

طب سنتی درباره
سوئیس چه می‌گوید؟

خانواده

هفته‌نامه اجتماعی، فرهنگی / شماره ۳۶۶
شماره ۲۷ آبان‌ماه ۱۴۰۲ / ۴۸ صفحه / ۲۰۰۰۰ تومان

با قدم زدن از مرگ

زودهنگام پیشگیری کنید

با فلفل سیاه

از یبوست

جلوگیری کنید

رژیم غذایی فستینگ

برای کاهش وزن افراد

دیابتی مناسب است

اگر فشار خون بالا دارید از

این ماده جادویی بخورید

تکنیک ضد پیری

دور چشم فقط

در یک دقیقه!

ارتباط مستقیم تغذیه با بروز

سرطان و بیماری‌های قلبی





تفاوت انرژی مورد نیاز مردان و زنان ورزشکار

که نتیجه کوتاه‌مدت و بلندمدت آن می‌تواند اختلال عملکرد سیستم تناسلی زنان و حتی نازایی باشد و آمنوره (اولیه و ثانویه)، شدیدترین فرم اختلالات قاعدگی در زنان ورزشکار است.

از اثرات روانشناختی RED-S می‌توان به افزایش شیوع اختلالات خوردن اشاره کرد. محدودیت خوردن غذا یا افزایش بیش از حد مصرف انرژی به دنبال فعالیت‌های ورزشی به ویژه در دوران نوجوانی و جوانی، می‌تواند منجر به اختلالات خوردن در ورزشکار شود و زمانی که به منظور بهبود ورزشکار از آن‌ها خواسته می‌شود که عادات خوردن یا نحوه ورزش کردن خود را تغییر دهند، احتمال بروز علائم اضطراب، افسردگی یا حتی افکار خودکشی در آن‌ها افزایش می‌یابد و بر اساس مطالعات به نظر می‌رسد که احتمال بروز علائم روانشناختی در ورزشکاران دچار RED-S در حدود ۲.۵ برابر بیش از سایر ورزشکاران است.

در حال حاضر، مشخص است که RED-S یک پیامد LEA در ورزشکاران است و وقوع LEA بسیار شایع‌تر از میزانی است که تا کنون تصور می‌شد. پیامدهای شیوع RED-S و LEA منجر به اختلال عملکرد در بسیاری از جنبه‌های سلامت ورزشکاران به ویژه در میان زنان می‌شود و این امر می‌تواند زندگی حرفه‌ای و معیشت یک ورزشکار را تحت تاثیر قرار دهد، بنابراین این عواقب نشان می‌دهد که پیشگیری باید یک رویکرد اساسی برای همه افرادی باشد که با ورزشکاران کار می‌کنند.

چربی بدن در روز باشد، برای ورزشکار تامین خواهد شد. بر اساس این مطلب که از سوی هاله دادگستر، متخصص پزشکی ورزشی تهیه شده و در اختیار ایسنا قرار گرفته، آمده است: هنوز عدد دقیقی برای حداقل میزان انرژی در دسترس مشخص نشده است اما با این وجود چنانچه میزان انرژی در دسترس کمتر از عدد ۳۰ کیلوکالری به ازای هر کیلو گرم وزن توده بدون چربی بدن در روز برای زنان و ۲۵ کیلوکالری به ازای هر کیلو گرم وزن توده بدون چربی بدن در روز برای مردان باشد، می‌تواند منجر به اختلالات بالینی جبران ناپذیر شود، همچنین هنوز مشخص نیست که چه مدت زمانی برای تاثیر و تبدیل کاهش میزان انرژی در دسترس به سندرم RED-S لازم است ولی به صورت کلی تا یک ماه، کوتاه مدت و بین یک تا سه ماه، میان مدت و بیش از سه ماه، طولانی مدت اطلاق می‌شود.

اختلالات و بیماری‌های حاد و مزمن جسمی و روانشناختی متعددی در ارتباط با RED-S گزارش و مشخص شده است که وجود RED-S شانس آسیب و بیماری ورزشکار را افزایش می‌دهد. از شایع‌ترین عوارض جدی ناشی از RED-S در زنان ورزشکار می‌توان به اختلالات قاعدگی اشاره کرد که در ۲۰ درصد از جمعیت کلی زنان ورزشکار گزارش شده است.

نزدیک به نیمی از جمعیت بالین‌ها و ورزشکاران استقامتی در دوره ورزشی خود دچار اختلالات قاعدگی هستند و درصد چربی ناکافی، استرس‌های پی در پی و اختلالات هورمونی منجر به اختلالات قاعدگی می‌شوند

چنانچه میزان انرژی در دسترس کمتر از عدد ۳۰ کیلوکالری به ازای هر کیلوگرم وزن توده بدون چربی بدن در روز برای زنان و ۲۵ کیلوکالری به ازای هر کیلوگرم وزن توده بدون چربی بدن در روز برای مردان باشد، می‌تواند منجر به اختلالات بالینی جبران ناپذیر شود.

به گزارش ایسنا، میزان انرژی در دسترس (EA) یک مفهوم تغذیه‌ای است که میزان تفاوت بین دریافت انرژی روزانه (EI) و انرژی مصرف شده در ورزش (EEE) را مشخص کرده و در رابطه با توده بدون چربی (FFM) بیان می‌شود.

واژه کمبود انرژی در دسترس (LEA) به دریافت انرژی ناکافی در روند ورزش گفته می‌شود و چنانچه این روند کمبود انرژی بسیار شدید یا به چند روز کمبود انرژی قابل توجه و یا مزمن تبدیل شود و هفته‌ها یا ماه‌ها ادامه یابد، می‌تواند به عنوان سندرم کمبود انرژی در دسترس (RED-S) نامیده شود؛ این سندرم در سال ۲۰۱۴ توسط کمیسیون پزشکی کمیته بین‌المللی المپیک تعریف شد و در واقع شرایط RED-S زمانی ایجاد می‌شود که دریافت انرژی روزانه با توجه به میزان انرژی مصرف شده در ورزش کافی نباشد.

به نظر می‌رسد که سلامتی، فعالیت زندگی روزمره و فعالیت‌های فیزیولوژیکی به میزان انرژی باقی مانده پس از انجام تمرینات ورزشی بستگی دارد و این میزان در صورتی که میزان انرژی در دسترس بزرگسالان سالم مقدار ۴۵ کیلوکالری به ازای هر کیلو گرم وزن توده بدون



حرف نخست...

با قدم زدن از مرگ زود هنگام پیشگیری کنید



سبک خانواده

هفته نامه فرهنگه - اجتماع

عضورسمه انجمن صنفی مدیران رسانه
عضورسمه تعاونی مطبوعات کشور

صاحب امتیاز:

موسسه دانش فرهنگ مینو

مدیرعامل موسسه:

محمد انصاری منش

مدیرمسئول:

شهناز زنجانه

سر دبیر:

حیدر انصاری منش

روابط عمومی: آلاهنگر

مدیر بازرگانی: زهرانوروز

خبرنگاران و دبیرهای سرویس ها:

حسن آهنگر، مصطفی انصاری منش،

زهرانوروز، علی آقامحمدی،

سعید آقامحمدی، زهرا قاسمی،

فاطمه گلپایگانه، حیدرزنجانه

عکاس: رسول انصاری منش

سازمان آگهی ها: ۰۹۱۲۲۰۸۰۴۴۹

آدرس: تهران، شهری، دولت آباد،

خیابان مرادی، گروه ۱۱۴،

بلوک ۱۷، ورودی ۲، واحد ۱۲

فکس: ۰۲۱-۴۲۶۹۵۶۹۶

تلفن: ۰۲۱-۳۳۷۴۳۷۵۲

چاپ: معلم

توزیع: محمد ملکوتی خواه

بهتر است. رسیدن به ۷۰۰۰ تا ۹۰۰۰ قدم روزانه به عنوان یک هدف عملی سلامتی برای همه است. بر اساس یافته‌ها، حتی اهداف افزایشی مانند ۵۰۰ گام روزانه اضافی نیز می‌تواند باعث بهبود سلامت شود. نتایج نشان می‌دهد که سرعت راه رفتن یک فرد نقش مهمی دارد؛ راه رفتن سریع‌تر، صرف‌نظر از کل گام‌های روزانه، با خطر مرگ‌ومیر کمتر مرتبط است. به‌طور خلاصه، این نتایج به‌عنوان، چراغ راهنما عمل می‌کند و افراد را به سمت اهداف سلامتی قابل دستیابی از طریق پیاده‌روی هدایت می‌کند. این تحقیق با ایجاد هدف در دسترس‌تر و شناخت نقش سرعت پیاده‌روی، راه را برای افزایش راهبردهای سلامت عمومی هموار می‌کند و جوامع را تشویق می‌کند تا به معنای واقعی کلمه برای سلامتی خود گام بردارند. نتایج کلی این تحقیق در مجله American College of Cardiology منتشر شد. مترجم: محبوبه محمد آبادی

ایسنا/خراسان رضوی این باور رایج که افراد باید روزانه ۱۰ هزار گام برای سلامتی مطلوب بردارند را تحقیق بین‌المللی جدید دانشگاه گرانا اسپانیا تغییر داده است. به نقل از آرث، این تحقیق نه تنها تعداد ایده‌آل گام‌های روزانه را که افراد باید هدف قرار دهند برجسته می‌کند، بلکه بر مزایای سلامتی سرعت پیاده‌روی نیز تاکید می‌کند. ایده حمایت از ۱۰ هزار گام روزانه که حدود دهه ۱۹۶۰ در ژاپن به وجود آمد، به‌طور گسترده پذیرفته شد اما فاقد پشتوانه علمی بود. تحقیق کنونی به این نکته اشاره می‌کند که کلید کاهش خطر مرگ زودرس به‌طور قابل توجهی در پیاده‌روی تقریباً ۷۰۰۰ قدم روزانه نهفته است. با توجه به متوسط قدم زدن انسان، این مورد به تقریباً ۶.۴ کیلومتر در روز می‌رسد. این تحقیق همچنین مشخص می‌کند که سرعت پیاده‌روی فواید سلامتی به دست آمده را تقویت می‌کند. فرانسیسکو بی اورتگا، نویسنده اصلی این مقاله اظهار کرد که ما نشان داده‌ایم که همیشه تعداد گام‌های بیشتر



واکنش متولدین هر ماه در مواجهه با عشق سابق شان

«می بینم که آدم لایق خودت را پیدا کردی!» تحویل عشق سابقشان می دهند. اگر لازم باشد، متولدین فروردین دعوا را به مرحله گیس و گیس کشی هم می رسانند.

متولدین اردیبهشت - حسادت خود را با چشمانشان نشان می دهند

متولدین اردیبهشت از آن دسته افرادی هستند که نمی توانند معشوق خود را با کسی قسمت کنند. این افراد در مواجهه با عشق سابقشان و فردی دیگر، به شدت حسادت می کنند و این حسادت را از چشم های خود به نمایش می گذارند. این مواجهه تا مدت زمانی طولانی در ذهن متولدین اردیبهشت می ماند و آنها را آزار می دهد.

با برترین ها همراه باشید تا به شما بگوییم متولدین هر ماه در مواجهه با عشق قدیمی شان با عشق جدیدش، چه واکنشی نشان می دهند.

متولدین فروردین - خشم خود را با جملات نشان می دهند

متولدین فروردین هم می توانند به شدت عاشق باشند و هم می توانند اوج نفرت خود را به نمایش بگذارند. روابط احساسی متولدین فروردین معمولاً با مشکل و دعوا تمام می شود. این افراد در مواجهه با عشق سابقشان با فردی دیگر، نمی توانند سکوت کنند و به سرعت واکنش نشان می دهند. این افراد خشم و حسادت درونی خود را با جملاتی از قبیل

برترین ها: چه بخواهید، چه نخواهید، عشق یک روز در خانه شما را هم خواهد زد. فرقی ندارد که متولد چه ماهی باشید، عشق شتربیست که در خانه همه ما می خوابد. شاید شما از آن دسته افرادی باشید که روزی عشق را تجربه کرده اید، اما به هر دلیلی رابطه شما با فردی که عاشقش بودید، به پایان رسیده است. هر یک از شما در مواجهه با عشق قدیمی تان رفتارهای متفاوتی از خود نشان می دهید. حال تصور کنید که عشق قدیمی تان را با عشق جدیدش ببینید. در چنین شرایطی رفتارهایتان متفاوت تر نیز می توانند باشند. متولدین هر ماه واکنش های مختلفی نشان می دهند. ممکن است فردی با خونسردی با موضوع کنار بیاید و فردی از این موضوع عصبانی شود. در ادامه

کاملاً طبیعی برخورد می‌کنند و اصلاً از این موضوع ناراحت نمی‌شوند. شاید حتی به آنها دقت هم نکنند و بی‌تفاوت از کنارشان رد شوند. این بی‌توجهی متولدین آذر بعضاً برای برخی تعجب‌آور است.

متولدین دی - موقعیت شغلی عشق جدید او برایشان مهم است

زنان و مردان متولد دی نیز بسیار منطقی هستند و اهمیت زیادی برای موقعیت شغلی خودشان قائلند. همین موضوع نیز سبب می‌شود که متولدین دی بعد از مواجهه با عشق سابقشان و عشق جدیدش، ناراحت نشوند و صرفاً به این فکر کنند که عشق جدید او از لحاظ موقعیت شغلی در چه سطحی است. پس اکانت لینکدین او را چک می‌کنند و اگر فرد جدید موقعیت شغلی بهتری از خود آنها داشته باشد، به شدت حسادت می‌کنند.

متولدین بهمن - سلامی می‌دهند و از کنار آنها رد می‌شوند

عشق متولدین بهمن همزمان دوست و رفیق آنها نیز هستند و این دوستی بعد از اتمام رابطه عاطفی نیز می‌تواند ادامه داشته باشد. اگر متولدین بهمن عشق سابقشان را با فرد دیگری دست در دست ببینند، اذیت نمی‌شوند. اگر رابطه عاطفی شان را دوستانه تمام کرده باشند، به سادگی سلامی به زوج می‌دهند و از کنارشان رد می‌شوند. حتی صحبت کردن با آنها نیز برایشان دشوار نخواهد بود.

متولدین اسفند - با نگاهی محزون به چشمان عشق سابقشان نگاه می‌کنند

متولدین اسفند در روابط خود به شدت احساساتی هستند و تمام شدن رابطه عاطفی آنها را زمین می‌زند. اگر عشق سابقشان آنها را ترک کرده باشد، دیدن او با عشق جدیدش می‌تواند برای متولدین اسفند به شدت آزاردهنده باشد. در چنین مواقعی با غم و حسرت زیادی به چشم‌های عشق سابقشان خیره می‌شوند و تحمل دیدن آن دو نفر برایشان به شدت دشوار خواهد بود.

متولدین شهریور افرادی منطقی هستند. آنها انرژی زیادی را صرف عشقی که بدانند پایان خوشی ندارد، نمی‌کنند. منطق آنها باعث می‌شود که بپذیرند برخی حس‌ها پایان‌پذیرند و بعد از آن هر کسی می‌تواند مسیر جدید خود را در پیش بگیرد. این افراد به جزئیات توجه زیادی می‌کنند و به همین خاطر وقتی عشق سابقشان را با معشوقه‌ای جدید می‌بینند، سر تا پای معشوقه را با دقت بررسی می‌کنند.

متولدین مهر - به پروفایل فرد جدید در صفحات مجازی می‌گردند

مردان و زنان متولد مهر معمولاً روابط بسیار رمانتیک و عاشقانه‌ای دارند. این افراد بعد از اتمام رابطه شاید تا مدتی غمگین باشند، اما می‌دانند که چگونه خود را با شرایط جدید هماهنگ و با غم خداحافظی کنند. این افراد بعد از دیدن عشق سابقشان و معشوقه جدیدش، واکنش خاصی نشان نمی‌دهند، اما بلافاصله پس از جدا شدن از آنها سعی می‌کنند پروفایل عشق جدید عشق سابقشان را در فضای مجازی پیدا کنند و او را با خود مقایسه کنند.

متولدین آبان - افکار پلیدی به ذهنشان می‌رسد

اگر رابطه عاشقانه متولدین آبان بد تمام شده باشد، نفرت و کینه درون آنها به وجود می‌آید. این افراد عشق و نفرت را می‌توانند به صورت همزمان تجربه کنند. آنها در مواجهه با عشق سابقشان و فردی جدید، طرف بد درون خود را نشان می‌دهند. حس حسادت درونی آنها باعث می‌شود که افکار پلیدی به ذهنشان برسد. اینکه چگونه می‌تواند هر دو نفر را زجر دهد یا چگونه می‌تواند آنها را از هم جدا کند.

متولدین آذر - بدون توجه و هر نوع دقتی از کنارشان رد می‌شوند

زمان برای متولدین آذر ارزشمندتر از آن است که بخواهند غصه تمام شدن رابطه‌شان با کسی را بخورند. آنها معمولاً پس از اتمام رابطه سعی می‌کنند سریع‌تر خود را جمع کرده و فضایی برای روابط جدید باز کنند. این افراد در مواجهه با عشق سابقشان و عشق جدیدش

متولدین خرداد - به دوستشان زنگ می‌زنند و موضوع را تعریف می‌کنند

درک رفتار متولدین خرداد در روابط عاشقانه‌شان، بسیار دشوار است. ممکن است یک روز تا سر حد مرگ دلتنگ عشقشان باشند و فردای همان روز کاملاً بی‌تفاوت نسبت به او باشند. این افراد بعد از دیدن عشق سابقشان با فردی دیگر، اول شوکه می‌شوند و بعد از دقایقی احساس می‌کنند که نیاز به تعریف داستان برای دوستان خود دارند. پس با نزدیک‌ترین دوستشان تماس می‌گیرند و یک دل سیر درباره عشق سابقشان و آن فرد دیگر صحبت می‌کنند.

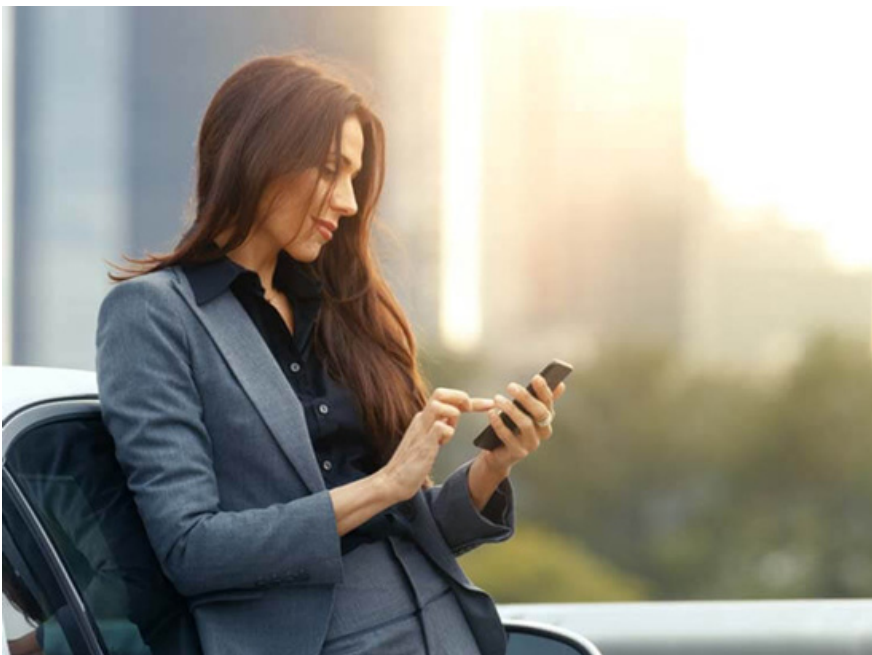
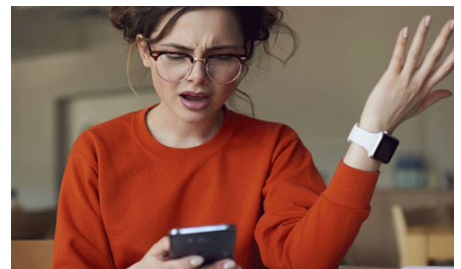
متولدین تیر - خود را کنترل می‌کنند و به محض رسیدن به خانه اشک می‌ریزند

متولدین تیر افرادی احساساتی هستند. آنها بعد از اتمام رابطه عاشقانه بسیار اشک می‌ریزند و با حضور در جاهایی که با عشقشان خاطره دارند، غمگین می‌شوند. مواجهه با عشق سابقشان و فرد جدید زندگی او برای متولدین تیر بسیار دشوار خواهد بود. این افراد شاید هیچ واکنش خاصی بلافاصله بعد از مواجهه نشان ندهند، اما به محض رسیدن به خانه و تنها ماندن، ساعت‌ها اشک می‌ریزند و احساس می‌کنند که به آنها خیانت شده است.

متولدین مرداد - با خنده و قهقهه از کنار آنها رد می‌شوند

مرداد ماهی‌ها را می‌توانیم از مغرورترین افراد بدانیم. آنها معمولاً خود را برتر از طرف مقابلشان در رابطه می‌دانند و بعد از اتمام رابطه چندان غمگین و محزون نمی‌شوند. مردان متولد مرداد بر این باورند که بعد از اتمام رابطه‌شان هم می‌توانند با افراد بسیار زیادی در رابطه باشند. متولدین مرداد در مواجهه با عشق سابقشان و عشق جدیدش، برای حفظ غرورش تلاش زیادی می‌کنند و معمولاً در حال قهقهه زدن از کنار زوج رد می‌شوند.

متولدین شهریور - سر تا پای عشق جدید عشق سابقشان را با دقت برانداز می‌کنند





چرا معتاد‌های نسل جدید حتی خجالت هم نمی‌کشند؟

آسو: «مردی تکیده و افتاده، با صدایی تودماغی و کشدار» تصویری بود که سال‌ها، از مصرف‌کنندگان مخدر برای ما ساخته می‌شد تا بترسیم و به سراغ مصرف مواد مخدر نرویم. اما به نظر می‌رسد که تصویر اعتیاد به مواد مخدر و روان‌گردان در سال‌های اخیر تغییر کرده، و مصرف‌کننده‌ی مواد مخدر، در نگاه عموم، از «مجرم» به شهروندی نیازمند کمک یا بیماری محتاج درمان تبدیل شده است. هم‌زمان با چنین تغییری، این باور نیز گسترش یافته که مصرف مواد مخدر و روان‌گردان در میان گروه‌های مختلف جامعه به رفتاری عادی و معمولی تبدیل شده است.

من یکی از همان کسانی هستم که در دهه‌ی شصت با همان تصویر کلیشه‌ای اغراق‌آمیز بزرگ شده و در میان دوستان و اقوام، کسی را نمی‌شناختم که درگیر مصرف مواد مخدر باشد. در حلقه‌ی نزدیکانم حتی سیگار کشیدن هم تابو به حساب می‌آمد. تنها چیزی که به یاد دارم این است که در همسایگی ما پیرمردی خوش‌مشرب و دوست‌داشتنی بود که همه می‌دانستند تریاک می‌کشد. حالا بعد از سه دهه، احساس می‌کنم که نگاهم به مصرف مواد مخدر و روان‌گردان با آنچه در اطرافم می‌گذرد همخوانی ندارد. همین شد که تصمیم گرفتم راه بیفتم

و ببینم آدم‌ها، به‌ویژه جوان‌ها، چه تصویری از مصرف مواد مخدر و روان‌گردان دارند.

می‌گویند چیزی تغییر نکرده است

با سمانه و احسان در جمع کوچکی آشنا می‌شوم. بیست و هشت-نه ساله هستند. احسان در هجده سالگی برای اولین بار گل کشیده، دو سه سالی هم برای فروش، کاشته و با زیر و بم خرید و فروش و مصرف گل آشناست. می‌گوید: «مورفین‌ها مثل تریاک و مشتقات آن، اگر اعتیاد جسمی نمی‌داشتند خیلی خوب بودند. روان‌گردان‌هایی مثل وید اعتیاد روانی دارند.» از تجربه‌ی مصرف اسید و قارچ هم می‌گوید. می‌پرسم آیا با خانواده‌اش هم درین باره حرف زده؟ می‌گوید «مادرم زیر بار نرفته که امتحان کند. از آگاهی‌هایی که با مصرف قارچ و اسید به دست آورده و از تجربه‌های مختلفش صحبت می‌کند.

سعی می‌کنم که ظاهر را حفظ کنم تا متوجه شدت تعجبم نشود. می‌گویم دنبال جواب این سؤال هستم که آیا نگاه جامعه به مصرف مواد مخدر و روان‌گردان تغییر کرده یا نه. سمانه با تأکید می‌گوید که تغییری نکرده است. «در هر جمعی و نسبت به هر ماده‌ای می‌توان تحلیل جداگانه‌ای داشت.» مثال می‌زند که در بعضی شهرها و در

بعضی خانواده‌ها، مصرف تریاک خیلی عادی است و کسی به چشم تابو یا اعتیاد به آن نگاه نمی‌کند.

در حالی که همین موضوع ممکن است در فرهنگ شهر دیگری غیرقابل تصور باشد. «بنابراین، چیزی نسبت به قبل عوض نشده.» سعی می‌کنم که منظورم را واضح‌تر بگویم: آیا این روزها مصرف یا صحبت کردن از مواد مخدر یا روان‌گردان رایج‌تر از قبل نیست؟ هر دو جواب می‌دهند: «نه. نیست.» از سمانه می‌پرسم که آیا همین حرف‌ها را می‌تواند با مادرش مطرح کند؟ می‌گوید به هیچ وجه. احسان می‌گوید «نمی‌شود درباره‌ی این چیزها راحت حرف زد.»

در نهایت با سمانه و احسان به نظر مشترکی نمی‌رسیم؛ برای من قرار گرفتن در جمع کسانی که انواع مختلف مخدر و روان‌گردان را دست کم امتحان کرده‌اند، به این معنی است که نگاه اطرافیانم تا حد زیادی تغییر کرده. اما آنها معتقدند که من از همان نسلی هستم که نسبت به همه چیز گارد دفاعی دارم و درعین حال نمی‌بینم که هنوز چیزی تغییر نکرده است.

دانش‌آموزان این سال‌ها، بی‌پرده‌تر در برابر مصرف مواد مخدر



بعد از سپیده سراغ آتوسا می‌روم که راهنمای یک گروه گردشگری است. درباره‌ی رواج استفاده از مواد مخدر و مواد روان گردان در تورها و بین مسافران می‌پرسم. می‌گوید: «نه اینکه بخوام بگویم همیشه، اما در خیلی از سفرها دیده‌ام که مسافرها گل و حبشیش می‌کشند». می‌پرسم چقدر عادی است؟ «گاهی ممکن است کسی اعتراض کند، اما کم پیش می‌آید. الان دیگر استفاده از گل و این جور چیزها برای کسی عجیب نیست. حتی خیلی‌ها به چشم دارو به آن نگاه می‌کنند و کنار آمده‌اند.»

نسبت ما و فرزندان مان

سیامک و همسرش محبوبه، یک پسر نوزده ساله دارند و دختری شانزده ساله. هر دو نگران بچه‌ها هستند. محبوبه می‌گوید بخشی از وقتش را به خواندن و جست‌وجو درباره‌ی نشانه‌های مصرف مواد مختلف می‌گذراند. می‌پرسم برای دخترشان بیشتر نگران هستند یا پسرشان. سیامک تردیدی ندارد که پسرشان بیشتر در خطر است. «در مدرسه و دانشگاه و باشگاه ورزشی و هر جایی که چند پسر جوان دور هم جمع شوند، ممکن است کسی چیزی در جیبش داشته باشد، چون همه چیز فراوان و در دسترس است..»

اما محبوبه با سیامک موافق نیست: «من به همان اندازه که برای پسرم بر دیا نگران‌ام برای دخترم باران هم نگران‌ام. این روزها دیگر فرقی بین دختر و پسر نیست. حتی بعضی از پدر و مادرها هم هستند که باید از شان ترسید.» می‌پرسم اگر بچه‌ها برای امتحان، موادی مصرف کنند چه اتفاقی می‌افتد؟ اول با تعجب نگاه می‌کنند. بعد شروع می‌کنند به برشمردن خطرات اعتیاد و آینده‌ای که تباہ می‌شود. انگار سعی می‌کنند مجاب کنند که نباید این اتفاق بیفتد. می‌پرسم آیا اطمینان دارند که نه بردیا و نه باران سراغ امتحان مواد مخدر یا روان گردان نرفته‌اند. سیامک مطمئن است که در دوراهی انتخاب قرار گرفته‌اند، اما امیدوار است که عاقلانه تصمیم گرفته باشند.

