

کیوان الجیان  
متخصص داخلی

تبخال منشأ ویروس هرپس سیمپلکس است که در بدن انسان ممکن است، وجود داشته باشد و با تغییر سیستم ایمنی فرد، افراد ممکن است دچار عارضه تبخال شوند. گاهی وقتها، تبخال در بسیاری از نواحی بدن از قبیل در دهان یا نواحی دیگری از پوست مثل گردن و... می‌تواند، عارض شود. افرادی که ضعف سیستم ایمنی دارند همچون بیماری‌های دیابتی یا افرادی که دارو مصرف می‌کنند در زمان‌های خاص ممکن است منجر به ویروس تبخال شوند. استفاده از حوله‌های شخصی دیگران، این ویروس را ایجاد نمی‌کند. فقط تنها برای کسانی که دچار تبخال‌هایی در نواحی خاصی از بدن هستند، ایجاد می‌شود. ضعف در سیستم ایمنی از قبیل استرس، خواب‌های بد و عفونت‌های شدید می‌تواند منجر به عارضه تبخال شود، بیشتر از ۹۰ درصد استفاده از واکسن HPV مفید است و تا سن ۴۳ سال باید واکسن بزنند. البته باید بدانیم که جنس هرپس تبخال‌ها با واکسن متفاوت است. درمان‌های خانگی که شامل استفاده از ایبوپروفن، استامینوفن، آب نمک، استفاده از کرم‌های نرم‌کننده و شست‌وشو دست‌ها می‌شود اگر حس کردیم تبخال داریم می‌توانیم تمام بدن سرریز از داروهای ضدویروسی طی پنج روز، استفاده کنیم تا ویروس‌ها به سرعت از بین بروند، زیرا که اگر تبخال ایجاد شود، دیگر دارو اثر زیادی ندارد. اگر فردی، ضعف سیستم ایمنی داشته باشد، ویروس می‌تواند تمام بدن فرد را درگیر کند؛ ولی در حالت عادی خیر. این نکته را هم بگوییم که اگر تبخال بترکد و آب آن آزاد شود، امکان مسری بودن تبخال وجود دارد، در غیر این صورت مسری نخواهد بود. تغذیه مناسب، استفاده از آبمیوه و سبزیجات تازه جزو اقدامات پیشگیرانه از تبخال است و اگر به صورت طولانی مدت بیمار شدیم و تب شدید داشتیم باید به پزشک مراجعه کنیم تا عوارض منفی پیدا نکنیم، چرا که در حالت عادی ۲ الی ۳ روز درمان تبخال طول می‌کشد.

استاد چشم پزشکی دانشگاه تهران گفت: درمان RP با جراحی کردن نیست؛ بلکه بیماران مبتلا درمان دارویی می‌شوند. رتینیت پیگمانتر یا RP به گروهی از بیماری‌های چشمی گفته می‌شود که باعث از دست دادن بینایی به صورت تدریجی اما پیشرونده می‌شود. محمود جباروند، بیان داشت: RP با دارو درمان می‌شود. وی ادامه داد: استفاده از سلول‌های بنیادی در حال مطالعه است. مطالعات در ایران در این خصوص در فاز حیوانی است.

یافت. در طب سنتی چینی از آن برای تقویت سیستم ایمنی و بهبود سلامت گوارش استفاده می‌شود. «مونیر» گفت: «عصاره‌های قارچ حاوی یال شیر قرن‌ها در طب سنتی کشورهای آسیایی مورد استفاده قرار می‌گرفته؛ اما می‌خواستیم به‌طور علمی تأثیر بالقوه آنها را بر سلول‌های مغز مشخص کنیم. وی افزود: ما به‌طور شگفت‌انگیزی متوجه شدیم که تربیتی فعال، نورون‌ها را تقویت و گسترش داده و به نورون‌های دیگر متصل می‌کند.

## میوه‌های مناسب برای کاهش وزن

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

گنجاندن میوه‌ها در رژیم غذایی یکی از عادت‌های سالم است که به تامین ویتامین‌های مختلف کمک می‌کند. میوه‌ها به دلیل آب فراوان در حفظ رطوبت کافی بدن نیز نقش دارند. علاوه بر این، طر‌ف‌داران رژیم کاهش وزن و لاغری نیز می‌توانند از میوه‌ها برای این منظور استفاده کنند.



