توصیه

اگر مشکل گوارشی دارید، اینها را فراموش کنید

غذاهایی که با معده شما دوست نیستند

ترجمه: سیما هاشمی

■ به طور معمول غذاهای پخته شـده عامل مشـکلات گوارشی هسـتند، زیرا گرما آنزیم‌های طبیعی موجود در خوراکی‌های خام را که به هضم غذا کمک می‌کنند از بین می‌بـرد و باعث کاهش ۱۳ درصدی آنزیم‌ها طی یک دهه می‌شود که این امر خود نیز موجب کهولت و پیری انسان می‌شود. کسانی که از سندروم روده تحریک‌پذیر، سوزش سر دل، رفلاکس معده یا زخم معده رنج می‌برند نسبت به غذاها و نوشیدنی‌های گوناگون واکنش‌های مختلف نشان می‌دهند. به عقیده متخصصان ۱۰ ماده غذایی وجود دارد که معده نسبت به آنها حساسیت نشان می‌دهد و می‌توانند ناراحتی‌های نامبرده را وخیم‌تر کنند.

نعناع

درحالی که قرص نعناع فواید بسـیاری دارد و به حل مشکلات گوارشی کمک می‌کند، می‌تواند تاثیر معکوس نیز داشـته باشد و علایم سوزش سـر دل را تشدید کند. نعناع با شـل کردن دریچه مری به معده، ماهیچه‌ای که در انتهای مری واقع شـده، احتمال بازگشـت اسید معده (رفلاکس معده) را افزایش می‌دهد و باعث می‌شـود اسید معده از مـری بالا برود. یادتان باشـد هرچیزی که نعناع داشـته باشد مثل چای نعناع، آدامس نعناع و قرص نعناع همین ویژگی را دارد.

سودا و آبمیوه صنعتی

در هر ۳۰ گرم از این دو نوشیدنی به طور متوسط سه چهارم قاشق چای‌خوری شکر است. حتما بارها شنیده‌اید که افراد دچار عدم تحمل لاکتوز باشـند، اما عدم تحمل فراکتـوز هم یکـی دیگر از علل اساسـی سـندروم روده تحریک‌پذیر اسـت. به طور کلی ۳۰درصد از بزرگسـالان دچار سوءجذب فراکتوز هستند. یعنی بدن آنها کمتر از ۲۵ گرم فراکتوز (تقریبا شش قاشق) در هر نوبت جذب می‌کند. هرچه را که بدن قادر به جذب آن نیسـت مثل اسفنجی عمل می‌کند که آب را جذب روده‌های شـما می‌کند و در همین حال موجب بروز عفونت در معده می‌شود.

قهوه

اسـیدهای موجود در قهوه می‌توانند موجب آسـیب رسـاندن به جداره معده و در نتیجه تولید هیدروکلریک اسـید اضافی شوند که منجر به سـوءهاضمه و رفلاکس معده می‌شـود، ریال به ویژه در کسانی که مبتلا به زخم معده یا مسـتعد سوزش سر معده هستند. شما می‌توانید روزی یک فنجان چای شیرین بیان را جایگزین قهوه کنید. شیرین‌بیان برای درمان زخم معده و آرام کردن معده نیز استفاده‌می‌شود.

کلم بروکلی

کلم بروکلی جزو سبزیجاتی است که تولید گاز می‌کند و کسـانی را که سـندروم روده تحریک‌پذیر دارند، دچار مشـکل می‌کند. بروکلی در دسته‌بندی فیبرهای محلول جای می‌گیرد و فیبری است که تا رسیدن به روده بزرگ، جایی که گوارش تولید گاز می‌کند، تجزیه نمی‌شود. علاوه بر این، بروکلی حاوی مقدار اندکی رافینوز یا قند حبوبات است که تولید گاز می‌کند و در لوبیا هم یافت می‌شود.

گوجه‌فرنگی

گوجه‌فرنگـی می‌تواند مری را تحریک کند و می‌تواند نشـانه‌های بیماری رفلاکس اسید یا سـوزش سرمعده را همراه داشته باشد و حتی باعث تشدید سوزش سر معده شـود. این میوه آبدار و خوش‌رنگ به شدت اسیدی است و ترشح اسیدهای گوارشی اضافی در معده را برمی‌انگیزد. در نتیجه این اسـیدها می‌توانند به مـری راه پیدا کنند، حساسـیت آن را تشـدید کنند یا به دیواره مری آسیب برسـانند. خوراکی‌هایی که با گوجه‌فرنگی پخته می‌شوند مثل سس گوجه‌فرنگی، سس پیتزا و سس سالسا همه از این قبیل هستند.

