

چرا ورزش می‌کنیم
اما لاغر نمی‌شویم؟

خانواده

هفته‌نامه اجتماعی، فرهنگی / شماره ۳۷۷
شبه ۱۴ بهمن‌ماه ۱۴۰۲ / ۴۸ صفحه / ۲۰۰۰۰ تومان

چه کسانی باید در خوردن
انار احتیاط کنند؟

چرا بعد از ورزش، بیش از حد
خسته می‌شویم؟!

زیاد گرد و نخورید!

آیا ورزش شدید
باعث عفونت می‌شود؟

اسفناج بخورید
کم‌خونی نگیرید





ورزش سمی!

کورتیزول کاهش معنی داری را در تعدادی از ورزشکاران نشان می‌دهد. از تغییرات غیر هورمونی نیز می‌توان به کاهش میزان سطح روی و سلنیوم بدن در ورزشکاران اشاره کرد و تعادل منفی نیتروژن در بدن و همچنین افزایش اوره خون نیز در تعدادی از مطالعات گزارش شده است.

باید بدانیم که پیشگیری و مدیریت بیش ترینی برای ورزشکاران ضروری است و چند راهکار برای جلوگیری از بیش ترینی در ادامه آمده است:

استراحت و ریکاوری کافی: روزهای استراحت را در برنامه تمرینی خود بگنجانید و خواب با کیفیت را در اولویت قرار دهید.

بار تمرینی متعادل: از تعادل بین شدت، مدت و دفعات تمرین اطمینان حاصل کنید.

تغذیه مناسب: از یک رژیم غذایی متعادل استفاده کنید تا انرژی و مواد مغذی کافی برای بهبودی فراهم شود.

به بدن خود گوش دهید: به نشانه‌های خستگی یا استرس بیش از حد توجه کنید و تمرین را بر اساس آن تنظیم کنید.

تمرین متقابل: برای جلوگیری از آسیب‌های ناشی از استفاده بیش از حد و فرسودگی ذهنی، تنوع را در برنامه تمرینی خود بگنجانید.

تکنیک‌های ریکاوری: از تکنیک‌هایی مانند کشش، فوم رولینگ و ماساژ برای کمک به ریکاوری استفاده کنید.

نظارت بر بار تمرینی: حجم تمرین، شدت و دوره‌های ریکاوری خود را برای شناسایی الگوهای تمرین بیش از حد پیگیری کنید و لازم به ذکر است نرم افزارهای مختلفی برای این موارد طراحی شده است.

اگر مشکوک به بیش ترینی هستید، مهم است که از یک متخصص پزشکی ورزشی یا یک پزشک واجد شرایط یا یک مربی آگاه که می‌تواند رژیم تمرینی شما را ارزیابی کرده و توصیه‌های مناسب را ارائه دهد، راهنمایی بگیرید. آن‌ها می‌توانند به شما کمک کنند برنامه تمرینی خود را اصلاح کنید و استراتژی‌هایی را برای بازیابی و جلوگیری از بیش ترینی در آینده پیاده‌سازی کنید.

دلایل زیادی وجود دارد که ممکن است باعث افزایش شانس بیش ترینی در ورزشکاران شود که مهمترین این موارد عبارتند از: روش‌های اشتباه تمرینی، موارد فیزیولوژیکی، شرایط روانی و اجتماعی فرهنگی، وجود مشکلات یا شرایط خاص پزشکی و شرایط محیطی و آب و هوا می‌شود.

روش‌های اشتباه تمرینی

- تعادل ناکافی بین تمرین و استراحت: بار زیاد یا خیلی شدید بیش از ظرفیت ریکاوری بدن
- توالی نامناسب تمرین
- تمرین یکنواخت، خیلی طولانی یا تمرینات مکرری که فاقد تنوع است

- ناسازگاری تمرین با شرایط فیزیکی ورزشکار
- نداشتن بازتوانی و ریکاوری مناسب
- شرکت در مسابقات بسیار زیاد

موارد فیزیولوژیکی

- خواب ناکافی و کیفیت پایین خواب
- تغذیه نامناسب، نامتعادل یا خوردن نامنظم غذا
- مقاومت کم در برابر استرس جسمی و روحی
- کاهش ظرفیت تطبیق فیزیولوژیکی ورزشکار با شرایط موجود

تغییرات هورمونی در بیش ترینی:

بیش ترینی می‌تواند منجر به افزایش سطح کورتیزول و اپی نفرین شود که این عوامل خود می‌تواند اضطراب و خستگی را به دنبال داشته باشد. همچنین در بعضی موارد می‌تواند منجر به کاهش سطح هورمون‌های تیروئیدی شود که این موضوع می‌تواند خستگی، اضطراب و کاهش سلامت روان را به دنبال داشته باشد. در پاره‌ای از موارد هم دیده شده است که بیش ترینی منجر به کاهش سطح هورمون‌های مردانه مانند هورمون‌های تستوسترون و دهیدرو تستوسترون در آقایان شده است.

در تعدادی از مطالعات مشاهده شده است که پرولاکتین به طور قابل توجهی در افراد مبتلا به بیش ترینی افزایش یافته و این در حالی است که نسبت تستوسترون به

اگر یک ورزشکار اجازه ندهد تا به طور کامل از تمرینات سخت قبلی ریکاوری شود و به تمرینات دشوار و بیش از حد سنگین خود ادامه دهد، این کار منجر به بیش ترینی می‌شود.

به گزارش ایسنا، ورزشکاران حرفه‌ای تمایل به انجام تمرینات سخت و طولانی مدت دارند تا بتوانند به اهداف خود برسند هرچند امکان رسیدن به موفقیت در ورزشکاران بدون انجام تمرینات سخت و طاقت‌فرسا بسیار بعید است ولی این شدت بالای تمرینی در صورتی که بدون ریکاوری مناسب باشد، می‌تواند برای ورزشکاران مخاطرات زیادی مانند آسیب‌دیدگی، تمرین‌زدگی و بیش ترینی به همراه بیاورد.

تمرین‌زدگی یک وضعیت موقت است که در پاسخ به بارهای سنگین یا شدید تمرینی رخ می‌دهد. علائم زیاده‌روی در تمرین معمولاً شامل احساس ناخوشی، اختلال در خواب و نوسانات خلقی است. تمرین‌زدگی معمولاً هیچ تأثیر قابل توجهی بر عملکرد ورزشی ندارد و اگر یک ورزشکار در مراحل اولیه شرایط وارد شدن در فاز تمرین‌زدگی را تشخیص دهد و اجازه دهد که شرایط بدنی به درستی ریکاوری شود، وضعیت او به حالت عادی باز خواهد گشت و اگر یک ورزشکار اجازه ندهد تا به طور کامل از تمرینات سخت قبلی ریکاوری شود و به تمرینات دشوار و بیش از حد سنگین خود ادامه دهد، منجر به بیش ترینی می‌شود.

بیش ترینی در ورزشکاران به تمرین بیش از حد و ریکاوری ناکافی اطلاق می‌شود که منجر به کاهش عملکرد و افزایش خطر آسیب‌ها و مشکلات جسمانی می‌شود. ورزشکارانی که بدون داشتن زمان کافی برای استراحت و ریکاوری به تمرینات شدید می‌پردازند ممکن است علائم تمرین‌زدگی یا بیش ترینی را تجربه کنند. این علائم و مشکلات ممکن است از ورزشکاری به ورزشکار دیگر متفاوت باشد.

علل اصلی بیش ترینی

بر اساس این مطلب که از سوی شاهین صالحی، متخصص پزشکی ورزشی تهیه شده و توسط فدراسیون پزشکی ورزشی در اختیار ایسنا قرار گرفته، آمده است:

سبک خانوادہ

ہفتہ نامہ فرهنگے - اجتماعے

عضورسمے انجمن صنفے مدیران رسانہ
عضورسمے تعاونے مطبوعات کشور

صاحب امتیاز:

موسسہ دانش فرهنگے مینو

مدیرعامل موسسہ:

محمد انصاری منش

مدیرمسئول:

شہناز زنجانے

سرڈبیر:

حیدر انصاری منش

روابط عمومے: آلاہنگر

مدیربازرگانے: زهرانوروز

خبرنگاران ودبیرهای سرویس ها:

حسن آہنگر، مصطفےٰ انصاری منش،

زهرانوروز، علی آقامحمدی،

سعید آقامحمدی، زهراقاسمے،

فاطمہ گلپایگانے، حیدرزنجانے

عکاس: رسول انصاری منش

سازمان آگہے ها: ۰۹۱۲۲۰۸۰۴۴۹

آدرس: تهران، شهرری، دولت آباد،

خیابان مرادی، گروه ۱۱۴،

بلوک ۱۷، ورودی ۲، واحد ۱۲

فاکس: ۰۲۱-۴۲۶۹۵۶۹۶-۰۲۱

تلفن: ۰۲۱-۳۳۷۴۳۷۵۲-۰۲۱

چاپ: معلم

توزیع: محمد ملکوتے خواه



سالروز ورود حضرت امام خمینی (۵)
به میهن و آغاز دهہ فجر گرامی باد.

تمرینات کششی در محیط کار سبب افزایش انرژی کارمندان می شود

ایسنا: عضو انجمن پزشکان ورزشی ایران معتقد است: انجام تمرینات کششی در محیط کار سبب اکسیژن رسانی بیشتر به اندامها و رفع خستگی می شود.

حسین سعادت مهر در گفت و گویی، افزود: پشت میز نشینی های طولانی مدت عوارض زیادی را بدن به وجود می آورد که برخی از این عوارض و مشکلات جسمانی عبارتند از کمردرد، گردن درد، گوز پستی، شانه های نابرابر و افتاده و مشکلات ستون فقرات است.

وی گفت: ورزش در محیط کار حتی به مدت ۵ دقیقه سبب افزایش سطح انرژی و بازدهی بیشتر، افزایش خون رسانی به اندامها، رفع خستگی جسمی و ذهنی و پیشگیری از ناهنجاری های اسکلتی می شود.

عضو انجمن پزشکان ورزشی ایران خاطرنشان کرد: تنظیم نور محیط کار، فاصله مانیتور از چشم شما، ارتفاع صندلی تا میز کار و پستی مناسب، استفاده از زیر پای مناسب ۴ مورد از مهم ترین کارهایی است که باید در محیط کار رعایت شود. البته برای شروع تمرینات ورزشی بهتر است ابتدا از جایتان بلند شوید کمی قدم بزنید و سپس روی صندلی خود بنشینید و تمرینات را انجام دهید. همچنین می توانید برای ۵ دقیقه به حیاط خلوت پشت اداره یا هر مکان آزادی که در دسترس شما هست

بروید و این تمرینات را انجام دهید در غیر این صورت پس از کمی راه رفتن روی صندلی بنشینید و شروع کنید. سعادت مهر افزود: انجام تمرینات قدرتی و تقویتی در محیط کار پیشنهاد نمی شود، زیرا بدن به اندازه کافی خسته است و شما نباید فشار مضاعف مجددی به آن وارد کنید بهتر است تمرینات قدرتی و تقویتی را به زمان دیگری موکول کنید و در محیط کار سعی کنید تمرینات کششی را انجام دهید تا خستگی تان رفع شود.

