

پرسش و پاسخ

نویز داروها تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سوالات مصرف دارویی توصیه می‌شود پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

دکتر محمد کلانی

فوق تخصص گوارش

دیروز حالت تهوع و استفراغ داشتم و متوجه شدم استفراغ خونی است اما به پزشک مراجعه نکردم. لطفا راهنمایی کنید؟

در ابتدا باید به شما بگویم استفراغ خونی می‌تواند نشانه مشکل جدی باشد و باید حتماً به پزشک مراجعه کنید.

رنگ و میزان خون در استفراغ بسته به شرایط مختلف، متفاوت است. به عنوان مثال:

- ممکن است حجم خون زیاد و به رنگ قرمز روشن باشد.

- ممکن است رگه‌هایی از خون به همراه مواد غذایی در استفراغ دیده شود.

- ممکن است استفراغ مانند رسوب قهوه باشد، این مورد بدین معناست که خون به مدت چند ساعت در داخل معده باقی مانده است.

آندوسکوپی از جمله روش‌هایی است که امکان بررسی قسمت‌های داخلی دستگاه گوارش را با استفاده از لوله‌ای نرم و انعطاف پذیر و دوربین متصل به آن فراهم می‌کند.

نکته‌ای که اهمیت دارد این است که باید مشخص شود خون خارج شده همراه با استفراغ از منشأ معده، مری یا اثنی عشر است یا از راه ریه‌ها و مجاری هوایی خارج شده که خود نشانه‌ای است از یک مشکل متفاوت.

علل شایع استفراغ خونی

استفراغ خونی می‌تواند ناشی از خون ریزی در مری، معده یا قسمت ابتدایی روده کوچک (دئودنوم) باشد.

علت مشاهده استفراغ خونی و احساس سوزش و درد در شکم، می‌تواند ناشی از زخم معده یا التهاب شدید مخاط معده (گاستریت) باشد. خون ریزی زمانی اتفاق می‌افتد که زخم یا التهاب، به شریان‌ها آسیب وارد کند.

دیگر علل استفراغ خونی

- اختلالات خونی مانند کاهش سطح پلاکت‌ها در خون، لوسمی، هموفیلی

- سرطان مری یا سرطان معده

بیشتر بدانیم

دکتر سارا ناجی طبیسی

عضوهیئت علمی مؤسسه پژوهشی علوم و صنایع غذایی

تفاوت آرد گندم معمولی با آرد سمولینای ما کارونی در چیست؟

سمولینا ماده اولیه اصلی تولید ما کارونی است که از گندم دوروم تهیه می‌شود و به دلیل داشتن بتا کاروتن رنگ زرد کهربایی دارد و دارای پروتئین بالاتری در مقایسه با آرد گندم معمولی است. برای تهیه سمولینا، گندم‌ها کاملاً آسیاب نمی‌شوند بلکه به صورت ذرات بسیار ریزی خرد می‌شوند، در نتیجه ذرات این آرد بسیار درشت‌تر از ذرات آرد معمولی است. تفاوت عمده دیگر سمولینا و آرد معمولی میزان و کیفیت گلوتن موجود در آن‌هاست که عامل اصلی تعیین‌کننده خواص مهم خمیر مانند قوام، قابلیت کشش و فرم دهی آن است. گلوتن مناسب برای تولید ما کارونی باید سفت و محکم و نسبت به گلوتن مناسب برای نان، کشش پذیری کمتری داشته باشد.

استفاده از آرد معمولی در تولید ما کارونی منجر به ایجاد مشکلاتی در پیروسی تولید می‌شود و محصول نهایی دارای کیفیت پایین‌تری نسبت به ما کارونی حاصل از سمولینا است. اما در بسیاری از موارد به دلیل کمبود گندم دوروم و مسائل اقتصادی، در تهیه ما کارونی از سایر گندم‌های سخت یا گندم معمولی به‌تنهایی یا به صورت مخلوط استفاده و در نتیجه کیفیت محصول دچار تغییر می‌شود. ما کارونی تولید شده از گندم دوروم از نظر ویژگی‌های تغذیه‌ای از سایر گونه‌های گندم بهتر و سرشار از کربوهیدرات‌های پیچیده، پروتئین‌های مفید، ترکیبات آنتی‌اکسیدانی، ویتامین‌ها و مواد معدنی است. استفاده از آرد گندم معمولی باعث کاهش ترکیبات مغذی ما کارونی به ویژه میزان فیبر، پروتئین و ریز مغذی‌های می‌شود.

