

رژیم‌های غذایی خطرآفرین و سالم را بشناسید

سرویس سلامت

یک متخصص تغذیه گفت: یک رژیم غذایی خوب بر پایه دو اصل تنوع و تعادل استوار است. رژیم‌های غذایی غیراصولی، می‌توانند اثرات نامطلوبی بر سلامت انسان داشته یا حتی منجر به مرگ شود. بیشتر اوقات افرادی که رژیم غذایی غیر اصولی گرفتند بعد از مدتی با بازگشت سریع وزن حتی بیشتر از وزن قبل مواجه شدند. دلنگت سه یار دبیرستانی خودم بودم. بعد از قبولی دانشگاه رابطه سه تنگداز از هم قطع شده بود، من و نرگس و فاطمه. حالا سالهاست که همدیگر را ندیدیم. تا اینکه فضای مجازی به کمک ما آمد. امروز قرار است به خانه ما بیایند دل توی دلم نیست. شیرینی، چای و میوه آماده است. خانه از تمیزی برق می‌زند. بوی عود فضای خانه را پر کرده است. پسرم را به سمت اطاقش می‌برم و می‌گم مامان لطف کن امروز کمتر ریخت و پاش کن دوستانم می‌آیند. برای بار چندم خودم را وزن می‌کنم و می‌گویم وای خدا چقدر چاق شده‌ام و در آینده خودم را نگاه می‌کنم به آن بچه دبیرستانی شوق و شگفتی و لاغر و تر و فریز به ۱۰ کیلو اضافه شده است. در همین فکرها هستم که زنگ خانه به صدا درمی‌آید نرگس و فاطمه باهم رسیدند که در باز می‌شود دو زن چاق به سمتم می‌آیند به خودم امیدوار شدم هر کدام بیش از ۲۰ کیلو اضافه وزن دارند. گفت و گوی ما بیشتر در مورد رژیم غذایی و تلاش برای کاهش وزن بود. در رابطه با رژیم‌های غذایی نامناسب با دکتر ندا قمرزاد شیشوان متخصص تغذیه، به گفت و گو نشستیم که در ادامه می‌خوانید:

لطفا در ابتدا بفهمید که چه رژیم‌های غذایی می‌تواند برای افراد خطرآفرین باشد.

یکی از این رژیم‌ها، رژیم‌های غذایی خودسرانه و بسیار کم کالری است؛ مثلا برخی افراد فکر می‌کنند که با کم کردن کالری روزانه، می‌توان دریافت غذایی را کنترل کرده و به سوخت و ساز بیشتر کمک کرد. اما برنامه‌های کالری شماری و دانستن کالری غذاهای دریافتی در عین مفید بودنشان (از این نظر که به ما در مورد کالری غذاهای مختلف دید می‌دهند)، متأسفانه باعث می‌شوند که فقط به دریافت کالری روزانه فکر کنیم و به نوع غذاهای دریافتی توجه نکنیم و صرفاً کالری مورد نیاز روزانه را از یک سری گروه‌های غذایی خاص و یا گاه‌گاه‌های ناسالم دریافت کنیم، که در این صورت با اختلالات متابولیسم و کمبودهای مواد مغذی روبرو می‌شویم.

رژیم‌هایی که به حذف وعده غذایی اصلی مانند شام یا صبحانه توصیه می‌کنند، عملاً به کاهش وزن کمک نکرده و حتی می‌توانند متابولیسم بدن را به تدریج کاهش دهند. طبیعی است که در صورت تداوم چنین رژیم‌هایی، بدن با کمبود بسیار جدی مواد مغذی و حتی کمبود انرژی مواجه خواهد شد.

