چگونه در ماه رمضان کمتر گرسنه و تشنه شویم؟

یک متخصص تغذیه آمادگی تغذیه‌ای برای استقبال از ماه مبارک رمضان را عامل موثری در کاهش مشکلات روزه‌داری در این ماه عنوان کرد.

دکتر یحیی پاسدار در گفت‌وگو با ایسنا گفت: خلاف عقیده برخی افراد که در روزهای مانده به ماه مبارک رمضان حجم غذایی خود را با هدف افزایش ذخیره بدن برای روزه‌داری افزایش می‌دهند، این کار روزه‌داری را سخت‌تر می‌کند.

وی تصریح کرد: بهترین کار برای کاهش فشار گرسنگی و تشنگی در روزهای ماه مبارک رمضان این است که از این هفته تا ۱۰ روز قبل از شروع ماه مبارک، حجم غذای مصرفی به تدریج کاهش داده شود.

پاسدار اظهار داشت: این کار موجب می‌شود سطح متابولیسم و سوخت و ساز بدن کاهش یابد و بدن به شرایط کم غذایی در زمان روزه‌داری عادت کند. در این زمینه مصرف تمام گروه‌های غذایی متناسب با هم باید کاهش داده شود و در این بین کاهش مصرف مواد نشاسته‌ای اهمیت بیشتری دارد، زیرا موجب خواهد شد بدن در روزهای مانده به ماه مبارک رمضان به برداشت قند از منابع دیگر عادت کند.

پاسدار افزود: در کنار انجام این کار، تمام عادات غذایی مانند مصرف میان وعده‌ها و نیز مصرف بیش از حد چای و سایر نوشیدنی‌ها مانند قهوه و نیز شکلات و شیرینی باید کنار گذاشته شود.

این عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه خاطرنشان کرد: این کار موجب خواهد شد تا سطح این مواد در خون کاهش یابد و وابستگی به آنها به ویژه به قهوه و شکلات کم شود. وی افزود: در غیر اینصورت ادامه عادات غذایی تا شروع ماه رمضان موجب خواهد شد در روزهای ابتدای روزه‌داری دچار علائمی مانند سردرد و سرگیجه شوید و تحمل روزه‌داری برای شما دشوار شود.

هشدارهای غذایی برای روزه‌گیران

در طول افطار تا سحر باید به ازای هر ۲۰ کیلوگرم وزن بدن حدود ۷۰۰ سی‌سی تا یک لیتر مایعات مصرف شود.

در وعده سحر بایستی از خوردن کله‌پاچه و غذاهای پرچرب، سوسیس و کالباس، سس مایونز، نمک و ادویه‌جات به خصوص فلفل خودداری شود. زیرا این مواد اصطلاحا ایجاد آتش می‌کنند و برای هضم و دفع نیاز به آب فراوان دارند و باعث تشنگی شدید می‌شوند. در این وعده مقداری برنج یا ماکارونی بدون روغن، مقداری گوشت سفید، ماست کم چرب و سالاد بدون سس و در کنار آن مقداری میوه و مایعات پیشنهاد می‌شود.

در زمان افطار نیز باید یک وعده مفید و کم حجم در نظر گرفته شود مثلا مقداری حلیم که به آن کمی عسل اضافه شده باشد به همراه یک لیوان شیر یا چای کم‌رنگ گزینه مناسبی است.

از نیم ساعت پس از وعده افطار نوشیدن جرعه جرعه مایعات شروع شود و از یک ساعت پس از آن مصرف میوه و سبزیجات به دلیل بالا بودن فیبر و تامین ویتامین‌های محلول در مایع ضروری است. فیبر به دلیل اینکه آب فراوانی به خود جذب می‌کند در این دوران در رفع تشنگی بسیار کارساز است.

برای وعده غذایی شام نیز باید یکی از کربوهیدرات‌های مرکب مانند نان، برنج، ماکارونی یا سیب‌زمینی به همراه مواد پروتئینی مانند انواع گوشت‌ها یا سفیده تخم‌مرغ، سالاد و ماست کم چرب در برنامه غذایی لحاظ شود.