### لیمو



با گنجاندن لیمو در رژیم غذایی می‌توان به کاهش وزن کمک کرد. لیمو باعث دفع مواد زائد و سمی می‌شود و در سلامت کبد و سیستم گوارش نقش دارد. لیمو سرشار از ویتامین‌های C و B2 و همچنین املاحی مانند فسفر و منیزیم است. نوشیدن مقدار آلبیلمو تازه با کمی آب گرم در حالت ناشتا نیز بهترین روش برای بهره‌مندی از این خواص است.

### سیب



سیب یکی از میوه‌های مغذی و سرشار از آب و فیبر هاست که به حفظ احساس سیری طولانی بدون نیاز به دریافت کالری زیاد کمک می‌کند و می‌تواند روند کاهش وزن را تسهیل کند. سیب سبز حاوی ترکیباتی به نام پلی‌فنول هاست که در کنار فیبرها به افزایش باکتری‌های مفید روده کمک می‌کند. البته سیب را می‌توان به عنوان میان‌وعده یا صبحانه میل کرد.

### هندوانه



هندوانه به دلیل مقدار آب فراوان یکی از بهترین میوه‌ها برای تسهیل روند کاهش وزن است. هندوانه حاوی ترکیبی به نام آرژنین است که چربی سوزی را تسریع می‌کند و تجمع چربی‌ها را کاهش می‌دهد. برای جلوگیری از افزایش قند خون توصیه می‌شود هندوانه همراه با مقداری پروتئین کم چرب مانند ماست یا پنیر میل شود. بهترین ساعت صرف هندوانه، صبح یا عصر است.

### موز



موز میوه‌ای مناسب برای کاهش وزن است، این میوه سرشار از آنتی‌اکسیدان‌هایی است که روند هضم را تسهیل می‌کنند و مدت زمانی که روده‌ها برای هضم غذاها نیاز دارند را کاهش می‌دهد. موز بدن را پس از تمرینات سنگین در حالت مطلوبی قرار می‌دهد. به علاوه، موز برای پیشگیری از گرفتگی عضلانی و تنظیم فشار خون نیز موثر است.

پروتئین از اسیدهای آمینه ساخته شده است که در واقع بلوک‌های تشکیل‌دهنده این ماده مغذی هستند. به‌طور کلی ۲۰ اسید آمینه وجود دارد که بدن می‌تواند ۱۱ مورد از آنها را با اتکا بر توانایی‌های خودش بسازد. اما ۹ اسید آمینه باقیمانده توسط بدن ساخته نمی‌شوند و باید از طریق مصرف مواد غذایی مختلف وارد بدن شوند. این ۹ اسید آمینه که «اسیدهای آمینه ضروری» نامیده می‌شوند، عبارتند از: هیستیدین، ایزولوسین، لوسین، لیزین، متیونین، فیلیل آلانین، ترئونین، تریپتوفان و والین. یک خوراکی یا ماده غذایی زمانی پروتئین کامل نامیده می‌شود که حاوی همه ۹ اسید آمینه ضروری باشد، در حالی که «پروتئین ناکامل» فقط تعدادی از این ۹ اسید آمینه ضروری را با خود دارد. عبارت «ناکامل» شاید ظنین منفی و ناخوشایندی ایجاد کند، اما اصلاً نگران نباشید. آن دسته از مواد غذایی که حاوی همه ۹ اسید آمینه ضروری نیستند، به‌هیچ‌وجه در گروه مواد غذایی نامناسب و غیرسالم قرار نمی‌گیرند و در واقع لازم نیست از آنها دوری کنید. با این حال، دریافت پروتئین زمانی ضروری را هم دریافت کنیم. بنابراین، اولویت اصلی ما باید مصرف مواد غذایی حاوی پروتئین کامل باشد، در حالی که ترکیب کردن منابع غذایی حاوی پروتئین ناکامل هم می‌تواند شکاف‌های درون آنها را پر کند.

