جام خوراک

روش‌های پیشگیری از جوانه زدن سیب‌زمینی

دکتر مریم قادری قهفرخی

متخصص صنایع غذایی

شاید تاکنون بارها در مورد سمیت سیب‌زمینی جوانه‌زده مطالبی را شنیده‌اید، اما همیشه سیب‌زمینی‌های جوانه‌زده خطرناك نیستند. جوانه سیب‌زمینی حاوی ترکیب خطرناکی به نام سولانین (از خانواده آلکالوئیدها) است. سولانین برای انسان سمی است. ورود سولانین به بدن با مسمومیت همراه است که درجات آن بستگی به فرد مصرف‌کننده دارد، اما معمولا با سردرد، استفراغ و سایر اختلالات گوارشی همراه است. سولانین در چشم، پوست و جوانه سیب‌زمینی متمرکز است و سایر بخش‌های سیب‌زمینی فاقد آن هستند. بنابراین در صورتی که بخش‌های مذکور را در زمان مصرف از سیب‌زمینی جدا کنید، خطری شما را تهدید نخواهد کرد. اگر سیب‌زمینی شما دارای پوسته سبزی است حتما قبل از مصرف آن را جدا کنید زیرا سرشار از سولانین و سایر آلکالوئیدهاست. سیب‌زمینی دارای بافت سفتی است. با افزایش دوره نگهداری، بافت آن کم کم سفتی خود را از دست داده و نرم می‌شود. اگر سیب‌زمینی جوانه بزند اما در عین حال بافت سختی داشته باشد، پس از جدا کردن جوانه قابل مصرف خواهد بود. در این سیب‌زمینی تمام مواد مغذی حفظ شده است. زمانی که سیب‌زمینی شروع به جوانه‌زنی می‌کند، برای تغذیه جوانه بخشی از نشاسته تجزیه شده و به قندهای ساده‌تر تبدیل می‌شود. در آغاز این مرحله شما جوانه‌های کوچك و نرمی را روی سیب‌زمینی مشاهده می‌کنید که براحتی قابل جداشدن هستند. به موازات رشد جوانه، سیب‌زمینی شروع به چروکیده شدن کرده و مقدار بیشتری از نشاسته آن تبدیل به قند می‌شود. زمانی که سیب‌زمینی جوانه‌زده بشدت چروکیده و پلاسیده شده است از خوردن آن اجتناب کنید، چرا که بیشتر مواد مغذی آن مصرف شده و از طرفی کیفیت خوراکی خوبی ندارد. از مصرف سیب‌زمینی‌هایی که دارای طعم تلخ هستند، اجتناب کنید که دلیل آن بالارفتن ترکیبات آلکالوئیدی و خطرناك است.

روش‌های جلوگیری از جوانه‌زدن

- نور و گرما تولید سولانین و نیز جوانه‌زنی را تسریع می‌کنند. بنابراین سیب‌زمینی باید در محل خنك، خشك و تاریك نگهداری شود.
- نگهداری سیب‌زمینی در کنار پیاز و میوه‌هایی نظیر موز روش نادرستی است، چراکه جوانه‌زنی سیب‌زمینی را تسریع می‌کند.
- از نگهداری سیب‌زمینی خیس و مرطوب اجتناب کنید و از خشك بودن آنها مطمئن شوید.
- آنها را از کیسه‌های پلاستیکی خارج کنید و در سبدها یا پارچه‌هایی که امکان جریان یافتن هوا وجود دارد، نگهداری کنید.

واکنش‌های تلطیف شده زنجبیلی!

محققان دانشگاه کلرادوی آمریکا برای اولین بار دریافتند که مصرف زنجبیل در تغییرات خلق‌وخو و قضاوت‌های اخلاقی موثر است.

این محققان به این نتیجه رسیده‌اند که مصرف زنجبیل می‌تواند در کیفیت شناخت انسان از رفتار دیگران تاثیرگذار باشد و می‌تواند در واکنش‌های اخلاقی افراد تاثیر بگذارد. به بیان دیگر با مصرف زنجبیل، احتمال مخالفت با مسائل در تضاد با میل شخصی کاهش می‌یابد.