عضو انجمن پزشکان ورزشی ایران اضافه کرد: در ابتدا ۵ مرتبه دم و بازدم عمیق انجام دهید به این صورت که عمل دم از بینی و بازدم از دهان انجام شود. این کار سبب اکسیژن رسانی بیشتر به اندامها خواهد شد. همچنین دستها را قلاب کرده و بالای سر ببرید ۱۰ ثانیه مکث کنید و سپس در همین حالت ۵ مرتبه دستها را رو به عقب ببرید تا عضلات زیر بغل و سینه تان کشیده شود. حال هر دو دست را بالا ببرید به طوری که کف دو دست رو به هم باشد و بدون این آرنج تان را خم کنید دستها را به سمت بالا بکشید کمی مکث کنید و سپس این حرکت را ۱۰ مرتبه تکرار کنید انجام این حرکت از افتادگی شانهها جلوگیری می کند.

وی ادامه داد: در ادامه دستها را در طرفین باز کنید و

سعی کنید انگشتان دست را به روی ساعد و سپس پشت ساعد دست نزدیک کنید تا رو و پشت دستتان کشید شود. در همین حالت دستها را به صورت دورانی رو به عقب بچرخانید این حرکت را ۵ مرتبه تکرار کنید. یکدست را روی دسته صندلی بگذارید و دست دیگر صاف کنار سر قرار بگیرد به سمت دستی که روی صندلی قرار دارد خود را خم کنید تا عضلات کمر و پهلو کشیده شود و سپس جای دستها را عوض کنید و در سمت دیگر این کار را تکرار کنید سعی کنید در هر کشش ۱۰ ثانیه مکث کنید. دقت شود در حالت کشش نفس حبس نشود و دم و بازدم ادامه داشته باشد.

سعادت مهر در پایان اظهار کرد: حالا یک پا را از زمین بلند کرده، پا را صاف نگاه دارید تا عضلات پشت ساق و ران کشیده شود، در این حالت می توانید پنجه پا را ۵ مرتبه به سمت داخل و بیرون حرکت دهید و در ادامه این کار را با پای دیگر تکرار کنید. حال یک پا را روی پای دیگر قرار دهید و آهسته به سمت جلو خم شوید تا سر انگشتان تان به زمین نزدیک شود و سپس جای پا را عوض کنید. اکنون مجدد پاها را روی هم بیاندازید و با دست راست زانوی پای چپ را به سمت راست بکشید تا عضلات سرنی و ران کشیده شود و سپس این کار را با پای دیگر تکرار کنید.

خبرنگار: ظریفه ملک پور



چه کسانی باید در خوردن انار احتیاط کنند؟



مبنا در محافظت از حافظه بلندمدت و کوتاه‌مدت موثر است.

چه کسانی باید در خوردن انار احتیاط کنند؟

به نظر می‌رسد که انار برای اکثر افراد مفید و ایمن است اما افراد با شرایط ذکرشده، برای افزودن این میوه به رژیم غذایی خود حتما باید با متخصص مراقب‌های بهداشتی مشورت کنند.

بنابر گزارش ایندیندنت، زنان در دوره بارداری یا شیردهی باید در مصرف این میوه دقت کنند. البته مشخص نیست که این میوه چه تاثیری بر جنین یا نوزاد در حال رشد دارد.

مصرف انار برای افرادی که داروهای تجویزی خاص مانند استاتین‌ها، رقیق‌کننده‌های خون و داروهای کاهش‌دهنده فشار خون مصرف می‌کنند می‌تواند مضر باشد، زیرا ممکن است بر جذب دارو در بدن تاثیر بگذارد یا عوارض جانبی ناخواسته دیگری ایجاد کند.

افرادی که دیابت دارند باید در مصرف این میوه احتیاط کنند زیرا دانه‌های این میوه نسبت به سایر میوه‌ها قند و کربوهیدرات بیشتری دارند.

برخی افراد نیز ممکن است پس از مصرف انار با علائم گوارشی مانند اسهال مواجه شوند.

اما به طور کلی دانه‌های انار از آنتی‌اکسیدان‌ها و سایر ویتامین‌های ضروری سرشارند. آنها فواید ضدالتهابی متعددی دارند که با بهبود سلامت قلب، عملکرد حافظه، محافظت از سرطان و موارد دیگر مرتبط است.

پژوهش‌های دیگر هم نشان می‌دهد آنتی‌اکسیدان‌های خاص در انار موجب کاهش التهاب می‌شوند. این التهاب در ابتلا به بیماری‌های شناختی مانند بیماری آلزایمر نقش دارد.

* خواص ضد سرطانی دارد

سطوح بالای آنتی‌اکسیدان موجود در انار التهاب کلی را کاهش می‌دهد و رشد و گسترش تومورهای موجود در مراحل اولیه برخی سرطان‌ها را کند می‌کند.

* درد مفاصل را کاهش می‌دهد

باز هم به لطف آنتی‌اکسیدان‌ها و اثرات ضدالتهابی انار، تورم و درد مفاصل کاهش می‌یابد. بنا بر تحقیقات، احتمال دارد این میوه از استئوآرتریت جلوگیری کند. استئوآرتریت نوعی بیماری مفصلی عموماً در زانو، مفصل ران و دست‌ها است که به دلیل افزایش سن یا آسیب‌ها ایجاد می‌شود. البته به تحقیقات بیشتری در این زمینه نیاز است.

* از عفونت جلوگیری می‌کند

پلی‌فنول‌های موجود در انار به محافظت در برابر باکتری‌ها و ویروس‌ها که احتمالاً کووید-۱۹ را هم شامل می‌شود، کمک می‌کند. با این حال هیچ تحقیقی وجود ندارد که تایید کند صرفاً خوردن انار یا دانه‌های آن، بلافاصله از ابتلا به هر گونه ویروسی پیشگیری می‌کند یا اینکه بیماری

قلبی و سایر بیماری‌های مزمن، این امر را میسر می‌کند.

* از سلامت روده پشتیبانی می‌کند

انار با حمایت از میکروبیوم روده که محیط باکتریایی طبیعی است به سلامت دستگاه گوارش کمک می‌کند. پژوهشی بر روی حیوانات نشان داد عصاره انار در پیشگیری از بیماری التهابی روده (آی‌بی‌دی) موثر است. کارشناسان این را به ترکیبات و فیبر موجود در انار نسبت می‌دهند که روی جلوگیری از رشد باکتری‌های مضر در روده تاثیرگذار است.

* سلامت پوست را افزایش می‌دهد

بنابر نتیجه یک تحقیق، پوست شرکت‌کنندگانی که ۱۲ هفته آب انار مصرف کرده بودند، پس از قرار گرفتن در معرض اشعه ماوراء بنفش (UV) محافظت بیشتری داشت و به سرعت آسیب ندید یا اکسید نشد. اکسیداسیون پوست زمانی اتفاق می‌افتد که عوامل استرس‌زای خارجی باعث تخریب کلاژن و عملکرد سلول‌های پوست می‌شوند و بیماری‌های پوستی مانند سرطان پوست را ایجاد می‌کنند.

* حافظه را بهبود می‌بخشد

آنتی‌اکسیدان‌های موجود در انار به کاهش سرعت تحلیل رفتن حافظه که در طول فرآیند پیری ایجاد می‌شود، کمک می‌کنند. مواد مغذی گیاهی انار (فیتونوترینت‌ها) به کاهش استرس اکسیداتیو در مغز کمک می‌کند و بر همین

انار میوه‌ای با طعم ترش و شیرین و گس است که طرفداران بسیاری دارد. این میوه کم‌کالری و سرشار از ویتامین‌ها، مواد معدنی و فیبر با داشتن خواص آنتی‌اکسیدانی، فواید بسیاری دارد و به محافظت در برابر بیماری‌ها و همچنین بهبود سلامت قلب هم کمک می‌کند. به گزارش ایسنا، یک عدد انار که حدود ۱۰۰ گرم است، مکملی عالی برای رژیم غذایی به شمار می‌رود.

یک انار حاوی ۸۵ کالری، ۱.۱۷ گرم چربی، ۱.۶۷ گرم پروتئین، ۱۸.۵۷ گرم کربوهیدرات، ۴.۳ گرم فیبر، ۱۳.۷ گرم شکر، ۲۶۳ میلی‌گرم پتاسیم، ۱۲ میلی‌گرم منیزیم، ۱۰ میلی‌گرم کلسیم، ۱۰.۲ میلی‌گرم ویتامین سی و ۳۸ میکروگرم اسید فولیک است.

همچنین دانه‌های انار حاوی پلی‌فنول‌هایی هستند که ترکیبات آنتی‌اکسیدانی و به دنبال آن اثرات ضدالتهابی روی سلول‌های بدن دارند.

هفت فایده دانه‌های انار

همان‌طور که گفته شد انار به دلیل خواص آنتی‌اکسیدانی و ضدالتهابی در بهبود سلامت بدن نقش مهمی ایفا می‌کند. برخی از این فواید عبارتند از:

* از سلامت قلب محافظت می‌کند

نتایج برخی پژوهش‌ها به مصرف روزانه آب انار برای کاهش چربی خون اشاره دارند. این میوه با کاهش کلسترول بد و همچنین کاهش التهاب مرتبط با بیماری



چرا بعد از ورزش، بیش از حد خسته می شویم؟!

می دهد. اما نوشیدن آب زیاد نیز می تواند برای تمرین تان مشکل ایجاد کند. پس سعی کنید حین تمرین جریحه جریحه آب بنوشید و بطری آب تان را به یکباره سر نکشید و زیاده روی نکنید.

شاید تغذیه تان نادرست است

برای بیشتر افراد، ورزش کردن با معده خالی سبب احساس خستگی و ضعف بعد از تمرین می شود. خوردن غذاهای نامناسب پیش از ورزش نیز می تواند حالت تهوع و خستگی بعد از تمرین ایجاد کند، مثلا خوردن غذاهای پرچرب.

پیش از تمرین، اسنک های سبکی مانند میوه، اسموتی و یا یک منبع پروتئینی مصرف کنید و دو ساعت پیش از تمرین، هیچ غذای سنگین و حجیمی نخورید. یک وعده غذایی سالم سرشار از کربوهیدرات های سالم و پروتئین نیز می تواند سطح انرژی تان را فوق العاده بالا ببرد.

شاید عارضه یا مشکلی در سلامتتان دارید که

نمی دانید

خستگی می تواند علامت خیلی از بیماری ها باشد مانند دیابت، آپنه خواب و مشکلات تیروئید. اگر حتی بعد از به کار بردن شیوه های توصیه شده باز هم پس از ورزش احساس خستگی و ناتوانی می کنید، برای بررسی دقیق تر به پزشک مراجعه کنید.

منبع: care۲

نتیجه بعد از تمرین آنقدر خسته و ناتوان می شوند که تا چند روز دیگر نمی توانند ورزش کنند. شاید یک برنامه ی تمرینی با وجود اینکه شامل وزنه های سنگین یا ست ها و تکرارهای زیاد نمی شود، برای شما سنگین باشد، چون همه چیز به سطح فیتنس تان بستگی دارد. مثلا اگر سال ها ورزش نکرده باشید، حتی یک دوی سی دقیقه ای هم می تواند آنقدر خسته تان کند که شما را از پا بیندازد. به همین دلیل خیلی مهم است که سطح تمرینات تان با وضعیت فیتنس و شرایط فردی شما متناسب باشد.

اگر چندان عادت به تمرین و ورزش ندارید، با تمرینات ساده ای مانند پیاده روی شروع کنید و در حد ۱۰ تا ۲۰ دقیقه بمانید. سپس تدریجا با بهتر شدن توان و سطح فیتنس تان می توانید تمرینات را سخت تر و چالش برانگیز تر کنید. این را بپذیرید که شما مجبور نیستید ساعات طولانی تمرینات بسیار سخت و سنگین انجام دهید تا سالم تر و خوش اندام تر شوید. تمرینات سبک تر و کوتاه مدت تر هم اگر تداوم داشته باشند می توانند شما را به اندازه ی کافی قوی و متناسب کنند.

