این میوه طلای تابستانی است، از آن غافل نشوید

■ زردآلو بومی نواحی چین است و هنوز هم به صورت وحشی در این مناطق می روید. این درخت در اوایل قرن اول میلادی به آسیا و اروپا راه یافت.

گروه تغذیه و سلامت – ارتفاع درخت زردآلو تا ۶ متر هم می رسد. برگ های آن مانند قلب نوک تیز و به رنگ سبز روشن مایل به زرد می باشد. گل های زردآلو درشت و به رنگ سفید متمایل به قرمز است. میوه آن گوشتی و زرد رنگ، با طعمی مطبوع و شیرین بوده که در اواسط تابستان می رسد. هسته زردآلو صاف، قهوه ای و بیضی شکل است. در داخل هسته مغز آن قرار دارد که طعم آن گاهی شیرین و گاهی تلخ می باشد.

مواد مغذی موجود در زردآلو و اثرات مفید آنها:

این میوه سرشار از ویتامین های A و C و آهن است. مواد مغذی موجود در زردآلو از چشم ها و قلب حفاظت می کنند و فیبر موجود در آن بر علیه بیماری ها مبارزه می کند.

زردآلو منبع غنی بتاکاروتن (پیش ساز ویتامین A) است. زردآلوهایی که رنگ نارنجی تیره دارند، حاوی بتاکاروتن بیشتری هستند. مواد غذایی حاوی بتاکاروتن باعث کاهش خطر بروز بیماری های قلبی، سکته، آب مروارید و بعضی سرطان ها می شوند.

مقادیر بالای بتاکاروتن و لیکوپن موجود زردآلو باعث می شود غذای مفیدی برای حفظ سلامتی قلب باشد. این دو ماده بعنوان آنتی اکسیدان، از اکسیداسیون LDL-کلسترول و بروز بیماری قلبی جلوگیری می کنند.

بتاکاروتن در بدن، به ویتامین A تبدیل می شود. پس می توان گفت زردآلو منبع غنی ویتامین A است که در حفظ بینایی چشم موثر است و بعنوان یک آنتی اکسیدان قوی جلوی تخریب سلول ها توسط رادیکال های آزاد را می گیرد.

رادیکال های آزاد، عدسی چشم را تخریب می کنند و باعث بروز آب مروارید می شوند یا اینکه ذخیره ی خونی چشم ها را از بین برده و باعث تخریب بافت چشم می شوند.

زردآلو حاوی فیبرهای محلول در آب است. مطالعات نشان می دهد مصرف فیبرهای محلول باعث حفظ قند خون در مقدار طبیعی و کاهش کلسترول خون می شود. فیبر موجود در زردآلو از بروز یبوست و بیماری های روده ای جلوگیری می کند.

برگه زردآلو سرشار از پتاسیم است. مصرف مواد غنی از پتاسیم باعث تنظیم فشار خون می شود.

زردآلوی رسیده به علت دارا بودن ویتامین های گروه B برای درمان بیماری های عصبی و روحی، بی خوابی، خستگی شدید، گیجی، فراموشی و ... مفید است.

میوه و هسته شیرین زردآلو به علت دارا بودن ویتامین C برای تقویت بدن، رفع اختلال در رشد کودکان، جلوگیری از خونریزی لثه موثر است.

به علت داشتن آهن در خون سازی موثر است.

سایر خواص درمانی زردآلو:

تصفیه کننده خون است. عروق را باز می کند. ملین است.

بوی بد دهان را رفع می کند. تب بر است. به علت داشتن کبالت برای کم خونی مفید است. التهاب مفاصل را برطرف می کند. ضد نرمی استخوان است. برای قلیایی کردن بدن مفید است.