### پروتئین کامل

حالا وقتش رسیده که درباره خود مواد غذایی حاوی پروتئین کامل صحبت کنیم. اساساً اگر منابع غذایی پروتئینی از حیوانات گرفته شده باشند، تقریباً می‌توان اطمینان داشت که هر ۹ اسید آمینه ضروری را هم دارند. بعضی از بهترین منابع حاوی پروتئین کامل عبارتند از: ماهی، مرغ، تخم‌مرغ، گوشت گوساله و محصولات لبنی. اما منابع پروتئینی گیاهی سرشار پروتئین کامل هم وجود دارند. سویا، غلات سبوس‌دار، کینوا، توفو و دانه چیا در همین گروه جای می‌گیرند.

### پروتئین ناکامل

مغزهای خام، دانه‌ها، بعضی از انواع غلات سبوس‌دار و همچنین حیواناتی مانند عدس، نخود و لوبیا هم در گروه پروتئین‌های ناکامل قرار می‌گیرند و این یعنی حاوی تعداد کمتری از آن ۹ اسید آمینه ضروری هستند. با این حال، این مواد غذایی همچنان در گروه مواد غذایی باکیفیت قرار می‌گیرند و مصرف روزانه آنها نیز توصیه می‌شود. اگر به‌طور منظم از منابع غذایی حیوانی استفاده می‌کنید، لازم نیست به‌خاطر دریافت پروتئین‌های کامل نگران باشید.

### برنامه‌ای برای گیاهخوارها

اگر معمولاً غذاهای گیاهی می‌خورید یا اساساً گیاهخوار هستید باید به‌طور ترکیبی از منابع غذایی حاوی پروتئین کامل و ناکامل استفاده کنید و برنامه مشخصی برای این کار داشته باشید. ترکیب کردن غلات سبوس‌دار با لوبیا یا عدس، غلات سبوس‌دار با مغزهای خام و دانه‌ها و همچنین لوبیا یا عدس با مغزها و دانه‌ها می‌تواند کمبودهای احتمالی را جبران کند. اما اگر تنوع رژیم غذایی شما بالا باشد و از انواع گسترده مواد غذایی گیاهی استفاده کنید، بعید است دچار کمبود اسیدهای آمینه ضروری شوید.

ماهی و آبزیان منبع خوبی از پروتئین با ارزش بیولوژیکی بالا و حاوی امگا ۳، ویتامین D، آهن، ید، فسفر، سلنیوم بوده و در مقابل، از میزان سدیم و چربی اشباع کمی برخوردار است. همین ویژگی‌ها سبب شده است ارزش غذایی ماهی افزایش یابد و در سلامت انسان نقش مهمی داشته باشد. همان‌طور که می‌دانیم چربی اشباع سبب افزایش کلسترول، بیماری قلبی و عروقی و فشار خون می‌شود، اما چربی گوشت ماهی بر خلاف گوشت قرمز از نوع غیر اشباع است و همین امر بر سلامت بخش بودن مصرف ماهی در رژیم غذایی می‌افزاید. همچنین عمده چربی غیر اشباع ماهی از نوع امگا ۳ است. هر فرد روزانه بین یک و یک دهم تا یک و ۶ دهم گرم امگا ۳ می‌تواند مصرف کند که مصرف یک تا دو وعده ماهی در هفته می‌تواند این نیاز را برآورده سازد. ماهی به‌علت داشتن چربی غیر اشباع در سلامت عروق، کاهش فشار خون و در پیشگیری از آرتیتمی‌های قلبی نقش محافظت‌کننده را دارد. مصرف ماهی در مقادیر بالا نیز می‌تواند اثر گلیسیرید خون را کاهش دهد. با توجه به نقش امگا ۳ در بهبود عملکرد مغز و سلول‌های بینایی مصرف ماهی و آبزیان از مشکلات سنین سالمندی از جمله ابتلا به آلزایمر و مشکلات بینایی ناشی از بیماری دژنراسیون ماکولا (AMD) در سالمندان پیشگیری می‌کند. یکی از فواید مهم ماهی خواص ضد التهابی آن به واسطه وجود امگا ۳ است. این خاصیت در کنار وجود ویتامین D در ماهی سبب پیشگیری از ابتلا به دیابت، افسردگی و بیماری خود ایمنی از جمله MS و آرتیتریت روماتوئید می‌شود. در دوره بارداری و شیردهی نیز مصرف ماهی بسیار ضرورت دارد. امگا ۳ موجود در ماهی در این دوران در تکامل سلول‌های مغز و بینایی جنین بسیار موثر است.