ممکن است بدن تان دهیدراته شده باشد

بدن ما بواسطه ی عرق هنگام ورزش، آب از دست می دهد. اگر قبل، حین و بعد از ورزش، آب کافی ننوشید، احساس ناتوانی و ضعف خواهید کرد. همیشه پیش از تمرین، یک لیوان آب بنوشید، مخصوصا صبح، زیرا بدن تان وقتی که در خواب هستید، مقدار زیادی آب از دست

برترین ها - هدی بانکی: شما قرار است بعد از ورزش احساس انرژی کنید نه اینکه انگار یک اتوبوس به شما زده است! متأسفانه خیلی از افراد بعد از تمرین این احساس را دارند. احساس خستگی و ناتوانی بعد از ورزش باعث می شود نتوانید از تمرین و تحرک تان لذت ببرید و به طور منظم و پیوسته ورزش کنید. خوشبختانه شما می توانید با پیدا کردن دلایل احتمالی احساس خستگی تان بعد از تمرین بر این مانع غلبه کنید.

به اندازه کافی نمی خوابید

خواب، نقش مهمی در داشتن خلق و خوئی مناسب و انرژی بالا دارد. اگر شما هفت تا هشت ساعت خواب شبانه نداشته باشید، بعد از تمرین ممکن است بینهایت احساس خستگی کنید. درست است که تمرین و ورزش صبحگاهی فوق العاده خوب است، اما از خواب مورد نیاز تان برای ورزش صبحگاهی نزنید. بهتر است اول خواب و کافی بخوابید و در ساعات بعدی روز ورزش کنید. کمبود خواب می تواند بزرگ ترین مسئله ی شما باشد، مخصوصا اگر بعد از تمرین احساس خواب آلودگی هم دارید. پس این مشکل را با ساعات خواب بیشتر و بهبود کیفیت خواب تان برطرف کنید.

شاید تمرینات تان بیش از حد سنگین هستند

خیلی از افراد به تمرینات بسیار سنگین و شدید می پردازند که بیشتر از حد توان و ظرفیت شان است، در



ویتامین K و دانستی‌هایی درباره آن

از شش منبع برتر ویتامین K بیشتر استفاده کنید
بهترین راه دریافت ویتامین K بیشتر، مصرف شش منبع برتر این ویتامین است که شامل کلم برگ (۱۰۶۲ میکروگرم در یک فنجان)، کولارد سبز (۱۰۵۹ میکروگرم در یک فنجان)، اسفناج (۸۸۹ میکروگرم در یک فنجان)، شلغم (۵۲۹ میکروگرم در یک فنجان)، بروکلی (۲۲۰ میکروگرم در یک فنجان) و کلم فندقی (۲۱۸ میکروگرم در یک فنجان) می‌شود.

ویتامین K فقط برای لخته شدن خون نیست
هرچند معروف‌ترین قابلیت ویتامین K لخته کردن خون است، اما این ویتامین می‌تواند به سلامت قلب و استخوان‌ها نیز کمک کند.

ویتامین K اگر همراه با چربی مصرف شود بهتر جذب می‌شود

ویتامین K یک ویتامین محلول در چربی است، بنابراین اگر همراه با مقداری چربی خورده شود، بهتر جذب بدن خواهد شد. پس خوب است مقداری روغن زیتون به سالاد سبزیجات‌تان اضافه کنید یا چند برش آووکادو کنار غذای ویتامین K دارتان بگذارید و یا اینکه این غذا را همراه با مغزها و دانه‌ها میل کنید.

به طور مداوم ویتامین K مصرف کنید
اگر وارفارین یا داروی رقیق‌کننده خون دیگری مصرف می‌کنید، یا اختلال لخته شدن خون دارید، بهتر است به طور پیوسته ویتامین K مصرف کنید تا از بروز هر مشکلی مرتبط با داروهای‌تان یا بیماری‌تان پیشگیری کنید.
منبع: care۲

در حال حاضر عادت ندارید زیاد سبزیجات سبز مصرف کنید، پس باید این عادت سالم را شروع کنید تا ویتامین K کافی به بدن‌تان برسانید.

ویتامین K۲ فقط در محصولات حیوانی وجود ندارد

بیشتر مطالبی که در مورد منابع ویتامین K۲ وجود دارند به این باور اشتباه دامن می‌زنند که این ویتامین فقط در گوشت قرمز وجود دارد. محصولات حیوانی هرچند که منبع این ماده مغذی‌اند، اما تنها منبع نیستند. ویتامین K۲ در بسیاری از غذاهای تخمیر شده نیز وجود دارد.

واقعیت‌هایی مهم در مورد ویتامین K

شاید ندانید که با تقویت سلامت روده‌های‌تان می‌توانید توانایی بدن‌تان برای ساختن ویتامین K را افزایش بدهید. بهترین راه بهبود سلامت روده‌ها، خوردن غذاهای تخمیری مانند ساورکرات، میسو، ماست، کیم چی و خیارشور است.

بهتر است از مصرف ویتامین K۳ خودداری کنید
ویتامین K۳ که به نام منادیون نیز شهرت دارد، مصنوعی است و بهتر است به دلیل عوارض جانبی بالقوه‌ای که دارد از مصرف آن صرف‌نظر کنید.

ویتامین K مصرفی بیشتر افراد از نوع ویتامین K۱ است

بین ۷۵ تا ۹۰ درصد از ویتامین K که افراد مصرف می‌کنند، ویتامین K۱ است، نه ویتامین K۲ از منابع گوشتی که خیلی از کارشناسان ناآگاهانه به اشتباه توصیه می‌کنند برای دریافت ویتامین K بیشتر، مصرف‌شان کنید.

برترین‌ها - هدی بانکی: یکی از ویتامین‌هایی که کمتر از آن نام برده می‌شود ویتامین K است، بنابراین عجیب نیست که باورهای اشتباه و ابهامات زیادی در موردش وجود داشته باشد. خیلی از افراد اطلاعات نادرستی از ویتامین K دارند. برای اینکه کمک‌تان کنیم سطح آگاهی‌تان را نسبت به این ماده مغذی بسیار مهم بالاتر ببرید، نکات مفیدی را در اختیار‌تان می‌گذاریم.

غذا، بهترین منبع است

غذا همیشه بهترین منبع هر ویتامینی است و ویتامین K نیز از این قاعده مستثنی نیست. البته شاید گاهی نیاز باشد مکمل ویتامین K مصرف شود، اما باز هم غذا، بهترین راه دریافت این ویتامین است.

ویتامین K در واقع گروهی از ویتامین‌هاست

ویتامین K تنها یک ویتامین نیست و در واقع گروهی از ویتامین‌های محلول در چربی است که ساختارهای شیمیایی مشابه دارند.

ویتامین K۱ و ویتامین K۲ یکی نیستند

ویتامین K دارای انواع متعدد و متفاوتی است، اما ویتامین K۱ و ویتامین K۲ شایع‌ترین آنها هستند. این دو نوع ویتامین شاید بیشتر مواقع تحت یک نام قرار بگیرند، اما در واقع عملکردهای متفاوتی دارند و منابع غذایی‌شان نیز با هم فرق می‌کند.

ویتامین K۱ بیشتر در سبزیجات وجود دارد

ویتامین K۱ که فیلوکوئینون نیز نامیده می‌شود معمولاً در سبزیجات با رگ سبز تیره وجود دارد، بنابراین اگر





خواب بهتر در بارداری، با این توصیه‌ها

یا اگر از قبل وجود داشته، تشدید شوند. شاید مادر، پیش از بارداری دچار این عوارض نبوده باشد و طی بارداری دچارش شود، اما اختلالات خواب معمولا در پایان بارداری شایع‌ترند. مشکلات خواب طی بارداری اجتناب‌ناپذیر نیستند.

سندرم پای بیقرار

اگر زنی دچار سندرم پای بیقرار باشد، طی بارداری این مشکل تشدید خواهد شد. سندرم پای بیقرار ممکن است برای اولین بار در بارداری ظاهر شود و در چنین مواردی احتمال اینکه در بارداری‌های بعدی نیز دوباره روی بدهد زیاد است. اما بعد از زایمان، علائم تخفیف پیدا کرده (برای افرادی که از قبل دچار این سندرم بوده‌اند) و یا کاملا برطرف می‌شوند (برای افرادی که در بارداری دچار این سندرم شده‌اند).

آپنه خواب

آپنه خواب برای زن باردار خطرناک است. تحقیقات نشان می‌دهد آپنه خواب هم برای مادر و هم برای جنین عوارض منفی دارد. شواهدی وجود دارد که ارتباط آپنه خواب با موارد زیر را نشان می‌دهد:

دیابت بارداری

و یا فشار خون بارداری (پره اکلامپسی) اگر برای خواب کافی و راحت دچار درد سر هستید با پزشک‌تان مشورت کنید تا او کمک‌تان کند علت را پیدا کرده و راهکارهایی برای غلبه بر آنها پیدا کنید.

خوابش باشد. طی سه ماهه سوم بارداری، مادر باردار تحت تاثیر عواملی، چون کمر درد، لگدهای جنین، گرفتگی‌های پا، نیاز مکرر به دستشویی، افزایش وزن قابل توجه و گرفتگی بینی مربوط به ماه‌های آخر بارداری کیفیت خواب پایین‌تری خواهد داشت.

توصیه‌هایی برای خواب بهتر مادر باردار

هر چند برای مادر باردار ممکن نیست که از بیشتر عواملی که خواب خوب و راحت را غیرممکن می‌کنند اجتناب کند، اما راه‌هایی برای کمک به خواب بهتر وجود دارد:

- * یک روتین آرامش‌بخش در زمان خواب داشته باشید
- * سر ساعت مشخصی بخوابید و بیدار شوید
- * دست کم یک ساعت پیش از خواب، از ابزارهای الکترونیکی استفاده نکنید و در زمان استفاده نیز، نور اسکرین را کم کنید.
- * مصرف کافئین را کم کنید
- * با کمک یوگا، مدیتیشن و یا ماساژ، استرس‌تان را کم کنید
- * به پهلو بخوابید. بهتر است از بالش مخصوص بارداری برای حمایت از کمر و زانوهای‌تان استفاده کنید
- * با بالا آوردن سر هنگام خواب، مشکل تنفسی‌تان را کمتر کنید
- * به اندازه کافی آب بنوشید تا گرفتگی عضلات پای‌تان کمتر شود
- * اختلالات خواب در بارداری
- * اختلالات خواب ممکن است در دوران بارداری شروع

برترین‌ها - هدی بانکی: نوزاد تازه متولد شده معروف است که اهل خانه را نصفه شب بیدار می‌کند تا شیر بخورد، اما شب‌های بیخوابی برای مادر خیلی قبل‌تر از به دنیا آمدن نوزاد شروع می‌شود. پیدا کردن راه‌هایی برای بهتر خوابیدن طی بارداری نه فقط برای انرژی و حال مادر مهم است بلکه زن باردار که کم‌کم می‌خواهد بیشتر احتمال دارد دچار عوارضی شود.

بررسی کنید و ببینید چه چیزهایی مانع خواب راحت‌تان در روزهای بارداری می‌شوند و به دنبال راه‌هایی برای خواب بهتر باشید.

