

# خانواده 9 کلینیک

سلامت

سال سرزمین شماره ۶۱۸ جنبه ۱۲ اردیبهشت ۱۳۹۶  
صفحات ۲۴ و ۱۷

سلامت روان  
سفره سالم  
درمانگاه خون  
دهان و دندان  
دستور غذا  
میگردد سلامت  
پوست سلامت



رژیم درمانی  
فشار خون بالا  
(۱۹)



یک تصویر و  
۷ پیام  
(۲۱)



لقمه‌های بوقلمون  
در برگ کاهو  
(۲۲)



روده‌ام مدام پیچ  
می‌خوره دکتر؟!  
(۲۳)



دکتر مهدی حاجی فرجی  
متخصص تغذیه  
عضو هیات علمی دانشگاه  
علوم پزشکی شهید بهشتی

## رابطه نمک و فشار خون

یکی از بحث‌هایی که همواره درباره تغذیه در بیماران مبتلا به فشار خون بالا وجود دارد، این است که آیا رعایت رژیم‌های غذایی کم‌سدیم می‌تواند برای درمان این بیماری باحتیاط پیشگیری از ابتلا به فشار خون بالا موثر باشد یا نه؟ بهتر است بدانید که آنچه در مورد نوع رژیم غذایی افراد مبتلا به فشار خون بالا به اثبات رسیده، این است که افزایش دریافت سدیم در طول روز می‌تواند بر بالا رفتن فشار خون آنها تاثیر داشته باشد. این در حالی است که هنوز مدارک محکمی مبنی بر ابتلا به فشار خون بالا در افراد سالم با مصرف دوز بالاتر سدیم، وجود ندارد. یعنی در حالت طبیعی، مصرف ۳ تا ۵ گرم نمک یا سدیم در طول روز به افراد سالم توصیه می‌شود ولی هنوز معلوم نیست که فرا رفتن از این میزان مصرف در افراد سالم، منجر به ایجاد فشار خون بالا در آنها می‌شود یا نه؟ از آنجایی که عوامل مختلفی مانند ژنتیک، مصرف برخی داروها، بیماری‌های زمینه‌ای، استرس‌های محیطی و... در ابتلا به پرفشاری خون نقش دارند، نمی‌توان دقیقاً سهم مشخصی برای ایجاد رابطه بین مصرف سدیم و ابتلا به فشار خون بالا در افراد سالم در نظر گرفت. با این حساب، می‌توان گفت هنوز شواهد محکمی مبنی بر ایجاد پرفشاری خون با مصرف نمک وجود ندارد اما به‌طور حتم، مصرف نمک و خوراکی‌های سرشار از سدیم می‌تواند بیماری فشار خون بالا را تشدید کند. در نهایت، این را هم باید بدانید که ما مصرف نمک یا سدیم را برای مبتلایان به فشار خون بالا ممنوع نمی‌کنیم، بلکه میزان مصرف را در این افراد به نصف میزان مجاز کاهش می‌دهیم.

بیشتر بخوانید

رژیم درمانی فشار خون بالا را در صفحه ۱۹ همین شماره بخوانید.

## ظرف پلاستیکی ممنوع!

۶ ماده غذایی که نباید در ظروف پلاستیکی نگهداری شوند

ظروف پلاستیکی جزو ظروف پرکاربرد آشپزخانه هستند که برای نگهداری انواع مواد غذایی خام و پخته ایده‌آل به نظر می‌رسند. علاوه بر تنوع شکل، اندازه و سهولت مصرف، قیمت مناسب آنها در مقایسه با ظروف آلومینیومی یا مواد دیگر علت دیگر وجود این ظروف در کابینت‌ها هم آشپزخانه‌هاست. اما مشکل اینجاست که همه خوراکی‌ها را نمی‌توان در ظروف پلاستیکی نگهداشت زیرا اثر کباب آنها قابلیت تجزیه سریع یا حتی آلودگی با باکتری‌ها را دارند... (صحه ۲۴)



## گرد و خاک را با نور نمایان و پاکیزگی را کامل کنید

پارویی با فناوری TriActive، گرد و خاک  
ریز و درشت را در یک حرکت جمع می‌کند



عملکرد بالا  
- پارویی TriActive با نور LED گرد و خاک پنهان را نمایان و ریزانین آنها را جمع می‌کند  
- فناوری Micro Motion، حرکت مکنس را برای مدت زمان طولانی تر و قوی‌تر نگه می‌دارد  
- ۹۹٪ آلودگی‌ها را جمع می‌کند  
- استفاده از سه جارو  
- روشن کردن و خام‌شدن، به راحتی از طریق کلید تعبیه شده روی دسته  
- سه‌گانه‌سازی از استفاده بر روی فرش و سطوح سخت بدون نیاز به تغییر تنظیمات

شکوفه‌آلودگی یک سرویس  
www.philips.com

PHILIPS

SANDROUS  
مکمل‌های دارویی سنتروس



Vit C

Tablet

Gluconate

قرص زینک + ویتامین C

تقویت سیستم ایمنی بدن  
تقویت پوست، مو و ناخن  
تسریع در بهبود زخم

Zinc

تلفن مشاوره: ۰۲۲ ۵۳۷۹۷۹  
www.sandrous.us