محصولات لبنی

انسان تنها گونه‌ای از موجودات است که می‌تواند بعد از شـیر مادر باز هم شیر بخورد و بسـیاری از افراد با قدم گذاشتن به دوران بزرگسـالی دیگر توانایی هضم لاکتوز، قند موجود در شیر را ندارند. عدم تحمل لاکتوز به کمبود آنزیم لاکتاز در بدن برمی‌گردد که توسط سلول‌های جداره روده کوچک تولید می‌شود. بنابراین هر لاکتوزی که هضم نمی‌کنید، تبدیل به طعمه‌ای برای باکتری روده شـده و موجب تولید گاز توسط باکتری می‌شود. شیر، بستنی، پنیر و محصولات لبنی‌ای که برچسب «بدون لاکتوز» خورده‌اند مشـکل شـما را حل می‌کنند. همین‌طور می‌توانید شیر حاوی لاکتاز مصرف کنید و پنیرهای سـفت زیرا به طور طبیعی نسبت به پنیرهای نرم لاکتوز کمتری دارند.

غذای چرب

غذاهای بسـیار چرب مثل غذاهای سرخ شده علایم رفلاکس اسـید و سـندروم روده تحریک‌پذیر را افزایش می‌دهند. بـه این علت که غذاهای چـرب دیرتر در بدن تجزیه می‌شـوند. بنابراین، مدت‌زمان بیشـتری در معده می‌مانند. در نتیجه بدن به طور خودکار اسید معده بیشتری را برای کمک به گوارش ترشـح می‌کند. به خاطر داشته باشید که به طور کلی پرخوری نیز می‌تواند عمل هضم غذا را به تاخیر بیندازد و باعث شـود که معده، اسید بیشتری ترشح کند.

شکلات

شکلات، خوراکی دوست داشتنی‌ای است که خوردنش شب و روز نمی‌شناسـد و ثابت شده برای سلامت قلب و عروق مفید اسـت و خطر سکته را کاهش می‌دهد. اما در عین حال موجب سـوءهاضمه و سوزش سر دل می‌شود. شکلات حاوی تئوبرومین، ترکیبی است که به طور طبیعی در بسـیاری از گیاهـان مثل کاکائو، چـای و قهوه یافت می‌شـود. این ترکیب قادر اسـت ماهیچه انتهای مری را شل کند و باعث تراوش اسید معده به مری شود. شکلات همچنین حاوی کافئین اسـت، عامـل دیگری که باعث می‌شود معده اسید اضافه تولید کند.

هم جسم نیاز به تغذیه صحیح دارد هم روح

چگونه می‌توان ۱۲۰ سال به سلامت عمر کرد

ستاره جاوید

عمر طولانی توام با سلامت آرزوی کهن آدمی است. پروفسور منوچهر جعفریان، متخصص و پژوهشگر برجسته علوم تغذیـه بعد از ۴۵ سـال دوری، به وطن بازگشته و حاصل یافته‌های علمـی و آزمایشـگاهی این محقق که نتیجه ۲۵ سـال تلاش مسـتمر اوسـت با خـود آورده. یافته‌هایـی که در ظاهر آنقدر ساده‌اند کـه عمل کردن بـه آنها شوخی به نظر می‌رسد. او می‌گوید تغذیه صحیح عامل اصلی سـلامت و عـادت غذایـی غلـط که در میـان ایرانیـان تبدیل به یک فرهنگ شـده علت اصلی بیماری‌هاسـت. طبـق گفته او ایرانیان خوب تغذیه می‌کنند اما غلط و بـا اصلاح الگوی تغذیه‌ای خود به‌راحتی می‌توانیم ۱۲۰ سال عمر کنیم و علاوه بر نوه‌ها و نتیجه‌ها، ندیده‌هایمان را هم ببینیم.

۱۲ آذر تـالار اندیشـه معلم سـعادت‌آباد میزبان نخستین همایش تغذیه جسم و روح بود. در این همایش، پروفسـور منوچهر جعفریان و برخی از استادان برجسته علم تغذیه تحقیق‌های علمی خود را که تئوری‌های نوین سـلامتی و تغذیه است ارایه دادند. در این همایش که به همت انجمن راهیان مولانا برگزار شـد، علاوه بر مباحث تغذیه‌ای و تاثیر آن بر سلامت جسم و روح مباحثی چون هارمونی با طبیعت و تاثیر عرفان بر سلامت روح ارایه شد و پروفسور نقش اصلی تغذیه در پیشگیری از بیماری‌ها و حفظ سلامت را تشریح کرد.

