



آشنایی با الگوهای دلبستگی و دلباختگی

دلبستگان و دلباختگان

دلباختگی، عشق رمانتیک، شور و شوق وصال و درد و رنج جدایی (فراق)، همواره از دستمایه‌های دیرین تاریخ شعر و داستان بوده است. وانهادی و جدافتادگی کودک از برستار، پشتیان و نگهبانی که به او آرامش می‌بخشد و عشق می‌ورزد به نشانه‌های ترس و هراس، یعنی اضطراب (دلشوره)، آشفتنگی و پریشانی می‌انجامد. از آنجا که کودک توانایی تغذیه و نگهداری از خود را ندارد، به گونه طبیعی، نزدیکی کامیابانه به مادر (یا جانشین مادر) – در جایگاه یک ضرورت زیست‌شناختی– سامانه رفتاری و شخصیتی ایمنی پدید می‌آورد که در بزرگسالی هم شوق و ذوق نزدیکی به دیگران را می‌آفریند. اما چنانچه در کودکی این ساساتار دلبستگی (Attachment) – از گذر نبود مادری مهربان و شایسته – با اضطراب و هراس همبسته و پیوسته شود، میل و گرایش آدمی برای نزدیکی و دلبستگی به دیگران همواره با سدی سترگ از هراس، دلهره، اضطراب و بی‌اعتمادی روبه‌رو می‌شود تا آدمی دوری و دوستی را به نزدیکی و صمیمیت برتری بخشد. اگر کودک نتواند نزدیکی، مهرورزی، صمیمیت و امنیت را با مادر (یا جانشین مادر) بیازماید درد و رنج جدایی (فراق) و ناکامی را می‌آزماید که فرجام آن واهمادگی، سرخوردگی، افسردگی، اضطراب و درماندگی است. الگوهای دلبستگی می‌تواند از گونه‌های ایمن، اضطرابی (دولانه)، و گریز و پرهیز باشد. دلبستگی اگر از گونه من و آسوده باشد، آرامش و امنیت پدید می‌آورد اما اگر با بیم و هراس باشد، کودک در فردها آدمی رابطه‌گریز، پرهیزگرا و گوشه‌گیر خواهد شد. آموزه‌های نخستین کودک در رابطه با ایزه دلنشین، الگوهای ناخودآگاه و طرح‌واره‌های شناختی ثابت و تکرارشونده‌ای پدید می‌آورند که الگو و منش از تباطی آدمی (در هر گونه از دلبستگی) می‌شود. این الگوهای ناهمگون و انگاره‌های رنگارنگ ز گهواره تا گور، چندان دگرگون نمی‌شوند.البته تفاوت‌های فردی کودکان سبب می‌شود درک هر کودک از نیاز به نزدیکی مادر و احساس امنیتی که به او می‌دهد، آموزه‌ای ناهمگون باشد. دلباختگی‌ای که بین یک عاشق و معشوق پدید می‌آید، بخشی از کارکرد همان سامانه دلبستگی است که بیشتر بین کودک و تیمارداران (پدر و مادر) آزموده شده است. بنابراین هر دو سوی یک رابطه عاطفی، هنگامی احساس امنیت می‌کنند که سوی دیگر به او توجهی همدلانه و مهربانه‌انه نشان دهد و اغلب در نبود گرمای این توجه، اندوه و اضطراب را می‌آزمایند. هر دو سوی یک رابطه عاشقانه سالم، و پذیرا برای نیازهای یکدیگر دارند و در هر هنگام، بدون بهره گرفتن از واژگان و تنها با «زبان تن» (Body Language) به دیگری پیام‌های فراوان داده و گام به دروازه‌های دل او می‌گذارند تا دوشادوش همدیگر آموزه‌های نوینی را بیازمایند و رشد و پیشرفت