

لاغری بدون عوارض جانبی

■ ایسنا: متخصصان تغذیه اعلام کردند یک قرص جدید و معجزه گر رژیمی می‌که می‌تواند بدون عوارض جانبی اشتهای شما را تا حد چشمگیری کاهش دهد، ظرف سه سال آینده به بازار خواهد آمد. این متخصصان می‌گویند برخلاف سایر داروهای لاغری که موجب بروز عوارض جانبی ناخوشایند مثل اشتگی معده، مشکلات روان‌پریشی جدی یا آسیب قلبی می‌شوند، داروی جدید بسیار ساده‌تر و گزینهای مطمئن‌تر و بی‌خطرتر است. پروفیسور «استفان بلوم» کارشناس بین‌المللی چاقی در کالج سلطنتی لندن این داروی جدید را تحت عنوان OAP-189 تولید کرده است. به گفته استفان بلوم: «این دارو از یک هورمون روده‌ای به نام اوکسین تومودولین تقلید می‌کند که وقتی به اندازه کافی غذا می‌خوریم بدن‌مان این هورمون را تولید می‌کند. سطح این هورمون همچنین در بدن افرادی که تحت جراحی کوچک کردن معده قرار می‌گیرند، افزایش می‌یابد. این متخصصان می‌گویند که تنها عارضه جانبی داروی جدید به مواردی از حالت تهوع محدود می‌شود. داروی جدید در حال حاضر در مراحل اولیه آزمایش روی نمونه‌های انسانی است.

روز خود را با جو شروع کنید



■ ایسنا: این روزها

همه مردم آگاهانه در

جست‌وجوی راهی برای

سلامت زیستن هستند

چرا که اکثر ما به دلایل

مختلف مثل عادات بد

تغذیه‌ای، بی‌تحرکی،

استرس، چاقی، سیگار یا حتی مصرف الکل با خطرات جدی برای سلامتی‌مان مواجه هستیم. سالم زیستن از یک تغذیه سالم آغاز می‌شود. اکثر ما روز را با مصرف صبحانه‌ای حاوی چربی و کالری زیاد آغاز می‌کنیم در حالی که متخصصان تغذیه در این مقاله تاکید دارند برای آغاز روز، وعده غذایی انتخاب کنید که حاوی مواد مغذی بدون چربی باشند. برای مثال جو یکی از بهترین گزینه‌ها برای این منظور است. این ماده غذایی، سریع و آسان آماده می‌شود و خواص مهم آن عبارتند از: جو حاوی فیبر محلول موسوم به بتاگلوکان است که به کاهش کلسترول خون کمک می‌کند. مقدار سدیم موجود در جو اندک و به همین دلیل خطر بالا رفتن فشارخون را کاهش می‌دهد. فیبر محلول موجود در جو موجب کاهش سرعت جذب کربوهیدرات در دستگاه گوارش می‌شود و در نتیجه میل به زیاد خوردن را کاهش می‌دهد. خوردن جو همچنین موجب می‌شود زودتر و مدت طولانی‌تری احساس سیری کنید به همین دلیل برای افرادی که می‌خواهند وزن خود را کاهش دهند بسیار مفید است. مقدار چربی و کالری موجود در جو پایین است و به همین دلیل برای سلامت کلی بدن انتخاب مناسبی است. جو منبع مناسبی از فیبر خوراکی طبیعی است و به درمان یبوست کمک می‌کند. جو حاوی ترکیباتی موسوم به «فیتر کمپکال» است که خطر ابتلا به سرطان را کاهش می‌دهند.