دنیا رژیم‌های لاغری را مردود می‌داند

پروفسور جعفریان می‌گوید: «غذاها ربطی به چاقی یا لاغری ندارد. تئوری«کم بخور لاغر شوی» هنوز در ایران رایج است اما این تئوری در دنیا رد شده. سوءتغذیه انسان را چاق می‌کند. در اثر سوءتغذیه‌ای که ما در ایران داریم، هورمون‌هایی در بدن ترشح می‌شود و این هورمون‌ها باعث چاقی یا لاغری می‌شوند. ما باید بدانیم نیاز بدن چیست بعد غذای مورد نیاز آن را تهیه کنیم. خداوند نعمت‌های لازم بـرای تامین غذای مورد نیازمان را در اختیار ما قرار داده و عمـر طولانی برای ما تا ۱۲۰ سـال اسـت. فقط غذاهای مناسـب با بـدن ما را به این عمر می‌رسـاند. او تاکید می‌کند: ««کم بخور لاغر شـوی» و کالری‌شماری بـرای زمان قدیم بود نه امروز. امروزه آن رژیم‌های غذایی کـه دیگر در اروپا و در دنیا هم رد شـده سـبب کوتاهی عمر، ریزش مو و سـلب سلامتی می‌شود؛ زیرا بدن افراد در اثر این رژیم‌ها چربی‌های باوفا را از دسـت می‌دهند و این چربی‌ها دو ماه بعد با عنوان «یویو افکت» برمی‌گردند. سـوال اصلی این اسـت که چطور چربی‌هایی که خالی می‌شوند و بدن را ترک می‌کنند دوباره برمی‌گردند و فرد را چاق می‌کنند؟» او با ادبیات سـاده و مثال‌هایی روان با تشـریح چرایی چاقی افراد بعد از تخلیه چربی می‌گوید: «چربی‌ها در سـلول‌های آ. دی. فسـفته جمع می‌شوند زمانی که این سلول‌ها از چربی تخلیه می‌شوند بدن شروع می‌کند به تکثیر این سلول‌ها و یک میلیون سلول تبدیل به ۱۰ میلیون می‌شود؛ این انبارهای جدید صبر می‌کنند تا غذای جدید وارد بدن شـود. با ورود غذا سلول‌ها چند برابر شـده، غذا را دریافت کرده و فرد را از اول هم بیشتر چاق می‌کنند.»

برای سلامتی‌تان بخندید؛ ببخشید؛ فراموش کنید

دکتر جعفریان می‌گوید: «خندیدن، بخشیدن، فراموش کردن سـه عامل مهم برای سـلامت روح و روان اسـت. سـلامتی برای ما همه چیز نیست اما بدون آن همه چیز برای ما هیچ اسـت. سلامتی بزرگ‌ترین نعمتی است که خداوند متعال به ما عنایت کرده اما چون آن را به صورت رایگان در اختیار ما قرار داده و ما برای چیز رایگان ارزش قایل نمی‌شویم قدر سلامتی را هم نمی‌دانیم. اگر میلیاردها پول پرداخت می‌کردیم امکان نداشـت اجازه بدهیم این بدن مریض شـود اما برای حفظ آن نمی‌کوشیم. ما باید به‌طـور قطع به عمر ۱۲۰سـال برسـیم و تنهـا راه آن حفاظـت از سلامت بدن است.»

خوب غذا می‌خوریم اما غلط

این پژوهشگر تغذیه که مبدع طرح «دهکده سـلامتی» اسـت، می‌گوید: «در ایران نیـاز بدن را نمی‌دانیم فقط شکم را پر می‌کنیم. اگر بدانید بدن‌تان به چه منابع تغذیه‌ای نیاز دارد و آن را برای سـلول‌های بدن تهیه کنید، تمام سـلول‌ها از شما ممنون می‌شوند. خوب غـذا می‌خوریم اما غلط. باید بیشـتر از میوه‌جات و سـبزیجات اسـتفاده کنیم و از گوشت فاصله بگیریم. گوشت در تغذیه جهانی روز به روز بیشتر محکوم می‌شود. تمام دنیا به گیاه‌خواری برگشته است. در کشورهای ژاپن، سـوییس و آمریکا رویکرد غذایی به سـمت گیاه‌خواری پیش می‌رود. ما دو نوع تغذیه داریم: تغذیه جسم، تغذیه روح. تغذیه جسـم نیاز به همان پنج ماده غذایی شـامل پروتئین‌ها، کربوهیدرات‌ها، چربی‌ها، ویتامین‌ها و املاح است. تغذیه روح هم وابسته به پنج فاکتور اسـت که شـامل هدف‌دار بـودن، اعتمـاد داشـتن بـه دیگر انسان‌ها، اعتقاد، عشق و اراده است. جالب اسـت بدانید طبق یافته‌های معتبر پروفسـور، فقـدان هریک از این پنـج عامل روحـی جذب غذا را در جسـم دچار مخاطره کرده و موجب سوءتغذیه و بیماری می‌شود. اینجاست که ارتباط تنگاتنگ تغذیه روح و جسم با هم ثابت می‌شود.