کنند. الگوی دلبستگی در کودکی با انگاره دلباختگی (عشق رمانتیک) در بزرگسالی، پیوسته و همبسته است. دلباختگی ما در بزرگسالی، بر پایه همان ویژگی‌ها و الگوهای دلبستگی – رابطه کودک و مادر (یا جانشین مادر)– است بنابراین دلباختگی‌های بزرگسالی ما، همواره بر همان مدار دلبستگی نخستین کودکی‌مان می‌چرخد و از همان سامانه انگیزشی پیروی می‌کند با این تفاوت که در کودکی آماجش به چنگ آوردن پرستاری و پشتیبانی است و در بزرگسالی، و صمیمیت (Intimacy) را در تیررس می‌نشانند. پس کشش‌ها و کشش‌های عاشقانه ما از همان الگوها و انگاره‌های برهمکنش‌های دلبستگی نخستین، بر بنیان ناهمگونی‌های فردی سرشتی ژنتیک و مادرزادی‌مان پیروی می‌کند. پس شگفت‌انگیز نیست که برخی بزرگسالان، خواهان روابط نزدیک‌تر، «وابسته به یار» و برخی دیگر در جست‌وجوی فراغت شخصی، «واپسته و در آرزوی غار» هستند. این ناهمگونی‌ها در آموزه‌های عاطفی نخستین (که سامانه احساسی – ادراکی– اندیشه‌ای پدیدآورنده آرامش و امنیت یا آشفتنگی و اضطراب را آفریده و استوار می‌سازند) همسران رافرسنگ‌ها دور و بیگانه از همدیگر می‌نشانند و ریشه و سرچشمه سر خوردگی‌های فراوان در پیوندهای عاطفی شتابان می‌شود.اگر در مشاوره پیش از ازدواج، همخوانی این سامانه احساسی – ادراکی– اندیشه‌ای (زبان ارتباط عاطفی) دو نفر از سوی روانپزشک، روانشناس و مشاور کارآزموده درست سنجیده نشود یا دو نفر با چشم و گوش و ذهن فرو بستن بر این گونه ناهمگونی‌های سرشتی (مادرزادی) و منشی (پرورشی) پافشارانه تن به ازدواج سپارند، زناشویی‌شان سرنوشته شیرین و دلنشین نخواهد داشت. درست همانند ازدواج برونگران گرم با درونگرایان سرد که تنهایی و دوری‌گزینی برای یکی کاهی شکوهمند و برای دیگری، نشانه‌ای از بی‌محبتی، بیماری و جدایی عاطفی – آمیزشی است. کودک‌کشی که رابطه امن، فراهم، گرم و مهربانه‌ا یا مادر (یا جانشین مادر)، را آرموده‌اند، به سامانه لیبستگی و دلباختگی ایمنی دست می‌یابند که در آن، مهرورزی، نزدیکی، پیوند، دلنشین و دلچسب است. به گونه‌ای واژگون، کودک‌کشی که آموزه‌های نخستین‌شان، ناایمن و همبسته با هراس و دودلی و دلهره است، گره‌چاله‌ی آخره در بزرگسالی به دلیل نیازهای جنسی – آمیزشی، جفت‌جویی می‌کنند، اما این همسرگزینی بر بنیان هیجان‌های غریزی ناآگاهانه جنسی انجام می‌شود که در بیشتر موارد ریشه در عشقی سوززان اما پدایبان دارد. باید دانست که نه فقط در اجتماع ایل‌مدار ایران که ازدواج بیش از آنکه پیوند دو نفر باشد، پیوند دو قوم و قبیله است، که حتی در جوامع مدرن پیش‌تاخته هم عشق (چه آبادگر باشد، چه ویرانگر) فرسنگ‌ها از ازدواج جداست و فاصله دارد. پرداختن شایسته و بایسته به این واقعیت سرنوشته‌ساز، خود نیازمند فرصت و فراغت دیگری است.

