

توصیه‌های دکتر سید رضا راست‌منش متخصص تغذیه و رژیم‌درمانی

رژیم غذایی ضد آب‌مروارید



مصرف مرتب شیر، انواع میوه‌های تازه و دانه‌های روغنی از جمله اقدامات پیشگیری کننده از بروز آب مروارید هستند

بیماری‌شان کنترل شود. به افرادی که هنوز مبتلا به این بیماری نشده‌اند توصیه می‌شود که با زدن عینک‌های آفتابی مناسب تاثیر نور اولتراویوله را کاهش دهند. اما از نظر تغذیه مصرف سه لیوان شیر حتما باید جزو برنامه غذایی آنان باشد تا نیاز به ریبوفلاوین تامین شود چرا که این ویتامین با کمتر از سه لیوان تامین نمی‌شود بنابراین لازم است هم شیر و هم میوه‌هایی مصرف شود که سرشار از ویتامین C هستند البته در کنار مواد غذایی سرشار از ویتامین E. نکته مهم این است افرادی که در طی سالیان متمادی کمتر به سراغ میوه و سبزی رفته‌اند، نمی‌توانند با مصرف یکباره و آن هم در مدت کوتاه، کمبود این مواد مغذی را جبران کنند. مصرف این مواد باید به طور مستمر باشد زیرا کنار گذاشتن افراطی یا تفریط در مصرف برخی غذاها از عوامل مهم ایجادکننده آب‌مروارید به حساب می‌آید.

اسلامت: و کدام عادات غذایی، زمینه‌ساز بروز آب مروارید است؟

افرادی که خود را سالم می‌پندارند و به مصرف بی‌رویه قند و چربی می‌پردازند، بدون اینکه بدانند خود را در سالخوردگی در معرض خطر آب‌مروارید قرار داده‌اند. بنابراین به افراد دیابتی توصیه می‌شود که با شدت و توجه بیشتری به انتخاب مواد غذایی بپردازند و از نوسانات شدید قندخون‌شان پیشگیری کنند زیرا همان طور که بیشتر گفتیم ترکیب قند با پروتئین عدسی چشم تمایل برای پیوندهای بعدی قند و پروتئین را افزایش داده و بر سرعت تخریب پروتئین عدسی چشم و در نتیجه آسیب به آن می‌افزاید. پس باید حد اعتدال را در مصرف انواع غذاها رعایت کرد. بنابراین، داشتن یک برنامه غذایی متعادل و متنوع مشکل از انواع گروه‌های غذایی به خصوص شیر کم‌چرب، میوه‌ها و سبزی‌های تازه و فصل در کنار مغز دانه‌های خام و بی‌نمک می‌تواند هم از بروز این بیماری در سنین بالا پیشگیری کند و هم در میان بیماران به کاهش شدت بیماری‌شان کمک کند البته در صورتی

وجود دارد که این روغن نیاز بدن به ویتامین E را افزایش می‌دهد، پس کمتر باید از آن استفاده شود و در عوض بهترین منبع ویتامین E در کشور ما روغن سویاست. در میان وعده‌ها و سبزی‌های میوه‌هایی که رنگ تیره دارند، مثل رنگ بنفش، قرمز یا نارنجی، نظیر توت‌فرنگی، تمشک، گیلاس و آلبالو حاوی فلاونوئیدهای فراوانی هستند که در پیشگیری از آب‌مروارید بسیار کمک‌کننده‌اند. ویتامین‌های دیگری نظیر ویتامین B6 و ریبوفلاوین که منبع غنی‌شان شیر است هم نقش موثری در به تاخیر انداختن یا جلوگیری از بروز آب‌مروارید دارند زیرا بررسی‌ها نشان داده‌اند، کسانی که مصرف شیر در آنها کمتر است بیشتر در معرض خطر هستند.