اگر می‌خواهید ۱۲۰ سال عمر کنید و سالم بمانید، شب‌ها غذای پختنی نخورید. پنج عضو بدن هرگز نمی‌خوابند: مغز، قلب، ریه، کبد و کلیه‌ها. یک ماه از سال را روزها روزه می‌گیرید. یازده ماه از سال را هم شب‌ها روزه بگیرید و تاثیر آن را در سلامتی ببینید

مرغ‌های خوشبخت سبوس می‌خورند

دکتر جعفریان به‌سبک غلط طبخ در ایران اشاره کرده و می‌گوید: «این طبخ غلط باعث شـده سبوس و پوسته ارزشـمند گندم یا برنج در ایران دور ریخته شـود. با دور ریختن پوسته گندم و برنج با دست خود این پل را خراب می‌کنیم. اگر آب برنج آبکشی‌شده را به آزمایشگاه بفرستید، می‌بینید که سرشـار از ویتامین ب۱ اسـت. تمام املاح و نیاز بدن در پوسـت گندم است که این پوست جداسازی شده و در اختیار مرغ‌های خوشـبخت قرار داده می‌شود. آرد سفید زندگی را کوتاه می‌کند. ما در فرآیند آزمایشی در آزمایشگاه دو دسته موش را انتخاب کردیم. به یک دسته آرد سفید دادیم. همه موش‌ها بعد از دو هفته مردند. اما به موش‌های دسـته دوم در سالن دیگر گندم با سبوس داده شد بعد از دو هفته مشاهده کردیم همه می‌جهیدند. اینجا ثابت می‌شود که آرد سفید کشنده است. در کشور سوییس سبوس گندم یا برنج در بسته‌های کوچک به قیمت یـک فرانک فروخته می‌شود. در ایران مشاهده کردم که سبوس‌ها در کیسه‌های بزرگ مقابل نانوایی قرار دارد. با خود گفتم چه نانـوای ثروتمندی... از او پرسـیدم چند گرمی از این سـبوس‌ها به من می‌دهید گفت: همه را بردارید. گفتم چه خوب من دیگر نمی‌روم سـوییس. نانوا گفت: این کیسـه را اینجا گذاشتیم که در زمستان از آن اسـتفاده کنیم. زمستان خانم‌ها به خاطر لغزندگی زمین می‌خورند. ما این سبوس‌ها را کف زمین می‌پاشیم تا مردم زمین‌نخورند...»

سبوس بدن‌مان را چربی‌زدایی می‌کند

او تاکید می‌کند: «اگر مردم بدانند سـبوس در زندگی روزمـره چه خاصیتی دارد هرگز این برخورد را با این ماده حیاتی نخواهند داشت. سبوس چربی‌های اضافی را همراه صفرا می‌گیرد و از سیسـتم گوارش جـدا می‌کند. صفرا را بـه جای اول خـود بازمی‌گرداند و چربـی را دفع می‌کند. سبوس بخورید و بعد از سه هفته به آزمایشـگاه بروید. خواهید دید که کلسترول شما چقدر پایین آمده اسـت. سـبوس را از نانوایی‌ها تهیه کنید و هر صبح در یک لیوان شیر حل کرده مصرف کنید. بهترین سـبوس در پوست سـیب است که سرشـار از پکتیـن اسـت و اجازه نمی‌دهد علاوه بر چربی املاح خطرناک مثل سرب و جیوه در بدن باقی بماند.»

«سه» عاملی که عمر را کوتاه می‌کند

به گفته پروفسـور اثبات شـده چاقـی، بی‌خوابی و ناامیدی سه عاملی هستند که عمر را کوتاه می‌کنند. او در پایان تاکید می‌کند: «اگر می‌خواهید ۱۲۰ سال عمر کنید و سـالم بمانید، شب‌ها غذای پختنی نخورید. پنج عضو بدن هرگز نمی‌خوابند: مغز، قلب، ریه، کبد، کلیه‌ها. یک ماه از سـال روزها روزه می‌گیرید. یازده ماه از سال را هم شب‌ها روزه بگیرید و تاثیر آن را در سلامتی ببینید. سعی کنید ساعت شـش عصر به بعد چیزی نخورید. عصرانه بخورید. وعده غذایی سنگین برای شام باعث می‌شود قلب با فشار بیشتری خون را پمپاژ کند و اعضایی که در طول شب باید استراحت کنند مجبور به کار باشند. بیایید مثل سایر کشورهای دنیا عصرانه بخوریم و از مصرف غذاهای پختنی برای شـام اجتنـاب کنیم و با مصرف یک وعده غذایی سبک سلامت بدن‌مان را حفظ کنیم.»

