

سبزی خوردن یعنی مجموعه‌ای از گشنیز، تره، پیازچه، ریحان، ترخان، شاهی، تربچه، گوجه‌فرنگی، پیاز، گل‌کلم، شلغم، ترب، کاهو و انواع فلفل دلمه‌ای رنگی را به صورت خام بخوریم.

می‌توان از روش‌های خلاقانه برای مصرف سبزیجات استفاده کرد، اما ساده‌ترین روش آن است که آنها را به شکل سالاد در کنار غذا مصرف کنیم و چه بهتر که سالاد را بدون سس و با چاشنی‌های سالم‌تری مانند روغن زیتون، سرکه، آبلیمو یا آغوره میل کنیم.

سبزیجاتی مثل هویج پخته، لوبیا سبز، نخودفرنگی پخته، سیب‌زمینی، کدو حلوايي، لپو، گل‌کلم، کرفس، ریواس، کنگر، بادمجان و کدوی خورشتی پخته از سبزیجاتی هستند که یا در کنار غذاهای مختلف یا به عنوان وعده غذایی کامل می‌توان صرف کرد.

خیلی مهم است که عادت مصرف سبزیجات را از کودکی به فرزندان‌مان آموزش دهیم. سبزیجات فصلی بهترین و سالم‌ترین انتخاب هستند و کودکان معمولاً از خوردن سبزیجات خام لذت بیشتری می‌برند. برای اینکه بچه‌ها به سبزیجات علاقه‌مندتر شوند، لازم است کمی خلاقیت به خرج دهید. سبزیجات خام را به شکل‌های مختلف و زیبا برش دهید و به‌عنوان میان وعده برای آنها آماده کنید. سعی کنید بچه‌ها را در روند آشپزی مشارکت دهید تا تمایل بیشتری نسبت به خوردن سبزیجات در آنها ایجاد شود. □

□ کار اصلی کیسه صفرا، ساختن صفراست:

نه این طور نیست، کیسه صفرا، صفرا تولید نمی‌کند، بلکه صفرايي را که درحال حاضر بدن استفاده نمی‌کند، ذخیره می‌کند. در اصل کبد، صفرا را تولید می‌کند که از کانال‌های صفراوی به کیسه صفرا منتقل می‌شود.

اگر سنگ صفرا دارید باید فوراً وزن‌تان را پایین بیاورید:

این درست است که اضافه وزن می‌تواند باعث بروز سنگ صفرا شود، اما کاهش وزن باید به تدریج صورت بگیرد. کاهش وزن سریع در تشکیل سنگ صفرا موثر است. توصیه می‌شود برنامه‌ای برای کاهش وزن در نظر گرفته شود که با رعایت کردن آن بتوان وزن را در هفته نیم کیلو تا یک کیلوگرم کاهش داد.

جراحی برداشتن کیسه صفرا مهم‌ترین راه حل مشکلات صفرايي است: نه، این باور غلط است، برخی از سنگ‌های کیسه صفرا هیچگاه مشکلی ایجاد نمی‌کنند و فقط در جای خود باقی می‌مانند. تنها زمانی که نشانه‌های شدید بروز کرد، پزشک‌تان ممکن است به شما پیشنهاد جراحی بدهد.



Gettyimages

کیسه صفرا چیست و در بدن ما چه می‌کند؟

## همه چیز درباره غده‌ای با ارزش

□ **شهرود** [کیسه صفرا اندامی در زیر کبد است و تازمانی که دچار مشکل نشده باشد، ما حتی از وجود آن خبر نداریم. در اصل همین بی‌توجهی به این عضو باعث بروز مشکلات جدی در آن می‌شود و معمولاً با وخیم شدن مشکلات و شروع درد کیسه صفرا، زندگی فرد بیمار مختل می‌شود.

صفراي تولید شده در کبد به کیسه صفرا منتقل می‌شود. بعد از اینکه ما غذای چرب می‌خوریم، کیسه صفرا، صفرا را از طریق مجاری صفراوی به داخل روده کوچک می‌ریزد. این اتفاق نقش بسیار مهمی در هضم و جذب چربی مواد غذایی دارد.

علت مشخصی برای بروز سنگ کیسه صفرا وجود ندارد، اما اگر کلسترول یا بیلی روبین موجود در صفرا از حدی بالاتر برود باعث ایجاد سنگ صفرا می‌شود. بعضی وقت‌ها هم کامل تخلیه‌نشدن صفرا و غلیظ شدن آن باعث ایجاد سنگ می‌شود.