اسلامت: داشتن کدام عادات غذایی می‌تواند از بروز آب‌مروارید پیشگیری کند؟

بنابینا، معمولا افراد به دو دسته تقسیم می‌شوند. گروهی که می‌خواهیم بیماری در آنها پیشگیری شود و گروهی که مبتلا به بیماری هستند و می‌خواهیم



می‌کند. از این رو، زیاده‌روی و عدم کنترل در مصرف غذا سبب بالا رفتن قند و آسیب تدریجی به این عضو می‌شود. **اسلامت:** آیا مصرف ویتامین‌ها می‌تواند سبب پیشگیری از بروز آب‌مروارید شود؟

همان‌طور که زیاده‌روی و یا عدم مصرف کافی مواد غذایی در ایجاد و تشدید آب‌مروارید موثرند، مواد مغذی دیگری نیز هستند که در پیشگیری یا کند شدن روند بروز این بیماری (مخصوصا در دوران سالخوردگی) نقش قابل ملاحظه‌ای از خود نشان می‌دهند، به طوری که مصرف منابع غذایی آنتی‌اکسیدان‌ها و یا مکمل‌شان در سنین بالا که احتمال بروز این بیماری بیشتر است، ابتدا به آن را به تعویق انداخته و یا از شدت می‌کاهد. فلاونوئیدها، ویتامین‌هایی مثل E و C از جمله این مواد مغذی مؤثرند. می‌دانید که مهم‌ترین منابع ویتامین C مرکبات و گوجه‌فرنگی بوده و ویتامین E بسته به اینکه چه روغنی را انتخاب کنیم دریافت‌اش متفاوت خواهد بود. امروزه با بازارهای کشور ما بیشتر روغن آفتابگردان

کمتر کسی می‌داند که **مژگان کربمی** ارتباط دارد. اما به‌واقع، این بیماری چشمی هم مانند بسیاری از بیماری‌های دیگر بر اثر رژیم غذایی نامناسب تشدید می‌شود؛ به طوری که اگر مبتلا به چاقی و فشارخون هستید یا دیابت دارید، باید بدانید که بیشتر در معرض خطر ابتلا به آب‌مروارید هستید و این خطر وقتی در شما بیشتر خواهد شد که به با پدایا و نباید‌های تغذیه‌ای توجهی نکنید. برای آشنایی بیشتر با این بیماری و عوامل تغذیه‌ای مرتبط با آن، با دکتر سید رضا راست‌منش، متخصص تغذیه و رژیم‌درمانی، به گفتگو نشستیم.

اسلامت: تغذیه از چند راه می‌تواند زمینه بروز آب‌مروارید را فراهم آورد؟

به طور کلی، اضافه دریافت مواد غذایی هم موجب افزایش احتمال ابتلا به این بیماری می‌شود و هم ممکن است علائم آن را تشدید کند. علاوه بر اینها، عدم مصرف برخی گروه‌های غذایی نیز می‌تواند سبب پیدایش یا تشدید این بیماری شود. همان‌طور که می‌دانید آب‌مروارید بیماری‌ای است که در آن عدسی چشم شفافیت خود را از دست می‌دهد. از عوامل اصلی ایجاد آب‌مروارید، ضربه به چشم و افزایش فشار داخل چشم است. پس اگر فردی به بیماری فشارخون بالا مبتلا باشد، این افزایش فشار به نوعی سبب افزایش فشار در عدسی چشم خواهد شد. پس کنترل فشارخون با تغذیه و ورزش سبب کاهش فشار در این عضو حساس می‌شود. به علاوه، افزایش چربی خون که خود سبب تنگ شدن عروق می‌شود، از عوامل بالا برنده فشار خون است بنابراین باید در مصرف غذاهای پرچرب محدودیت به خرج داد. مصرف زیاد غذاهای شیرین و پر قند نیز در افرادی که مبتلا به دیابت هستند یا کسانی که خود نمی‌دانند دیابت دارند، به طور غیر مستقیم سبب آسیب به عدسی چشم‌شان می‌شود. در بیماری دیابت یعنی زمانی که قندخون بالا است، بخشی از این قند با پروتئین عدسی ترکیب می‌شود و پروتئین عدسی را از حالت طبیعی خارج

