روش های طبیعی برای تقویت مو

نور آفتاب یکی از بهترین موادی است که برای سلامتی موها پیشنهاد می شود.

به این علت که قرار گرفتن به مدت ۱۰ تا ۲۰ دقیقه در زیر نور آفتاب، نیاز روزانه بدن به ویتامین D را تامین می کند. اگر این امکان را ندارید که در طول روز موهایتان را در معرض آفتاب قرار دهید باید از روش های طبیعی دیگری موهایتان را تقویت کنید.

روش هایی که علاوه بر تامین این ویتامین، سلامت و زیبایی موهای شما را به همراه داشته باشد.

موادی که به شما معرفی می کنیم، همگی طبیعی و در دسترس هستند و نیازی به هزینه زیاد برای تهیه آنها ندارید.

سرکه سیب

سرکه سیب براق کننده ای طبیعی است و تاثیر زیادی در از بین بردن چند شاخه شدن موها دارد. برای شست و شوی موها با سرکه سیب، یک سوم پیمانه از آن را با یک چهارم پیمانه آب مخلوط کنید و داخل یک اسپری بریزید. بعد از اینکه موهایتان را با شامپو شستید، محلول را روی موهایتان اسپری کنید و بگذارید چند دقیقه بماند. سپس موهایتان را بشویید.

چای

تانن، ماده ای طبیعی است که در عصاره بسیاری از گیاهان وجود دارد. تانن موجود در چای، تارهای مو را ضخیم می کند که این حالت، موها را پر تر نشان می دهد. اگر در طول روز چای زیاد می نوشید اما تارهای موهایتان ظریف و نازک است، یک بار هم شست و شوی موها با چای را امتحان کنید. همچنین شستن موی سر با چای موجب می شود پوست سرتان شوره نزند.

چای به منافذ پوست نفوذ و چربی های اضافه را حل می کند. چای سبز نیز خارش حاصل از شور و التهاب ناشی از پسوریازیس را تسکین و کاهش می دهد. پسوریازیس یک بیماری مزمن پوستی است که در آن ناحیه ای از پوست، ملتهب و برجسته می شود و با خارش و قرمزی پوست همراه است.

ماءالشعیر

برای براق شدن موها از ماءالشعیر نیز می توانید استفاده کنید. این نوشیدنی به دلیل اینکه حاوی مالت است می تواند تا حدود زیادی موهای آسیب دیده را ترمیم و بازسازی کند.

موهای خود را با ماءالشعیر بشویید تا براق شود. به نظر بعضی از کارشناسان پروتئین حاصل از مالت به بازسازی مو کمک می کند. موهایتان را با یک فنجان ماءالشعیر گرم بشویید و با آب ولرم آبکشی کنید.

گورگیاه

گیاهان دارویی هم می توانند به تقویت موهای ضعیف شما کمک کنند. یکی از گیاهان مفید، گورگیاه است. این گیاه را هم به صورت خشک و هم به صورت تازه می توانید از عطاری ها تهیه کنید.

دو قاشق چای خوری گورگیاه خشک یا شش قاشق چای خوری گورگیاه تازه را با یک پیمانه آب جوش ترکیب کنید. بعد از اینکه آب سرد شد، گیاه را فشار دهید تا آب آن گرفته شود. سپس از این مخلوط به عنوان شوینده برای شستن موهایتان استفاده کنید.