واکسن ایندز ۲۰۱۳ به بازار می‌آید

■ واحد مرکزی خبر: محققان آمریکایی اعلام کردند در سال ۲۰۱۳ میلادی واکسن ایندز را روانه بازار خواهند کرد. «إبرت گالو» پزشک و ویروس‌شناس آمریکایی و یکی از کارشناسان برجسته در زمینه ایندز و ویروس آ‌ی‌وی در دنیا گفت: «واکسنی برای ایندز تهیه خواهیم کرد.» وبرت گالو در حال حاضر مدیر موسسه ویروس‌شناسی در بالتیمور آمریکا بوده و چند روز پیش در ایتالیا موفق به دریافت جایزه در زمینه ویروس‌شناسی شد. وی در مراسم اهدای جایزه در ایتالیا گفت: «در حال انجام برخی از آزمایش‌هایی هستیم که اثرش آمریکا را به همکاری تایلند آن بر برنامه‌ریزی کرده و من نیز در انجام آنها مشارکت دارم. نتایج آزمایش‌های انجام‌شده روی میمون‌ها رضایت‌بخش است و فکر می‌کنم در اواسط سال ۲۰۱۳ میلادی آزمایش‌های کلینیکی ما شروع شود.»

درمان مناسب سرماخوردگی کودکان



■ ایسنا: والدین معمولا

تمایل دارند هر کاری که

می‌توانند انجام دهند تا

علایم سرماخوردگی

در کودکان بهبود

یابد، اما پزشکان

داروهای سرماخوردگی

و ضدسرفه را هرگز برای خردسالان زیر چهار سال توصیه نمی‌کنند. آکادمی پزشکان خانواده در آمریکا چندین جایگزین مناسب را برای بهبود علایم سرماخوردگی در این گروه سنی ارائه کرده‌اند که باید به جای دارو استفاده شوند. متخصصان این آکادمی توصیه می‌کنند کودک خود را به استراحت زیاد تشویق کنید، مایعات زیاد به کودک خود بدهید، در درمان گرفتگی بینی از قطره‌های محلول آب نمک برای کودک استفاده کنید، هنگام شب در اتاق کودک یک دستگاه بخور سرد قرار دهید، شیر آب داغ را در حمام باز کنید به طوری که حمام بخار کند و سپس از کودک خود بخواهید در حالی که دوش آب باز است در فضای بخار کرده حمام و خارج از وان بنشیند و بخار آب گرم را تنفس کند.

شرق: «در صورتی که بیماری دیابت در افراد دیابتی کنترل نشود، می‌توان برای آنان عمل کاشت دندان (ایمپلنت) را انجام داد.» دکتر «عباس منزوی» دبیر علمی کنگره بین‌المللی پروتز ایران که در آستانه برپایی یازدهمین کنگره بین‌المللی علمی پروستودنتیست‌های ایران که ۱۴ تا ۱۶ دی امسال در هتل المپیک تهران برپا می‌شود، سخن می‌گفت با اعلام این‌ مطلب افزود: «مبتلایان به دیابت که تحت درمان‌های دارویی با تزریق انسولین قرار ندارند به دلیل نداشتن استحکام لثه، گزینه‌های مناسبی برای کاشت ایمپلنت نیستند. این در حالی است که در صورت کنترل دیابت این افراد توسط پزشک، می‌توان مانند افراد عادی برای این عده نیز عمل ایمپلنت را انجام داد.» وی با اشاره به اینکه افراد سیگاری نیز گزینه‌های مناسبی برای جراحی ایمپلنت نیستند، تصریح کرد: «از مزایای استفاده از

ایمپلنت، ترک سیگار است و بسیاری از افرادی که خواستار کاشت دندان بوده و با دندان مصنوعی مشکل دارند، باید در ابتدا سیگار را ترک کنند.» دکتر «منزوی» با اشاره به پیشرفت‌های چشمگیر رشته ایمپلنت طی سال‌های اخیر گفت: «روش بارگذاری پروتز روی ایمپلنت (- Immed ate Loading) باعث شده فردی که برای کاشت دندان به دندانپزشک مراجعه می‌کند، حتی یک روز هم بی‌دندان نماند و عمل بارگذاری پروتز روی ایمپلنت بلافاصله پس از کاشت ایمپلنت در لثه انجام گیرد.» وی ادامه داد: «بارگذاری فوری روی ایمپلنت از جمله مباحثی است که دستاوردهای نوین آن در کنگره امسال انجمن پروتز ایران به متخصصان ارایه می‌شود.» دبیر علمی کنگره بین‌المللی پروتز ایران اظهار داشت: «در گذشته اعمال جراحی ایمپلنت با بیهوش کردن بیمار امکان‌پذیر بود در حالی‌که امروزه می‌توان در مطب‌های