همچنین:

* زردآلو به علت داشتن مقداری اسید سالسیلیک، برای درد مفاصل و رماتیسم مفید است.
* زردآلو، خنک و اشتها آور است.
* زردآلو، باعث رفع تشنگی و عطش می شود.
* برای رفع یبوست و بواسیر مفید است.
* مصرف برگه زردآلو سبب هضم غذا میشود و از یبوست جلوگیری میکند. برای مصرف برگه، ابتدا آن را با آب بشویید. سپس آن را در آب خیس کنید و بگذارید یک شب بماند. سپس یک دانه لیموترش در آن بیندازید و صبح ناشتا، برگه خیس خورده را همراه با آب آن میل کنید که برای رفع یبوست بسیار مفید است.
* حرارت درونی بدن را پایین میآورد. برگه زردآلو باعث هضم غذا می شود و برای یبوست مفید است.

تذکراتی در مورد مصرف زردآلو:

از زیاده روی در مصرف زردآلو خودداری کنید، زیرا مصرف زیاد آن در هضم مواد غذایی ایجاد اختلال کرده و دچار اسهال می شوید.

افرادی که ناراحتی کبدی دارند، باید از زیاد خوردن زردآلو پرهیز کنند.

هسته تلخ زردآلو مواد سمی به نام اسید سیانیدریک و اسید پروسیک دارد. لذا خوردن هسته تلخ زردآلو خطرناک است.

مصرف زیاد زردآلو باعث ایجاد لک های سفید پوستی می شود.

زردآلو از نظر طب قدیم ایران سرد و تر است، لذا برای سرد مزاجان مضر است.

کسانی که دچار سوزش یا نفخ معده هستند، از مصرف زیاد زردآلو پرهیز کنند.

زردآلو به طور کلی دیرهضم و نفاخ است. بنابراین اشخاص مسن و کودکان باید از خوردن زیاد آن پرهیز کنند.

زردآلو را همیشه قبل از غذا بخورید و هسته اش را نیز همراه آن مصرف کنید، زیرا هسته شیرین زردآلو ضد نفخ بوده و هضم آن را آسان می سازد.

این میوه را هنگام ناشتا و با معده خالی نخورید، زیرا سبب دل پیچه می شود.

زردآلوی کال و نرسیده دیرهضم و نفاخ است. همچنین ترشح اسید معده را افزایش می دهد و باعث ترش کردن معده می شود.

هرگز زردآلو را بعد از غذاهای سنگین نخورید.

بعد از خوردن زردآلو آب سرد ننوشید یا با آب سرد استحمام نکنید، زیرا باعث ایجاد گاز و نفخ در معده می شود.

اگر بعد از خوردن زردآلو دچار سنگینی و نفخ معده شدید، فوراً مقداری زیره را دم کرده و میل نمایید یا مقداری عرق زیره یا عرق نعنا بخورید.

خواص درمانی هسته و برگ زردآلو

هسته زردآلو از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک، و برگ و گل آن سرد و خشک است.

هسته زردآلو تقویت کننده قوای جنسی است.

اگر چند قطره از روغن هسته را در گوش بچکانید، صداهای گوش را از بین برده و سنگینی گوش را درمان می کند.

روغن هسته برای نرم کردن پوست مفید است.

روغن هسته اگر تلخ باشد، کرم معده و روده را از بین می برد.

روغن تلخ هسته ورم مقعد را از بین برده و سنگ مثانه را خرد می کند.

دم کرده برگ زردآلو برای قطع اسهال مفید است.

برای تسکین درد گوش، چند قطره از دم کرده برگ زردآلو را در گوش بچکانید.

از زردآلو میتوان برگه، کمپوت و نکتار زردآلو تهیه کرد.

برای تهیه نکتار زردآلو، مقداری زردآلوی رسیده و سالم را در مخلوط کن بریزید. سپس کمی آب، یخ و شکر به آن بیفزایید و آن را مخلوط کنید. با این مخلوط خنک و خوشمزه می توانید از میهمان گرمازده ی خود در فصل تابستان پذیرایی کنید.

به دلایلی مهم گاهی فیلم ترسناک تماشا کنید..!

