

یادداشت

تغذیه بعد از عمل جراحی

راضیه خالونی فرد
متخصص تغذیه

اگر بیمار جراحی کاهش وزن داشته و آماده ترخیص باشد، براساس شرایط، رژیم او، از طریق دهان با مایعات شفاف و کامل به سمت پوره، میکس و جامدات می‌رود. در عمل جراحی ممکن است تغذیه دهانی را نتوانیم شروع کنیم، در این صورت ممکن است برای تغذیه بیمار، لوله وارد روده کنیم که البته این اقدام، با توجه به شرایط بیمار انجام می‌شود. بیماران بعد از عمل جراحی چاقی و سرطان، باید رژیم غذایی مناسب خود را داشته باشند، اگر بیمار از راه دهان، روده و معده نتواند تغذیه شود، برای او از راه ورید تغذیه را در نظر می‌گیریم. سرم‌های غذایی، کالری و ریزمغذی‌های مورد نیاز را به فرد، جراحی شده می‌رساند. افرادی که تغذیه مناسب دارند، به دریافت مکمل نیاز ندارند، کسی که عمل جراحی چاقی انجام داده است، نیاز به دریافت ویتامین E از طریق مکمل مولتی ویتامین مینرال دارد و یک ماه بعد از عمل باید مکمل امگا۳ را زیر نظر متخصص تغذیه مصرف کند. بیماران، پس از عمل جراحی حداقل باید روزانه ۲ لیتر مایعات مصرف کند که این مصرف، بر اساس وزن بیمار، تغییر می‌کند و بیشتر باید از طریق مصرف آب، شیر و دوغ باشد.

ویژه

زنجبیل را با داروی فشارخون مصرف نکنید

زنجبیل گیاهی است که به عنوان دارو معمولاً برای کاهش تهوع، تسکین درد و کمک به هضم مصرف می‌شود. با این حال زنجبیل ممکن است با برخی از داروها تداخل داشته باشد، بنابراین افرادی که فشارخون بالا دارند و داروی فشارخون مصرف می‌کنند، باید مراقبت بیشتری در مصرف زنجبیل انجام دهند. داروهای «مسدودکننده‌های کانال کلسیم» برای کنترل فشارخون بالا استفاده می‌شوند. این داروها شامل آمیلودیپین (نرواسک) و دیلتیازم (کاردیزم) هستند. داروی‌های مسدودکننده‌های کانال کلسیم ممکن است با زنجبیل تداخل کنند و اثرات این داروها تشدید شود. بیمارانی که تحت درمان با داروهای فشارخون بالا هستند، باید در صورت برنامه‌ریزی برای مصرف مکمل زنجبیل یا اضافه‌کردن منظم زنجبیل به رژیم غذایی‌شان، این موضوع را با پزشک‌شان مطرح کنند. زنجبیل هم چنین می‌تواند تولید صفرا در بدن را افزایش دهد. برخی از متخصصان تغذیه زنجبیل را به عنوان درمانی برای سنگ‌های صفراوی توصیه می‌کنند.

شکلات بخوریم یا نخوریم؟

در کاکائو می‌تواند باعث میگرن آنان شود. با توجه به اظهارات مرکز پزشکی جان هاپکینز، فلاونول‌های موجود در شکلات می‌تواند به بدن شما کمک کند تا با رادیکال‌های آزاد که باعث آسیب سلولی و التهاب می‌شوند، مبارزه کند. شکلات می‌تواند فشارخون را کاهش داده و جریان خون به مغز را بهبود بخشد. ورزشکاران می‌توانند از شکلات برای کمک به افزایش گردش خون و استقامت لذت ببرند.

