

خبر سلامت

ارزش تغذیه‌ای فست‌فود را افزایش دهید

یک کارشناس ارشد تغذیه استفاده از میوه‌ها و سبزی‌های سالم و تازه همراه فست‌فودها را راهکاری برای افزایش ارزش غذایی آن برشمرد.

مریم زارعی در گفت‌وگو با فارس گفت: مصرف مقادیر مناسب این مواد می‌تواند ویتامین‌ها و املاح مورد نیاز بدن را تامین کرده و فیبر موجود در آنها با کاهش جذب چربی از اضافه وزن و چاقی پیشگیری می‌کند.

وی ادامه داد: همچنین در کنار فست‌فودها به جای سس مایونز بهتر است از سس گوجه‌فرنگی که چربی کمتری دارد، استفاده شود. تا چربی کمتری مصرف شود و به جای سبزی‌مینی سرخ شده هم می‌توان از سبزی‌مینی تنوری استفاده کرد. وی تأکید کرد: البته مصرف بی‌رویه فست‌فودها می‌تواند مشکلاتی چون چاقی و اضافه وزن، بیماری‌های قلبی-عروقی و اختلالات گوارشی و کبد را به همراه آورد، زیرا این نوع غذاها یا کالری، نمک و چربی بویژه اسید چرب زی‌ایمن بالا و ویتامین و مواد معدنی اندک در دراز مدت خطر ابتلا به فشار خون بالا را افزایش می‌دهد. همچنین نان‌های مورد استفاده در غذاهای آماده نیز فاقد یون سبوس است که به کاهش دریافت فیبر مورد نیاز بدن منجر می‌شود.

درمان درد شانه

در جوانی و میانسالی متفاوت است

یک ارتوپد و جراح شانه و دست گفت: دردهای شانه در دو گروه سستی جوانی و میانسالی –سالمندی تقسیم‌بندی می‌شود که ضربه، ضایعات ورزشی، بلند کردن اجسام سنگین، دیابت و کم کاری تیروئید از عوامل ایجاد درد در ناحیه شانه است.

علی دیانت در گفت‌وگو با فارس اظهار کرد: در سنین جوانی درد شانه به علت تورم، ضایعات ورزشی، بلند کردن اجسام سنگین یا انجام بازی‌های بر تابی مانند دیسک، والیبال و بسکتبال به وجود می‌آید. دردهای شانه در این سنین به دلیل استفاده نادرست از شانه به وجود می‌آید و به التهاب تاندون‌ها و کیسول شانه منجر می‌شود که با استراحت، فیزیوتراپی و استفاده از داروهای ضدالتهاب بهبود می‌یابد. درد شانه به‌ وجود آمده در ورزش‌هایی مثل بوکس و کشتی به دلیل پارگی تاندون‌های شانه است که درمان این موارد فقط جراحی است.

وی ادامه داد: در میانسالی شایع‌ترین درد شانه به دلیل شیوع ریسوپ کلیسم در تاندون‌های شانه است. درد در این روش، ناگهانی، شدید و شب هنگام شروع می‌شود که درمان آن به واسطه تزریق یک آمپول در محل رسوب است تا رسوب حل شود و بیمار بهبود یابد. در سن کهنسالی، شانه درد یابد و محدودیت حرکت همراه است که در مان آن فیزیوتراپی و استفاده از داروهای مسکن است.

مسابقه موج سلامت

سوالات این مسابقه از سوی رادیو سلامت (موج افام، ردیف ۲۰) از شنبه تاچهارشنبه مطرح می‌شود و آسامی برندگان هر پنجشنبه در همین ستون اعلام خواهد شد. برای شرکت در مسابقه، شماره سوال و گزینه صحیح را در شماره پیامک رادیوسلامت ۳۰۰۰۰۲۹ ارسال کنید.