سه ماهه اول بارداری

معمولا زنان باردار با رشد جفت، به خواب بیشتری تمایل دارند. پس تعجب نکنید اگر احساس خواب آلودگی می‌کنید و نیاز دارید زودتر به رختخواب بروید یا مکررا چرت بزنید. در این مرحله، بهترین کاری که می‌توانید بکنید این است که با تمایل‌تان به خواب نجنبید و هر چقدر بدن‌تان نیاز دارد بخوابید.

سه ماهه دوم بارداری

در این دوره از بارداری، مقدار خوابی که نیاز دارید تقریبا به حالت نرمال پیش از بارداری‌تان برمی‌گردد، اما با رشد جنین و بالاتر آمدن شکم‌تان، عواملی تدریجا بر خواب‌تان اثر می‌گذارند مثلا از خواب بیدار شدن برای دستشویی.

سه ماهه سوم بارداری

خستگی مادر باردار می‌تواند ناشی از کیفیت پایین



آیا ورزش شدید باعث عفونت می شود؟



جمعیتی که به طور ناکافی واکسینه شده‌اند، همراه شود، سیستم مراقبت‌های بهداشتی را تحت تاثیر قرار می‌دهد. پروفیسور واکرهیج، سرپرست این تحقیق، می‌گوید: ما بر اساس یافته‌های خود بین تمرین استقامتی متوسط با شدت تا ۲ وات به ازای هر کیلوگرم وزن بدن و تمرین با شدت بالا تا حداکثر تمایز قائل هستیم. به دلیل افزایش شدید انتشار آئروسول در بارهای کاری با شدت زیاد و بالاتر از معیار اولیه اقدامات حفاظتی ویژه‌ای در صورت خطر بالای عفونت‌ها با عواقب جدی لازم است.

وی بیان می‌کند: در حالت ایده‌آل این نوع تمرینات به فضای باز منتقل شود. اگر این امکان وجود ندارد، باید آزمایش انجام شود تا اطمینان داشته باشیم که هیچ فرد آلوده‌ای در اتاق حضور ندارد. شرکت‌کنندگان همچنین باید فاصله مناسب را رعایت کنند و یک سیستم تهویه با کارایی بالا باید در محیط فعالیت آنان کار کند.

علاوه بر این تمرین با شدت کمتر و جلسات کوتاه‌تر خطر عفونت را کاهش می‌دهد. همچنین ممکن است برای ورزش کردن ورزشکاران جوان هنگام تمرین از ماسک استفاده کنند.

واکرهیج افزود: در بارهای کاری کم مانند تمرینات استقامتی آسان تا شدت ملایم محافظت کمتری مورد نیاز است و خطر عفونت را می‌توان از طریق فاصله‌گذاری و سیستم‌های تهویه کنترل کرد.

اکنون گروه تحقیقاتی در حال انجام آزمایش‌هایی برای مقایسه انتشار آئروسول در تمرینات قدرتی و استقامتی و ارتباط آن با سن و ویژگی‌های جسمانی افراد مورد آزمایش است.

یافته‌های این تحقیق در مجله PNAS منتشر شده است.

شدت تمرین به تدریج از حالت استراحت تا حد خستگی جسمانی افزایش یافت. ماسک به یک دریچه دوطرفه متصل بود که فقط هوای بازدمی می‌توانست از آن خارج شود. سپس مقدار ذرات آئروسول منتشر شده در دقیقه اندازه‌گیری و به طور مستقیم با عملکرد فعلی افراد سالم ۱۸ تا ۴۰ ساله مرتبط شد.

انتشار آئروسول متوسط در فعالیت متوسط

محققان توانستند برای اولین بار بررسی کنند که چه مقدار ذرات آئروسول در دقیقه توسط یک فرد در سطوح مختلف با شدت تمرین بازدم می‌شود. در نتیجه انتشار آئروسول حین ورزش در ابتدا فقط به میزان متوسط و تا میانگین بار کاری حدود ۲ وات به ازای هر کیلوگرم وزن بدن و بالاتر از آن نقطه به طور تصاعدی افزایش یافت. به این معنی که فردی با ۷۵ کیلوگرم وزن با دوچرخه کارسنج حدود ۱۵۰ وات به آستانه مورد نظر می‌رسد. این میزان با تلاش متوسط برای یک ورزشکار معمولی مطابقت دارد و شاید با شدت ورزش دویدن متوسط قابل مقایسه باشد.

انتشار آئروسول ورزشکاران متبحر به دلیل تهویه دقیقه‌ای بسیار بالاتر آنان به طور قابل توجهی بیشتر از آزمودنی‌های تمرین نکرده در بیشترین توان ممکن بود. محققان تفاوت قابل توجهی در انتشار ذرات بین جنسیت پیدا نکردند.

اقدامات پیشگیرانه برای تمرینات با شدت بالا

اگرچه آزمایش‌های آئروسول فقط آگاهی غیرمستقیم در مورد مقدار ویروس‌ها در هوای بازدمی ارائه می‌دهد، این تحقیق نقاط عطف مفیدی را برای مدیریت فعالیت‌های محیط بسته نشان می‌دهد. زمانی که موج عفونت با

ایسنا/خراسان رضوی محققان سطح فعالیتی که در آن انتشار ذرات آئروسول (ذرات بیولوژیکی هوابرد) به طور تصاعدی افزایش می‌یابد، شناسایی و توضیحی درباره علت ارتباط شدت ورزش با انتقال عفونت‌ها ارائه کردند.

به گزارش نوروساینس، قبل از تحقیق مشخص شده بود حجم تنفسی برای افراد آموزش ندیده از حدود پنج تا ۱۵ لیتر در دقیقه در حالت استراحت به بیش از ۱۰۰ لیتر در دقیقه هنگام ورزش افزایش می‌یابد و ورزشکاران بسیار تمرین می‌کنند تا به سطوح ۲۰۰ لیتر در دقیقه می‌رسند. همچنین مشخص شد که بسیاری از افراد هنگام ورزش در فضای بسته به ویروس سارس کوو ۲ (SARS-CoV-2) مبتلا شده‌اند.

با این حال مشخص نیست شدت ورزش چگونه با غلظت ذرات آئروسول در هوای بازدمی و مقدار واقعی آئروسول‌های بازدم شده توسط یک فرد در دقیقه و در نتیجه با خطر بالقوه شیوع بیماری‌های عفونی مانند سارس کوو ۲ مرتبط است.

روش جدید اندازه‌گیری مقادیر آئروسول

گروهی به رهبری هنینگ واکرهاگ، استاد زیست‌شناسی ورزشی در دانشگاه فنی مونیخ (TUM) و پروفیسور کریستین جیدکاehler، مدیر موسسه مکانیک سیالات و ایرودینامیک در دانشگاه بوندسور مونیخ، روش تحقیقی جدید برای بررسی این سوالات ارائه کردند.

دستگاه آزمایشی آنان در ابتدا ذرات معلق در هوا را که از قبل در هوای محیط وجود داشت، تصفیه کرد. در آزمایش فشار با دوچرخه کارسنج آزمودنی‌ها هوای تصفیه‌شده را از طریق ماسک مخصوصی که دهان و بینی را می‌پوشاند، استنشاق کردند.

چگونه در مسابقه بر حریف چیره شویم؟

از سوی فدراسیون پزشکی ورزشی در اختیار ایسنا قرار گرفته، آمده است: موزیک می تواند سطوح قدرت و میزان انرژی روانی شما را بالا ببرد و میزان ضربان قلب شما را تا حد مشابه به مسابقه افزایش دهد. موسیقی انتخاب کنید که مورد علاقه همه تیم باشد یا اشعاری که به تیم مرتبط باشند. این اقدام باعث می شود که وقتی تیم حریف موزیک را می شنود، بفهمد که با تیمی بازی خواهد کرد که از نظر روانی به شدت آماده مسابقه است.

زبان بدن

تئوری «جنگ و گریز» بیان می کند که در موقعیت خطر باقی بمانیم و بجنگیم یا فرار کنیم. مطمئن باشید وقتی حریفان ببینند که شما همچنان مقتدر هستید و هنگام راه رفتن قدم های بلند برمی دارید و صاف می ایستید (سر بالا و سینه جلو)، قطعاً راه دوم را انتخاب می کند. پس همچنان مقتدر باشید و با برداشتن قدم های بلند و استوار و صاف ایستادن حریف را از میدان به در کنید.

جمع شدن و صحبت کردن با اعضای تیم

صحبت های لحظه آخری تیم شما را مطمئن می سازد که هر کسی نسبت به نقش و مسئولیتش برای مسابقه آگاه است. علاوه بر این، تیم مقابل را نا امید کرده و آن ها را بی قرار می کند. صحبت با هم تیمی ها در لحظه شروع مسابقه، نشانه های از آمادگی و فعال بودن شماسست و واکنش تیم مقابل را بر می انگیزاند.

انگیزه بازیکنان رشته های ورزشی گروهی را می توان از طریق راهکارهای مختلف افزایش داد و راهی مسابقه کرد. به گزارش ایسنا، افزایش انگیزش برای بازیکنان رشته های ورزشی گروهی راهکارهای مختلفی دارد که می توان به صورت کلی به آمادگی از روز قبل، صدای بلند موزیک گوش دادن در رختکن، با صدای بلند و رسا صحبت کردن، حالت چهره در هنگام مسابقه، زبان بدن، جمع شدن و صحبت کردن با اعضای تیم هنگام شروع مسابقه و... اشاره کرد.

آمادگی از روز قبل

با صدای بلند و رسا صحبت کنید

با صدای بلند و رسا صحبت کردن، هورمونی آزاد می کند که باعث داشتن حس خوب و آمادگی برای مسابقه می شود. در رشته های ورزشی گروهی اگر مربی بتواند بازیکنان را متحد و به داشتن اقتدار تشویق کند با این کار حریف را دعوت به مبارزه کرده و در نتیجه بازیکنانش پیروز میدان خواهند بود.

حالت چهره در هنگام مسابقه

نباید هر احساسی که دارید اعم از ترس، قدرت و احساس ضعف در مقابل تیم حریف و حتی خواست خود برای برد بازی را از طریق صورت نشان دهید. هیچکس

مطمئن شوید که روز قبل از مسابقه، استراحت خوبی داشته اید، به خصوص به خواب شب قبل از مسابقه خود اهمیت بیشتری دهید. مطمئن شوید که در روز قبل، غذای مناسبی خورده اید و کوله پشتی خود را کامل برای مسابقه بسته اید چراکه اگر به خوبی آماده نشده باشید، قطعاً از نظر روانی برای شکست آماده شده اید.

در رختکن با صدای بلند موزیک گوش دهید

بر اساس این مطلب که از سوی محمدرضا اویسی و افسانه صنعت کاران رونشاسان ورزشی تهیه شده و



Cancer



عواملی که خطر ابتلا به سرطان پروستات را کاهش می دهند

می کند. وی افزود: حفظ منظم تناسب اندام و پیروی از رژیم غذایی متعادل برای سلامت عمومی و تندرستی هر فردی مفید است - اما نمی دانیم آیا فعالیت بدنی می تواند به طور قطع خطر ابتلا به سرطان پروستات در مردان یا مرگ بر اثر این بیماری را کاهش دهد یا خیر. چیزی که می دانیم این است که مردان بالای ۵۰ سال، مردان سیاه پوست بالای ۴۵ سال و مردانی که سابقه خانوادگی سرطان پروستات دارند، همگی در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به این بیماری اند.