مقایسه ۵ همراه شیرین‌چای برای این که بتوانیم انتخاب هوشمندانه‌تری داشته باشیم

همراهان چای



فاطمه رهروانی | متخصص تغذیه و رژیم درمانی



خشک. البته در ماه رمضان یک گزینه دیگر هم پایش به میان کشیده می‌شود و آن چیزی نیست جز زولبیا و بامیه. در این مطلب تلاش کردیم با کمک متخصص تغذیه و رژیم درمانی، این گزینه‌های متعدد را با هم دیگر مقایسه کنیم تا شما بتوانید انتخاب بهتری که متناسب با شرایط و نیازهای شماست، داشته باشید. چند خوراکی شیرین را که به طور معمول همراه با چای مصرف می‌شود، با هم مقایسه کرده ایم:

در ۱۰۰ گرم	
کالری	۳۲۱
کربوهیدرات	۷۸ گرم
چربی	۱/۷ گرم
قند	۴۶ گرم
فیبر	۱۴ گرم

توت خشک

این فیبر بالا علاوه بر فوایدی که برای سیستم گوارش ما دارد، باعث شده بار گلیسمی توت خشک نیز کاهش یابد. **توصیه برای افراد مبتلا به دیابت:** میزان بار گلیسمی توت خشک به نسبت سایر گزینه‌های معرفی شده پایین‌تر و از این جهت گزینه مناسب‌تری است. البته یادتان باشد بهتر بودن این گزینه به معنای آن نیست که می‌توانید هر قدر خواستید از آن مصرف کنید. مصرف کنترل شده مواد شیرین، در هر حالی باید توسط شمار رعایت شود.

ویتامینی ندارد اما مواد معدنی مانند کلسیم، فسفر، آهن و پتاسیم به میزان اندکی دارد. **وزن تقریبی هر توت خشک:** کمی کمتر از یک گرم **و وعده توصیه شده:** حداکثر ۱۰ توت خشک در هر وعده مصرف بیشتر از ۲۰ توت خشک در روز توصیه نمی‌شود. در بین میوه‌های خشکی که به صورت معمول همراه با چای مصرف می‌شوند، توت خشک بالاترین میزان کالری را دارد. اما شاید برگ برنده توت را این فیبر است که در نظر بگیریم. میزان فیبر در توت بالاست و از این نظر گزینه بهتری در مقایسه با کشمش است.

در ۱۰۰ گرم	
کالری	۲۶۸
کربوهیدرات	۷۱/۳ گرم
چربی	۱۷/۵ گرم
قند	۵۹ گرم
فیبر	۳/۷ گرم

کشمش

کشمش‌ها به صورت کلی ویتامین‌چندانی ندارند اما مواد معدنی مانند فسفر و پتاسیم به میزان اندکی در آن‌ها وجود دارد. **وزن تقریبی هر کشمش:** بین نیم تا یک گرم **و وعده توصیه شده:** حداکثر ۱۵ کشمش ریزی از ۱۰ موز در هر وعده مصرف بیش از ۲۰ گرم کشمش در روز توصیه نمی‌شود. شاید تصور کنید با توجه به تنوع زیاد کشمش‌ها، امکان معرفی آن‌ها در یک دسته وجود نداشته باشد اما واقعیت این است که کشمش‌ها و موزها هر چند از