مثل اختلال رفتاری یا سوءظن بیمارگونه داشته باشد. با این حال، اضافه می‌کند که تجربه‌ی دوستانش هم طولانی نیست و او هم چند ماه بیشتر نیست که با آنها آشنا شده. با خنده می‌گوید: «ممکن است با گذشت زمان نظرم عوض شود.»

سپیده دو سه سالی است که وید می‌کشد. او هم تأکید می‌کند که هیچ جا نگفته‌اند که وید اعتیادآور است. می‌پرسم حالا که نزدیک سه سال است وید مصرف می‌کند، آیا احتمال نمی‌دهد که به مصرف این ماده معتاد شده باشد، مثل کسی که به سیگار کشیدن معتاد است. جوابش منفی است: «اعتیاد وقتی است که نتوانم بدون آن سر کنم. یک موضوع مهم دیگر هم این است که فرد معتاد احساس عذاب وجدان دارد. اما من که هر روز نمی‌کشم و هیچ فکر نمی‌کنم که مصرف این اندازه وید مشکلی داشته باشد.» می‌خواهم بدانم که چطور سراغ وید رفته. می‌گوید: «مادرم چند سال پیش درگیر بیماری سرطان شد و ما برای تسکین دردش گل تهیه کردیم.» می‌پرسم آیا مادرش پیش از آن، سابقه‌ی استفاده از مخدر داشته؟

«نه. تا وقتی هوشیار بود مقاومت کرد. اما از جایی به بعد دیگر کنترل ذهنش را از دست داد. بعد از مرگ مادرم، خودم بیشتر استفاده کردم.» برایم سؤال است که آیا برای پیدا کردن و خریدن گل به دردسر نمی‌افتد. می‌گوید: «اوایل می‌خریدم. گاهی از کیفیت راضی نبودم. قیمت هم بالا رفته. این است که حالا خودم می‌کارم.»

از سپیده می‌پرسم آیا بقیه‌ی اعضای خانواده با نزدیکان با این موضوع مشکلی ندارند؟ توضیح می‌دهد که خانواده اش فقط همین برادر است. «پدرم چند سال پیش از دنیا رفته. برادرم هم از همسرش جدا شده و دو تایی با هم زندگی می‌کنیم. به بقیه هم ربطی ندارد.» البته احتمال می‌دهد که کسانی مثل دایی و خاله‌ها که با آنها رفت و آمد دارند، بدانند که او و برادرش گل می‌کشند، اما برایش اهمیتی ندارد: «تا امروز که کسی چیزی به ما نگفته. اگر هم بخوانند در کارمان فزولی کنند و نصیحت کنند یا دستور بدهند که چطور زندگی کنیم، رابطه‌مان را قطع می‌کنیم.»

ملکی چهل ساله است و معلم روان‌شناسی و مشاور یک مدرسه‌ی پسرانه. اکثر شاگردانش حدود ۱۳ و ۱۴ ساله هستند. با او درباره‌ی رابطه اش با دانش‌آموزان حرف می‌زنم و می‌پرسم که آیا شاگردانش با او درباره‌ی مواد مخدر و روان گردان صحبت می‌کنند؟ می‌گوید: «اگر اعتماد کنند، بله. پسرها وقتی خیال شان راحت شود، درباره‌ی همه چیز می‌گویند.» پسرهای امروز را با دوره‌ی نوجوانی خودش مقایسه می‌کند: «وقتی ما مدرسه می‌رفتیم خلاف سنگین پسرهای دوره‌ی راهنمایی سیگار بود و عکس. اما بین شاگردانم کمتر دیده‌ام که کسی درباره‌ی سیگار حرف بزند. آنها یک راست می‌روند سراغ ماری جوانا.»

البته احتمالاً مصرف مواد مخدر بین دانش‌آموزان بزرگ‌تر و در سال‌های بالاتر مدرسه بیشتر است، اما بچه‌های این سن و سال هم نسبت به قبل خیلی راحت‌تر درباره‌ی مصرف گل و ماری‌جوانا حرف می‌زنند. می‌خواهم بدانم که این «راحت حرف زدن» به چه معنا است. توضیح می‌دهد: «درباره‌ی تجربه‌هایشان، در مورد مصرف مواد مخدر و روان گردان، حرف می‌زنند.»

اعتیاد بی‌عذاب وجدان

«راحت حرف زدن» درباره‌ی مواد مخدر به دانش‌آموزان محدود نمی‌شود. درباره‌ی این موضوع با پسر یکی از دوستانم صحبت می‌کنم. شایان ۲۰ ساله است و دانشجوی مهندسی شیمی. از او می‌پرسم که آیا تا امروز از موادی مثل گل و حبشیش استفاده کرده یا نه. می‌گوید «خودم حتی به سیگار هم علاقه‌ای ندارم. گل را هم یک بار امتحان کرده‌ام و هیچ خوشم نیامده. اما خیلی از دوستانم غیر از سیگار، گل هم می‌کشند.» معتقد است که گل کشیدن اعتیادآور نیست و یک گیاه طبیعی است و ضرر خاصی ندارد. می‌پرسم این اطلاعات را از چه منبعی به دست آورده؟

توضیح می‌دهد که از جست‌وجو در اینترنت و صحبت با دوستانش. می‌پرسم چقدر به درستی اطلاعاتش اطمینان دارد؟ جواب می‌دهد: «تا حد زیادی.» در بین دوستانش کسی را ندیده است که علائم خاصی





هم که از هم دلخور باشیم.» بعد از جدایی فهمیده که این حرف‌ها ربطی به استدلال یا تأملات شخصی نداشته و تحت تأثیر مواد روان گردان بوده.

می‌گویم چرا بعد از جدایی تازه برایش مهم شده تا درباره‌ی اثرات مصرف گل بدانند. کمی خجالت زده می‌گوید آگاهانه دنبالش نرفته. «یکی دو هفته بعد از اینکه فهمیدم ماجرا چیست، داشتم رمانی می‌خواندم که یکی از شخصیت‌هایش گل می‌کشید و حرف‌هایی می‌زد که برایم آشنا بود.» آنجا بود که تازه می‌فهمدم ماجرا چیست. «آن روز از ته دل گریه کردم.» سکوت می‌کند. با لیوان چای بازی می‌کند.

تشکر می‌کنم که درباره‌ی زندگی‌اش با من حرف زده. قبل از خداحافظی می‌گوید: «هن عادت ندارم برای گذشته ام غصه بخورم. بی‌فایده است. حسرتی هم ندارم. زندگی خوبی داشتم که دوره‌اش تمام شد. نمی‌دانم اگر زودتر فهمیده بودم دلیل بدبینی‌ها و توهم علی استفاده از گل است، آیا مسیر زندگی‌ام تغییر می‌کرد یا نه. از خیلی‌ها شنیده‌ام که گل اعتیادآور نیست و هیچ اثر منفی ندارد. اما تجربه‌ی من در زندگی با کسی که گل می‌کشید، چیز دیگری بود.»

وقتی تحقیق درباره‌ی تغییر نگاه جامعه به موضوع مصرف مواد مخدر و روان گردان را شروع کردم، تردید داشتم که راحت بتوانم کسانی را پیدا کنم تا درباره‌ی این موضوع حرف بزنند. حالا دست کم می‌دانم کسانی که با مصرف مواد مخدر مشکلی ندارند و کسانی که از آسیب‌های فردی و اجتماعی مصرف مواد مخدر نگران هستند، بی‌پرده و بدون خجالت درین باره حرف می‌زنند. اتفاقی که مثل شمشیر دولبه، هم می‌تواند گسترش آگاهی را تسهیل کند و هم ممکن است به رواج اطلاعات نادرست دامن بزند.

بین‌شان دعوا می‌شده. «مهم‌ترین چیزی که آزارم می‌داد بدبینی علی بود که سابقه نداشت. قبل از آن هیچ‌وقت به هم سوءظن نداشتیم. اما کار به جایی رسید که علی حتی به حرف زدن با دوستان دختری که بیست سال با هم دوست بودیم عکس‌العمل نشان می‌داد. دائم می‌گفت به او خیانت کرده‌ام. استدلال‌هایش منطق نداشت و به هر بهانه‌ای دعوا و داد و بیداد راه می‌انداخت.» گلناز به نظر خودش تلاش کرده که زندگی‌شان را نجات بدهد. تا اینکه «یک روز وسط دعوا گفت من از دست تو دو سال است که هر روز گل می‌کنم.»

بعد از آن، خانه را ترک می‌کند تازه آن وقت بوده که متوجه دلیل رفتارهای علی شده. «مثلاً اینکه صبح خوب است و وقتی می‌رود خرید و برمی‌گردد، شروع می‌کند به دعوا. یا چرا هر بار بعد از قدم زدن روزانه، چیزهایی می‌گوید که من نمی‌فهمم.»

بعد از جدایی تازه درباره‌ی اثرات روحی و روانی مصرف انواع گل مطالعه کرده و خیلی از حرف‌ها و رفتارهای علی برایش معنی پیدا کرده. «علی از قبل افسردگی و نوعی اختلال دوقطبی داشت و زیر نظر دکتر بود. کم‌کم در او پارانویا و بدبینی شدیدتری می‌دیدم، فکر می‌کردم که داروهایش را قطع کرده و اصرارم بر این بود که به روان‌پزشک خودش مراجعه کند. بهانه‌اش کرونا بود و اینکه منتظر است که اوضاع بهتر شود. به همین دلیل بود که فکرم به این سمت نرفت که نکنند از مواد روان گردان استفاده می‌کند.»

می‌پرسم غیر از گل چیز دیگری هم مصرف می‌کرده؟ مطمئن نیست. «ماه‌های آخری که با هم زندگی می‌کردیم دائم از آینده‌بینی و کشف و شهودش حرف می‌زد. از اینکه چیزهایی می‌داند که من نمی‌دانم. از اینکه می‌داند ما هیچ‌وقت از هم جدا نخواهیم شد، هر قدر

محبوبه، اما می‌گوید باز دلشوره گرفته و حواسش باید بیشتر به بچه‌ها باشد. توضیح می‌دهم که می‌خواهم دلیل همین ترس و اضطراب آنها را بدانم. سیامک می‌گوید: «اطلاعات غلط به بچه‌ها داده می‌شود تا نسبت به تأثیر و عوارض استفاده از موادی مثل ماری‌جوانا دقت و حساسیت نداشته باشند. نوجوان‌ها و جوان‌ها هم این روزها حتی به حرف پزشک‌ها و متخصصان توجه نمی‌کنند، چه برسد به پدر و مادرها.»

بعد از هشت سال عاشقی

گلناز را یکی از دوستانم معرفی می‌کند. با این توضیح که تازگی از همسرش جدا شده و جدایی‌اش بی‌ربط به مصرف مواد مخدر نیست. با او در حیاط یک کافه قرار می‌گذارم. در چهره و رفتارش شور و نشاط دلنشینی پیدا است. پرنانرژی است و مهم‌ترین ویژگی ظاهری‌اش لبخندی است که محو نمی‌شود.

خودش شروع می‌کند به حرف زدن. توضیح می‌دهد که بعد از ده سال زندگی که هشت سال از آن عاشقانه و خیلی خوب بوده از همسرش جدا شده. با خنده می‌گویم: «پس زندگی بدی هم نداشته.» تأیید می‌کند. «ما نه پول داشتیم نه ادا و اطوار. به نظر خودمان خیلی ساده و راحت و خوشحال زندگی می‌کردیم. هر دو کار می‌کردیم و از چیزی که داشتیم راضی بودیم، چون همدیگر را دوست داشتیم.» پس چطور کارشان به جدایی رسیده؟ می‌گوید از دو سال پیش همه چیز عوض شد.

«اخلاق و رفتار علی عوض شد. من گذاشتم به حساب مشکلات کاری و اقتصادی که هر روز سخت‌تر می‌شود.» اما کم‌کم به جایی رسیده‌اند که با کوچک‌ترین اختلافی



اگر فشار خون بالا دارید از این ماده جادویی بخورید



در این مطلب به موضوع خوراکی برای فشار خون بالا پرداخته‌ایم.

فشار خون بالا از بیماری‌های مزمن و بسیار شایع می‌باشد که به کمک فعالیت بدنی مناسب و رژیم غذایی قابل کنترل است در ادامه همراه با نیک صالحی شوید تا درباره خوراکی برای فشار خون بالا بیشتر بخوانید.

خوراکی برای فشار خون بالا کنجد، فشار خون را کاهش می‌دهد

کنجد دارای پروتئین، لسیترین و ویتامین‌های E، D، B و F است. روغن کنجد مرکب از حدود ۷۰ درصد اسیدهای چرب اشباع نشده مانند لینولئیک اسید، اولئیک اسید و مقداری اسیدهای چرب اشباع شده است.

روغن کنجد یکی از روغن‌های اشباع نشده و مفید برای بدن است و در آمریکای شمالی و کانادا به مقدار زیاد مصرف می‌شود و دلیل آن این است که این روغن نه تنها کلسترول بدن را بالا نمی‌برد بلکه آن را کاهش می‌دهد. برای رفع قولنج، کنجد را آسیاب کرده و با سرکه مخلوط کنید و به مقدار نصف وزن کنجد، مغز بادام پوست کنده را به آن اضافه کرده آنها را پودر کنید و هر روز یک قاشق سوپخوری از آن بخورید.

کنجد همچنین گرفتگی صدا را از بین می‌برد و نرم‌کننده معده و روده است. کره کنجد غذای خوبی برای

رشد بچه‌هاست. نرم‌کننده معده و روده‌هاست و فشار خون را کاهش می‌دهد. کنجد ضد ماتیسم است و برای رفع ناراحتی کیسه صفرا مفید است. دم‌کرده برگ کنجد اسهال خونی را برطرف می‌کند. روغن کنجد برای رفع تنگی نفس و سرفه خشک و زخم ریه مفید است. از روغن کنجد به جای روغن زیتون در سالاد استفاده کنید. گفتنی است کنجد با همه خواصی که دارد برای معده ضعیف مناسب نیست زیرا هضم آن سنگین است. این گونه اشخاص باید آن را با عسل یا سرکه بخورند.

بد نیست برای فشار خون بالا چه غذاهایی مفید هستند؟

افراد دچار پرفشاری، نیاز به کاهش دریافت سدیم دارند. پتاسیم و کلسیم اضافی نیز می‌تواند به کاهش فشار خون کمک کند. موز، زردآلو، انجیر، گریپ‌فروت، هلو، انگور و آلو میوه‌هایی سرشار از پتاسیم هستند و سیب‌زمینی، سیر، براکلی، کدو سبز، قارچ و گوجه‌فرنگی و سبزی‌ها سرشار از پتاسیم هستند. حبوبات نیز از این نظر غنی‌اند. میوه‌ها و سبزی‌ها دارای مقدار کم سدیم هستند و باید به وفور مصرف شوند. مطالعات نشان داده که متوسط فشار خون گیاه‌خواران کمتر است. یکی از علل این تفاوت را دریافت بیشتر پتاسیم در گیاه‌خواران دانسته‌اند.

مرکبات، توت‌ها و سبزی‌های دارای برگ سبز، منابع

خوب ویتامین ث هستند. دریافت کم این ویتامین با پرفشاری ارتباط دارد. مصرف مکمل ویتامین ث در افراد دچار پرفشاری و همچنین افراد سالم سبب کاهش فشار خون می‌شود. گوشت و مرغ طبخ شده بدون نمک برای افراد دچار پرفشاری توصیه می‌شود. برای معطر کردن گوشت می‌توان از سبزی‌های معطر، ادویه‌ها و میوه‌ها استفاده کرد. به عنوان مثال برای گوشت گوسفند از مرزنگوش و مریم‌گلی، برای مرغ از شوید و ترخون و برای جگر از پرتقال می‌توان استفاده کرد.

ماهی تازه، منجمد یا کنسرو شده بدون آب نمک خوب هستند. می‌توان ماهی را با برگ‌بو، شوید، فلفل قرمز و سیاه، ادویه‌ها، مرکبات، سس‌های خانگی بدون نمک و سایر سبزی‌ها معطر کرد. ماهی‌های حاوی اسیدهای چرب مفید از قبیل حلوا، سالمون و قباد چندین بار در هفته توصیه می‌شوند. سبزی‌های ریشه‌ای از قبیل سیب‌زمینی، همچنین برنج، ماکارونی، رشته‌ها و حلیم بدون نمک و همچنین مواد نشاسته‌ای دارای سدیم کم هستند و می‌توان به عنوان پایه‌ای برای وعده غذایی از آنها استفاده کرد.

دانه کنجد و سبزی‌های برگ سبز، منابع کم سدیم و تامین‌کننده کلسیم هستند. سیر نیز به کاهش فشار خون کمک می‌کند.

منبع: روزنامه جام جم - دانشگاه علوم پزشکی اصفهان



با بهترین رژیم غذایی سال خوش اندام شوید

شد عناوینی، چون آسان‌ترین رژیم از نظر وفاداری فرد رژیم گیرنده، برترین رژیم بر پایه گیاهان، برترین رژیم برای سلامتی قلب و برترین رژیم برای افراد مبتلا به دیابت را هم از آن خود کند.

جالب است بدانید در تیم متخصصان مسئول این رتبه‌بندی علاوه بر افراد متخصص در زمینه تغذیه، متخصصان قلب، دیابت و کاهش وزن هم حضور دارند و رژیم غذایی مدیران‌های به دلیل استفاده فراوان از غذاهای بر پایه گیاهان و میان‌روی در مصرف پروتئین‌های بدون چربی و البته چربی‌های مفید، این‌گونه با اقتدار برترین رژیم غذایی سال شده است.

عادات تغذیه مردم مناطقی مانند یونان، ایتالیا و اسپانیا بنا شده است و همان‌گونه که پیشتر اشاره شد امسال برای پنجمین سال متوالی از طرف گروهی از متخصصان تغذیه به عنوان برترین رژیم غذایی سال انتخاب شد. انتخاب رژیم غذایی برتر سال به همت موسسه US News & World Report انجام می‌گردد و این موسسه هر سال با بهره‌گیری از برترین متخصصان تغذیه در دنیا، انواع برنامه‌های غذایی را از منظرهای گوناگون رتبه‌بندی می‌کند و در نهایت بهترین‌ها را معرفی می‌کند.

رژیم غذایی مدیران‌های در این رتبه‌بندی در کنار برگزیده شدن به عنوان برترین برنامه غذایی سال، موفق

برترین‌ها - آرمان رمضانی: در سال میلادی که به تازگی پشت سر گذاشتیم، رژیم غذایی مدیران‌های برای پنجمین سال متوالی، عنوان برترین رژیم غذایی سال را به خود اختصاص داد. همین موضوع بهانه‌ای شد تا همراه هم بیشتر با این برنامه غذایی آشنا شویم و بدانیم دقیقاً به جهت برخورداری از کدام خصوصیات این رژیم غذایی اینچنین قاطعانه برای پنج سال پشت سر هم، بهترین برنامه غذایی سال می‌شود.

رژیم غذایی مدیران‌های بر چه اساسی بهترین است؟

رژیم غذایی مدیران‌های برنامه غذایی است که بر پایه

مختلف پایبندی طولانی مدت به آن محتمل‌تر از هر برنامه غذایی دیگری است.

آیا واقعا رژیم غذایی مدیترانه‌ای به درد همه می‌خورد؟

همان‌طور که ممکن است از یک متخصص تغذیه بشنوید، هیچ رژیم غذایی وجود ندارد که برای همه مناسب باشد. اگر بخواهیم با نگاه منتقدانه به این برنامه غذایی نگاه کنیم احتمالاً چند نکته نسبتاً منفی به چشممان خواهد خورد. یکی از این نکات منفی نیاز به شناخت مواد غذایی و آگاهی از ارزش غذایی آن‌هاست که برای پایبندی بهتر به رژیم غذایی مدیترانه‌ای لازم است و ممکن است دست‌کم برای مدتی وقت‌گیر باشد.

نکته بعد که شاید برای ما ایرانی‌ها اصلی‌ترین نکته منفی این برنامه غذایی باشد گران بودن برخی از خوراکی‌های موجود در این رژیم و بالا رفتن هزینه‌های باشد که می‌توانیم صرف تغذیه کنیم. گروه دیگری که شاید بهتر باشد سراغ این رژیم غذایی نروند کسانی هستند که با هدف کاهش سریع وزن به دنبال یک برنامه غذایی هستند و از آن جایی که هدف اصلی این رژیم حفظ و بهبود سلامتی شماسست دست‌کم در کوتاه‌مدت موثرترین راه برای کاهش وزن نیست.

با این وجود به این دلیل که رژیم غذایی مدیترانه‌ای مصرف گوشت قرمز، شکر و خوراکی‌های فرآوری شده را محدود می‌کند، حتماً در راه رسیدن به هدف اصلی یعنی سلامتی به کاهش وزن شما هم کمک خواهد کرد.

و ادویه‌ها اساس این برنامه غذایی را تشکیل می‌دهد. در این برنامه همچنین مصرف چربی‌های مفید مانند روغن زیتون، انواع مغزها و آجیل و البته پروتئین‌های با چربی کم از منابعی، چون ماهی و پرندوها به شدت تشویق می‌شود.

قابل توجه است که تحقیقات فراوانی ارتباط چنین عادات غذایی با فوایدی، چون داشتن قلب سالم‌تر، پایین آوردن شانس ابتلا به دیابت، کاهش فشار خون و کاهش قابل توجه سرعت روند کلی پیری در بدن را ثابت می‌کند.

رژیم غذایی مدیترانه‌ای، رژیمی که ره‌ایش نخواهید کرد

از دیگر نقاط قوت این برنامه غذایی که از قضا بر اساس تجربه متخصصان تغذیه بسیار هم حائز اهمیت است، سهولت در پایبندی به آن است. این برنامه غذایی پهنه گسترده‌ای از مواد غذایی متنوع و متفاوت را شامل می‌شود و تقریباً هیچ گروهی از خوراکی‌ها را کاملاً از برنامه غذایی تان حذف نمی‌کند.

بر همین اساس است که آن‌گونه که متخصصان تغذیه تأیید می‌کنند، پیروی از این برنامه غذایی شما را با هیچ‌گونه ریسک ناشی از عدم مصرف گروهی خاص از خوراکی‌ها روبرو نمی‌کند. انعطاف‌پذیری بالای رژیم غذایی مدیترانه‌ای و سازگاری آن تقریباً با هر سبکی از زندگی باعث شده پیروی از این برنامه غذایی بسیار آسان و کم‌زحمت باشد و بر اساس تجربه انسان‌های

در سال میلادی گذشته گروه متخصصان این موسسه، ۴۰ رژیم غذایی محبوب در سراسر دنیا را از جنبه‌هایی، چون سهولت در پایبندی به آن، بر خورداری از همه مواد مورد نیاز بدن، تأثیر در کاهش وزن در کوتاه و بلند مدت و پتانسیل آن برنامه غذایی در اثرگذاری مثبت روی بیماری‌هایی، چون دیابت بررسی و رتبه‌بندی کردند.

این متخصصان رژیم غذایی مدیترانه‌ای را به دلیل بر خورداری از خصوصیتی، چون تأمین تقریباً تمام مواد مورد نیاز بدن، سهولت پایبندی به آن و استفاده طیف گسترده‌ای از مواد غذایی مورد تحسین قرار دادند.

رژیم غذایی مدیترانه‌ای و تأثیر شگرف روی سلامتی

همان‌طور که پیش‌تر اشاره شد این برنامه غذایی بر اساس نحوه تغذیه مردمی به وجود آمده است که در خط ساحلی دریای مدیترانه زندگی می‌کنند. مردم ساکن در این خط ساحلی که اصطلاحاً «مناطق آبی» هم نامیده می‌شود، بر اساس جمع‌بندی داده‌های مختلف نه تنها از عمر به نسبت طولانی‌تری برخوردار هستند بلکه نسبت به مردم سایر نقاط سالم‌تر هم هستند.

یکی از نقاط قوت این برنامه غذایی عدم تمرکز و تأکید بیش از حد روی یک ماده یا یک گروه از مواد غذایی و تشویق به استفاده از دامنه‌های گسترده از خوراکی‌هاست. با این وجود در این برنامه غذایی هم اصولی وجود دارد و به صورت کلی می‌توان گفت مصرف فراوان غذاهای بر پایه برگ‌های سبز، غلات کامل، حبوبات، گیاهان دارویی



راه حل فوری برای رفع شوره ریش آقایان

شوره ریش می‌تواند به دلایل مختلفی مثل استفاده از محصولات نامناسب ایجاد شود که باعث احساس خارش در پوست می‌شود و کلافگی را به همراه دارد. برترین‌ها: شوره ریش می‌تواند به دلایل مختلفی مثل استفاده از محصولات نامناسب ایجاد شود که باعث احساس خارش در پوست می‌شود و کلافگی را به همراه دارد.

گاهی اوقات وضعیتی به وجود می‌آید که پوست شما بیش از حد خشک می‌شود و با خارش نیز همراه هست و سر شما به اصطلاح شوره می‌زند. حقایق مختلفی در مورد شوره وجود دارد که به تعدادی از آنها اشاره خواهیم کرد: شوره‌ها وضعیت طبیعی پوست هستند که آسیب زانمی‌باشند اما گاهی اوقات باعث خجالت و شرمندگی فرد می‌شوند و کنترل و درمان آنها سخت است. شوره ربطی به

رعایت اصول بهداشتی ندارند.

شستن معمول پوست سر، ریش و موی سر به از بین بردن مقداری از شوره‌ها کمک می‌کند. ممکن است که شوره به دلیل استفاده از محصولات نامناسب برای ریش به وجود بیاید. داروها و محصولات برای از بین بردن شوره در دسترس است اما موارد شدید نیازمند مراجعه به متخصص پزشکی می‌باشد.

علت شوره چیست؟

شوره یک وضعیت پوستی رازآلود است که باعث احساس خارش و کلافگی در فرد می‌شود. باور و عقیده افراد بر این است که تغییرات هورمونی می‌تواند علت ایجاد شوره در فرد باشد. وضعیت‌های مختلفی مثل موارد زیر

هستند که می‌توانند شوره ریش را به وجود بیاورند:

- * اگر موی خود را با شامپو یا صابون به اندازه کافی نشویند
- * قارچ‌های مخمری که از پوست سر تغذیه می‌کنند، عاملی برای شوره هستند.
- * پوست خشک یکی دیگر از وضعیت‌هایی است که شوره را ایجاد می‌کند.
- * حساسیت مو به برخی محصولات مراقبتی عاملی برای شوره است.

- * پوست‌های چرب هم می‌توانند شوره بزنند.
- * بیماری‌های اگزما و پسوریازیس عاملی برای شوره هستند

آیا شوره‌ها علائمی دارند؟





استفاده از بalm ریش

بالم‌های ریش همچنین در طولانی مدت از شوره ریش و عفونت‌های آن جلوگیری می‌کنند و قسمت مورد نظر را مرطوب نگه می‌دارند. بعد از استفاده از بalm ریش، ریش‌های خود را شانه کنید.

استفاده از روغن زیتون

بارها در بخش‌های مختلف سلامت پوست و موی شما گفته ایم که روغن زیتون یکی از موثرترین روغن‌ها برای مبارزه با باکتری‌های موجود در ریش می‌باشد. زمانی که روغن زیتون را به ریش خود می‌زنید، از حمله باکتری به پوست صورت و یا سرطان جلوگیری می‌کنید. روغن زیتون رشد مو را افزایش می‌دهد و در واقع آن را نرم و تازه می‌کند.

همچنین می‌توانید یک قاشق چای خوری روغن زیتون را گرم کنید و با استفاده از آن، ریش‌هایتان را ماساژ دهید. روغن زیتون هیچ عارضه جانبی ندارد و حتی می‌توانید ۲۴ ساعت آن را روی محل مورد نظر نگه دارید و سپس به آرامی محل را با آب گرم شستشو دهید و بعد آن را خشک نمایید.

آلیمو

استفاده از آب لیمو به صورت مداوم روی قسمت ریش‌ها یکی از معجزات از بین برنده شوره ریش می‌باشد. کمی آب لیمو را با آب مخلوط کنید و با استفاده از آن ریش‌ها را به طور کامل بشویید. این راهکار به سرعت شوره ریش را درمان خواهد کرد.

چگونه متوجه شویم که روغن ریش خودمان امنیت کامل را در برابر شوره‌ها برقرار می‌کند؟

کاری که باید انجام دهید این است که یک روغن گیاهی مناسب انتخاب کنید. روغن گیاهی که برای ریش‌های شما سالم و بی‌خطر باشد. بعضی از روغن‌های گیاهی از گل‌ها، برگ‌ها، درختان، ساقه‌ها، ریشه‌ها و غیره گرفته شده اند. این روغن‌ها طبیعتاً برای درمان شوره ریش استفاده می‌شوند و ریش شما را سالم و تازه نگه می‌دارد. استفاده از روغن‌های رزماری، لاوندر، درخت چای، نارگیل، آلوئه ورا، روغن پالم کرنل و غیره برای استفاده در از بین بردن شوره ریش مناسب می‌باشد.