### سرشار از فسفر

یکی از منابع غذایی مهم ید، آبزیان هستند که با توجه به محدود بودن منابع غذایی حاوی ید، مصرف این دسته از مواد غذایی در افراد با کمبود ید که مبتلا به گواتر و کم‌کاری تیروئید هستند، بسیار توصیه می‌شود. آبزیان همچنین منبع بسیار عالی از فسفر هستند، فسفر ماده مغذی است که همراه با کلسیم در تشکیل استخوان و بهبود رشد ضروری است. پروتئین ماهی نیز نسبت به سایر گوشت‌ها به‌راحتی هضم شده و جذب بالایی دارد. با توجه به اهمیت این ماده غذایی در سلامتی، کارشناسان تغذیه توصیه می‌کنند در هفته دست کم دو بار از خانواده ماهی یا آبزیان مصرف شود که این توصیه در افراد سالمند، مادران باردار، شیرده، کودکان و نوجوانان در حال رشد اهمیت بیشتری دارد.

### ملاحظات در مصرف ماهی

در کنار تمام خواص آبزیان نوع پخت به حفظ ارزش‌های غذایی این دسته از ماده غذایی بسیار کمک می‌کند. طبخ آبزیان به‌صورت سرخ شده سبب افزایش وزن، بیماری‌های قلبی و عروقی می‌شود. همچنین مصرف مداوم ماهی دودی نیز احتمال ابتلا به سرطان را افزایش می‌دهد در نتیجه توصیه می‌شود ماهی بیشتر به‌صورت بخارپز یا با تفت دادن در روغن کم طبخ شود. همچنین برای افزایش ارزش غذایی پیشنهاد می‌شود در کنار ماهی از انواع سبزی‌ها استفاده شود.

بر اساس یک مطالعه جدید، مصرف مقدار کم و متوالی بادام زمینی آب‌پز به غلبه بر واکنش‌های ناشی از حساسیت کودکان کمک می‌کند. تیم چاتاوی، یکی از نویسندگان، گفت: ابتدا دانه‌های کوچک و فزاینده آجیل جوشانده به کودکان دادند تا حساسیت آنها تا حدی کاهش یابد و هنگامی که آنها هیچ علامتی از واکنش حساسیت‌زا نشان ندادند، در مرحله بعد درمان برای بالابردن تحمل آنها در بیشتری بادام زمینی بوده به آنها داده شد. متخصصان این

۱- جمع قلم - شهری در روسیه ۲- لشکر - جنگ - ترکیب شده ۳- پرستیدنی مشرکان - مژه اسیدی - نوعی آش - یک خدومی ۴- پایه اداری - ساز چنگ - آب منجمد - سلاح کمربندی ۵- شیرینی پز - با کسبی رویاری سخن گفتن - اشتباه معروف ۶- سریالی از مهران مدیری - مادر عرب - از روزگاری می‌آورد ۷- معبر رودخانه - منحوس - رفت‌و رو جایی ۸- گریبان لباس - مهمب - کیف سفری ۹- همسر هیتلر - خوردنی متعجب - نماد لاغری ۱۰- نوعی سباز - پله وروسی - نوشتن ۱۱- گردش کودکان - نجات یافته - از پوشیدنی ها ۱۲- زنبوعسل - چسبناک - شادکننده - آتش را می‌گویند ۱۳- گمان - از خاندان‌های حکومت‌گر در شمال ایران - دوست و رفیق - دندان ناپایدار ۱۴- اکنون - بسیار مکار - واحد پول زامبیا ۱۵- معمول - نوعی سردرد

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

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

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