به بهانه برگزاری یازدهمین کنگره بین‌المللی انجمن علمی پروستودنتیست‌های ایران

عمل کاشت دندان برای مبتلایان به دیابت امکان‌پذیر است

دندانپزشکی حتی هشت پایه ایمپلنت را بدون بیهوشی در فک بیمار قرار داد.» وی توسعه این علم را م‌رهون پژوهش‌ها و برگزاری کنگره‌های علمی در این زمینه دانست و گفت: «در کنگره امسال انجمن پروتز ایران، مباحث نوین به صورت سخنرانی، پانل‌های علمی و عملی و جلسات پرسش و پاسخ برگزار می‌شود که همین شیوه سبب ارایه تجربیات علمی و عملی پزشکان داخل و خارج کشور و تبادل اطلاعات در این حوزه خواهد شد.» به گفته دکتر «منزوی» «ایمپلنت رشته نسبتا جوانی است که در دنیا سابقه‌ای بیش از ۳۰ سال و در ایران پیشینه‌ای حداقل ۲۰ساله دارد، اما طی سال‌های اخیر و با ورود کمپیوتر و اینترنت به عرصه دندانپزشکی از تحولات چشمگیری برخوردار شده است.» وی با اشاره به اینکه پانل کاربرد لیزر در ایمپلنت و پروتز از دیگر مباحثی است که قرار است در این کنگره ارایه شود،

www.1111thpr.com مراجعه کنند.

۱۰ تحول مهم دنیای پزشکی در سال ۲۰۱۱ به انتخاب مجله «تایم»

طول عمر را در بشقاب سلامتی بجوید

ترجمه: علیرضا مجیدی

را به صورت نمادین به مردم نشان می‌دهند که قسمت‌های مختلفش را غذاهای مختلف پر کرده‌اند. درک برنامه تبلیغی تازه، بسیار آسان‌تر از شیوه تبلیغاتی گیج‌کننده قبلی است.

۵- رشد دادن اعضای بدن در آزمایشگاه

اکنون دیگر دانشمندان می‌توانند بعضی از اعضای بدن مثل پیشابراه را در آزمایشگاه بسازند. ماه مارس، دکتر «آنتونی آتالا» موفق شد پیشابراه را در آزمایشگاه بسازد. پیشابراه، لوله‌ای است که ادرار را از بدن خارج می‌کند. در مردان این قسمت گاه دچار آسیب یا به دلیل ابتلا به برخی بیماری‌ها، تنگ می‌شود. دکتر



«آتالا»، برای تولید یک پیشابراه، نخست یک دارست به شکل لورترا (مجاری ادرار) ساخت. بعد سلول‌های مثله خود بیمار را روی آن پخش کرد و کاری کرد که این سلول‌ها روی آن داربست رشد کنند. از آنجا که خود داربست تجزیه می‌شود، چیزی که در انتها باقی‌می‌ماند یک پیشابراه تازه است. البته این شیوه در حال حاضر بسیار گران است و باید برای تولید یک پیشابراه تازه، پنج‌هزار دلار صرف کرد. با این‌همه این تحول تازه، گامی به پیش در پزشکی محسوب می‌شود.