بعد از انتخاب روغن گیاهی‌تان، مقداری از آن را داخل قطره چکان بریزید و به آرامی روی محل ریش‌ها اعمال کنید و همچنین برای اثربخشی بیشتر می‌توانید چند تا از این روغن‌ها را با دیگر ترکیب کنید.

انواع مختلفی از روغن‌های ریش در مغازه‌ها موجود است که می‌توانید در انتخاب‌تان تنوع داشته باشید.

استفاده از شامپوی ضد شوره

شامپوهای ضد شوره برای موهای شوره دار گزینه مناسب و خوبی می‌باشند. انواع مختلفی از شامپوها در این بین استفاده می‌شوند که می‌توانند روی پوست ریش شما نیز قرار بگیرند و شوره‌ها را کاهش دهند.

استفاده از نرم‌کننده عمیق برای شوره

گاهی اوقات سفیدک زدن پوست به دلیل سرمای سخت زمستان می‌باشد و پوست شما نیاز به نرمی و لطافت بیشتری دارد. محصولات نرم‌کننده ریش توسط متخصصین پوست برای چنین افرادی تجویز می‌گردد.

استفاده از شانه ریش

شانه ریش توانایی لایه برداری پوست و از بین بردن آلودگی‌های روی آن را دارد و نرمی موهای روی آن را تضمین می‌کند. شانه ریش را به راحتی می‌توانید از داروخانه‌ها تهیه کنید تا شوره‌های آن را از بین ببرید و همچنین می‌توانید از پاک‌کننده‌های مخصوص ریش استفاده کنید که حاوی لاکتیک اسید برای از بین بردن سلول‌های مرده می‌باشند.

لمس نکردن صورت با دست کثیف

دستان شما باکتری‌های زیادی را حمل می‌کنند که عاملی برای شوره هستند پس حتماً قبل از لمس کردن ریش‌هایتان، از تمیز بودن دستگاه اطمینان حاصل کنید.

شیو کردن

شوره ریش قطعاً شما را کلافه می‌کند. حال برای این که از شر آنها خلاص شوید، یکی از بهترین راه‌ها این است که با استفاده از کرم‌های مخصوص، ریش خود را تمیز کنید و به شیو کردن آن بپردازید و از صابون‌های دارویی در قسمت مورد نظر استفاده کنید و چانه خود را خشک کنید.

دوش گرفتن حداقل دو بار در روز

بدن ما در طول روز در معرض میلیون‌ها باکتری قرار می‌گیرد که در پوست حبس می‌شوند. این باکتری‌ها روی لباس‌ها و دیگر قسمت‌ها نیز قرار می‌گیرند و به بیماری منتهی می‌گردند که همه عاملی برای شوره هستند، پس برای کنترل شوره‌ها حداقل دو بار در روز دوش بگیرید.

در حقیقت شوره‌ها عفونت‌هایی هستند که با علائم همراه می‌باشند که عبارتند از:

- * خارش پوست سر.
- * سفیدک زدن پوست سر، مو، ابرو ریش و سبیل.
- * پولکی شدن پوست سر نیز گاهی اوقات از علائم شوره می‌باشد.

عوامل خطر

عوامل مختلفی وجود دارد که می‌تواند شوره را افزایش دهد که معمولاً شامل موارد زیر است:

سن:

شوره معمولاً برای افراد میان سال بیشتر اتفاق می‌افتد زیرا تغییرات هورمونی بیشتری دارند.

مرد بودن:

مرد بودن یکی از فاکتورهایی است که باعث افزایش شوره می‌گردد.

تحقیقات نشان می‌دهد که هورمون مردانه یک عامل کلیدی برای افزایش شوره است. بیماری‌هایی خاص مثل پارکینسون که روی سیستم عصبی فرد تاثیر می‌گذارد، خطر شوره را افزایش می‌دهند. سیستم ایمنی ضعیف نیز یکی از افزایش دهنده‌های شوره می‌باشد.

مدیریت استرس

این عقیده و باور وجود دارد که شوره‌ها در افراد هنگام استرس افزایش پیدا می‌کنند و پوست سر را تحت تاثیر قرار می‌دهند. بنابراین آرامش و استراحت را جزء اولویت‌های زندگی قرار دهید.

شستشوی منظم ریش‌ها

طبیعتاً یک پوست تمیز کمتر در معرض عفونت قرار می‌گیرد. مخصوصاً اگر عفونت‌های آن با شوره، خودشان را نشان دهند. بنابراین آرام و با لطافت پوست و ریش خود را با آب و صابون بشویید.

استفاده از روغن‌های مخصوص ریش

انواع مختلفی از روغن‌های مخصوص ریش در داروخانه‌ها وجود دارند که می‌توانند با مشکلاتی مثل آکنه، جوش‌های سر سیاه و سر سفید، جوش‌های چرکی، قرمزی‌ها و همچنین شوره داخلی مبارزه کنند. این روغن‌ها پوست را مرطوب نگه می‌دارند و از عفونت‌ها جلوگیری می‌کنند.

تکنیک ضدپیری دور چشم فقط در یک دقیقه!



برترین‌ها: ماساژ شیاتسو یک تکنیک عالی برای رفع سریع چین و چروک دور چشم‌هاست که می‌تواند چشم‌ها را خیلی زود جوان کند فقط باید نقاط فشاری آن را خوب بلد باشید.

با نگاه کردن به آینه می‌توانیم ببینیم که تاثیر سن بر چشمان ما ظاهر می‌شود و باعث می‌شود که ما خسته و غمگین به نظر برسیم. ابروها، پلک‌های بالا و گوشه‌های بیرونی چشم‌ها به پایین متمایل می‌شوند و چین و چروک‌های کوچک بر روی صورت ظاهر می‌شوند و البته آنها ممکن است به خاطر تورم صورت عمیق شوند.

ماساژ ویژه‌ای به نام شیاتسو کمک شایانی به بازگشت به حالت اولیه ناحیه اطراف چشم‌ها می‌کند و با انواع دیگر ماساژ هم تفاوت دارد، چراکه حرکات مختص آن فقط به نقطه‌های ویژه‌ای از صورت فشار می‌آورند، این ماساژ بیشتر توسط زنان ژاپنی انجام می‌شود و شاید این راز زیبایی و

جوانی آنها باشد.

ما در دنیای حاضر به این نوع ماساژ علاقه پیدا کرده ایم که محبوبیت بسیار بالایی در سراسر دنیا نیز دارد، حتی با وجود اینکه این ماساژ توسط طب ژاپنی به طور رسمی شناخته شده است. ماساژ شیاتسو روزمره تنها ۱ دقیقه طول می‌کشد و باید در صبح انجام شود، به خصوص هر وقت که احساس می‌کنید چشم‌های تان خسته هستند.

ماساژ شیاتسو چیست؟

نام ماساژ از ۲ کلمه ژاپنی «فشار» و «نگشت» گرفته شده است و در آغاز قرن بیستم توسط توکوچیرو نامیکوشی ایجاد شد، این ماساژ مبتنی بر دانش آناتومی و اسرار پزشکی تبتی است و خالقش از آن برای درمان آرتروز استفاده می‌کرد. این روش ساده و موثر توسط مردم ژاپن مورد علاقه و

پذیرش قرار گرفت و رسماً توسط مرجع پزشکی این کشور به رسمیت شناخته شد و هنوز هم به طور فعال در ژاپن، از جمله در حوزه لوازم آرایشی و بهداشتی مورد استفاده قرار می‌گیرد.

به طور جالبی، نویسندگان این روش تا سن ۹۵ سالگی زیست و جوان تر از سن واقعی اش به نظر می‌رسید، او عادت داشت بگوید که این ماساژ، براساس غریزه ما برای لمس و گرم کردن نقاط آسیب دیده است.

ماساژ شیاتسو چگونه کار می‌کند؟

نقطه‌های ویژه‌ای در روی صورت و بدن وجود دارند که در زمان فشرده شدن به گردش بهتر خون و مایع لنفاوی کمک می‌کنند، هم چنین متابولیسم را در بافت‌ها سرعت می‌بخشد و آن را موثرتر می‌سازد، به همین دلیل فرآیند طبیعی جوان سازی دوباره آغاز می‌شود.

گوشت قرمز تأثیر مستقیم بر التهاب بدن ندارد



«تأثیر رژیم غذایی پس از فرآوری، هضم و جذب غذا و ارتباط با نشانگرهای التهاب» بررسی کردند، که به توضیح رابطه بین رژیم غذایی و سلامتی کمک می‌کند. نتایج این مطالعه نشان داد که فاکتور مهم دخیل در این رابطه، شاخص توده بدنی شرکت‌کنندگان بود. هنگامی که محققان شاخص توده بدنی را محاسبه کردند، ارتباطی بین مصرف گوشت قرمز و شاخص‌های التهاب پیدا نکردند. این مسئله در مورد گوشت قرمز فرآوری شده و فرآوری نشده صادق بود. در مقابل، زمانی که آنها شاخص توده بدنی را در نظر نمی‌گرفتند، بین مصرف گوشت قرمز و التهاب ارتباط وجود داشت. تفاوت اصلی در مورد متابولیت گلوتامین بود. سطوح بالاتر گلوتامین نشان دهنده التهاب کمتر است. آنها دریافتند که مصرف بیشتر گوشت قرمز فرآوری نشده با سطوح متابولیت کمتر مرتبط است. با این حال، محققان بر این باورند که نتایج هنوز عمدتاً به این نتیجه می‌رسد که مصرف گوشت قرمز به تنهایی با التهاب مرتبط نیست. محققان دریافتند که وزن بدن یا به احتمال زیاد، چاقی و گوشت قرمز به طور بالقوه محرک مهم‌تر التهاب در کل بدن است. تحقیقات بیشتری برای درک اثرات بالقوه منفی و مثبت مصرف گوشت قرمز مورد نیاز است.

مطالعات نشان می‌دهد گوشت قرمز به تنهایی ممکن است به طور مستقیم با التهاب در بدن مرتبط نباشد. به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیکال نیوز، گمانه زنی‌های قبلی نشان می‌دهد که خوردن گوشت قرمز منجر به سطوح بالاتر التهاب می‌شود و در نتیجه در افزایش خطر بیماری‌های قلبی عروقی نقش دارد. با این حال، شواهد مطالعه اخیر نشان می‌دهد که مصرف گوشت قرمز با التهاب مرتبط نیست و در عوض، این ارتباط بیشتر با شاخص توده بدنی است. گوشت قرمز یک ماده غذایی رایج در رژیم غذایی است که متخصصان گاهی اوقات به دلایل سلامتی محدود کردن مصرف آن را توصیه می‌کنند. محققان ۸۳۶۳ شرکت‌کننده بین سنین ۵۴ تا ۴۸ سال را بررسی کردند. محققان داده‌های بدست آمده از پرسشنامه بسامد مواد غذایی و همچنین داده‌هایی را در مورد قد و وزن جمع‌آوری کردند. آنها متغیرهای کمکی متعددی از جمله سیگار کشیدن، سطح فعالیت بدنی، سطح تحصیلات، سن، جنسیت و درآمد خانوار را نیز بررسی کردند. محققان مصرف گوشت قرمز فرآوری شده و فرآوری نشده توسط شرکت‌کنندگان و ارتباط آن با نشانگرهای التهابی خاص را مورد بررسی قرار دادند. آن‌ها متابولیت‌های پلاسما را به‌عنوان

در بخش بهداشت و سلامت نمناک مستقیماً اشاره می‌کنیم که شما نباید مناطق را ماساژ دهید، بلکه فقط فشار لازم دارند (مناطق فقط می‌توانند توسط یک متخصص انجام شوند). فشار را با شدت متوسط اعمال کنید تا کمی احساس ناراحتی نکنید.

ماساژ شیاتسو درمانی سریع برای رفع چروک اطراف چشم‌ها

اگر در مورد منطقه اطراف چشم‌ها می‌خواهید انجام دهید، این ماساژ به این موارد کمک می‌کند: تقویت ماهیچه‌ها، صاف کردن چین و چروک‌ها، کشش پوست و.. با تحریک و تولید تسریع شده کلاژن و الاستین و تولید روغن کار می‌کنند.

بالا بردن ابروها:

محدوده فشار: انتهای داخلی و خارجی و میانه ابروها. انگشت سبابه، حلقه و میانی خود را در این نقاط قرار دهید و فشار اعمال کنید. به منظور «بازیابی» ابروها به محل خود، باید حرکات مستقیم باشد و آنها را کمی به سمت بالا حرکت دهید. زمان: ۷ ثانیه

از بین بردن چروک‌های پنجه کلاغی:

منطقه فشار: گوشه‌های بیرونی چشم‌ها.

انگشت سبابه خود را بر روی نقاط قرار دهید، منطقه را کمی گرم کرده، فشار دهید و آزاد کنید. شما می‌توانید ماهیچه‌ها را کمی به سمت شقیقه‌ها بکشید، اما انگشتان خود را برندارید، دقت کنید تا مطمئن شوید که این ماهیچه‌ها هستند و نه پوست که کشیده می‌شوند. زمان: ۳ ثانیه. ۳ بار تکرار شوند.

۲. تورم:

منطقه فشار: گوشه داخلی چشم بین چشم و پل بینی. انگشت سبابه خود را روی نقاط قرار داده و یک حرکت عمود بر روی نقاط ایجاد کنید و کشش ندهید و پوستتان را تکان ندهید. شما هم چنین می‌توانید یک «چنگال» را با انگشت وسطی و سبابه خود ایجاد کنید و هر دو طرف خارجی و هم گوشه‌های داخلی چشم را به طور همزمان فشار وارد کنید. زمان: ۳ ثانیه. ۳ بار تکرار

حذف چین و چروک روی پل بینی:

محدوده فشار: بین ابروها.

در ناحیه «چشم سوم» با انگشت‌های سبابه، وسطی، و حلقه تان فشار وارد کنید و انگشت‌ها باید بهم متصل باشند. ۳ نقطه بین ابروهایتان را با انگشتان خود فشار دهید. زمان: ۵ - ۷ ثانیه. ۲ بار تکرار

جوان سازی زیر چشم‌ها:

ناحیه فشار: زیر چشم‌ها، بر روی استخوان.

انگشتان سبابه، وسطی و حلقه خود را روی این نقاط قرار داده و فشار دهید. زمان: ۱۰ ثانیه. ۲ بار تکرار

این تمرینات را می‌توان به صورت جداگانه و یا به صورت یک ماساژ صورت کامل با تکنیک شیاتسو انجام داد. انجام این حرکات همچنین می‌تواند اثربخشی هر نوع ماساژ درمانی دیگری را تسریع نماید.

نتیجه‌گیری

شاید تصور کنید انجام این تمرینات آنهم تنها به مدت زمان ۱ دقیقه اثر چندانی در زیبایی و جوانسازی پوست ندارد اما اگر این گونه فکر می‌کنید سخت در اشتباهید و باید بدانید یکی از رازهای زیبایی زنان شرقی که با پوست جوان و صافشان، زنان کشورهای دیگر را کنجکاو به دانستن رازهای زیبایی خود می‌سازند همین ماساژ شیاتسو است که به صورت دقیق و مرتب هر روز انجام می‌دهند.

تست روانشناسی؛ چقدر با اضطراب درگیرید؟

- بله خیر
۶- نمی توانم مسئولیت‌هایی را که بر عهده قرار دارد، آن طور که باید، انجام دهم.
بله خیر
۷- حس شوخ طبعی ام را از دست داده‌ام.
بله خیر
۸- ارتباط اجتماعی با دیگران هر روز برایم سخت تر می‌شود.
بله خیر
۹- اغلب احساس خستگی می‌کنم.
بله خیر
۱۰- تفریح خاصی ندارم و مدت‌هاست خوش نگذرانده‌ام.
بله خیر
۱۱- احساس می‌کنم در یک دام گرفتار شده‌ام.
بله خیر
۱۲- می‌دانم چه چیزی حالم را بهتر می‌کند، اما آن قدر اما و اگر می‌آورم تا به اندازه کافی برای انجام ندادنش، دلیل جور کنم.

- ۱- شروع شدن یک شنبه دیگر مرا می‌ترساند.
اینکه بعد از تعطیلات آخر هفته بخواهم دوباره سر کار بروم، به من اضطراب می‌دهد.
بله خیر
۲- حوصله گوش دادن به درد دل‌های دیگران را ندارم. شنیدن مشکلات آدم‌های دیگر، آزارم می‌دهد.
بله خیر
۳- از دوستان و همکارانم صرفاً سوال‌های مشخص و محدودی می‌پرسم که با جواب‌های کوتاه و مشخص می‌توانند به آنها پاسخ دهند. دلم نمی‌خواهد با سوال‌هایی سر درد دل دیگران باز شود و گفت و گویی طولانی شکل بگیرد.
بله خیر
۴- سعی می‌کنم تا آنجا که می‌توانم از دیگران فاصله بگیرم.
بله خیر
۵- تعهد من به کار، ورزش، دوستان و حتی رژیم غذایی ام کمتر از گذشته شده.

برترین‌ها: فکر می‌کنید اضطراب در وجودتان خانه کرده؟ اگر جوابتان به این سوال مثبت است باید بدانید که شما تنها نیستید. آدم‌های زیادی بعد از انجام دادن این آزمون فهمیده‌اند که اضطرابشان شدیدتر از چیزی است که تصور می‌کردند. یک سوء تفاهم ساده می‌تواند واکنش شدید شما را به همراه بیاورد؟ بی‌آنکه متوجه شوید یک رفتار با چه توجیهی از دوست قدیمی تان سر زده، اول او را متهم و بعد محکوم می‌کنید؟ وقتی ریاستان کار بیشتری را به شما می‌پسرد، گیج و کلافه می‌شوید و احساس می‌کنید قلبتان از سینه تان در حال بیرون زدن است نگرانی در مورد آینده و فکر و خیال خانه نداشته و کمبود پس انداز، زندگی آرام امروztان را هم تلخ کرده است؟

شاید همین نشانه‌ها برای تشخیص اضطرابی که به جانتان افتاده، کافی باشد؛ اما برای آنکه ارزیابی بهتری از حالتان داشته باشید، بهتر است به سوال‌های آزمونی که در ادامه آورده ایم، پاسخ دهید. جواب‌های شما میزان درگیر بودن تان را با اضطراب روشن می‌کند و در تحلیل پاسخ‌هایتان می‌فهمید که با کمک چه راه‌هایی باید به جنگ با اضطراب بروید.





بله خیر

چقدر اضطراب دارید؟

فکر می‌کنید اضطراب در وجودتان خانه کرده؟ اگر جوابتان به این سوال مثبت است باید بدانید که شما تنها نیستید. آدم‌های زیادی بعد از انجام دادن این آزمون فهمیده‌اند که اضطرابشان شدیدتر از چیزی است که تصور می‌کردند برای اینکه از میزان اضطرابتان باخبر شوید، به ازای هر یک از پاسخ‌های مثبتی که به سوالات این آزمون داده‌اید، یک نمره برای خودتان منظور کنید. حالا جمع نمره‌هایتان را حساب کنید و با کمک این راهنما امتیازهایتان را تحلیل کنید.

صفر تا ۳: بیشتر از آنکه مضطرب باشید، خسته‌اید! کمی استراحت کنید و به یک تعطیلات مفرح بروید تا حالتان خوب شود. نگران نباشید کافی است از بحران‌هایی که این روزها برایتان ایجاد شده، کمی فاصله بگیرید تا زندگی‌تان دوباره آرام شود.

۴ تا ۶: استرس به شما نزدیک شده و اگر مراقب نباشید زندگی‌تان را درگیر می‌کند. اگر از همین امروز راهی برای کم کردن استرستان پیدا کنید، به شرایط بحرانی وارد نمی‌شوید اما اگر همه چیز را رها کنید و به استرس اجازه بدهید که شما را کنترل کند، زندگی‌تان از شرایط موجود هم سخت‌تر می‌شود. ورزش کردن و معاشرت با دوست‌های محبوب‌تان می‌تواند در این زمینه به شما کمک کند. پیشنهاد می‌کنیم باری مدتی دور اضافه کاری کردن را خط بکشید و فقط به آرامش خودتان فکر کنید.

۷ تا ۹: بله! استرس به زندگی شما وارد شده و در حال ریشه دواندن است. شما تا اندازه‌ای به شرایط بحرانی نزدیک شده‌اید و اگر هوشیار نباشید، در آینده نزدیک ممکن است استرستان هایتان آن قدر زیاد شود که توان مهار کردنشان

را نداشته باشید. پیشنهاد می‌کنیم با یک روان‌شناس در مورد وضعیت و حالات خودتان صحبت کنید. جلسات مشاوره و روان‌درمانی می‌تواند در برگرداندن آرامش به زندگی شما موثر باشد.

۱۰ تا ۱۲: اوضاعتان اصلا خوب نیست. شما آن قدر با استری درگیر شده‌اید که بعید است خودتان بتوانید به تنهایی کاری برای خود بکنید. پیشنهاد می‌کنیم در کنار مشورت با روان‌شناس‌ها، حتماً به یک روان‌پزشک مراجعه کنید. استرس شدید می‌تواند زندگی شما را فلج کند اما اگر با کمک یک روان‌پزشک، تحت درمان مناسب قرار بگیرید، دوباره می‌توانید سر پا بایستید و بعد راهی برای پاک کردن آثار اضطراب از زندگی‌تان پیدا کنید.

استرس از کجا می‌آید؟

وقتی فشار بار زندگی‌تان بیشتر می‌شود، طبیعی است که توان شما برای عبور از بحران‌ها و دردست گرفتن کنترل زندگی‌تان هم کمتر شود. استرس همیشه اتفاق ناخوشایندی نیست و می‌تواند به شما برای بهتر کردن شرایط زندگی و حتی دفاع از خود انگیزه بدهد. کافی است یک لحظه زندگی بدون استرس را تصور کنید.

در چنین زندگی‌ای بدون هیچ ترسی از عرض بزرگراه عبور خواهید کرد و و قربانی یک تصادف رانندگی خواهید شد، وقتی در خیابان کسی به شما حمله می‌کند بدون آنکه آماده دفاع شوید، قربانی خشم او می‌شوید و بدون آنکه نگران هزینه‌های آخر ماه باشید، در همان هفته اول همه درآمدها را خرج خواهید کرد؛ پس تا اینجا پذیرفتید که میزانی از اضطراب برای زندگی شما لازم است. شاید مرز استرس نجات‌دهنده و اضطراب آزاردهنده را به راحتی نتوان مشخص کرد اما وقتی اضطراب به یکی از دلایل رنج شما تبدیل شده و تصمیم گرفتن و زندگی

کردن را برایتان سخت کرده، معنایش این است که باید فکری به حال خودتان بکنید.

با خوراکی‌ها به جنگ اضطراب بروید

غذایی که می‌خورید و نوشیدنی که می‌نوشید می‌تواند ضربان قلبتان را چندبرابر کند یا اینکه آرامشی را که مدت‌ها تجربه نکرده بودید به شما هدیه کند. با کمک این راهنما شما می‌توانید برخی از خوراکی‌های اضطراب‌زا و برخی از خوراکی‌های اضطراب‌کش را بشناسید.

باید اسفناج بخورید: مصرف خوراکی‌هایی که منیزیوم بالایی دارند، به کاهش اضطراب کمک می‌کند. اسفناج یکی از گیاهانی است که می‌تواند کمبود منیزیوم بدن را جبران کند.

نباید چای پررنگ بخورید: چای، نسکافه و قهوه اصلاً نوشیدنی خوبی برای روزهای پر استرس زندگی شما نیستند. گرچه بسیاری از افراد تصور می‌کنند این نوشیدنی‌ها آرامش‌بخشند، اما واقعیت این است که با مصرف کردنشان اضطراب شما بیشتر می‌شود و ضربان قلبشان بالاتر می‌رود.

باید عرق کاسنی بخورید: عرقیاتی که طبع سرد دارند، می‌توانند اضطراب را کم کنند. برای بهتر شدن حالتان ما به شما عرق کاسنی، بیدمشک و بهارنارنج را توصیه می‌کنیم.

نباید نوشابه گازدار بخورید: نه تنها میزان بالای قند موجود در نوشابه‌های گازدار، بلکه فسفری که به این نوشیدنی‌ها اضافه می‌شود هم می‌تواند شما را گرفتار اضطراب کند.

باید برنج بخورید: مصرف خوراکی‌هایی که ویتامین B بالایی دارند، می‌تواند به آرامش شما کمک کند. مصرف برنج و نان سبوس‌دار در کاهش اضطراب شما



۳۰ راه سریع و آسان برای لاغر شدن در خانه

سیرکننده هستند و حفظ محدودیت در کالری مصرفی سالم را ساده تر می کنند. علاوه بر این مصرف غذای کامل بسیاری از مواد مغذی ضروری که برای عملکرد صحیح بدن مورد نیاز است را نیز وارد بدن می کند. کاهش وزن اغلب به دنبال تأثیرات جانبی طبیعی خوردن غذای کامل به وجود می آید.

۲. از مصرف غذای فرآوری شده پرهیز کنید

مواد غذایی فرآوری شده معمولاً حاوی مقدار زیادی قند و چربی افزودنی و البته کالری فراوان هستند. نکته قابل ذکر آن است که طراحی و تولید مواد غذایی فرآوری شده به گونه ای انجام شده که فرد را وادار کند تا حد امکان از این مواد خوراکی مصرف کند. این دسته از مواد غذایی بیشتر از خوراکی های فرآوری نشده اعتیادآور هستند.

۴. میان وعده سالم را انتخاب کنید

رژیم غذایی دارای پروتئین بالا می تواند متابولیسم بدن را به میزان سوخت ۸۰-۱۰۰ کالری در روز افزایش دهد. رژیم غذایی پروتئینه احساس سیری را نیز در فرد افزایش می دهد و اشتها را کم می کند.

در حقیقت برخی از مطالعات نشان می دهند افرادی که رژیم غذایی دارای پروتئین بالا را انتخاب می کنند، کالری مصرفی شان در طول روز حدود ۴۰۰ کالری کمتر می شود. حتی مصرف یک ماده غذایی ساده پروتئینه در وعده صبحانه مانند تخم مرغ هم تأثیر بسیاری در فرد می گذارد.

۲. غذای کامل، ارگانیک و دارای یک ماده تشکیل دهنده بخورید

یکی از روش های به دست آوردن سلامت این است که به سراغ رژیم غذایی کامل و سالمی بروید که تنها از یک ماده تشکیل شده باشد. در این صورت مقدار زیادی از قند و چربی افزوده شده و همچنین مواد غذایی فرآوری شده را حذف می کنید. اغلب مواد غذایی کامل به صورت طبیعی

برترین ها؛ اگر قصد لاغر شدن دارید، باید در ابتدا بدانید که جستجوی اینترنتی همیشه به شما کمک نمی کند و بسیاری از منابع غیر معتبر اطلاعات اشتباه بسیاری برای کاهش وزن در اختیار تان قرار می دهد. اغلب این اطلاعات بر اساس آمار و سؤالات ساده به دست آمده اند و پایه علمی ندارند.

تحقیقات مختلفی در این زمینه انجام شده است و در نتیجه آنها برخی از روش های ساده و طبیعی برای کاهش وزن و لاغری معرفی شده اند که اثرگذار هستند و تأثیر آنها نیز به اثبات رسیده است. همین حالا با ۳۰ روش به شما می گوئیم که چگونه به صورت طبیعی در خانه لاغری شوید.

۱. پروتئین را به رژیم غذایی خود اضافه کنید

برای کاهش وزن، پروتئین یکی از مواد غذایی اصلی و مورد نیاز بدن محسوب می شود. بدن در زمان گوارش و سوخت و ساز پروتئین مصرفی، کالری می سوزاند؛ بنابراین

مختلف و مرتبط استفاده کنید.

۱۵. از ظروف کوچک‌تر استفاده کنید

بعضی از مطالعات نشان می‌دهند استفاده از ظرف و بشقاب کوچک‌تر کمک می‌کند کمتر غذا بخورید، زیرا میزان پرس غذایی که می‌بینید که تغییر می‌دهد. افراد معمولاً عادت دارند بشقاب خود را به یک میزان پر کنند و برایشان تفاوتی ندارد ابعاد ظرف چقدر است. پس اگر ظرف شما کوچک‌تر باشد، نمی‌توانید مقدار زیادی غذا درونش جای دهید. ظرف کوچک، غذای مصرفی شما را کاهش می‌دهد و این احساس را به وجود می‌آورد که میزان غذای بیشتری خورده‌اید.