نوع دیگر این رژیم‌ها، رژیم‌های مونا یا تک غذایی است. در این نوع از رژیم‌ها فرد در طی روز فقط مجاز به خوردن انواع خاصی از

غذاهاست، مثلاً رژیم میوه که براساس آن در طی یک روز فقط میوه مصرف می‌شود و بقیه گروه‌های غذایی حذف می‌شوند. طبیعتاً در این صورت فرد دریافت کافی از ویتامین‌ها، مواد معدنی و فیبر را ندارد، اگر فرد در یک روز فقط میوه مصرف کند، با حجم بالایی از قند و یا اگر فقط تخم مرغ یا انواع گوشت‌ها را مصرف کند، با حجم بالای پروتئین در یک روز روبرو خواهد شد. گاهی اوقات رژیم سوپ یا رژیم‌هایی با کالری صفر و یا رژیم آب که در آن افراد فقط مجاز به دریافت آب، چای کم‌رنگ، قهوه، دمنوش‌های مختلف و... هستند.

حذف گروه‌ها و وعده‌های غذایی ممنوع!

ممکن است افراد برخی گروه‌های غذایی را به طور کامل حذف کنند، مثلاً حذف گروه چربی‌ها، در صورتی که چربی‌های سالم برای عملکرد صحیح ارگان‌های بدن، تولید هورمون‌ها، جذب ویتامین‌های محلول در چربی و در کل برای سلامتی ما ضروری هستند و حتماً در رژیم غذایی سالم توصیه می‌شوند. حدود ۳۰ درصد از کالری روزانه ما از گروه چربی‌ها با تأکید بر انواع چربی‌های سالم و مفید، تأمین شود. یا گاهی افراد به دنبال حذف کامل گروه نان و غلات هستند که اصلاً قابل توصیه نیست و باز هم دریافت انواع کربوهیدرات‌های سالم و پیچیده در این گروه تأکید می‌گردد. یا حتی رژیم‌هایی که به حذف وعده غذایی اصلی مانند شام یا صبحانه توصیه می‌کنند، عملاً به کاهش وزن کمک نکرده و حتی می‌توانند متابولیسم بدن را به تدریج کاهش دهند. طبیعی است که در صورت تداوم چنین رژیم‌هایی، بدن با کمبود بسیار جدی مواد مغذی و حتی کمبود انرژی مواجه خواهد شد. رژیم‌های تک غذایی می‌توانند به سوتغذیه، از دست‌دهی توده عضلانی، افسردگی، اختلال در عملکرد سیستم ایمنی، کم خونی، افزایش سطح اسید اوریک خون و عوارض دیگری انجامد.

رژیم‌های غذایی که می‌تواند بیشتر مضر باشد تا مفید

نوع دیگری از این رژیم‌ها، رژیم‌های غذایی کنترلیک یا رژیم‌هایی با میزان دریافت چربی بسیار زیاد هستند به طوری که حدود ۷۰ تا ۸۰ درصد از کل انرژی روزانه از گروه چربی‌هاست و فقط در شرایط خاص و برای مدت کوتاه



البته نه برای همه افراد خصوصاً افراد مبتلا به پانکراتیت، نارسایی کبدی، اختلالات تیروئیدی و کیسه صفرا... قابل تجویز است. یا رژیم‌های غذایی فقط بر پایه پروتئین (مانند انواع گوشت‌ها) به مدت طولانی یا رژیم‌های غذایی فقط بر پایه کربوهیدرات (نان و برنج و مواد نشاسته‌ای) در درازمدت می‌تواند به انواع کمبودهای مواد مغذی منجر شود.

رژیم‌های غذایی این چنینی، حتی اگر در کوتاه مدت، باعث شوند که شما کاهش وزن موقتی را تجربه کنید اما مشکلات مختلفی ممکن است چه در حین رعایت این رژیم‌ها و چه بعد از آن، برایتان به بار آید. بنابراین سلامتی خود را جدی بگیرید و به این آسانی آن را به خطر