۶- از ارتباط عجیب بین یک باکتری و سرطان روده بزرگ آیا امکان دارد سرطان روده بزرگ از یک باکتری خاص نشا ن آمده باشد؟ در ماه اکتبر، نتایج تحقیق دو گروه پژوهشی نشان داد که یک باکتری به نام «فوزوباکتری» که به صورت معمول جزو میکروبه‌های روده بزرگ نیست، می‌تواند با درگیر کردن این عضو، با سرطان روده بزرگ در ارتباط باشد. پژوهشگران متوجه شدند بافت‌های سرطانی به میزان قابل‌توجهی (حتی به میزان صدها بار) بیشتر فوزوباکتری در خود دارند. البته پیش از این هم ارتباط «فوزوباکتری» با سرطان به نوع دیگری نشان داده شده بود. دانشمندان در تحقیقات قبلی متوجه شده بودند که ابتلا به این باکتری، میزان ابتلا به بیماری «التهاب روده زخمی‌شونده» یا «کولیت اولسراتیو» را بیشتر می‌کند. در این بیماری التهاب حدار روده، باعث تخریب سلول‌های روده می‌شود و این بیماری هم به نوبه خود عامل خطری برای سرطان است.

۷- قرصی برای کاهش وزن

با وجود تبلیغات فراوان داروهای لاغری، تشکیلات نظارت بر داروها، هیچ کلام از این داروها را تایید نمی‌کنند، به طوری که تا به حال پزشکان به بیماران‌شان می‌گفتند که هیچ داروی معجزه‌آسایی وجود ندارد که با خوردنش بتوانید بی‌زحمت و تلاش و کم‌کردن میزان غله، وزن خود را کم کنید. این گفته را به منزله یک قانون، اشتهاع آفتاب به تدریج قسمت‌هایی از رژیم را به‌زودی تغییر کند. به‌تازگی داروی جدیدی به نام Qnexa را آزمایش کرده‌اند که می‌تواند در عرض یک سال به کاهش وزن دهرصدی منجر شود. این دارو، ترکیبی از دو داروی phentermine و topiramate است. Phentermine یک داروی آمفتمین است که کارش کاهش اشتهاست. البته در مورد تأثیرات جانبی مصرف درازمدت این دارو، شک و تردیدهایی وجود دارد. Topiramate دارویی است که کاربرد اولیه‌اش کنترل تشنح است، اما می‌تواند روی اشتها و میزان مصرف کالری توسط بدن هم تأثیر بگذارد. به علاوه، معلوم شده است بیماران‌ی که این دارو را مصرف می‌کنند، سطح فشارخون و قند و کلسترول بهتری پیدا می‌کنند که این‌ها کاهش می‌دهد. البته هنوز باید تحقیقات بیشتری در مورد ایمنی و تأثیر این دارو انجام شود. سازمان غذا و داروی آمریکا در یک نوبت از دادن مجوز به این دارو خودداری کرد و از شرکت سازنده خواسته است که تحقیقات بیشتری به‌خصوص در مورد مشکلات قلبی یا ایجادناهنجاری‌های جنینی، انجام دهد.



یادآور شد: «لیزر در حوزه‌های مختلف دندانپزشکی به ویژه ایمپلنت کاربرد داشته که مهم‌ترین کارآیی آن، نقش لیزر در کاهش درد، تورم و خونریزی در کنار دیگر کاربری‌های لیزر از قبیل ضدعفونی کردن و امکان قالب‌گیری سهیل‌تر است.» دبیر علمی کنگره بین‌المللی پروتز ایران افزود: «لیزر به دلیل انرژی زیاد قادر است بدون خونریزی، اعمال مربوط به جراحی نسج نرم کاشت دندان را انجام دهد.» یازدهمین کنگره بین‌المللی انجمن علمی پروستودنتیست‌های ایران با حضور میهمانانی از آمریکا و اروپا ۱۴ تا ۱۶ دی در هتل المپیک تهران برپا می‌شود. همزمان با برپایی این کنگره، نمایشگاه تجهیزات دندانپزشکی، جدیدترین ابزار و مواد دندانپزشکی از تحولات چشمگیری برخوردار شده است.» می‌توانند برای کسب اطلاعات بیشتر به وبگاه کنگره به نشانی www.1111thpr.com مراجعه کنند.