۱۶. رژیم غذایی با کربوهیدرات کم را دنبال کنید

مطالعات بسیاری نشان می‌دهند که رژیم غذایی دارای کربوهیدرات کم برای لاغری و کاهش وزن مؤثر هستند. محدود کردن کربوهیدرات و مصرف بیشتر چربی و پروتئین اشتها را کاهش می‌دهد و موجب می‌شود کالری کمتری مصرف کنید. در نتیجه سه برابر بیشتر از رژیم غذایی استاندارد و بدون چربی به لاغری کمک می‌کند. رژیم غذایی با کربوهیدرات کم عوامل ریسکی بیماری را هم کاهش می‌دهد.

۱۷. آهسته‌تر غذا بخورید

اگر سریع غذا بخورید ممکن است قبل از آنکه بدن متوجه سیری شود، کالری بسیاری را وارد کنید. افرادی که سریع غذا می‌خورند، نسبت به افرادی که آهسته‌تر هستند، در معرض چاقی بیشتری قرار دارند. جویدن آهسته‌تر غذا کمک می‌کند کالری کمتری در طول روز مصرف کنید و ترشح هورمون‌هایی که با کاهش وزن مرتبط هستند را نیز افزایش می‌دهد.

۱۸. چربی را با روغن نارگیل جایگزین کنید

روغن نارگیل حاوی مقادیر زیاد چربی است که به نام زنجیره متوسط‌تری گلیسیرید شناخته می‌شود و نسبت به باقی چربی‌ها به گونه متفاوتی متابولیسم می‌شود. تحقیقات نشان می‌دهد این ماده غذایی می‌تواند متابولیسم را مقداری افزایش دهد و در عین حال موجب شود کالری کمتری مصرف کنید. روغن نارگیل در کاهش چربی‌های مضر شکمی نیز کمک‌کننده است. توجه کنید که این گفته‌ها به آن معنا نیست که این روغن باید به رژیم غذایی اضافه شود، ولی می‌توانید برخی از منابع روغنی خود را با روغن نارگیل جایگزین کنید.

۱۹. تخم مرغ را به رژیم غذایی خود اضافه کنید

تخم مرغ به عنوان یکی از مواد غذایی مناسب برای لاغری شناخته می‌شود.

این ماده غذایی ارزان است، کالری کم و پروتئین زیادی دارد و سرشار از مواد مغذی متعدد است. مواد غذایی با پروتئین بالا در مقایسه با غذای کم پروتئین، اشتها را کم می‌کند و احساس سیری به وجود می‌آورد. اگر شما تخم مرغ را برای مدت ۸ هفته به عنوان صبحانه مصرف کنید، ۶۵ درصد بیشتر از زمانی لاغر می‌شوید که از نان گرد معمولی استفاده کرده‌اید. این ماده غذایی کمک می‌کند تا در باقی روز هم کالری کمتری مصرف کنید.

۲۰. غذا را پر ادویه و تندتر کنید

مؤثر باشد. یک کپسول آن قادر است یک لیوان آب را به ژل تبدیل کند.

۹. نوشیدنی‌های پر کالری اجتناب کنید

نوشیدنی‌های پر کالری شامل شربت، آب‌میوه، شیر کاکائو و نوشیدنی‌های انرژی‌زا هستند. این مایعات به دلایل مختلف برای بدن مضر است و احتمال چاقی را افزایش می‌دهد. بر اساس نتایج حاصل از مطالعه انجام شده در این موضوع، چاقی در کودکان با مصرف روزانه نوشیدنی شیرین شده، ۶۰ درصد افزایش پیدا می‌کند.

به یاد داشته باشید که مغز شما کالری مایع را مانند کالری جامد ثبت نمی‌کند، بنابراین شما بعد از خوردن هر ماده خوراکی، این کالری مایع را به آن اضافه می‌کنید.

۱۰. مصرف کربوهیدرات تصفیه شده را محدود کنید

کربوهیدرات تصفیه شده دسته‌ای از مواد غذایی محسوب می‌شوند که اکثر مواد مغذی مفید و فیبر خود را از دست داده‌اند. در فرآیند تصفیه کردن تنها کربوهیدراتی باقی می‌ماند که به راحتی هضم می‌شود و در نتیجه احتمال پرخوری و بیماری افزایش می‌یابد.

منابع اصلی کربوهیدرات تصفیه شده عبارتند از: آرد سفید، نان سفید، برنج سفید، سودا، کیک و شیرینی، چیپس و پفک، ماکارونی، غلات صبحانه و قند افزودنی.

۱۱. هر از گاهی کمتر بخورید و روزه بگیرید

روزه گرفتن یکی از الگوهای مصرف غذایی است که می‌تواند هر مدت یک‌بار انجام شود. این روش لزوماً به معنای مذهبی آن نیست و می‌تواند با چند ساعت مصرف نکردن ماده غذایی اعمال شود. در واقع با کم‌خوری به طور کلی بدون آنکه بدانید، کالری کمتری مصرف کنید. در نتیجه وزن کاهش می‌یابد و مزایای سلامتی بیشتری نیز به بدنتان می‌رسد.

۱۲. چای سبز بدون شکر بنوشید

چای سبز یکی از نوشیدنی‌های طبیعی و سرشار از آنتی‌اکسیدان به شمار می‌رود. این نوشیدنی مزایای بسیاری دارد و سوزاندن چربی و لاغری را افزایش می‌دهد. چای سبز ممکن است مصرف انرژی را تا ۴ درصد و چربی سوزی به ویژه چربی‌های مضر شکم را تا ۱۷ درصد افزایش دهد.

چای سبز مانا نوعی چای سبز پودر شده است که حتی مزایای سلامتی بیشتری نسبت به چای سبز معمولی دارد.

۱۳. میوه و سبزی بیشتری بخورید

میوه‌ها و سبزیجات بسیار سالم هستند و از مواد خوراکی مناسب برای کاهش وزن محسوب می‌شوند. این مواد علاوه بر داشتن آب، ماده مغذی و فیبر بالا، معمولاً حجم انرژی کمی دارند. به همین دلیل می‌توانید میوه و سبزی را به میزان زیاد مصرف کنید و نگران جذب کالری زیاد نباشید. مطالعات بسیاری نشان می‌دهند افرادی که میوه و سبزی بیشتری مصرف می‌کنند، وزن کمتری دارند.

۱۴. هر چند مدت کالری‌ها را بشمارید

اگر می‌خواهید لاغر شوید، اطلاع از آنچه مصرف می‌کنید، کمک بزرگی به شما می‌کند. روش‌های مختلفی برای این منظور وجود دارند که از میان آنها می‌توان شمردن کالری مصرفی و گرفتن عکس از مواد غذایی پیش رویتان را نام برد. می‌توانید در این راستا از اپلیکیشن‌های

مطالعات نشان می‌دهند دسته‌ای از مواد غذایی که در خانه هر فرد نگهداری می‌شود، بر وزن و عادت‌های غذایی او تأثیر می‌گذارد. اگر همیشه در خانه خوراکی‌های سالم داشته باشید، احتمال مصرف مواد غذایی ناسالم بین افراد خانواده کمتر می‌شود.

می‌توانید میان وعده و خوراکی‌های سالم مانند ماست، میوه، خشکبار و آجیل، هویج و تخم مرغ آب پز را تهیه کنید و آنها را درون کابینت قرار دهید تا در زمان گرسنگی در اختیارتان قرار گیرند.

۱۵. مصرف قند افزودنی را محدود کنید

مصرف مقدار زیاد قند افزودنی با بیماری‌های رایج دنیا مانند بیماری قلبی، دیابت نوع دوم و سرطان در ارتباط است. مردم آمریکا به طور متوسط و روزانه ۱۵ قاشق چای‌خوری قند افزودنی مصرف می‌کنند. این مقدار فقط به صورت قند و شکر مصرف نمی‌شود بلکه در مواد غذایی فرآوری شده مختلف پنهان است، پس شاید بدون آنکه متوجه باشید مقدار زیادی قند افزودنی را وارد بدن خود کنید.

از آنجایی که قند در لیست ترکیبات استفاده شده مواد غذایی نام‌های بسیاری دارد، برای شما سخت است که بتوانید مقدار قند موجود در محصولات را محاسبه کنید. اگر بتوانید مقدار مصرف شکر افزودنی را کاهش دهید، قدم بزرگی در بهبود رژیم غذایی خود برداشته‌اید.

۱۶. آب بنوشید

این جمله حقیقت دارد که مصرف آب می‌تواند به کاهش وزن کمک کند. نوشیدن نیم لیتر آب سوزاندن کالری را تا یک ساعت بعد به مقدار ۲۴-۳۰ درصد افزایش می‌دهد. نوشیدن آب قبل از صرف وعده غذایی اصلی خصوصاً در افراد میان‌سال و مسن‌تر هم موجب کاهش کالری مصرفی می‌شود.

آب به طور ویژه برای کاهش وزن و لاغری مناسب است، زیرا جایگزین نوشیدنی‌هایی می‌شود که کالری و قند بالایی دارند.

۱۷. قهوه بدون شکر بنوشید

قهوه یکی از نوشیدنی‌های سالمی است که مقدار زیادی آنتی‌اکسیدان و ترکیبات مفید دیگر دارد. نوشیدن قهوه ممکن است با افزایش سطح انرژی و میزان کالری سوخته شده به کاهش وزن کمک کند. قهوه کافئینه می‌تواند متابولیسم بدن را به میزان ۳-۱۱ درصد افزایش دهد و احتمال ابتلا به بیماری دیابت نوع دوم را به میزان ۲۳-۵۰ درصد کم کند.

قهوه سیاه یکی از مواد غذایی مناسب برای لاغری محسوب می‌شود چرا که با مصرف آن احساس سیری می‌کنید در حالی که تقریباً می‌توان گفت هیچ کالری را وارد بدن نکرده‌اید.

۱۸. مکمل کاهش وزن گلوکومانان استفاده کنید

گلوکومانان یکی از قرص‌های لاغری محسوب می‌شود که تأثیر آن اثبات شده است. این فیبر طبیعی و محلول در آب از ریشه‌های گیاه کنجاک یا کونیاک به دست می‌آید. این قرص لاغری کم کالری است، فضای معده را پر می‌کند و خالی شدن معده را به تأخیر می‌اندازد. گلوکومانان همچنین جذب پروتئین و چربی را کاهش می‌دهد و باکتری‌های مفید روده را تغذیه می‌کند.

باور بر این است که توانایی فوق‌العاده گلوکومانان در جذب آب باعث می‌شود به این اندازه بتواند در کاهش وزن

گرفتن است. اگر مقدار زیادی از ماهیچه‌های خود را از دست دهید، بدن کالری کمتری نسبت به قبل می‌سوزاند. با بلند کردن وزنه و دمبل‌های ورزشی به صورت منظم، از کاهش حجم ماهیچه بدن جلوگیری می‌کنید. علاوه بر این مزیت، اندام بهتری به دست می‌آورد و سر حال تر می‌شوید.

۲۸. پروتئین وی مصرف کنید

اغلب افراد پروتئین کافی را از رژیم غذایی به دست می‌آورند، ولی برای افرادی که میزان مورد نیاز پروتئین را مصرف نمی‌کنند، مصرف مکمل‌های پروتئینی وی روش مؤثری است تا جذب پروتئین را افزایش دهد. یکی از مطالعات انجام شده در این زمینه نشان می‌دهد اگر مقداری از کالری خود را با پروتئین وی جایگزین کنید، کاهش وزن قابل چشمگیری را مشاهده می‌کنید و در عین حال حجم ماهیچه بیشتری به دست می‌آورید. زمانی که می‌خواهید این مکمل‌ها را مصرف کنید، ترکیبات نوشته شده آن را با دقت بخوانید، زیرا برخی از انواع آنها حاوی قند افزودنی و دیگر افزودنی‌های غیر سالم هستند.

۲۹. مصرف غذا با ذهن آگاهی را تمرین کنید

این روش ترفندی است که برای افزایش آگاهی در حین صرف غذا به کار می‌رود. خوردن غذا با ذهن آگاهی کمک می‌کند انتخاب‌های هوشیارانه‌تری داشته باشید و احساس سیری و گرسنگی را درست‌تر بشناسید. در نتیجه برای پاسخ به گرسنگی خود غذای سالم‌تری خواهید داشت. مصرف غذا با ذهن آگاهی بر کاهش وزن، عادت‌های غذایی و استرس در افراد چاق نیز مؤثر است. با این روش از خوردن غذا در شرایط عصبی و احساسی نیز جلوگیری می‌کنید.

۳۰. بر تغییر سبک زندگی تمرکز کنید

رژیم گرفتن یکی از روش‌هایی است که برای مدت طولانی با شکست مواجه می‌شود. در واقع افراد رژیم گرفته در معرض افزایش وزن بیشتری در طول زمان قرار دارند. به جای آنکه فقط بر کاهش وزن تمرکز کنید، این هدف را در اولویت قرار دهید که بدنتان را با مواد غذایی سالم و مغذی تغذیه کنید.

با روشی غذا بخورید که سالم‌تر، شادتر و خوش‌اندام‌تر شوید، نه آنکه فقط لاغر شوید.

تدریج افزایش می‌دهید تا از ناراحتی‌های معده مانند نفخ، دل درد و اسهال جلوگیری کرده باشید.

۲۴. بعد از غذا، دندان‌ها را مسواک بزنید

بسیاری افراد بعد از صرف غذا دندان‌های خود را مسواک می‌زنند یا نخ دندان می‌کشند. این روش میل به مصرف خوراکی و میان وعده‌های دیگر را کاهش می‌دهد. اغلب افراد دوست ندارند بعد از مسواک زدن، چیزی بخورند و حس می‌کنند طعم غذا تغییر می‌کند. پس اگر بعد از صرف غذا مسواک بزنید یا از دهان شویه استفاده کنید، کمتر به سراغ خوراکی‌های غیر ضروری می‌روید.

۲۵. با اعتیاد به غذا مبارزه کنید

اعتیاد به مواد غذایی به معنای افزایش میل به خوردن غذا و ایجاد تغییر و تحولات شیمیایی در مغز است که مقاومت در برابر خوردن برخی غذاها را سخت‌تر می‌کند. این مشکل یکی از دلایل اصلی پرخوری در بین افراد است و درصد زیادی از مردم جامعه را در بر می‌گیرد. در حقیقت مطالعه اخیر که در سال ۲۰۱۴ انجام شد، نشان می‌دهد تقریباً ۲۰ درصد مردم به مشکل اعتیاد به مواد غذایی دچار هستند.

برخی از مواد غذایی نسبت به باقی مواد موجب ایجاد علائم بیشتر اعتیاد می‌شوند. مواد غذایی فرآوری شده، سرشار از قند و چربی و فست فودها در این دسته قرار می‌گیرند. پس بهتر است سریع‌تر با این اعتیاد مبارزه کنید.

۲۶. حرکات ورزشی کار دیو انجام دهید

انجام حرکات کار دیو مثل طناب زنی، دو، دوچرخه‌سواری، پیاده‌روی سریع یا کوهنوردی روش فوق‌العاده‌ای برای کالری سوزی محسوب می‌شوند و سلامت ذهن و فیزیکی را بهبود می‌بخشند. حرکات کار دیو عوامل ریسکی بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهند و به کاهش وزن بدن نیز کمک می‌کنند.

این حرکات ورزشی، چربی‌های مضر شکمی تشکیل شده در اطراف اندام‌های بدن که می‌تواند به بیماری متابولیکی منجر شود را کاهش می‌دهد.

۲۷. ورزش‌های مقاومتی را دنبال کنید

کمبود حجم ماهیچه‌های یکی از عوارض جانبی رژیم

لفل چیلی و هالوپینو حاوی ترکیبی به نام کپسایسین هستند که متابولیسم و سوزاندن چربی را افزایش می‌دهد. کپسایسین اشتها و مصرف کالری را نیز کم می‌کند.

۲۱. پروبیوتیک مصرف کنید

پروبیوتیک‌ها باکتری‌های زنده‌ای هستند که با مصرفشان از مزایای سلامتی بسیاری بهره‌مند می‌شوید. آنها سلامت سیستم گوارش و قلب را بهبود می‌بخشند و حتی به کاهش وزن نیز کمک می‌کنند. بر اساس نتایج حاصل از مطالعات، افراد چاق معمولاً باکتری روده متفاوتی نسبت به افراد با وزن معمولی دارند که ممکن است بر وزنشان تأثیرگذار باشد.

پروبیوتیک به تنظیم باکتری‌های سالم روده کمک می‌کند، موجب توقف جذب چربی غذا می‌شود و اشتها و التهاب را نیز کاهش می‌دهد. در بین همه باکتری‌های پروبیوتیک، *Lactobacillus gasseri* تأثیرات مؤثر بیشتری بر کاهش وزن دارد.

۲۲. به میزان کافی بخوابید

خواب کافی یکی از موارد مهم برای لاغری است و از افزایش وزن در آینده جلوگیری می‌کند. مطالعات نشان می‌دهند افرادی که از خواب کافی محروم هستند، نسبت به افرادی که خواب خوبی دارند، ۵۵ درصد بیشتر در معرض چاقی قرار دارند. این عدد در بین کودکان بیشتر است.

دلیل آن است که خواب ناکافی عملکرد روزانه هورمون سیری و اشتها را دچار تداخل می‌کند و موجب تنظیم ضعیف اشتها می‌شود.

۲۳. فیبر بیشتری بخورید

مواد غذایی حاوی فیبر بالا به کاهش وزن کمک می‌کنند. ماده‌ای که حاوی فیبر محلول در آب باشد، از آنجایی که می‌تواند احساس سیری را بیشتر کند، در لاغری مؤثرتر است. فیبر خالی شدن معده را به تأخیر می‌اندازد، معده را بزرگ‌تر می‌کند و موجب ترشح هورمون سیری می‌شود. در نتیجه بدون آنکه بخواهید فکرش را بکنید، مصرف غذا کمتر می‌شود.

علاوه بر این بسیاری از انواع فیبر، باکتری‌های مفید روده را تغذیه می‌کنند. این باکتری‌ها با کاهش احتمال ابتلا به چاقی مرتبط هستند. مطمئن شوید که مصرف فیبر را به



رژیم غذایی فستینگ برای کاهش وزن افراد دیابتی مناسب است



باید همراه با غذا مصرف شوند. اما تأثیر مثبت کاهش وزن بر کاهش قند خون باید افراد را قادر سازد تا داروهای دیابت خود را کاهش دهند.»

وی خاطرنشان کرد: «افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ معمولاً باید داروهای خود را در طول عمرشان افزایش دهند، اغلب سه داروی خوراکی را در یک زمان مصرف می‌کنند، زیرا اکثر داروها تنها مقدار کمی HbA1C را کاهش می‌دهند. توانایی بهبود گلوکز از طریق شیوه زندگی درست برای کاهش بار دارویی بسیار مهم است.»

برای این مطالعه، محققان ۷۵ نفر را به سه گروه تقسیم کردند: یک گروه از رژیم غذایی فستینگ پیروی کردند، به گروه دیگر گفته شد مصرف کالری را یک چهارم کاهش دهند و بقیه هیچ یک از برنامه‌های غذایی را دنبال نکردند. میانگین BMI (شاخص توده بدنی) ۳۹ بود که چاق محسوب می‌شود.

پس از شش ماه، محققان دریافتند کسانی که رژیم غذایی محدود شده فستینگ داشتند، حدود ۴ درصد از وزن بدنشان را از دست دادند، در حالی که کسانی که کالری را محدود کردند، حدود ۲ درصد از وزن بدنشان را از دست دادند. هر دو گروه قند خونشان حدود ۱ درصد کاهش یافت.

محققان بر انجام تحقیقات بزرگ‌تری در این زمینه تأکید دارند.

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که رژیم غذایی با محدودیت زمانی موسوم به «فستینگ» ممکن است راه بهتری برای کاهش وزن افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ نسبت به شمارش کالری باشد.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسین نت، محققان دریافتند افرادی که فقط بین ظهر تا ۸ شب غذا خوردند، هر روز وزن بیشتری نسبت به کسانی که کالری خود را ۲۵ درصد کاهش دادند، از دست دادند. با این حال، هر دو گروه بر اساس آزمایش هموگلوبین A1C، کاهش مشابهی در سطح قند خون طولانی مدت داشتند. این آزمایش میزان قند خون را در سه ماه گذشته نشان می‌دهد.

محقق ارشد «کریستا وارادی»، استاد تغذیه در دانشگاه ایلینوی شیکاگو، گفت: «یافتن راه‌های بیشتر برای کنترل وزن و سطح قند خون برای بیماران مبتلا به دیابت بسیار مهم است.»

در حالی که این مطالعه نشان می‌دهد غذا خوردن در مدت زمان محدود برای مبتلایان به دیابت نوع ۲ بی‌خطر است، اما وارادی گفت که افراد مبتلا به دیابت باید قبل از شروع این نوع رژیم با پزشک خود مشورت کنند.

وی همچنین گفت: «برخی از داروهای دیابت نوع ۲، قند خون را کاهش می‌دهند و

با فلفل سیاه از پیوست جلوگیری کنید



در برخی از شهرهای هند مردم روز را با یک فنجان قهوه سیاه همراه با مقداری پودر فلفل سیاه که داخل آن حل شده، آغاز می‌کنند. بسیاری از مطالعات و آزمایشات پزشکی تایید می‌کنند که فلفل سیاه فعالیت مجاری گوارشی را تقویت می‌کند و علاوه بر بهبود فرآیند هضم غذا، تحریک‌کننده ترشحات بزاقی است.

این ادویه هم چنین در بهبود عملکرد معده نقش مفیدی دارد. فلفل سیاه پره‌های چشایی را تحریک می‌کند و پیامی به معده می‌فرستد که باعث ترشح اسید هیدروکلوریک و در نتیجه هضم بهتر غذا می‌شود. وجود اسید هیدروکلوریک برای هضم پروتئین‌ها و دیگر مواد غذایی در معده ضروری است. در استعمال داخلی به عنوان محرک اشتها، مدر، بادشکن، گرم‌کننده و ضد سم و برای رفع انواعی از مسمومیت‌های غذایی به کار می‌رود.

همچنین فلفل سیاه برای معالجه اسهال تابستانه، اسهال خونی، کاهش احتمال سرماخوردگی و دردهای روماتیسمی مفید است. فلفل سیاه هم چنین خواص آنتی‌اکسیدانی فوق‌العاده‌ای دارد. این ادویه تاثیر فوق‌العاده‌ای برای مقابله با رشد باکتری‌های مضر بویژه در روده دارد.

بد نیست درباره فواید فلفل سیاه بیشتر بدانید

به کاهش وزن کمک می‌کند

فلفل سیاه به شما در کاهش وزن کمک می‌کند و می‌توانید دو تا سه بار در روز فلفل سیاه را به جای سبزی اضافه کنید. این ادویه فوق‌العاده با مواد مغذی فیتونی تغذیه می‌شود و باعث کاهش چربی اضافی بدن می‌شود و سوخت و ساز بدن را نیز افزایش می‌دهد.

از بروز هر نوع سرطان جلوگیری می‌کند

اعتقاد بر این است که هنگامی که فلفل با زردچوبه ترکیب شود، از سرطان جلوگیری می‌کند. ترکیب زردچوبه و فلفل سیاه معمولاً به افرادی که دارای سرماخوردگی هستند کمک می‌کند چرا که سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها، ویتامین A و کاروتنوئیدها است و البته همه این موارد به جلوگیری از سرطان و سایر بیماری‌های کشنده کمک می‌کنند.

از یبوست جلوگیری می‌کند

اگر مشکل یبوست دارید، می‌توانید با افزودن فلفل به رژیم غذایی خود با مشکل خود خداحافظی کنید. افزودن فلفل سیاه به مواد غذایی شما باید به حل این مشکل کمک کند. پس از مصرف منظم فلفل سیاه، می‌توانید با سرطان روده، یبوست، حالت تهوع و سایر اختلالات مرتبط با باکتری نیز مبارزه کنید.

دکتر سلام - اقتصاد آنلاین

در این مطلب به موضوع فواید فلفل سیاه پرداخته‌ایم.

فلفل سیاه دانه‌های خشک شده گیاه فلفل می‌باشد که بومی جنوب هند می‌باشد در ادامه همراه با نیک صالحی شوید تا درباره فواید فلفل سیاه بیشتر بخوانید.

فواید فلفل سیاه

فلفل گیاهی است بالارونده و دارای ریشه‌های ساقه خیز و کوتاه که میوه آن ادویه‌ای است با طعم تند و سوزنده. گیاهی دارویی - خوراکی و دارای طعمی تند. فلفل از بوته‌ای باریک و بلند و در رنگ‌های متنوعی چون سبز، قرمز، زرد، و نارنجی به دست می‌آید و برای خوش طعم کردن غذا از آن استفاده می‌شود.

دانه فلفل پس از خشک و ساییده شدن در رنگ‌های سیاه، سفید و سرخ عرضه می‌شود. فلفل در هندوستان از دیر باز به عنوان ادویه مورد استفاده بود. تا اواخر قرون وسطی فلفل از هندوستان به اروپا و سایر نقاط جهان تجارت می‌شد. به خاطر ارزش این گونه ادویه‌ها بود که اروپایی‌ها در پی یافتن راه جدیدی به هندوستان بودند. با کشف قاره آمریکا نوع جدیدی از فلفل بومی قاره آمریکا کشف شد.

میوه آن، که به صورت خشک شده به دانه فلفل معروف است، در حدود ۵ میلی‌متر (۰٫۲۰ اینچ) قطر دارد، کاملاً بالغ آن قرمز تیره است و مثل همه میوه‌های گوشتدار (مثل گیلاس)، شامل یک دانه تکی است. دانه‌های فلفل و پودر فلفل که حاصل آسیاب آنهاست، ممکن است صرفاً به عنوان فلفل یا دقیق‌تر به عنوان فلفل سیاه، فلفل سفید و یا فلفل سبز شناخته شوند. دانه‌های فلفل سبز در واقع دانه‌های فلفل سیاه نابالغند.

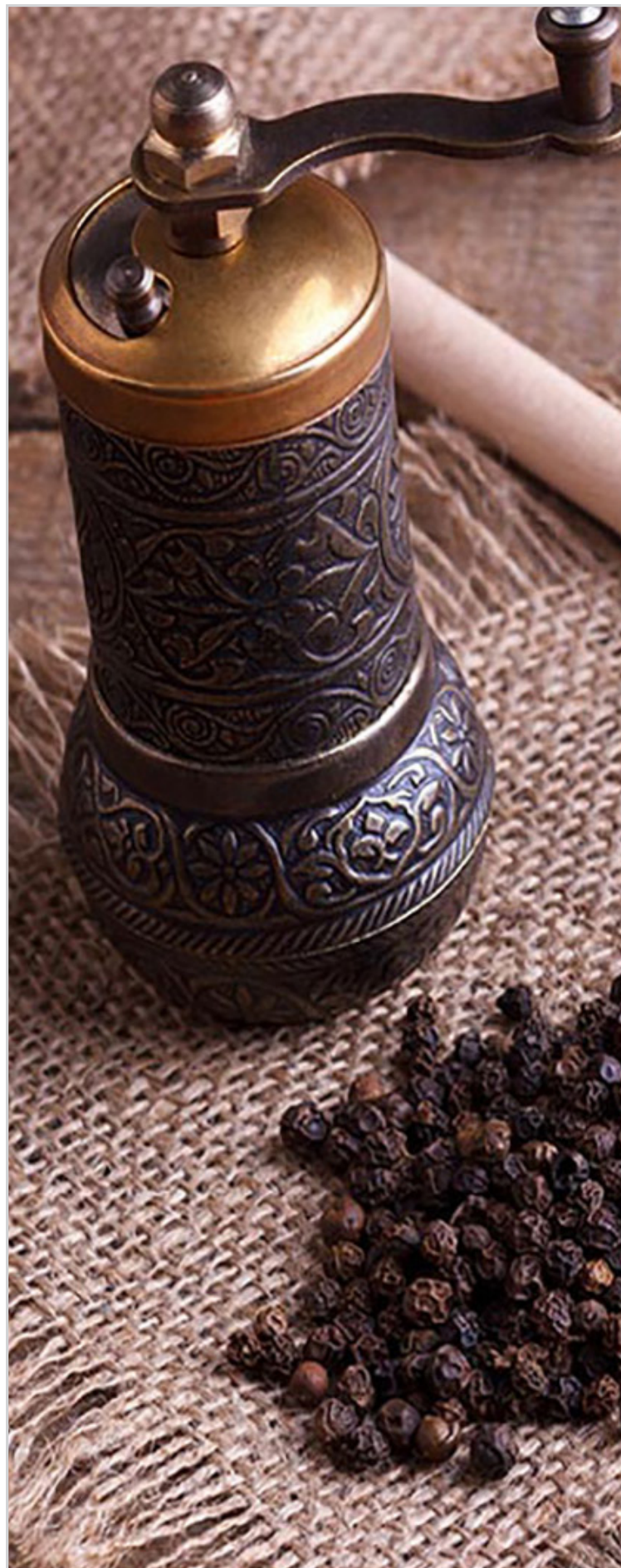
خواص فلفل سیاه

فلفل سیاه بومی کشور هندوستان است و بطور گسترده در آنجا و در جاهای دیگر مناطق گرمسیری کشت می‌شود. ویتنام در حال حاضر، با تولید ۳۴٪ محصول فلفل جهان در سال ۲۰۰۸، بزرگترین تولیدکننده و صادرکننده فلفل است.