رژیم غذایی مناسب شامل چیست؟

یک رژیم غذایی خوب بر پایه دو اصل تنوع و تعادل استوار است. اولاً بایستی تمامی گروه‌های غذایی اعم از گروه نان و غلات، میوه، سبزی، شیر و لبنیات، گوشت‌ها را متناسب با نیازهای‌تان در روز دریافت کنید. حذف هیچ یک از گروه‌های غذایی به هیچ وجه توصیه نمی‌شود، و تمامی گروه‌های غذایی را بایستی در برنامه غذایی روزانه‌تان داشته باشید. دوماً مقدار دریافتی از این گروه‌های غذایی هم بسیار حائز اهمیت است و مقدار دریافتی در هر فرد بسته به وزن، قد، سن، فعالیت بدنی، شرایط سلامتی یا بیماری‌ها، داروهای مصرفی متفاوت بوده و بایستی متناسب با نیازهای فرد محاسبه شود. غیر از مقدار دریافت، موضوع مهم دیگر توجه به نوع مواد غذایی دریافتی است مثلاً از هر گروه غذایی انتخاب‌های سالم غذایی داشته باشیم. با توجه به این توضیحات، رژیم غذایی اصولی نباید با رژیم غذایی خانواده تفاوت زیادی داشته باشد، چون نیازی به رعایت انواع رژیم‌های عجیب و غیرعادی نیست. موضوع آخر این‌که، رژیم غذایی اصولی بایستی یک کاهش وزن تدریجی و نه یکباره برای شما به ارمغان بیاورد. معمولاً گفته می‌شود کاهش نیم تا یک کیلوگرم در هفته کاملاً منطقی است؛ پس حدود ۲ تا ۴ کیلوگرم کاهش وزن در طی یک ماه توصیه می‌شود. مگر در اضافه وزن‌های بسیار بالا که می‌توانید در ماه اول، کاهش وزن بیشتری را هم تجربه کنید. پس، برای دستیابی به وزن ایده‌آل، سراز راه‌های میان‌بر، سریع و غیرسالم نروید و دقت کنید به هیچ وجه در روند کاهش وزن خسته نشوید و به آن به عنوان یک پروسه آهسته و پیوسته نگاه کنید و انتظار تغییرات یکباره وزن را نداشته باشید.

یک رژیم غذایی خوب بر پایه دو اصل تنوع و تعادل استوار است. اولاً بایستی تمامی گروه‌های غذایی اعم از گروه نان و غلات، میوه، سبزی، شیر و لبنیات، گوشت‌ها را متناسب با نیازهای‌تان در روز دریافت کنید

نیاندازید. هیچ کاهش وزنی ارزش این را ندارد که خود را درگیر مشکلات و بیماری‌های دیگر کنید. توجه کنید که حتی خطرات چاقی کمتر از خطرات و عوارض این رژیم‌های غیراصولی است. پس زیر نظر متخصص تغذیه، شروع به تغییر در سبک زندگی و قدم برداشتن در کاهش وزن تدریجی، پایدار و اصولی کنید.

مهم‌ترین عوارضی که این رژیم‌های غذایی نامناسب می‌تواند برای فرد ایجاد کند چیست؟

از جمله مهم‌ترین عوارض کوتاه مدت، مربوط به دریافت بیش از حد کالری، ضعف، خستگی مفرط، احساس گرسنگی زیاد، عدم تمرکز و توجه، اختلال در یادگیری، ریزش مو، مشکلات مربوط به ناخن مانند شکنندگی زیاد ناخن،

یادداشت

ناس مخدري بسيار مخرب و اعتياد آور

هر زمان که اسم مخدرات به گوشمان می‌خورد یاد مخدراتی چون تریاک و حشیش و... که فروش آن‌ها غیرقانونی و در اجتماع مصرف