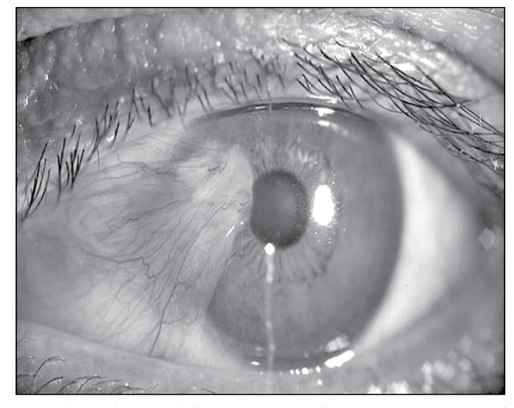
یادتان نرود در طول افطار تا سحر باید به ازای هر ۲۰ کیلوگرم از وزن بدن حدود ۷۰۰ سی‌سی تا یک لیتر مایعات مصرف کنید تا بدن‌تان با کم‌آبی مواجه نشود، زیرا سلول‌های بدن در محیط کم‌آبی اکسیده می‌شود.

از «ناخنک چشم» چه می‌دانید؟

یک متخصص چشم گرد و غبار و نور خورشید را از مهم‌ترین عوامل موثر در ایجاد ناخنک چشم عنوان کرد و گفت: کم‌خوابی می‌تواند عارضه ناخنک را تشدید کند.

دکتر جلیل امیدیان، با بیان اینکه تمام سطح چشم به غیر از قرنیه با پرده‌ای به نام ملتحمه پوشانده شده است، گفت: بر اثر عواملی از جمله گرد و خاک و نور خورشید در برخی افراد در قسمت داخلی چشم در ملتحمه بافت غیرعادی ایجاد می‌شود که به آن «تری‌جیم» گفته می‌شود.

وی افزود: به عبارت دیگر «تری‌جیم» تغییر غیرعادی بافت ملتهمه در گوشه داخلی چشم است که به صورت یک برجستگی با عروق خونی و قرمز رنگ ظاهر می‌شود.



امیدیان اظهار داشت: در برخی موارد این بافت غیرعادی گسترده‌تر شده و حالت تهاجمی به خود می‌گیرد و قرنیه چشم را نیز درگیر می‌کند که در این حالت توجه به بروز پدیده گرد و خاک در شهرها در سال‌های اخیر خطر ابتلا به بروز ناخنک نیز در افراد ساکن شهرها افزایش پیدا کرده است.

وی درباره راهکارهای درمانی ناخنک، گفت: تا زمانی که این برجستگی غیرعادی در بافت ملتحمه و به صورت تری‌جیم باقی بماند و از نظر ظاهری برای فرد مشکلی ایجاد نکرده باشد، درمان خاصی تجویز نمی‌شود. در این حالت بیمار باید بیش از سایر افراد چشم خود را در برابر گرد و خاک و نور خورشید محافظت کند.

وی افزود: با پیشروی تری‌جیم به سمت قرنیه و تبدیل شدن آن به ناخنک چشم باز هم درصورتی که مشکلی برای فرد ایجاد نکند، داروی خاصی تجویز نمی‌شود و تنها زمانی که ناخنک به سمت مرکز قرنیه حرکت کرده و بینایی چشم را تهدید کند، عمل جراحی برروی آن انجام می‌شود.

این متخصص چشم گفت: در صورت عمل جراحی و برداشتن ناخنک اگر بهداشت و محافظت لنز چشم در برابر نور خورشید و گرد و خاک رعایت نشود امکان عود مجدد ناخنک وجود دارد که در بار دوم بدتر از دفعه اول چشم را درگیر می‌کند.

این چشم پزشک استفاده از عینک آفتابی و ممانعت از ورود گرد و خاک به چشم و نیز شست‌وشوی هر روزه چشم با استفاده از شامپو بچه را از جمله اقدامات ویژه در پیشگیری از بروز ناخنک عنوان کرد.