هارمونـی بـا طبیعـت بهترین راه خودبهبودی

در این همایش اعظم برزویی، مدیر موسسه حامیان وجود، هم در باب ارتباط سـلامت بـا طبیعت‌گرایی و هارمونـی با طبیعت سـخنانی ایراد کرد. او می‌گوید: «انسـان از بـدو پیدایـش توانایی داشـته خـود را ترمیـم کنـد. این توانایـی هنوز در او هسـت اما به خـواب رفته و تمرین‌هـای مـداوم می‌توانـد آن را بیدار کند و خودبهبـودی را به وجود آورد. به همین دلیل اسـت که یوگی‌ها، کسانی که طبیعت‌کار هستند، کسانی که مدیتیشن کرده و زیاد تمرکز می‌کنند، کمتر از سـن خود نشان می‌دهند؛ زیرا این افراد می‌توانند انرژی حیات‌بخش طبیعت را به سمت خود دعوت کنند.»

او می‌گویـد: «یکی از بدبختی‌هایی که بشـر بر سـر خود آورده تکنولوژی اسـت. اما با توجه به پیشرفت‌های تکنولوژیـک نمی‌توانیم بگوییم در قـرن ۲۱ از هواپیما یا موبایل استفاده نمی‌کنیم؛ اینها جزیی از برنامه‌های زندگی شده باید در راستای این پیشرفت راه‌های مقابله با ضررهای تکنولـوژی را بیاموزیـم که هماهنگی خـود با طبیعت را از دسـت ندهیم.» او با تاکیـد بر نقش انرژی بر فرآیند دسـت‌یابی به این هارمونی می‌گوید: «امروز هیچ چیز را به‌عنوان موجود غیرزنده نمی‌شناسیم. تمام چیزهایی که در هستی هستند شعور دارند. بنابراین از هم تاثیر می‌گیرند و بر هم تاثیر می‌گذارند اما چیزهایی که مصرف می‌کنیم از نقطه قدرت اولیه و اثربخشی اولیه خود خارج شدند. ما می‌توانیم دوباره اینها را به سمت عقب برگردانیم و به مکانی برسـانیم که در آنجا بیشترین حالت انرژی و تاثیرپذیری را بر سلامت دارند و کمک می‌کنند با طبیعت هماهنگی بیشتری پیدا کنیم.»

«روی» و سلامتی

دکتر مرتضی قربانی‌راد، پژوهشگر تغذیه و دندان‌پزشک، در این همایش تاثیر عنصر «روی» و کمبود آن بر سلامت را تشـریح کرد: «روی در بسـیاری از فعـل و انفعال‌های شیمیایی بدن شرکت داشته و برای حفظ سلامتی و طول عمرِ بی‌امراض ضروری اسـت. آنتی‌اکسیدانی است که در واکنش‌های اکسـیداتیو اسـترس نقش دارد و در افزایش سـطح ایمنی و کارکرد صحیح آن نقش بسیار مهمی ایفا می‌کند. در ساختمان بسیاری از آنزیم‌های بدن نقش دارد و فلزهای سمی وارده به بدن را جذب و خنثی می‌کند. در کلانشهرهایی مثل تهران که هوا بسیار آلوده است و مرتب سرب، کادمیوم و سایر فلزهای سنگین وارد بدن می‌شود، وجود کافی زینک مانع از تاثیرهای سـمی و مخرب آنها می‌شود.» این محقق تاکید کرد: «فقر روی، عامل بسیاری از بیماری‌هاست.