پیش از این نیز بررسی‌ها نشان داده بود که منگنز موجود در زنجبیل می‌تواند بسیاری از مشکلات عصبی را برطرف کند و باعث آرامش و بهبود سلامت روانی در آقایان شود. حتی مشخص شده چای زنجبیل حاوی خواص آرامبخش بوده و ممکن است استرس و تنش‌های روحی را کم کند. متخصصان تغذیه تاکید دارند نوشیدن یك فنجان چای زنجبیل در روز می‌تواند به بهبود خلق و خو کمك کند و استرس را کاهش دهد./ ایسنا

دکتر مردانی:
بشدت توصیه می‌شود مسافران پس از بازگشت، حتی اگر هیچ‌گونه احساس ناخوشی یا علائم بیماری ندارند از روبوسی کردن، در آغوش گرفتن و دست دادن با نزدیکان خودداری کنند

باید و نبایدهای سلامت پس از بازگشت از سفرهای پرازدحام

رسیدنتان به خیر!

عسل اخویان طهرانی

جام جم

بیماری‌های مسافرتی همواره یکی از شایع‌ترین علل بروز بیماری‌های عفونی مانند عفونت‌های دستگاه تنفسی و دستگاه گوارشی در میان افراد است، به طوری که در حال حاضر شاخه‌ای از علم پزشکی عفونی به این بیماری‌ها تحت عنوان پزشکی مسافرت (Travel Medicine) اختصاص یافته است. بیماری‌های بومی مقصد، شرایط آب‌وهوایی و میزان ازدحام جمعیت همگی در بروز بیماری‌های عفونی پس از سفر تاثیرگذار است، در روزهای اخیر که شاهد بازگشت زائران کربلای حسینی پس از پایان یافتن مراسم پیاده‌روی پرشور اربعین هستیم، احتمال بروز چنین بیماری‌هایی در این زائران یا نزدیکانشان وجود دارد. به این مناسبت دکتر مسعود مردانی، فوق‌تخصص بیماری‌های عفونی و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی برایمان از نکات بهداشتی پس از بازگشت از سفرهای پرازدحام می‌گوید.

به گفته دکتر مردانی، بیماری‌های مربوط به سفرهای زیارتی و مقاصد پرازدحام به دو دسته کلی عفونت‌های ویروسی دستگاه تنفسی فوقانی مانند سرماخوردگی و آنفلوآنزا و عفونت‌های دستگاه گوارش مانند وبا و هپاتیت A تقسیم‌بندی می‌شود.

وی ضمن تشریح علائم این بیماری‌ها بیان می‌کند: در صورتی که با هر یك از علائم تنفسی مانند آبریزش بینی، عطسه، سرفه و تب مواجه شده‌اید، در صورت عدم بهبود تا سه روز، حتما آن را جدی بگیرید و با پزشك متخصص عفونی مشورت کنید.

همچنین اگر دچار علائم گوارشی مانند درد شکم، تهوع، اسهال و استفراغ شده‌اید نیز با پزشك مشورت کنید، زیرا برخی عوامل به ظاهر ساده می‌توانند منشأ بیماری‌های جدی باشد.

حتی اگر بیمار نشده‌اید، محتاط باشید

دکتر مردانی ضمن اشاره به این که در بسیاری از موارد، افراد علائم بیماری را در روزهای ابتدایی بازگشت بروز نمی‌دهند، می‌افزاید: «در برخی موارد ممکن است علائم بیماری در روزهای اول مشاهده نشود، اما فرد، ناقل این عفونت‌ها به دیگران باشد؛ لذا بشدت توصیه می‌شود مسافران پس از بازگشت، حتی اگر هیچ‌گونه احساس ناخوشی یا علایم بیماری ندارند از روبوسی کردن، در آغوش گرفتن و دست دادن با نزدیکان خودداری کنند.»

