معده روده را تحریک کند و در هضم غذا، به‌خصوص غذاهای سنگین موثر باشد.

هستند، افزایش می‌دهد. نکته مهم دیگر این است که آثار منفی استعمال دخانیات روی سیستم قلب و عروق قلبی نباشد و هرچه به قلب آسیب بزند، قطعه به کلیه‌ها هم آسیب خواهد زد زیرا عملکرد کلیه و قلب مکمل یکدیگر است و همدیگر را تکمیل می‌کنند.

پاسخ پنجم: اگر منظور تان نوشابه‌های گازدار است نه، این باور درست نیست و این نوشابه‌ها به دلیل دارا بودن اسیدفوسفریک احتمال تشکیل سنگ کلیه را افزایش می‌دهند بنابراین مصرف بیش از حد نوشابه‌های گازدار در افرادی که مستعد ابتلا به سنگ کلیه هستند به هیچ‌وجه توصیه نمی‌شود و همه مردم، به‌خصوص این افراد باید مصرف نوشابه‌های گازدار را محدود کنند. از طرفی، نوشابه‌ها سرشار از قند و نمک هستند و مصرف زیاد آنها مقدار زیادی قند و نمک یا سدیم وارد بدن می‌کند که هر دوی اینها می‌تواند در بیماری که به پر فشاری است، منجر به افزایش فشارخون شود. در افرادی که مستعد ابتلا به سنگ کلیه هستند به سابقه خانوادگی دیابت دارد یا در افراد چاق آثار منفی داشته باشد، در حالی که رعایت رژیم غذایی سالم تاثیر فراتری در سلامت کلیه‌ها دارد. توصیه می‌شود به جای مصرف نوشابه‌های گازدار از نوشیدنی‌های مفید و سالم مانند انواع دمنوش‌ها و شربت‌های سنتی، دوغ کم‌نمک، آب، میوه‌های طبیعی یا چای کم‌رنگ استفاده کنید. هرچه نوشیدنی‌های سالم‌تر بیشتری بنوشید، کلیه‌های سالم‌تر و خطر تشکیل سنگ در آنها کمتر خواهد بود. بسیاری از افراد بر این باورند که مصرف ماساژهای ماساژ برای سلامت کلیه و پیشگیری از آن مفید است، در حالی که این باور نادرستی است.

پاسخ ششم: در فصول سرد سال معمولاً این حالت زیاد اتفاق می‌افتد و افراد زمان کمی پس از مصرف مایعات هرچند در حجم کم نیز به دفع ادرار پیدا می‌کنند، اما اگر فردی در همه فصول این مشکل را داشته باشد و حتی با ورزش کردن از حجم ادرارش کاسته نشود و ادرار همیشه رقیق باشد باید از نظر کلیوی بررسی شود زیرا احتمال اینکه به بیماری کلیوی مبتلا باشد، وجود دارد.

پاسخ ششم: در فصول سرد سال معمولاً این حالت زیاد اتفاق می‌افتد و افراد زمان کمی پس از مصرف مایعات هرچند در حجم کم نیز به دفع ادرار پیدا می‌کنند، اما اگر فردی در همه فصول این مشکل را داشته باشد و حتی با ورزش کردن از حجم ادرارش کاسته نشود و ادرار همیشه رقیق باشد باید از نظر کلیوی بررسی شود زیرا احتمال اینکه به بیماری کلیوی مبتلا باشد، وجود دارد.

پرسش

پرسش اول: در هفته ۲۵ بارداری هستم و طی ۱ ماه گذشته وزن اضافه نکردم. با توجه به اینکه فعالیت بدنی زیادی دارم، آیا مشکلی متوجه من و فرزندم است؟ ۰۹۱۹***۰۰۶۲۴

پرسش دوم: آیا خوردن فلفل زیاد و غذاهای تند برای خانمی که ۳ ماه آخر بارداری است، خطرناک است؟ ۰۹۱۲***۰۰۹۸۱

پرسش سوم: شنیده‌ام لبنیات کم‌چرب باید خورد و بهتر است افرادی که قصد کاهش وزن دارند از خوردن این گروه از مواد غذایی خودداری کنند. این موضوع صحت دارد؟ ۰۹۱۲***۰۰۶۶۰

پرسش چهارم: برای بهبود و افزایش اشتها کودکان بعد از یک دوره سرماخوردگی چه پیشنهادهایی دارید؟ ۰۹۲۵***۰۰۳۲۲

پاسخ

دکتر کلین سهراب متخصص تغذیه و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

پاسخ اول: عدم وزن‌گیری در دوران بارداری طی ۱ ماه معمولاً مشکلی ایجاد نمی‌کند ولی باید بدانیم در سونوگرافی‌های انجام‌شده وزن‌گیری زیاد تأیید شده یا نه و آیا دور شکم مادر افزایش یافته است؟ اگر وزن‌گیری نوزاد مناسب بوده باشد مشکلی ایجاد نمی‌شود ولی بهتر است دریافت غذایی مادر افزایش یابد تا این وضعیت ادامه پیدا نکند.

پاسخ دوم: خوردن فلفل زیاد خطرناک نیست ولی با توجه به اینکه ۳ ماه آخر بارداری فشار رحم به معده زیاد می‌شود و معمولاً در این ماه‌ها خنده‌های باردار از سوزش سردل و بعضاً ریفلکس سنج می‌برند، مصرف فلفل زیاد می‌تواند این مشکل گوارشی را تشدید کند.