درد کیسه صفرا معمولاً از زیر دنده‌ها شروع می‌شود و گاهی با تهوع همراه است. این علائم معمولاً زمانی شروع می‌شود که سنگ به‌طور موقت یکی از مجرای صفراوی را مسدود کرده باشد. این انسداد در بیشتر موارد درد شکمی را به دنبال دارد. این دردها در طرف راست شکم تا پهلوها و کتف‌ها ادامه پیدا می‌کند. ماهیت این دردها دایمی است و با اجابت مزاج، خروج گاز یا استفراغ بهتر نمی‌شود. از طرفی، خوردن غذاهای چرب و اسیدی آن را تشدید می‌کند.

خطر تشکیل سنگ کیسه صفرا در سنین بالای ۴۰ سال افزایش پیدا می‌کند. وزن مناسب و ثابت و کم کردن مصرف غذاهای چرب به کاهش این خطر کمک می‌کند. در عین حال، مصرف فیبر و چربی‌های خوبی مثل روغن ماهی، روغن زیتون و آرد سبوس‌دار به جای آرد سفید و برنج قهوه‌ای به جای برنج سفید در سالم‌تر ماندن کیسه صفرا موثر است.

در صورتی که به بیماری دیگری مثل سیروزهای کبدی، دیابت و مشکلات کلیوی مبتلا هستید، عوارض سنگ صفرا در شما تشدید می‌شود؛ به همین دلیل باید سریع برای درمان آن اقدام کنید.

### عوامل بروز سنگ صفرا را بشناسید

محققان اعتقاد دارند استروژن در تشکیل سنگ کیسه صفرا نقش دارد. این هورمون جنسی زنانه می‌تواند میزان کلسترول را در صفرا بالا ببرد. بارداری هم باعث ساخته شدن چیزی به نام لجن کیسه صفرا می‌شود؛ مایعی غلیظ که بدن قادر نیست به راحتی آن را جذب کند.

تحقیقات نشان می‌دهد اگر فردی در خانواده شما سنگ کیسه صفرا داشته باشد، احتمال ابتلای شما نیز برای داشتن آن بالا می‌رود. نژاد آمریکایی و آمریکایی - مکزیک نسبت به دیگر افراد احتمال بیشتری برای ابتلا به سنگ کیسه صفرا دارد. ساکنان شهری در ایالت آریزونا بالاترین میزان بیماری‌های کیسه صفرا را در جهان دارند. محققان اعتقاد دارند ژن‌های خاصی باعث بالا رفتن میزان کلسترول در صفرا می‌شود.

اگر اضافه‌وزن دارید، ممکن است بدن شما کلسترول بیشتری بسازد و معنی آن این است که احتمال داشتن سنگ کیسه صفرا در شما بالاست. همچنین ممکن است شما کیسه صفرايي بزرگ‌تر از حد معمول داشته باشید که آن طور که باید و شاید خوب کار نمی‌کند. اگر مقدار اضافه‌وزن شما در قسمت شکم و کمر بیشتر از باسن و ران باشد، احتمال داشتن سنگ کیسه صفرا را در شما بالا می‌برد.

قرص‌های جلوگیری از بارداری و هورمون‌های جایگزین درمان هم به دلیل داشتن استروژن احتمال وجود سنگ‌های کیسه صفرا را بالا می‌برد. مصرف داروهای مربوط به کاهش کلسترول هم ممکن است باعث افزایش میزان کلسترول در صفرا شود.

لبنیات پرچرب، گوشت، غذاهای سرخ‌شده، نوشیدنی‌های گازدار، غذاهای اسیدی مثل مرکبات، قهوه و سس گوجه‌فرنگی باعث التهاب و تحریک کیسه صفرا می‌شود. پزشکان معتقدند مصرف این مواد بر کبد و کیسه صفرا فشار زیادی می‌آورد و باعث ایجاد درد و سنگ صفرا می‌شود.