اعتیاد پنهان (ترامادول) و لزوم پیشگیری از آن

در ابتدا باید قبل از ورود به حث عرض کنم که بنده پزشک نیستم و احساس مسولیتی که نسبت به جامعه ام دارم مرا واداشته که بعضی از مباحث پزشکی را جمع آوری کنم و به اطلاع مردم عزیز برسانم زیرا کمتر جایی دیده ام به این صورت آگاهی و اطلاع رسانی شود و به اعتقاد بنده اکثر معضلات با اطلاع رسانی و فرهنگ سازی حل می شود.و از همشهریان عزیز تقاضا دارم برای هر گونه سوال پزشکی در این رابطه به مراکز بهداشتی و درمانی مراجعه نمایند.اعتیاد بیماری همه گیر و رو به افزایشی است که به تصور بسیاری از مردم همان مصرف ماده مخدر است.اما واقعیت به جز این است یکی از انواع بسیار نگران کننده اعتیاد در جهان امروز اعتیاد پنهان یا همان اعتیاد به مصرف خودسرانه داروهایی است که احتمال وابستگی و اعتیاد دارند.و متأسفانه اخیراً در بسیاری از داروخانه ها بدون هیچ گونه نسخه ایی داروها به خصوص داروهایی که بسیار مضر و خطرناک می باشند در اختیار شهروندان قرار می گیرد، که در مرحله اول خواهشی که از این مراکز فروش دارو دارم به راحتی و بدون مدرک،دارو به خصوص داروهای اعتیادآور را در اختیار شهروندان قرار ندهند وگرنه در صورت هر گونه اطلاع و گزارشی به این ستاد به راحتی از آن چشم پوشی نمی کنیم و از طریق مراجع ذیربط آن را پیگیری می کنیم.فرهنگ دست کاری دارو و استفاده سرخود از دارو در خیلی از خانواده ها پذیرفته شده است و شماری از دوران کودکی مصرف خودسرانه دارو را با رفتار عملی به فرزندشان می آموزند.مصرف دارو بدون تجویز پزشک علاوه بر عوارض خطرناک و برگشت ناپذیر جسمی و روانی خود می تواند سرآغازی برای اعتیاد باشد این داروها انواع متعددی از داروهای خواب آور گرفته تا انواع داروهای مسکن موجودند.یکی از داروهایی که مصرف خودسرانه ی آن در چند سال گذشته رایج شده ترامادول (بیومادول)است.

ترامادول نوعی مسکن صناعی از دسته ضد دردهای شبیه به داروهای مخدر یا اوپیویدی است که در پزشکی جهت تسکین دردهای متوسط تا شدید به کار می رود. تأثیر ترامادول به خصوص بر روی رسپتور اپیویدی است که علاوه بر این از باز جذب سروتونین و نوراپی نفرین نیز جلوگیری می کند.اشکال دارویی این ماده که در بازار دارویی ایران موجود است شامل قرص و کپسول ۵۰و۱۰۰میلی گرم و آمپول ۱۰۰میلی گرم در هر میلی لیتر است.این دارو به صورت خوراکی یا تزریقی در دردهای نسبتاًشدید یا مزمن از قبیل دردهای بعد از عمل جراحی و دردهای سرطانی استفاده می شود.متأسفانه در طی سالهای اخیر به دلیل خاصیت نشئه آور "ترامادول" آمار مصرف بی رویه و بدون تجویز پزشک این دارو همان طور که قبلاً هم بیان کردم در بین جوانان ایرانی رو به افزایش است و بسیاری از افراد ناآگاه و معتادان،دچار سوء مصرف این دارو و اعتیاد به آن شده اند.

علائم و عوارض مصرف ترامادول:خاراندن بدن به ویژه بینی،پرحرفی،پس از گذشت یک روز بروز حالات عصبی،کلافگی و خمیلزه،بی خوابی یا خواب زیاد،تهوع،گنگی و گیجی،سرگیجه،یبوست،تعریق،کاهش فعالیت سیستم تنفس،دیدن حالات غیرعادی، افت شدید فشارخون، مشاهده پروتیین در ادرار،کاهش هموگلوبین خون، افزایش آنزیم های کبدی،افزایش فشار داخل جمجمه.

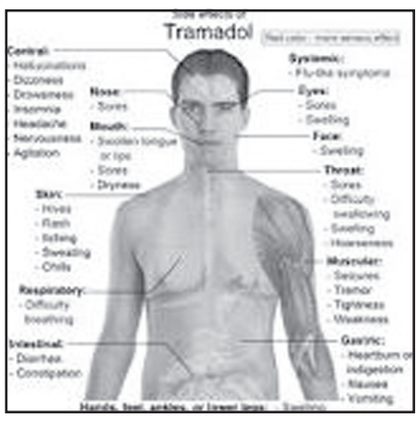
شایع ترین عوارض گزارش شده: تهوع،استفراغ شدید،کاهش فشار خون.