بر اساس نتایج تحقیقات، ماده موجود در شکلات ممکن است مشکلات سلامتی برای افراد ایجاد کند. در حالی که خوردن شکلات بیش از اندازه در یک وعده برای شما غیرممکن است، خوردن شکلات بیش از حد اغلب می‌تواند منجر به برخی مشکلات شود. محتوای قند و چربی زیاد بسیاری از شکلات‌ها می‌تواند منجر به افزایش وزن و پوسیدگی دندان شود. همچنین تعدادی از افراد ممکن است متوجه شوند که برخی از مواد موجود

مصرف نمک برای سلامت کلیه‌ها مضر است

به مشکلات کلیوی در افرادی که این کار را انجام می‌دادند بیشتر بود. محققان خاطرنشان کردند که مسائل فیزیولوژیکی زیادی وجود دارد که مصرف زیاد سدیم با عملکرد ضعیف کلیه مرتبط می‌کند. از جمله تغییرات هورمونی و افزایش استرس اکسیداتیو در اندام‌های دوقلو. به گفته محققان، یافته‌های آنها از کاهش افزودن نمک به غذا به عنوان یک راهکار مداخله‌ای بالقوه برای پیشگیری از بیماری مزمن کلیوی حمایت می‌کند.

تحقیقات تأیید می‌کند افرادی که هواره مقداری نمک به وعده‌های غذایی خود اضافه می‌کنند، کلیه‌های شان در معرض خطر است. دکتر «لو چی»، سرپرست تیم تحقیق گفت: «افزودن نمک به غذاها با افزایش خطر بیماری مزمن کلیوی در جمعیت عمومی مرتبط است». در این مطالعه داده‌های بیش از ۴۶۵۰۰۰ نفر تجزیه و تحلیل شد. در مقایسه با افرادی که هرگز یا به ندرت به غذای خود نمک اضافه می‌کردند، احتمال ابتلاء

جدول سودوکو

				۲		۷	۱	۸			
						۶				۹	
	۴	۶			۵	۲	۹	۳			
۳			۱		۸					۶	
					۳	۱	۴	۸			
		۹		۵			۱				۲
	۷	۱	۹					۲			۳
				۴	۱	۷	۸		۲		

۶	۸	۷	۸	۱	۱	۴	۴	۴	۴	۴	۴
۸	۱	۶	۷	۴	۸	۴	۴	۴	۴	۴	۴
۱	۴	۸	۶	۴	۴	۴	۴	۴	۴	۴	۴
۷	۶	۱	۴	۸	۴	۴	۴	۴	۴	۴	۴
۸	۴	۴	۴	۴	۴	۴	۴	۴	۴	۴	۴
۴	۴	۴	۴	۴	۴	۴	۴	۴	۴	۴	۴
۴	۴	۴	۴	۴	۴	۴	۴	۴	۴	۴	۴
۴	۴	۴	۴	۴	۴	۴	۴	۴	۴	۴	۴
۴	۴	۴	۴	۴	۴	۴	۴	۴	۴	۴	۴
۴	۴	۴	۴	۴	۴	۴	۴	۴	۴	۴	۴
۴	۴	۴	۴	۴	۴	۴	۴	۴	۴	۴	۴

جدول کلمات متقاطع

افقی

۱- فیلمی از کمال تبریزی- از میوه‌های تابستانی
۲- برابر فارسی آن کثوبی است- تیک در یابنده- قوم وحشی
۳- اشاره- از گل‌های زیبا- یک ساعت-۴
تکیه‌دادن- از اعضای صورت انسان- خس بوبایی- نام سابق ماهشهر
۵- پشت‌سر- کارگزاران- تیزی آرنج
۶- خراب‌کردن- از نرم‌افزارهای گرافیکی- محل دفن
۷- آسان و ساده- سایت اینترنتی- پادشاه و اجرت
۸- لوله‌گیاهی- جزیره- نویسنده فرانسوی خالق اثر طاعون
۹- بازداشتن- پرده‌داری خانه کعبه- لقب پادشاهان فرانسه بود
۱۰- پاپان- پرنده وحشی حلال گوشت- خورگرفتن
۱۱- سایه‌گاه- از گیاهان دارویی- از وسایل چاپخانه
۱۲- باهم فرق داشتن- حرف انتخاب- زیر کی- طرف و جهت
۱۳- آنچه در بین مردم پسندیده است- دارای اسم خوب- تکیه‌گاه
۱۴- سازنده بهشت خیالی- دادگاه بین‌المللی- از سیزجیات
۱۵- قومی از مغول- شاخه‌ای از دندانپزشکی