به گزارش ایندپندنت، «مت لمبرت»، مدیر اطلاعات و ارتقا سلامت مرکز جهانی پژوهش سرطان گفت: برکسی پوشیده نیست که بهره مندی از آمادگی قلبی ریوی بیشتر هم برای سلامت و طول عمر ما مهم است و هم در برابر بیماری های خاص از ما محافظت می کند. این مطالعه روشنگرانه شواهد موجود درباره نحوه تاثیر عوامل مهمی همچون تناسب اندام در کاهش خطر ابتلا به سرطان پروستات در مردان را تکمیل می کند.

این متخصصان در مدت یک دوره متوسط پیگیری هفت ساله دریافتند که ۵۹۲ مرد مبتلا به سرطان پروستات تشخیص داده شدند و ۴۶ نفر نیز بر اثر ابتلا به این بیماری جان باختند.

آنهایی که تناسب اندامشان سالانه سه درصد بهبود یافته بود در مقایسه با افرادی که تناسب اندامشان کاهش یافته بود، ۳۵ درصد کمتر در معرض ابتلا به سرطان قرار داشتند.

متخصصان گفتند نتایج این مطالعه که در مجله پزشکی ورزشی انگلیس (British Journal of Sports Medicine) منتشر شده است، بر نقش مهم حمایت از عموم مردم برای افزایش آمادگی قلبی ریوی (سی آر اف) یا هدف گذاری برای رسیدن به سطوح میانگین آمادگی جسمانی تاکید می کند.

«سیمون گریسون»، معاون پژوهش مرکز سرطان پروستات انگلیس در این باره گفت: این پژوهشی جالب است و مطالعه های پیشین که رابطه بین ورزش و احتمال کمتر ابتلا به سرطان پروستات را نشان می دهد، تکمیل

امکان ابتلا به سرطان پروستات مردان با افزایش میزان پیاده روی سریع، دوچرخه سواری یا شنا بیش از یک سوم کاهش می یابد.

به گزارش ایسنا، به گفته متخصصان، افزایش سالیانه آمادگی قلبی ریوی به میزان سه درصد، خطر ابتلا به این بیماری - نه مرگ ناشی از آن - را ۳۵ درصد کاهش می دهد.

این مطالعه سوئدی داده های مربوط به میزان فعالیت بدنی، قد و شاخص توده بدنی (بی ام آی) ۵۷ هزار و ۶۵۲ مرد را به همراه اطلاعاتی در مورد سبک زندگی و سلامت درک شده و نتایج دست کم دو آزمون آمادگی قلبی ریوی تجزیه و تحلیل کرد.

سنجش های سالانه آمادگی قلبی ریوی با میزان اکسیژن مصرفی بدن حین انجام ورزش تا حد اکثر توان بیان می شود.

مردان با توجه به افزایش سه درصدی، ثابت ماندن یا کاهش سه درصدی تناسب اندام در هر سال به گروه هایی تقسیم شدند.



درمان نفخ معده با چند روش موثر خانگی!!!

حای حیوانات را دور بریزید. برای بهتر از بین بردن نفخ حیوانات خیس خورده می‌توانید پیش از یختن، آنها را در دستمالی نخی و نازک به آرامی ماساژ دهید تا پوست‌شان جدا شود.

* مخلوط کدو سبز و ماست را امتحان کنید:

خیلی از افراد به دلیل احساس نفخ و دل پیچه پس از خوردن ماست، ترجیح می‌دهند دور مصرف این محصول لبنی پرخاصیت را خط بکشند؛ در صورتی که اگر یک کدو سبز متوسط رنده شده را با چند برگ نعنا تازه و خرد شده به ماست اضافه کنند، این مشکل تا حد زیادی حل خواهد شد. به جای نعنا می‌توان از پونه نیز استفاده کرد.

* معجون زنجبیل را از یاد نبرید:

اگر زیاد نفخ می‌کنید، یک تکه زنجبیل، کمی نمک و مقداری آب لیموترش را با هم مخلوط کنید. این معجون را داخل یخچال بگذارید و پس از هر وعده غذایی حدود ۱ تا ۲ قاشق غذاخوری از آن را میل کنید. معجون زنجبیل طعم خوبی ندارد اما در درمان نفخ، معجزه می‌کند!

اگر به مصرف سبزی خوردن علاقه دارید و با خوردن تربچه یا حتی تره و شاهی دچار نفخ و گاهی دل‌پیچه می‌شوید، سبزی‌های بادشکن و ضدنفخ مانند ریحان یا نعنا را در سبزی خوردن خود جای دهید، همچنین آویشن را فراموش نکنید.

* زردچوبه را از فهرست ادویه‌های خود حذف نکنید:

زردچوبه یکی از پرخاصیت‌ترین ادویه‌ها است که می‌تواند باعث سم‌زدایی از کبد شود و نفخ مواد اولیه موجود در غذاها را تا حد زیادی کاهش می‌دهد. بهتر است برای بهره بردن هرچه بیشتر از خاصیت‌های زردچوبه، این ادویه را حدود ۱۵ دقیقه مانده به پایان زمان پخت به غذا اضافه کنید.

* پوست حیوانات را جدا کنید:

حیوانات یکی از نفاخ‌ترین خوراکی‌ها هستند؛ بنابراین باید آنها را حدود ۲۴ تا ۴۸ ساعت قبل از مصرف با آب ولرم خیس کنید. بهتر است هر ۱۲ ساعت یکبار، آب ظرف

نفخ کردن یکی از شایع‌ترین مشکلات گوارشی است که برای خیلی از افراد بعد از خوردن غذاهای مختلف بروز می‌کند. نفخ شکم یکی از بیماری‌هایی است که خیلی‌ها با آن مشکل دارند و برای درمان آن به دکتر مراجعه و دارو خورده‌اند، اما برای درمان نفخ شکم راه‌های بهتری از جمله دمنوش‌ها و عرقیات گیاهی وجود دارد. رعایت چند توصیه که احتمال بروز مشکل گوارشی را به حداقل می‌رساند، عبارتند از:

* از دمنوش‌ها و عرقیات ضدنفخ کمک بگیرید:

اگر پس از خوردن هر وعده غذایی احساس می‌کنید نفخ کرده‌اید، می‌توانید از مصرف دمنوش‌ها یا عرقیات گیاهی که خاصیت ضدنفخ دارند و به اصطلاح عامه، بادشکن هستند، استفاده کنید. دمنوش‌های زیره و نعنا، موثرترین دمنوش‌های بادشکن هستند. مصرف عرق نعنا و عرق بادرنجبویه برای درمان نفخ نیز بسیار مفید و موثر است.

* ریحان و نعنا را در سبب سبزی خود داشته باشید:

اسفناج بخورید کم‌خونی نگیرید

اما در کنار همه مکمل‌های دارویی که پزشکان برای رفع این عارضه تجویز می‌کنند، استفاده از برخی مواد غذایی هم توصیه می‌شود که استفاده از آنها برای درمان این بیماری بسیار مفید است. اسفناج یکی از این مواد خوراکی است که طبیعتی سرد و تر دارد و سرشار از آهن است. چه بهتر که با لیموترش میل شود. علاوه بر این خاصیت مهم، اسفناج برای بدن فواید بسیار دیگری هم دارد: اسفناج تب را پایین می‌آورد، ورم روده کوچک را برطرف می‌کند، برای کاهش وزن، رفع یبوست، هضم غذا، گلو درد، رفع تشنگی و سرفه‌های خشک، سرطان، کاهش کلسترول، کم‌خونی، رماتیسم و نقرس مفید است. البته بهتر است، کسانی که مبتلا به ورم مفاصل و سنگ‌های کلیه و مثانه می‌باشند اسفناج نخورند و افراد سرد مزاج نیز آن را با زنجبیل و هل میل کنند.

مصرف «اسفناج» به همراه «لیموترش» تاثیر بسزایی در درمان کم‌خونی دارد. کم‌خونی یک بیماری بسیار شایع و به معنی تعداد کم گلبول‌های قرمز و یا سطح پایین هموگلوبین است، از آنجایی که هموگلوبین مسئول حمل اکسیژن از ریه‌ها به تمام سلول‌های بدن است، وقتی کسی دچار کم‌خونی می‌شود علامت‌هایی مانند کم شدن انرژی و زود خسته شدن نمایان می‌گردد و در کم‌خونی‌های حاد علائم شدیدتری مانند غش، افزایش عفونت در بدن و... نیز پدید می‌آیند. کم‌خونی می‌تواند علت‌های مختلفی داشته باشد که از آن جمله می‌توان به فقر آهن، فقر ویتامین B12، وجود فلزات سمی بویژه سرب، کمبود برخی ویتامین‌ها مانند ویتامین C، ویتامین E، استفاده از برخی داروها و وجود عفونت در بدن اشاره کرد.





استرس تان را با گردو کنترل کنید

چیزی که دانشمندان دریافته‌اند این بود: افرادی که گردو و روغن گردو مصرف کرده بودند، فشار خونشان به میزان چشمگیری پایین بود و در واکنش به سطل آب یخ یا سخنرانی در برابر عموم، زیاد بالا نرفته بود. در مورد بذر کتان چطور؟ افزودن روغن بذر کتان نتوانسته بود تاثیری روی کاهش استرس ناشی از مصرف گردو بگذارد اما باعث کاهش پروتئین واکنشی (CRP) شود که شاخصی از التهاب سراسری بدن است. سایر مطالعات نشان می‌دهند به طور کلی مغزها و دانه‌ها موجب کاهش شاخص‌های التهابی در بدن می‌شوند. چند گردو باید بخورید تا اثرش را روی استرس تان بگذارد؟ بر اساس تحقیقات، یک مشت گردو برای این اثر کافیهست و کار خودش را می‌کند. افراد شرکت کننده در این مطالعه، روزانه تقریباً ۹ گردوی کامل خورده بودند.

آیا گردو بر خلق و خواتر می‌گذارد؟

تعدیل کند
افرادی که در این مطالعه شرکت داشتند، ۲۲ بزرگسال سالم با کلسترول بالا بودند. برای این افراد یک تا سه رژیم غذایی مشخص شد که هر کدام حاوی مقدار یکسان کالری بودند. یکی از این رژیم‌ها رژیم غذایی معمول آمریکایی بود، رژیم دیگر هم رژیم غذایی معمول آمریکایی که شامل مقداری گردو و یک قاشق غذاخوری روغن گردو می‌شد و رژیم سوم نیز مشابه دومی بود اما روغن بذر کتان هم در آن وجود داشت. محققان، فشار خون این افراد را پیگیری کردند و ضمناً فشار خون آنها را در واکنش به استرس اندازه گرفتند. استرسی که به کار گرفته شد این بود که مجبورشان کردند پای‌شان را در سطلی از آب یخ نگه دارند. همچنین از آنها خواسته شد فی‌البداهه برای همه سخنرانی کنند و استرس‌شان ارزیابی شد.

برترین‌ها - ترجمه از هدی بانکی: لذت نمی‌برید وقتی غذایی می‌خورید که بدن تان را به خوبی تغذیه می‌کند و چیزهایی غیر از انرژی و مواد مغذی به بدن تان می‌رساند؟ شاید تعجب کنید اما خوردن گردو کمک‌تان می‌کند استرس تان را بهتر کنترل کنید. ما می‌دانیم که گردو، بسیار مغذی و مفید است، اما فراتر از اینها به آرامتر شدن تان نیز کمک می‌کند. مطالعه‌ای که اخیراً انجام شد نشان می‌دهد خوردن گردو کمک می‌کند اثری که استرس روی سیستم قلبی و عروقی دارد، مهار شود. وقتی تحت فشار و تنش جسمی و روحی هستید، ضربان قلب تان تندتر می‌شود، فشار خون تان بالا می‌رود و سیستم قلبی و عروقی تان مجبور می‌شود سخت‌تر کار کند. به مرور زمان این واکنش‌های استرسی، ریسک بیماری‌های قلبی را افزایش می‌دهند.