گروه تغذیه و سلامت – تماشای فیلم ترسناک برای بدن ومغز ما فواید زیادی دارد و به عملکرد مغز کمک میکند. علاقه زیاد به تماشای فیلم ترسناک دلایل علمی دارد. اتفاق خوبی که هنگام تماشای فیلم ترسناک در بدن ما رخ می دهد بسیاری از افراد علاقه وافری به تماشای فیلم های ترسناک دارند و ظاهرا عاشق آن هستند. گاهی آن ها به حدی به این فیلم ها معتاد می شوند که روزانه حتماً باید یکی از آن ها را تماشا کنند اما دلیل علمی پشت این قضیه وجود دارد که چرا ما عاشق فیلم های ترسناک می شویم؟ در این قسمت به اتفاق هایی اشاره می کنیم که هنگام تماشای فیلم ترسناک در بدن ما رخ می دهد.

دو بخش از مغز ما با یکدیگر صحبت می کنند.

دو بخش در مغز وجود دارد که می تواند در مواقع ترس واکنش نشان دهد و مطالعات روانشناسانه ثابت کرده است که کورتکس پیشین مغز مسئول عملکرد های ذهنی با شدت بالا می باشد و سیستم لیمبیک نیز بخشی است که می تواند هنگام تماشای چیز های ترسناک یا روی دادن اتفاق وحشتناک وارد عمل شود. این دو سیستم واکنش شما را هنگام ترس بررسی می کنند و در واقع هنگام رویداد اتفاق ترسناک با یکدیگر صحبت می کنند و عکس العمل شما را برنامه ریزی می کنند.

ترس معمولی یا پاسخ به ترس

این پاسخ های ترس توسط هیپوتالاموس دریافت می شود که مسئول تنظیم دمای بدن و ضربان قلب می باشد. بعد از پاسخ ترس، این عکس العمل به هیموتالاموس منتقل می شود که باعث می شود نفس های شما کم عمق تر شوند که می توان این رویداد را پاسخی به اتفاقات ترسناک تلقی کرد.

خالی شدن ذهن

زمانی که در مورد تمرین های مدیتیشن فکر می کنید، قطعاً چیزهای ترسناک به ذهن شما می رسد اما از طرفی تماشای فیلم های ترسناک ممکن است که باعث روی دادن اتفاقاتی شود که می تواند ذهن شما را آرام کند چرا که ذهن تان را برای مدتی از مسائل دیگر منحرف می کند. تحقیقات نشان می دهد که افراد می توانند بسیاری از فکرهای مخرب ذهن را هنگام تماشای فیلم ترسناک کنار بگذارند و آن ها را فراموش کنند و در واقع فیلم ترسناک می تواند به اندازه مدیتیشن روی آرامش و تمرکز ما تاثیر داشته باشد.

درگیر شدن هورمون کورتیزول و افزایش ادرنالین

هورمون کورتیزول لزوماً هورمون بد و مضری نیست و زمانی که استرس مزمن در افراد ایجاد می شود، کورتیزول ها ترشح می شوند که این مورد اصلاً برای بدن خوب نیست اما در بعضی از موارد کورتیزول به مقدار کم می تواند به بدن شما اجازه دهد که پردازش های احساسی خوبی داشته باشند و آدرنالین شما را افزایش دهد که باعث ایجاد حس هیجان فوق العاده در فرد می شود و به همین دلیل است که افراد معمولاً دوست دارند هنگامی که خوشحال هستند، فیلم های ترسناک ببینند و انرژی خود را آزاد کنند و در واقع فیلم ترسناک می تواند نوعی استرس مفید را به فرد القا کند.

دسترسی پیدا کردن به احساسات ممنوعه

ترس گاهی اوقات می تواند احساسات ما را در جامعه تنظیم کند. احساسات انواع مختلفی دارد که گاهی اوقات قادر به بروز بعضی از آن ها نیستیم. تماشای فیلم های ترسناک به شما اجازه می دهد که این احساسات را بروز دهید و آن ها را بپذیرید و گاهی اوقات توانایی تغییر آن ها را نیز درون شما ایجاد می کند. چنانچه گفته ایم فیلم های ترسناک گاهی اوقات باعث می شود اتفاقات مخربی را در فرد رقم بزند و در جامعه امروزی همه ما تمایل داریم که احساسات منفی ترسناک و درد آلود را تماشا کنیم اما گاهی اوقات به شدت هم از آن فاصله می گیریم. در واقع فیلم های ترسناک به ما اجازه می دهند که با اتفاقات منفی به صورت خیالی و در قالب یک فیلم مواجه شویم و این موضوع که این اتفاقات همگی خیالی هستند، باعث آرامش ذهن خواهد شد و باعث می شود که از راهی مفید به احساسات ممنوعه خود راه پیدا کنیم.