پاسخ سوم: درست است. لبنیات کم‌چرب نسبت به نوع پرچرب از کربوهیدرات با قند بیشتری دارند ولی در کل انرژی حاصل از یک لیوان شیر کم‌چربی ۱۲۰ کیلوکالری و انرژی حاصل از شیر پرچرب ۱۵۰ کیلوکالری است. از طرفی، چربی بیش از نوع اشباع است و خطر بیماری‌های مزمن را افزایش می‌دهد، بنابراین مصرف آن توصیه نمی‌شود.

پاسخ چهارم: معمولاً بعد از بهبود کودک، اشتها خودبه‌خود افزایش می‌یابد. در صورتی که اشتها بهتر نشود، می‌توان از شربت‌های مولتی‌ویتامین برای افزایش اشتها استفاده کرد. همچنین پیشنهاد می‌شود بعد از بهبود غذاهای مورد علاقه کودک را طبع و سعی کنید غذاهای تازه و با ظاهر جذاب و زیبایی که توجه کودک را به خود جلب می‌کند، سر کنید. استفاده از میوه‌ها و سبزی‌های رنگارنگ می‌تواند غلظت رنگ را افزایش دهد و توجه کودک را بیشتر به خود جلب کند. سبزی‌های تازه و میوه‌ها را در روز در افزایش اشتها می‌تواند به خود جلب کند. سبزی‌های تازه و میوه‌ها را در روز در افزایش اشتها می‌تواند به خود جلب کند. سبزی‌های تازه و میوه‌ها را در روز در افزایش اشتها می‌تواند به خود جلب کند.

پرسش

پرسش اول: خانمی ۲۵ ساله و در آستانه یائسگی هستم. چه کمپلکس‌هایی برای درمان یائسگی وجود دارد؟ ۰۹۱۱***۰۰۸۷۴

پرسش دوم: خانمی ۲۳ ساله هستم و به تازگی ازدواج کرده‌ام اما فصل تصد باردار شدن ندارم. اگر سبب اصلی بی‌بارداری مشکلی برای باردار شدنم ایجاد نمی‌شود؟ شیراز از قزوین

پاسخ

دکتر مونا کاشانیان متخصص زنان و زایمان استاد دانشگاه علوم پزشکی ایران

پاسخ اول: هیچ راهکاری وجود ندارد که بتوانید جلوی یائسگی را بگیرید. به هر حال این رویداد زمانی در بدن اتفاق می‌افتد و آن وقتی است که تعداد سلول‌های مولد جنسی در تخمدان به صفر برسد و تمام شود. در این صورت کار خاصی نمی‌توان انجام داد و پیشنهاد فراخوانده رسیده است، می‌توان با هورمون‌درمانی و استفاده از هورمون‌های زنانه که با نظر پزشک متخصص زنان تجویز می‌شود، علامت یائسگی را کاهش داد. با این کار سبزی که در بدن پیش از یائسگی وجود داشت را می‌توان ادامه داد. هورمون‌ها را به دو شکل می‌توان تجویز کرد: یک شکل آن قطری است که عادت ماهانه ادامه پیدا کند و این نوع فرای جنس بهتر به خاتم به‌دهد. شکل دیگر آن هم این است که خاتم عادت‌ماهانه نشود و خونریزی نداشته باشد اما در بدنتان هورمون‌های زنانه به اندازه کافی وجود داشته باشد و دچار عوارض و علامت یائسگی نشود. بسیاری از خانم‌ها در نظر روانی دوست دارند که عادت ماهانه ادامه پیدا کند اما واقعیت این است که عادت ماهانه از نظر جسمانی کمکی به آنها نمی‌کند. برخی از خانم‌ها این باورند که خونریزی عادت‌ماهانه، خون‌کنیف بدن را دفع می‌کند و در حالی که به‌هیچ‌وجه این‌طور نیست و این یک باور نادرستی است.

پاسخ دوم: با افزایش سن، میزان باروری در خانم‌ها کاهش پیدا می‌کند. این حالت از ۲۵ سالگی شروع می‌شود، در ۳۰ سالگی شدت می‌یابد و بعد از ۳۵ سالگی سرعت بیشتری پیدا می‌کند بنابراین یک خانم ۳۷ ساله زمان کمتری نسبت به یک خانم ۲۳ ساله دارد تا برای بارداری اقدام کند و در صورت باردار شدن مدت زمان باردار بگردد. گاهی حتی خانم‌های جوان در سن پایین هم به دلایلی بازر اقدام می‌کنند و مساله‌ای که باعث ایجاد نابری شده برای ما مهم است. مثلا اگر خانم ۲۳ ساله به دلیل بخت بودن لوله‌هایش نتواند بارور شود، هرچقدر هم صبر کند باردار نخواهد شد. باید مشکل حل شود، بنابراین هرچند سن در باروری تاثیر مهمی دارد اما عاملی هم که باعث نابری شده باید در نظر گرفت. اگر سالی جلدی و میوه‌ها وجود نداشته باشد، خانم ۳۳ ساله می‌تواند بعد از ازدواج مدتی صبر کند تا شرایط بچه‌دار شدن را پیدا کند. این موضوع در صورتی است که پزشک بررسی‌های لازم را انجام داده و مشکلی وجود نداشته باشد اما اگر نتواند حاصل کار نکند یا عملکرد یائسگی داشته باشد، باید توجه داشت، فرصت زیادی وجود ندارد و دیگران باید هرچه سریع‌تر آغاز شود.