این پزشك متخصص بیماری‌های عفونی، استفاده از ماسك در دیدار اقوام و آشنایان را یکی از بهترین راه‌ها برای پیشگیری از روبوسی و تماس با دیگران می‌داند.

رعایت نکات بهداشتی را جدی بگیرید!

دکتر مردانی به تمامی مسافران مناطق پرازدحام از جمله زائران کربلا توصیه می‌کند در صورت بروز بیماری حتما نکات بهداشتی مربوط به بیماری‌های عفونی ویروسی مانند استفاده از ماسك‌های فیلتردار و شست‌وشوی مداوم دست‌ها در طول روز را رعایت کنند؛ همچنین در صورت بروز آبریزش بینی پس از استفاده از دستمال‌های کاغذی یك بار مصرف، آن را درون سطل‌های زباله دردار بیندازند.

وی در تکمیل توصیه‌های خود، به رعایت فاصله با فرد بیمار و اجتناب از خوابیدن همزمان چند نفر در یك محیط کوچك تاکید می‌کند. همچنین افراد بالای ۶۰ سال، زنان باردار یا افرادی که مبتلا به بیماری‌های قلبی، کلیوی و دیابت هستند و پیش از سفر خود فرصت نکردند واکسن آنفلوآنزا بزنند، در اولین فرصت ممکن نسبت به تزریق این واکسن اقدام کنند.

از تقویت سیستم ایمنی غافل نشوید

در کنار رعایت نکات بهداشتی و توصیه‌های پزشکی بهتر است از روش‌های طبیعی برای تقویت سیستم ایمنی نیز غافل نشوید.

استفاده از میوه‌ها و سبزیجات که منابع غنی ویتامین‌ها، آنتی‌اکسیدان‌ها و مواد معدنی هستند به میزان زیادی از بروز بیماری‌های ویروسی پیشگیری می‌کند. با توجه به این که در فصل پاییز مرکبات متنوع به وفور در دسترس است، سعی کنید در این چند روز این میوه‌های معجزه‌آسا را بیش از پیش مهمان خانه خود کنید.

افزایش میزان نوشیدنی‌ها در رژیم روزانه نیز می‌تواند به روند پاکسازی در بدن کمك کند. اگر پیش از این خیلی با دمنوش‌های گیاهی ارتباط برقرار نکرده بودید، بهتر است در این چند روز خود را از فواید گیاهان دارویی و پرخاصیت محروم نکنید. استراحت و خواب کافی نیز به تجدید قوا، افزایش نیروی جسمانی و تقویت سیستم ایمنی کمك زیادی خواهد کرد.

سایر سفرهای مخاطره‌آمیز

دکتر مردانی در مورد سفر به مناطق خاص مانند کشورهای آفریقایی، آمریکای جنوبی یا استوایی که احتمال بروز بیماری‌های خاص مانند مالاریا، بیماری ویروسی زیکا، تب کنه‌ای و... شایع است، توصیه می‌کند حتما پیش از سفر با پزشك متخصص بیماری‌های عفونی یا متخصص بیماری‌های سفر مشاوره شود و اقدامات پیشگیرانه مانند تزریق واکسن‌های مورد نیاز یا داروهایی که باید پیش از ورود به چنین مناطقی مصرف شود، جدی گرفته شود.

همچنین رعایت نکات بهداشتی پس از بازگشت از این سفرها نیز از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. بنابراین پیش از هر سفری تا جایی که می‌توانید اطلاعات خود را نسبت به آن منطقه مانند شرایط آب‌وهوایی، بیماری‌های بومی و... افزایش دهید و حتما توصیه‌های پزشکی را قبل از سفر، حین سفر و بعد از سفر جدی بگیرید.

دانستنی‌ها

افزایش خطر سکته با تپش نامنظم قلب

به گفته محققان آمریکایی، بسیاری از افراد مبتلا به اختلال شایع تپش قلب «فیبریلاسیون دهلیزی» از افزایش ریسك سکته در خود آگاه نیستند. فیبریلاسیون دهلیزی می‌تواند به تجمع خون منجر شود که این وضعیت عامل بروز لختگی خون بوده و می‌تواند منتهی به سکته شود.