به گفته امیدیان، تری‌جیم می‌تواند با کم‌خوابی و قرار گرفتن در معرض نور خورشید و گرد و خاک به سرعت به ناخنک تبدیل شود.

باید و نبایدهای سرخ کردن غذا

مصرف غذاهای سرخ شده باعث افزایش چربی بد خون می‌شود و اگر روغن بیشتر از ۱۵۰ درجه حرارت ببیند، میزان اسید چرب ترانس در آن نیز بالا می‌رود.

در چند سال اخیر نتایج بررسی‌ها نشان داده است که اسیدهای چرب اشباع و غیراشباع موجود در انواع روغن‌ها، ایزومر ترانس دارند و ایزومر ترانس اسیدهای چرب (به ویژه اسید چرب اشباع شده) می‌توانند چربی بد خون (LDL) را بالا برند. در فرایند هیدروژناسیون روغن‌های مایع و تبدیل آن به روغن جامد، در اثر فشار و گرمای بالا برای هیدروژناسیون، مقدار زیادی ایزومر ترانس اسید چرب ساخته می‌شود که این ایزومر ترانس موجود در روغن جامد، باعث افزایش LDL می‌شود. در طی سرخ کردن غذاها، روغن اگر بیشتر از ۱۵۰ درجه حرارت دریافت کند، میزان اسید چرب ترانس در آن بالا می‌رود، حال هرچه حرارت وارده به روغن بیشتر باشد یا زمان حرارت دادن طولانی‌تر شود، میزان اسید چرب ترانس بیشتر و مصرف این غذا باعث می‌شود تا چربی بد خون نیز بیشتر افزایش یابد. در صورت جمع‌آوری روغن حرارت دیده و استفاده از آن برای بار دوم و سوم، میزان اسید چرب ترانس آن بسیار بیشتر و باعث بالارفتن LDL به صورت شدیدتری می‌شود. ایجاد اسید چرب ترانس در تمام روغن‌ها وجود دارد. در نتیجه تا حد امکان روغن را حرارت ندهید و اگر هم لازم بود که غذایی سرخ شود، در مدت کوتاه و با حرارت کمتری (شعله کوچک اجاق) این کار را انجام بدهید تا مقدار کمتری اسید چرب ترانس ساخته شود و روغن باقیمانده نیز دورریخته شود.

چه وقت ویتامین مصرف کنیم؟

مکمل‌ها همان‌طور که از نام‌شان پیداست، مکمل هستند، جای غذا را نمی‌گیرند و اثر درمانی هم ندارند.

در مجموع ویتامین‌ها در دزی که در مولتی ویتامین‌ها موجود است نه باعث درمان می‌شوند نه جایگزین غذا.

برخی ویتامین‌ها مانند A, D, E, K ویتامین‌های محلول در چربی هستند و مصرف بیش از اندازه و افزایش میزان دریافت آن‌ها در بدن موجب مسمومیت می‌شود، به عنوان مثال مصرف بیش از حد ویتامین D باعث ایجاد عارضه در بدن می‌شود که شایع‌ترین آن تهوع، استفراغ و کاهش اشتهاست.

تنها انجام آزمایش است که نشان می‌دهد بدن فرد به ویتامین D نیاز دارد یا خیر؛ به طوری که معمولا میزان آن در افراد عادی ۲۰ تا ۳۰ نانوگرم در میلی‌لیتر است و اگر از این میزان پایین‌تر باشد فرد نیاز به دریافت ویتامین D دارد.

نیاز بدن به ویتامین A از طریق خوراکی‌ها تامین می‌شود؛ به عنوان مثال هویج، دانه‌های روغنی، جگر و گوجه‌فرنگی سرشار از ویتامین A است.