فلفل خشک آسیاب شده از دوران باستان برای طعم آن و به عنوان دارو استفاده می‌شود. فلفل سیاه بالاترین رده را در داد و ستد ادویه در جهان برخوردار است و یکی از رایج‌ترین ادویه جات اضافه شونده به غذاهای اروپایی و مانند آن است.

تندی فلفل سیاه بخاطر ماده شیمیایی piperine است و تقریباً روی همه میزهای شام در جهان صنعتی، در کنار نمک طعام یافت می‌شود. کلمه «پپلین یا فلفل(عربی شده)» از کلمه تامیل/مالزیایی برای فلفل دراز، pippali گرفته شده است.

خاصیت فلفل سیاه



عادات بد و نقاط ضعف متولدین ماه‌های مختلف

جنبه منفی شخصیتان را اصلاح کنید و بدانید گاهی سکوت بهتر از حرف زدن است.

عادات‌های بد متولدین تیرماه

در اطرافیان خود تیرماهی داشته اید، اگر پاسختان مثبت است باید بدانید تیرماهی‌ها گاهی آنقدر منفی نگرند که ممکن است اعصاب خود و شما را به هم بریزند. آنها مثبت اندیش نیستند و به قضا یا مثبت نگاه نکرده و به افکار منفی خود ادامه می‌دهند.

متولدین ماه تیر افراد احساساتی هستند، به همین دلیل تمام کارهایشان را از خرید لباس گرفته تا... محتاطانه انجام می‌دهند و گاهی آنقدر غرق احساسات‌شان می‌شوند که دیگر هیچ چیزی را نمی‌بینند.

آنها به خودشان ایمان نداشته و این نکته را نادیده می‌گیرند که بسیار باهوشند و می‌توانند به تنهایی نیز تصمیم بگیرند پس به دلیل اعتماد بنفس ضعیف همیشه به فردی در کنارشان احتیاج دارند تا مراقب‌شان باشد و امنیت کارشان را تضمین کند.

آنها افراد احساساتی هستند و گاهی آنقدر غرق احساسات‌شان می‌شوند که دیگر هیچ چیزی را نمی‌بینند. پیشنهاد ما به تیری‌ها این است که دید مثبت‌تری به زندگی داشته باشند و اعتماد به نفس خود را بالا ببرند و از لحظه لحظه زندگی‌شان استفاده کنند.

مرداد ماهی‌ها و خصوصیات بدشان

مردادی‌ها دوست دارند همیشه در راس توجه همه قرار بگیرند و تمام نگاه‌ها را به سمت خودشان جلب کنند. اگر دیگران به آنها توجه یا دقت نکنند، به شدت دلگירו و ناراحت می‌شوند.

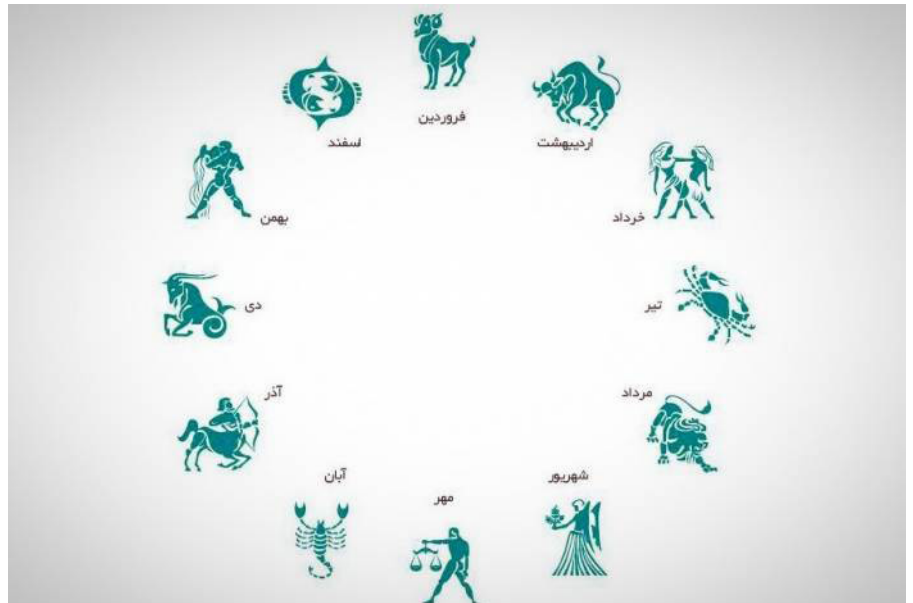
مردادی‌ها افرادی حساسند، اگر دوستان، خانواده یا اطرافیان به دیگران بیش از آنها توجه کنند، آنها حسادت کرده و برای جلب توجه، گریه می‌کنند. مردادی‌های باهوش لطفاً به عادات‌های بدتان توجه کنید و انقدر حساس نباشید.

نقاط ضعف شهرپور ماهی‌ها

شهرپوری‌ها مدام در حال سرزنش خود هستند زیرا آنها همیشه از اشتباه فراری بوده و اگر اشتباه کنند، به جای اندیشیدن و درس گرفتن از اشتباه تنها غصه خورده و خود را نقد منفی می‌کنند.

شهرپوری‌ها همیشه مسئولیت‌های زیادی روی دوش شان است و گاهی به دلیل اینکه آنها به شدت مسئولیت پذیرند و برای دیگران هم بهترین‌ها را می‌خواهند، دوستانشان سوء استفاده کرده و مسئولیت خود را روی دوش آنها می‌اندازند.

شهرپوری‌های عزیز در صورت اشتباه کردن، خود را سرزنش نکنید و به فکر راهی برای رشد و پیشرفت خود باشید و از شکست برای رسیدن به موفقیت استفاده کنید.



ستایش دیگران قرار گیرند.

خصوصیات بد متولدین اردیبهشت

متولدین اردیبهشت افراد لجبازی هستند که تا رسیدن به هدف شان دست از تلاش بر نمی‌دارند، حتی اگر به ضررشان تمام شود. اردیبهشتی‌ها عقاید خاص خود را دارند که تغییر آن تقریباً غیر ممکن است و در صورت تصمیم‌گیری هر چند غلط کسی نمی‌تواند آنها را از تصمیم خود منصرف نماید.

اردیبهشتی‌ها منمن منم‌های زیادی دارند که گاهی غیر قابل تحمل است چرا که آنها عقاید خودشان را بیش از هر چیز دیگری قبول دارند.

اردیبهشتی‌های عزیز لجاجت را کنار بگذارید و دست از لجبازی بکشید و به مشورت با افراد دلسوزتان روی آورید.

نقاط ضعف خرداد ماهی‌ها

همه ما انسان‌ها دو جنبه سیاه و سفید داریم اما این ویژگی و دو شخصیت بودن در خردادی‌ها شدیدتر است. خردادی‌ها گاهی عاشق یک نفر و گاهی فارغ می‌شوند، آنها حتی تکلیفشان بارو باطنی که با دیگران دارند، مشخص نیست.

نمی‌توان خیلی روی حرف خردادی‌ها حساب کرد زیرا آنها غیر قابل پیش بینی هستند. گاهی با اینکه برای انجام کاری برنامه می‌چینند، اما در لحظه آخر آن را کنسل می‌کنند.

از دیگر خصوصیات نامطلوب خرداد ماهی‌ها شایعه پراکنی آنها است. افراد متولد این ماه سکوت را دوست ندارند و دائماً در محیط کار، محیط‌های دوستانه و... در حال شایعه پراکنی هستند.

خردادماهی‌های عزیز در کنار ویژگی‌های خوبتان این

برترین‌ها: می‌توان گفت که اغلب افراد حداقل یک عادت بد را در زندگی خود دارند و متولدین هر ماه از سال ممکن است نقاط ضعف و عادات‌های بد مختلفی داشته باشند.

هیچ فردی کامل نیست و همه ما عادات‌های بدی داریم که گاهی خودمان هم از آنها بی‌خبریم و چشمان مان را روی ضعف‌های خود می‌بندیم. با آگاهی از نقاط ضعفمان و شناسایی آنها می‌توانیم اقدام به برطرف کردن آنها نماییم و نقاط قوت مان را تقویت کنیم. برخی از عادات‌های بد در متولدین ماه‌های مختلف سال مشترک است همانطور که متولدین ماه‌های مختلف خصوصیات خوب زیادی نیز دارند.

اگر دوست دارید بارزترین نقاط ضعف خود را شناسایی کنید و بدانید که عادات بد متولدین ماه‌های مختلف چیست با ما همراه باشید.

عادات‌های بد متولدین فروردین ماه

تا به حال یک فروردینی مهربان را دیده اید، او به شدت مهربان است اما امان از وقتی که باعث ناراحتی‌ش شوید، او زود از کوره در می‌رود و با زبان تند و تیز منتقدان خود را سر جایشان می‌نشانند پس در رفتارشان با یک فروردینی دقت کنید.

فروردینی‌ها عاشق ریاستند و افرادی مستقل و فعال هستند که به تنهایی از پس هر مشکلی بر می‌آیند اما اگر در جایی مدیر و رئیس نباشند، ناامید و دلسرد خواهند شد. متولدین فروردین ماه اگر برنامه‌هایشان به خوبی و سرعت پیش نرود، عصبانی شده و به دیگران می‌توبند، فروردینی‌های عزیز بهتر است در این مواقع قبل از هر اقدام کمی آب بنوشید و به صورت تان بزیند.

فروردینی‌ها دوست دارند که مدام از خود و توانایی‌هایشان حرف بزنند زیرا آنها دوست دارند که مورد

مهر ماهی‌ها افرادی مقید و دودل

مهر ماهی‌ها افراد دودلی هستند که همیشه بین دو راهی گیر افتاده اند. آنها در این شرایط نمی‌توانند خود تصمیم بگیرند و استرس تصمیم گیری را به جان بخرند، بلکه همیشه در این موقعیت ترجیح می‌دهند که دیگران به جای آنها تصمیم بگیرند.

از دیگر عادات بد مهر ماهی‌ها روابط اجتماعی بیش از حدشان است، آنها به هر جایی که قدم می‌گذارند، دوستان جدیدی پیدا می‌کنند و حتی با افرادی که اصلاً نمی‌شناسند، سر صحبت را باز می‌کنند و در مورد زندگی با دوستان شان صحبت می‌کنند. مهر ماهی‌ها انعطلاف پذیر نیستند و دوست دارند که دنیا همیشه روی تعادل باشد و تا شرایط ذره‌ای تغییر می‌کند، گیج و دودل می‌شوند. عزیزان مهر ماهی در زندگی انعطاف داشته باشید و خودتان تصمیم بگیرید و به هر کسی اعتماد نکنید زیرا همه لایق دوستی نیستند.

آبانی‌های دمدمی مزاج

آبانی‌ها افراد خسیسی هستند که تا وقتی پای پول خرج کردن به میان می‌آید پا پس می‌کشند. از دیگر خصوصیات بد آبانی‌ها دمدمی مزاج بودن آنهاست، در مدت زمان کوتاهی می‌توانید رفتارهای مختلف و عجیب و غریبی را از آنها ببینید.

آبانی‌ها افراد رکی هستند اما هرگز بی‌ادبی نمی‌کنند. آنها نمی‌توانند اشتباهات دیگران را بپذیرند و اگر در جمع کسی اشتباهی را مرتکب شود، برای اصلاح آن درنگ نمی‌کنند.

متولدین آبان باید بیشتر مراقب رفتارهایشان باشند تا با خسیسی و دمدمی مزاجی و رک گویی دوستان شان را از دست ندهند.

آذرمه‌های بی تفاوت ترین انسان‌ها

اگر دوست آذرمه‌ای داشته اید، حتما می‌دانید که آنها همراه خوبی برای نوشیدن یک فنجان قهوه نخواهند بود و دوست ندارند که اخبار ناراحت کننده، جزئیات یک رابطه عاطفی یا دردو دل‌های عاشقانه دیگران را بشنوند.

آذری‌ها اصلاً احساساتی نیستند بلکه بسیار بی تفاوتند و احساسات دیگران نیز برایشان مهم نیست. آذری‌ها خیلی اهل برنامه ریزی نبوده و بی‌گدار به آب می‌زنند و تنها حرکت کردن به سمت جلو را دوست داشته که البته گاهی عواقبی را به دنبال دارد. آنها بدون فکر کردن به خطرهای سر راه خود به دنبال ماجراجویی هستند. اگر با آذرمه‌ها آشنا باشید حتما دیده اید که آنها از یک جا نشستند و فکر کردن، بیزارند و بدون برنامه ریزی به مسافرت می‌روند.

متولدین آذر پیشنهاد می‌کنیم قبل از انجام کارها به عواقب آن باندیشید و بی‌گدار به آب نزنید و کمی هم احساسات به خرج دهید.

عادت‌های بد متولدین دی ماه

دی ماهی‌ها اغلب احساسات شان را کنترل می‌کنند به طوری که اطرافیانشان آنها را به سردمزاجی می‌شناسند اما در واقع آنها بی تفاوت نیستند و اهمیت زیادی برای اطرافیان شان قائل اند اما اعتقاد دارند برای رسیدن به موفقیت باید رفتار بی تفاوت تری داشته باشید.

متولدین ماه دی افراد با دانشی هستند، مدام دیگران را به دلیل کمبود اطلاعات سرزنش می‌کنند. اگر در بحث‌های گروهی، فردی حرف شان را متوجه نشود عصبانیت آنها را بر خواهد انگیخت.

پیشنهاد ما به دی ماهی‌ها این است که همیشه احساسات خود را کنترل نکنند بلکه گاهی احساسشان را نشان دهند و برای از دست ندادن دوستانشان آنها را هر طور که هستند، بپذیرند.

نقاط ضعف متولدین بهمن

بهمنی‌ها به شدت خیالپردازند به حدی که به دنیای واقعی توجه زیادی نمی‌کنند و همین موضوع موجب ناراحتی و عصبانیت اطرافیان شان می‌شود.

بهمنی‌ها همیشه کارهایشان را نیمه رها می‌کنند. آنها ایده‌های زیادی در ذهن دارند و گاهی ایده‌های خود را تا مرحله‌ای عملی کرده اما نیمه رها به سراغ موضوع بعدی می‌روند.

متولدین بهمن به سادگی ذهن شان آشفته می‌شود و دچار گیجی می‌شوند و به این خاطر از ادامه راه منصرف خواهند شد.

بهمنی‌های عزیز اگر از هدف تان متوقف شدید، نگران نباشید، شما با سخت کوشی و پافشاری می‌توانید به اهداف خود برسید.

اسفندهای احساساتی و عاشق پیشه

اگر دوست اسفند ماهی داشته اید، همیشه از یک ویژگی او گله دارید. این ویژگی وقت نشناسی اسفند ماهی‌هاست. اسفند ماهی‌ها همیشه بر سر قرار دیر حاضر شده و نمی‌توانند زمان شان را به خوبی برنامه ریزی کنند و زمان کم می‌آورند.

اسفند ماهی‌ها برای دیگران ارزش قائلند و زندگی خودشان را فدای دیگران می‌کنند، آنها درد و رنج‌های دیگران را درک می‌کنند و از رنج اطرافیان به شدت ناراحت می‌شوند و غصه می‌خورند.

اسفندی‌ها عاشق پیشه‌هایی هستند که به باطن فرد بیش از ظاهر توجه دارند و از ظاهر عبور می‌کنند و در عمق غرق می‌شوند. ممکن است ته تغاری‌های سال در راه عشق مرارت‌های فراوان را تحمل کنند.

عزیزان اسفندی مهربانی و احساسات نیز اگر از حد خود خارج گردد برایتان دردسر می‌شود پس برای یک زندگی بهتر، به خودتان توجه بیشتری کنید و تنها زندگی خود را وقف دیگران نکنید.





تست شخصیت شناسی با پاسخ به سوالات جالب

برترین‌ها: اگر می‌خواهید از شخصیت خود با خبر شوید به این سوالات جالب و متفاوت تست شخصیت‌شناسی پاسخ دهید و با نتیجه آن به شخصیت خود پی ببرید. تست شخصیت شناسی یکی از جالب‌ترین تست‌ها است که می‌توانید با پاسخ دادن به سوالات آن شخصیت خود را محک بزنید و از اسرار درونی‌تان آگاه شوید. با ما همراه شوید و با دقت سوالات زیر را پاسخ دهید تا بدانید شخصیتتان چگونه است.

کدام یک از بازی‌های شهر بازی را می‌پسندید؟

الف: ترن هوایی
ب: قطار یا قایق
ج: نمایش‌های کم‌دی و طنز
د: وسایل هیجان آور و چرخ و فلک
هـ: هیچ کدام رفتن به شهر بازی را دوست ندارم.

آیا خودتان به اشتباه خود می‌خندید؟

الف: اصلا
ب: خیلی کم
ج: برخی مواقع

د: معمولا
هـ: همیشه

عکس‌العمل‌تان در برابر شوخی دوستانتان چیست؟

الف: عصبی می‌شوم.
ب: ناراحت خواهم شد.
ج: شوخی او برایم جالب است و می‌خندم.
د: شوخی او را تلافی می‌کنم.
هـ: در صدد تلافی بیشتر بر می‌آیم.

اولین فکری که هنگام برخاستن در صبح به ذهنتان می‌رسد چیست؟

الف: کار یا تحصیل
ب: سختی‌های زندگی
ج: صبحانه
د: روزی که می‌خواهم بگذرانم.
هـ: چگونگی انجام کارهایی که تا شب دارم.

شعار شما در زندگی چیست؟

الف: وقت بسیار با ارزش است.

ب: سحرخیز باش تا کامروا باشی.

ج: آنچه برای خود می‌پسندی، برای دیگران هم بپسند.

د: زندگی کن و به دیگران هم اجازه زندگی کردن بده.

هـ: هر چه می‌خواهد پیش آید خوش آید.

اگر مشخصه صورت فردی باشید، کدام بخش از صورت او هستی؟

الف: چین و چروک
ب: لکه
ج: خال
د: کک و مک
هـ: خنده

اغلب جذب کدام یک از برنامه‌های تلویزیونی می‌شوید؟

الف: جذب اخبار و مستند می‌شوم.
ب: فیلم‌های درام و زندگی‌نامه را می‌پسندم.
ج: فیلم‌های هیجان‌انگیز و پلیسی را دوست دارم.
د: فیلم‌های عشقی را می‌پسندم.

ارتباط مستقیم تغذیه با بروز سرطان و بیماری‌های قلبی

منطقه‌های نیز بسیار در این زمینه نقش دارد.

فرشیدی با بیان اینکه ارتقای سطح سواد سلامت از فاکتورهای اصلی برنامه آموزش سلامت خانواده وزارت بهداشت است، ادامه داد: هدف ما باید خودمراقبتی و استراتژی ما باید ارتقای سطح سواد مردم باشد.

وی افزود: در اکثر استان‌های کشور نان به عنوان غذای اصلی مطرح است، پس باید فرهنگ استفاده از نان کامل را در جامعه نهادینه کنیم زیرا بیماری‌هایی مثل سرطان و قلب و عروق مستقیم با تغذیه ارتباط دارند.

معاون بهداشت وزارت بهداشت با بیان اینکه باید کاری کنیم که همان ایمانی که مردم به تأثیرگذاری واکسن‌ها دارند، به پیاده روی و تغذیه سالم نیز داشته باشند، اظهار داشت: کاهش مصرف نمک موجب کاهش فشار خون، کاهش سگته مغزی و مرگ می‌شود. با کاهش مصرف نمک، از ۲۷ درصد سگته‌ها و مرگ‌ها می‌توان پیشگیری کرد. هزینه‌ای که برای ترویج تغذیه سالم می‌کنیم بسیار کمتر از هزینه بیماری‌های غیرواگیر است.

فرشیدی اظهار داشت: به عنوان پزشک قلب به تمام بیماران توصیه می‌کنم کنار غذا حتماً سبزی یا کاهو مصرف کنند، زیرا تغذیه به همه بیماری‌ها ارتباط دارد.

وی افزود: اگر فقط مصرف قند و نمک را در کل کشور کاهش دهیم بسیاری از مشکلات و بیماری‌ها برطرف می‌شود. باید کاری کنیم که دستگاه‌های مختلف درباره میزان نمک و قند محصولات بدون کسب اطلاع از وزارت بهداشت تصمیم‌گیری نکنند.



معاون بهداشت وزارت بهداشت، علت اصلی ۸۰ درصد از مرگ و میرها را ناشی از بیماری‌های غیرواگیر و تغذیه ناسالم عنوان کرد.

به گزارش خبرگزاری مهر، حسین فرشیدی، در نشست کشوری مدیران بهبود تغذیه معاونت‌های بهداشتی دانشگاه‌های علوم پزشکی کشور در ستاد وزارت بهداشت، گفت: تغذیه، عامل مهمی در سلامت افراد است. تغذیه به همه بیماری‌ها ارتباط دارد. اگر تغذیه به خوبی مدیریت نشود مشکلات عدیده‌ای در عرصه سلامت پیش می‌آید، زیرا تغذیه در بیماری‌های غیرواگیر از جمله چاقی، دیابت، قلبی و عروقی تأثیرگذار است.

وی افزود: بسیاری از بیماری‌ها را با تغییر ساده در سبک زندگی و تغذیه می‌توانیم کنترل کنیم. قدم اول درمان این بیماری‌ها، تغذیه سالم و فعالیت‌های بدنی است که می‌تواند بار مالی بسیار زیاد دارو را کم کند.

فرشیدی با بیان اینکه طبق آمار سازمان بهداشت جهانی بیماری‌های غیرواگیر مانند دیابت، پرفشاری خون و سرطان‌ها با دو فاکتور فعالیت بدنی و تغذیه قابل پیشگیری هستند، اظهار کرد: در سال ۲۰۱۹ عوامل خطر تغذیه‌ای ۶۵ هزار مورد مرگ را در کشور موجب شده است و متأسفانه روند این عوامل به طور متوسط در چهار سال اخیر کاهش نبوده است.

وی با تأکید بر اینکه الگوی تغذیه در جامعه باید عوض شود، گفت: یکی از مؤثرترین راهکارهای کاهش بیماری‌ها، آشنا کردن مردم با غذای مناسب است. مصرف غذا با الگوی مناسب محلی و

یاج یا دیاه را انتخاب کرده‌اید، امتیاز هر سوال را با هم جمع کنید.

اگر امتیاز شما بین ۵۵ تا ۷۵ باشد:

شما یک گل آفتابگردان در بستری از گل‌های رز هستید. یکی از خصوصیات اصلی شما دیگران را به سمت خود جذب می‌کند و سبب می‌شود شما نزد دیگران محبوب باشید. ممکن است شما فرزند کوچک خانواده یا تک فرزند باشید.

شما در صورت لزوم جدی هستید و در جمع دوستانه فردی شوخ و بذله گو می‌باشید که از جوک گفتن لذت می‌برید و شیطنت‌هایی نیز دارید. دوست دارید در زندگی خود با افراد جدید و جالبی آشنا گردید.

شما فردی گرم، دوست داشتنی، باوفا و اجتماعی هستید و احساس راحتی با افرادی که نمی‌خندند، ندارید. دید شما نسبت به زندگی مثبت است. همواره به دنبال خوبی‌ها می‌گردید. شما با هر بیدی نمی‌لرزید. انگیزه کمی دارید اما انرژی‌تان فوق العاده است.

اگر امتیاز شما بین ۲۱ تا ۵۴ باشد:

شما یک گل رز بسیار زیبا با اندکی تیغ هستید. احتمالاً فرزند وسط خانواده می‌باشید و فردی خونگرم، اجتماعی، شوخ طبع و بذله گو سختکوش و با اعتماد به نفس فوق العاده می‌باشید که دید واقع بینانه از زندگی دارید و می‌دانید که زندگی همانطور که گاهی تلخ است گاهی نیز شیرین می‌باشد.

مردم دوست دارند با شما ارتباط برقرار کنند بنابراین دوستان صمیمی بسیاری دارید. تنها مشکلی که با زندگی دارید روند عادی و یکنواخت زندگیتان است که شما را آزار داده و روحیه تان را کسل می‌کند.

اگر امتیاز شما بین یک تا ۲۱ باشد:

شما سوسن سفید هستید و فردی می‌باشید که در کار خود موفق هستید و هدف‌های مشخصی دارید چرا که پشتکار تان ستودنی است و تا در انجام کاری به موفقیت دست نیابید از تلاش دست بر نخواهید داشت. احتمالاً فرزند اول خانواده هستید.

دوست ندارید احساسات خود را بروز دهید و بیشتر اوقات افکار بدبینانه دارید. در نظر دیگران شما فردی با اعتماد به نفس هستید اما در باطن اعتماد به نفس اندکی دارید. چگونه ظاهر شدن در برابر افراد مختلف از دغدغه‌های شما می‌باشد.

هنر از فیلم‌های کمدی و کارتون خوشم می‌آید.

شما لبخند می‌زنید؟

الف: اصلاً
ب: خیلی کم
ج: برخی از اوقات
د: معمولاً
هـ: خیلی زیاد

از نظر دیگران شما... هستید؟

الف: بی‌رحم و مروت
ب: بی‌احساس
ج: زیبا
د: محبوب و دوست داشتنی
هـ: لذت جو و خوش گذرانید

اغلب احساسات خود را نشان می‌دهید؟

الف: اصلاً
ب: خیلی کم
ج: برخی مواقع
د: اغلب
هـ: همیشه

آیا حیوانات را دوست دارید؟

الف: نه اصلاً دوست ندارم.
ب: کمی از حیوانات را دوست دارم.
ج: از برخی از حیوانات خوشم می‌آید.
د: بیشتر حیوانات را دوست دارم.
هـ: من عاشق تمام حیوانات هستم.

دوست داشتید چه پرنده‌ای باشید؟

الف: شباهنگ
ب: جغد
ج: عقاب
د: فلامینگو
هـ: پنگوئن

شما عاشق کدام یک از آلات موسیقی می‌باشید؟

الف: عاشق پیانو هستم.
ب: ویولن را دوست دارم.
ج: سازدهنی را می‌پسندم.
د: عاشق گیتار زدن هستم.
هـ: دف زدن را دوست دارم.

نتیجه:

حالا باید امتیازها را به طریقه زیر حساب کنید:

گزینه الف ۱ امتیاز
گزینه ب ۲ امتیاز
گزینه ج ۳ امتیاز
گزینه د ۴ امتیاز
گزینه هـ ۵ امتیاز

شما برای هر سوال، گزینه الف یا ب

چه زمانی باید از عرق سرد وحشت کنیم؟



اکسیژن کمتر در جریان خون می‌تواند ناشی از تنگی نفس شدید باشد. این باعث می‌شود که مغز به دنبال اکسیژن بیشتری باشد و یک پاسخ استرس در سراسر بدن از جمله عرق سرد رخ می‌دهد.

۴- قند خون پایین

کاهش قند خون در بیماران دیابتی و همچنین در افرادی که سوء تغذیه دارند و به اندازه کافی و یا اغلب غذا نمی‌خورند رخ می‌دهد. این افت میزان قند خون سبب علائمی شامل سرگیجه، لرزش، تاری دید و عرق سرد می‌شود.

۵- فشار خون پایین

فشار خون طبیعی ۸۰/۱۲۰ میلی متر جیوه در نظر گرفته می‌شود. اما زمانی که آن به ۶۰/۹۰ و یا حتی پایین تر افت پیدا کند این فشار خون پایین است. تعدادی از علل افت قند خون مانند سوء تغذیه، از دست دادن خون و کم شدن آب بدن و علائم وجود دارد که عبارت از پوست رنگ پریده، سرگیجه و عرق سرد می‌باشد.

۶- شوک

به عنوان "تعریق شبانه" نامیده می‌شود اما تفاوت واقعی بین تعریق شبانه و عرق سرد وجود ندارد. همه تعریق هستند و آن به یک مشکل بزرگتر اشاره می‌کند.