در ۱۰۰ گرم	
کالری	۲۸۲
کربوهیدرات	۷۵ گرم
چربی	۰/۴ گرم
قند	۱۳ گرم
فیبر	۸ گرم

خرما

میزان اندکی از انواع ویتامین‌ها و پتاسیم، فسفر و منیزیم را دارد. **وزن تقریبی هر خرما:** ۸ گرم **و وعده توصیه شده:** یک خرما در هر وعده، بیش از سه خرما در یک روز توصیه نمی‌شود. خرما انواع گوناگونی دارد و این که تصور کنیم همه آن‌ها از نظر اطلاعات تغذیه‌ای مشابه هم هستند، اشتباه است. به عنوان مثال برخی خرماهای ترمی‌توانند حدود ۲۰ درصد کمتر از خرماهای خشک کالری داشته باشند (اطلاعات جدول برای خرماهای خشک و نیمه خشک است). البته میزان کالری تنها حوزة‌ای نیست که تفاوت بین انواع خرماها در آن دیده می‌شود بلکه مطالعات نشان دهنده تفاوت‌هایی در میزان قند و مواد معدنی بین انواع خرما

نیز هست اما در واقعیت، اگر بیماری پتاسیم، فسفر و منیزیم را دار است. **توصیه برای افراد مبتلا به دیابت:** بار گلیسمی خرما هر چه خشک‌تر و شیرین‌تر باشد، بالاتر می‌رود. بر این مبنا بهتر است، در خصوص نوع خرمایی که می‌خواهید مصرف کنید، به صورت موردی با پزشک خود مشورت کنید و البته یادتان باشد حتی در مصرف خرماهایی با بار گلیسمی پایین نیز نباید زیاده روی کرد.



در ۱۰۰ گرم	
کالری	۴۰۰
کربوهیدرات	۱۰۰ گرم
چربی	۰ گرم
قند	۱۰۰ گرم
فیبر	۰ گرم

قند و نقل

وزن تقریبی هر قند: ۲/۵ گرم **وزن تقریبی هر نقل:** ۲ تا ۳ گرم **میزان وعده توصیه شده:** دو قند در هر وعده **میزان وعده توصیه شده:** دو نقل در هر وعده **میزان وعده توصیه شده:** دو قند در یک روز توصیه نمی‌شود. بسته به اندازه نقل بیش از ۲۰ گرم در روز توصیه نمی‌شود (بین ۷ تا ۹ عدد). واقعیت این است که مصرف قند به میزان محدود و حساب شده، ایرادی ندارد. از طرفی با توجه به اندازه نسبتاً ثابت حبه قند، محاسبه میزان مصرف آن، بسیار آسان است و این خود می‌تواند حتی به مدیریت بهتر میزان مصرف این ماده غذایی منجر شود. البته اگر شما جزو افرادی هستید که مصرف قند بالایی دارید، یک توصیه بسیار ساده برای شما داریم؛ چای خود را کمی خشک‌تر بنوشید. کاهش دمای چای حتی به صورت جزئی می‌تواند میزان مصرف قند همراه با آن را کاهش دهد. نقل‌هایی دیگر از همراهان چای، از نظر ترکیبات غذایی بسیار شبیه حبه قند هستند. می‌توان نقل‌ها را در دو دسته فرعی در نظر گرفت؛ نقل‌های طعم‌دار

شیرینی توصیه نمی‌شود. این میزان به صورت تقریبی معادل یک بامیه متوسط یا نصف زولبیا است. شاید تصور کنید، درباره میزان توصیه شده اغراقی صورت گرفته است اما در نظر بگیرید که میزان قند تصفیه شده و چربی‌های این محصولات بسیار بالاست و نحوه سرخ کردن آن (در حرارت بالا و طول‌پز در روغن) نیز باعث تولید مواد سرطان‌زا می‌شود؛ بنابراین هر چه کمتر از آن مصرف کنید، به نفع خودتان خواهد بود.