افزایش انرژی

شاید برایتان جالب باشد اما فیلم های ترسناک به طور وسیعی با انرژی شما مرتبط هستند و می تواند فوایدی را به شما برساند. طبق مطالعه ای که روی تعدادی از افراد انجام دادیم، حدود ۹۰ درصد شرکت کننده ها مایل به تجربه این چنینی بودند و ۱۰ درصد هرگز تمایلی نشان ندادند و این موضوع نیز دلایل مختلفی دارد. احتمالاً افرادی که تمایلی به انجام این کار نداشته اند، با احساسات عمیق عاطفی خود درگیر بودند و فعلاً توانایی تحمل هیجان بالا و انرژی زیاد را نداشتند.

از بین بردن تشویش و رسیدن به آرامش

اختلالات اضطراب و فوبیای اجتماعی می تواند در اثر تماشای فیلم های وحشتناک تا حدی کاهش پیدا کند اما در موارد نادری ممکن است بر عکس آن نیز اتفاق بیفتد و به طور کلی فیلم های ترسناک می توانند به شما اجازه دهند که احساسات خود را باز یابی کنید و به علت افزایش انرژی و هیجان بتوانید از اضطراب خود دوری کنید و اجازه دهید که احساسات مخرب شما در قالب فیلم به یک باره آزاد شود.

برای مغز ما (به ویژه زنان مغز) خوب است

تماشای فیلم ترسناک به نفع مثبت مغز ماست. احساسات بالا و پایین ما هنگام تماشای فیلم ترسناک می تواند مواد خوبی در مغز ما مانند دوپامین، سروتونین و گلوتامات منتشر کند. این مواد آدرنالین ایجاد می کنند که مانند یک تزریق برای بدن ما عمل می کند و این تغییر برای مغز زنان بسیار مفیدتر از مردان است.

ما را برای مواجهه با واقعیت آماده می کند.

فیلم ترسناک می تواند به ما کمک کند تا از نظر ذهنی و جسمی خود را برای مواجهه با مسئله ناگهانی آماده کنیم. ما می توانیم آنها را در زندگی واقعی خود اعمال کنیم. ما در محیط اطراف خود آگاه تر خواهیم بود، به عنوان مثال می توان موارد خطرناکی را در زندگی ما پیش بینی کرد. وقتی فکر می کنیم که در معرض خطر هستیم، به طور خودکار به این فکر خواهیم کرد که چگونه از خود دفاع کنیم. فیلم های ترسناک توانایی این مسئله را در شما افزایش می دهند.

شرایط اشتراک گذاری احساسات را فراهم می کند

دیدن فیلم های ترسناک برای زن و شوهر خوب است زیرا می توانند ترس خود را با یکدیگر به اشتراک بگذارند و با اشتراک این احساسات خود را از افکار پرتنش رها سازند.

کالری می سوزاند

براساس مطالعه انجام شده در دانشگاه وستمینستر مشخص شد که ۹۰ دقیقه آدرنالین که در بدن ما پمپ می شود می تواند ۱۱۳ کالری بسوزاند. فیلم ترسناک می تواند ضربان ما را سریعتر کند و خون پمپ شده ما به واسطه ی افزایش همین ضربان کالری را بسوزاند و این میزان برابر است با یک ساعت پیاده روی. کالری آزاد شده حین تماشای فیلم ترسناک برابر با کالری یک بسته شکلات است.