علل عرق سرد چیست؟

عرق سرد معمولاً به عنوان یک نتیجه از مبارزه و پاسخ بدن در هنگام برخورد با استرس رخ می‌دهد. این یک واکنش طبیعی به شرایط زیر است:

۱- درد

یک بیمار مبتلا به درد شدید به دلیل شکستگی، قطع عضو و یا حتی یک میگرن می‌تواند عرق سرد را تجربه کند.

۲- استرس، اضطراب و یا ترس

ترس و اضطراب در هر کسی به خصوص در سبک زندگی و یا نگرانی بر امور مالی، شغل یا روابط اجتماعی می‌تواند استرس را ایجاد کند. در پاسخ به استرس بدن عرق سرد می‌دهد.

۳- کمبود اکسیژن

برترین‌ها: تعریق شبانه یا عرق سرد اشاره به عرق کردن ناگهانی که در اثر فعالیت نباشد و در اصطلاح پزشکی به عرق سرد (تعریق) می‌گویند عرق سرد معمولاً به علت واکنش بدن به استرس رخ دهد. عرق سرد نیز می‌تواند نشانه یک بیماری یا آسیب دیدگی جدی باشد؛ که باید تشخیص و درمان لازم انجام گیرد تا علائم از بین برود.

علائم عرق سرد کدام است؟

علائم که می‌تواند با عرق سرد رخ می‌دهد عرق سرد معمولاً در رابطه با سایر علائم رخ می‌دهد. این علائم می‌تواند بسته به علل عرق سرد و هر بیماری‌های زمینه‌ای متفاوت است. علائم شایع عبارتند از:

- * استرس یا اضطراب
- * درد یا خارش
- * سرگیجه
- * لرز
- * پوست رنگ پریده
- * ضعف
- * تهوع یا استفراغ

گاهی اوقات عرق کردن در شب اتفاق می‌افتد زمانی که بیمار در تلاش در به خواب رفتن است. این است که اغلب

هنگامی که جریان خون به مغز و سایر اندام‌های حیاتی به طرز خطرناکی کاهش یابد این منجر رفتن بدن به شوک می‌شود. شوک یک بیماری تهدیدکننده زندگی است و معمولاً به دلیل آسیب دیدگی شدید یا بیماری حاد است و نیاز به توجه فوری پزشکی می‌باشد. عرق سرد از علائم شایع شوک هستند.

۷- یائسگی

معمولاً در زنان بالای چهل سال تجربه می‌شود آن نشانه پایان چرخه قاعدگی طبیعی است و می‌تواند سبب تعدادی از علائم شود. این علائم عبارت از بی‌خوابی، گر گرفتگی و عرق سرد می‌باشد.

۸- میگرن

این تکرار سردرد مزمن است که به طور معمول در یک طرف سر آغاز می‌شود و می‌تواند با تعدادی از علل از جمله رژیم غذایی و استرس شروع شود. علائم این بیماری شامل تهوع، سرگیجه و عرق سرد است.

۹- داروها

عرق سرد می‌تواند در اثر مصرف داروهای خاص رخ دهد آنتی بیوتیک‌ها و داروهای فشار خون می‌توانند باعث ایجاد عرق سرد در برخی از افراد شود. برخی از داروهای بدون نسخه خاص و مکمل‌های گیاهی نیز می‌تواند سبب عرق سرد شود.

۱۰- حمله قلبی

یکی از شدیدترین علل عرق سرد حمله قلبی است که در آن جریان خون به قلب در اثر انسداد عروق خونی کاهش می‌یابد. درد قفسه سینه، درد بازو و عرق کردن بیش از حد و یا عرق سرد نشانه‌هایی از یک حمله قلبی می‌باشد.

۱۱- بیماری‌های دیگر

دیگر شرایط پزشکی ممکن، می‌تواند سبب عرق سرد شود. این شرایط شامل اختلالات گردش خون، آنفولانزا، عفونت‌های ویروسی و اختلالات ایمنی بدن می‌باشد لرز، ضعف و سرگیجه نیز از علائم معمول این شرایط است که می‌تواند با عرق سرد همراه باشد.

علل عرق سرد شبانه چیست؟

عرق شبانه یک عارضه جانبی شایع بسیاری از داروها، مانند:

- * داروهای افسردگی (داروهای ضد افسردگی)
- * استفاده از داروهای تنظیم‌کننده هورمون‌ها (هورمون تراپی)
- * داروهایی کاهش‌دهنده سطح قند خون (عوامل کاهش‌دهنده قندخون)

بیماری‌ها و شرایط پزشکی که باعث عرق شبانه عبارتند از:

- * اضطراب
- * نوروپاتی اتونومیک (صدمه به اعصاب اتونوم)
- * تب مالت (یک عفونت باکتریایی)
- * سندرم کارسینوئید (سندرم ناشی از نوع خاصی از تومور سرطانی)
- * اندوکاردیت (عفونت پوشش قلب شما)
- * HIV / AIDS
- * لنفوم هوچکین (بیماری هوچکین)

* پرکاری تیروئید (هیپرتیروئیدی)

* سرطان خون

* یائسگی

* میلو فیبروز (یک اختلال مغز استخوان)

* لنفوم غیر هوچکین

* استئومیلیت (عفونت استخوان)

* فئوکروموسیتوم (تومور نادر غده آدرنال)

* آپسه پیوژنیک (حفره پر از چرک ناشی از یک عفونت)

* اختلالات خواب مانند آپنه انسدادی خواب

* ضربه

* سیرنگومیالی (کیست پر از مایع در نخاع)

* بیماری سل

چه زمانی باید به دنبال کمک درمانی باشید؟

زمانی که عرق سرد می‌تواند نشانه‌ای از یک بیماری جدی باشد. اگر نشانه‌های شما چیزی جدی تر و یا تهدیدکننده زندگی را نشان می‌دهد شما باید به دنبال توجه فوری پزشکی باشید. این علائم عبارتند از:

- * تغییر در رفتار یا وضعیت روانی مانند هذیان، بی‌حالی، گیجی، یا توهم
- * تغییر در سطح هوشیاری و یا از دست دادن هوشیاری
- * تنفس مشکل، خس خس سینه
- * درد، فشار، یا تنگی در قفسه سینه، فک، شانه، بازو و یا قسمت فوقانی پشت
- * تب بالا (بیش از ۱۰۱ درجه فارنهایت)

* تشنج

* تپش قلب

* لب، ناخن، پوست خاکستری یا آبی بی‌رنگ

* گرفتگی گلو

* ورم صورت، دهان و یا زبان

* درد شدید

* خونریزی غیرقابل کنترل

* مدفوع خونی، خونریزی از رکتوم، یا استفراغ خونی

درمان عرق سرد چیست؟

۱- خود را آرامش دهید

تکنیک‌های مدیریت استرس می‌تواند برای درمان

عرق سرد شما به دلیل استرس و اضطراب استفاده شود. فعالیت‌های جسمانی مانند پیاده روی، یوگا، تمرینات تنفس و یا یک حمام آب گرم می‌تواند به آرامش شما کمک کند. تنفس آهسته تر می‌تواند به کاهش ترس، وحشت و حملات اضطراب کمک و منجر به بهبود سریعتر شود. اگر شما دارای یک زمان سخت برای مواجهه با اضطراب هستید می‌توانید با پزشک خود در میان بگذارید.

۲- ایجاد تغییرات در محیط خواب

از ترموستات برای کنترل درجه حرارت در اتاق خواب برای کمک به کاهش بروز عرق سرد استفاده کنید. اگر عرق سرد در طول خواب رخ می‌دهد ملاقه را تغییر و لباس خواب گشاد و راحت بپوشید. شما همچنین می‌توانید با تغییرات محیطی اضافی عامل ایجاد نور مانند ساعت، کامپیوتر، تلویزیون را از بین ببرید و از یک پرده برای نگه داشتن نور ناخواسته از خارج استفاده کنید.

۳- رژیم غذایی

شما می‌توانید در رژیم غذایی خود تغییراتی ایجاد کنید از خوردن غذاها قبل از خواب که می‌تواند باعث عرق سرد شود اجتناب کنید اگر شما دارای قند خون پایین هستید وعده‌های غذایی خود را گسترش و میان وعده‌های خود را در طول روز مصرف کنید. مصرف غذاهای با قند بالا را در قبل از خواب محدود کنید.

۴- فعال باشید

هنگامی که عرق سرد رخ می‌دهد در یک فعالیت برای نگه داشتن ذهن خود خارج از آن و جلوگیری از اضطراب بیشتر شرکت کنید. یک پازل جدول کلمات متقاطع بخوانید و حل کنید.

۵- مداخله پزشکی

هیچ دارویی را بدون مشورت با پزشک خود مصرف نکنید. درمان و داروهای ضد اضطراب می‌تواند به مدیریت عرق سرد شما و دیگر علائم اضطراب کمک کند. فقط یک پزشک می‌تواند دیگر شرایط جدی پزشکی باعث عرق سرد را درمان کند.





بهترین رژیم غذایی برای کاهش چربی خون

خود رعایت کنید می‌توانید سطح کلسترول خون خود را به حالت عادی و نرمال در آورده و در نهایت از بروز بیماری‌هایی که کلسترول بالا برایتان ایجاد می‌کند مصون خواهید ماند. یادتان باشد که در رژیم غذایی شما نباید کمبود کلسترول احساس شود زیرا این کار نیز می‌تواند در عملکرد طبیعی مغز و اعصاب شما اختلال ایجاد کند و مشکلات شما دو چندان خواهد شد.

غذاهای پر فیبر

بلغور و جوی دو سر دو مورد از غلاتی هستند که سرشار از فیبر بوده و به شما کمک می‌کند تا بتوانید میزان چربی خون خود را کنترل کرده و آن را به حالت نرمال در بیاورید.

بهترین رژیم برای چربی خون

همانطور که می‌دانید تولید کلسترول یکی از ساده‌ترین و ابتدایی‌ترین کارهایی می‌باشد که کبد انجام می‌دهد. لازم است بدانید که سبک زندگی بد منجر به تجمع بیش از حد کلسترول در رگ‌ها می‌شود و می‌تواند مشکلات بسیار زیادی نظیر گرفتگی رگ‌ها و انواع سکتها را شامل شود. همانطور که می‌دانید کلسترول چربی است و با آب ترکیب نمی‌شود و دفع آن از بدن به سادگی امکان پذیر نمی‌باشد. زمانی که شما آزمایش می‌دهید سطح تری گلیسیرید شما در خون تان به اندازه معینی می‌باشد و کاهش و افزایش آن می‌تواند نشان دهنده بیماری‌های خاصی باشد. اگر بتوانید بایدها و نبایدهایی را در رژیم غذایی

بهترین رژیم شما را با رژیم برای چربی خون آشنا می‌کنیم. در واقع در این رژیم غذایی باید خوردن یک سری از غذاها را افزایش داده و در عوض خوردن یک سری غذاهای دیگر را کاهش دهید تا بتوانید سالم‌تر زندگی کنید.

بهترین رژیم برای چربی خون غذاهایی می‌باشد که به شما کمک می‌کند تا بتوانید سطح چربی را در خون کاهش دهید. یکی از کارهایی که کبد انجام می‌دهد و کاملاً نرمال می‌باشد تولید کلسترول است. در واقع کلسترول‌ها به خودی خود بد نیستند و برای بسیاری از کارها و متابولیسم‌هایی که بدن انجام می‌شوند مفید هستند. در ادامه با بهترین رژیم غذایی برای کاهش چربی خون آشنا شوید:

چربی‌های اشباع شده

این چربی‌ها خطر سکته مغزی و قلبی را چند برابر خواهد کرد بنابراین بهتر است برنامه غذایی روزانه خود را طوری تنظیم کنید که این چربی‌ها حدوداً ۶ درصد کل کالری روزانه شما را تشکیل دهند. در ادامه موادی را به شما معرفی می‌کنیم که می‌توانید با محدود کردن آنها مصرف چربی‌های اشباع را به حداقل برسانید. این مواد عبارتند از:

- * گوشت گاو
- * گوشت بره
- * گوشت خوک

* گوشت مرغ به همراه پوست
* روغن‌های قنادی که تصفیه شده هستند.
* روغن‌های گیاهی مانند روغن نارگیل؛ روغن نخل و

روغن هسته خرما

* کیک

* کلوچه

* شیرینی‌های بسته بندی شده

* چیپس

* غذاهای سرخ شده

محصولاتی که در آنها روغن قنادی به کار رفته است.

* ذرت بو داده به همراه کره

* غذاهای کلسترول دار

یادتان باشد که محصولات حیوانی دارای کلسترول هستند و هیچ محصول گیاهی نمی‌تواند این ماده را وارد بدن شما کند بنابراین استفاده از غذاهای حیوانی را باید به حداقل برسانید تا بتوانید رژیم مناسبی برای چربی خون بالا تهیه کرده و از جذب چربی بیش تر توسط بدن پیشگیری کنید. غذاهایی مانند گوشت قرمز، سوسیس و بیکن دارای کلسترول بسیار زیادی هستند و بهتر است استفاده از آنها را به حداقل برسانید.

استفاده از الکل

الکل نیز یکی از مواد بسیار مضر می‌باشد و افرادی که دارای چربی خون بالا هستند به هیچ عنوان نباید از آن استفاده کنند. در واقع خوردن الکل می‌تواند منجر به بالا رفتن میزان تری گلیسیرید در خون شود و در نتیجه فشار خون بالا و سکته‌های قلبی را به همراه خواهد داشت. اگر دچار چربی خون بالا شده اید به شما توصیه می‌کنیم که استفاده از الکل و موادی که در آنها الکل به میزان کم وجود دارد را کاهش دهید تا بتوانید با کنترل چربی خون از بروز مشکلات بعدی آن پیشگیری کنید.

به عمل آورد.

اووکادو

اووکادو یکی از میوه‌های استوایی می‌باشد و اسیدهای چرب اشباع نشده دارد و می‌تواند در رژیم برای چربی خون بسیار مناسب باشد. اگر بتوانید روزانه از این میوه استوایی استفاده کنید می‌توانید میزان کلسترول بد را در خون کاهش داده و چربی خون خود را کنترل کنید و در نتیجه دچار چاقی و اضافه وزن نخواهید شد.

استفاده از روغن زیتون

استفاده از روغن زیتون به جای سایر روغن‌ها به شما کمک می‌کند تا چربی خون خود را کاهش داده و رژیم غذایی خود را بهبود بخشید. این روغن فواید بسیار زیادی برای بدن دارد و می‌توانید از آن برای تفت دادن گوشت و پختن نان استفاده کنید تا علاوه بر استفاده از فواید آن بتوانید غذاهایی با طعم دلپذیر تری تهیه کنید.

استنول و استرول‌های گیاهی

استفاده از مواد غذایی غنی شده با استنول‌ها و استرول‌های گیاهی به بدن کمک می‌کند تا چربی‌ها را جذب نکرده و آنها را بدون گوارش دفع کنند. این مواد در گیاهان یافت می‌شود ولی امروزه مواد غذایی بسیار زیادی وجود دارند که با این دو ماده غنی شده اند. یادتان باشد که اضافه کردن دو گرم از این مواد به غذاها می‌تواند جذب چربی‌ها را ۵ الی ۱۵ درصد کاهش دهد.

پروتئین آب پنیر

این پروتئین در محصولات لبنی یافت می‌شود و علاوه بر این که فواید بسیار زیادی برای بدن دارد می‌تواند میزان کلسترول تام و کلسترول بد خون را تا حدود بسیار زیادی کاهش داده و از بروز چربی خون بالا پیشگیری خواهد کرد. پودرهای پروتئین آب پنیر را می‌توانید از فروشگاه‌های مواد غذایی تهیه کرده و در رژیم غذایی برای چربی خون بالا مورد استفاده قرار دهید.

محدودیت‌ها

افرادی که به چربی خون بالا مبتلا شده اند باید از خوردن یک سری مواد غذایی به شدت بپرهیزند زیرا این مواد می‌تواند مشکلات بسیار گسترده‌ای برای آنها به وجود بیاورد. در ادامه یک سری محدودیت‌هایی که باید در رژیم برای چربی خون بالا رعایت شود را برایتان بیان خواهیم کرد.

در واقع فیبرهای موجود در این غلات به شما کمک می‌کند تا بتوانید میزان کلسترول بد را در خون کاهش داده و آنها را از بدن خارج کنید. در واقع فیبرها مانع از جذب کلسترول توسط خون می‌شوند و اگر بتوانید در روز ۵ الی ۱۰ گرم فیبر استفاده کنید می‌توانید سلامتی خود را باز یابید. استفاده از این غلات به عنوان صبحانه می‌تواند ۴ گرم فیبر به بدن شما برساند و اگر بتوانید از میوه‌هایی مانند موز و توت نیز استفاده کنید میزان فیبر مصرفی شما بیش تر خواهد شد.

ماهی‌ها مهم ترین غذاهایی هستند که به کاهش چربی خون کمک می‌کنند.

استفاده از ماهی

ماهی‌ها دارای اسیدهای چرب امگا ۳ می‌باشند که برای بدن ضروری می‌باشند. اگر بتوانید از ماهی‌ها دو بار در هفته استفاده کنید می‌توانید به کاهش کلسترول بد در خون کمک کرده و چربی خون خود را به میزان چشمگیری کاهش دهید. در واقع امگا ۳ موجود در ماهی‌ها به شما کمک می‌کند تا از بروز لخته‌های خون در اثر چربی خون بالا پیشگیری کنید و خطر مرگ‌های ناگهانی را به شدت کاهش دهید. بهترین روش استفاده از ماهی‌ها پختن آنها به صورت کبابی است زیرا نیازی به اضافه کردن روغن ندارد و تمامی خواص آن حفظ می‌شود. ماهی‌هایی که در این زمینه به شما کمک می‌کنند عبارتند از:

- * شاه ماهی
- * ماهی تن
- * ماهی خال مخالی
- * ماهی سالمون
- * ماهی قزل‌آلا

نکته: علاوه بر ماهی‌ها یک سری مواد دیگری نیز هستند که دارای امگا ۳ می‌باشند و اگر نمی‌توانید از ماهی و غذاهای دریایی استفاده کنید بهتر است از بذر کتان، روغن کانولا و گردو استفاده کنید تا اثر انتخاب بهترین رژیم غذایی برای کاهش چربی خون را لمس کنید.

اجیل

اجیل‌ها به خصوص بادام می‌توانند میزان کلسترول بد در خون را تعادل بخشیده و از بروز مشکلات گسترده پیشگیری کنند. افرادی که خطر حمله قلبی آنها را تهدید می‌کند بهتر است از گردو در وعده‌های غذایی خود استفاده کنند. البته یادتان نرود که اجیل‌ها دارای کالری بسیار زیادی هستند و باید در مصرف آنها نهایت دقت را



آشنایی با روغن مناسب بانیاژ موهای شما برای روغن تراپی



می‌توانید این خواص و نحوه استفاده آن را مطالعه کنید

۲. روغن مورد برای موهای کم پشت

افرادی که دچار ریزش موی مدام هستند و موهای کم پشتی دارند می‌توانند از روغن مورد استفاده کنند. این روغن روغنی است که احتمالاً در ارتباط با آن کمتر شنیده‌ایم. این روغن یکی از بهترین روغن‌های مناسب به خصوص برای درمان سفیدی موها است. علاوه بر این برای جلوگیری از ریزش مو و تقویت آنها هم کاربرد دارد.

۴. روغن رزماری ضد سفیدی موها

روغن ترابی در ارتباط با بازگشت رنگ اصلی موها مدت‌ها است که استفاده می‌شود. در واقع استفاده از این روغن در بلند مدت موجب می‌شود تا سفید شدن موها به تاخیر بیافتد. روغن رزماری کمک می‌کند تا رنگ اصلی موها حفظ شود. در کنار این مورد، استفاده از روغن ترابی با رزماری موجب می‌شود تا شادابی موها حفظ شود.

۵. روغن آووکادو برای موهای در معرض

آفتاب

این روغن برای افرادی مناسب است که دائماً در معرض نور خورشید هستند. علاوه بر این روغن آووکادو برای پوست سر ملتهب هم مناسب است، زیرا فرمولی دارد که بسیار سبک بوده و به راحتی جذب پوست سر و مو می‌شود. روغن آووکادو به راحتی آب را در درون خود نگه داشته و به آب رسانی موها کمک قابل توجهی می‌کند. از دیگر خواص روغن آووکادو آن است که این روغن دارای اس پی اف است به این معنا که فاکتورهای حفاظتی موجود در آن به حفاظت از موها در برابر نور خورشید کمک می‌کند؛ بنابراین ضررهای ناشی از اشعه فرابنفش خورشید تا حد زیادی با این روغن دفع می‌شود. آووکادو حاوی مقدار زیادی ویتامین A، D، E، B۶، آمینو و فولیک اسید است. این مواد در واقع موادی هستند که هر موی سالمی به آنها نیاز دارد. می‌توان از روغن آووکادو برای نرم کردن عمقی مو یا به عنوان ماسک مو هم استفاده کرد. نتیجه بهتر هم زمانی به دست خواهد آمد که این روغن به همراه دیگر روغن‌ها مانند روغن زیتون استفاده شود.

۶. روغن زیتون برای موهای نازک

روغن زیتون را مادر روغن‌های مفید برای مو می‌دانند. از روغن زیتون حتی برای حالت دادن به موها می‌توان به عنوان جایگزین محصولات حالت دهنده هم استفاده کرد. زیرا این روغن در موها نفوذ کرده و آنها را مرطوب می‌کند. این کار به حالت گرفتن موها کمک قابل توجهی می‌کند. روغن زیتون به کوتیکول مو آب رسانی کرده و تا مقدار زیادی خشکی و زمختی موها را از بین می‌برد. این روغن برای افرادی خوب است که موهایی نازک دارند، زیرا آنتی‌اکسیدان موجود در این روغن به تقویت موها کمک کرده و از خشکی موها هم جلوگیری می‌کند.

نویسنده: وحیده امینی

موهای ما بر اثر موارد مختلفی دچار آسیب می‌شوند. برای مثال وجود دکلره در آب استخر یا استفاده از لوازم حرارتی زیاد و آب داغ موجب آسیب دیدن موها می‌شوند. اما برای پیشگیری از این اتفاقات روش‌های مختلفی را می‌توان به کار گرفت. یکی از این روش‌ها روغن ترابی یا روغن درمانی است. استفاده از روغن‌هایی که در طبیعت هستند موجب می‌شود تا موهای شما لطیف شده و ضخامت طبیعی خود را حفظ کند.

گاهی اوقات می‌توان از ترکیب چند روغن ارگانیک هم برای روغن ترابی استفاده کرد. با ترکیب این روغن‌ها می‌توانید آنها را قبل از استحمام استفاده کنید. این کار موجب نرم‌تر شدن موها و تغذیه بهتر آنها خواهد شد. ما در ادامه به معرفی چند روغن مناسب برای موهای مختلف می‌پردازیم. پس با ما همراه باشید.

۱. روغن کرچک برای موهای شکننده

روغن کرچک می‌تواند هر تار موی شما را تغذیه کرده و موجب قوی‌تر شدن آنها شود. در این صورت از شکنندگی موها جلوگیری می‌شود. این روغن به کاهش ریزش موها هم کمک می‌کند. این روغن با تامین چربی پوست سر کمک می‌کند تا موهای شما سریع‌تر و بهتر حالت بگیرد. این روغن برای موهای رنگ شده بسیار مناسب است، زیرا رنگ مو موجب ضعیف شدن و سست شدن تارهای مو خواهد شد. البته انواع رنگ مو فانتزی زنانه و مردانه و دخترانه روشن یا تیره در برندهای مارال، لورال و گارنیه نه تنها پایه گیاهی دارند بلکه قیمت مناسبی نیز دارند که از طریق این لینک قابل خریداری هستند.

اکسیدان رنگ مو هم باید به اندازه و از نوع باکیفیت استفاده شود. اکسیدان اتوسا، والانس و مارال از انواع اکسیدان گیاهی و ضد قرمزی هستند که قیمت مناسبی داشته و درصدهای مختلفی دارند. بعد از گذشت مدتی از استفاده از رنگ مو و اکسیدان شما می‌توانید از روغن کرچک بر روی موهای خود استفاده کنید. این روغن اثرات ضد قارچی و آنتی‌باکتریال داشته و موها و کف سر شما را از انواع آلودگی و عفونت پاک سازی می‌کند. از سوی دیگر روغن کرچک می‌تواند به خوبی آب و رطوبت را در درون خود نگه دارد و به عنوان یک آب رسان خوب عمل کند.

۲. روغن بادام برای موهای خشک

یکی دیگر از روغن‌هایی که در روغن ترابی رایج است، روغن بادام است که به خصوص برای موهای آقایان و لطیف کردن آنها مفید است. روغن بادام به راحتی در دسترس بوده و پروتئین موجود در آن به بازسازی سطح پوست شما کمک می‌کند. این روغن به موها حالتی انعطاف پذیر می‌دهند و در صورتی که با مواد شوینده ترکیب شود اثر بخشی بیشتری خواهد داشت. البته این روغن به تنهایی می‌تواند موی شما را درخشان و مقاوم کند. برای موها بهتر است از روغن بادام تلخ استفاده کنید و برای پوست از روغن بادام شیرین استفاده کنید. روغن بادام همچنین خواص بسیار زیادی برای پوست صورت دارد، که در این مقاله





میزان ویتامین D در ابتلا به دیابت نقش دارد

می‌نامیم، که بخش کلیدی دیابت نوع ۲ است، بهبود می‌بخشد. همچنین شواهدی مبنی بر اینکه ویتامین D ترشح انسولین را افزایش می‌دهد، وجود دارد.» محققان در این مطالعه، ۲۴۲۳ شرکت‌کننده را به مدت ۲.۵ سال دنبال کردند که نیمی از آنها ۴۰۰۰ واحد بین‌المللی مکمل ویتامین D در روز مصرف کردند، در حالی که نیمی از آنها هیچ مکملی مصرف نکردند. در پایان کارآزمایی، نتایج نشان داد افرادی که مکمل ویتامین D مصرف کرده بودند، سطح ویتامین D بیشتری در خون خود داشتند. همچنین احتمال ابتلای آنها به دیابت نوع ۲ در طول مطالعه ۱۲ درصد کمتر بود. همچنین محققان میزان ویتامین D در خون از اوایل دوران نوزادی و تا دوران کودکی را مورد بررسی قرار دادند. نتایج نشان داد که داشتن میزان کافی ویتامین D در دوران نوزادی با ۴۱ درصد کاهش خطر خودایمنی، نشانه دیابت نوع ۱، در مقایسه با موارد ناکافی مرتبط است.

نوع ۱ را در آینده در این کودکان افزایش می‌دهد. اما به همین ترتیب، افرادی که دوز بالایی از ویتامین D دریافت می‌کنند، بعداً کمتر به دیابت نوع ۱ مبتلا می‌شوند.»

دیابت نوع ۲ معمولاً زمانی تشخیص داده می‌شود که سطح گلوکز خون بالا باشد. این عارضه در نهایت به دلیل حساسیت کم به انسولین در بافت‌ها ایجاد می‌شود که باعث می‌شود بدن نتواند گلوکز را از خون خارج کند. برای جبران این کمبود، بدن مقدار بیشتری انسولین تولید می‌کند تا زمانی که در نهایت سلول‌های بتا در لوزالمعده تسلیم شوند و فرد مبتلا نتواند انسولین کافی برای انتقال گلوکز به سلول‌های خود تولید کند و در نتیجه قند خون بالا می‌رود. اغلب در این مرحله است که افراد تشخیص دیابت نوع ۲ را دریافت می‌کنند.

به گفته محققان، «اگر به بیولوژی اساسی ویتامین D و آنچه در دیابت اتفاق می‌افتد نگاه کنید، شواهدی وجود دارد که ویتامین D آنچه را که ما حساسیت به انسولین

دیابت، هر دو نوع ۱ و ۲، به طور بالقوه تهدیدکننده جان و تغییردهنده شرایط زندگی است که افراد را در سراسر جهان تحت تأثیر قرار می‌دهد.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیکال نیوز، بر اساس گزارش سازمان بهداشت جهانی تعداد مبتلایان بین سال‌های ۱۹۸۰ تا ۲۰۱۴ تقریباً چهار برابر شده است، که با افزایش نرخ مرگومیر و ناتوانی ناشی از این بیماری مرتبط است.

دکتر «ویکتوریا سالم»، استاد غدد درون ریز در کالج امپریال لندن، در این باره می‌گوید: «ما می‌دانیم که دیابت نوع ۱ در نیمکره شمالی بسیار شایع‌تر است و این معمولاً به این دلیل است که ما نور خورشید کمتری دریافت می‌کنیم و بنابراین سطح ویتامین D کمتری داریم. این مسئله در مورد بیماری ام اس هم صادق است.»

