

کلینیک

در مورد خوبی‌ها و بدی‌های قهوه

ترجمه: **سپما هاشمی**

■ حدود نیمی از مردم جهان هر روز قهوه می‌نوشند یا از محصولات درست‌شده از قهوه استفاده می‌کنند. اگرچه تاکنون بارها مطالبی در مورد مضرات قهوه منتشر شده اما خبر خوب برای این گروه اینکه قهوه فواید زیادی دارد.

قطعا درباره برخی عوارض جانبی قهوه شنیده‌اید اما با وجود این تبلیغات منفی باید بدانید که قهوه برای تندرستی مفید است. وقتی پای قهوه به میان می‌آید، ابوهی از مطالعات و بررسی‌ها تایید می‌کند که نوشیدن قهوه به‌طور مرتب در بین افراد سالم- در حد دو تا سه فنجان در روز- در مقایسه با افرادی که کمتر و حتی اصلا قهوه نمی‌نوشند، با نتایج مثبت گوناگونی برای سلامت در ارتباط است. اینها برخی فواید قهوه است:

۱- **افزایش کارایی هنگام ورزش:** پژوهش‌ها حاکی از این است که کافئین بر افزایش کارایی در ورزش تاثیر گذار است. کافئین می‌تواند عملکرد استقامتی بدن انسان در ورزش‌هایی مانند دو، شنا و دوچرخهسواری را تقویت کند. همچنین می‌تواند به بازیابی توان شما پس از انجام تمرینات کمک کند. زمان مطلوب برای مصرف کافئین ۳۰ تا ۶۰ دقیقه پیش از شروع ورزش است، با اینکه گاهی افزایش کارایی در همان ۱۵ دقیقه اول آشکار می‌شود.

۲- **جلوگیری از ابتلا به سرطان:** قهوه برشته‌شده تیره به دلیل داشتن انواع آنتی‌اکسیدان‌ها شهرت زیادی دارد. برای فهم منبع و مکانیسم این خاصیت، بررسی‌ای برای مشاهده ماهیت شیمیایی قهوه برشته‌شده نسبت به خواص آنتی‌اکسیدانی آن انجام گرفت که در آن اجزای شیمیایی‌ای که از دانه‌های قهوه برشته‌شده در درجه حرارت بالا گرفته شده است، تجزیه و تعیین کیفیت شدند. این نتایج نشان داد که در قهوه برشته، ترکیباتی به نام فرآورده‌های واکنشی میلارد وجود دارد که دارای مقدار زیادی خواص آنتی‌اکسیدانی است. آنتی‌اکسیدان‌ها به سلول‌ها کمک می‌کند تا از رادیکال‌های آزاد و فشار عمل اکسیداسیون، که می‌تواند به جلوگیری از سرطان کمک کند، محافظت کند.

۳- **کاهش احتمال ابتلا به بیماری نقرس:** پژوهش‌ها نشان داده است که مصرف طولانی‌مدت قهوه با کاهش خطر بیماری نقرس در مردان و زنان در ارتباط است. این کاهش خطر قابل توجه در این بررسی، در افرادی که بیش از چهار فنجان قهوه در روز مصرف می‌کنند، مشاهده شده است. نقرس، که با اورم شدید مفاصل و درد شدید همراه است، از گذشته بیماری شایعی در بین مردان بوده است اما اخیرا در میان زنان هم افزایش موارد ابتلا گزارش شده است. البته بیشتر پژوهش‌ها در مورد پیشگیری و درمان نقرس عمدتا روی مردان متمرکز بوده اما در بررسی‌ای که در سال ۲۰۰۷ انجام شد، آشکار شد که مصرف مداوم قهوه به‌طور قابل توجهی با کاهش شیوع بیماری نقرس در بین مردان ارتباط دارد. اما یک پژوهش جدید بیانگر این مساله است که زنانی که حتی در روز یک فنجان قهوه می‌نوشند، می‌توانند خطر ابتلا به نقرس را تا ۲۲ درصد کاهش دهند.