برندگان مسابقه دو هفته اخیر

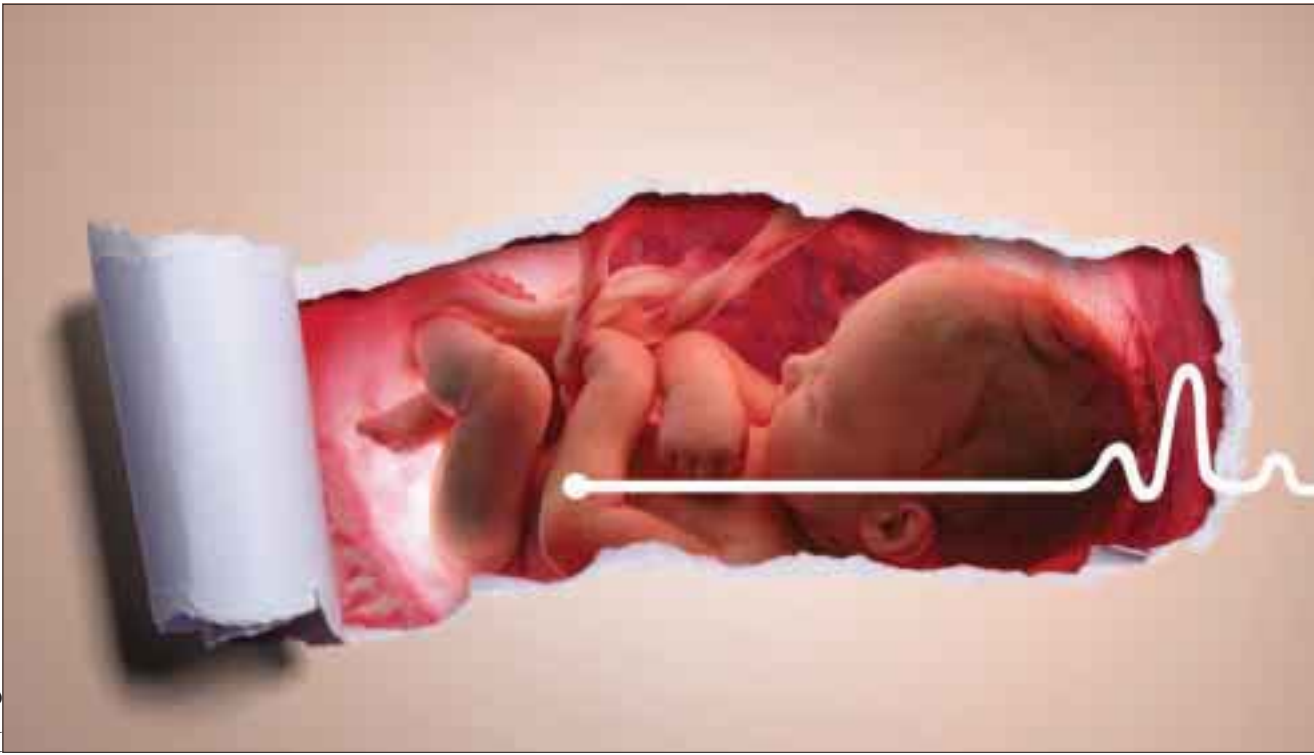
فاطمه امیدوار قاضیان، سعیده ایرانمنش، سلمان مهمتری، نرگس موسوی، اشرف‌السادات عسگری، سعید بور عبداللهی، فرهود مجیدی، حسن حسینی، فاطمه خوشنویس.

شماره مستقیم: ۳۳۰۰۴۳۱۵

پیامک: ۳۰۰۱۱۲۱۵

سقط جنین؛ دلهره مادران باردار

مشکلات ژنتیکی، ناهنجاری‌های رحمی، اختلالات هورمونی و بیماری‌های عفونی از جمله دلایل سقطجنین است



نینولفر اسعدی بیگی / گروه سلامت

خانم‌هایی که قصد بارداری دارند، معمولاً نگران سقط جنین هستند و شاید بارها این پرسش را از خودشان بپرسند که چرا جنین سقط می‌شود و چطور باید از این مشکل پیشگیری کرد؟ خیلی فکرمی‌کنند استراحت مطلق تنها راه‌حلی است که می‌تواند از سقط پیشگیری کند در حالی که متخصصان نظر دیگری دارند و عوامل متعددی را در این زمینه موثر می‌دانند. علاوه بر این، این نکته را هم باید در نظر داشته باشیم که سقط خودبه‌خودی که یک بار اتفاق می‌افتد، مشکلی بسیار شایع است و خانم‌های زیادی با آن روبه‌رو خواهند شد.