مهم‌ترین عارضه‌های ناشی از فقر روی شامل کم‌کاری تخمدان در بانوان، فعال نبودن بیضه‌ها و کم بودن اسپرم در آقایان و درنهایت ناباروری، تشـکیل لکه‌های سـفید روی ناخن و تغییر شـکل آنها، بـه تعویق افتادن درمان جوش‌های غرور جوانی و زخم‌های پوستی، کاهش قدرت سیستم ایمنی بدن، کم بودن رشد کودکان، اختلال رشد در اندام‌های جنسی زن و مرد، تاثیر منفی بر رشد سیستم عصبی به‌ویـژه در کودکان و نـوزادان، بروز اختلال‌های رفتاری مثل افسردگی، اسکیزوفرنی و پرخاشگری، پوکی استخوان، بیماری‌های تیرویدی و بی‌اشتهایی است. در ضمن غذاهای دریایی مثل ماهی، میگو، صدف و نان‌های سـبوس‌دار، تخم کـدو و جوانه گندم منابـع غنی روی هستند»

بیماری‌ای که به آن مسمومیت غذایی می‌گویند

گاسـتروآنتریت عبارت اسـت از آزردگـی و عفونت لوله گـوارش که غالبا می‌توانـد باعث به هم خـوردن ناگهانی و گاهی شدید وضعیت گوارشی شـود و درواقع می‌توان آن را بیماری‌ای دانست که عوام به آن مسمومیت غذایی می‌گویند. گاسـتروآنتریت ممکن اسـت بـا دردهـای روده یا کولیت اسپاستیک اشتباه گرفته شود. گاستروآنتریت در تمام سنین روی می‌دهد اما در کودکان کم سن و سال (۵-۱ سال) و افراد بالای ۶۰ سال شدیدتر است.

علایم شایع

تهوع و گاهی اسـتفراغ، اسـهال که می‌تواند از روزانه دو، سه‌بار اجابت مزاج شل تا تعداد زیادی اجابت مزاج آبکی متغیر باشـد. دل‌پیچه، درد، یا حسـاس بودن شکم هنگام لمس، بی‌اشتهایی، تب، ضعف و... .

علل

انواع مختلفـی از ویروس‌ها، باکتری‌ها، یا انگل‌ها که غذا یـا آب را آلوده می‌کنند مصرف مسـهل‌های قوی، تغییر در باکتری‌هایی که معمولا در روده‌ها وجود دارند، وجود سـموم شیمیایی در بعضی گیاهان، غذاهای دریایی، یا غذاهای آلوده و مسمومیت با فلزات سنگین.

عوامل افزایش‌دهنده خطر

افراد بالای ۶۰ سـال، نوزادان یا شیرخواران، رژیم غذایی نامناسب، مصرف داروهای مثل آسپیرین، داروهای ضدالتهابی غیراستروییدی، آنتی‌بیوتیک‌ها، مسهل‌ها، داروهای کورتیزونی، یا کافئین، مسافرت به مناطق نامناسب از نظر بهداشتی.

پیشگیری

اگر شما یا یکی از اطرافیان گاستروآنتریت دارید، دستان خود را مرتب بشویید. هر چقدر که می‌توانید از علل و عوامل خطری که در بالا ذکر شـد اجتناب کنید و به هنگام آماده کردن غذا بهداشت را رعایت کنید.

عواقب مورد انتظار

استفراغ و اسهال معمولا در عرض دو تا پنج روز برطرف می‌شود، اما بزرگسالان ممکن است تا یک هفته دچار ضعف و خستگی باشند.

عوارض احتمالی

کم‌آبی جدی که نیازمند تزریق سـرم است. وجود یک بیماری جدی غیراز گاستروآنتریت که به دلیل شباهت علایم گاسـتروآنتریت به علایم آن، ممکن است با گاستروآنتریت اشتباه گرفته شود.

درمان

اقدامات تشـخیصی ممکن است شامل آزمایش خون و مدفوع باشد. درمان معمولا حمایتی است (استراحت، تجویز مایعات). موارد خفیف بیماری نیازی به بستری ندارند و در منزل درمان می‌شوند. لزومی ندارد افرادی که گاستروآنتریت دارند در مرکز درمانی از بقیه جدا شـوند. بستری شدن در صورتی که کم‌آبی شدید باشد، لازم است.

داروها

معمـولا هیـچ دارویـی مـورد نیاز نیسـت، امـا اگر گاسـتروآنتریت شـدید یا طولانی‌مدت باشـد، امکان دارد داروی ضدتهوع و ضداسهال تجویز شود. بعضی از داروهای ضداسهال ممکن است باعث طولانی شدن اسهال و ناراحتی بیشـتر شوند. امکان دارد برای بعضی از باکتری‌ها و انگل‌ها درمان آنتی‌بیوتیکی اختصاصی مورد نیاز باشد.

تا زمانی که تهوع، اسـتفراغ، اسهال و تب برطرف نشده باشند، در رختخواب استراحت کنید. مقدار کافی از مایعات رقیق بنوشید و حتی پس از متوقف شدن اسهال و استفراغ، مایعات رقیق مثل چای، سودا، سوپ رقیق، یا ژلاتین بنوشید. اگر تا ۱۲ ساعت با مایعات مشکلی پیش نیامد، مقادیر کمی از غذاهای نرم مثل غلات، برنج، تخم‌مرغ، یا سـیب‌زمینی پخته‌شده و ماست بخورید.