✽روانپزشک و درمانگر مشکلات جنسی، زناشویی و خانوادگی



راهنمایی‌هایی برای سلامت دندان‌ها

مراجعه حضوری ضرورت است

خوانندگان محترم می‌توانند پرسش‌های خود را با ذکر سن، محل سکونت و شرح مختصری از مشکل و هر موضوعی که در یافتن علت کمک کند، مطرح سازند تا پاسخ داده شود. برای طرح پرسش‌های خود می‌توانید با آدرس info@doctoryashil.com تماس بگیرید.
مکاتبه کنید.

— — —

– من گاهی دچار درد در قسمتی از فک یا تمام فک بالا و پایین (بیشتر فک بالا) می‌شوم به طوری که منشاء درد اصلاً مشخص نیست. در در گرفتن ناخودآگاه (بالا) دندان‌ها بدون مشکل پوسیدگی (معاینه‌های دندانپزشک، عکس پانور کس و پری‌اپیکال از دندان‌های عقب، پوسیدگی را نشان نداده‌است) دندان‌های عقب غالباً دچار درد گرفتگی همزمان می‌شوند، چه علتی می‌تواند داشته باشد؟ هنگامی که دچار این عارضه می‌شوم تا چند روز هم این احساس را دارم و این مساله من را نگران می‌کند. دندان‌های عقل پایین دندان‌های نیمه‌نهفته بودند. یکی از آنها را به زانگی جراحی کردم و آن کشیدن دندان‌های بالا و جراحی عقل پایین حدود سه سال می‌گذرد. مناسفانه درد گرفتن دندان‌ها بیشتر از قسمتی است که دندان‌های عقل بالا و پایین وجود ندارد. تنها یک دندان عقل فک بالا مانده است که ظاهراً جای مناسبی دارد و کامل در آمده‌است. گاهی اطراف آن لته دچار التهاب می‌شود و به زودی برطرف می‌شود. این التهاب همزمان با درد گرفتن دندان‌هایم نیست، به نظر شما مشکل من چه می‌تواند باشد. آیا می‌تواند به خاطر مصبی بودن باشد؟

اگر درد شما در یک سمت صورت است و در سمت دندان‌های عقب بالا احساس درد می‌کنید، ممکن است ناشی از مفصل گیجگاهی فکی (TMJ) باشد که معمولاً در این مفصل با درد دندان عقل اشتباه گرفته می‌شود. این درد معمولاً به سمت فک پایین و اطراف گوش منتشر می‌شود و حتی ممکن است به صورت سردرد نیز احساس شود. اگر شما همراه با این درد، برای باز کردن دهان هم مشکل داشته باشید، می‌توانم با قلمی بیشتر بگویم که ناشی از همین عارضه است. البته اگر دندان عقل نهفته یا نیمه‌نهفته نیز وجود داشته باشد، به تشدید این درد کمک می‌کند. از عوامل ایجاد این مشکل، نحوه نامصحیح قرارگیری فک‌ها روی هم (اکلوژن) و تماس‌های پیش‌رس دندان‌ی (مانند پرکردگی‌های بلند) است که با درمان این مشکلات، درد برطرف خواهد شد. این درد معمولاً در افرادی که تنفش عصبی، استرس یا فشار روحی دارند، تشدید می‌شود. توصیه می‌کنم با مراجعه به دندانپزشک، نخست از وجود مشکل اکلوژنی خود مطلع شوید. با برطرف کردن این مشکل، عامل ایجاد این درد از بین رفته و درد برطرف خواهد شد. برای درمان در زمان ایجاد این درد شدید، می‌توان از مسکن‌های ضالتهاب غیراستروئیدی مثل ژالوفن و همچنین برای از بین بردن سفتی عضلات مربوط، از یازپام با دوز پایین استفاده کرد و تا مدتی از جویدن غذاهای سفت و میوه‌های سفت به طور جدی خودداری کنید (به عنوان مثال میوهٔ آرتکه‌تکه کنید و با چنگال بخورید) و دهان را بیش از دو انگشت باز نکنید تا این حالت حد برطرف شود. توضیح این نکته ضروری است که این پاسخ به هیچ‌چه مجوز و تسخه‌ای برای انجام درمانی نیست و مشکل، صرفاً بر اساس نوشته‌های شما «حسد» زده شده است. بدهی‌ای است برای اطمینان و اقدام به مصرف هر نوع دارویی نیاز به مراجعه حضوری به دندانپزشک هست. موضوع دیگر اینکه موارد فوق در حالی‌تی حسد زده شده که فک یک طرف صورت شما دچار این مشکل می‌شود در صورتی که درد دوطرفه دارید به احتمال زیاد این موضوع منفی است و بهتر است برای بررسی وضعیت سینوس‌های خود به متخصص گوش و حلق و بینی مراجعه کنید.موضوع التهاب لثه دور دندان عقل شما به احتمال قوی، ارتباطی به این موضوع ندارد و در جی خود قابل بررسی است. ✽ جراح، دندانپزشک

ان نگاه پزشکی

دانستنی‌هایی درباره جراحی لوزه‌ها

دیگر حق انتخاب ندارید

جراحی برای برداشتن لوزه‌ها شایع‌ترین عمل جراحی کودکان است. لوزه‌ها قسمتی از بافت ایمنی بدن هستند. وجود لوزه‌ها از زمان تولد تا حدود شش‌ماهگی ضروری است. در شش‌ماهگی سیستم ایمنی بدن آنچنان گسترش یافته است که برداشتن لوزه مثل برداشتن سطل آبی از یک دریای بزرگ است. برخورد عوامل میکروبی و محرک به سلول‌های ایمنی موجود در لوزه باعث بزرگ شدن لوزه‌ها می‌شود و بزرگی لوزه‌های کامی (که از طریق دهان قابل رویت هستند) و لوزه سوم (که در خلف بینی واقع شده) باعث مشکلات متعددی می‌شود، از جمله:

- بزرگی لوزه‌ها باعث می‌شود تنفس فرد، دهانی شود یعنی نتواند از بینی نفس بکشد. این امر خود باعث خرخر شبانه و تغییر حالت استخوان فک‌ها می‌شود. ضمناً هوا به جای اینکه از بینی عبور کرده و گرم و مرطوب و تمیز شده و به حلق برسد، مستقیماً به حلق رسیده و باعث تحریک مزمن گلو می‌شود.
- بزرگی لوزه‌ها می‌تواند باعث عفونت‌های مکرر گوش میانی و سینوس‌ها شود.
- بزرگی لوزه‌ها مانع تغذیه مناسب کودک و همین‌طور اکسژین‌رسانی می‌شود و این دو عامل خود باعث می‌شوند رشد فیزیکی کودک با مشکل مواجه شود.
- گاهی اوقات لوزه‌ها مکرراً دچار عفونت چرکی می‌شوند که البته در چنین حالتی ممکن است به دنبال عفونت‌های چرکی مکرر اندازه لوزه‌ها



حاشیه‌ای بر اصول تغذیه

چی؟ چقدر؟ چه وقت؟

به عمر بالای ۹۰ سال (که ۲۰ سال آخرش خودمان هم از زنده‌بودن‌مان بی‌خبر باشیم) نیست بلکه هدف اصلی آن دست یافتن به آسایش جسمی- روانی(در اثر کاهش ابتلا به انواع بیماری‌های مزمن و در نتیجه مواجهه نشدن با درد و رنج حاصل از آن و تحمیل نشدن هزینه‌های سرسام‌آور مالی و روحی بر دوش خانواده، ناشی از طی کردن مراحل مشقت‌بار درمانی) در طول سنوات عمرمان است. پس بیایید با کمی استنادان محترم، از این پس لفظ مغفول‌مانده را در رابطه با آنها به کار می‌بریم) اشاره کنیم و به تبع آن و در ادامه به اختصار از نقش مهم زمان‌بندی صحیح در تغذیه سخن خواهیم گفت. اما آن جمله طلایی که تقریباً در تمامی کتب تغذیه و برنامه‌های رادیو تلویزیونی بارها به آن برخورد‌ه‌ایم «ضرورت مصرف روزانه حداقل پنج وعده میوه و سبزی» است. با توجه به اینکه در این مجموعه مقالات، اجرای این دستورالعمل در اکثر اوقات به عنوان راهکار اصلی برای پیشگیری از بسیاری از بیماری‌ها معرفی خواهد شد (و البته در ذیل هر موضوع، مستقلاً به ذکر دلایل استفاده از آن نیز خواهیم پرداخت) در این مجال با شرح اصطلاحات موجود در این عبارت و ارائه چند راهکار ابتدایی و ساده، امیدواریم تکرار این جمله در قسمت‌های بعدی با خیالی آسوده‌تر از لحاظ عملی بودن آن صورت پذیرد.

۲- به نظر می‌رسد کلمه «وعده» معادل چندان مناسب و کاملی برای لغت «serving» نیست و احتمالاً کلمه «سهم» بهتر معنا را می‌رساند چرا که سروینگ در اینجا بیشتر برای بیان یک واحد شمارش از نظر مقدار مصرف استفاده شده نه دفعات. آن هر سروینگ تقریباً ۸۰ الی ۱۰۰ گرم (معادل یک میوه متوسط مثل سیب و پرتقال یا دو تا سه عدد میوه کوچک مانند آلو و شلیل، یک لیوان سبزی خام یا نصف لیوان سبزی پخته) است. به این ترتیب قادریم برای برآورد کردن اهداف مورد نظر این دستورالعمل در تعداد دفعات کمتر یا بیشتر نسبت به سروینگ‌های اعلام‌شده، میوه و سبزی مصرف کنیم. مثلاً اگر یک خانم خاندان ساعت ۱۰ صبح یک عدد لیموشیرین و یک عدد پرتقال را آب بگیرد و میل کند، ناهار هم خورشت کرفس با کمی سالاد شیرازی داشته باشد و بعدازظهر یک برش هندوانه میل کند، در سه وعده، چیزی بین پنج الی هفت سروینگ میوه و سبزی مصرف کرده است.

