پرسش

پرسش اول: بهتر است سبزیجاتی مثل بامیه، لوبیاسبز، کرفس، سبزی قورمه و... را داخل روغن مخصوص سرخ‌کردنی تفت دهیم و بعد فریز کنیم یا باید خام فریز شوند؟ ۰۹۱۱*۲۴۵**

پرسش دوم: آیا باید کشک پاستوریزه را قبل از مصرف جوشاند؟ ۰۹۱۳*۶۶۷**

پاسخ

دکتر آراسب دباغ‌مقدم
متخصص بهداشت مواد غذایی، عضو کمیته تخصصی بهداشت و سلامت مواد غذایی سازمان نظام دامپزشکی

پاسخ اول: اگر روش آنزیم‌بری را در مورد محصولات و سبزیجات خام انجام بدهید، عمر نگهداری سبزیجات افزایش پیدا می‌کند؛ یعنی اینکه سبزی‌ها را چند ثانیه داخل آبجوش قرار دهید تا آنزیم‌های داخل آنها غیرفعال شوند. اگر این کار را انجام ندهید، سبزی‌های خام نسبت به سبزیجاتی که تفت داده شده‌اند، ماندگاری کمتری دارند. نکته‌ای که باید در مورد تفت دادن سبزیجات در روغن در نظر بگیرید این است که روغن‌ها نسبت به اکسیدشدن بسیار حساس هستند و احتمال اکسیدشدن آنها وجود دارد. هرچند تفت دادن سبزیجات با روغن جامد ماندگاری آنها را افزایش می‌دهد، اما این کار از نظر سلامت تغذیه‌ای مناسب نیست. درنتیجه انجام این‌کار توصیه نمی‌شود. اگر از روغن‌های مخصوص سرخ‌کردنی استفاده کنید از نظر سلامت تغذیه‌ای بهتر است، اما فسادپذیری خاص خودش را هم دارد. در این شرایط باید سبزی تفت‌داده‌شده با روغن مخصوص سرخ‌کردنی را طی مدت کوتاهی مصرف کنید و از نگهداری طولانی‌مدت آنها بپرهیزید. به‌طور کلی، عمر ماندگاری سبزی‌های تفت‌داده‌شده نسبت به سبزی‌های خام بیشتر است، مگر اینکه عمل آنزیم‌بری را روی سبزی‌های خام انجام بدهید.

پاسخ دوم: وقتی کارخانه‌ای روی برچسب محصولش که می‌تواند شیر، کشک یا هر محصول دیگری باشد، کلمه «پاستوریزه» را قید می‌کند، وظیفه قانونی آن کارخانه این است که محصول را سالم به دست مصرف‌کننده برساند، یک اتفاق غیرمعمولی در ایران افتاده که چند مورد مسمومیت بوتولیسم با کشک را در سال‌های قبل داشتیم. بعد از آن وزارت بهداشت کارخانه‌ها را ملزم کرد که روی بسته‌بندی کشک‌های پاستوریزه هم عبارت «قبل از مصرف آن را بجوشانید»، را قید کنند. این اتفاق با علم بهداشت مواد غذایی منافات دارد زیرا وقتی کارخانه کشک پاستوریزه تحویل می‌دهد کشک نباید مشکل میکروبی داشته باشد. این یک تضاد است که وزارت بهداشت باید آن را حل کند زیرا این موضوع پذیرفتنی نیست که مسوولیت کارخانه به دوش مصرف‌کننده بیفتد. اگر کنترل و نظارت‌ها کم است باید آن را افزایش داد. در حال حاضر تا زمانی که این مشکل حل شود، بهتر است کشک‌های پاستوریزه را هم بجوشانید.■

پرسش

پرسش اول: بهترین و موثرترین راه برای اینکه خانم‌ها به زگیل تناسلی مبتلا نشوند، چیست و آیا زگیل داخل رحم هم ایجاد می‌شود؟ ۰۹۳۰*۶۵۹**

پرسش دوم: آیا همه زگیل‌های تناسلی خطرناک هستند؟ ۰۹۱۱*۱۲۹**

پاسخ

دکتر حمید عمادی
متخصص عفونی
عضو هیات‌علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران

پاسخ اول: نداشتن رابطه جنسی غیرایمن مهم‌ترین راه مبتلا نشدن به زگیل تناسلی است. زگیل تناسلی می‌تواند داخل ناحیه واژینال ایجاد شود و مخاط‌ها و رحم را به شکل وسیع درگیر کند.