کسانی که تغذیه روزانه‌شان از نظر هرم غذایی از تنوع منطقی برخوردار است، نیازی به دریافت مکمل‌ها ندارند. اما افرادی که برنامه غذایی‌شان تنوع غذایی ندارد و همچنین افرادی که با رژیم مواد غذایی خاصی را حذف می‌کنند، مانند گیاه‌خوارها، اگر نیاز روزانه‌شان برطرف نشود ضمن مشورت با پزشک می‌توانند از مکمل‌ها و ویتامین‌ها استفاده کنند. البته برخی بیماران بر اثر مصرف بعضی داروهای تشنج یا اعصاب و روان در کنار داروهایشان نیاز به مصرف ویتامین دارند.

دمای مناسب برای نگهداری انسولین

دمای مناسب نگه‌داری انسولین در حال مصرف بین ۸ تا ۵۲ درجه سانتی‌گراد است.

با این حال نگهداری مناسب انسولین در فصول گرم سال بسیار مهم است، اگر انسولین در تابستان به صورت صحیح نگهداری نشود، تاثیر لازم در بدن را ندارد و سبب افزایش قند خون شما می‌شود.

دمای مناسب نگهداری انسولین در حال مصرف بین ۸ تا ۵۲ درجه سانتیگراد است. بنابراین نگهداری آن در دمای اتاق مشکلی ندارد.

برای حمل انسولین در خارج از خانه در فصول گرم باید از کیف‌های مخصوص حمل انسولین استفاده کنند. توجه داشته باشید حمل انسولین در کنار یخ اشتباه است. انسولین نباید در دمای کمتر از ۴ درجه سانتی‌گراد نگهداری شود.

اگر انسولین شما یخ بزند به طور کامل فاسد می‌شود. بنابراین اگر در مناطق سردسیر زندگی می‌کنید، باید در فصول سرد سال نیز مراقبت کنید که انسولین در معرض یخ‌زدگی قرار نگیرد.

پوشک برای نوزادان پسر خطرناک است

یک فوق تخصص کلیه اطفال گفت: برخی خانواده‌ها کودک خود را محکم پوشک می‌کنند که این کار موجب فشار بر اندام کودک می‌شود از طرفی مواد جاذب پوشک موجب چسبندگی مجرا می‌شود که گاهی نیاز به عمل جراحی دارد.

سیدعباس اسحاق حسینی در گفت‌وگو با فارس، با اشاره به اینکه تنگی مجرا در پسران یکی از اختلالاتی است که در سال‌های اخیر شایع شده است، اظهار داشت: در سال‌های اخیر شاهد افزایش مراجعه کودکان یک ماهه تا ۱۳ ساله هستیم که با تنگی مجرای ادرار مواجه هستند.این عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: نوک مجرا، بافتی حساس است که به دلیل ضربه و مواد جاذب برخی پوشک‌ها دچار التهاب و چسبندگی می‌شود.

وی ادامه داد: توصیه می‌شود برای جلوگیری از ایجاد تنگی مجرا در پسران سن ختنه بعد از سه ماهگی باشد. در حالی که در اتاق‌های زایمان نوزاد را ختنه می‌کنند که از سوی ما توصیه نمی‌شود. از طرفی برخی خانواده‌ها کودک را محکم پوشک می‌کنند که این کار موجب ضربه‌های مکانیکی به اندام کودک می‌شود. از طرفی مواد جاذب پوشک چسبندگی مجرا در پی داشته که گاهی نیاز به عمل جراحی دارد.

این فوق تخصص کلیه اطفال تصریح کرد: چسبندگی مجرا در روزهای اول با پماد قابل درمان است اما چنانچه بافت ضخیم شود تنها با روش‌های جراحی قابل درمان است.

وی افزود: بنابراین از والدین می‌خواهیم پس از ختنه تا یک ماه مجرای ادرار کودک را چرب نگه دارند و پوشک او را شل ببندند. این کار موجب می‌شود احتمال تنگی مجرا کاهش یابد و چنانچه کودک دچار التهاب شد در نزدیک‌ترین زمان به پزشک مراجعه کنند. همچنین رعایت بهداشت ختنه و توجه به نحوه جریان ادرار برای چند ماه ضروری است و چنانچه ادرار کودک سوزنی یا با پرش زیاد همراه باشد باید فورا به پزشک مراجعه شود.