اگر تا دو، سـه روز با غذاهای نرم مشـکلی پیش نیامد، تدریجا رژیم عادی خود را از سر گیرید. از خوردن یا آشامیدن موارد زیر تا چند روز بعد از بهبودی خودداری کنید: غذاهای پرادویه (پیتزا، اسـپاگتی، پیاز)، سس گوشت، سبزیجات و میوه‌های خام، سس سالاد، قهوه و شیر.

در این شرایط به پزشک خود مراجعه کنید

اگر علایم گاستروآنتریت بیش از دو روز طول بکشد.

اگر یکی از موارد زیر هنگام درمان رخ دهد:

۱ـ وجود مخاط یا خون در اجابت مزاج

۲ـ تب ۳۸/۳ درجه سانتیگراد یا بالاتر

۳ـ تورم شکم

۴ـ درد شدید در شکم یا راست‌روده، خصوصا دردی که از وسط شکم شروع شود و تدریجا به قسمت پایینی شکم در سمت راست تغییر مکان دهد.

۵- اگر استفراغ و اسهال پس از درمان مجددا بازگردند.

۶- اگـر علایـم کم‌آبی مثل خشـکی دهان، پوسـت چروکیده، تشنگی زیاد، یا کاهش ادرار به وجود آیند.

نکته

شش ماده شیمیایی که روی قدرت باروری تاثیر می‌گذارند

سم‌هایی که نسل‌کشی می‌کنند

ترجمه: علی پویا

■ شاید باور نکنید اما بسـیاری از عواملی را که باعث ناباروری می‌شـوند، باید در منزل خودتان جسـت‌وجو کنید. ناباروری، خیلی بیشـتر از آنچـه مردم فکرش را می‌کنند، شـایع اسـت. روزانه بدون آنکه آگاه باشـیم با بسـیاری از این مواد شیمیایی که در کار هورمون‌ها خلل ایجاد می‌کنند، برمی‌خوریم. راه چاره این است که با شناسایی آنها انتخاب‌های هوشیارانه‌ای انجام دهید و این‌گونه مواد را از زندگی خود حذف کنید.

موادشیمیایی نچسب

ظروف تفلـون، قابلمه‌هـا، ماهی‌تابه‌ها راحت تمیز می‌شوند اما مشکل اینجاست که مواد شیمیایی نچسب به مرور زمان با خراشـیده شـدن، وارد غذا می‌شـوند و مشـکلات زیادی در پی دارنـد، از جمله عوارضی که به دنبال خورده شـدن مواد شـیمیایی تفلون به وجود می‌آیند، مشـکلات تولیـد مثل و بچه‌دار شـدن برای زوجین است. محققان دانمارکی به این نتیجه رسیده‌اند کـه مردانـی که بیشـتر در معرض مواد شـیمیایی و پرفلورولکیل اسـید قرار داشـته‌اند، تنها نیمی از مقدار اسـپرم سـالم مردان را آن هم در نازل‌ترین سطوح دارا هستند. به عقیده محققان هرچه سطح مواد شیمیایی نچسـب در بدن زنان بالاتر بوده، باردار شـدن آنها نیز بیشـتر به طول می‌انجامد. تفلون در چه وسایلی به کار می‌رود؟ تفلون در ظروف آشـپزخانه به‌عنوان یک مانع روغنی عمل می‌کند. چطـور از خود مراقبت کنیم؟ از خوردن فست‌فود پرهیز کنید، غذا را داخل ظروف فلزی ضد زنگ، چدنی، شیشه‌ای یا سنگی طبخ کنید.

بی‌پی‌اِی (BPA)