زولبیا و بامیه

بامیه به سرخ شدن زولبیا و بامیه در روغن و اضافه کردن شربت در مرحله بعد، در خصوص میزان ترکیبات غذایی آن‌ها نمی‌توان نظر دقیقی داد. اما مشخص است که این دو محصول قند و چربی بسیار بالایی دارند. حدود کالری دریافتی در ۱۰۰ گرم زولبیا، ۴۵۰ کیلو کالری برآورد شده و برای ۱۰۰ گرم بامیه نیز حدود ۴۰۰ کیلو کالری پیش‌بینی می‌شود. اگر موضوع کیفیت روغن مورد استفاده و البته نحوه طبخ زولبیا و بامیه را در نظر بگیریم، البته که اوضاع بسیار بدتر خواهد بود و تنها به صورت بسیار محدود می‌توان از آن استفاده کرد. روزانه مصرف بیش از ۱۵ تا ۲۰ گرم از این



نکته پایانی

وقتی نوبت به موادی چون خرما و توت خشک می‌رسد، خیلی از افراد روی این که این خوراکی‌ها مواد معدنی و ویتامین دارند، تاکید می‌کنند و حتی مدعی می‌شوند با خوردن ۲ تا ۳ خرما در روز می‌توان کم‌خونی ناشی از فقر آهن را برطرف کرد! اما وقتی میزان مواد معدنی در این گزینه‌ها بررسی می‌شود، مشاهده می‌شود که در هر ۱۰۰ گرم این محصولات میزان مواد معدنی حتی به اندازه یک چهارم نیاز روزانه ما هم نیست. پس به‌تصور فواید زیاد این محصولات، در خوردن آن زیاده‌روی نکنید چرا که بیش از کسب فایده، متضرر خواهید شد.

بار گلیسمی؛ اصطلاحی کاربرد برای همه‌ما

اصطلاح بار گلیسمی یا لود گلیسمی را شاید تنها افراد دیابتی شنیده باشند اما واقعیت این است که آشنایی با این اصطلاحات به کار همه ما می‌آید. روی بسته‌های مواد غذایی به صورت معمول تنها میزان از صد قند درج شده و توضیح دیگری در این باره نیامده است. اما واقعیت آن است که صرف توجه به قند، کافی نیست چرا که بر مبنای نوع قند موجود در ماده غذایی، نسبت ترکیبات دیگر و اندازه وعده در هر بار مصرف، میزان قندی که بدن ما جذب می‌کند و البته سرعت جذب آن، متفاوت است. به عنوان مثال بعد از خوردن نان با آرد سفید میزان قند خون سریع افزایش پیدا می‌کند اما این اتفاق بعد از خوردن نان با آرد کامل به این شکل نیست و میزان قند آرام‌تر افزایش می‌یابد و البته آرام‌تر نیز افت می‌کند. بر همین مبنا وقتی می‌خواهیم مواد شیرینی را با هم مقایسه کنیم، نباید تنها به درصد قند آن‌ها توجه کنیم و بهتر است به ویژه اگر دیابت داریم یا در مرحله پیش‌دیابتی قرار داریم، سراغ شاخصی مانند بار گلیسمی برویم. بار گلیسمی عددی است که بر مبنای میزان جذب قند به نسبت وزن ماده غذایی محاسبه می‌شود و هر چه کمتر باشد، نشان می‌دهد که میزان قند دریافتی در زمان خوردن یک وعده معمول از آن ماده غذایی، کمتر است.



اشنیز

کلوچه آویشن

- کره آب شده - نصف پیمانه
- شکر - یک چهارم پیمانه
- آویشن تر جیحاتاز - یک قاشق غذاخوری
- پوست لیموی رنده شده - ۲ قاشق چای خوری
- آب لیموترش - یک قاشق غذاخوری
- زرد کامل - یک و یک چهارم پیمانه
- شکر رگی - مقداری برای تزئین

• فر را با دمای ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد گرم کنید. • در یک کاسه متوسط، کره را با هم زنی برقی به مدت ۳۰ ثانیه هم‌بزنید. • شکر را اضافه کنید. آن‌ها را هم‌بزنید تا کاملاً مخلوط شوند. آویشن، پوست رنده شده لیموترش و آب لیموترش را اضافه کنید و هم‌بزنید. • در این مرحله باید آرد را اضافه کنید. • خمیر را روی سطح آردپاشی شده به خوبی ورز دهید. سپس آن را به چند بخش تقسیم کنید.



کلوچه