در صورت ابتلا به ضربان نامنظم قلب، فرد ممکن است علائم خطرناکی از قبیل سرگیجه، احساس تپش قلب، نفس‌تنگی، درد قفسه سینه، خستگی و سکته قلبی را تجربه کند. جریان نامنظم خون در قلب باعث تشکیل لخته‌های خونی کوچك در حفره قلبی و در نهایت موجب سکته می‌شود./ مهر

بلایی به نام مصرف زیاد قند

مترجم: یاسمین مشرف

جام جم

موارد زیر برخی تاثیرات مصرف زیاد قندها هستند:

مه مغزی: اگر در تمرکز یا به خاطر آوردن مسائل مشکل دارید ممکن است دلیلش مصرف زیاد قندهای تصفیه‌شده باشد. مصرف قندها با ایجاد نوسان در سطح قند خون باعث ایجاد مه مغزی و آشفتگی ذهنی می‌شود. در این حالت کاهش مصرف قند می‌تواند تغییر قابل‌توجهی در عملکرد شناختی ایجاد کند.

سردرد: نوسان زیاد در سطح خون به‌دلیل مصرف زیاد قندها می‌تواند به انقباض رگ‌های مغزی منجر شده و سردرد را درپی داشته باشد.

مشکلات گوارشی: وقتی قند زیادی مصرف می‌کنید درواقع مخمرها و باکتری‌های بد روده را تغذیه می‌کنید. این شرایط می‌تواند به مشکلاتی مانند نفخ، یبوست و سندرم روده تحریک‌پذیر منجر شود.

تغییرات خلق و خو: وقتی بدن به دلیل مصرف قندها به طور مداوم دچار بالا و پایین رفتن قند خون باشد بروز علائم اضطراب و افسردگی دور از انتظار نخواهد بود.

سستی و بی‌حالی: سطح قند خون با سطح انرژی بدن مرتبط است به این معنی که رژیم غذایی حاوی قند بالا و کالری کم، افزایش سریع سطح انرژی و سپس کاهش آن به مدت طولانی را درپی دارد. این شرایط اغلب خستگی و بی‌حالی را به دنبال دارد.

عوارض پوستی: قند زیاد ممکن است عامل بروز جوش و دیگر مشکلات پوستی باشد. قند با افزایش تولید چربی‌های پوستی و ایجاد اختلال در عملکرد هورمون‌ها محرک ایجاد جوش و آکنه است.

افزایش میل به غذا: مصرف قندها می‌تواند تمایل به مصرف غذا را افزایش دهد. به دلیل نقش قندها در تولید هورمون دوپامین، بعد از مصرف مواد قندی تمایل به مصرف دوباره این مواد در فرد افزایش پیدا می‌کند. همچنین افزایش و سپس کاهش قند خون باعث ایجاد گرسنگی و تمایل به مصرف غذا می‌شود.

منبع: ba-bamail.com

تحولی عظیم در درمان دیابت در کشور
تولید گلوریپا (Gloripa) توسط داروسازی دکتر عبیدی برای اولین بار در ایران

داروسازی دکتر عبیدی که در عرضه داروهای نوین قلبی و دیابت در کشور پیشرو است به تازگی داروی جدید امپاگلیفلوزین را با نام تجاری گلوریپا (Gloripa) برای اولین بار در ایران تولید کرده است.