دکتر آمنه سادات حقگو، جراح و متخصص زنان و زایمان در این باره به جام‌چم می‌گوید: به طور کلی، سقط‌به‌دفع حاملگی قبل از هفته بیستم بارداری یا دفع جنین کمتر از ۵۰۰ گرم گفته می‌شود، ولی آنچه میان خانم‌ها به عنوان سقط شناخته شده، معمولاً سقط‌های سه ماهه اول بارداری (کمتر از ۱۲ هفته) است.

به گفته این متخصص زنان و زایمان، سقط جنین (سقط خودبه‌خودی که فقط یک بار اتفاق افتاده) موردی بسیار شایع است و تقریباً یک مورد از هر صد بارداری با این وضع روبه‌رو خواهد شد. همچنین آن طور که گفته می‌شود، ۷۰ درصد بارداری‌ها قبل از این که قابلیت حیات پیدا کنند، به صورت طبیعی سقط می‌شود و ۵۰ درصد این سقط‌ها هم قبل از این که زمان قاعدگی فرد برسد و او متوجه بارداری‌اش شود، به‌طور خودبه‌خودی اتفاق می‌افتد و به همین دلیل، بیشتر سقط‌ها تشخیص داده نخواهد شد.

روسی می‌افزاید: البته پس از دو بار سقط معمولاً نیاز است، بررسی‌های دقیق انجام شود.

چرا جنین سقط می‌شود؟

وقتی جنینی سقط می‌شود، مادر قبل از هر چیز می‌خواهد بداند چرا این اتفاق افتاده و چه عواملی در بروز این مشکل موثر بوده‌است؟ دکتر حقگو در این باره توضیح می‌دهد: عوامل متعددی مانند مسائل ژنتیکی، ناهنجاری‌های رحمی، اختلالات هورمونی، بیماری‌های عفونی و نقایض ایمنی می‌توانند موجب سقط جنین شوند. در این میان، اختلالات ایمنی یکی از شایع‌ترین موارد است که یا به صورت افزایش سطح ایمنی مادر بروز می‌کند یا به صورت کاهش سطح ایمنی.

وی می‌افزاید: علت ۲۰ تا ۵۰ درصد سقط‌هایی که تشخیص داده می‌شود، نقایض ایمنی است، ۵ درصد موارد به مسائل ژنتیکی مربوط می‌شود، ۱۵ درصد ناشی از ناهنجاری‌های رحمی و ۲۰ درصد هم به دلیل اختلالات هورمونی اتفاق می‌افتد. سن زیاد یا کم مادر در دوران بارداری می‌تواند به دلیل کاهش قابلیت‌های رحمی احتمال سقط را افزایش دهد.

هل؛ دوستدار دستگاه گوارش

هل به‌عنوان طعم‌دهنده مطبوع مواد خوراکی شناخته شده، اما دانه هل علاوه بر بو و طعم خوش، خاصیت دارویی نیز دارد و از همه مهم‌تر برای تسکین مشکلات و ناراحتی‌های گوارشی استفاده می‌شود.
هل گوارشی از قبیل یبوست، سوء هاضمه و اسهال خونی تأیید شده‌است. همچنین دانه هل در درمان مشکلات مجاری ادراری و دفع سنگ کلیه موثر است.