وی در ادامه می‌افزاید: «داده‌های بسیار خوبی وجود دارد که نشان می‌دهد کمبود ویتامین D، که موجب راشیتیس در کودکان می‌شود، احتمال ابتلاء به دیابت



طب سنتی درباره سوسیس چه می‌گوید؟

تخم مرغ است. به گفته دکتر رحمانی، تخم مرغ به ویژه سفیده آن هم می‌تواند آلوده به میکروب سالمونلا باشد. به همین دلیل وقتی بعد از تهیه سوسیس این ماده خوراکی در وکیوم مورد نظر بسته‌بندی می‌شود و در این حالت حدود ۱۵ دقیقه در آب جوش قرار می‌گیرد، ممکن است این ۱۵ دقیقه کفاف از بین بردن همه میکروب‌ها را ندهد و نیاز به زمان بیشتر یا حتی روش خاص دیگری برای از بین بردن میکروب‌ها باشد.

کاهش مصرف روغن و نمک و طب سنتی و سوسیس روغن و نمک را کم کنید

در تهیه برخی از انواع سوسیس حدود ۴۰ تا ۵۰ گرم روغن جزء مواد لازم در نظر گرفته شده که اگر روغن سرخ کردنی را هم به آن اضافه کنیم، به گفته دکتر رحمانی کالری بالا رفته، پروتئین این ماده خوراکی در واحد مصرف کاهش می‌یابد و به این ترتیب ارزش تغذیه‌ای آن بسیار پایین می‌آید. برای استفاده از نمک هم نه تنها در این ماده خوراکی بلکه در اغلب مواد غذایی باید میزان مصرف را بسیار کاهش داد چون خود غذا زمانی که تهیه می‌شود مقداری سدیم دارد و اگر بخواهیم نمک زیادی استفاده کنیم ممکن است به سلامت فرد آسیب بزند.

از انواع کارخانه‌ای استفاده کنید

باتوجه به همه مواردی که گفته شد دکتر رحمانی توصیه می‌کند اگر هر از گاهی هوس خوردن سوسیس را داشته باشید بهتر است از انواع صنعتی آن استفاده کنید چون این سوسیس‌ها به‌رغم اینکه مواد افزودنی دارند و ماندگاری را تا زمان مصرف افزایش می‌دهند، از نظر عاری از میکروب بودن قابل اطمینان هستند درحالی‌که تهیه سوسیس در منزل از نظر ارزش تغذیه‌ای مناسب نبوده ضمن آنکه ممکن است موارد بهداشتی به خوبی در آن رعایت نشده باشد.

مصرف گوشت و لبنیات

طب سنتی بر این عقیده است که ترکیب برخی مواد غذایی می‌تواند مشکلاتی را برای افراد ایجاد کند. در مورد تهیه سوسیس خانگی نیز توصیه طب سنتی بر این است که به هیچ عنوان گوشت و لبنیات با هم مصرف نشوند. در برخی از دستورهای تغذیه‌ای سوسیس‌های خانگی دیده می‌شود که شیر یا خامه به همراه گوشت سفید یا ماهی و گوشت قرمز در دستور تهیه آنها قرار دارد، این همان ترکیبی است که نباید استفاده شود. ترکیب این دو گروه غذایی می‌تواند بیماری‌های زیادی مانند بیماری مفاصل را ایجاد کند و مشکل ساز شد. به همین دلیل بهتر است با هم مصرف نشوند.

متخصص تغذیه درباره سوسیس چه می‌گوید

دکتر رحمانی معتقد است آلودگی میکروبی در تهیه سوسیس خانگی بالاست. او می‌گوید: از آنجا که گوشت بار میکروبی بسیار بالایی دارد مسئله پخت آن اهمیت زیادی پیدا می‌کند. در این موارد برای پخت گوشت باید روش‌هایی استفاده شود که گوشت را کاملاً عاری از میکروب کند و این محصول پروتئینی بار میکروبی نداشته باشد؛ مزیت گوشت‌های خانگی نسبت به انواع خانگی دقیقاً در همین مورد خلاصه می‌شود. از آنجا که در کارخانه تمام موارد بهداشتی تحت کنترل است و شست‌وشوی گوشت به درستی انجام می‌شود این عامل خطر دیگر وجود نخواهد داشت در صورتی‌که در تهیه سوسیس خانگی این احتمال وجود دارد که نتوان تمام موارد بهداشتی را رعایت و گوشت را عاری از میکروب کرده و مورد استفاده قرار داد. به هر حال میزان حرارت و موادی که برای تمیز کردن گوشت در کارخانه مورد نظر قرار می‌گیرد با ملاحظات خانگی متفاوت است.

سفیده تخم مرغ هم میکروب دارد

در اغلب دستورهای تهیه سوسیس‌ها یکی از مواد لازم

در این مطلب به موضوع طب سنتی و سوسیس پرداخته‌ایم.

سوسیس و کالباس از مواد غذایی فرآوری شده می‌باشد که از نظر سلامتی جز غذاهای ناسالم شناخته می‌شوند بد نیست در ادامه همراه شوید تا درباره دیدگاه طب سنتی و سوسیس بیشتر بخوانید.

دکتر نجات‌بخش بر این عقیده است که افزودنی‌های سوسیس‌های صنعتی که شامل نیترات و نیتريت‌ها هستند، بیش از حد مجاز استفاده می‌شوند و سرطان‌زا به حساب می‌آیند و به‌تازگی حتی در حد مجاز هم مورد تایید سازمان غذا و داروی ایالات متحده نیست. مشکل دیگر این محصولات صنعتی این است که حتی اگر با محصولات مرغوب هم تهیه شده باشد جزء غذاهای مانده محسوب می‌شود، چون مدت طولانی می‌ماند، بنابراین خاصیت غذایی‌اش پایین می‌آید اما به‌طور کلی در طب سنتی بیشتر توصیه به استفاده از گوشت مرغ برای تهیه سوسیس است.

این غذای غلیظ را کمتر استفاده کنید

در دسته‌بندی غذاهای طب سنتی سوسیس جزء غذاهای غلیظ محسوب می‌شود، بنابراین توصیه دکتر نجات‌بخش این است که این غذا را افراد معمولی که فعالیت بدنی زیادی ندارند و ورزشکار نیستند بیشتر از ماهی دو تا سه بار استفاده نکنند و هر از گاهی سراغش بروند اما ورزشکاران منعی برای استفاده از این خوراکی خانگی ندارند. این سوسیس اگر در خانه تهیه و نکات بهداشتی آن هم رعایت شده باشد، می‌توان در ماه چند بار آن را استفاده کرد. البته این موضوع در مورد افرادی است که سالم هستند، افراد بیمار به هیچ عنوان نباید غذای غلیظ مصرف کنند. افرادی که مبتلا به انواع سردرد، درد مفاصل یا دستگاه گوارش و کبد چرب هستند، نباید سراغ غذاهای غلیظ بروند.



عوارض ناشی

از مصرف غذاهای چرب!

غذاهای کم چرب داده و سپس دو مساله متفاوت به آنها آموزش داده شد. یکی از این مسائل به یادگیری مربوط به هیپوتالاموس و توانایی ای مربوط بود، ولی مساله دیگر این گونه نبود. پس از اتمام آموزش، این موش ها به دو دسته تقسیم شدند. یک گروه از موش ها دسترسی آزاد به غذاهای کم چرب داشتند و دسته دیگر به راحتی می توانستند از غذاهای پر انرژی (یعنی چرب و پر کالری) استفاده کنند.

مصرف غذاهای سرشار از روغن اشباع

غذای پر انرژی سرشار از روغن اشباع (چربی حیوانات مثل چربی موجود در گوشت یا لبنیات و نیز برخی چربی های گیاهی مثل روغن پنبه دانه و نارگیل) بود. این نوع غذاها به شدت ناسالم است و موجب بروز برخی انواع سرطان و نیز بیماری های قلب و عروق می شود.

عوارض غذاهای چرب عوارض غذاهای چرب آسیب چربی های اشباع و قند به مغز

در عوارض غذاهای چرب پژوهشی جدید نشان می دهد برنامه غذایی سرشار از چربی های اشباع و قند تصفیه شده می تواند سبب بروز تغییرات در مغز افرادی شود که از این نوع برنامه غذایی استفاده می کنند و این تغییر به نوبه خود، سبب افزایش مصرف این گونه غذاها

می شود و به این شکل کاهش وزن برای این دسته از افراد دشوار تر می شود. شاید به همین دلیل است که مبارزه با چاقی در برخی موارد بسیار دشوار است. این پژوهش بر مطالعه کارکرد هیپوتالاموس متمرکز بود. هیپوتالاموس بخشی از مغز است که به حافظه و یادگیری ارتباط دارد. در این پژوهش به یک دسته از موش های آزمایشگاهی،

با عوارض ناشی از مصرف غذاهای چرب آشنا شوید. با ما در نیک صالحی همراه باشید.

عوارض غذاهای چرب را در مقاله زیر بخوانید. از افسردگی گرفته تا نفخ، درد معده و اسهال و ابتلا به بیماری قلبی و سکته. پس بهتر است از مصرف غذاهای چرب پرهیز کنیم. در ادامه با ما همراه باشید.

عوارض غذاهای چرب

یکی از عوامل اصلی افزایش وزن و بیماری های گوناگون (قلبی و عروقی) مصرف غذاهای چرب می باشد که در دراز مدت سلامت فرد را تحت تاثیر قرار می دهد، چه خوب است که تا جایی که امکان دارد از مصرف غذاهای چرب پرهیز کنیم تا در آینده پشیمانی برایمان بوجود نیآورد. در ادامه به ضرر و زیان مصرف غذای چرب بر بدن خواهیم پرداخت.



تولید می‌کنند. این ماده از نظر ترکیبات شباهت بسیاری به «ماری جوانا» دارد. تولید این مخدر طبیعی سیگنال «تمایل بیشتر به خوردن غذاهای چرب» را روشن می‌کند.

خطرات رژیم غذایی با چربی بالا

این دانشمندان به منظور دستیابی به این نتایج، فرایندی را که در زمان خوردن غذاهای چرب رخ می‌دهد با مطالعه بر روی موش‌ها بررسی کردند. این نتایج نشان داد که به محض خوردن این غذاهای چربی‌ها در نوک زبان درک می‌شوند و از این طریق مستقیماً با مغز ارتباط برقرار کرده و یک سیستم انتقال را برای ارسال یک پیام به معده فعال می‌کنند.

این پیام، دیواره‌های معده را برای ترشح مواد مخدر طبیعی بدن (اندوکannabinoids) تحریک می‌کند. پس از ترشح این مواد، سیگنال‌هایی فعال می‌شوند که تمایل مجدد به غذاهای چرب را القا می‌کنند

و به این ترتیب با وجود حس سیری، فرد بدون اینکه بتواند از غذا دست بردارد همچنان به خوردن ادامه می‌دهد. رژیم‌های غذایی پر از چربی ممکن است باعث افزایش بروز افسردگی و سایر اختلالات روانپزشکی در افراد شود.

الودکتر - مهرنیوز

وزن ایده آل، نیازمند ایجاد تغییر در سبک زندگی و نیز تعهد بلندمدت در قبال اجرای این تغییرات است.

اعتیاد آور بودن غذاهای چرب

نتایج بررسی‌های پژوهشگران آمریکایی نشان می‌دهد که در اثر مصرف غذاهای چرب ماده‌ای شیمیایی در معده تولید می‌شود که سبب اعتیاد فرد به این نوع غذاها می‌شود. هرگز فکر کرده اید که چرا به محض خوردن مقدار کمی میوه تمایل خود را نسبت به ادامه خوردن از دست می‌دهید اما حتی پس از خوردن یک بشقاب بزرگ سیب زمینی سرخ کرده و مرغ سوخاری همچنان می‌خواهید به خوردن ادامه دهید.

تاکنون تصور می‌شد که نوع ذائقه علت اصلی این مسئله باشد اما اکنون گروهی از دانشمندان دانشگاه کالیفرنیا در بررسی‌های خود نشان دادند که در اثر مصرف سیب زمینی سرخ کرده و سایر غذاهای پر چرب ماده‌ای شیمیایی تولید می‌شود که همانند یک ماده مخدر واقعی عمل کرده و سبب بروز اعتیاد در فرد می‌شود.

غذاهای چرب غذاهای چرب

به گفته این محققان، چربی‌های این غذاها در معده یک سری ماده مخدر طبیعی به نام «اندوکannabinoids»

پس از مدتی هر دو گروه موش‌ها را در برابر همان دو مساله قرار دادند. نتیجه این شد که عملکرد موش‌هایی که از غذاهای پر چربی تغذیه کرده بودند، در آزمون‌های مربوط به هیپوتالاموس

بسیار ضعیف تر از گروه دیگر بود، اما هر دو گروه عملکرد مشابهی در مساله دوم داشتند.

عوارض خوردن غذای چرب

هیپوتالاموس وظیفه کنترل افکار و خاطرات را به دوش دارد. اگر یافته‌های این پژوهش درست باشد، می‌توان گفت رژیم غذایی مبتنی بر غذاهای چرب بر هیپوتالاموس تأثیر منفی می‌گذارد و به این ترتیب، کنترل افکار سوق دهنده فرد به سمت این دسته از غذاها دشوارتر می‌شود و فرد دارای اضافه وزن، حجم بیشتری از این غذاها را مصرف می‌کند و در نتیجه وضع هر بار بدتر خواهد شد. در نهایت ممکن است به وضعی بینجامد که فرد دچار چاقی نتواند بر اوضاع تغذیه‌ای خود کنترل داشته باشد.

هنوز مشخص نیست که تأثیرات منفی رژیم غذایی نادرست بر مغز، دائمی است یا موقت. برخی پژوهش‌ها نشان داده است که فعالیت هیپوتالاموس افرادی که در گذشته چاق بودند، کمتر از افراد هم سن و سال آن‌هاست که تا به حال چاق نبوده‌اند. البته بی‌تردید، باقی ماندن در



با این مواد غذایی به جنگ فشار خون بالا بروید

روزانه آب پرتقال و گریپ فروت را هم بر کاهش سطح فشار خون موثر می‌دانند. توجه داشته باشید که مصرف گریپ فروت با برخی از داروهای کنترل سطح فشار خون تداخل دارد و اگر در حال مصرف دارو هستید.

۲. سالمون و دیگر ماهی‌های چرب

مصرف ماهی‌های چرب به دلیل برخورداری از چربی‌های امگا سه منافع‌های فراوان و متنوعی برای سلامتی انسان دارد و حالا تحقیقات جدید نشان می‌دهد همین ماده به سبب کاهش ترکیبی به نام اکسیلیپین که وظیفه منقبض کردن رگ‌های خونی را به عهده دارد و البته کاهش تورم می‌تواند به کاهش سطح فشار خون هم کمک کند.

در طی تحقیقی که بر روی بیش از دو هزار انسان سالم انجام گرفت مشخص شد هرچه سطح اسیدهای چربی مانند امگا سه در بدن فرد بالاتر باشد سطح فشار خون پایین‌تر خواهد بود و مصرف منظم مواد حاوی امگا سه می‌تواند تاثیر فراوانی روی کنترل سطح فشار خون داشته باشد.

برای ایجاد تغییر در مسیر رفع فشار خون بالا، برنامه غذایی روزانه است. به همین سبب در این مقاله سراغ خوراکی‌ها و مواد غذایی رفتیم که پررنگ‌تر شدن نقششان در برنامه غذایی روزانه شما، مطمئناً منجر به کاهش مشکلات فشار خون بالا خواهد شد.

۱. مرکبات

آن دسته از میوه‌هایی که ما به عنوان مرکبات می‌شناسیم و در بین آنها بخصوص گریپ فروت، پرتقال و لیمو شیرین تاثیر قابل توجهی بر کاهش سطح فشار خون دارند. این میوه‌ها سرشار از انواع ویتامین‌ها و مواد معدنی و ترکیبات گیاهی هستند و در راه کنترل سطح فشار خون به کمک شما خواهند آمد.

بر اساس آزمایشی که روی ۱۰۱ زن ژاپنی در طی مدت ۵ ماه انجام گرفت این نتیجه بدست آمد که مصرف روزانه آب لیموشیرین در به تعادل رساندن سطح فشار خون تاثیر بسزایی دارد. محققان این تاثیر را به دلیل اسید سیتریک و فلیونوید موجود در این میوه می‌دانند. بر همین اساس متخصصان تغذیه نوشیدن منظم و

برترین‌ها - آرمان رضانی: از بین عوامل متعدد بالا برنده شانس ابتلا به بیماری‌های مزمن قلب و عروق، عاملی که بیش از همه امکان کنترل و پیشگیری را به شما می‌دهد فشار خون بالاست. در حال حاضر بیش از یک میلیارد انسان در سراسر کره زمین از انواع متفاوت فشار خون بالا رنج می‌برند و همین موضوع باعث می‌شود یافتن راه‌هایی برای پیشگیری و کنترل این بیماری اهمیت بیشتری بیابد.

در حال حاضر یکی از ابزارهای یک پزشک متخصص برای رفع مشکل فشار خون بالا تجویز دارو است، اما هرچه جلوتر می‌رویم اهمیت ایجاد تغییرات در سبک زندگی و تاثیر قابل توجه این تغییرات در مسیر کنترل سطح فشار خون و در نتیجه کاهش شانس ابتلا به بیماری‌های قلبی بیشتر مشخص می‌شود. حالا تحقیقات دانشگاهی و بررسی‌های متخصصان فراوانی ثابت می‌کند پیشگیری و یا کنترل سطح فشار خون از این راه بسیار کم هزینه‌تر و کم زحمت‌تر از درمان این بیماری بوسیله داروهای شیمیایی است.

در این بین شاید تاثیرگذارترین بخش سبک زندگی



۴. تخم کدو حلوائی

دانه‌های کدو هر چند که جثه کوچکی دارند، اما هنگامی که صحبت از ارزش غذایی باشد حسابی اهمیت پیدا می‌کنند. از دید یک متخصص تغذیه تخم کدو حلوائی مانند منبعی فشرده از موادی است که برای کاهش فشار خون اهمیتی حیاتی دارند. تخم کدو حلوائی محتوی منیزیم، پتاسیم و آمینو اسید مهمی به نام آرگنین می‌باشد. آرگنین با تولید اکسید نیتریک به استراحت رگ‌های خونی و در نتیجه کاهش سطح فشار خون کمک می‌کند.

بد نیست بدانید تحقیقات فراوانی تاثیر روغن تخم کدو حلوائی را هم بر کاهش فشار خون ثابت کرده‌اند. در طی آزمایشی ۲۳ زن به مدت ۶ هفته روزی ۳ گرم از این روغن مصرف کردند و در پایان در تمام آنها کاهش قابل توجهی در سطح فشار خون مشاهده شد.

۴. انواع لوبیاهای و عدس

لوبیا و عدس هم سرشار از موادی است که توانایی تنظیم سطح فشار خون را دارا هستند. موادی مانند منیزیم، پتاسیم و فیبر و به جهت برخورداری از همین مواد، تحقیقات فراوانی تاثیر عدس و لوبیا در کاهش فشار خون را نشان می‌دهند. هنگامی که به نتیجه بدست آمده از ۸ تحقیق مختلف

در همین زمینه که روی ۵۵۴ نفر انجام شده نگاه می‌کنیم به این نتیجه می‌رسیم که مصرف روزانه عدس و لوبیا و جایگزین کردن آنها در برنامه غذایی روزانه در افراد مبتلا یا غیر مبتلا به فشار خون بالا، به تعدیل و کاهش سطح فشار خون کمک شایانی می‌کند.

۵. پسته

پسته سرشار از موادی است که برای سلامت بدن انسان به ویژه سلامت قلب و عروق مورد نیاز است. این ماده با برخورداری از مقادیر قابل توجهی پتاسیم و دیگر مواد مورد نیاز بدن برای سلامت قلب و عروق و تنظیم سطح فشار خون، ماده‌ای جادویی به حساب می‌آید. هنگامی که به خلاصه‌ای از نتیجه به دست آمده از ۲۱ آزمایش مختلف نگاهی می‌اندازیم به این نتیجه می‌رسیم که در میان مغزهای مختلف حاضر در این آزمایش‌ها، پسته بیش از همه در مسیر کاهش دو نوع مختلف فشار خون یعنی SBP و DBP موثر است.

۶. هویج

هویج به دلیل تردی و طعم خوب همین حالا هم در برنامه غذایی بسیاری از ما جایگاه مناسبی دارد. هویج سرشار از ترکیبات فنولیک مانند کلروجنیک، پی-کوماریک و اسیدهای کفئیک است که با کاهش تورم

و آرام کردن رگ‌های خونی در به تعادل رساندن سطح فشار خون هم موثر است.

از آنجایی که هویج را می‌توان به شکل‌های مختلفی مصرف کرد لازم است بدانید اگر به دنبال کاهش سطح فشار خونتان هستید بهتر است هویج را به صورت خام مصرف کنید. تاثیر بیشتر هویج خام روی کاهش فشار خون از نتایج آزمایشی به دست آمد که روی نزدیک به ۲۲۰۰ نفر فرد بین ۴۰ تا ۶۰ سال انجام شد.

بر اساس تحقیق دیگری که روی ۱۷ نفر صورت گرفت مشخص شد نوشیدن روزانه ۴۷۳ میلی لیتر آب هویج تازه می‌تواند تا حد قابل توجهی SBP را کاهش دهد، اما روی DBP تاثیری ندارد.

۷. کرفس

کرفس از آن دسته از سبزیجات پر استفاده‌ای است که بر تنظیم سطح فشار خون بسیار موثر است. دانشمندان تغذیه معتقدند دلیل این اثرگذاری وجود ترکیباتی به نام فتالاید در کرفس است که به کاهش تورم و آرام کردن رگ‌های خونی کمک شایانی می‌کند.

جالب است بدانید بر اساس نتایجی که از آزمایش‌های مختلف بدست آمد بر خلاف هویج، کرفس اگر به صورت پخته مصرف شود تاثیر بیشتری بر کاهش سطح فشار خون خواهد گذاشت.



اهل دسر بعد از غذا هستی؟

در این مطلب به موضوع مصرف دسر بعد از غذا، فواید و مضرات آن پرداخته‌ایم.

اگر اهل دسر خوردن هستید و عادت به مصرف دسر پس از صرف غذا دارید توصیه می‌کنیم در ادامه همراه با نیک صالحی شوید تا درباره فواید و مضرات مصرف دسر بعد از غذا بیشتر بخوانید.

دسر بعد از غذا

خوردن دسرهای شیرین مانند انواع کیک، شیرینی، ژله، بستنی و کرم کارامل بعد از غذا از نظر تغذیه‌ای نه تنها مزیتی ندارد بلکه چندان نیز توصیه نمی‌شود. در واقع این عادت، میل و علاقه‌ای است که انسان به غذاهای شیرین دارد و به این ترتیب عادت می‌کند تا بعد از غذا حتماً یک خوراکی شیرین بخورد. این عادت چندان خوب نیست و بیشتر می‌تواند چاق‌کننده باشد.

به همین دلیل، این روش تنها به کسانی توصیه می‌شود که وزن کمی دارند و می‌خواهند به هر دلیل وزن اضافه کنند. البته تمایل به شیرینی را می‌توان با نوشیدن چای و دو حبه قند، یک عدد خرما، یک قاشق عسل، ۲ تا ۳ عدد کشمش یا یک قاشق مرباخوری مربا برطرف کرد. جالب است بدانید که این مواد غذایی بیشتر از ۲۰ کیلوکالری انرژی ندارند در حالی که خوردن یک تکه کیک حداقل دو برابر مقدار یاد شده دارای کالری است. اینکه گفته می‌شود چربی‌های بدن باید با قند هضم

عادت روزانه در بدن فرد ایجاد می‌شود که در صورت عدم مصرف آن در یک وعده؛ تصور می‌کند با مشکل هضم غذا رو به رو می‌شود.

اولیایی بیان کرد: مصرف دسرها به خصوص دسر شیرین بلافاصله بعد از غذا می‌تواند افزایش وزن و چاقی را به دنبال داشته باشد. همچنین مصرف میوه، همراه با بلافاصله بعد از غذا توصیه نمی‌شود؛ زیرا زمان هضم میوه و مواد موجود در غذا متفاوت است.

این متخصص تغذیه افزود: در واقع غذاها زمان بیشتری برای هضم لازم دارند و در مقابل میوه‌ها زمان کمتر نیاز دارند؛ بنابراین ماندن طولانی مدت میوه‌ها در معده باعث از بین رفتن ویتامین‌ها، سنگین و تخمیر شدن در معده می‌شود که اختلالات فراوانی را می‌تواند به همراه داشته باشد.

اولیایی در پایان تصریح کرد: به خصوص میوه‌هایی مثل انگور را نباید بلافاصله بعد از غذا مصرف کرد. در واقع می‌توان ۲ یا ۳ ساعت بعد از غذا و خالی شدن معده نسبت به مصرف میوه‌ها اقدام کرد تا هم هضم مناسب در معده صورت بگیرد و هم ویتامین‌های موجود در میوه به خوبی جذب بدن شوند.

دکتر مسعود کیمیایگر، متخصص تغذیه و رژیم درمانی، استاد انستیتو تحقیقات تغذیه کشور و دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

هفته نامه سلامت - جهان نیوز

شوند و خوردن مواد قندی بعد از غذا سبب هضم چربی می‌شود، باور صحیحی نیست. در واقع، وقتی غذا می‌خوریم ترکیبات نشاسته‌ای و کربوهیدرات‌های موجود، قند لازم را تولید می‌کنند. در ضمن، بستنی، کرم کارامل و شیرینی‌های چرب بسیار پرکالری‌اند و اگر شخصی میل به خوردن شیرینی دارد، می‌تواند ۲ حبه قند با چای یا یک قاشق مربا بخورد.

فواید ژله

در میان دسرهای ژله یکی از کم‌کالری‌ترین‌هاست که یکی واحدش حدود ۵۰ تا ۶۰ کیلوکالری انرژی بیشتر ندارد. به همین دلیل اگر چند دسر برای انتخاب وجود داشت در صورت دیدن ژله، آن را انتخاب کنید.

این موضوع طبیعی است که افراد بعد از خوردن غذا میل به شیرینی داشته باشند زیرا خوردن آنها سبب آزادسازی آندروفین در بدن می‌شود و آندروفین باعث بروز احساس شادی و شغف در انسان خواهد شد و بهترین دسری که می‌توانیم پیشنهاد کنیم، سالادی تهیه شده از میوه‌های فصل و تازه است.

بد نیست درباره دسر بعد از غذا بیشتر بدانید

فردی که در هر وعده بلافاصله پس از مصرف غذا، عادت به مصرف دسر شیرین دارد این مصرف دسر به صورت

گنجاندن انواع توت در رژیم غذایی روند پارکینسون را کند می‌نماید



تحقیقات جدید نشان می‌دهد که انواع توت‌ها ممکن است یک سلاح قدرتمند در برابر آسیب‌های ناشی از بیماری پارکینسون باشند.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسن نت، نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که آنتی‌اکسیدان‌های موجود در میوه‌هایی مانند انواع توت‌ها ممکن است پیشرفت اختلال حرکتی را کاهش دهند.

به گفته محققان، افراد مبتلا به پارکینسون که سه وعده یا بیشتر در هفته از مواد غذایی سرشار از آنتی‌اکسیدان به نام فلاونوئید مصرف می‌کنند، در مقایسه با افرادی که غذاهای غنی از فلاونوئید نمی‌خورند، با احتمال کمتر مرگ زودرس مواجه هستند.

دکتر «شینانگ گائو»، محقق ارشد از دانشگاه ایالتی پنسیلوانیا، می‌گوید: «فلاونوئیدها به طور طبیعی اجزای مغذی گیاهی در میوه و سبزیجات هستند. آنها رنگ‌های مختلفی به این گیاهان می‌دهند.»

انطباق یک الگوی غذایی سالم، حاوی میوه‌ها و سبزیجات رنگارنگ، حتی پس از تشخیص پارکینسون، می‌تواند پیشرفت بیماری را کند کرده و میزان بقا را بهبود بخشد.

گائو در ادامه افزود: «در مطالعه قبلی ما در سال ۲۰۱۲، متوجه شدیم که فلاونوئیدها می‌توانند از خطر پارکینسون در آینده در بین افرادی که از ابتدای مطالعه پارکینسون نداشتند، پیشگیری کنند. مطالعه فعلی شواهد بیشتری در مورد اثرات محافظتی عصبی میوه‌ها و سبزیجات ارائه می‌دهد.»