امپاگلیفلوزین متعلق به دسته دارویی جدید SGLT۲ (Sodium Glucose co-Transporter ۲) بوده و مکانیسم اثر آن کاملا متفاوت از داروهای ضد دیابت موجود در بازار ایران می‌باشد. امپاگلیفلوزین اولین و تنها داروی خوراکی ضد دیابت است که مرگ و میر ناشی از عوارض قلبی عروقی در افراد مبتلا به دیابت را به طور چشمگیری کاهش می‌دهد. افراد مبتلا به دیابت ۲ تا ٤ برابر سایرین دچار انواع بیماری‌های قلبی عروقی می‌شوند و با وجود داروهای متنوع ضد دیابت در بازارهای جهانی، بیماری‌های قلبی عروقی همچنان عامل بیش از نیمی از موارد مرگ و میر در این افراد است. به گفته سید امیر رضویان مدیرعامل داروسازی دکتر عبیدی، گلوریپا در مرداد ماه ۱۳۹۷ با حضور وزیر محترم بهداشت قاضی‌زاده هاشمی رونمایی شد و هم اکنون در داروخانه‌های سراسر کشور در دسترس است. داروسازی دکتر عبیدی این دارو را تنها پس از مدت کوتاهی از عرضه امپاگلیفلوزین در اروپا و امریکا در ایران تولید و عرضه کرده و امیدوار است این دارو نیز بتواند موفقیت سایر محصولات این شرکت را در جلب اعتماد پزشکان و بیماران نسبت به کیفیت محصولات داروسازی دکتر عبیدی تکرار کند. عادل جاهد فوق تخصص بیماری‌های غدد درون‌ریز و متابولیسم می‌گوید دیابت تنها به اختلال در ترشح انسولین محدود نمی‌شود بلکه احتمال اختلال در سایر اعضای بدن نیز در این بیماری مطرح است مانند اختلال در بازجذب گلوکز از طریق کلیه‌ها و مجاری ادراری که منجر به افزایش قند خون بیمار می‌شود. امپاگلیفلوزین با دفع گلوکز از طریق ادرار به کنترل قند خون بیمار کمک می کند. به گفته «بابک شریف کاشانی فوق تخصص نارسایی قلب و رییس منتخب انجمن جهانی نارسایی قلب»، تمایز اصلی این دارو از سایر درمان‌های خوراکی دیابت این است که میزان مرگ و میر افرادی که به طور همزمان به دیابت و مشکلات قلبی عروقی مبتلا هستند را تا ۳۸ درصد کاهش می دهد و نیز باعث کاهش ۳۵ درصدی میزان بستری شدن ناشی از نارسایی قلبی در مبتلایان به دیابت می شود. علیرضا استقامتی فوق تخصص غدد درون‌ریز و متابولیسم و استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران می‌گوید: امپاگلیفلوزین همچنین نقش موثری در کاهش وزن، کاهش فشار خون و جلوگیری از پیشرفت بیماری کلیوی ناشی از دیابت دارد. از آنجا که افراد مبتلا به دیابت اغلب دچار چاقی و یا اضافه وزن می‌شوند که این موضوع روند درمان را با چالش هایی روبرو می‌کند، کاهش وزن از مزایای مهم این دارو به شمار می‌رود. طبق اظهارات الهام عندلیب مدیر ارشد گروه مدیکال عبیدی، مطالعات بالینی این دارو بر روی هزاران بیمار مبتلا به دیابت نوع ۲ در بیش از ٤۲ کشور دنیا انجام شده که نتایج آن نشان می‌دهد طول عمر افراد مبتلا به دیابت که همزمان دچار بیماری‌های قلبی عروقی هستند به طور متوسط ۱ تا ٤ سال و نیم افزایش یافته است. همچنین به دلیل مصرف داروهای متعدد توسط بیماران مبتلا به دیابت، مصرف تنها یک قرص گلوریپا در روز منجر به سهولت مصرف و نتایج بهتر درمانی می‌گردد. افراد مبتلا به دیابت که تاکنون عوارض قلبی عروقی مانند فشار خون و چربی خون بالا و یا سابقه سکته قلبی داشته‌اند از این پس می‌توانند با پزشک خود در مورد مصرف داروی جدید گلوریپا مشورت کنند. ترکیب امپاگلیفلوزین با متفورمین نیز با هدف سهولت استفاده در بیمارانی که باید هر دو دارو را دریافت کنند در یک قرص با نام تجاری سینوریپا (Synoripa) توسط داروسازی دکتر عبیدی تولید شده و به زودی در سراسر کشور توزیع خواهد شد.