گردو می‌تواند واکنش بدن نسبت به استرس را



در واقع، فعالیت مغز، ۲۰ درصد از نرخ متابولیک در حالت استراحت را تشکیل می‌دهد! بنابراین خوردن یک مشت گردو در روز می‌تواند راه خوبی برای تقویت سلامت مغز باشد و خوش اخلاق تر شدن باشد!

سایر مواد شیمیایی مفید در گردو

گردو منبع فوق‌العاده‌ای از ترکیباتی با پتانسیل فعالیت بیولوژیکی است. گردو علاوه بر پلی فنول، تانین‌های گوناگون، کاروتنوئیدها، ترکیبات سولفور و ملاتونین نیز دارد.

ضمناً گردو سرشار از ویتامین E، اسید فولیک و طیف متنوعی از مواد معدنی است. با مصرف گردو می‌توانید مقدار متعادلی پروتئین گیاهی و فیبر دریافت کنید. گردو حاوی فیبری به نام پکتین است که به کنترل اشتهای کمک می‌کند.

گردو بخورید!

گردو را با خیال راحت وارد رژیم غذایی‌تان کنید مگر اینکه به آجیل‌های درختی آلرژی داشته باشید. از گردو می‌توانید در انواع و اقسام غذاها استفاده کنید. گردو طعم خوبی دارد و تردی آن دلچسب است. اگر به دنبال روغنی برای پخت و پز هستید که در برابر دمای بالا مقاومت داشته باشد، روغن گردو انتخاب مناسبی می‌تواند باشد. خوب است بدانید گردو دو برابر سایر آجیل‌های درختی آنتی‌اکسیدان دارد.

این می‌تواند توجیه کند که گردو چگونه از واکنش قلبی و عروقی به استرس کم می‌کند.

همچنین مطالعات گذشته نشان داده بودند که این چربیهای سالم از التهاب درون دیواره‌ی رگها می‌کاهند که همهی اینها اتفاق‌های خوبی برای سلامت قلب و واکنش نسبت به استرس است.

درمورد توجیه و چگونگی اثر گردو بر خلق و خو هنوز اطلاعات دقیقی در دست نیست. اما گردو شکلی مانند مغز دارد و این بی‌دلیل نیست! مطالعات نشان می‌دهند ترکیباتی در گردو وجود دارد که می‌تواند فرایند پیری مغز را کند کند.

این تاثیر می‌تواند تا حدودی ناشی از امگا ۳ گردو باشد، اما پلی فنول‌هایی که با خوردن یک مشت گردو نصب‌تان می‌شود نیز این میان نقش دارند. پژوهش‌ها نشان می‌دهند پلی فنول‌های گردو می‌توانند ارتباط میان سلول‌های عصبی را بهبود داده و به کاهش تشکیل پروتئین‌های آسیب دیده و به دردنخور کمک کنند. تجمع پروتئین‌های آسیب دیده، علت برخی از انواع زوال عقل است.

پلی فنول‌ها چه هستند؟ پلی فنول‌ها گروه متنوعی از ترکیباتی با فعالیت آنتی‌اکسیدانی و ضد التهابی‌اند. ما می‌دانیم که استرس اکسیداتیو و التهاب، در فرایند پیری مغز نقش دارند و اینکه مغز، به دلیل ملزوم بودن به متابولیسم زیاد، رادیکال‌های آزاد فراوانی تولید می‌کند.

یک راه دیگری که خوردن گردو به کاهش استرس کمک می‌کند، تقویت خلق و خو است. مطالعه‌ای که در نشریه‌ی [Psychoneuroendocrinology](#) منتشر شده می‌گوید گردو خلق و خو را بهتر می‌کند.

در این مطالعه که روی ۶۴ دانشجو انجام شد، آنها تحت رژیم غذایی حاوی گردو قرار گرفتند و گروه کنترل نیز هیچ گردویی نخوردند.

هر دو گروه به مدت ۸ هفته تحت رژیم غذایی تعیین شده بودند. طی آزمایش محققان وضعیت خلق و خوی افراد را با ابزارهایی سنجیدند و چیزی که یافتند این بود که دانشجویانی که تحت رژیم غذایی شامل گردو بودند، وضعیت خلق و خو و روحی‌شان بهتر شده بود.

چه عنصری در گردو وجود دارد که استرس را تسکین می‌دهد؟

وقتی محققان به بررسی فواید گردو می‌پردازند معمولاً روی محتوای امگا ۳ آن تمرکز و تاکید می‌کنند.

امگا ۳ موجود در گردو، اسیدهای چرب کوتاه زنجیره‌اند اما اسیدهای چرب امگا ۳ موجود در ماهیهای چرب و روغن ماهی، بلند زنجیره‌اند. هنوز مشخص نیست که کدام بردگیری برتری دارد اما تحقیقات نشان می‌دهد هر دو فواید خاص خود را دارند.

در واقع تحقیقات پیشین نشان داده بود آلفالینولئیک اسید که امگا ۳ اصلی گردو است، عملکرد رگهای خونی را بهبود داده توانایی‌شان برای گشاد شدن را تقویت می‌کند.

این گیاهان دارویی در سن بالا باعث تقویت حافظه می شوند



قرار داده شود تا دم بکشد و سپس با مقدار کمی نبات میل شود. مصرف سیاه دانه هم به میزان ۲۱ عدد و در حد یک قاشق چایخوری کفایت می کند.

یک محقق طب سنتی می گوید: با بالا رفتن سن، غلبه «سرد و تری» در مغز افزایش پیدا می کند که می تواند منجر به بروز فراموشی شود. «دکتر محمد فصیحی دستجردی» به سلامانه گفت: «با بالا رفتن سن، غلبه سرد و تری در مغز افزایش پیدا می کند که منجر به بروز فراموشی می شود و عاملی هم که منجر به کوچک شدن مغز و در نهایت آلزایمر می شود، غلبه سرد و خشکی بر مغز است.»

وی در ادامه با اشاره به این که مصرف برخی از گیاهان دارویی در تقویت مغز موثر است، توضیح داد: «در میان گیاهان دارویی، بادرنجبویه، بهارنارنج، اسطوخودوس، گل گاوزبان و سنبل الطیب جزو بهترین های گیاهان هستند که مصرف شان باعث تقویت حافظه در افراد مسن می شود. البته استفاده از سیاه دانه به صورت خام یا ترکیب آن با عسل یا پنیر و همچنین کندر به صورت جویدنی در تقویت حافظه موثر است در حالی که قورت دادن کندر، منجر به تقویت معده می شود و اثر مغزی کمتری دارد.»

این محقق در خصوص چگونگی مصرف این گیاهان دارویی گفت: «برای تهیه دمنوش و مصرف سنتی توصیه می شود در صورت استفاده از هر کدام از گیاهان دارویی ذکر شده (بادرنجبویه، بهارنارنج، اسطوخودوس، گل گاوزبان و سنبل الطیب)، مقدار یک قاشق چایخوری از آنها داخل قوری ریخته و برای مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه روی شعله غیرمستقیم

این ۶ ادویه به لاغری کمک می کند

انرژی مفید است و هم باعث لاغری می شود.

* زنجبیل:

طبع گرمی دارد به آرام و نرم کردن روده کمک می کند. همچنین خاصیت ضدالتهابی دارد. مطالعات نشان داده است که زنجبیل می تواند هم سوخت و ساز بدن را افزایش دهد و هم جلوی اشتها را بگیرد. زنجبیل می تواند جلوی اشتها را بگیرد و باعث لاغری شود.

* خردل:

می تواند میزان متابولیسم را تا ۲۵ درصد به ناگهان افزایش دهد. با مصرف روزانه ۳ و نیم قاشق چای خوری خردل می توانید روزانه ۴۵ کالری اضافی بسوزانید. مصرف روزانه خردل باعث سوزاندن کالری و لاغری می شود.

سوخت و ساز گلوکز را تا ۲۰ درصد افزایش می دهد.

مصرف دارچین، کمک خوبی برای کاهش وزن باشد.

* زردچوبه:

این ادویه خوش رنگ حاوی کورکومین است که رگ های خونی را از تشکیل بافت چربی اضافی بازمی دارد که این امر هم وزن را کاهش می دهد هم چربی بدن را. زردچوبه، هم وزن را کاهش می دهد هم چربی بدن را.

* زیره:

هم برای تولید انرژی و هم گوارش مفید است به افزایش کنترل گلاسیسمیک در افراد مبتلا به دیابت نوع دوم هم کمک می کند. همچنین از خاصیت ضداضطراب و نیز تقویت حافظه برخوردار است. زیره هم برای تولید



علاوه بر افزایش متابولیسم که گام مهمی در کمک به لاغری و نیز حفظ وزنی سالم است، قند خون را نیز تنظیم می کند. همچنین تری گلیسیریدها، چربی بد و میزان کلسترول کل بدن را در افراد مبتلا به دیابت نوع دوم کاهش می دهد. علاوه بر این مصرف دارچین

همیشه از گیاهان و ادویه ها برای طعم و مزه بخشیدن به غذاها استفاده می کنیم اما این مواد محبوب و مورد استفاده هر روز ما برای لاغر شدن هم مفید هستند.

* دارچین:

شایعه‌هایی در رابطه با ورزش کردن صحیح



درواقع درد ماهیچه‌ها می‌تواند نشانه فشار بیش‌ازحد باشد.

رهبری با بیان این‌که چربی‌های بدن به‌شکل موضعی کم یا زیاد نمی‌شوند، عنوان کرد: بدن انسان چربی‌های خود را به‌صورت انتخابی نمی‌سوزاند، فرقی نمی‌کند که مشغول انجام چه نوع فعالیت فیزیکی باشید یا از کدام قسمت بدنتان بیشتر استفاده کنید، بدن به‌طور یکسان چربی‌ها را می‌سوزاند، پس چرا شکم برخی افراد بزرگتر از بخش‌های دیگر بدنشان است؟ یا چرا برخی افراد چربی بیشتری در ران‌های خود دارند؟ تجمع چربی در بدن به ژنتیک وابسته است.

این کارشناس‌ارشد تربیت بدنی ادامه داد: مقداری از انرژی مصرفی از کربوهیدرات و مقداری هم از چربی‌های بدن تولید می‌شود، اما این موضوع اهمیت چندانی ندارد زیرا آنچه باعث می‌شود لاغر یا چاق شوید میزان کالری ورودی و خروجی است.

وی افزود: مهم نیست چه ورزشی می‌کنید، البته ورزش‌هایی که شدت بیشتری دارند کالری بیشتری را در بدن می‌سوزانند، همچنین، هرچه طولانی‌تر ورزش کنید کالری بیشتری می‌سوزانید، اما باز هم اگر کالری ورودی شما از کالری سوزانده شده بیشتر باشد، به عبارتی بیشتر از کالری مورد نیاز بدن، بدن شما در وضعیت کالری مازاد قرار دارد که سبب افزایش تجمع چربی در اعضا می‌شود، اگر کالری ورودی کمتر از کالری سوزانده شده یا خروجی باشد، بدن شما در حالت کمبود کالری قرار دارد که باعث می‌شود چربی‌های بدن کمتر شود و لاغر شوید.