علائم مسمومیت با دارو:تنفس سطحی و کم عمق،خواب الودگی،کاهش ضربان قلب،پوست سرد و مرطوب ،ضعف ،احساس سبکی سر، سردرد و سرگیجه،تحریک سیستم عصبی مرکزی،افسردگی،تهوع واستفراغ،یبوست،تشنج و کما.

در بیماران با سابقه صرع و تشنج و بیمارانی که خطر بروز تشنج در آنها بالاست(مواردی مانند ضربه قبلی به سر یا در زمان قطع سایر داروها و الکل)احتمال بروز تشنج با ترامادول زیاد است.نگران کننده ترین مشکل ترامادول ایجاد اعتیادو یا وابستگی حاصل از مصرف بی رویه این دارو است.

علائم قطع ناگهانی ترامادول بعد از مصرف طولانی مدت آن:بی خوابی،تحریک پذیری، تشنج، لرزش،تهوع، استفراغ، درد عضلات و شکم، اضطراب، تعریق، اسهال، توهم، مشکلات تنفسی.

درمان های دارویی:۱) تشنج:یکی از عوارض مصرف این ماده بوجود آمدن حملات تشنجی در زمان مصرف و یا در ابتدای قطع مصرف این ماده است.مراجعه به پزشک جهت ارزیابی و تجویز داروی مناسب برای پیشگیری از تکرار این حملات به همراه پیگیری مناسب و طولانی.۲)وابستگی به ترامادول:لازم به گفتن است اکثر مصرف کنندگان ترامادول با روش سم زدایی در کوتاه مدت قابل درمان می باشند.ولی مهم ترین نکته در پیگیری مناسب و طولانی به منظور جلوگیری از بازگشت دوباره به مصرف است.



درمان های غیردارویی:مشاوره و روان درمانی فردی،خانواده درمانی و در نهایت معرفی به گروه های خودیاری مثل ان ای،نارا نون و...

محمدبازیار-کارشناس ستادپیشگیری و حفاظت اجتماعی دادگستری کازرون

برای پیشگیری از سرطان با این عادت های غذایی خداحافظی کنید

بر اساس جدیدترین مطالعه‌ها، عوامل تغذیه‌ای در بروز نیمی از سرطان‌ها اثر دارد و سالم غذا خوردن به طور چشمگیری ابتلا به آن‌ها را کاهش می دهد...

البته نگهداری وزن در محدوده مناسب نیز یکی از اقدام‌های پیشگیرانه است زیرا نتایج مطالعه‌ها نشان داده‌اند اضافه وزن در طولانی مدت می تواند احتمال بروز سرطان‌های پستان، پروستات، کولون و رحم را افزایش دهد. در ادامه هم چند عادت غذایی سرطان‌زا را برایتان برشمرده‌ایم تا با ترک آن‌ها، احتمال ابتلا به این بیماری‌ها در شما به حداقل ممکن برسد.

۱ -زیاده‌روی در مصرف گوشت قرمز و چربی‌های اشباع:محققان دانشگاه هاروارد به این نتیجه رسیده‌اند، احتمال ابتلای افرادی که هر روز گوشت قرمز می‌خورند، به سرطان روده بزرگ ۳ برابر بیشتر است. در آقایانی هم که چربی‌های اشباع را بیش از اندازه دریافت می کنند، سرطان پروستات نیز بیشتر دیده می‌شود.

۲ -نوشیدن الکل:مصرف الکل با ابتلا به انواع سرطان‌ها در خانم‌ها و آقایان مرتبط است. بر اساس نتایج مطالعه‌های متعدد، نوشیدن الکل خطر بروز سرطان دهان، کبد، روده بزرگ و مری را افزایش می‌دهد.

۳ -زیاده‌روی در مصرف غذاهای شور:نتایج یک مطالعه که در ژاپن انجام شد، ارتباط بین خوردن غذاهای شور و افزایش ۱۵ درصدی احتمال ابتلا به سرطان را به اثبات رساند. جالب است بدانید که نمک دریافتی باعث می‌شود باکتری هلیکوباکتر (عامل بروز سرطان معده) در معده به راحتی فعالیت و زمینه بروز سرطان را در این ارگان فراهم کند. مرکز ملی سرطان کره مطالعه‌ای انجام و ۲ میلیون نفر بررسی شدند. نتایج این مطالعه نشان داد در افرادی که در خوردنغذاهای شور زیاده‌روی می کنند، سرطان معده با گستردگی بیشتری شیوع دارد. البته شیوع سرطان معده به دلیل خوردن بیش از حد مواد غذایی شور در میان ژاپنی‌ها و کره‌ای‌ها رتبه اول را دارد.