۳- لغت حداقل در این عبارت بسیار مهم و حیاتی است. کمی فکر کنید و ببینید در هر روز گذشته سهم میوه و سبزی در غذای مصرفی شما چقدر بوده؟ (تخیلاً) آن قورمه‌سبزی زیرمیزی که شما دیروز میل فرمودید، حساب نیست!اون ساندیس هم همین‌طور! خوب، چی شد؟ سرجمع، نصف پرتقال که آن هم به اصرار همسرتان بوده؟! ای داد پیدادا! چه جمعیت کثیری هم هستیدا!اگر در حال مطالعه این مطلب هستید معلوم است که به سلامتی خود اهمیت می‌دهید و در ضمن از تاثیر صد درصدی تغذیه مناسب بر آن هم باخبرید. تقریباً کسی هم نیست که از کاهش سن ابتلا به انواع سرطان و حمله قلبی در جامعه امروزی خبر نداشته باشد یا حداقل یک بیمار مبتلا به این گونه بیماری‌ها در خانواده خود نداشته باشد. از طرفی لازم به یادآوری است که هدف اصلی پیروی از یک تغذیه سالم، رسیدن



دکتر محمدمحسن عامری

تخصیص روز بعد منعی نخواهد داشت.
تکاتی که باید بدانید
۱- بیمار تا ششش ساعت بعد از عمل از خوردن و آشامیدن اجتناب کند.
۲- رژیم غذایی تا ۱۰ روز بعد از عمل باید هم نرم و هم سرد باشد. به عبارت ساده‌تر غذاهای سفت یا داغ ممنوع است.
۳- بیمار ممکن است روز دوم تا ۳/۸/۵ درجه تب کند. این امر طبیعی است.
۴- بیمار بعد از عمل به دلیل درد مختصری که شاید هنگام بلع داشته باشد ممکن است کمتر غذا بخورد. لازم است بدانید غذا خوردن باعث می‌شود زخم سریع‌تر التیام پیدا کند، بنابراین بیمار را به غذا خوردن تشویق کنید.
۵- بعد از عمل، به خصوص روزهای پنجم و ششم ممکن است بیمار کمی گوش‌درد داشته باشد که ناشی از حس‌دهی مشترک گوش و حلق است و ارتباطی به خود گوش ندارد.
۶- از روز دوم به بعد در محل لوزه‌ها یک قشر خاکستری ایجاد می‌شود. این قشر خاکستری لخته فیبرین است و قسمتی از روند التیامی است. کسانی که به این مساله آگاه نباشند ممکن است به غلط آن را چرک بپندارند.
۷- بوی بد دهان تا چند روز بعد از عمل طبیعی است و به دلیل چرک کردن محل عمل نیست.
***متخصص گوش، حلق و بینی و جراحی سر و گردن، جراحی پلاستیک بینی و زیبایی صورت**

.....

.....

.....



سوءهاضمه نیز بشود. رعایت فاصله زمانی مناسب بین وعده‌های غذایی مختلف از نظر نوع ماده غذایی غالب در هر وعده، (غذاهای پروتئینی یا چرب همراه میوه‌ها یا مایعات با میوه‌ها و سبزیجات) به دلیل تفاوت آنزیم‌های لازم جهت هضم و جذب آنها و همچنین اختلاف زمان تخلیه معده در برابر مواد غذایی گوناگون، در عملکرد ایده‌آل دستگاه گوارش جذب صحیح مواد مورد نیاز بدن نقش اساسی بازی می‌کند. بارها در مهمانی‌ها دیده‌اید که میزبان محترم و مهربان با ناهار مفصل، چای پررنگ، شکلات و هندوانه، بدون هیچ‌گونه معطلی و وقفه نابجا، شما را مهربان الطاف بمباران‌کننده خود قرار می‌دهد و شما هم در مقابل و در روز به‌جا آوردن امر پس‌ندیده بازدارید، به نحو احسن جبران می‌کنید و فقط به جای شکلات از شیرینی‌تر استفاده می‌کنید!مسلم است که این گونه به جنگ جهاز هاضمه خود می‌روید! ۷- یادمان باشد که سبب‌زمینی، ذرت و کدوتنبیل مصرفی در طول روز را بهتر است جزء سروینگ‌های میوه و سبزی در نظر نیاوریم و بیشتر از بعد مواد غذایی کالری‌زا را به آنها بنگریم. در قسمت‌های بعد با وجود آنکه حرارت تا حدی بر میزان مواد موثر و مفید موجود تاثیر منفی می‌گذارد ولی استفاده از سبزیجات به شکل بخارپزنده یا کمپوت میوه (البته به شرط تهیه در منزل، پخت در دمای پایین و کم‌ترین مقدار شکر) یا حتی هم‌خشک‌شده در این موارد در راستای به حداقل رساندن واکنش‌های نامطلوب گوارشی‌مانعی ندارد. نکته آخر، زمان مصرف است. اصولاً عدم وجود زمانبندی صحیح یا به عبارت دیگر نداشتن یک برنامه روزانه مناسب برای استفاده کامل از تمامی مواد موجود و مفید مورد نیاز بدن در غذاهای مصرفی می‌تواند با وجود ضرورت، موجب بیماری‌های گوارشی مختلف و