است که باعث شده بسیاری از افراد به‌ویژه خانم‌ها از تمرین با دمبل یا وزنه خودداری کنند، حجیم شدن یکی از اهداف بدنسازی است که به‌راحتی میسر نمی‌شود و صرفاً تمرین با وزنه نمی‌تواند شما را حجیم کند.

رهبری با اشاره به این‌که یکرزباور اشتباه دیگر در این رابطه این است که اگر ورزش را رها کنید ماهیچه‌هایتان تبدیل به چربی می‌شوند، بیان کرد: اگر ورزش را رها کنید تغییر بزرگی در سبک زندگی شما رخ داده و ماهیچه‌ها کم‌کم حجم و قدرت خود را از دست می‌دهند و کالری کمتری می‌سوزانید، شاید رژیم غذایی شما هم تغییر کند، دیگر اهمیت چندانی به وزن خود ندهید و غذای بیشتری بخورید که در نتیجه کم‌کم چربی بیشتری در بدن ذخیره می‌شود، بنابراین آنچه تبدیل به چربی شده ماهیچه‌ها نیستند بلکه، تغییر سبک زندگی و ورزش نکردن باعث شده ماهیچه‌ها کوچک و چربی بیشتری ذخیره کنید.

این کارشناس‌ارشد تربیت بدنی ادامه داد: سلول‌های چربی کاملاً از سلول‌های ماهیچه‌ای متمایزند و امکان تبدیل یکی به دیگری وجود ندارد، سلول‌های ماهیچه‌ای با مصرف کالری شما را قوی‌تر و اندامتان را متناسب‌تر می‌کنند درحالی‌که سلول‌های چربی با ذخیره چربی شما را چاق‌تر می‌کنند.

وی ادامه داد: اکثر ورزشکاران درد عضلانی را نشانه تمرین خوب می‌دانند، برخی هم می‌گویند بدون احساس درد در ماهیچه‌ها احتمالاً به اندازه کافی به خود فشار نیاورده‌اند که این باور اشتباه است و

می‌تواند باعث آزادسازی هورمون استرس شود که برای عملکرد ورزشکاران مفید نیست، بنابراین کرم کردن پیش از ورزش برای بهبود عملکرد و پیش‌گیری از آسیب توصیه می‌شود، اما بهتر است شامل حرکات کاردیو برای افزایش گردش خون در بدن و کمی حرکات سبک برای گرم کردن مفاصل باشد.

رهبری با اشاره به این‌که باور اشتباه دیگر این است که دویدن روی تردمیل فشار کمتری به زانو‌ها وارد می‌کند، عنوان کرد: مطالعات نشان می‌دهد تردمیل تا اندازه ناچیزی فشارهای عمودی را که به زانو وارد می‌شود کاهش می‌دهد، در عوض خاصیت ثابت بودن وضعیت حرکتی در همه ماشین‌های ورزشی وجود دارد که این خاصیت در تردمیل باعث شده فشار بیشتری به ماهیچه‌ها، تاندون‌ها و رباط‌های بخش پایینی پا از جمله تاندون آشیل وارد شود.

این کارشناس‌ارشد تربیت بدنی با اشاره به این‌که دستگاه حرکتی انسان بسیار پیچیده است، تصریح کرد: هنگام دویدن روی آسفالت بدن تغییرات بسیار کوچکی را در دستگاه حرکتی اندازه‌گیری می‌کند و خود را در بهترین وضعیت ممکن قرار می‌دهد، اما زمانی‌که این اراده از بدن گرفته می‌شود و به دست یک ماشین سپرده می‌شود، باید قید این هماهنگی‌های به‌ظاهر کوچک را بزنید، اگرچه این تغییرات بسیار کوچک هستند اما حذف آن‌ها توسط تردمیل می‌تواند در طول زمان باعث فرسایش زانو‌ها شود.

وی عنوان کرد: این‌که تمرین با وزنه ما را حجیم می‌کند یک باور اشتباه

ایسنالروستان یک کارشناس ارشد تربیت‌بدنی گفت: باورهای اشتباه برای ورزشکاران سم است، زیرا هریک از این باورها می‌تواند تا حد زیادی سلامتی و کیفیت ورزش را تحت‌تأثیر قرار دهد. رضا رهبری در گفت‌وگو با ایسنا، اظهار کرد: برخی از باورهای اشتباه ممکن است برای ورزشکاران بسیار مخرب باشد و منجر به آسیب‌دیدگی آن‌ها در ورزش شود.

وی با اشاره به این‌که یکی از این باورها این است که پیش از ورزش باید حرکات کششی انجام دهید، عنوان کرد: این باور اشتباه قدمت دیرینه‌ای در دنیای ورزش دارد و شاید رایج‌ترین باور اشتباه باشد، زیرا حتی با جستجو در میان مقالات علمی اطلاعات زیادی به‌دست می‌آورد که ممکن است شما را سردرگم کنند.

رهبری ادامه داد: مطالعات نشان می‌دهد حرکات کششی برای افزایش بازه حرکتی مفاصل مفید بوده اما اثر این حرکات در بهبود عملکرد ورزشکاران و جلوگیری از آسیب کمی متفاوت است.

این کارشناس‌ارشد تربیت بدنی افزود: ممکن است حرکات کششی دامنه حرکتی را پیش‌از ورزش افزایش دهند، بنابراین الگوی حرکتی که مغز به آن عادت داشته تغییر می‌کند و به‌ویژه در ورزش‌های سنگین مانند بدنسازی، ممکن است تأثیر منفی در عملکرد ورزشکار بگذارد، زیرا مغز به جای تمرکز روی تولید نیرو در دامنه حرکتی مشخص باید اطلاعات عصبی را مطابق با دامنه حرکتی جدید تنظیم کند. وی تصریح کرد: زمانی‌که ماهیچه‌ها سرد هستند، انجام حرکات کششی

تصفیه خون برای سلامتی بدن بسیار مهم است همانطور که غلظت خون به اندازه تصفیه خون برای رفع آلودگی‌ها در بدن ضروری می‌باشد. تصفیه خون به داشتن پوستی زیبا و سالم کمک کرده و سلول‌ها را از پیری زودرس حفظ می‌کند. همانطور که می‌دانید دو کلیه و کبد ارگان‌های مسئول تصفیه‌کننده خون و دفع سموم بدن هستند. اما لازم است که با روش‌های ساده و طبیعی نیز به این ارگان‌های حیاتی کمک کرد. لازم است که رژیم سالم و مناسبی داشته باشید و با مصرف برخی از نوشیدنی‌ها به پاکسازی بدن و تصفیه خون کمک کنید. تمیزی خون برای همه از اهمیت بالایی برخوردار است، چون باعث پیشگیری از ابتلا به برخی از بیماری‌ها و ناخوشی‌ها می‌شود. علاوه بر این تصفیه خون به داشتن پوستی زیبا و سالم کمک کرده و سلول‌ها را از پیری زودرس حفظ می‌کند. لازم است که با مصرف مواد غذایی سرشار از مواد مغذی و ویتامین‌ها از ابتلا به کم خونی نیز پیشگیری کنید. در ادامه گیاهان مفید برای تصفیه خون را ذکر می‌کنیم.

* چگونه می‌شود خون را سم‌زدایی کرد؟ *

قبل از معرفی گیاهان و دمنوش‌های تصفیه‌کننده خون چند ماده غذایی را یادآوری می‌کنیم که کمک زیادی به پاکسازی بدن‌تان می‌کند.

* میوه‌های تصفیه‌کننده خون:

لیموترش، انگور، پرتقال، گریپ فروت، آناناس، بری‌ها، کیوی و توت فرنگی.

* سبزیجات تصفیه‌کننده خون:

سیر، پیاز، هویج، کرفس، جعفری، جوانه‌ها و سویا.

* گیاهان تصفیه‌کننده خون را بشناسید

* گیاه گزنه:

لازم است که در مورد خواص گیاه گزنه مطالب زیادی نوشته شود چون این گیاه سزاوار شناخت بیشتری است. گزنه حاوی آهن است و کم‌خونی را کاهش می‌دهد. باید اشاره داشت که هیچ چیز به اندازه نوشیدن یک فنجان دمنوش گزنه برای بدن مفید نخواهد بود. گزنه برای تصفیه سریع خون و حذف توکسین‌های آن فوق‌العاده است. این گیاه ادرارآور بوده و برای تمیز کردن کلیه‌ها و کبد موثر عمل می‌کند.

* آلوورا:

احتمالاً تصور می‌کنید که از آلوورا صرفاً برای نرمی و لطافت پوست استفاده می‌کنند. اما باید بدانید که این گیاه مفید برای درمان بسیاری از ناخوشی‌های روزمره و همچنین پاکسازی بدن از توکسین‌ها یا همان سموم مفید است. آلوورا باعث پاکسازی کبد و کلیه‌ها می‌شود. می‌توانید چای آلوورا میل کنید. یک قاشق عصاره آلوورای خالص را در یک فنجان آب جوش دم کنید و سپس آن را صاف کرده و اجازه دهید به مدت ۵ دقیقه بماند. بهتر است چند قطره لیموترش نیز به این چای بچکانید تا طعم آن بهتر و خواصش بیشتر شود.



دو گیاه برای تصفیه خون را بشناسید



توسعه الگوریتمی که خطر مصدومیت در ورزش را پیش‌بینی می‌کند

در بین ۲۰ باشگاه لالیگا داشته است. سیستم «Zone» از هزاران پارامتر از جمله دستگاه‌های پوشیدنی استفاده می‌کند. این شرکت ادعا می‌کند که قادر به تشخیص ۷۰ درصد از آسیب‌ها هفت روز پیش از وقوع است و این کار را با استفاده از الگوریتم‌های مبتنی بر داده خود انجام می‌دهد. سایر باشگاه‌های فوتبال از جمله رنجرز (Rangers)، هال سیتی (Hull City) و تیم‌های «ثال سانت لیک» (Real Salt Lake) و باشگاه فوتبال تورنتو نیز داده‌های تمرینی و بازی‌های خود را برای تجزیه و تحلیل به «Zone» ارسال کرده‌اند. آنها سپس ایمیل‌های روزانه حاوی اطلاعات بازیکنانی که ممکن است در معرض خطر باشند را دریافت می‌کنند.

این نرم‌افزار می‌تواند سناریوهای بهینه را به صورت روزانه شبیه‌سازی کند تا بازیکنان به سمت بهبود حرکت کنند و خطر آسیب به حداقل برسد. گاهی اوقات خطر ممکن است به معنای نیاز به کاهش حجم کاری باشد، برای مثال دویدن کمتر. گاهی اوقات نیز یک بازیکن می‌تواند نیاز به تمرین بیشتر داشته باشد. هوش مصنوعی عوامل مختلف مربوط به عملکرد بازیکن مانند قدرت، خواب، انعطاف‌پذیری و سیگنال‌های استرس را ارزیابی می‌کند.

که ممکن است این ابزار ارائه دهد، ناشناس بمانند. شرکت «Zone» می‌گوید که با تیم‌های لیگ برتر بیسبال به منظور شناسایی پیشگیرانه الگوهای خطر آسیب‌زا، همکاری کرده است.