۴ -زیاده‌روی در مصرف شکر سفید و قهوه‌ای:نتایج یک تحقیق ایتالیایی نشان داده است در افرادی که زیاد شکر می خورند، احتمال ابتلا به سرطان پانکراس ۷۸ درصد بیشتر است. در این مطالعه محققان سلول‌های سرطانی پانکراس را در معرض قند فروکتوز قرار دادند (نوعی قند که در محصولاتی مانند انواع نوشیدنی‌های شیرین وجود دارد) و مشاهده کردند رشد سلول‌های سرطانی و پیشرفت سرطان در مقایسه با سلول‌هایی که در معرض گلوکز قرار گرفته‌اند، در این حالت بیشتر می‌شود.

۵ -مصرف غذاهای کهنه و کپک‌زده:بررسی‌ها نشان داده‌اند خوردن مواد غذایی کپک‌زده نیز به دلیل داشتن سم آفلاتوکسین می تواند زمینه‌ساز بروز سرطان باشد به خصوص سرطان معده، بنابراین از خوردن مواد غذایی کپک‌زده‌ای مانند سیب زمینی، بادام‌زمینی، قارچ و انواع جوانه‌ها خودداری کنید.

۶ -زیاده‌روی در مصرف غذاهای سرخ شده:نتایج بررسی‌ها نشان داده‌اند مصرف مواد غذایی سرخ شده در دمای بالاتر از ۲۴۸ درجه فارنهایت، مانند سیب زمینی سرخ شده و چیپس، ترکیب سرطان‌زایی به نام آکریلامید را وارد بدن می کند. محققان دریافته‌اند با مصرف یک بسته چیپس، ۵۰۰ برابر بیشتر از حد مجاز اعلام‌شده از سوی سازمان جهانی بهداشت، آکریلامید وارد بدن خواهد شد. اداره بهداشت و غذا و داروی آمریکا نیز اعلام کرده این ترکیب مهم ترین عامل بروز سرطان تخمدان و رحم است.

۷-زیاده‌روی در مصرف فرآورده‌های گوشتی (سوسیس و کالباس) :این محصولات افزودنی هایی به نام نیترات و نیتریت دارند که در بدن به نیتروزآمین تبدیل می‌شود. نتایج بررسی‌ها نشان داده‌اند عادت به خوردن این فراورده‌ها، احتمال ابتلا به سرطان پانکراس را تا ۶۷ درصد افزایش می‌دهد. به علاوه احتمال بروز تومور مغزی در کودک مادرانی که در دوران بارداری از این محصولات استفاده می کرده‌اند، به میزان قابل ملاحظه‌ای بیشتر خواهد بود.

۸ -زیاده‌روی در مصرف ماهی‌های پرورشی:اغلب ماهی‌های پرورشی در مقایسه با ماهی‌های آزاد، دارای دوز بالایی از ترکیبی سرطان‌زا به نام PCB هستند.

خانواده

اهمیت اولین سال زندگی مشترک

گفت وگو با دکتر«عزت الله کردمیرزا» در مورد طلاق عاطفی

شواهد نشان می دهد آمار طلاق عاطفی دو برابر طلاق رسمی و قانونی است. کارشناسان از این طلاق به عنوان یک رویداد خاموش در خانواده نام می برند که در هیچ جا ثبت نمی شود و از بیرون نمود عینی ندارد اما خطرناک ترین نوع طلاق محسوب می شود. علایم این نوع طلاق را می توان از طریق عدم توجه به خواسته های همسر و سرکوب شدن نیازها، مخدوش شدن نقش های خانواده، فقر و کمبود عاطفه، تحلیل ساعات گفت وگو و... مشاهده کرد. در زمینه طلاق عاطفی، علل به وجود آمدن آن و توصیه و راهکارهایی در جهت پیشگیری از آن با دکتر عزت الله کردمیرزا، متخصص روانشناسی و عضو هیات علمی دانشگاه علامه طباطبایی گفت وگو کرده ایم که در زیر می خوانید:

تعریف شما از طلاق عاطفی چیست؟

اول باید به تعریف کلمه طلاق بپردازیم. در ادبیات، لغت طلاق به معنای بیزاری یعنی حس منفک شدن کامل یا حسی که به قطع یک ارتباط و پیوند اشاره دارد اما در مورد طلاق عاطفی باید گفت: فرآیند این نوع طلاق از زمانی آغاز می شود که یک رابطه گرم منفک شود و طرح زندگی زوج به جای «ما»،«من» شود.

طلا ق عاطفی چگونه اتفاق می افتد؟

گام هایی که زوج ها را از یک پیوند کامل به جدایی می رساند شامل مراحل زیر است: گام اول، طلاق هیجانی است که برخی آن را به طلاق عاطفی تعبیر می کنند به این معنا که زوج ها جذابیت شان را برای یکدیگر از دست می دهند یا اینکه ممکن است یکطرفه باشد مثلا زن برای مرد دیگر جذابیت نداشته باشد یا بر عکس. در این مرحله بین آنها فاصله شکل می گیرد. گام دوم، طلاق روانشناختی است. در این مرحله زوج ها علاوه بر اینکه دیگر هیچ جذابیتی برای هم ندارند، حس تنهایی به سراغ شان می آید. یعنی اینکه دیگر حرف مشترکی با هم ندارند و حرف های یکدیگر را نمی فهمند، سر یک میز غذا خوردن برایشان معنا و مفهومی ندارد، تفریحات مشترکی ندارند و.... اینجا نقطه برش زن و شوهر است. در این نقطه است که به هر دلیلی رابطه های فرا زناشویی، تخریب های شخصیتی، اختلال های شخصیتی، افسردگی، سردمزاجی و مشکلات زناشویی رخ می دهد. بعد از پایان این دو مرحله زوج ها وارد فاز طلاق عاطفی می شوند. گام بعدی، مرحله طلاق اقتصادی است که مربوط به نحوه پرداخت مهریه، نفقه و... می شود. و در نهایت آخرین مرحله، طلاق اجتماعی است که روابط مشترک منفک می شود و در اینجا جدایی مطلق صورت می پذیرد. همان طور که متذکر شدم از باور من طلاق عاطفی پس از پایان دو مرحله اول است جایی که زوج ها جذابیت شان را برای یکدیگر از دست داده اند و احساس تنهایی می کنند. در اینجاست که شخص سوم و دیگری جایگاه مهمی پیدا می کند. البته باید گفت الزاما نفر سوم، رقیب عشقی نیست بلکه می تواند یک دوست یا یک همنوع باشد که گوش شنوا داشته باشد.