دگزامتازون خوب یا بد؟!

حتما برای شما هم پیش آمده که دچار سرماخوردگی یا حساسیت شده باشید و در مراجعه به پزشک و خرید داروها، ببینید که آمپول دگزامتازون هم برایتان تجویز شده است.

دگزامتازون یکی از پرمصرف‌ترین داروهای کشور است

دگزامتازون دارویی از دسته کورتیکواستروئیدها و به قول معروف «کورتون» است.

کورتون‌ها برای درمان بیماری‌های مختلفی تجویز می‌شوند که التهاب (تورم، قرمزی، درد)، بیماری‌های پوستی، بیماری‌های خونی، بیماری‌های چشمی، بیماری‌های تیروئید، آلرژی و آسم، بیماری‌های خود ایمنی مثل لوپوس و پمفیگوس، بیماری‌های غده فوق کلیوی، شوک آنافیلاکتیک (شوک ناشی از حساسیت)، روماتیسم مفصلی و بعضی از انواع سرطان‌ها از آن جمله است.

اما در سال‌های اخیر مصرف دگزامتازون به طور بی‌رویه در ایران افزایش داشته است. براساس آمارهای ارائه شده در سال گذشته دگزامتازون در صدر داروهای تجویزشده در کشور قرار داشته است. شاید دلیل پرطرفدار بودن این دارو این باشد که در سال‌های گذشته، دگزامتازون به یکی از انواع داروهای دوپینگ رایج در باشگاه‌های بدنسازی تبدیل شده است و باعث افزایش وزن کاذب می‌شود.

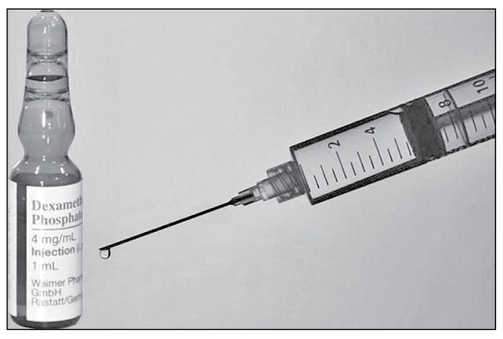
اما این افزایش وزن ایجاد شده حاصل تجمع آب و مایعات در بدن است و هیچ تاثیری در افزایش حجم عضلات و توان ورزشکار ندارد وحتی مصرف منظم آن به کاهش توده عضلانی منجر می شود. از دیگر موارد سوءمصرف داروی دگزامتازون می‌توان به استفاده از آن برای رفع علائم سرماخوردگی و حساسیت‌های ساده و کاهش دردهای عضلانی اشاره کرد که تاثیری موقت در درمان آنها دارد.

در حقیقت استفاده از کورتون‌ها در درمان بیماری‌های ساده‌ای مثل سرماخوردگی شبیه به این است که برای نابودی مگس و پشه‌های هجوم آورده به منزل‌تان از «بمب اتم» استفاده کنید؟ البته بمب اتم قادر به نابودی حشرات موذی و رفع مشکل است اما تأثیرات بسیار هولناکی بر سلامت شما دارد.

پس توصیه جدی می شود برای رفع علائم سرماخوردگی از دگزامتازون و سایر کورتون‌ها استفاده نکنید، چرا که این دارو با تضعیف سیستم ایمنی بدن، زمینه را برای تشدید بیماری‌های عفونی فراهم کرده و طول مدت بیماری را افزایش می‌دهد.

عوارض جانبی

دگزامتازون هم مثل هر داروی دیگری اثرات و عوارض جانبی خود را دارد و این عوارض جدی است. باید دگزامتازون راقاتل استخوان‌ها دانست، چرا که بزرگ‌ترین عارضه آن پیشگیری از رسوب کلسیم در استخوان و ایجاد پوکی استخوان است.