۴- **کاهش خطر انسداد شریان‌های قلب:** در صورتی که نوشیدن قهوه عادت روزانه شما شده است، ممکن است در طولانی‌مدت از نتایج سلامت آن روی قلب خود شگفت‌زده شوید. بررسی تازه‌ای که نتایج آن در نشریه انجمن قلب ایالات‌متحده منتشر شده نشان داده که شاید مصرف بیش از اندازه چای و مصرف متعادل قهوه با کاهش میزان مرگ‌ومیر به دلیل انسداد رگ‌های قلب رابطه مستقیم داشته باشد. برای قهوه‌خورهایی که دو تا سه فنجان قهوه در روز می‌نوشند نسبت به کسانی که کمتر از یک فنجان در روز می‌نوشند، خطر مرگ‌ومیر بر اثر بیماری‌های قلبی ۲۱ درصد کاهش می‌یابد.

۵- **کاهش خطر ابتلا به دیابت:** نوشیدن قهوه خطر ابتلا به دیابت را کاهش می‌دهد. اما وقتی پای مزیت‌های سلامت قهوه به میان می‌آید، زمان نوشیدن آن اهمیت زیادی پیدا می‌کند. در مطالعه‌ای در برزیل، حدود ۷۰ هزار زن که دیابت نداشتند مورد بررسی قرار گرفتند. آنهایی که پیش از ظهر بیش از یک فنجان قهوه می‌نوشیدند، ۲۴ درصد کمتر از کسانی که اصلا قهوه نمی‌خوردند مبتلا به دیابت نوع ۲ می‌شدند. زنانی که حداقل سه فنجان قهوه در روز می‌نوشیدند در مقایسه با کسانی که هرگز قهوه نمی‌خوردند، ۲۷ درصد کمتر دچار این بیماری می‌شدند.

کمی هم از تاثیرات منفی قهوه

حالا که در مورد محاسن قهوه نکاتی را خواندید بهتر است درباره مضرات آن هم بدانید. مثلا این را بدانید که ممکن است برای افرادی که به‌طور مداوم یا بیش از اندازه قهوه مصرف می‌کنند به دلیل ترش کردن و مقدار کافئین موجود در قهوه مشکلات جدی‌ای نیز به‌وجود آید. این مشکلات عمده عبارتند از: برگشت اسید، سوزش قلب، بی‌خوابی، تپش قلب یا حساسیت به کافئین برای کسانی که از سردرد پیش‌گیرن رنج می‌برند، قهوه‌های فربین‌دار ممکن است تاثیرات منفی‌ای داشته باشد. برای این افراد مصرف بیش از دو فنجان قهوه در روز ممکن است سبب تشدید سردرد شود، در حالی که میزان کم آن می‌تواند درد را تسکین دهد. همچنین اگرچه به‌نظر می‌رسد نوشیدنی‌های انرژی‌زای کافئین‌دار سالم هستند اما با خانم‌های باردار توصیه می‌شود، مصرف قهوه را کنترل کنند.

در نهایت پژوهش‌ها بیانگر این است که قهوه باعث مشکل‌تر شدن دوران بارداری و زایمان می‌شود. پس اگر قصد بارداری دارید، کار عاقلانه این است که قهوه خوردن را برای مدتی ترک کنید.

سلامت

همه آنچه که باید در مورد عوارض بوتاکس بدانید، در مصاحبه با دکتر افسانه ثنائی

وقتی «بوتاکس» خبر ساز می‌شود

ستاره محمد



در بدن جابه‌جا شود و به مناطق حیاتی بدن برسد یا اینکه کمی میزان استفاده‌اش اضافه باشد. برای مثال در صورت استفاده نادرست می‌تواند تنفس را مختل و عضلات حلق و عضلات تنفسی را درگیر کند. تمامی این هشدارها روی برجسب‌های برندهای معروف بوتاکس نوشته شده است.