کلینیک تغذیه

دکتر ربابه شیخ‌الاسلام
متخصص اپیدمیولوژی تغذیه



برکت سفره را هدر ندهیم

بزرگ‌ترها پادمان داده‌اند که اگر تکه نانی در خیابان روی زمین افتاده است آن را برداریم تا زیر پا نرود و به این سان حرمت نان را نگه داریم. به‌علاوه شناخت نان، انتخاب درست، خرید و طرز نگهداری و نهایتا مصرف صحیح آن یکی از اولویت‌هایی است که کمتر مورد توجه قرار می‌گیرد، در حالی که این ماده غذایی یکی از ارکان مهم رژیم غذایی هر روز ماست. قبل از هر چیز بهتر است بدانیم چه نانی را باید بخیریم؟ نان کامل یعنی نانی که از آرد گندم بدون سبوس گیری تهیه شده باشد. ما در کشورمان بخشی از سبوس را می‌گیریم ولی آرد مصرفی در تهیه نان سنگک و بربری نسبت به نان‌هایی که به غلط نان فانتزی لقب گرفته‌اند سبوس بیشتری دارد. متأسفانه این نان‌های خوب ایرانی اغلب در نانوائی‌هایی نامناسب و گاهی کیف تولید می‌شوند بنابراین، اگر از نانوائی‌های سنتی نان می‌خرید دقت کنید، نانوائی تمیز باشد، کارگران روپوش پوشیده و شرایط نانوائی بهداشتی و حداقل از منظر بیرونی که شما قادر به دیدن آن هستید، پاکیزه باشد.

اگر برای صرفه‌جویی در وقت تعداد زیادی نان می‌خرید هنگام خرید نان سنتی حتما یک سفره یا کیسه پارچه‌ای به همراه داشته باشید. زیرا نان تازه داغ است و انباشته شدن نان داغ قبل از سرد شدن باعث تغییر حالت ظاهری، بیات شدگی زودرس و تسریع در کپک زدگی و تشدید ضایعات می‌شود بنابراین با جا به جا کردن بگذارید نان‌ها کاملا خنک شوند. نانی که پس از سرد شدن با سفره حمل و نگهداری شود، مطبوع تر و ماندگارتر خواهد بود. نان‌ها اکنون آماده هستند که به منزل برده شوند. نان‌ها را با چاقوی تیز یا قیچی آشپزخانه به قطعات کوچک ببرید و آنها را در کیسه‌های مخصوص فریزر بگذارید و فریزر کنید. پس از یخ زدن، هر بار به اندازه نیاز نان را از فریزر بیرون بیاورید. اگر نیم ساعت قبل از کشیدن غذا، نان از فریزر بیرون گذاشته شود، نرم شده و شما می‌توانید آن را مصرف کنید. اگر وقت ندارید و می‌خواهید نان را به سرعت گرم کنید آن را در ماکروفر و یا توستر قرار دهید و اگر این وسایل را ندارید، می‌توانید یک ماهی‌تابه را روی اجاق گاز بگذارید تا کاملا داغ شود.

اما پادمان نرود که از حمل نان در لایه لایه ورقه‌های روزنامه خودداری کنید، مواد موجود در پلاستیک در مجاورت نان داغ مواد سمی را از پلاستیک به نان منتقل می‌کند. هرگز نان‌ها را در یخچال نگهداری نکنید چون در محیط سرد و مرطوب آنها بیات شده و در طولانی مدت کپک می‌زنند. خوردن نان کپک زده خطرناک است و حتی اگر آن را دور بریزید، ممکن است توسط عده‌ای جمع‌آوری و به مصرف دام برسد که آن هم خطر آلودگی را توسط محصولات دامی به شما بر می‌گرداند بنابراین، از چیدن نان‌های داغ روی هم که موجب کپک زدگی آنها می‌شود، بپرهیزید و نکته آخر اینکه در هنگام حمل نان به منزل از گذاشتن نان کنار گوشت، سبزی پاک نشده و سایر موادی که ممکن است با نان آلوده کنند، بپرهیزید. ■

بهترین مقاله را انتخاب کنید
۲۳۷۱۱۲

۱۱ توصیه برای کوری چشم اشتها

با خیال راحت یک برش خوش مزه از کیک تولد را هم بخورید.

۳ **مغزها را فراموش نکنید**

به گفته میشل رویزن، کارشناس ارشد تغذیه، خوردن دو لیوان آب به همراه ۶ عدد گردو یا ۱۲ عدد بادام یا ۲۰ عدد بادام زمینی می‌تواند نقش موثری در سرکوب اشتها و تغییر ذائقه افراد به سمت خوراکی‌های سالم، داشته باشد.