همچنین دگزامتازون روی سیستم گوارشی تاثیر می‌گذارد و باعث بروز مشکلاتی از قبیل نفخ، زخم‌های مری و معده می‌شود. افزایش فشار چشم، آب مروارید و گلوکوم (آب سیاه) از عوارض دیگر مصرف زیاد این داروست. مصرف بالای این دارو با تاثیر بر سیستم قلبی-عروقی، به افزایش قند خون و ایجاد فشار مضاعف بر قلب و عروق منجر می‌شود و در نتایج آزمایشی اختلال ایجاد می‌کند.

توجه داشته باشید که این دارو و هم خانواده‌های آن باعث چاقی، اختلالات قاعدگی و پرمویی در خانم‌ها هم می‌شود، بهتر است در صورت مشاهده مشکلاتی مثل تورم در صورت و قوزک پا و همچنین مدفوع سیاه، قیری رنگ و عفونی که بیش از چند روز طول می‌کشد، پزشک خود را در جریان قرار دهید.

موارد منع مصرف

در صورتی که مبتلا به بیماری‌هایی مثل بیماری‌های زمینه‌ای مثل آبله مرغان، سرخک، بیماری‌های قارچی، صرع، دیابت، سل، عفونت‌های چشمی، اختلالات تیروئیدی، بیماری‌های کبدی، بیماری‌های کلیوی، فشار داخل چشم، بیماری‌های قلبی و فشار خون بالا، بیماری‌های گوارشی مثل زخم معده و اثنی‌عشر هستید، حتما پزشک خود را در جریان قرار دهید تا در تجویز این دارو تجدید نظر کند.

توجه داشته باشید در صورت داشتن برنامه یا تصمیم برای عمل جراحی و حتی جراحی‌های دندانپزشکی هم لازم است به پزشک اطلاع دهید، در دوران بارداری و شیردهی با توجه به عبور این دارو از جفت و ترشح آن در شیر، مصرف دگزامتازون باید با نظر پزشک باشد.

اختلال دارویی با داروهای دیگر

اگر داروهای رقیق‌کننده خون مثل آسپرین و وارفارین، داروهای قلبی مثل دیگوکسین، قرص‌های ضدبارداری، ریفامپین، داروهای ضدتشنج مثل فنوباربیتال و فنی‌توئین مصرف می‌کنید، نباید از دگزامتازون استفاده کنید.

مصرف دگزامتازون و رژیم غذایی مناسب

اگر پزشک برایتان دگزامتازون تجویز کرده است باید تغییراتی در رژیم غذایی ایجاد کنید. همزمان با مصرف داروی دگزامتازون لازم است مصرف نمک را جدا کم کنید.

در عین حال توصیه می‌شود مصرف شیر و مواد غذایی حاوی پروتئین را افزایش دهید. از آنجا که این دارو باعث بروز ناراحتی‌های معده می‌شود، بهتر است بعد از غذا یا همراه با شیر مصرف شود.

جای خالی نظارت بر تجویز بی‌رویه!

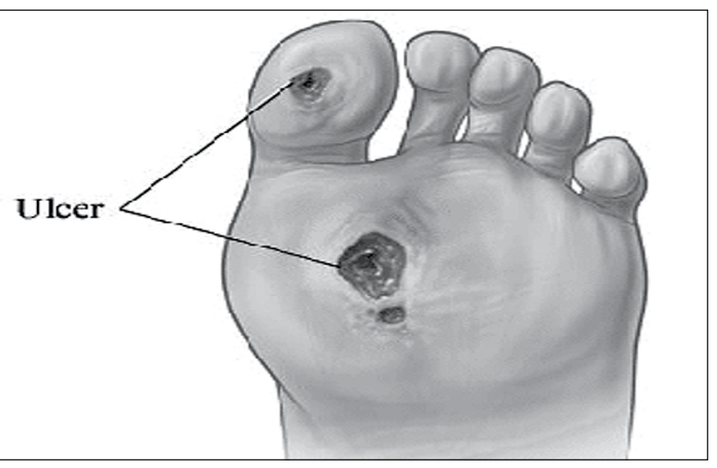
علاوه بر موارد ذکر شده لازم به توضیح است که با توجه به ممنوع بودن ارائه دگزامتازون و سایر کورتیکو استروئیدها بدون نسخه پزشک به بیماران، گناه پرمصرف بودن این داروها در ایران مستقیم بر گردن جامعه پزشکان کشورمان است. وزارت بهداشت به علت نظارت نداشتن نسخه‌های پزشکان عملا در صدمات وارد شده به مردم به علت سوءمصرف دگزامتازون شریک است و علاوه بر آن به واسطه بروز قطعی عوارضی مثل پوکی استخوان و انواع زخم‌های گوارشی متحمل هزینه‌های سنگین درمان چنین مشکلات جدی در جامعه خواهد شد.