علل عمده شکل گیری این نوع طلاق را در چه می دانید؟

بخشی از این علل را می توان در قبل از ازدواج دانست، که به سطح انتظارات فرد از ازدواج بازمی گردد. مسلما هر کسی برای خود تعریفی از زن و مرد ایده آل خود دارد چه درست و چه غلط. حال اگر آن انتظارات و باورها درست شکل نگرفته باشد و از زندگی واقعی دور باشد، مساله ساز می شود. مورد دیگر به شناخت اجتماعی درستی از اینکه همسر مناسب باید دارای چه ویژگی هایی باشد، بازمی گردد اما برخی اصلا به این موضوع اهمیت نمی دهند مثلا برای آنکه از خانواده اش فرار کند تن به ازدواج می دهد در این صورت انتخاب ما با خواسته هایمان نامتناسب می شود و این را باید بدانیم که ما زندگی اولیه و خانواده را خودمان انتخاب نکرده ایم اما همسرمان را می توانیم خودمان انتخاب کنیم. حال اگر بخواهیم با قصد فرار یا هر دلیل دیگری با ویژگی های نامناسب همسر را انتخاب کنیم یکی از امتیازات خود را از دست داده ایم. مورد دیگر این است که ما پروسه شناخت را صحیح طی نکرده ایم. ما یک گزینه را انتخاب کرده ایم اما به دنبال شناختش نبودیم خیلی از دختر و پسرها در طی این مراحل در رودربایستی قرار می گیرند یا دچار حس ترحم می شوند اما در نهایت تبعات شان را در زندگی می بینند. بخشی دیگر از علل وقوع طلاق عاطفی به تجربه های مشترک زوج ها نسبت به هم بازمی گردد. ما با سازه های ذهنی ای که از زندگی مشترک و همسرمان ساخته ایم به زیر یک سقف می رویم حال ممکن است این سازه ها بر آورد نشود و با کوچک ترین التهابی از هم پاشیده شود و سازه «من» به سازه «ما» تبدیل نگردد. بخش دیگری از شکل گیری این نوع طلاق به ساخت و محیط و بافت اجتماعی جامعه بازمی گردد. ما در محیطی زندگی می کنیم که توزیع قدرت نامتناسب است و استرس های زیادی بر ما وارد می شود وقتی که مردی دو شیفت کار می کند چطور می تواند یک بستر ایمن را برای همسرش فراهم کند. وقتی گفته می شود که از هر سه ازدواج یکی به طلاق منجر می شود اینها اتفاقات مهمی است که بر اثر سیاست گذاری های اشتباه در محیط رخ می دهد. وقتی که قبح روابط فرازناشویی از بین می رود فکر می کنید به چه چیزی بستگی دارد، یکی از آسیب های جدی ای که به محیط بازمی گردد، جدی نگرفتن مفهوم دروغ است. از دیگر عوامل سست شدن پایه های زندگی، شکل گیری نوع دیگری از زندگی مشترک از نوع غیرقانونی و غیرقابل تعریف در جامعه است، هنگامی که تعداد دختر و پسر در یک جامعه برابر باشد این یک زنگ خطر است که چند همسری از هر نوعی دیده می شود.

به طور تقریبی چند درصد از زوج های ایرانی گرفتار این مشکل هستند؟

نمی توان آمار دقیقی در این زمینه ارایه داد. این را باید دانست در مورد این آمارها همیشه پارادوکس و تضاد وجود دارد. ما فردی را داریم که با همسرش زندگی می کند ولی در ذهنش خبری از همسرش نیست. حال چطور می توان متوجه این نوع زندگی شد. من شخصا از آمار دادن پرهیز می کنم اما در بافت بالینی کسانی که وارد ساختار کلینیک من می شوند طلاق عاطفی برایشان رخ داده است، اما نمی توان آنها را نماینده کل جامعه دانست. بحث آمار در جامعه ما شفاف نیست.

بیشترین میزان طلاق عاطفی در چندمین سال ازدواج رخ می دهد؟

سال اول زندگی مشترک، خطرناک ترین سال است. زوجی که از سال اول عبور کند یعنی گردنه های خطر را پشت سر گذاشته است در سال اول چند عامل بسیار مهم است: ۱ نقش خانواده ها پر رنگ است. ۲ هویت خانوادگی و جمعی جدید شکل نگرفته است. ۳ عدم استقلال مالی ۴ وجود باورهای غلط ۵ ساده پنداری طلاق: "فوقش طلاق می گیرم یا طلاق می دهم"، جمله ای است که متاسفانه در سال اول زندگی زیاد شنیده می شود. ۶ جست وجوی دیگری: مرور خاطرات گذشته. این عوامل دست به دست هم می دهد که سال اول را سال پرالتهابی برای زوج ها کند و اگر بخواهیم بدانیم استارت طلاق عاطفی در کجا زده می شود، باید در سال اول جست وجو کرد.