حل جدول ۱۷۳۹

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۲	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۳	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۴	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۵	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۷	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۸	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۹	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۰	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۲	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۳	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۴	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۵	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲

دانستنی‌ها

بهترین مواد غذایی برای داشتن کبد سالم

رژیم غذایی که سرشار از مواد غذایی کامل و غنی از مواد مغذی، مانند میوه‌ها، سبزیجات، حبوبات و غذاهای دریایی است و کمتر حاوی مواد غذایی فوق‌فرآوری شده و شکر افزوده شده است، بهترین رژیم برای سلامت کبد است. کبد با انجام مجموعه‌ای از عملکردهای حیاتی مانند فیلترکردن مواد مضر در خون، تجزیه سموم، و حمایت از متابولیسم، عملکرد سیستم ایمنی و هضم غذا به طور مداوم در تلاش است تا شما را سالم نگه دارد. پیروی از یک رژیم غذایی مغذی غنی از مواد غذایی شناخته شده برای حمایت و محافظت از کبد می‌تواند به پیشگیری از بیماری‌های رایج کبدی مانند بیماری کبد چرب کمک کند و عملکرد بهینه کبد را ارتقا دهد. در ادامه به چندین مورد از بهترین مواد غذایی‌ای که برای سلامت کبد می‌توانید مصرف کنید اشاره خواهیم کرد:

❖ **میوه‌ها و سبزیجات**
پیروی از یک رژیم غذایی غنی از میوه‌ها و سبزیجات از جمله انواع توت‌ها (پری)، سبزیجات برگ‌دار و سبزیجات چلیپایی یکی از بهترین راه‌ها برای مراقبت از کبد است. میوه‌ها و سبزیجات دارای مواد مغذی محافظت‌کننده از کبد مانند فیبر، ویتامین‌ها، مواد معدنی و ترکیبات گیاهی هستند. مواد غذایی غنی از فیبر مانند میوه و سبزیجات با افزایش احساس سیری و کاهش تجمع چربی به کبد کمک می‌کنند. مواد ضدالتهابی و آنتی‌اکسیدانی موجود در میوه‌ها و سبزیجات مانند کاروتنوئیدها و پلی‌فنول‌ها می‌توانند به جلوگیری از آسیب کبدی مرتبط با التهاب کمک کنند. رژیم‌های غذایی سرشار از میوه‌ها و سبزیجات، مانند رژیم مدیترانه‌ای، در پیشگیری و درمان بیماری کبد چرب موثر هستند. علاوه بر این، رژیم غذایی سرشار از سبزیجات ممکن است به کاهش خطر ابتلا به سرطان کبد کمک کند. نتیجه یک بررسی در سال ۲۰۱۹ میلادی نشان داد که مصرف بیش‌تر سبزیجات با کاهش ۲۹ درصدی خطر ابتلا به سرطان کبد و هر ۱۰۰ گرم (گرم) افزایش در روز در مصرف سبزیجات با ۴ درصد کاهش خطر ابتلا به سرطان کبد مرتبط است.