### مصرف سبزیجات در تغذیه روزانه:

سوالی که از کودکی برای خیلی از ما پیش می‌آید این است که چرا باید حتما در رژیم روزانه غذایی‌مان سبزیجات وجود داشته باشد؟

جواب این سوال به ما کمک می‌کند که با سبزیجات آشتی کنیم و آنها را که یکی از غنی‌ترین و کامل‌ترین منابع ویتامین‌ها، فیبر، املاح معدنی، آنتی‌اکسیدان و ویتامین‌های A، B و C هستند، به رژیم غذایی روزانه خود و خانواده اضافه کنیم. اما سوال اصلی این است که مصرف چه میزان سبزیجات کافی است؟ ما روزانه باید

بین سه تا پنج واحد از انواع گروه سبزی‌ها را در غذای‌مان بگنجانیم. منظور از واحد، مقداری معادل یک لیوان یا بشقاب کوچک سبزی خوردن یا سالاد، یک گوجه، یک خیار یا هویج متوسط است.

حالا ممکن است این سوال به وجود بیاید که اصلاً این مواد چه فایده‌ای برای سلامت و بهبود عملکرد بدن ما دارند؟ یکی از مهم‌ترین تلاش‌های هر کدام از ما در حوزه سلامت، پیشگیری از ابتلا به بیماری‌هایی مثل سرطان و همچنین بیماری‌های قلبی و عروقی، تنفسی و گوارشی است.

آنتی‌اکسیدان موجود در سبزیجات با خاصیت ضدسرطانی تا حد زیادی می‌تواند از ابتلای ما به سرطان‌های دستگاه گوارش مثل روده و معده جلوگیری کند. همچنین فیبر موجود در سبزیجات، کار دستگاه گوارش را برای هضم و دفع مواد غذایی آسان‌تر می‌کند و سرعت تخلیه روده‌ها را بالا می‌برد، همین امر باعث می‌شود مواد سرطان‌زا با فیبر ترکیب و از بدن خارج شوند.

از طرف دیگر سبزیجات چربی خیلی پایینی دارند و اغلب فاقد کلسترول هستند. رژیم غذایی کم‌چرب، احتمال مبتلا شدن به بیماری‌های قلبی و عروقی و سرطان را کاهش می‌دهد، همین‌طور مصرف روزانه سبزیجاتی مثل جعفری، کرفس، لوبیا، سیبوس گندم و سیب‌زمینی منابع خوبی برای تأمین پتاسیم مورد نیاز بدن هستند. پتاسیم ماده‌ای معدنی و برای عملکرد قلب بسیار مفید است، در نتیجه مصرف این مواد غذایی به سلامت قلب کمک می‌کند.

سبزیجات سبز رنگ مثل کلم بروکلی و اسفناج اثر خوبی بر سلامت دستگاه گردش خون دارند. خانواده کلم‌ها هم بهترین مواد غذایی برای بیماران قلبی هستند. به همین دلیل است که مصرف مرتب کلم به‌ویژه کلم بنفش برای کسانی که یک بار دچار سکته شده‌اند، توصیه می‌شود.

همان‌طور که می‌شود حدس زد، سبزیجات کالری پایینی دارند، حجیم و سیرکننده هستند و مصرف زیاد آنها باعث افزایش وزن نمی‌شود. از طرف دیگر برعکس بسیاری از میوه‌ها، سبزیجات تازه قند خیلی کمی دارند و قند خون را بسیار کمتر از سایر مواد غذایی دیگر دچار تغییر و تحول می‌کنند، بنابراین مصرف سبزیجات برای بیماران دیابتی و حتی گنجاندن آن در رژیم غذایی برای پیشگیری از این بیماری هم نقش مهمی دارد.

یکی از مهم‌ترین تأثیرات مثبت مصرف مرتب سبزیجات تازه روی سلامتی بدن ما این است که سبزیجات سدیم خیلی کمی دارند. می‌دانیم که اگر بدن بیش از حد سدیم جذب کند، باعث بروز بیماری فشار خون بالا می‌شود. سبزیجات تازه نسبت به سبزی‌های بسته‌بندی فریزری یا کنسروی مقدار خیلی کمتری سدیم دارند، پس می‌توان نتیجه گرفت مصرف سبزیجات تازه به شکل سالاد و حتی نیم‌پز می‌تواند از بروز فشار خون پیشگیری کند.