کلا از سال ۱۹۹۷ تا ۲۰۰۶ میلادی ۱۶ مورد مرگ ناشی از تزریق بوتاکس در جهان گزارش شده است که از این ۱۶ نفر تعدادی کودکانی بوده‌اند که به‌طور مادرزادی دچار فلج مغزی بودند و عضلات اسپاستیک داشتند و برای درمان علایم فلج مغزی از بوتاکس استفاده می‌کردند. برای مثال گاهی اوقات می‌بینیم که در بچه‌های عقب‌مانده دست و پایشان سفت و کج است

دچار عارضه شوند. یعنی یک نفر از هر ۱۰ هزار نفر، این آمار قابل قبول است و نشان می‌دهد که درصد عوارضش بالا نیست. اما اگر فردی پس از تزریق بوتاکس دچار تورم شدید سر و صورت شود باید به پزشک مراجعه کند زیرا ورم در فرم‌های شدیدی می‌تواند خطرناک باشد. هر چقدر آمپول بوتاکس از برند معتبرتری باشد میزان عارضه و حساسیت کمتر خواهد شد. در مقابل آن هر چقدر از بوتاکس‌های تقلبی بیشتر استفاده شود امکان حساسیت نیز بیشتر می‌شود. اثر گذاری این بوتاکس‌ها هیچ فرقی با پرندهای خوب ندارد فقط میزان اثرژی در آنها خیلی بیشتر است. همچنین اگر فرد احساس کند بلعش دچار مشکل شده یا خشکی دهان پیدا کرده باید فوراً خود را به بیمارستان برساند. ممکن است بوتاکس

و در عرض چند روز خوب شوند یا اینکه ممکن است طولانی‌تر باشند. دوبینی یکی دیگر از عوارض بوتاکس است. در واقع چون بوتاکس رفتار عصبی عضلانی پیشانی را به هم می‌زند ممکن است در تعادل دید اثر بگذارد و باعث دوبینی یا کمی افتادگی پلک شود. البته اگر درست تزریق شود احتمالش بسیار کم است اما باز اجتناب‌ناپذیر است یعنی نمی‌توان گفت فرد پس از تزریق صددرصد افتادگی پلک ندارد. افتادگی پلک اگر پیش بیاید یک تا ۱/۵ ماه طول می‌کشد تا از بین رود. این مسایل جزو عوارض شایع بوتاکس هستند اما خطرناک نیستند.

این را هم باید بگویم از آنجایی که عمل بوتاکس زیاد انجام می‌شود عوارض آن نیز زیاد به چشم می‌خورد.

برای مثال ممکن است در هر یک‌میلیون نفر، ندر نفر

رژیم غذایی دوران بارداری

هنگام بارداری چه باید بخورید

این رو بر خورداری از مقادیر وسیعی از این ماده مغذی به افزایش سلامت او کمک می‌کند. اسید فولیک در مواد خوراکی سرشار از ویتامین C مانند مرکبات (پرتقال، گریپ‌فروت، لیموترش، نارنگی)، سبزیجات سبز برگ‌دار (اسفناج، کلم پیچ)، بروکلی و از انواع نان جو یا غلات غنی شده، نخود خشک‌شده و برخی مغزها (بادامزمینی یا تخمه آفتابگردان) یافت می‌شود.

علاوه بر فواید آن به منظور رشد، فولیک اسید به کاهش شیوع برخی نقص‌های مادرزادی همانند بسته شدن انتهای ستون فقرات و بیرون نماندن نخاع نیز کمک می‌کند. هدف باید خوردن سه تا پنج وعده غذایی در روز و ترکیب غذاها و روش‌هایی که به آن عادت دارید (برای کمک به انجام راحت کارهای روزمره) باشد. سعی کنید برای صبحانه از غلات غنی‌شده و یک لیوان آب گریپ‌فروت استفاده کنید و از سالاد تخمه

آفتابگردان، کلم پیچ و نخود برای ناهار و به دنبال آن یک میان وعده و برای شام سبزیجات بخورید و اگر یک همبر گر هم در کنار آن داشتید.