حل سودوکو ۳۱۸۱

۶	۱	۸	۵	۷	۴	۳	۹	۲
۳	۵	۴	۹	۶	۲	۸	۷	۱
۲	۹	۷	۸	۳	۱	۴	۶	۵
۸	۳	۵	۲	۴	۷	۹	۱	۶
۷	۴	۶	۱	۹	۳	۲	۵	۸
۱	۲	۹	۶	۵	۸	۷	۳	۴
۵	۷	۳	۴	۸	۶	۱	۲	۹
۹	۸	۱	۷	۲	۵	۶	۴	۳
۴	۶	۲	۳	۱	۹	۵	۸	۷

۸	۷	۴	۵	۳	۲	۹	۱	۶
۲	۶	۳	۴	۹	۱	۷	۸	۵
۹	۵	۱	۸	۷	۶	۲	۳	۴
۵	۹	۲	۷	۴	۳	۸	۶	۱
۷	۱	۸	۹	۶	۵	۳	۴	۲
۳	۴	۶	۲	۱	۸	۵	۹	۷
۴	۸	۵	۶	۲	۹	۱	۷	۳
۱	۲	۷	۳	۸	۴	۶	۵	۹
۶	۳	۹	۱	۵	۷	۴	۲	۸

۶	۳	۷	۲	۴	۸			
۵	۹	۸	۱	۷	۴			
۲	۱	۴	۶	۳	۹			
۳	۵	۶	۲	۴	۸			
۷	۹	۱	۳	۶	۲			
۸	۶	۳	۷	۵	۱			
۷	۱	۵	۸	۹	۴			
۹	۴	۲	۳	۱	۶			
۲	۸	۹	۴	۶	۵			

۳	۲	۷	۶	۵	۸	۹	۱	۴
۵	۸	۹	۱	۷	۴	۲	۳	۶
۱	۶	۴	۳	۲	۹	۸	۷	۵
۹	۴	۶	۷	۳	۱	۵	۲	۸
۲	۳	۸	۴	۶	۵	۷	۹	۱
۷	۱	۵	۹	۸	۲	۴	۶	۳
۸	۵	۱	۲	۹	۶	۳	۴	۷
۴	۷	۲	۸	۱	۳	۶	۵	۹
۶	۹	۳	۵	۴	۷	۱	۸	۲

۷	۹	۶	۸	۳	۱	۴	۲	۵
۱	۷	۳	۲	۵	۴	۸	۶	۹
۴	۲	۸	۹	۶	۷	۳	۵	۱
۸	۶	۹	۴	۲	۳	۷	۱	۵
۵	۳	۲	۷	۱	۶	۹	۴	۸
۶	۴	۷	۵	۸	۹	۲	۳	۱
۹	۶	۳	۱	۴	۲	۵	۸	۷
۲	۸	۵	۶	۹	۳	۱	۷	۴
۳	۱	۴	۷	۲	۸	۶	۹	۵

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچك‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد.
همچنین هیچ عددی در یك سطر یا ستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

سودوکو ۳۱۸۲

۵				۹				۳
	۴			۲			۸	
		۷		۸		۹		
			۹		۲			
۱	۳	۲				۴	۶	۹
			۶		۱			
		۶		۵		۳		
	۹			۱			۲	
۸				۶				۷

۷				۵				۸
	۲			۴			۷	
		۴		۹		۲		
			۹		۸			
۲	۹	۸				۷	۱	۶
			۶		۱			
		۲		۱		۵		
	۱			۸			۶	
۹				۶				۱

						۵		۷
			۸	۶	۹			
						۶		۸

۶				۴				۵
	۴			۵			۸	
		۸		۹		۴		
			۷		۵			
۱	۸	۳				۵	۹	۷
			۳		۹			
		۱		۶		۷		
	۶			۳			۱	
۴				۷				۲

				۳				۷
			۸	۴			۹	
				۵		۶		
			۸		۱			
۴	۱	۲				۸	۵	۹
			۵		۲			
		۴		۵		۹		
	۵			۸			۳	
۳				۱				۲