نظارت ضعیف بر داروخانه‌ها و ارائه داروهای خطرناکی همچون دگزامتازون تزریقی، قطره‌های چشمی بتامتازون و پمادهای کورتونی قوی همچون فنوسینولون بدون نسخه پزشک نیز از دیگر عوامل پرمصرفی کورتون‌ها در ایران است.

در هر حال پرواضح است که خویشتنداری و نظارت مردمی می‌تواند در بسیاری از موارد مانعی جدی بر سر راه برخی پزشکان بی‌توجه و داروخانه‌های بی‌انضباط ایجاد کند. به سلامت خود اهمیت بدهیم!

چسبی برای درمان پای دیابتی‌ها

محققان با هدف جلوگیری از قطع پای بیماران دیابتی در اثر نوروپاتی دیابتی، برچسبی به نام Neuropad را تولید کرده‌اند که با بررسی وضعیت تعرق، آسیب دیدگی عروق پا را تشخیص می‌دهد.



به گزارش دیلی میل، بیماران دیابتی به زودی می توانند با استفاده از یک کیت خانگی که با بررسی وضعیت عرق کردن بدن کار می‌کند آسیب‌های عصبی ناشی از دیابت را تشخیص دهند. این برچسب زمانی که بدن بیمار در وضعیت خوبی به سر می برد از آبی تا صورتی تغییر رنگ می دهد، اما در زمان بروز مشکلات عصبی تغییر رنگی در ان ظاهر نمی‌شود. نروپاتی دیابت یا آسیب عصبی عارضه شایع دیابت کنترل نشده است. نروپاتی دیابت بطور معمول بر اندام تحتانی اثر می گذارد و تخمین زده می شود که ۵۰ درصد تمام بیماران دیابتی را مبتلا کند. این وضعیت زمانی بروز می کند که سطوح بالای قند خون به فیبرهای عصبی آسیب می زنند. نروپاتی دیابت با درد یا بی حسی همراه است، اما خطر اصلی زمانی بروز می‌کند که زخم جزئی به عفونت شدیدی تبدیل شده و با گسترش عفونت، بافت از بین رفته و پزشکان مجبور به قطع پای بیمار می‌شوند. تخمین زده می‌شود که هر هفته ۱۰۰ نفر به دلیل دیابت ناچار به از دست دادن یک پا می‌شوند. تشخیص به موقع نوروپاتی دیابتی در مراحل اولیه نیازمند کنترل منظم است؛ یکی از روش های تشخیصی موجود «الکترومیوگرافی» است که شامل قرار دادن الکترودها درون عضلات و بررسی عملکرد اعصاب محیطی است. این روش در مراکز درمانی و زیر نظر متخصص انجام می شود، اما محققان روش ساده تری را ابداع کرده اند. این روش بر این اساس کار می‌کند که آسیب عصبینه تنها به از دست دادن حس منجر می شود بلکه موجب بد کار کردن سیستم عرق کردن بدن می شود که به نوبه خود موجب بروز پوست خشک غیر معمول بر روی پا می شود. این بر چسب شامل نمک آبی بدون آب کبالت II کلرید، که واکنش نشان می دهد و رنگ آن زمانی که در معرض آب قرار می گیرد آبی می شود. این برچسب پس از قرار گرفتن در کف پا در مدت ۱۰ دقیقه میزان تعرق را بررسی می کند؛ تغییر رنگ چسب از آبی به صورتی نشان دهنده مناسب بودن شرایط و تغییر نکردن رنگ در اثر نبود عرق به معنای وجود مشکل در اعصاب پا است. محققان دانشگاه آکسفورد عملکرد این برچسب به نام نروپد (Neuropad) را بر روی ۳۰۰۰ بیمار دیابتی بررسی کردند که نتایج بدست آمده حاکی از دقت ۸۶ درصدی این چسب در تشخیص آسیب دیدگی عروق پا است.