بیسفنول‌ای یا بی‌پی‌ای در بسیاری از محصولات به کار می‌رود و در شـن و ماسـه خانگـی و آب نیز یافت می‌شـود. مطالعات حاکی از آنند که مردانی که سطح بی‌پی‌ای در ادرارشـان بالاسـت اسپرم کم‌کیفیت‌تری تولید می‌کنند و ساخت اسپرم در بدن‌شان نیز سخت‌تر می‌شـود. زنـان نیز در مقابـل تاثیرات سـوء بی‌پی‌ای در امـان نیسـتند. مطالعـه‌ای که در سـال ۲۰۱۰ در دانشـگاه کالیفرنیا انجام شده نشـان می‌دهد زنانی که تحـت لقاح مصنوعی قرار گرفته و سـطح بی‌پی‌ای در بدن‌شـان بالاسـت، تخمک‌هایشـان کمتر زنده مانده و قابل رشد نیسـتند. بی‌پی‌ای در کجا یافت می‌شود؟ اغلب در موادغذایی کنسروی، کاغذهای رسید و برخی از پلاسـتیک‌ها، بی‌پی‌ای وجود دارد. چگونه از خود در مقابـل بی‌پی‌ای مراقبـت کنیم؟ به جـای موادغذایی کنسروشده از غذای تازه یا منجمد استفاده کنید، لیوان ضدزنگ و با استاندارد موادغذایی یا بطری شیشه‌ای را جایگزین کنیـد و برای خریدهای جزیی‌تان از صندوق رسید دریافت نکنید.

ماده شیمیایی فتالات

شاید یکی از فراگیرترین ترکیبات شیمیایی که در خانه مصرف می‌شود، فتالات باشد. فتالات‌ها به مواد شیمیایی موجود در محصولات وینیل و محصولات حاوی عطرهای مصنوعی که هزاران‌هزار از آنها در بازار موجود هسـتند شکل می‌دهد. اگر مقدار فتالات زیاد باشد روی کیفیت اسپرم مردان تاثیر می‌گذارد. مطالعات انجام شده نشان می‌دهند فتالات باعث خارج شدن اسپرم از حالت طبیعی خود و آسیب به DNA می‌شود. فتالاتس در بدن مردان مثل هورمون مردانه اسـتروژن عمل می‌کند و می‌تواند در مردانگی او دخالت داشـته باشد. در چه چیزهایی به کار مـی‌رود؟ در محصولات دارای وینیل، مثل پرده‌های حمام و چرم مصنوعی ، محصولات خوشـبوکننده مثل ادکلن، پرفیوم، شمع‌های عطری، اسپری خوشبوکننده هوا، شوینده‌های لباس، نرم‌کننده‌های پارچه، همین‌طور انواع شامپو، صابون، اسـپری مو، اسپری بدن، لوسیون، دئودُرانت و دیگر محصولات اینچنینـی به کار می‌رود. چگونه از خود مراقبت کنیم؟ از مصرف محصولات وینیل خودداری کنید. پرده کنفی را جایگزین پرده حمام کنید. شمع‌های مومی علاوه بر نور ملایمی که ایجاد می‌کنند به تمیز کردن هوای داخل خانه هم کمک می‌کنند. برای شست‌وشوی لباس‌ها از شوینده‌های بی‌بو و ساخته شده از مواد گیاهی اسـتفاده کنید. از سـرکه سفید به جای نرم‌کننده پارچه اسـتفاده کنید. قبل از خرید اجناسی که مصارف شـخصی دارند، برچسب روی محصولات را بخوانیـد و آنهایی را که معطر هسـتند یا رایحه خاصی دارند، کنار بگذارید.

حشره‌کش‌ها و آفت‌کش‌ها

آترازین، ماده شیمیایی‌ای که در آمریکا برای از بین بردن علف‌ها در مزارع نیشکر و زمین‌های گلف استفاده می‌شـده در آب لوله کشی یافت شـده است. استفاده گسترده از این مواد برای زوج‌هایی که قصد بچه‌دار شدن دارند، توصیه نمی‌شود زیرا حشره‌کش‌ها و آفت‌کش‌ها می‌توانند منجر به سـقط شـدن جنیـن و تاثیر روی ناباروری شوند. آترازین در محصولات از بین برنده آفت‌ها استفاده‌می‌شود.

پی‌سی‌بی

سـالیان پیش از پی‌سـی‌بی در صنایع الکترونیکی استفاده می‌شـده اسـت. امروزه اما ممنوعیت‌هایی در استفاده از آن وجود دارد. پی‌سی‌بی‌ها به سختی تجزیه می‌شوند و در مسـیرهای آبی شکل می‌گیرند. یکی از تحقیقاتی که به تازگی انجام شـده نشـان می‌دهد که پی‌سی‌بی باعث ضعیف شدن اسپرم‌ها می‌شود و کاشت نطفـه را در رحم خانم‌هایی که تحـت لقاح مصنوعی قرار می‌گیرند، مختل می‌کند. پی‌سی‌بی در کجا یافت می‌شود؟ در برخی از انواع ماهی‌ها مثل سالمون پرورشی. چگونه خود را در امان نگه داریم؟ اگر تصمیم دارید باردار شوید باید به قدر کافی امگا-۳ بخورید. در خرید ماهی و غذاهای دریایی دقت کنید.