قدرت سیستم ایمنی بدن را افزایش می دهد

بعد از تماشای فیلم ترسناک به مدت یک ساعت و نیم، سیستم بدن ما آرام خواهد شد و سیستم ایمنی بدن ما قوی تر می شود. این زمانی است که سیستم ایمنی ما برای مدتی قوی تر می شود. براساس تحقیق، کار مغز ما افزایش می یابد زیرا باعث آزاد شدن موادی مانند دوپامین، گلوتامات و سروتونین می شود. بنابراین، مغز ما برای مدتی هوشیار خواهد بود.

برای دی ان ای ما مفید است دیدن فیلم ترسناک می تواند DNA ما را تحریک کند چرا که ما باید با موقعیت هایی روبرو شویم که ممکن است ما را بترساند که در آن به ندرت با واقعیت روبرو می شویم. برای برخی از افراد تماشای فیلم ترسناک می تواند سطح اعتماد به نفس را افزایش داده و احساسات آنها را در برخی از بخش های زندگیشان روشن تر سازد.

فوبیا را درمان میکند

فیلم ترسناک برای بهبود ترس از هراس خاص اثبات شده است. درمانگران غالباً از فیلم ترسناک برای کمک به افراد برای مقابله با ترس یا هراس استفاده می کنند.

وزن ما را کاهش میدهد

چنانچه در بالا گفتیم دیدن فیلم ترسناک ضربان قلب ما را بالا می برد. در نتیجه، فعالیت پمپاژ خون به بدن ما نیز بالا می رود. از آنجا که آدرنالین ما بطور خودکار افزایش می یابد، اشتهای ما کاهش می یابد. این شرایط بدن ما را به سوزاندن کالری بیشتری سوق می دهد.

ویتامین بخورید تا چربی بسوزانید

گروه تغذیه و سلامت – مواد مغذی و ویتامین‌های طبیعی وجود دارند که فقط کافی است آن‌ها را به رژیم غذایی خودمان اضافه کنیم. آنقدرها هم کار سختی نیست که علاوه بر لذت از غذا خوردن، چربی بسوزانیم و ماهیچه‌های خودمان را برای زندگی کردن و قدرت جسمانی بیشتر تقویت کنیم.

کلسیم: کلسیم نه تنها برای استخوان‌ها و دندان‌های قوی لازم است، بلکه برای انقباض ماهیچه‌ها و سوخت و ساز انرژی هم ضروری است. تحقیقات نشان می‌دهد کمبود کلسیم باعث آزاد شدن کلسیترول می‌شود، یعنی هورمونی که باعث می‌شود شما بتوانید چربی را ذخیره کنید!

منابع خوب کلسیم: پنیر، بادام، دانه کنجد، ساردین، ماست

بیوتین: بیوتین نقش مهمی در تبدیل کربوهیدرات‌ها، چربی‌ها و پروتئین‌ها به انرژی دارد. همچنین به سالم نگاه داشتن مو و پوست کمک می‌کند.

منابع خوب بیوتین: کره بادام زمینی، جو دو سر، زرده تخم مرغ، فندق، بادام

آهن: آهن بخشی از هموگلوبین را تشکیل می‌دهد، رنگدانه‌ای که اکسیژن را از ریه‌ها به عضلات منتقل می‌کند. همچنین برای حفظ سطح بالای انرژی بسیار ضروری است و به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند.

منابع خوب آهن: زردآلوی خشک، ساردین، غلات سبوس‌دار، اسفناج

ویتامین سی: این آنتی‌اکسیدان قدرتمند به سوخت و ساز بدن و کربوهیدرات‌ها کمک می‌کند و بدن را از استرس اکسیداتیو ناشی از ورزش محافظت می‌کند. همچنین به بدن کمک می‌کند تا آهن را جذب کند و از عفونت‌ها محافظت می‌کند.

منابع خوب ویتامین سی: فلفل سبز، کلم بروکلی، مرکبات

سلنیوم: این ماده معدنی به منظور تقویت سیستم ایمنی بدن، مبارزه با سرطان و جلوگیری از بیماری‌های قلبی ضروری است. همچنین می‌تواند روحیه شما را حفظ کند، از افسردگی جلوگیری کند و از آسیب رادیکال آزاد در تمرینات وزنه‌برداری جلوگیری کند.