به گفته محققان، فلاونوئیدهای موجود در برخی میوه‌ها و چای می‌توانند به سرعت از سد خونی مغزی عبور کنند و استرس اکسایشی، التهاب و تصلب شرایین را در مغز کاهش دهند، که ممکن است نتیجه آن، کاهش تاثیر پارکینسون باشد.

برای این مطالعه، محققان اطلاعاتی را در مورد بیش از ۱۲۰۰ فرد مبتلا به بیماری پارکینسون، با میانگین سنی ۷۲ سال، که به طور متوسط ۲۳ سال به این بیماری مبتلا بودند، جمع‌آوری کردند. هر چهار سال یک بار، بیماران به سؤالاتی در مورد رژیم غذایی خود پاسخ می‌دادند. به طور خاص، از آنها پرسیده شد که چقدر چای، سیب، انواع توت‌ها، پرتقال و آب پرتقال مصرف می‌کنند.

در طول مطالعه، ۷۵ درصد از بیماران فوت کردند. از این تعداد، ۵۱۳ نفر به دلیل پارکینسون، ۱۱۲ نفر به دلیل

بیماری‌های قلبی عروقی و ۶۹ نفر به دلیل سرطان جان خود را از دست دادند.

محققان دریافتند افرادی که رژیم غذایی آنها حاوی بیشترین میزان فلاونوئید بود، ۷۰ درصد شانس بیشتری برای زنده ماندن در مقایسه با افرادی که رژیم غذایی آنها حاوی کمترین مقدار فلاونوئید بود، داشتند.

بیشترین میزان مصرف فلاونوئیدها حدود ۶۷۳ میلی‌گرم در روز و کمترین آن حدود ۱۳۴ میلی‌گرم در روز بود. به عنوان نمونه، توت فرنگی حدود ۱۸۰ میلی‌گرم فلاونوئید در هر ۱۰۰ گرم و سیب حدود ۱۱۳ میلی‌گرم فلاونوئید دارد.

گائو خاطر نشان کرد: «خوردن بیشتر غذاهای غنی از فلاونوئید قبل از ابتلا به پارکینسون با خطر کمتر مرگ در میان مردان مرتبط بود، اما نه زنان. اما پس از تشخیص پارکینسون، خوردن فلاونوئیدهای بیشتر با نرخ بقای بهتر برای هر دو جنس مرتبط بود.»

در مورد فلاونوئیدی موسوم به «فلاون-۳-اول» که در سیب و چای یافت می‌شود، افرادی که بیشترین مصرف را داشتند ۶۹ درصد بیشتر از افرادی که کمترین مصرف را داشتند، زنده ماندند.



مواد غذایی که بهتر است پخته نشوند و خام خورده شوند

شده است، به اندازه میوه تازه، دارای خواص ارزشمند نیستند. این میوه‌های خشک، حاوی شکر بیشتر و در نتیجه انرژی و خاصیت چاق کنندگی بیشتر هستند. به علاوه، بسیاری از ویتامین‌ها و مواد معدنی میوه اولیه رو هم از دست داده اند.

سیر

ما معمولاً از سیر به صورت پخته و برای طعم دهی به غذاها استفاده می‌کنیم. این ماده غذایی حاوی ترکیبی به نام آلیسین است که اگر سیر رو به صورت خام مصرف کنیم، خیلی بیشتر از حالت پخته جذب بدن می‌شود. وقتی که سیر رو می‌پزیم، آنزیمی به نام آلیناز رو که مسئول ساختن آلیسین در سیر است، غیر فعال می‌کنیم. تحقیقات نشان می‌دهند که مصرف سیر خام، دو بار و یا بیشتر از دو بار در هفته، می‌تواند اثر ضد سرطان داشته باشد.

مصرف پیاز

مانند سیر، پیاز هم حاوی آلیسین است که می‌تواند به کاهش گرسنگی، جلوگیری از سرطان و بهبود سلامت قلب، کمک کند. هم پیاز قرمز و هم پیاز زرد، حاوی مقادیر بسیار مناسبی از نوعی ترکیب ارزشمند به نام کوئرستین هستند

پخته شده، جذب بدن می‌شود.

البته می‌توان با بعضی از روش‌های پخت، از کاهش سولفورافن جلوگیری کرد. مثلاً بخارپز کردن و پختن بروکلی اثر منفی چندانی بر روی محتوای سولفورافن بروکلی ندارد اما آب پز کردن، تا ۷۰٪ از سولفورافن موجود در بروکلی رو کاهش می‌دهد. بروکلی حاوی ترکیب دیگری به نام گویتیرین است که تولید هورمون تیروئید رو کاهش می‌دهد. اما وقتی که بروکلی رو بپزیم، گویتیرین موجود در اون بی‌ثبات شده و این اثر منفی اون، بی‌اثر و خنثی می‌شود و دیگر از بابت تولید هورمون تیروئید، مشکل ساز نخواهد بود.

مصرف نارگیل

فواید نارگیل به شکل خام بسیار بیشتر از نارگیل خشک شده است. بعضی از افراد، به جای نوشیدنی‌های ورزشی، از آب نارگیل به دلیل خاصیت آبرسانی و به منظور تأمین الکترولیت‌ها، استفاده می‌کنند. آب نارگیل همچنین سرشار از سدیم، پتاسیم و منیزیم است. این در حالیست که نارگیل خشک شده یا نارگیل شیرین، نمی‌تواند همین فواید رو تأمین کند.

میوه‌ها

میوه‌های خشک شده که مصرف اون‌ها بسیار همه گیر

در این مطلب به موضوع مصرف مواد غذایی خام و فواید آن پرداخته‌ایم.

مصرف برخی از مواد غذایی به صورت خام دارای فواید زیادی است و توصیه می‌شود این مواد غذایی مانند پیاز، بروکلی و... به صورت خام مصرف شوند تا ویتامین‌ها و مواد مغذی آنها به بدن برسد. در ادامه همراه با نیک صالحی شوید تا درباره مصرف مواد غذایی خام بیشتر بدانید.

مواد غذایی خام

هرچند با پختن مواد غذایی آنها نرم تر می‌شوند و براحتی هضم می‌شوند ولی برای برخی از مواد غذایی خوب نیست یعنی با پختن آنها مواد مفیدشان از بین می‌رود و باید نخسته خورده شوند تا مواد مفید آنها حفظ شود در این بخش موادی را معرفی می‌کنیم که باید نخسته خورده شوند.

بروکلی

بروکلی سرشار از ویتامین C، کلسیم، پتاسیم و پروتئین است. همچنین، حاوی سولفورافن می‌باشد که می‌تواند به مبارزه با سرطان پرداخته و فشار خون رو کاهش دهد. اگر بروکلی به صورت خام مصرف شود، سولفورافن موجود در اون با سرعت بیشتر و در مقادیر بیشتری نسبت به بروکلی

رایج‌ترین تقلبات غذایی در کشور



از رنگ قرمز ممنوع است. همچنین رنگ‌های مصنوعی در فرآورده‌های ادویه نباید استفاده شود و مصرف آنها به عنوان مثال در زنان باردار سبب آسیب جنینی شده و در مادران شیرده نیز ممکن است به نوزاد آسیب وارد شود یا در بچه‌های کم سن و سال که در معرض خطر بیشتری از نظر سیستم ایمنی هستند، آسیب‌زا است.

انصاری گفت: یکی از خطراتی که مردم را تهدید می‌کند آن است که متقلبان به هیچ اصلی پایبند نیستند، هیچ خط قرمزی برای خود قائل نیستند و تنها به سود فکر می‌کنند و مواد رنگ دهنده و طعم دهنده و مضر و سرطان‌زا را به راحتی استفاده می‌کنند؛ بدون آنکه به عواقب آن برای مصرف کننده فکر کنند. به همین دلیل متقلبان چه به صورت عمدی و یا سهوی مرتکب یک تخلفی می‌شوند که آسیب ناشی از آن می‌تواند برای مصرف کننده زیاد باشد.

وی تاکید کرد: وظیفه سازمان غذا و دارو این است که در حیطه تقلبات جلوتر از متقلبان باشد و بتواند آنها را شناسایی کند و به مردم این اطمینان را بدهد که اگر محصولی توسط سازمان غذا و دارو مورد تأیید قرار گرفت، می‌تواند مورد اعتماد باشد؛ هر چند که نمی‌توان به طور ۱۰۰ درصد تضمین کرد و همچنان ممکن است تقلباتی در همه قسمت‌ها در هنگام تولید این محصولات اتفاق افتد.

مدیرکل آزمایشگاه‌های مرجع سازمان غذا و دارو با بیان اینکه البته ممکن است غذای سالم به جهت ظاهری به اندازه غذایی که افزودنی به آن اضافه شده، نظر مصرف کننده را جلب نکند، ادامه داد: غذای سالم از نظر ترکیب آلاینده‌ها، تأمین انرژی و نیازهای بدن انسان، سلامت تضمین شده است، اما متأسفانه برخی مشخصات ظاهری و ذائقه مصرف کننده، زمینه را برای متقلبان فراهم می‌کند که از رنگ‌های صنعتی استفاده کنند که برای مصرف کننده جذاب به نظر برسد؛ در حالی که این مواد می‌تواند خطرات و آسیب‌های زیادی داشته باشد. به عنوان مثال در آجیل ممکن است برخی رنگ‌های تیره و زرد و قرمز برای مصرف کننده جذابیت داشته باشد و متقلبان نیز خطرات مصرف آنها را نادیده بگیرند.

مدیرکل آزمایشگاه‌های مرجع سازمان غذا و دارو، به تشریح رایج‌ترین تقلبات غذایی در کشور پرداخت.

به گزارش خبرگزاری مهر، مهدی انصاری، روز شنبه در گفت‌وگویی که به صورت زنده از طریق اینستاگرام داشت، گفت: تقلب معمولاً جایی دیده می‌شود که با اختلاف قیمت ماده تقلبی با ماده اصلی و دارای اصالت، زیاد است، به نحوی که افراد را ترغیب می‌کند که از مواد تقلبی و جایگزین استفاده کنند و یا گاهی هم دسترسی به یک ماده کم است و جهت تأمین در بازار از راه‌های جایگزین و تقلبی استفاده می‌کنند.

وی با بیان اینکه هر روز با تقلبات زیادی مواجه هستیم، افزود: به عنوان مثال اگر میزان ظرفیت تولید عسل در کشور پنج هزار تن در سال باشد، بالغ بر سه یا چهار برابر آن در کشور عسل در حال عرضه است و مشخص است که بخشی از این عسل‌ها از همین فرایندهای تقلبی وارد بازار می‌شود. عسل یکی از تقلبات رایج در کشور به حساب می‌آید و خیلی سخت است که بخواهیم نسبت به شناسایی این تقلبات با روش‌های معمول آزمایشگاهی پی ببریم.

انصاری تاکید کرد: یکی از مهم‌ترین نکاتی که به ما کمک می‌کند تا حدود زیادی از مصرف مواد غذایی تقلبی پرهیز و دوری کنیم، این است که اصالت آن ماده غذایی و تولید کننده و فرایند تولید و توزیع را به خوبی بشناسیم. بنابراین اگر می‌خواهید بدانید عسلی که استفاده می‌کنید، طبیعی است و آنچه بر روی برچسب ذکر شده با خود فرآورده مطابقت دارد، یکی از مهمترین راه‌ها آن است که آن فرآورده و محصول شناسنامه داشته باشد و بدانید که در کدام مزرعه و با کدام منابع طبیعی در ارتباط بوده و چه فرایندی برای استحصال و بسته بندی و عرضه به بازار را طی کرده است.

مدیرکل آزمایشگاه‌های مرجع سازمان غذا و دارو با بیان اینکه حیطه تقلبات در مواد غذایی بسیار گسترده است، ادامه داد: این تقلبات از تقلب در ادویه‌جات روزمره تا مواد گران قیمت مانند زعفران که جاذبه کافی برای تقلب دارد را شامل می‌شود؛ موادی که با رنگ و اسانس ظاهری شبیه زعفران دارد اما واقعاً زعفران نیست و البته تشخیص زعفران اصیل از تقلبی برای مردم سخت است. در مجموع امروزه رنگ‌ها، طعم‌ها و برخی فرایندهای ساخت آتقدر متنوع است که برای ایجاد تقلب از آن استفاده می‌شود.

وی افزود: استفاده از رنگ خوراکی «تارتراژین» در گوجه کباب ممنوع است اما متأسفانه ممکن است استفاده شود. یا در رب گوجه فرنگی استفاده



کمتراثر پخت و پز تحت تأثیر قرار می‌گیرند.

بعلاوه، برخی غذاها حاوی باکتری‌ها و میکروارگانیسم‌های خطرناکی هستند که تنها با پخت و پز از بین می‌روند. نکته دیگر اینکه، پخت و پز باعث افزایش ظرفیت آنتی‌اکسیدانی برخی از سبزیجات می‌شود. پخت و پز سبزیجات ممکن است آنتی‌اکسیدان‌های خاصی را در مقایسه با غذاهای خام در دسترس بدن شما قرار دهد. مطالعات نشان داده است که

پخت و پز سبزیجات در دسترس بودن آنتی‌اکسیدان‌هایی مانند بتاکاروتن و لوتئین را افزایش می‌دهد.

بتاکاروتن یک آنتی‌اکسیدان قدرتمند است که بدن آن را به ویتامین A تبدیل می‌کند. رژیم غذایی سرشار از بتاکاروتن با کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی همراه است. وقتی آن را از غذاهای پخته شده به جای

غذاهای خام دریافت می‌کنید، به راحتی توسط بدن شما جذب می‌شود. حقیقت این است که آیا غذا باید به صورت خام یا پخته مصرف شود، به غذا بستگی دارد.

برای مثال مواد غذایی مانند: کلم بروکلی، کلم، پیاز و سیر به دلیل داشتن ترکیبات گوگردی و سولفورافان بهتر است خام مصرف گردند. و مواد غذایی مانند: قارچ، اسفناج، گوجه فرنگی، هویج، حبوبات و مارچوبه بهتر است به صورت چخته مصرف گردند.

یکا-بارکا

مصرف پیاز خام بهتر از پیاز پخته است

زیرا آنزیم‌های ضد سرطان پیاز در اثر پختن و حرارت دیدن از بین می‌روند. یکی از راه‌های استفاده از ترکیبات سولفور و آنتی‌اکسیدان‌های ضد سرطان پیاز این است که از آب پیاز استفاده کنید. اگر پیاز رو به صورت خام مصرف کنیم، آب پیاز هم از اون خارج نشده و مورد استفاده بدن قرار می‌گیرد.

لفل دلمه‌ای قرمز

این فلفل سرشار از ویتامین C می‌باشد و می‌تواند تا ۱۵۰ درصد از ویتامین C توصیه شده روزانه رو تأمین کند. اما اگر بیش از ۳۷۵ درجه حرارت ببیند، ارزش تغذیه‌ای اون به شدت کاهش پیدا می‌کند. ویتامین C نسبت به حرارت، حساس است و در دماهای بالا و در مجاورت نور و هوا،

تخریب می‌شود. اگر علاقه‌ای به خوردن این فلفل به صورت خام ندارید، بهتر است که اون رو فقط کمی گریل کنید و از قرار دادن در معرض حرارت طولانی مدت، پرهیز کنید.

بد نیست درباره مصرف مواد غذایی خام بیشتر بدانید

برخی از مواد معدنی و ویتامین A نیز در حین پخت و پز از بین می‌روند، اگرچه به میزان کمی در غذا باقی می‌مانند. سایر ویتامین‌های محلول در چربی D، K و E

طرز تهیه

می‌دهیم. سپس از فر خارج کرده و روی کیک داغ، شربت سرد را ریخته و برش می‌زنیم.
طرز تهیه شهد کیک
 همه مواد را مخلوط کرده و روی حرارت قرار می‌دهیم، پس از این که شکر حل شد، اجازه می‌دهیم تا کاملاً سرد شود.

ابتدا شیر و تخم خرفه را مخلوط کرده و کنار می‌گذاریم. کره و شکر را پنج دقیقه زده و تخم‌مرغ‌ها را دانه دانه می‌افزاییم. ماست و خامه را مخلوط کرده، به کره و شکر اضافه می‌کنیم. در آخر شیر و مواد خشک را اضافه کرده، در سینی فر ۲۵×۲۵ سانتی متری چرب شده، ریخته و با حرارت ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد به مدت ۴۰ دقیقه قرار

کیک لیمو با تخم خرفه

زمان آماده‌سازی: ۲۰ دقیقه

زمان پخت: ۴۰ دقیقه

مواد لازم برای شهد کیک

* آب: نصف پیمانه * شکر: یک پیمانه
 * عسل: یک قاشق سوپخوری

مواد لازم برای ۸ نفر

* شیر: نصف پیمانه * شکر: یک پنجم پیمانه * ماست: نصف پیمانه * تخم خرفه: ۲ قاشق سوپخوری * رنده پوست لیمو: یک قاشق سوپخوری * نمک و وانیل: یک هشتم قاشق چایخوری * کره: ۲۵۰ گرم * آرد: ۴۵۰ گرم * تخم‌مرغ: ۴ عدد * بیکنینگ پودر: ۲ قاشق چایخوری * خامه: ۱۰۰ گرم

طرز تهیه

خالی از سمت لبه‌های سینی. توجه کنید که لبه‌های خمیر خیلی ضخیم‌تر از وسط آن نباشد. شما به دنبال خمیری یکدست و با ضخامت یکسان هستید. با استفاده از چاقو، کراکر را برش بزنید. من ابتدا سه برش افقی می‌زنم سپس به صورت عمودی برش می‌زنم. یک چنگال را برداشته و با استفاده از چنگک‌های آن، خمیر را سوراخ کنید، به طوری که سوراخ تا ته خمیر هم برود. با استفاده از لبه‌های کاغذ، آن را از سینی خارج کنید. این فرایند را با بقیه خمیر انجام دهید.

سپس دو خمیر را داخل سینی را در فر گذاشته و به مدت ۸ تا ۱۰ دقیقه بپزید. ابتدا با ۸ دقیقه شروع کنید. بعد از پخت به مدت ۵ دقیقه بگذارید بماند سپس با دقت کاغذ کراکرها را آماده رویی را از داخل سینی در آورید و بگذارید که لایه دوم به مدت ۸ تا ۱۰ دقیقه دیگر بپزند. بگذارید به طور کامل خنک شوند. کراکرها بعد از یک روز نرم خواهند شد.

ابتدا فر را با حرارت ۱۸۵ درجه سلسیوس روشن کنید. در کاسه‌ای بزرگ و مناسب مایکروفر کره را ذوب کنید. کره بادام زمینی، شکر، عسل، چیا، دارچین، وانیل و جوش شیرین را اضافه کرده و بهم بزنید تا خوب ترکیب شوند. یک پیمانه ارد بریزید و فقط در حد ترکیب شدن بهم بزنید. بقیه آرد و یک چهارم پیمانه آب را اضافه کنید و خوب مخلوط کنید. اگر خمیر هنوز قلمبه و سفت به نظر می‌رسد می‌توانید یک قاشق غذاخوری آب بیشتر اضافه کنید، اما هنوز هم مقداری سفت باقی خواهد ماند. دست‌تان را گرم کنید و این کار به چسبیدن خمیر کمک می‌کند. خمیر را به شکل توپ در آورید؛ و به برش‌های مساوی تقسیم کنید. یک سینی ۲۲ در ۳۳ سانت را کاغذ بگیرد. یک بخش از خمیر را داخل سینی بگذارید. به آرامی با دست روی خمیر کار کرده و آن را پهن کنید. بهتر است خمیر را از سمت وسط به سمت بیرون فشار دهید تا به گوشه‌های سینی برسد. خمیر را فشار دهید تا کل سینی را بگیرد البته با ۳ سانت فضای

کراکر چیا و بادام زمینی بدون گلوتن

مواد لازم

* کره ذوب شده: ۴ قاشق غذاخوری * کره بادام زمینی: یک دوم پیمانه * شکر: یک چهارم پیمانه * عسل: ۲ قاشق غذاخوری * دانه چیا: ۳ قاشق غذاخوری * دارچین: یک قاشق چایخوری * جوش شیرین: یک چهارم قاشق چایخوری * آرد گندم کامل: یک و یک دوم پیمانه * آب: یک چهارم پیمانه

لوف کیک ماست و پرتقال

زمان آماده سازی: ۳۰ دقیقه

زمان پخت: یک ساعت

مواد لازم برای سس پرتقال روی کیک

* آب پرتقال: یک چهارم فنجان * پودر شکر: یک فنجان

مواد لازم برای شربت پرتقال

* شکر: دو سوم فنجان * وانیل: نصف قاشق چایخوری * پرتقال: ۵ - ۶ عدد

مواد لازم برای ۴ نفر

* آرد: یک و نیم فنجان * بیکنگ پودر:

۲ قاشق چایخوری * نمک: نصف قاشق

چایخوری * شکر: نصف فنجان * ماست:

یک فنجان * تخم مرغ: ۳ عدد * عصاره وانیل:

نصف قاشق چایخوری * رنده پوست پرتقال:

۲ قاشق غذاخوری * روغن مایع: نصف فنجان

طرز تهیه

را با آن پوشانده و صبر کنید از اطراف به خورد کیک برود. برای شربت پرتقالها را بشوید و خشک کنید. پرتقالها را با چاقو طوری پوست کنید که کمی از گوشتشان هم گرفته شود و نیمی از آنها را کنار بگذارید. شکر و آب را با هم مخلوط نموده روی حرارت متوسط به بالا بگذارید تا شکر حل شود و یک دقیقه اجازه دهید بجوشد. نیمی از پرتقالها را فیله کرده به شربت اضافه کرده و ۳ دقیقه بجوشانید سپس از رووی حرارت برداشته وانیل را اضافه کرده هم بزیند و سپس پرتقالها را از شربت خارج کنید. شربت را روی پرتقالهایی که جدا کرده بودید ریخته و موقع سرو کیک را برش زده رویش با قاشق شربت و برشهای پرتقال بگذارید.

ابتدا فر را با دمای ۱۸۱ درجه سانتی گراد روشن کنید تا گرم شود. یک قالب لوف ر چرب کرده ارد پاشی کنید و کناری بگذارید. آرد، بیکنگ پودر و نمک را با هم مخلوط کرده و الک کنید. در ظرفی دیگر ماست، شکر، تخم مرغ و رنده پوست پرتقال، وانیل و روغن را مخلوط نمایید تا یکدست شود. سپس مواد خشک را به آن اضافه کرده و هم بزیند تا خمیر یکدست شود. خمیر را داخل قالب ریخته و به مدت ۰۵ دقیقه در فر بگذارید تا بپزد و اگر خلال دندان وسطش زدید و تمیز بیرون آمد می توانید کیک را از فر خارج کنید سپس اجازه دهید کیک در قالب کمی خنک شود سپس از قالب خارجش کنید که نجسبیده باشد و دوباره به قالب برش گردانید. پودر شکر و آب لیمو را با هم مخلوط نموده و روی کیک بریزید و تمام سطح کیک

طرز تهیه

کنید و کاملاً با خمیر کیک مخلوط نمایید. سپس خمیر را در سینی‌ای که آماده کرده بودید ریخته رویش را صاف کنید و حدود ۵۴ دقیقه تا یک ساعت در فر بگذارید بپزد و زمانی که خلال دندان وسط کیک زدید و خمیری به آن نچسبید می‌توانید کیک را از فر خارج نمایید بلافاصله به مدت ۵۴ دقیقه در فریزر بگذارید این کار باعث میشود کیک شما مرطوب شود. برای تهیه فرستینگ کره و پنیر خامه‌ای را هم بزنید تا نرم شود سپس وانیل را اضافه کرده هم بزنید پودر شکر را اضافه کرده کاملاً مخلوط کنید و روی کیک که سرد شده بریزید.

ابتدا فر را با دمای ۰۶۱ درجه سانتی‌گراد روشن کنید تا گرم شود. یک سینی ۳۳×۳۲ سانتی را چرب و آرد پاشی کنید. پوره موز را با آب لیمو مخلوط نموده کناری بگذارید. آرد، جوش شیرین و نمک را مخلوط نموده کناری بگذارید. سه چهارم فنجان کره و ۲ و یک هشتم فنجان شکر را مخلوط کرده هم بزنید تا کرمی و حجیم شود سپس حین هم زدن تخم مرغ‌ها را یکی یکی با کمی فاصله اضافه کنید و در آخر وانیل را بیفزایید. مخلوط آرد را به صورت متناوب با شیر در ۳ مرحله اضافه کرده هربار هم بزنید تا یکدست شود. شروع و پایان کار باید با آرد باشد. در آخر پوره موز را اضافه

مواد لازم برای ۶ نفر

* پوره موز: یک و نیم فنجان * آب لیموی تازه: ۲ قاشق
* چایخوری * آرد: ۳ فنجان * جوش شیرین: یک و نیم
* قاشق چایخوری * نمک: یک چهارم قاشق چایخوری
* کره نرم: سه چهارم فنجان * شکر: ۲ و یک هشتم
* فنجان * تخم‌مرغ: ۳ عدد بزرگ * وانیل: ۲ قاشق
* چایخوری * شیر: یک و نیم فنجان

کیک موز با کرم پنیر

زمان آماده‌سازی: ۳۰ دقیقه
زمان پخت: یک ساعت



طرز تهیه

ابتدا یک چهارم آب را با یک قاشق چایخوری شکر و مخمر خشک مخلوط می‌کنیم و هم می‌زنیم. دقت کنید برای هم زدن این مواد از قاشق چوبی یا پلاستیکی استفاده کنید و به هیچ وجه از قاشق فلزی استفاده نکنید. سپس در ظرف مناسب دیگری آب را به همراه تخم‌مرغ و روغن مخلوط می‌کنیم و با هم زن دستی هم می‌زنیم تا تخم مرغ از لختگی در بیاید. سپس مخمر در آب حل شده را به مخلوط روغن و تخم مرغ اضافه می‌کنیم و هم می‌زنیم. نمک را با آرد مخلوط می‌کنیم و کم کم به مایه نان اضافه می‌کنیم. سعی کنید در مرحله‌ای که آرد اضافه می‌شود خمیر نباید خیلی سفت شود. در انتها خمیر را با کف دست کمی ورز دهید. خمیر آماده شده را در یک ظرف دیگر بگذارید و رویش را با دستمال یا حوله تمیز بپوشانید. کمی آرد هم رویش بپاشید تا خشک نشود و اجازه می‌دهیم به مدت ۲ ساعت در دمای اتاق عمل بیاید.

خمیر استراحت داده شده و لطیف را با دست کمی ورز می‌دهیم و بعد به اندازه یک نارنگی کوچک از آن برمی‌داریم و با دست به صورت توپ گرد شکل می‌دهیم. حتما زیر قسمتی که خمیرها را قرار می‌دهیم آرد پاشی کنید. و بعد روی خمیرهای گرد شده

را هم کاملا آرد بپاشید تا خشک نشوند. وقتی تمام خمیر را به تکه‌های کوچک تقسیم کردیم روی خمیر را با یک دستمال نمدار می‌پوشانیم و به مدت ۱۰ دقیقه استراحت می‌دهیم. خمیرها را با وردنه باز کنید و به صورت نان لواش تا آنجا که جا دارد نازک کنید خمیر را روی دستگاه ساج نان‌پزی که روی اجاق گاز قرار دادیم و گرم شده می‌پزیم. پودر شکر و هل را مخلوط می‌کنیم. وقتی یک طرف نان پخت و دورش به صورت نوار قهوه‌ای رنگ روشن شد قبل از اینکه خشک شود آن را از روی تنور ساج برمی‌داریم. و تا قبل از خنک شدن نصف‌های نان را با مخلوط شکر و هل پر می‌کنیم و نان را لوله می‌کنیم و با فشار مناسب وردنه روی سطح نان، محتویات داخلش را منسجم می‌کنیم و با چاقو به اندازه‌های دلخواه به صورت اریب برش می‌زنیم و با پودر شکر اضافی روی آن را می‌پوشانیم. نان کاک‌های ترد و خوشمزه کرمانشاهی را در ظرف دلخواه می‌چینیم. این نان‌ها را می‌توانید در ظرف سرسسته تا مدت‌ها نگهداری کنید.

نان کاک کرمانشاهی

مواد لازم

- * آرد گندم: ۶۰۰ گرم * آب ولرم: ۱۰۰ میلی لیتر
- * روغن جامد آب کرده: ۱۰۰ گرم * مخمر خشک فوری: یک قاشق چایخوری * تخم‌مرغ: یک عدد
- * نمک: یک قاشق چایخوری * پودر قند یا شکر: به میزان لازم * هل: به میزان لازم * آب ۲۷ درجه برای تهیه مخمر: یک چهارم پیمانه