پیامک: ۳۰۰۱۱۲۱۵

پیامک: ۳۰۰۱۱۲۱۵

شبکه تهران

شبکه چهار

شبکه سه

شبکه دو

شبکه یک

شبکه شش

شبکه هفت

شبکه هشت

شبکه نهم

شبکه ده

شبکه یازدهم

شبکه بیستم

شبکه بیست و یکم

شبکه بیست و دوم

شبکه بیست و سوم

شبکه بیست و چهارم

شبکه بیست و پنجم

شبکه بیست و ششم

شبکه بیست و هفتم

شبکه بیست و هشتم

شبکه بیست و نهم

شبکه بیست و دهم

شبکه بیست و یازدهم

شبکه بیست و چهارم

شبکه بیست و پنجم

شبکه بیست و ششم

شبکه بیست و هفتم

شبکه بیست و هشتم

شبکه بیست و نهم

شبکه بیست و دهم

شبکه بیست و یازدهم

شبکه بیست و چهارم

شبکه بیست و پنجم

شبکه بیست و ششم

شبکه بیست و هفتم

شبکه بیست و هشتم

شبکه بیست و نهم

شبکه بیست و دهم

شبکه بیست و یازدهم

شبکه بیست و چهارم

پیامک: ۳۰۰۱۱۲۱۵

پیامک: ۳۰۰۱۱۲۱۵

آسپزخانه سلامت

خواص خرماى هندى

فاخره بهمهانی / گروه سلامت

خرمای هندى را مى‌شناسيد؟ همان خرمایى که هر سه تاده عدد آن همچون دانه‌های باقالا در غلافی قرار گرفته و بر خلاف خرماى معمولی طعم ترش و ملسی داشته و کم‌کالری‌تر است. همانی که طبع سردی دارد و مصرف آن در این روزهای داغ به رفع تشنگی و کاهش حرارت درونی بدن کمک می‌کند. تشناختیدش؟ تـمـر هندی را می‌گوییم! هندی‌ها به این تمر، خرماى خشک هم می‌گویند.

گرچه در ایران تمر هندی کاربرد درماني سنتی خود را تقریباً از دست داده‌است. اما رب و شیره آن هنوز جاشنی قلیه ماهی جنوبی‌ها بوده و آبادانی‌ها و خرمنشهری‌ها از آن در معروف‌ترین خورش‌هایشان استفاده کرده و پوست ماهی را قبل از تنوری کردن به شیره این میوه آغشته یا از آن آش لذیذ و بی‌مثالی تهیه می‌کنند که اگر یکبار امتحانش کنید، مشتتری دائم‌اش تمر هندی می‌شوید. اما این میوه چه مزایایی دارد؟

میوه‌های سرد برای مزاج‌های گرم

تمر هندی انواع ترش، ملس و شیرین دارد. غنی از ویتامین C، کلسیم و پتاسیم است، اما ویتامین A و سدیم ندارد. به دلیل ترکیبات اسیدی طبع سردی داشته و با تقلیل اختلاط گرم، دمای بدن را سریع پایین آورده و رفع کننده گرم‌زدگی، خارش، کهیر، التهابات پوستی، جوش صورت، تنگی نفس ناشی از گرما و تهوع است. صبر افرا خوبی است و از این رو بار مهربان کبد و تنظیم کننده چربی و تا حدودی کنترل‌کننده کلسترول خون است.

پتاسیم، بیشترین چیزی است که در آن وجود دارد و در نتیجه میوه‌ای مفید برای مبتلایان به پرفشاری خون است. این میوه برای افراد سیگاری که ویتامین C بدن آنها بشدت تحلیل می‌رود، موثر است و باعث تقویت قدرت ارتجاعی عروق خونی می‌شود و پوست صمیمی قلب است. مصرف این میوه پس از صرف غذایه هضم و جذب مواد غذایی کمک کرده و رگ‌های فیبری یا آوند‌های چوبی آن ملین بوده و رفع کننده یبوست و التیام‌دهنده هموروئید (بواسیر) است. اما نکته مهم آن که تمر شیرین برای مبتلایان به دیابت و افراد چاق محدودیت مصرف دارد.

این تمر لگدتان زند

مصرف بیش از حد تمر هندی سبب زخم روده، سنگینی معده و سرخه می‌شود. برای ربه و طحال خوب نیست و در افراد سرد مزاج و سسالندان باعث سستی و ضعف اعصاب شده و اگر از انواع فرآوری شده آن استفاده کنید به دلیل نمک بالایی که به آن می‌افزیند، قائل فشارخونی‌ها می‌شود. اگر هم محصول غیربهداشتی و از انواع وارداتی و بدون چرسب فارسی نویس وزارت بهداشت باشد حاوی مهمانان ناخوانده از جمله حشرات زنده، لاروها یا اجساد آن است که با چشم غیر مسلح هم می‌توان آنها را رویت کرد. اما تنیده‌ها، فضولات یا پوسته‌های تخم و سفیره یا کبک‌زدگی محصول چیزی نیست که بتوان آن را براحتی دید و با عرض پوزش به همراه طعم ترش و دلچسب تمر هندی خورده می‌شود که اگر سمومتان کنددل پیچه، تهوع، تب و سرانجام اسهال خونی چنان گریبانتان را می‌گیرد که حداقل چهار تا پنج روز خانه‌نشین‌تان می‌کنند. بنابراین اگر می‌خواهید از این بالای هندی جان سالم‌به‌دو ببرید، انواع تازه آن را که در بسته‌بندی‌های مقاوملی و دارای برچانه بهداشت و تاریخ مصرف است، انتخاب کنید.