منابع خوب سلنیوم: ماهی تازه، تخمه آفتابگردان، نان سبوس‌دار، آجیل برزیل

امگا ۳: دریافت اسیدهای چرب امگا ۳ در رژیم غذایی ما ضروری است، زیرا بدن قادر به ساختن آن نیست. افرادی که این چربی‌ها را می‌خورند، جریان خوب بهتر و قلب سالم‌تری دارند. این چربی همچنین گرسنگی را سرکوب می‌کند و به شما در کاهش وزن کمک می‌کند.

منابع خوب امگا ۳: روغن بذر کتان، ماهی، گردو

ویتامین دی: این ویتامین به بدن کمک می‌کند که کلسیم و فسفر را جذب کند. کلسیم برای انقباضات ماهیچه‌ای ضروری است. در حالی که فسفر در سنتز ATP، یعنی شکل قابل استفاده انرژی در بدن، نقش دارد.

منابع خوب ویتامین دی: ماهی روغنی، روغن زیتون، تخم مرغ، ماست، دانه آفتابگردان

ویتامین B۱۲: این ویتامین در تشکیل گلبول‌های قرمز و تبدیل مواد غذایی به انرژی نقش دارد. همچنین تضمین می‌کند که مغز و ماهیچه‌ها با هم ارتباط برقرار کنند، که بر رشد و هماهنگی ماهیچه‌ها تأثیر می‌گذارد.

منابع خوب ویتامین B۱۲: تخم مرغ، گوشت، شیر و مواد معدنی

فلز مس: به عنوان سومین ماده معدنی موجود در بدن، مس به محافظت از سیستم قلبی و عروقی، عصبی و اسکلتی کمک می‌کند. همچنین تاندون‌های مورد نیاز برای بلند کردن وزنه‌ها را تقویت می‌کند.

منابع خوب مس: بادام زمینی، ساردین در سس گوجه فرنگی، دانه آفتابگردان

منیزیم: منیزیم که در ماهیچه‌ها، بافت‌های نرم و مایعات بدن وجود دارد، نقش مهمی در انقباض عضلات دارد و به تقویت سطح انرژی شما کمک می‌کند. همچنین می‌تواند خستگی و گرفتگی عضلات را کاهش دهد.

منابع خوب منیزیم: سبزیجات برگ سبز، سیر، دانه‌ها، آجیل، سبوس

ریبوفلاوین: ریبوفلاوین همچنین به عنوان ویتامین B۲ شناخته می‌شود. ریبوفلاوین از تجزیه پروتئین، کربوهیدرات‌ها و چربی‌هایی که به انرژی تبدیل شده اند کمک می‌کند و همچنین از آنتی اکسیدان‌ها در بدن پشتیبانی می‌کند.

منابع خوب ریبوفلاوین: ذرت، اسفناج، تخم مرغ، مرغ

فلز روی: روی بدن شما را قادر به تولید تستسترون عضله‌سازی می‌کند. همچنین باعث بهبودی عملکرد ورزشی شما می‌شود. این فلز همچنین باروری را افزایش می‌دهد و تعداد سلول‌های ضدعفونت شما را افزایش می‌دهد.

منابع خوب فلز روی: گوشت قرمز، تخم مرغ، تخم کدو، پنیر

مصرف لبنیات سنگ‌سازی کلیه را افزایش می دهد یا کاهش؟

گروه تغذیه و سلامت – یک متخصص کلیه، ملاک مصرف مایعات را رنگ ادرار دانست و گفت: این باور نادرست است که مصرف لبنیات سنگ کلیه به دنبال دارد، بلکه لبنیات باعث کاهش سنگ‌سازی می‌شود.

دکتر سیاوش فلاحتکار با بیان اینکه چهار ماه از سال با بیشترین میزان گرما مواجه هستیم، اظهار کرد: گرمای هوا نیاز بدن به مایعات به ویژه آب را افزایش می‌دهد.