در تحقیق دیگری که در مرکز سرطان اندرسون در هوستون انجام شد، دانشمندان یک داروی تحقیقاتی ضد سرطان به نام adipotide را به میمون‌ها تزریق کردند و متوجه شدند که آنها را در عرض یک ماه، ۱۱درصد لاغر می‌کند. همه اینها نویدبخش این است که شاید بشود روزی با مصرف داروی تنها هم لاغر شد. (اما اگر از من می‌شنوید هیچ چیزی به اندازه یک رژیم غذایی متعادل و ورزش نمی‌تواند سلامتی و تناسب اندام شما را تضمین کند-م).

۸- سگ‌هایی که سرطان ریه را بو می‌کنند

بهترین دوست انسان‌ها یعنی سگ‌ها، شاید اسلحه جدید پزشکان برای تشخیص سرطان هم باشند! یک تحقیق تازه نشان داده است که شاید بشود از حس یونایی سگ‌ها برای تشخیص سرطان ریه استفاده کرد. پژوهشگران آلمانی طی نه ماه سگ‌هایی را طوری تربیت کردند که بوی نفس آدم‌های مبتلا به سرطان را از آدم‌های سالم، تشخیص دهند. در کمال تعجب مشخص شد که در ۷۱درصد موارد، این سگ‌ها می‌توانند آدم‌های سرطانی را تشخیص بدهند و در ۹۲درصد روزه ورمه خود وقتی شخصی را سرطانی تشخیص می‌دادند، کارشان درست بوده و فرد در واقع سالم نبوده است. در حال حاضر، هیچ شیوه ارزان و سریعی وجود ندارد که با این حساسیت و ویژگی بتواند آدم‌های مبتلا به سرطان ریه را از آدم‌های سالم، جدا کند! دانشمندان در صدد هستند مدافی را که سگ‌ها با حس یونایی نشان‌دهنده سرطان در تنفس آدم‌های سرطانی تشخیص می‌دهند، پیدا کنند. ای کش سگ‌ها! زبان داشتند و می‌توانستند با دانشمندان ارتباط برقرار کنند!

۹- استفاده از بزاق برای تعیین سن اجساد



با اینکه در پزشکی قانونی از شیوه‌های بسیار پیشرفته‌ای استفاده می‌کنند، اما تا به حال، وقتی بقایای یک جسد پیدا می‌شد، دانشمندان نمی‌توانستند به آسانی در مورد سن جسد ابراز نظر کنند. اما در ماه ژوئن، دانشمندان دانشگاه UCLA موفق شدند که با استفاده از مواد ژنتیکی که در بزاق وجود دارد، روشی برای تخمین سن اجساد پیدا کنند. خود DNA با گذشت رشن تغییر نمی‌کند، اما عوامل محیطی مثل تغذیه، استرس، مواد سرطان‌زا و اشتهاع آفتاب به تدریج قسمت‌هایی از رژیم را تغییر می‌دهند. به این تغییرات، تغییرات اپی‌ژنتیک می‌گویند. حالا دانشمندان موفق شده‌اند که با استفاده از همین تغییرات، سن هر شخص را با تقریب پنج‌سال، مشخص کنند. البته هنوز استفاده از این روش معمول نشده و باید بررسی‌های بیشتری برای تایید اعتبار آن انجام شود.