❖ **زنجبیل**
زنجبیل ریشه‌ای است که از گیاه Zingiber officinale به دست می‌آید. مصرف آن با فواید مختلفی از جمله بهبود سلامت کبد مرتبط است. زنجبیل حاوی تعدادی ترکیبات ضدالتهابی و آنتی‌اکسیدانی مانند جینجرول‌ها و شوگاول‌ها است که ممکن است برای افراد مبتلا به برخی بیماری‌های کبدی مانند کبد چرب مفید باشد. این ترکیبات ممکن است با کاهش استرس اکسیداتیو و تولید مواد پیش‌التهابی که در غیر این صورت ممکن است به آسیب سلولی منجر شود به پیشگیری و بهبود بیماری‌های کبدی کمک کند. در مطالعه‌ای صورت گرفته در سال ۲۰۲۰ میلادی که ۴۶ فرد مبتلا به کبد چرب در آن شرکت داشتند درمان با ۱۵۰۰ میلی‌گرم پودر زنجبیل در روز به مدت ۱۲ هفته منجر به کاهش قابل توجه نشانگرهای التهاب و بیماری کبدی از جمله آنزیم کبدی آلانین آمینوترانسفراز (ALT) و قوتوئین A و پروتئین واکنشی C (CRP) در مقایسه با درمان با دارونما شد. پودر زنجبیل و زنجبیل تازه را می‌توان به تعدادی از غذاهای شیرین و خوش طعم اضافه کرد و آن را به یک ماده هوشمندانه در آشپزخانه برای کسانی که مبتلا به بیماری کبدی هستند تبدیل نمود.

❖ **سیر**
سیر نیز مانند زنجبیل سیر مملو از مواد حمایت‌کننده از کبد از جمله آلیسین، الینین و آجوشن است که دارای اثرات آنتی‌اکسیدانی و ضدالتهابی قوی در بدن هستند. مصرف منظم سیر ممکن است به بهبود سلامت کبد در افراد مبتلا به بیماری کبدی کمک کند و حتی خطر ابتلا به سرطان کبد را کاهش دهد. علاوه بر این، نتیجه مطالعات نشان می‌دهد که مصرف منظم سیر خام ممکن است خطر ابتلا به بیماری‌های کبدی مانند کبد چرب و سرطان کبد را در جمعیت‌های خاصی کاهش دهد. برای مثال، نتیجه مطالعه‌ای در سال ۲۰۱۹ میلادی که ۹۹۴۴ بزرگسال چینی را شامل می‌شد نشان داد که خوردن سیر خام دو بار یا بیش‌تر در هفته با ۲۳ درصد کاهش خطر ابتلا به سرطان کبد در مقایسه با عدم مصرف سیر خام یا خوردن سیر خام کمتر از دو بار در هفته مرتبط بود.

❖ **روغن زیتون**
روغن زیتون بخش مهمی از رژیم غذایی مدیترانه‌ای است یک الگوی غذایی ضدالتهابی که با فواید سلامت کبد مرتبط است. روغن زیتون دارای سطوح بالایی از چربی‌های تک غیراشباع و آنتی‌اکسیدان‌ها است که ممکن است به کاهش تجمع چربی در کبد، کاهش خطر بیماری قلبی در افراد مبتلا به بیماری‌های کبدی مانند کبد چرب و پیشگیری از بیماری کبد کمک کند. نتیجه مطالعه‌ای تازه در سال ۲۰۲۳ میلادی بر روی ۲۴۳۶ بزرگسال نشان داد افرادی که بیش‌ترین مصرف روغن زیتون فوق‌بکر را داشتند تا ۲۶ درصد در مقایسه با افرادی که کمترین میزان مصرف روغن زیتون را دریافت می‌کردند کم‌تر در معرض خطر ابتلا به کبد چرب غیر الکلی قرار داشتند.

❖ **قهوه و چای**
مشخص شده که نوشیدن قهوه و انواع خاصی از چای از کبد در برابر بیماری‌های کبدی مانند سرطان کبد محافظت می‌کند. مصرف زیاد قهوه و چای سبز با کاهش قابل توجه خطر ابتلا به سرطان کبد و همچنین سایر بیماری‌های کبدی مرتبط است.

❖ **حبوبات**
حبوبات، مانند عدس و لوبیا سرشار از فیبر هستند یک ماده مغذی که از سلامت کبد حمایت می‌کند. نتایج مطالعات نشان می‌دهند که افزودن حبوبات به رژیم غذایی می‌تواند با کاهش وزن بدن، کاهش آنزیم‌های کبدی، کاهش سطح فشارخون و موارد دیگر به محافظت از سلامت کبد کمک کند.