عهدیه صولت برد
خبرنگار

آن‌ها قبیح به نظر می‌رسد می‌افتیم. شاید کمتر به این فکر کنیم که خیلی از مخدرات دیگر وجود دارند که چه بسا خطرناک و اعتیاد آور هستند و ما هرگز آن‌ها را در زمره مخدرات نمی‌بینیم و حتی کسانی که مصرف می‌کنند را معتاد نمی‌شناسیم. یکی از این مخدرات که بسیار اعتیاد آور و دارای عوارض خطرناکی نیز می‌باشد، ناس است. ماده مخدر ناس ماده‌ای است سبز رنگ که در ظاهر گیاهی به نظر می‌رسد اما افزودنی‌های خطرناکی در آن وجود دارد که مصرف آن در دراز مدت سلامتی جسمی و حتی روحی فرد مصرف کننده را به مخاطره می‌اندازد. این ماده از برگ خشک شده تنباکو تهیه می‌شود که پس از کوبیدن آن را با آهک مخلوط می‌کنند. گاهی فروشندگان این مواد جهت ترغیب و وسوسه افراد از طعم‌دهنده‌هایی برای خوشبو کردن آن استفاده می‌کنند. افراد هنگام مصرف آن را در قسمت جلو دهان و میان لب و دندان قرار می‌دهند تا با بزاق دهان ترکیب شده و شیره آن خارج شود به این ترتیب از طریق بزاق و مخاط دهان جذب بدن شده و به جریان خون وارد می‌شود که نیکوتین موجود در آن باعث می‌شود فرد برای مدتی احساس سرخوشی و خوشحالی کاذب کند. مصرف‌کنندگان این مواد شاید کمترین اطلاعی از عوارض خطرناک آن داشته باشند، گاهی هم نمی‌توانند باور کنند که با مصرف این مواد چقدر خود را در معرض خطر از دست دادن سلامتی جسمی و حتی روانی قرار می‌دهند. این ماده عوارض بلند مدتی دارد که شامل بی‌خوابی، سوء رفتار جنسی و بی‌میلی جنسی، تأثیر مخرب بر قسمت خاکستری مغز، عدم تعادل رفتاری، زودرنجی، اختلالات تمرکز و رفتاری، سرطان حنجره، اختلال و سرطان روده بزرگ، تأثیر مخرب آن بر نای و معده، نارسایی‌های کلیوی و نیز سرطان لثه می‌باشد. افراد به تصور اینکه



ناس یک ماده گیاهی است که با آهک و مواد معطر ترکیب شده و در آن‌ها ایجاد وابستگی نمی‌کند هیچگونه حساسیتی نسبت به مصرف آن نشان نمی‌دهند و با این تصور اشتباه متأسفانه افرادی که به دام اعتیاد با ناس می‌افتند روز به روز در حال گسترش است؛ از سوی دیگر این ماده بیماری‌زای مخدر آنچنان به آسانی در دسترس جوانان قرار دارد که حتی دکه‌های خیابانی اقدام به فروش آن می‌کنند و این امر برای گسترش اعتیاد آن در بین مردم خود مزید بر علت شده است. از آنجایی که تنباکو خود به تنهایی سرطان‌زاست وقتی با آهک مخلوط شود اثرات مخرب آن شدیدتر شده و تأثیر بیشتری بر سلامت بدن می‌گذارد. بدن انسان از طریق دستگاه گوارش قادر به جذب و دفع آهک نیست و این ماده در صورت ورود به بدن بایستی از طریق کلیه‌ها دفع شود که این امر باعث نارسایی‌های جبران‌ناپذیر کلیوی شده و حتی با گذر زمان فرد مجبور به دیالیز می‌شود. وابستگی روحی و روانی ماده ناس بسیار بیشتر از وابستگی جسمی آن است و تقریباً وابستگی‌ای شبیه سیگار بر روح و روان فرد دارد. برای رهایی از آن اولین گام رهایی از وابستگی روحی و روانی این ماده است و آشنایی فرد مصرف کننده با عوارض مخرب این مواد بهترین روش برای ترک آن است. مصرف ناس عملی غیر بهداشتی و بسیار زنده و غیر مودبانه است که مصرف آن چهره بسیار زشتی به کوچه و خیابان می‌دهد. بهترین روش برای مصرف کمتر آن در بین جوانان آموزش و آشنایی نسل نوجوان و جوان با آثار و عوارض مخرب این مواد بر سلامتی بدن و روح و روان است و در مرحله بعد ایجاد فضا برای سرگرمی‌های سالم برای نسل جوان و بکارگیری جوانان در امورات اجتماعی است که آنان را به کارهای سالم و تفریحات سالم سرگرم کنند تا از علایق آنان به روی آوردن به سرگرمی‌های ناسالم بکاهند و خود خواستار دوری از مخدرات و چیزهای مضر باشند.