۱۰- پیش‌بینی احتمال مرگ



دانشمندان دانشگاه اوپسالای سوئد در ماه آگوست، موفق شدند روشی ابداع کنند که با استفاده از آن، با یک آزمایش ساده خون، می‌توان احتمال مرگ یک بیمار قلبی یا سرطانی را مشخص کرد. انجام این پژوهش ۱۲طول کشید و دوهزار بیمار در آن شرکت داشتند. براساس این تحقیقات شخصی شد، اشخاصی که سطح خونی آنزیم بی به نام – c thepsin S در آنها بالاتر باشد، بیشتر احتمال دارد که بمیرند. این آنزیم که به تجزیه پروتئین‌های خاصی کمک می‌کند، در بیماران قلبی و سرطانی، سطح خونی بیشتری دارد و ممکن است با روند تصلب عروق هم ارتباط داشته باشد. این آنزیم در بافت چربی هم به وفور وجود دارد، پس بی‌دلیل نیست افرادی که اضافه‌وزن دارند، بیشتر به بیماری قلبی مبتلا می‌شوند. البته هنوز به صورت دقیق نحوه ارتباط cathepsin S با بیماری‌های قلبی یا سرطان مشخص نشده است، اما شرکت‌های داروسازی مدت‌هاست که روی ساخت ترکیبات خنثی‌کننده این آنزیم کار می‌کنند.

www.Time.com

پزشکی

غذایی همسو با مزاج‌تان را انتخاب کنید

تعادل بدن‌تان را برهم نزنید



حمید خواجه‌پور

کارشناس تغذیه

اکثر روش‌های درمانی که امروزه با عنوان طب مکمل شناخته می‌شوند به دلیل نداشتن دلایل علمی متقن و اثبات‌شده و منطبق نبونن صددرصدی قواعد و اصول‌شان با دانسته‌های علمی روز، مخصوصا با کشفیات طب نوین (که البته آن هم ناشی از اقبال اندک و محدود مراکز دانشگاهی و پزشکی در تحقیق پیرامون مبانی این روش‌های درمانی است) باعث شده که همواره چالشی بزرگ بین دانش‌آموختگان شیوه‌های درمانی جدید با اشخاصی که معتقد به استفاده از این روش‌های درمانی هستند، وجود داشته باشد. به نحوی که متأسفانه در کتب مرجع پزشکی یا تغذیه دنیا به‌وجود احتمالی خواص اشاره‌شده در قسمت‌های اخیر این ستون برای خوراکی‌های گوناگون مانند سردی و گرمی یا خصوصیات فردی انسان‌ها که در اصطلاح قدیم «مزاج» نامیده می‌شده، حتی اشاره‌ای نشده است. مسلم است که با توجه به نبود تحقیقات مستدل و علمی، ساده‌ترین راه، انکار قضیه و نادیده گرفتن آن است. از سوی دیگر، تعداد افراد متحیر و باتجربه در این حیطه به‌دلیل پیچیدگی موضوع و عدم امکان بهره‌مندی از تحصیلات آکادمیک و مستمر در فراگیری این شیوه‌های درمانی به‌خصوص در زمینه طب سنتی ایرانی بسیار اندک و انگشت‌شمار است. البته متد دیگری همچون طب سوزنی چین با تلاش مجامع علمی کشور مبدا آن توانسته در دانشگاه‌های معظم پزشکی دنیا، کرسی آموزشی هم کسب کند، اما طب سنتی ایرانی که زمانی کتیب آب به عنوان منبع آموزش پزشکی مطرح بوده، امروزه مهجور مانده است. این قضیه، راه اثبات حقانیت بسیاری از باورها و آموزه‌های طب سنتی را امروزه با مشکل مواجه کرده است. البته تعداد زیادی افراد ناآگاه اما پرمدعا که داعیه درمان هر بیماری را با این شیوه‌ها دارند نیز مزید بر علت شده و دیدگاه جامعه علمی و پزشکی را نسبت به خود با شک و تردید و گاه با مخالفت مطلق همراه کرده است. دلیل اصلی استفاده از برخی متد و قواعد طب سینیوی در اینجا، تلاش است برای یافتن راهی قابل‌انکار در تعلق بهتر غذای انتخابی هر فرد با توجه به خصوصیات جسمی و روانی یزهای که دارد و از شخصی به شخص دیگر می‌تواند کاملاً متفاوت باشد! امری که به‌خوبی در زندگی روزمره خود شاهد هستیم. چیزی فراتر از فاکتورهای خونی مانند میزان قند، کلسترول، تری‌گلیسرید و... که باعث این اختلاف واکنش بدن اشخاص مختلف در برابر اغذیه یکسان می‌شود. بنابراین هدف اصلی، کمک گرفتن از مطالبی است که سابقه‌ای صدها بلکه هزارساله در پیشگیری و درمان انواع بیماری‌ها از طریق غذا دارد و نه حذف آن‌تی‌بوئیک‌ها از پروسه درمان!