افزایش مصرف ویتامین B12

B12 در واقع پروتئینی است که اسید فولیک را فعال می‌کند. این ویتامین در گوشت قرمز، مرغ، تخم‌مرغ و



و برخی اوقات برای درمان این کودکان مبتلا به فلج از بوتاکس استفاده می‌شود که چهار مورد از این مرگ‌ها بر اثر اثر موضوع پیش آمده است. دلایلش هم این است که از دوزهای بالا در قسمت‌های حیاتی بدن استفاده می‌شود. در کل باید گفت در ۱۶ مورد گزارش‌شده مرگ در هیچ کدام هدف از تزریق کاربرد زیبایی نبوده است و تنها در یک مورد خانمی که برای از بین بردن چین‌های پیشانی‌اش بوتاکس تزریق کرده دچار عارضه شده و بعد از آن برای مدتی در بیمارستان بستری بوده و سپس مرخص شده است. تاکنون هیچ مرگی بر اثر بوتاکس در پوست و زیبایی گزارش نشده است اگر هم مشکلی پیش آید، باید ببینیم اشکال کار کجا بوده است. ممکن است پزشک تزریق را به درستی انجام نداده باشد یا دارو مشکل داشته باشد.

مرگ کودکان بر اثر مصرف درمانی بوتاکس باعث شده است نگرانی‌ها درمورد سن تزریق بوتاکس با هدف زیبایی نیز افزایش پیدا کند. اما باید توجه داشت از لحاظ سنی بسیار نادر است که فردی زیر ۲۰ سال بخواهد به دنبال مشکلات پوست و زیبایی بوتاکس بزند. تنها در موارد درمانی ممکن است بوتاکس در افراد زیر ۲۱ سال تزریق شود. برای مثال در انواع گرفتگی‌ها و اسپاسم‌های گردن، گرفتگی‌های عضلانی، گرفتگی یا اسپاسم پلک و موارد درمانی دیگر می‌توان از بوتاکس استفاده کرد. در واقع بوتاکس با هدف زیبایی برای افراد

زیر ۲۱سال کاربردی ندارد.

به‌طور کلی می‌توان گفت تزریق بوتاکس روشی بسیار موثر در درمان چین و چروک‌هاست. از طرفی استفاده از آن بسیار ساده است و نسبت به دیگر اعمال زیبایی هزینه نسبتاً کمی دارد. علاوه براین عارضه خطرناکی در پی ندارد و نیازی به بستری شدن بیمار نیست. همچنین دوره نقاهت و میزان ورم آن بسیار ناچیز است. برای مثال فرد پس از تزریق می‌تواند بلافاصله به کارهای روزمره خود برگردد. البته مانند هر عمل زیبایی دیگر تفکرات نادرستی در مورد آن وجود دارد. برای مثال برخی افراد گمان می‌کنند که بوتاکس از سم عقرب یا مار به دست آمده است درحالی‌که این موضوع حقیقت ندارد و تنها باعث ترس نابجا از بوتاکس می‌شود.

گردو و بذر کنار را حتما در رژیم غذایی روزانه خود فراموش نکنید به علاوه، امگاها کلیدی برای آبرسانی هستند، به این معنی که کمک می‌کنند تا ظاهر شما بسیار شاداب‌تر شود.