۴ **به استرس هایتان با غذا خوردن پاسخ ندهید**

یکی از مشکلاتی که گریبانگیر بسیاری از افراد هست، ذخیره کردن صدها کالری اضافه بازیه‌روی در خوردن غذا برای کاهش استرس‌شان است. شما می‌توانید برای کم کردن استرس‌تان به جای خوردن، نفس عمیق بکشید، قدم بزنید، حرکات مختلف یوگا را انجام دهید و در آخر اگر باز هم میل به خوردن داشتید، آدامس بجوید تا نتوانید چیز دیگری بخورید.

۵ **خواب نبروزی را از یاد نبرید**

یکی دیگر از دلایل پرخوری، خستگی است. شما می‌توانید برای مبارزه با این مشکل هم روزی ۱۵ تا ۲۰ دقیقه در یک محیط ساکت و آرام چشمان‌تان را ببندید و انرژی تحلیل رفته خود را دوباره به دست آورید.

۶ **کم‌خوری را با عطر نتناع امتحان کنید**

بعضی از افراد برای از بین بردن بوی بد دهان‌شان، مبه‌خوردن خوراکی می‌کنند. این افرادی می‌توانند به جای پرخوری‌های بی‌مورد، روزانه دو تا سه بار به وسیله دهان‌شوویهایی با عطر نتناع دهان

میان‌وعده‌ها.

۱۱ **نوشیدنی‌ها را جایگزین کنید**

و در آخر، اگر در بین روز نتوانستید میل به خوردن‌تان را به هیچ طریقی سرکوب کنید، نوشیدن یک لیوان چای، شیر یا قهوه را به

ترجمه: **تمام آنهایی که اهل رژیم گرفتن ندا احمدلو هستند، حتما این نکته را تجربه کرده‌اند که کنترل اشتهای کاذب و به موقع غذا خوردن یکی از بهترین راه‌های مبارزه با اضافه وزن است. خیلی وقت‌ها ما بدون اینکه بدنمان نیاز به خوراکی داشته باشد، چیزی می‌خوریم؛ شاید از سربسی کاری یا بی‌حوصلگی یا حتی برای رفع استرس و پاسخگویی به اشتهای کاذب خودمان! اما چگونه می‌شود این اشتهای کاذب را سرکوب کرد؟ ۱۱ توصیه زیر می‌تواند کمک‌تان کند.**

۱ **حواس خودتان را پرت کنید**

اگر نگاهان و شدیداً هوس بستنی کردید، بدانید که این فقط نشانه یک زیاده‌طلبی است؛ نه گرسنگی. به گفته دکتر جان فوریت، استاد دانشکده پزشکی بیلر، اشتهای کاذب یا همان هوس تنها ۱۰ دقیقه طول می‌کشد و اگر شما بتوانید در این ۱۰ دقیقه خودتان را کنترل کنید به سمت خوراکی‌های پرکالری نروید، گام بزرگی به سمت سلامت‌تان برداشته‌اید. شما می‌توانید اشتها را با انجام دادن کارهایی معمولی حواس‌تان را از خوردن

خوردن‌تان را پرت کنید.

خوردن‌تان را پرت کنید. مثلا به یک دوست قدیمی زنگ بزنید، موسیقی گوش کنید، ورزش یامدیتیشن انجام دهید یا خودتان را با دیدن فیلم مشغول نگه دارید.

۲ **با غذاهایی که بیشتر هوس می‌کنید، کمتر روبرو شوید!**

یکی دیگر از کارهای مفید برای کنترل اشتها و جلوگیری از پرخوری، اجتناب، حذف و روبرو نشدن با خوراکی‌هایی است که خیلی دوست‌شان دارید. مثلا اگر عاشق بستنی هستید، فریزرتان را پر از بستنی نکنید یا هنگام بیرون رفتن یک ساندویچ سالم خانگی برای ناهار یا شام‌تان تهیه کنید تا فکر خوردن پیتزا یا غذاهای چرب به ذهن‌تان خطور نکند. اگر هم می‌بینید که پرهیز از خوردن کیک تولد دوست‌تان برای آن مقدور نیست، با یک نامرئی ساده مقدار کالری مصرفی روزانه‌تان از سایر غذاها را کاهش دهید تا بتوانید

خوردن‌تان را پرت کنید. مثلا به یک دوست قدیمی زنگ بزنید، موسیقی گوش کنید، ورزش یامدیتیشن انجام دهید یا خودتان را با دیدن فیلم مشغول نگه دارید.