پاسخ دوم: ویروس HPV که باعث بروز زگیل‌های تناسلی می‌شود، انواع مختلفی دارد که ابتلا به بعضی از این ویروس‌ها حتما سرطان ایجاد می‌کند، ولی همه آنها الزاما سرطان‌زا نیستند. از این‌رو، ویروس‌های HPV یا زگیل تناسلی را به ۳ گروه کم‌خطر، پرخطر و متوسط تقسیم می‌کنند که انواع پرخطر آنها احتمال سرطان‌زایی بالایی دارند.■

پرسش

مردی ۵۹ ساله هستم. سال ۱۳۹۲ فتق دوطرفم جراحی شد. در حال حاضر وقتی زیاد می‌ایستم یا خم و راست می‌شوم در بیضه‌ها درد ایجاد می‌شود، به طوری که نمی‌توانم ورزش کنم یا کوهنوردی بروم. چه باید بکنم؟ ۰۹۳۶*۳۴۰**

پاسخ

دکتر محمدرضا نوروزی
متخصص اورولوژی
عضو هیات‌علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران

عمل جراحی فتق معمولا در ناحیه‌ای انجام می‌گیرد که طناب بیضه از همان‌جا عبور می‌کند. در جریان عمل جراحی فتق به‌خصوص اگر با گذاشتن مش یا پارچه مخصوص همراه باشد، طناب بیضه کنار یا روی آن قرار می‌گیرد. یکی از احتمالات علت درد این است که در همین منطقه چسبندگی ناشی از فتق ایجاد شده باشد و روی اعصابی که مربوط به بیضه هستند فشار وارد شود. درمان چسبندگی ناشی از فتق بسیار سخت است زیرا این چسبندگی مانند سیمان سفت و سخت می‌شود. اگر دردها شدید باشد می‌توان از بلوک‌های درد استفاده کرد. بلوک درد روشی است که متخصصان بی‌هوشی و درد انجام می‌دهند. در این روش مناطقی از اعصابی که موجب درد می‌شود، بلوک می‌کنند تا درد قطع شود.■

پرسش

پرسش اول: دختری ۲۰ ساله هستم با ۱۵۵ سانتی‌متر قد و ۷۸ کیلوگرم وزن. مشکل تیروئید و معده ندارم، فقط استرسم بسیار بالاست و پرخوری عصبی دارم. البته روزی ۴۵ دقیقه هم ورزش می‌کنم. می‌خواهم رژیمی بگیرم که باعث ریزش موهایم نشود و طی ۳ ماه بتوانم به وزن ۶۳ کیلوگرم برسم. چه باید بکنم؟ ۰۹۱۹*۱۱۲**

پرسش دوم: آیا درست که مصرف نان سبوس‌دار باعث دفع بعضی مواد معدنی مانند کلسیم از بدن می‌شود؟ ۰۹۱۲*۴۵۰**