بهتر است تا جای ممکن سبزی‌ها را به صورت خام مصرف کرد، پختن سبزی به مدت طولانی باعث از بین رفتن ویتامین‌های موجود در آن می‌شود. بهتر است



### برای پیشگیری از ابتلا به سنگ صفرا چه کنیم؟

دکتر ورمزیار، متخصص گوارش و کبد در مورد زمینه‌های بروز سنگ کیسه صفرا می‌گوید: «اغلب پولیپ‌ها و سنگ‌های کیسه صفرا علائم قابل توجهی ندارد. این مشکلات معمولاً به صورت تصادفی و اغلب هنگام معاینه معده یا اندام‌های داخلی دیگر تشخیص داده می‌شود.»

این متخصص گوارش تجویز و مصرف دوره‌ای مسکن را برای کنترل درد کافی می‌داند، البته به شرط آنکه این دردها ملایم باشد و به ندرت پیش بیاید. او در ادامه می‌افزاید: «اما اگر علائم سنگ کیسه صفرا شدیدتر باشد و مدام با مصرف هر وعده غذای چرب بروز کند، ممکن است پزشک شما عمل جراحی برداشتن کیسه صفرا را توصیه کند.»

در پاسخ به این سوال که بهترین رژیم غذایی برای پیشگیری از این مشکل چیست، دکتر ورمزیار این‌گونه می‌گوید: «نمی‌شود گفت رژیم غذایی خاصی برای درمان علائم سنگ کیسه صفرا وجود دارد. اما به هر حال، رژیم غذایی سالم و متعادل، با چربی کم به تسکین علائم و کاهش درد کمک می‌کند. مصرف میوه و سبزی زیاد، حداقل پنج نوبت در روز، همین‌طور کربوهیدرات‌های نشاسته‌ای مثل نان سبوس‌دار، برنج، غلات، ماکارونی، سیب‌زمینی و موز مشکلات مربوط به سنگ صفرا را کم می‌کند.»

مصرف مقدار مناسب فرآورده‌های لبنی و شیر کم‌چرب و حبوبات، همین‌طور پرهیز از مصرف زیاد گوشت قرمز، ماهی و تخم‌مرغ فشار کمتری به کیسه صفرا وارد می‌کند. بهتر است مواد غذایی چرب و سرشار از قند را تا جای ممکن از برنامه غذایی خود و خانواده حذف کنید. مصرف چربی اشباع موجود در فرآورده‌های حیوانی، مثل کره، پنیر، روغن، گوشت، شیرینی، بیسکویت و کیک را کم کنید و به جای آن از چربی‌های غیراشباعی که در روغن‌های سبزیجات، مثل آفتابگردان، زیتون، آووکادو، آجیل و بذرهای گیاهی وجود دارد، استفاده کنید.»

در پایان توصیه این متخصص بیماری‌های گوارشی و کبد برای سالم نگه‌داشتن دستگاه گوارش و به‌ویژه کیسه صفرا، جایگزین کردن وعده‌های غذایی کوچک‌تر و بیشتر با سه وعده غذای سنگین است. چاقی و داشتن اضافه‌وزن هم احتمال تشکیل سنگ کیسه صفرا را زیاد می‌کند. پیاده‌روی کنید تا با کاهش کالری مصرفی و افزایش فعالیت بدنی به وزن مناسب برسید. بعد از اینکه به وزن مناسب رسیدید همچنان به ورزش کردن ادامه دهید و رژیم غذایی سالم داشته باشید تا وزن مناسب به دست‌آمده را حفظ کنید. □



### باورهای غلط:

□ **سنگ‌های صفرا با درد و علائم مشخص همراه هستند:**

این طور نیست، برخی از مشکلات کیسه صفرا مانند سنگ‌های صفراوی ریز که مجرای صفراوی را مسدود نمی‌کنند، معمولاً هیچ علامت و ناراحتی را به وجود نمی‌آورند. این نوع سنگ‌ها معمولاً هنگام عکسبرداری با اشعه ایکس برای بیماری دیگری یا انجام عمل جراحی در ناحیه شکم و به‌طور اتفاقی تشخیص داده می‌شوند.

□ **بدون کیسه صفرا نمی‌توان زندگی کرد:**

این باور درست نیست که کیسه صفرا عضوی حیاتی نیست. واقعیت اینجاست که افرادی که تحت عمل جراحی برداشتن کیسه صفرا قرار می‌گیرند، ممکن است دچار مشکلات زیادی در عملکرد سیستم صفراوی شوند.