دلایل اصلی زندگی زوج ها در کنار یکدیگر بعد از وقوع طلاق عاطفی چیست؟

چند دلیل وجود دارد که آنها را به طور مختصر ذکر می کنم: ۱ برخی امید دارند که این اوضاع را می توانند به سمت بهبود شدن روابط تغییر دهند. ۲ عده ای فکر می کنند اگر وارد فاز طلاق قانونی شوند پشتوانه و جایگاهی ندارند. ۳ برخی تابع قوانین و سنت های خانوادگی شان هستند که مثلا عروس با لباس سفید می رود و با کفن برمی گردد. ۴ در کل نگاه اجتماع نسبت به فرد مطلقه سنگین است و بعضی ها توان از پس برآمدن این نگاه اجتماعی را ندارند. اینها باورهای غلطی است که متاسفانه در جامعه وجود دارد. ۵ و در نهایت اینکه اکثرا به دلیل وجود فرزند که عامل مشترک زندگی است به ادامه این رابطه می پردازند.

شما به عنوان یك متخصص مشکلات آسیب زا، چه توصیه و راهکارهایی برای پیشگیری از وقوع طلاق عاطفی ارایه می دهید؟

زوج ها باید دست از تلاش برای تغییر دادن یکدیگر بردارند، انسان ها را نمی شود تغییر داد بلکه باید اولویت های خودمان را تغییر دهیم. زوج ها در دعوا نباید دنبال مقصر بگردند اینجا نه کسی قاضی است نه وکیل بلکه باید به دنبال آن باشند که هر کسی چقدر در حل مساله سهم دارد. انعطاف پذیر و واقع گرا باشند و در نهایت اعتقادم بر این است که از طبیعت درس بگیرند شما کدام حیوانی را دیده اید و می شناسید که وقتی مورد تهدید قرار گرفت همان لحظه از خود عکس العمل نشان دهد. به جای آنکه حس هایمان را تعطیل کنیم، بهتر آن است که به دنبال فعال سازی حواس مان باشیم.

باورهای غلط در مورد لبنیات

شیر و محصولات لبنی همیشه در طول تاریخ جزو خوراکی های لازم و ضروری برای حفظ سلامتی به شمار آمده اند.

شیر و محصولات لبنی همیشه در طول تاریخ جزو خوراکی های لازم و ضروری برای حفظ سلامتی به شمار آمده اند. شیر تنها یک نوشیدنی نیست بلکه قدمت آن به هزاران سال پیش برمی گردد. با این حال برخی اوقات از گوشه و کنار شایعاتی می شنویم که ما را در مصرف این نوشیدنی گوارا و فوق العاده دچار تردید می کند. بیشتر این شایعات قرن ها است که در میان مردم رواج پیدا کرده اند اما اکثر آنها ریشه علمی ندارند. در اینجا به ۱۰مورد از آنها اشاره می کنیم.

افراد حساس به لاکتوز نگران نباشند

افسانه شماره:۱اگر به لاکتوز حساسیت دارید، نباید لبنیات مصرف کنید

عدم تحمل لاکتوز در واقع به معنای ناتوانایی بدن در سوخت و ساز و هضم لاکتوز یا قند شیر است. اما این دلیل نمی شود که افراد حساس به لاکتوز از هیچ محصول لبنی استفاده نکنند! پنیر موزارلا، چدار و پنیر سوییسی تقریبا بدون لاکتوز هستند. علاوه بر این می توان از ماست نیز استفاده کرد. چرا که ماست دارای باکتری های زنده ای است که به سوخت و ساز لاکتوز کمک می کنند. اگر بدن تان به هیچ وجه قابلیت تحمل لاکتوز را ندارد، می توانید از شیر بدون لاکتوز استفاده کنید یا قبل از مصرف شیر چند قطره آنزیم لاکتاز به آن اضافه کنید.

نوشیدن شیر قبل از خواب، خوب یا بد؟

افسانه شماره:۲خوردن شیر قبل از خواب به رفع کم خوابی کمک می کند

شیر دارای اسید آمینه تریپتوفان است. تریپتوفان در بدن تبدیل به سروتونین می شود. سروتونین یک ناقل عصبی است که باعث ایجاد خواب می شود. با این حال هنوز تحقیقات کافی درمورد تاثیر واقعی شیر بر خواب شبانه انجام نشده است. مسلم است که نوشیدن یک لیوان شیر گرم قبل از خواب راه مناسبی برای تامین یک وعده از نیاز روزانه بدن به لبنیات است و از طرف دیگر طعم و گرمای آن به آرامش ذهن و بدن کمک می کند.