پاسخ

دکتر محمدرضا وفا
متخصص تغذیه
دانشیار دانشگاه علوم پزشکی ایران

پاسخ اول: کاهش ۱۵ کیلوگرم وزن طی ۳ ماه از نظر اصولی امکان‌پذیر نیست زیرا این میزان وزن طی ۶ ماه یا حتی ۱ سال به دست نیامده که بخواهد در مدت کوتاهی از بین برود. دقت کنید همان‌طور که افزایش وزن مخاطره‌آمیز است، کاهش وزن شدید هم می‌تواند به سلامت قلب، کبد، کلیه و سایر اندام‌های داخلی آسیب بزند. ضمن اینکه کاهش وزن فوری و شدید به‌هیچ‌وجه پایدار و ماندگار نیست و وزن طی مدت کوتاهی به حالت قبل و حتی بیشتر از آن برمی‌گردد. پژوهش‌های مختلفی که در ایران و نقاط مختلف دنیا انجام شده نشان می‌دهد ۶۰ درصد مشکلات اضافه وزن به مسائل روانی و عاطفی مربوط می‌شود، بنابراین اگر فردی دنبال رژیم غذایی کاهش وزن است باید ابتدا مسائل محیطی و روانی‌اش را کنترل کند در غیر این صورت حتی با داشتن بهترین رژیم‌های غذایی باز هم کاهش وزنش با شکست مواجه خواهد شد. وقتی فردی اقدام به کاهش وزن می‌کند حتی اگر در بدترین حالت ۵ تا ۱۰ درصد وزنش را کم کند باید از آن مراقبت کند که وزنش برنگردد. امروزه ثابت شده احتمال اختلالات متابولیک حتی در سنین کم در افرادی که وزنشان مانند یویو مرتب کم و زیاد می‌شود، بیشتر است. متاسفانه سن ابتلا به دیابت نوع۲ در کشور ما برخلاف الگوی جهانی حدود ۲۰ سالگی است. علاوه بر این، اختلالات پرفشاری خون، نشانگان متابولیک و... از جمله عوارض پیروی از رژیم‌های نادرست و غیرعلمی است. پس برای کاهش وزن بهتر است به متخصص تغذیه مراجعه کنید تا با گرفتن رژیم اصولی به‌تدریج وزن کم کنید و وزنتان ثابت باقی بماند.

پاسخ دوم: سبوس تا حدی و نه به‌طور کامل باعث کاهش جذب مواد معدنی می‌شود اما مساله مهم‌تر مصرف عناصر دوظرفیتی مثل آهن و کلسیم با هم است. ما همیشه توصیه می‌کنیم در وعده ناهار که انتظار داریم سهم قابل توجهی از پروتئین از طریق گوشت یا خوراکی‌های مشابه در آن تامین شود از مصرف مواد حاوی کلسیم مانند شیر و لبنیات خودداری کنید. به همین دلیل است که ما به‌صورت سنتی منبع اصلی کلسیم را در صبحانه به‌عنوان شیر و منبع اصلی آهن و روی را به‌صورت گوشت در ناهار مصرف می‌کنیم. به عبارت دیگر، عناصر دوظرفیتی مانند آهن، کلسیم، روی و..، وقتی با هم خورده می‌شوند، هنگام جذب با هم رقابت می‌کنند و این مساله باعث کاهش جذب عناصر موجود در غذا می‌شود. اگر تمایل دارید همراه با ناهار، نان و غلات مصرف کنید، بهتر است نان و غلات سبوس‌دار را انتخاب کنید زیرا سبوس از نظر فیزیولوژی و عملکرد در دستگاه گوارش بهتر عمل می‌کند و دیگر کلسیمی هم نیست که بخواهد باعث کاهش جذب آن شود.■

پرسش

قدم ۱۶۷ سانتی‌متر و وزنم ۸۳ کیلوگرم است. متاسفانه به کبد چرب مبتلا شده‌ام. لطفا بگویید چه کنم تا مشکلم برطرف شود؟ ۰۹۱۷*۲۳۹**