مصرف کلسیم در حد لازم

ماست، شیر (با ویتامین D غنی‌شده)، پنیر و حتی بستنی، منابع سرشار کلسیم هستند که برای رشد و نمو نوزاد بسیار حیاتی به علاوه که دارای طعم بسیار مطلوبی نیز هستند. تا جایی که ممکن است، از نوع کم‌چرب استفاده کنید. اما دست‌کم روزی سه بار آن را در وعده‌های غذایی خود بگنجانید. لبنیات حاوی پروبیوتیک را انتخاب کنید که محرک شما برای شادابی ظاهر و احساس نیز هستند. کلسیم و کلا لبنیات روی ناخن، مو و پوست شما تاثیر می‌گذارد و رشد آنها را تسریع و آنها را ضخیم‌تر و براق‌تر می‌کند. اما از لبنیات غیرپاستوریزه مانند انواع پنیرهای کپک زده، پنیر بز و فتا دوری کنید. بهترین کار این است که هنگام خرید برجسب روی پنیر را با دقت مطالعه کرده و حتما با پزشک خود نیز در این مورد مشورت کنید.

هر طور که می‌توانید این مصرف کنید

کسانی که می‌خواهند مادر شوند، فهرستی بلندبالا برای کارهایی که باید انجام دهند در دست دارند که شامل مراقبت از رشد رحم، رشد جفت و البته رشد نوزاد نیز هست. برای به انجام رساندن همه این نکات، باید حجم رگ‌های شما برای نگهداری خون افزایش یابد. بنابراین، افزایش میزان آهن در بدن امری ضروری است. خوشبختانه، مواد خوراکی مشابهی وجود دارند که دارای مقادیر غنی فولیک اسیدندکه منابع خوبی برای دریافت آهن نیز هستند (سبزیجات برگ‌دار، گریپ‌فروت، پرتقال، حبوبات). مصرف مکمل‌های غذایی نیز مفید هستند، اما آنها به شدت موجب بیوست نفخ و ناراحتی شکمی می‌شوند. خوردن آهن موردنیاز برای کمک به بالا رفتن انرژی بدن و داشتن شرایط بهتر امری ضروری است.

محدود کردن چربی دریافتی

زمانی که وبار دوران حاملگی دارید، باید به‌خاطر داشته باشید که خوردن زیاد روغن و چربی و مواد بی‌ارزش، به شما احساس تنبلی خواهد داد و به علاوه باعث چاقی شما می‌شود. بنابراین، چربی دریافتی را به ۳۰-۲۵ گرم در روز برسانید. همینطور که شکم شما بزرگ می‌شود و کم‌کم سنگین می‌شوید، بیشتر به برخوردی و خوابیدن تمایل پیدا می‌کنید. برای اجتناب از این حالات عدم مصرف غذاهای چرب و فست‌فود، روشی سریع و ساده است.

نکته

این مواد خوراکی خوشمزه به قلب شما کمک می‌کنند

ترجمه: **علی‌رضا سردشتی**

■ تمام مراکز بهداشتی و درمانی و تمام پزشکان دوست دارند که همه افراد یاد بگیرند که چگونه برای اینکه قلبشان خوب کار کند، وقت بگذارند. این مساله شامل دو مرحله ساده است: اول اینکه، میزان فشار خون خود را اندازه‌گیری کنید (از هر سه نفر آمریکایی که مورد ارزیابی قرار گرفته‌اند، یک نفر دچار فشارخون بالاست. این یعنی فشار خون آنها بالاتر از میزان مطلوب ۱۲۰/۸۰ است). مورد بعدی، آگاهی از آن چیزهایی است که می‌تواند این عدد را تحت کنترل درآورد و سطح فشارخون را به میزان سلامت و مناسب با سن و نیاز شما نگه دارد، که این موارد شامل ورزش، وزن مناسب، دوری از مصرف سیگار و الکل و بهتر از همه خوردن غذاهای سالم است.

برای اینکه قلب سالمی داشته باشید باید سالم غذا بخورید و دستورات غذایی را انتخاب کنید که سرشار از کلسیم، ویتامین D، منیزیم و پتاسیم باشند و در عین حال حاوی مقدار کمی از چربی‌های اشباع شده، کلسترول و سدیم باشند. اما این مساله چگونه در قفسه‌های فروشگاه موادغذایی و در بشقاب غذای شما تفسیر می‌شود؟ بهتر است از ایسن به بعد آنچه را از قفسه‌های مواد خوراکی برمی‌دارید مورد بررسی قرار دهید و آشپزی با سبب‌زمینی، اسفناج و تخم کدو را فراموش نکنید. این خوراکی‌ها را می‌توانید به عنوان صبحانه یا در کنار ناهار یا شام خود استفاده کنید.