در قسمت قبل گفتیم که برای دستیابی به یک برنامه غذایی کامل و سالم بهتر است هر فرد با استفاده از دستورات هرم غذایی و با توجه به خصوصیات شخصی خویش که شاید یکی از مهم‌ترین آنها مزاج باشد، با انتخاب بهتر غذای روزانه خود، میزان ابتلا به برخی بیماری‌ها (چه جسمی و چه آنچه که به آلام روانی شخص مربوط می‌شود) را کاهش دهد. در این راستا، مصرف مواد غذایی توصیه‌شده در هرم غذایی که دارای طبع سرد و تر هستند، مانند لبنیات با توجه به توضیحات هفته‌های گذشته، برای افراد بلغمی مزاج، مشکل‌زا خواهد بود. یک راحل این بود که همراه لبنیاتی همچون ماست از ماده غذایی استفاده کنیم که قادر باشد تا حدی طبع آن را معتدل کند و به اصطلاح، مصلح آن را هم مصرف کنیم. مثل نعنا، پونه یا کاکوتی. اما راه دیگری که به‌عظر بهتر می‌آید و بیشتر مقبول است، استفاده از فهرست جایگزین مواد غذایی است. شایبیت استفاده از لبنیات در غذای روزانه، تأمین کلسیم است. افرادی که مزاج سرد دارند با مصرف خشکباری همچون بادام که طبعی گرم دارد به راحتی قادر به تأمین بخشی از کلسیم مورد نیاز خود از طریق غذایی همسوا تعادل جسمانی خود خواهند بود. اما بادام، کالری بالایی دارد پس قسمتی را هم با استفاده از سبزیجاتی مانند کلم‌روکلی برآورده کنند. حیوانات هم علاوه بر کلسیم، دارای پروتئین نسبتاً خوبی هستند که با حذف لبنیات از منوی روزانه، مورد نیاز خواهند بود. البته حیواناتی مانند لوبیبا و لیه با طبع گرم و خشک، از عدس یا باقلا که طبیعت سردی دارند، برای این افراد مناسب‌تر هستند. بنابراین، هرم غذایی در این افراد ترجیحا در قسمت لبنیات، کاهش و در قسمت حیوات، برخی از سبزیجات و خشکبار با افزایش همراه خواهد بود.

حلال، لختی بیندیشیم. تاکنون با کدام مواد غذایی مشکل بیشتری داشته‌ایم؟ اینجااست که تجربه قبلی ما در انتخاب غذای روزانه خیلی می‌تواند کمکمان کند. تقریباً محال است که کسی فهرستی بلندبالا از مواد غذایی که برهم‌زننده حالت تعادل (و به قول امروزی‌تر آن هموستاز) بدنش هستند، نداشته باشد. مواد غذایی که در محض خوردنشان، یک جای کار می‌لنگد! اما در سایر اعضای خانواده مشکل‌ساز نیست. شاید در برخی موارد، نیازمند امتحان روش آزمون خطا هم باشیم. به این معنا که برای رسیدن به میزان صحیح درصد استفاده از حیوات، خشکبار، لبنیات و سبزیجات مختلفی که با مزاج ما سازگارترند (حال با هر مزاجی که داشته باشیم)، شاید بهتر باشد دست به امتحان روشی شویم که در هفته‌های متوالی، نسبت درصد استفاده از این مواد غذایی را در آنها تغییر دهیم و ببینیم با کدامیک همسو‌تریم. چگونه؟ این محبت را از هفته آینده با توضیح مشخصات مزاج گرم و خشک پی خواهیم گرفت.