بزرگی لوزه انجام می‌شود، اما همیشه این‌طور نیست. در مواردی به بزرگسالانی برمی‌خوریم که از بوی بد دهان و خروج گاه‌به‌گاه ذراتی سفیدرنگ با قوام نرم و بسیار بدبو شکایت دارند. وقتی لوزه‌های این افراد را معاینه می‌کنیم می‌بینیم لوزه‌های آنها دارای حفراتی است. ترشحات خود لوزه و گاه ذرات غذایی درون این حفرات جمع می‌شود و با توجه به مرطوب بودن محیط و وجود باکتری‌های مختلف در داخل دهان به خصوص میکروب‌های بی‌هواری این ترشحات تخمیر می‌شود. با فشردن لوزه چه در معاینه و چه در حالی که در عمل بلع رخ می‌دهد این ترشحات از درون حفرات لوزه خارج می‌شود. این ترشحات برای سلامتی فرد ضرر چندانی ندارد، اما می‌تواند باعث بوی بد دهان و تحریکات مزمن حلق شود. درمان دارویی شامل مصرف آنتی‌بیوتیک و استفاده از دهانشویه مشکل بیمار را برطرف نمی‌کند. نیازی هم به جراحی نیست، اما اگر بیمار بخواهد از بوی بد دهان و تحریکات مزمن حلق خلاص شود تنها راه، انجام عمل جراحی و برداشتن لوزه‌های حفره‌دار است.

***کارشناس تغذیه**

محلول در آب مانند ویتامین‌های گروه B یا ویتامین C و بسیاری از فتوکیمیکال‌ها) قابل ذخیره در بدن نیستند و باید به صورت روزانه وارد بدن شوند، هر شخص باید با توجه به شرایطی که دارد (از نظر اقلیمی و فصلی، مالی، سلیقه‌ای، زمانی و...) حداکثر تنوع ممکن را در استفاده از انواع میوه و سبزی رعایت کند. مسلماً انتظار انتخاب یکسان از جانب او فرد با شرایط متفاوت زیستی، حتی دو برادر در یک خانواده کاری عبث خواهد بود.

۵ و ۶- دو نکته بعدی در رابطه با جواب دلیذیر آن دسته از مخاطبان عزیز گرامی‌تر از جانی است که جواب‌شان به سوال ابتدای مبحث (میزان تناول میوه و سبزی دو روز گذشته) چیزی بوده نزدیک یا این ضمیمون: با توجه به تعریف سروینگ و تنوع مورد نظر، شش الی هشت سروینگ در روز، در رابطه با این عزیزان که میزان مصرف‌شان مقبول است، حواشی احتمالی برمی‌گردند به:الف- چگونگی رفلکس دستگاه گوارش ب- نحوه و زمان مصرف این سروینگ‌ها.

از این جهت که توجه بیشتر به این نکات در راستای جذب حداکثری مواد موجود در میوه و سبزی نقش مهمی بازی می‌کنند فرض کنید فردی از سندرم روده تحریک‌پذیر رنج می‌برد و برای رسیدن به حداقل‌های ذکرشده مقدار معنابه‌ای هندوانه میل کرده یا پوستی که زخم معده دارد صبح‌هاشتا یک عدد سیب با تخم‌شکل میل کند، مسلماً جواب سوال فوق از نظر مقدار مصرف مطلوب است ولی در عمل، مواد جذب‌شده بسیار کم خواهد بود. وجود انواع فیبر در بافت میوه و سبزی و گاه اسیدی بودن PH آنها مخصوصاً اگر در یک وعده به مقدار زیاد مصرف شوند، می‌توانند باعث به جا ماندن خطرات بدی در ذهن افرادی شوند که دستگاه گوارش حساس‌تری نسبت به سایرین دارند. این