این سبزی‌ها را خام بخورید!

مطالعه متخصصان تغذیه وایومینگ آمریکا نشان می‌دهد کلم بروکلی، نارگیل، سیر، پیاز و فلفل دلمه‌ای برای حفظ مواد مغذی، باید خام مصرف شوند.

به گزارش ساینس، پختن غذا سبب نرم شدن و سهولت در هضم می‌شود. پختن مواد غذایی به هر روشی نظیر بخارپز، کبابی، سرخ کردن یا قرار دادن در فر، سبب تغییر بسیاری از خواص و ترکیبات مواد می‌شود.

غذاهایی مانند انواع میوه‌ها و سبزی‌ها و دانه‌های جوانه زده، معمولاً به صورت خام سالم‌تر هستند ولی می‌توان آنها را به صورت پخته نیز استفاده کرد. متخصصان تغذیه توصیه می‌کنند تأثیر برخی مواد غذایی به صورت تازه، بسیار بیشتر از حالت پخته آن است. این مواد غذایی عبارتند از:

***** کلم بروکلی**

این سبزی تیره سرشار از ویتامینC، کلسیم، پتاسیم، پروتئین و ترکیب سولفورافن است، سولفورافن در مبارزه با سلول‌های سرطانی، کاهش فشار خون و بهبود عملکرد قلب موثر است. تحقیقات نشان می‌دهد مصرف بروکلی خام، سبب افزایش و سرعت جذب سولفورافن می‌شود. در این گزارش آمده است که بخارپز کردن بروکلی سبب حفظ سولفورافن می‌شود ولی جوشاندن آن، میزان سولفورافن را تا ۷۰ درصد کاهش می‌دهد.

***** نارگیل**

نارگیل حاوی مقادیر بالای سدیم، پتاسیم و منیزیم است و استفاده از آب آن به ویژه در مناطق گرمسیری و قبل از ورزش، سبب هیدراته شدن بدن می‌شود. پختن یا خشک کردن نارگیل، سبب از بین رفتن بسیاری از ترکیبات سودمند آن می‌شود.

***** انواع میوه**

متخصصان توصیه می‌کنند تمام میوه‌ها تازه مصرف شوند و از پختن و کمپوت کردن آن خودداری شود. در این گزارش آمده است که خشک کردن میوه‌ها، سبب افزایش قند، کالری و کربوهیدرات آنها می‌شود و برای جلوگیری از چاقی، باید با دقت مصرف شود.

***** سیر**

سیر معمولاً به صورت پخته و به منظور اضافه کردن عطر و طعم به غذا استفاده می‌شود. سیر حاوی ماده‌ای به نام آلیسین است که خاصیت ضدباکتریایی فوق‌العاده‌ای دارد. تحقیقات نشان می‌دهد که میزان این ترکیب در صورت پختن سیر، کاهش می‌یابد.

براساس مطالعات منتشر شده در نشریه Cancer Prevention Research، مصرف چند حبه سیر خام در هفته از بروز انواع سرطان‌ها، به ویژه سرطان ریه جلوگیری می‌کند.

***** پیاز**

پیاز نیز مانند سیر حاوی آلیسین است و خاصیت ضد سرطانی و ضدباکتری دارد.

***** فلفل دلمه‌ای قرمز**

فلفل یک منبع شگفت‌آور از ویتامینC است و تحقیقات نشان می‌دهد که پختن این ماده ارزش غذایی آن را کاهش می‌دهد.

نتایج این تحقیقات در نشریه British Journal of Nutrition منتشر شده است.