اسفناج

اسفناج قلب را سالم نگه می‌دارد چرا که حاوی مقادیر بالایی پتاسیم، منیزیم، اسید فولیک و نیتрат طبیعی است که همگی به کار سلامت قلب می‌آیند. این گیاه را می‌توانید در ساندویچ، سالاد یا پاستای خود بریزید یا اینکه از آن در درست کردن پستو (نوعی سس ایتالیایی که با فلفل و گوجه‌فرنگی و زیتون درست می‌شود) استفاده کنید.

تخمه کدو بدون نمک

همیشه شنیده‌اید که تخمه‌ها خوراکی‌های نسبتبایی‌ارزشی هستند اما باید بدانید که تخمه کدو دارای منیزیم است که برای قلب بسیار مفید است. شما می‌توانید به راحتی از آن به عنوان میان‌وعده استفاده کنید یا اینکه آن را با ادویه‌های بدون نمک بو دهید و خشک کنید و در پیش غذاهای خود و روی سالادها از آن استفاده کنید. در پستوی اسفناج نیز می‌توانید به جای مغزهای دیگر از تخم کدو



استفاده کنید و نوع بی‌نمک آن را در سس بریزید.

سبب‌زمینی

سبب‌زمینی حاوی پتاسیم، منگنز و آنزیم آنتوسایین (مادامی ترکیبی که سبب‌زمینی را به رنگ‌های خاص درمی‌آورد) است که می‌تواند سبب پایین آمدن فشارخون شود. البته یادتان باشد که سبب‌زمینی را آب‌پز مصرف کنید نه سرخ شده.

لوبیا

لوبیا شامل مواد مغذی‌ای از قبیل منیزیم، پتاسیم و فیبر فراوان و پروتئین بالاست که قندخون را تنظیم کرده و سطح کلسترول خون را هم کاهش می‌دهد که هر دو باعث کمک به قلب می‌شود. شما می‌توانید سالاد لوبیا درست کنید یا در کنار بشقاب غذای خود کمی از لوبیا استفاده کنید یا اینکه می‌توانید مقداری از آن را روی سالاد اسفناج خود بریزید.

قارچ

قارچ سرشار از آهن، زنک، پتاسیم، ویتامین D و میزان زیادی umami طبیعی است که جدا از تاثیرات مثبت روی قلب باعث خوش‌طعم شدن دهان هم می‌شود. شما می‌توانید در غذاهای خود به جای گوشت قرمز از سبزیجات مقوی و خوشمزه استفاده کنید.

برگ گیاه کاسنی

ایسن برگ حاوی منیزیم است و خاصیت ادرارآوری دارد، یعنی با استفاده از این گیاه برگ‌دار بدون اینکه پتاسیم بدن خود را از دست بدهید، سدیم اضافی را از بدن دفع می‌کنید. شما می‌توانید با آن سالاد درست کنید یا در پستو از آن استفاده کنید.

کلم بروکلی

این گیاه حاوی فیبر، پتاسیم، کلسیم، منیزیم و ویتامین C است. بروکلی را کمی بخارپز و آن را خرد کنید و به این درختان کوچک کمی سبزیجات سبز روشن اضافه کرده یا اینکه آن را به صورت خام با لوبیا سفید میل کنید تا فشار خون‌تان را کاهش دهد.

ماهی سفید

ماهی سرشار از روغن امگا۳ است که یک رقیق‌کننده طبیعی خون است و از احتمال سکتة قلبی می‌کاهد. شما می‌توانید ماهی را به‌صورت‌های مختلفی اعم از سرخ کردن در تابه، به صورت کبابی یا در فر پخت کنید.