پاسخ

دکتر سیدضیاءالدین مظهری
متخصص تغذیه
دانشیار دانشگاه علوم پزشکی ایران

متاسفانه کبد چرب در حال تبدیل شدن به یک بیماری فراگیر و شایع است. علت آن هم فقط تغییر شیوه زندگی و منش غذا خوردن است. کبد چرب در گذشته به دو گروه کبد چرب الکلی و کبد چرب ناشی از بیماری‌ها و پرخوری‌ها تقسیم می‌شد، اما در حال حاضر کبد چربی که در بیشتر افراد مشاهده می‌شود، عمدتا ناشی از بدخوری‌ها، تک‌خوری‌ها و رژیم‌های خودسرانه است که افراد بی‌جهت و بدون علم به بدنشان تحمیل می‌کنند. علاوه بر اینها، مصرف زیاد فست‌فودها که سرشار از اسیدهای چرب اشباع‌شده ترانس هستند نیز مزید بر علت شده و شیوع کبد چرب را در حد قابل ملاحظه‌ای افزایش داده است. کبد عضو مهمی از بدن است که حدود ۱۶۰۰ گرم وزن دارد و نزدیک به ۶۰۰ کار مهم در بدن انجام می‌دهد. از جمله اینکه تمام سم‌زدایی‌ها، فعال کردن ویتامین‌ها و مواد معدنی و... برعهده کبد است. اگر کبد چرب شود، به‌تدریج کارکرد اصلی خود را از دست می‌دهد و دیگر توان انجام این همه کار مهم را ندارد و این مساله می‌تواند به شدت بدن را در معرض خطر قرار بدهد. کبد چرب چند مرحله دارد که شامل مرحله ۱، ۲، ۳، ۴، فیبروز و درنهایت سیروز کبدی است که در این مرحله کبد تقریبا از بین رفته و غیرقابل برگشت است، بنابراین هرچه کبد چرب زودتر تشخیص داده شده و درمان شود، به نفع بدن است و می‌توان از عوارض آن جلوگیری کرد. درمان کبد چرب در مراحل اولیه بسیار ساده است و می‌توان با بهبود تغذیه، افزایش فعالیت بدنی در حد تحمل، کاهش وزن و استفاده از درمان‌های گیاهی و دارویی آن را بهبود بخشید. لازم به ذکر است کبد چرب در مرحله ۱، التهاب ایجاد نمی‌کند، اما اگر چرب شدن کبد پیشرفت کند، به‌تدریج دچار التهاب می‌شود و عوارض ناشی از آن ظاهر خواهد شد. شما هم اضافه وزن بالایی دارید و لازم است هر چه سریع‌تر برای کاهش آن زیرنظر متخصص تغذیه اقدام کنید و به هیچ‌وجه برای این‌کار خودسرانه عمل نکنید. رژیم کاهش وزن باید تدریجی و متناسب، متعادل و متنوع باشد تا بتواند ضمن پایین آوردن تدریجی وزن تمام ریزمغذی‌ها، درشت‌مغذی‌ها، مواد آنتی‌اکسیدان و سایر مواد مورد نیاز بدن را تامین کند. علاوه بر این، سعی کنید از خوردن غذاهای سرخ‌شده و فست‌فودها بپرهیزید و به اندازه کافی سبزی، میوه، حبوبات و غلات استفاده کنید و حتما پیاده‌روی یا فعالیت بدنی را در برنامه روزانه‌تان قرار بدهید زیرا با این وزن احتمال اینکه زانودرد و کمردرد هم داشته باشید، وجود دارد. توصیه می‌شود حرکات اولیه ورزشی را در آب انجام بدهید، به این شکل که وارد استخر شوید و تا شانه داخل آب بروید و شروع به راه رفتن کنید. از آنجا که به اندازه حجم بدن از وزنتان کاسته می‌شود، از فشار روی زانوها و کمر کاسته خواهد شد. از طرفی، مقاومت آب در برابر حرکت داخل استخر می‌تواند انرژی زیادی به مصرف برساند و کالری‌سوز باشد، اما یادتان باشد ورزش برای درمان کبد چرب باید در حدی باشد که منجر به خستگی و گرسنگی نشود زیرا اثر عکس خواهد گذاشت.■