اگر می خواهید چاق نشوید

افسانه شماره:۳لبنیات چاق کننده است

تحقیقات نشان داده اند مصرف محصولات لبنی به عنوان بخشی از یک رژیم غذایی سالم می تواند از چاقی و اضافه وزن جلوگیری کند. محققان معتقدند که این خاصیت به دلیل وجود کلسیم در شیر ایجاد می شود. علاوه بر این، پروتئین موجود در شیر اشتها را کاهش می دهد. بنابراین هرچه فرد بیشتر احساس سیری کند کمتر غذا می خورد. در نتیجه دچار اضافه وزن نخواهد شد.

شیر، فقط از نوع پاستوریزه

افسانه شماره:۴ پاستوریزه کردن شیر باعث از بین رفتن ویتامین ها و مواد معدنی آن می شود

شیر پاستوریزه سرشار از ۱۶ نوع ماده مغذی از جمله کلسیم و ویتامین دی است. پاستوریزه کردن تاثیر چشمگیری بر مواد مغذی شیر نمی گذارد بلکه تنها با استفاده از گرما باکتری های مضر موجود در شیر را از بین می برد. این عمل در واقع شیر را به یک نوشیدنی بی خطر تبدیل می کند.

دشمن سنگ کلیه

افسانه شماره:۵ نوشیدن شیر باعث ایجاد سنگ کلیه می شود

مصرف مایعات و کلسیم به اندازه کافی در طول روز می تواند از ایجاد سنگ کلیه جلوگیری کند. در واقع مصرف حداقل دو وعده شیر و خوراکی های سرشار از کلسیم در روز خطر ایجاد سنگ کلیه را تا حد زیادی کاهش می دهد. باید توجه کرد با اینکه دریافت کلسیم از طریق موادغذایی می تواند از ایجاد سنگ کلیه جلوگیری کند، مصرف مکمل های کلسیم و ویتامین دی می تواند خطر ایجاد سنگ کلیه را افزایش دهد. بنابراین بهتر است که کلسیم مورد نیاز خود را از موادغذایی مانند شیر دریافت کنید.

شیر بی چربی هم مفید است؟

افسانه شماره :۶ شیر بدون چربی نسبت به شیر پرچرب، کلسیم کمتری دارد

تمام انواع شیر از جمله بدون چربی، یک درصد چرب، دو درصد چرب و پرچرب همگی دارای یک میزان ویتامین و مواد معدنی از جمله کلسیم هستند. تنها فرق میان این شیرها در میزان چربی و کالری شان است. جداسازی چربی از شیر تاثیری روی مواد مغذی آن نمی گذارد. یادتان باشد که استفاده از شیر بدون چربی و شیر کم چرب برای کودکان زیر دو سال توصیه نمی شود.

شیر را از رژیم نوجوانان حذف نکنید

افسانه شماره :۷ نوشیدن شیر باعث بلوغ زودرس می شود

تاکنون هیچ مدرکی به دست نیامده است که ثابت کند نوشیدن شیر سن بلوغ را به جلو می اندازد. امروزه دختران نسبت به نسل های قبل در سنین پایین تری بالغ می شوند. دلیل این موضوع هنوز به طور کامل کشف نشده است. با این حال بسیاری از محققان، اضافه وزن در نوجوانان را عامل بلوغ زودرس آنها می دانند. نوشیدن شیر باعث جلوگیری از اضافه وزن و بلوغ زودرس خواهد شد. شیر سرشار از کلسیم است و نباید از رژیم غذایی کودکان و نوجوانان حذف شود.

وقتی روی شیر خامه می بندد

افسانه شماره:۸ هموژنیزه کردن شیر خاصیت آن را کاهش می دهد

هموژنیزه کردن فرآیندی است که در آن ذرات چربی شیرشکسته شده و شیر حالتی یکدست پیدا می کند. معمولا روی سطح شیر غیرهموژنیزه لایه ای از خامه ایجاد می شود. جالب است بدانید که شیر بز به طور طبیعی هموژنیزه است. تاکنون ثابت نشده است که میان شیر هموژنیزه و غیرهموژنیزه از لحاظ خاصیت شان تفاوتی وجود دارد.