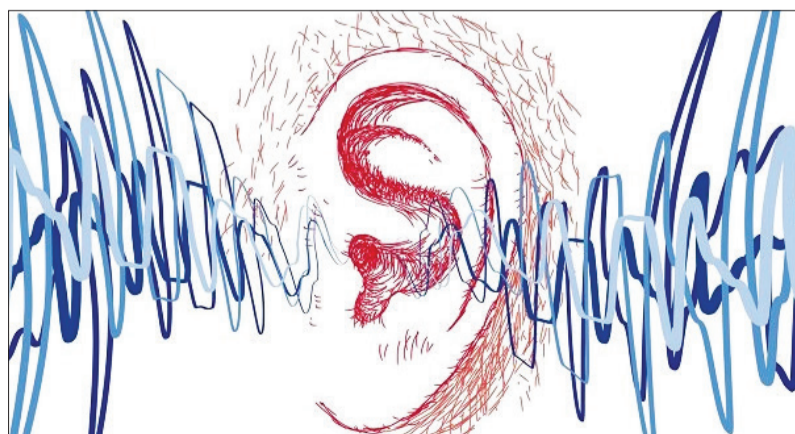
داروی رایج شیمی درمانی ممکن است با کاهش شنوایی مرتبط باشد

سرویس سلامت

یک مطالعه ۱۴ ساله بر روی بازماندگان سرطان پروستات نشان می‌دهد که یک داروی شیمی درمانی می‌تواند احتمال طولانی مدت بیماران را برای کاهش شنوایی تا حد زیادی افزایش دهد.

داروی مورد بحث، سیس پلاتین، برای چندین دهه یکی از پایه‌های اصلی شیمی درمانی سرطان بوده است. این دارو اغلب برای مبارزه با طیف وسیعی از سرطان‌ها از جمله تومورهای مثانه، ریه، گردن و پروستات استفاده می‌شود.

دکتر «رابرت فریسنیا»، یکی از نویسندگان این مطالعه از دانشگاه فلوریدا جنوبی، گفت: «دانستن اینکه سیس پلاتین ممکن است بر شنوایی افراد تأثیر بگذارد، می‌تواند



به درمان کمک کند.»

فریسنیا توضیح داد: «برخی تغییرات ممکن است شامل تغییر دوزها و زمان مصرف سیس پلاتین در درمان باشد.»

تیم تحقیق به طور متوسط در طول ۱۴ سال سلامت ۱۰۰ مرد را که برای سرطان پروستات تحت درمان قرار گرفته بودند و از آن جان سالم به در برده بودند، ردیابی کردند. محققان دریافتند که اکثر (۷۷٪) مردانی که شیمی درمانی مبتنی بر سیس پلاتین دریافت کرده بودند، در پایان دوره پیگیری با شنوایی خود مشکل داشتند. بر اساس بیانیه خبری دانشگاه، از دست دادن شنوایی آنها باعث مشکلات قابل توجهی در موقعیت‌های شنوایی روزمره می‌شود و بر کیفیت زندگی آنها تأثیر منفی

می‌گذارد.

میزان کاهش شنوایی همراه با دوز سیس پلاتین افزایش یافت. این موضوع به ویژه برای افرادی که سایر عوامل خطر، مانند فشار خون بالا و بیماری قلبی را داشتند، صادق بود.

سیس پلاتین چگونه بر شنوایی تأثیر می‌گذارد؟ به گفته تیم تحقیق، این دارو به صورت درون وریدی تجویز می‌شود و در قسمت زیادی از بدن نفوذ می‌کند. با این حال، گوش‌ها ممکن است در فیلتر کردن سیس پلاتین مشکل خاصی داشته باشند و به آن اجازه می‌دهند در آنجا جمع شوند.

تیم تحقیق توضیح داد، هنگامی که سیس پلاتین در داخل گوش قرار می‌گیرد، ممکن است باعث التهاب و از بین بردن سلول‌های حسی شود که گوش‌ها برای کدگذاری صدا نیاز دارند. نتیجه آن می‌تواند کاهش شنوایی باشد که پس از پایان شیمی درمانی مدت زیادی طول می‌کشد. / مهر