پرسش

پرسش اول: خانمی باردار هستم. هر وقت غذا یا حتی ماده غذایی کوچکی می‌خورم، احساس خفگی می‌کنم. گویا غذا راه گلویم را می‌بندد. در ضمن بادگلو هم زیاد دارم. چرا این‌طور می‌شوم؟

پرسش دوم: مردی ۲۵ ساله هستم. ۳ ماه است سوزش سردل دارم. با اینکه بعد از غذا خوردن دراز نمی‌کشم، باز هم مشکل دارم. گاهی این سوزش آنقدر زیاد می‌شود که حتی از خواب بیدارم می‌کند. اهل سیگار و الکل هم نیستم. لطفا راهنمایی‌ام کنید. ۰۹۱۲*۳۵۴**

پاسخ

دکتر محمدجعفر فروهش
فوق‌تخصص بیماری‌های گوارش و عضو هیات‌علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران

پاسخ اول: در زمان بارداری با بزرگ شدن جنین، فشار به معده افزایش پیدا می‌کند و دریچه معده–مری باز می‌شود و خانم از ریفلاکس یا برگشت اسید معده به مری رنج می‌برد. به همین دلیل به خانم‌های باردار توصیه می‌شود تعداد وعده‌های غذا را افزایش و حجم غذایی که می‌خورند را کاهش دهند، کمی تحرک و فعالیت داشته باشند و مراقب وزن گرفتنشان باشند تا دچار چاقی و افزایش وزن زیاد نشوند. خوشبختانه این مساله بعد از زایمان برطرف می‌شود و مشکل زیادی برای خانم‌ها ایجاد نمی‌کند. افرادی که زیاد بادگلو دارند، همراه با غذایی که می‌خورند مقداری هوا هم می‌بلعند و سپس آن را برمی‌گردانند. از سوی دیگر، در معده رفلکسی وجود دارد که وقتی فرد پرخوری می‌کند و یکباره غذای پرحجمی می‌خورد برای محافظت از خودش اسفنگتر فوقانی‌اش را باز می‌کند تا کمی هوا و گاز را خارج کند. این عملکرد فیزیولوژیک است و تقریبا همه افراد این تجربه را داشته‌اند، اما اگر بادگلو بدون خوردن غذا یا با خوردن حجم غذای کم ایجاد شود، نشان‌دهنده یک نوع تیک است که به‌دلیل مسائل استرسی و اضطرابی ایجاد می‌شود و یک رفتار است. همان‌طور که خیلی‌ها هنگام استرس دچار پرش پلک می‌شوند یا پایشان را تکان می‌دهند، بعضی‌ها هم برای کاهش استرس بادگلو می‌زنند. جالب است بدانید در بعضی از فرهنگ‌ها رسم است بعد از خوردن غذا آروغ بزنند. مثلا چینی‌ها برای اینکه به میزبان بفهمانند که غذا مورد پسندشان بوده، چندبار آروغ می‌زنند.

پاسخ دوم: همان‌طور که اشاره کرده‌اید، شما به ریفلاکس یا برگشت اسید معده به مری مبتلا هستید. یادتان باشد سیگار، الکل، قهوه، چای، شکلات و... ایجادکننده بیماری نیستند، بلکه آن را تشدید می‌کنند. ریفلاکس در ۱۰ تا ۲۰ درصد جمعیت جهان، به‌خصوص در کشورهای صنعتی دیده می‌شود. این بیماری انواع مختلفی دارد. نوع خفیف آن یکی–دو بار در هفته، نوع متوسط ۴–۳ بار در هفته و فرم شدید آن تقریبا در همه ساعت‌ها وجود دارد و آزاردهنده است، به‌طوری که حتی فرد را به‌دلیل سوزشی که دارد از خواب بیدار می‌کند. ریفلاکس شما هم از نوع شدید است و حتما باید با نظر پزشک از داروهایی که اسید معده را کاهش می‌دهند به‌طور مرتب استفاده کنید. گاهی اوقات لازم است کسانی که مشکل شبانه دارند، علاوه بر خوردن شام کم‌حجم، نخوردن غذا ۲ ساعت قبل از خواب، کاهش وزن (در افرادی که اضافه وزن دارند) و... کمی سر تختشان را بالا بیاورند یا چند بالش زیرسرشان بگذارند تا بالاتنه کمی بالاتر از کمر قرار بگیرد، به‌طوری که اسید نتواند به سمت بالا بیاید. گاهی با انجام همه این کارها باز هم علائم شبانه ریفلاکس آزاردهنده است و باقی می‌ماند. در این شرایط بیماران می‌توانند با نظر پزشک دوز قوی‌تری از دارو را هنگام شب مصرف کنند یا دارویی مثل فاموتیدین یا رانیتیدین را قبل از خواب بخورند تا مشکلشان کمتر شود.■