وی بهترین راهکار برای پیشگیری از تولید سنگ کلیه را مصرف مایعات و در راس آن آب دانست و افزود: همواره این پرسش مطرح است که چه کسانی و چه میزان باید آب مصرف کنند. در پاسخ به این پرسش باید بگوییم که همه افراد معمولی می‌توانند مایعات و آب به میزان کافی مصرف کنند. این متخصص کلیه و اورولوژی تصریح کرد: افرادی که دارای نارسایی شدید کلیه هستند و یا بیماری قلبی و عروقی دارند، بنا بر توصیه پزشکان باید مایعات کمتری بنوشند، زیرا مصرف بیش از حد مایعات موجب می‌شود کلیه نتواند دفع لازم را انجام دهد.

فلاحتکار، ملاک مصرف مایعات را رنگ ادرار دانست و عنوان کرد: ادرار باید شفاف و بی‌رنگ باشد و اگر ادرار پررنگی داشته باشیم، یعنی مایعات به اندازه کافی مصرف نشده و عملکرد کلیه‌ها را دچار مشکل می‌کند و در نهایت منجر به سنگ‌سازی می‌شود.

وی سنگ‌های کلیه و سنگ‌های ادراری را گاهی بدون علامت دانست و گفت: در برخی از مواقع سنگ در قسمتی از سیستم ادراری بدن انسان قرار می‌گیرد که انسداد ایجاد نمی‌کند و لذا فرد درد ندارد. این حالت به ویژه در سنگ‌های شاخ گوزنی ایجاد می‌شود که بیمار هیچ علامتی را بروز نمی‌دهد و خیلی اتفاقی و برای درمان سایر بیماری‌ها، متوجه وجود سنگ در کلیه می‌شود.

این جراح کلیه و مجاری ادراری، مدت‌زمان بروز سنگ کلیه را بین شش ماه تا یک سال دانست و متذکر شد: انتظار داریم طی مدت مذکور سنگ کلیه علامتدار شود و فرد را به سمت درمان بکشاند.

فلاحتکار، مهمترین علامت سنگ کلیه را درد بسیار شدید دانست و اضافه کرد: دردی که سنگ کلیه در انسان ایجاد می‌کند، قابل مقایسه با هیچ دردی نیست و در نهایت بیمار را مجبور به مراجعه به پزشک می‌کند.

وی با بیان اینکه کم تحرکی و اضافه وزن از جمله عوامل اثرگذار بر ایجاد سنگ کلیه هستند، خاطرنشان کرد: افرادی که دچار اضافه وزن هستند، احتمال مبتلا شدن به سنگ کلیه در آنان بیشتر است. همچنین افرادی که غذاهای شور و پرنمک مصرف می‌کنند، در واقع کلیه‌های خود را به سمت سنگ‌سازی می‌برند. متاسفانه وجود نمک بیش از حد در غذاهای محلی گیلان شایع است و باید در میزان مصرف آن دقت شود.

این متخصص کلیه و اورولوژی، مصرف کم مایعات به ویژه آب را یکی دیگر از عوامل ایجاد سنگ در کلیه‌ها دانست و بیان کرد: سنگ‌سازی در مواقعی که بدن کم آب است، بیشتر رخ می‌دهد؛ البته ژنتیک هم نقش اثرگذاری در سنگ‌سازی کلیه دارد، اما این نقش ضعیف است.

فلاحتکار، خواستار پرهیز از مصرف بیش از حد پروتئین‌ها مانند گوشت شد و گفت: ورزش کردن در کنار مصرف متعادلی از پروتئین و قند و کربوهیدرات و چربی موجب می‌شود کمتر به سمت سنگ کلیه برویم.

وی مشکلات کلیوی را از دیگر عوامل تولید سنگ در کلیه دانست و یادآور شد: این باور نادرست است که مصرف لبنیات سنگ کلیه به دنبال دارد، بلکه لبنات باعث کاهش سنگ‌سازی می‌شود و نباید خودمان را از ماست و شیر و بنیر محروم کنیم، اما لبنیات شورشده مانند پنیر و دوغ بهتر است با گرفته شدن نمک مصرف شود.

دکه مطبوعات

کیش نوش
تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل
۴۴۴۷۳۴۲۱-۴۴۴۷۳۴۲۲