۲ **با غذاهایی که بیشتر هوس می‌کنید، کمتر روبرو شوید!**

یکی دیگر از کارهای مفید برای کنترل اشتها و جلوگیری از پرخوری، اجتناب، حذف و روبرو نشدن با خوراکی‌هایی است که خیلی دوست‌شان دارید. مثلا اگر عاشق بستنی هستید، فریزرتان را پر از بستنی نکنید یا هنگام بیرون رفتن یک ساندویچ سالم خانگی برای ناهار یا شام‌تان تهیه کنید تا فکر خوردن پیتزا یا غذاهای چرب به ذهن‌تان خطور نکند. اگر هم می‌بینید که پرهیز از خوردن کیک تولد دوست‌تان برای آن مقدور نیست، با یک نامرئی ساده مقدار کالری مصرفی روزانه‌تان از سایر غذاها را کاهش دهید تا بتوانید

۳ **مغزها را فراموش نکنید**

به گفته میشل رویزن، کارشناس ارشد تغذیه، خوردن دو لیوان آب به همراه ۶ عدد گردو یا ۱۲ عدد بادام یا ۲۰ عدد بادام زمینی می‌تواند نقش موثری در سرکوب اشتها و تغییر ذائقه افراد به سمت خوراکی‌های سالم، داشته باشد.

۴ **به استرس هایتان با غذا خوردن پاسخ ندهید**

یکی از مشکلاتی که گریبانگیر بسیاری از افراد هست، ذخیره کردن صدها کالری اضافه بازیه‌روی در خوردن غذا برای کاهش استرس‌شان است. شما می‌توانید برای کم کردن استرس‌تان به جای خوردن، نفس عمیق بکشید، قدم بزنید، حرکات مختلف یوگا را انجام دهید و در آخر اگر باز هم میل به خوردن داشتید، آدامس بجوید تا نتوانید چیز دیگری بخورید.

۵ **خواب نبروزی را از یاد نبرید**

یکی دیگر از دلایل پرخوری، خستگی است. شما می‌توانید برای مبارزه با این مشکل هم روزی ۱۵ تا ۲۰ دقیقه در یک محیط ساکت و آرام چشمان‌تان را ببندید و انرژی تحلیل رفته خود را دوباره به دست آورید.

۶ **کم‌خوری را با عطر نتناع امتحان کنید**

بعضی از افراد برای از بین بردن بوی بد دهان‌شان، مبه‌خوردن خوراکی می‌کنند. این افرادی می‌توانند به جای پرخوری‌های بی‌مورد، روزانه دو تا سه بار به وسیله دهان‌شوویهایی با عطر نتناع دهان

میان‌وعده‌ها.

۱۱ **نوشیدنی‌ها را جایگزین کنید**

و در آخر، اگر در بین روز نتوانستید میل به خوردن‌تان را به هیچ طریقی سرکوب کنید، نوشیدن یک لیوان چای، شیر یا قهوه را به

چی‌نوز



No Trans Fat
No Cholesterol

بدون کلسترول بدون اسیدهای چرب مضر

کلسترول ماده ای شبیه به چربی است که به صورت طبیعی در دیواره سلول ها وجود دارد. اگر مقدار کلسترول خون بیش از حد طبیعی شود، سرخ‌رگ‌ها دچار گرفتگی شده و از عوارض آن وقوع بیماری های خطرناک قلبی است.

وجود اسیدهای چرب مضر (ترانس) در روغن می‌تواند موجب بروز بیماری های قلبی-عروقی و سرطان شود.

شرکت دینا با توجه به مراقبت از سلامتی مصرف کنندگان، محصولات خود را بدون کلسترول و بدون اسیدهای چرب مضر (ترانس) تولید می‌کند.

جای کیک بیسکویت یا بستنی به شما پیشنهاد نمی‌کنیم. ■
منبع: ریدرز دایجست