پرسش

با اینکه فرزندم مسواک می‌زند، باز هم دندان‌هایش پوسیده شده است. علت چیست؟ ۰۹۱۹*۵۸۰**

پاسخ

دکتر غلامحسین رمضانی
متخصص دندان‌پزشکی اطفال
عضو هیات‌علمی دانشگاه آزاد اسلامی

برای بهداشت دهان و دندان فقط مسواک زدن کافی نیست. بسیاری از پوسیدگی‌ها بین‌دندانی است. ممکن است فردی در طول روز ۳ بار هم مسواک بزند، اما استفاده نکردن از نخ دندان و باقی ماندن غذا بین دندان‌ها، به‌خصوص وقتی دندان‌ها تماس بسیار نزدیکی با هم دارند یا کمبود فضا وجود دارد، قطعا منجر به پوسیدگی دندان‌ها خواهد شد. از طرفی، بحث درست مسواک زدن هم مطرح است. مسواک زدن اصول و قاعده دارد و چگونگی انجام آن برای پیشگیری از پوسیدگی بسیار مهم است که البته این مساله به آموزش درست نیاز دارد. مهم‌ترین اصل مسواک زدن این است که روی هر سطحی از دندان باید حداقل ۳ تا ۴ بار مسواک کشیده شود که شامل سطوح داخلی، خارجی و سطح جونده می‌شود. لابلای دندان‌ها هم باید با نخ دندان تمیز شود. مطلب مهم دیگر نوع تغذیه کودک است. بسیاری از کودکان در طول روز از انواع تنقلات، شکلات‌ها، بستنی و سایر مواد قندی و کربوهیدرات‌ها استفاده می‌کنند که مصرف این مواد برای دندان‌ها مضر است. هر بار که کودک مواد قندی یا کربوهیدرات مصرف می‌کند، محیط دهانش تا ۲ ساعت اسیدی است که این شرایط باعث تخریب مینای دندان می‌شود. در سنین کمتر حتی خوردن شیر مادر، به‌خصوص هنگام خواب هم می‌تواند باعث پوسیدگی دندان‌ها شود. شیردهی شبانه؛ چه شیر مادر باشد، چه شیر خشک یا پاستوریزه و پاک نکردن محیط دهان و دندان‌ها پس از شیردهی می‌تواند ظرف ۶ ماه باعث پوسیدگی دندان‌ها شود، بنابراین بعد از هر بار شیردهی لثه و دندان‌های کودک را با یک گاز یا تنظیف تمیز پاک کنید. استفاده از مسواک‌های انگشتی هم در سنین پایین در پیشگیری از پوسیدگی دندان‌ها بسیار اهمیت دارد.■

پرسش

پرسش اول: آیا خوردن سبزیجات به تنهایی مانند هویج، کرفس، کاهو و... برای بدن مفید است و می‌توان برای لاغری از آنها استفاده کرد؟ ۰۹۱۸*۳۵۴**

پرسش دوم: آیا مصرف چای سبز و دمنوش زیره به لاغری کمک می‌کند؟ ۰۹۱۵*۴۳۵**

پاسخ

دکتر مجید حاجی‌فرجی
متخصص تغذیه و عضو هیات‌علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