مسواک زدن بلافاصله پس از غذا، ممنوع

مسواک زدن دندان‌ها مناسب نباشد، ظرف ۲۰ دقیقه تا نیم ساعت پس از صرف غذا یا نوشیدنی‌ها، اسید موجود در مواد غذایی به سطح عمیق‌تر دندان‌ها راه پیدا می‌کند و در نتیجه خیلی سریع‌تر موجب پوسیدگی و تخریب دندان‌ها می‌شود.

دندان‌پزشکان توصیه می‌کنند بویژه در مواردی که از مایعات اسیدی یا مواد غذایی آلوده‌دار استفاده می‌کنید حتماً بین نیم تا یک ساعت صبر کنید و پس از آن مسواک بزنید.

دندان‌پزشکان هشدار دادند مسواک زدن دندان‌ها ظرف نیم ساعت بعداز مصرف یک وعده غذایی یا نوشیدن یک فنجان قهوه می‌تواند آسیب جدی به دندان‌ها وارد کند.

به گزارش فارس، این متخصصان تأکید می‌کنند: پس از مصرف مایعات یا مواد غذایی اسیدی، این اسید می‌تواند مینای دندان و حتی لایه زیرین آن را تخریب کند. اگر زمان

رادیو



روابط عمومی: ۲۲۱۶۷۸۰

۷/۳۰ شبکه رادیویی فصلی
صبح تابستانی

۹/۰۰ شبکه رادیویی ایران

کوی نشاط

۹/۰۰ شبکه رادیویی اقتصاد

مثالث اقتصادی

۱۰/۰۰ شبکه رادیویی ورزش

تابلستان ۹۲

۱۱/۵۵ شبکه رادیویی ندای اسلام

دروازه دانش

۱۲/۰۰ شبکه رادیویی فرهنگ

پهله‌تلاکوت

۱۴/۰۰ شبکه رادیویی جوان

اهسای دلالی با وضو: بازخوانی و مرور زندگی مردم در سال‌های دفاع مقدس / معرفی و

بیوگرافی شهیدان

۱۶/۳۰ شبکه رادیویی تهران

شطرنج با شیطان

۲۰/۳۰ شبکه رادیویی سلامت

دانش روز

۱۸/۰۰ شبکه رادیویی معارف

پرسمان قرآنی: پاسخگوی زنده‌به پرسش‌های قرآنی‌شنوندگان

۱۸/۳۰ شبکه رادیویی صدای آشنا

گفتنار فرهنگی

۲۷/۰۰ شبکه رادیویی گفت‌وگو

رهنما

۲۷/۰۰ شبکه رادیویی ایرانصدا

خط تولید کسب و کار

۲۷/۳۰ شبکه رادیویی البرز

شبی از شب‌ها

۲۷/۱۰ شبکه رادیویی قرآن

تفسیر جوان

جدول پخش فیلم های امروز شبکه نمایش		
ردیف	عنوان فیلم	ساعت پخش
۱	غبار عشق	۱۳
۲	داستان بی‌انتها	۱۵
۳	سینما سینما	۱۷
۴	سه دنگ سه دنگ	۱۹
۵	مترجم	۲۱
۶	نبرد اتشین	۲۳

ردیف	عنوان فیلم	ساعت پخش
۱	غبار عشق	۱۳
۲	داستان بی‌انتها	۱۵
۳	سینما سینما	۱۷
۴	سه دنگ سه دنگ	۱۹
۵	مترجم	۲۱
۶	نبرد اتشین	۲۳