پاسخ اول: سبزیجات گروه بسیار خوبی از مواد غذایی در هرم غذایی هستند که می‌توان روزی ۵ واحد از آنها را به شکل خام و پخته مصرف کرد. البته افرادی که رژیم کاهش وزن دارند می‌توانند در صورتی که دچار اشکالات و اختلالات گوارشی نباشند، مقدار بیشتری از سبزیجات را در رژیم غذایی‌شان استفاده کنند. از آنجا که سبزی‌ها کالری بسیار پایینی دارند، میزان مصرف آنها برای افراد آزاد است و می‌توان از سبزیجات به جای تنقلات مختلف و ریزه‌خواری‌ها استفاده کرد، اما این مساله باعث نمی‌شود سایر گروه‌های غذایی را حذف کنید و فقط سبزیجات بخورید چون در این صورت با کمبود مواد مغذی که در مواد غذایی مختلف وجود دارند، روبرو می‌شوید و کمبود هر یک از این مواد مغذی از جمله املاحی مانند آهن، کلسیم، روی و... می‌تواند سلامت بدن را به شدت به خطر بیندازد.

پاسخ دوم: ادعاهایی درباره اینکه مصرف چای‌ها و دمنوش‌ها می‌تواند نقش مهمی در کاهش وزن داشته باشد، وجود دارد و بسیاری از افراد سودجو این مواد را حتی با ضمانت اینکه مصرف آنها حتما باعث کاهش وزن می‌شود، می‌فروشند، در حالی که مصرف هر ماده‌ای که ادعا می‌شود چربی‌سوز است یا متابولیسم را بالا می‌برد به منظور کاهش وزن، بدون داشتن رژیم غذایی اصولی و فعالیت بدنی مناسب کار درستی نیست و این یک باور نادرست است. در دنیا هم مستنداتی در این زمینه وجود ندارد که چای‌ها و دمنوش‌ها به تنهایی بتوانند وزن را پایین بیاورند، اما مصرف آنها کنار رژیم غذایی و فعالیت بدنی می‌تواند تا حدی در کاهش وزن کمک‌کننده باشد.■

پرسش

خوردن چه مواد غذایی‌ای برای افزایش سوخت‌وساز بدن توصیه می‌شود؟ ۰۹۱۲*۸۱۵**

پاسخ

میترا زراتی
متخصص تغذیه
عضو هیات‌علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران

هدف از افزایش سوخت‌وساز بدن این نیست که مواد غذایی خاصی را در رژیم غذایی‌مان قرار بدهیم که لاغر بشویم. متاسفانه بسیاری از افراد دنبال خوردن موادی هستند که با مصرف آنها متابولیسم بدنشان بالا برود و درنتیجه وزنشان پایین بیاید. این مساله از نظر متخصصان تغذیه خیلی معنادار و در عین حال تاثیرگذار نیست زیرا تا زمانی که فردی کالری دریافتی‌اش را کم نکند، فعالیت بدنی نداشته باشد و چربی‌های مازاد بدنش را نسوزاند، به کاهش وزن نخواهد رسید. هرچند برخی مواد غذایی تا حدودی می‌توانند سوخت‌وساز را افزایش بدهند، اما این مقدار بدون ۲ عامل کاهش کالری دریافتی و افزایش فعالیت بدنی تاثیر چندانی در کاهش وزن نخواهد داشت. از جمله این مواد می‌توان به ادویه‌هایی مثل فلفل، خردل، پودر کاری و... اشاره کرد. علاوه بر این، غذاهای پروتئینی هم می‌توانند تا حدی متابولیسم بدن را بالا ببرند زیرا ماده دفعی پروتئین اوره است و بدن برای دفع اوره نیازمند صرف انرژی است. درنتیجه میزان متابولیسم بالا می‌رود. به همین دلیل بسیاری از افراد در دوره‌ای از رژیم کاهش وزنشان به طور محدود مجبور به مصرف غذاهای پرپروتئین هستند.■