این شرکت مستقر در کالیفرنیا همچنین از مدل‌سازی یادگیری ماشینی برای تجزیه و تحلیل روابط بین حجم کار و ریکاوری در بازیکنان «ان‌بی‌ای» استفاده می‌کند. این شرکت با سه تیم ناشناس «ان‌اف‌ال» و همچنین سه باشگاه راگی و لیگ برتر انگلیس همکاری کرده است. جدا از ورزش، شرکت «Zone» همچنین از فناوری خود برای حمایت از کارکنان بیمارستان که تحت شرایط نامناسب ناشی از همه‌گیری کووید و افزایش تعداد بیماران، کار می‌کنند، استفاده کرده است.

در دنیای فوتبال، کارشناسان این شرکت، پنج سال اخیر را با تیم اسپانیایی «ختافه» (Getafe) به همکاری پرداخته‌اند. آن‌ها داده‌های عملکردی را تجزیه و پیش‌بینی کرده‌اند که بازیکنان چه زمانی در معرض خطر آسیب‌دیدگی هستند.

از سال ۲۰۱۷ تا سال ۲۰۲۰، این باشگاه کاهش ۷۰ درصدی در آسیب‌های عضلانی و در فصل ۲۰۱۹-۲۰۱۸ و کمترین تعداد از دست دادن بازی به دلیل مصدومیت را

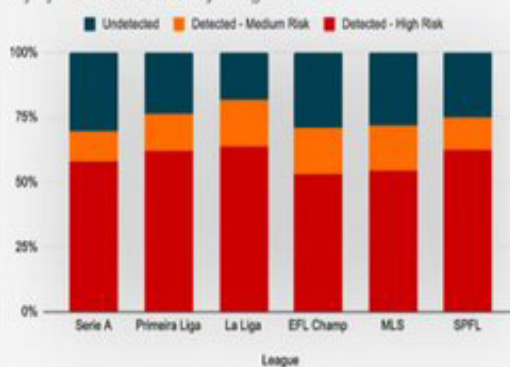
یک الگوریتم جدید می‌تواند خطر مصدومیت‌های ورزشی را پیش‌بینی کند و از میزان آن‌ها بکاهد. به گزارش ایسنا و به نقل از دیلی‌میل، الگوریتم جدید «سیلیکون‌ولی» (Silicon Valley) که توسط شرکت هوش مصنوعی «Zone» ابداع شده، توسط تیم‌های لیگ حرفه‌ای بسکتبال بزرگسالان آمریکا (ان‌بی‌ای)، لیگ ملی فوتبال (ان‌اف‌ال) و لیگ برتر فوتبال انگلستان به عنوان راهی برای تشخیص احتمال خطر آسیب‌دیدگی و توصیه اقدامات پیشگیرانه مورد استفاده قرار گرفته است. یکی از این باشگاه‌ها، لیورپول است که این فصل را با موفقیت بزرگی پشت سر گذاشته و تعداد روزهایی که بازیکنان به دلیل مصدومیت از دست داده‌اند، از بیش از ۱۵۰۰ مورد در فصل ۲۰۲۰-۲۰۲۱ به ۱۰۰۸ مورد کاهش یافته است.

چشمگیرتر از آن روزهایی بودند که به دلیل «جراحات قابل توجه» از دست رفته و بیش از ۹ روز طول کشیده‌اند. چنین مواردی از ۱۴۰۹ مورد به ۸۴۱ کاهش یافته و تقریباً نصف شده است.

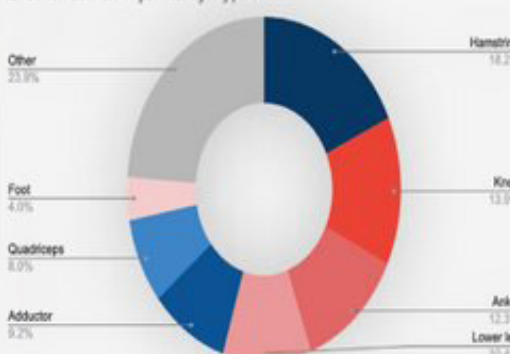
اکنون بیش از ۵۰ باشگاه ورزشی در سراسر جهان از برنامه هوش مصنوعی «Zone» استفاده می‌کنند، اگرچه بسیاری از آنها مایلند در تلاش برای محافظت از هرگونه مزیت رقابتی



Injury Detection Rates by League



Distribution of Injuries by Type



اتفاق بدی که ۳۰ دقیقه بعد خوردن همبرگر در بدن می افتد

عوارض خوردن همبرگر پس از ۲۰ دقیقه:

سطح بالای فروکتوز، سیروپ ذرت و سدین بدن شما را مشتاق به قند می کند.

پس از ۳۰ دقیقه:

میزان سدیم بالا، بدن را کم آب بدن می کند، نشانه های مشابه گرسنگی را ایجاد می کنند (به همین دلیل است که شما مجبور می شوید که دوباره بخورید). علاوه بر این، کلیه شما باید برای از بین بردن نمک سخت تر کار انجام دهد، و ضربان قلب شما سریعتر از حد طبیعی می شود.

عوارض و مضرات خوردن همبرگر و فست فود

عوارض خوردن همبرگر پس از ۴۰ دقیقه - گرسنگی بیشتر:
مصرف بالای کالری موجب افزایش انسولین می شود، که در نتیجه باعث افزایش قند خون و افزایش میل به غذا می شود.

عوارض خوردن همبرگر پس از ۶۰ دقیقه:

فکر می کنید می توانید هنگامی که همبرگر خود را خوردید، فراموش کنید؟ کاملاً نه؛ یک همبرگر بزرگ می تواند برای مدت سه روز کامل برای هضم مناسب باشد، که به لطف مقدار زیاد چربی های ترانس دارش می باشد.

منبع: نمناک

مضرات و عوارض خوردن همبرگر و فست فود

- ۱- می تواند باعث مشکلات حافظه و مشکلات یادگیری شود.
- ۲- خطر ابتلا به زوال عقل را افزایش می دهد.
- ۳- توانایی برای کنترل اشتها را کاهش می دهد.
- ۴- می تواند باعث تغییرات شیمیایی شود که منجر به افسردگی می شود.
- ۵- شما را بی قرار می کند و می تواند باعث اشتیاق غیر قابل کنترلی شود.

یک ساعت پس از خوردن همبرگر چه اتفاقی می افتد:

در فاصله ۱۰ دقیقه ای، مصرف کنندگان درک می کنند که همبرگر چه چیزی را با بدن انجام می دهد - و ممکن است با آنچه که یک همبرگر بزرگ روی شما انجام می دهد و بر شما تاثیر می گذارد، تعجب کنید.

عوارض خوردن همبرگر پس از ده دقیقه:

احساس خوبی دارید، درست است؟ چون مواد شیمیایی «احساس خوب» در مغز شما ترشح می شود، مانند دوپامین که یک انتقال دهنده عصبی است. درست است که زمانی که غذای دوست داشتنی مان را می خوریم، به خصوص آنهایی که چربی، قند و یا نمک زیادی دارند، باعث تحریک مرکز پاداش مغز برای تشویق مان به خوردن دوباره غذا می شود.

همبرگر از جمله فست فودهای پر طرفدار است که اشتهای انسان را دو برابر کرده و متأسفانه خوردن آن باعث بروز عوارض و بیماری های جدی و خطرناکی می شود.

عوارض خوردن همبرگر؛ ۵ اثر مضر غذاهای فست فودی

بخش نگران کننده غذاهای فست فودی واقعیت ناشناخته های نیست، تحقیقات متعددی نشان داده اند که فست فودها و غذاهای فرآوری شده، چاقی کودکان، بیماری قلبی و دیابت و سایر بیماری های مزمن را افزایش داده است. به تازگی دولت دهلی خواستار سرکوب فست فودی ها در مدارس و در ۵۰ متری آنها شده است.
نه تنها اندازه دور کمرتان را خیلی زیاد می کنند، بلکه دانشمندان و محققان از طریق مطالعات مختلف نشان داده اند که فست فود در واقع می تواند باعث آسیب جدی به مغز شوند. کمی نگران کننده این است که بحث سالها خوردن این غذاها نیست، بلکه حتی مصرف چند روز منظمش ممکن است منجر به فروپاشی روحی روانی شود. هرچه بیشتر فست فود بخورید، کمتر احتمال دارد که مواد مغذی ضروری را بگیرید که بدن شما به آنها متکی است. شما می دانید که غذاهای فست فودی می تواند به سلامتی شما آسیب برسانند، اما ممکن است در مورد اثرات این غذاها در مورد عملکرد مغز خود چیزی ندانید پس بهتر است این بخش از سلامت نمناک را با دقت بیشتری مطالعه کنید.



از سلامت قلب تا درمان دیابت با نخود

علاوه بر این سلیوم از التهاب جلوگیری می‌کند و میزان رشد تومور را کاهش می‌دهد نخودها همچنین حاوی فولات هستند که نقش مهمی در پیوند و ترمیم DNA دارند و از این طریق باعث جلوگیری از تشکیل سلول‌های سرطانی در DNA می‌شود. این ماده غذایی همچنین دارای فیتوکیماکال‌هایی (ترکیبات شیمیایی در گیاهان) به نام ساپونین (Saponins) هستند که از گسترش سلول‌های سرطانی در سراسر بدن جلوگیری میکند.

نخود برای هضم غذا مفیده

به دلیل وجود فیبر بسیار زیاد در نخود، به جلوگیری از یبوست و همچنین حرکات منظم روده کمک میکند. در نهایت عملکرد دستگاه گوارش را بهبود میبخشد.

کمک به کنترل وزن و احساس سیری

نخود به عنوان «عامل حجیم‌ساز» در دستگاه گوارش عمل می‌کنند. ترکیبات موجود در نخود احساس سیری را افزایش و اشتها را کاهش میدهد. این مواد غذایی ما را برای مدت طولانی سیر نگه میدارند و در نتیجه باعث میشه در طی روز کالری کمتری را مصرف کنیم. خوردن انواع میوه‌ها و سبزیجات به مدت طولانی با بهبود شرایط بد در سلامت، مانند وضعیت چاچی مرتبطه. بسیاری از مطالعات نشان میدهد که افزایش مصرف نخود باعث کاهش مرگ و میر، دیابت، بیماری قلبی، سلامت مو، افزایش انرژی و کاهش وزن میشه.

استخوان کمک می‌کند، اگر چه فسفات و کلسیم در ساختار استخوان هر دو اهمیت دارن، تعادل مقدار دقیق این دو مواد ضروریه چون مصرف بیش از حد فسفر با مصرف بیش از حد کلسیم می‌تونه منجر به از دست رفتن استخوان بشه. تشکیل ماتریکس استخوان (شامل سلول‌های زنده موجود در استخوان) نیاز به منگنز دارد و آهن و روی نقش مهمی در تولید و افزایش کلاژن (پروتئین موجود در استخوان) داره.

مصرف ویتامین B برای سلامتی استخوان‌ها بسیار مهمه چون باعث جذب کلسیم میشه. باید مطمئن بشید که کلسیم کافی برای ساخت و ترمیم استخوان در بدنتان وجود داره. کمبود ویتامین B خطر شکستگی استخوان را افزایش میدهد.

نخود تاثیر گذار بر سلامت قلب

در نخود فیبر بالا، پتاسیم، ویتامین B و ویتامین E وجود داره که همه از سلامت قلب حمایت می‌کنند. نخود حاوی مقادیر قابل توجه فیبر است که به کاهش کلسترول در خون کمک می‌کند و در نتیجه خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد. مصرف منظم آن می‌تواند سطح کلسترول بد را در خون پایین بیاورد.

عامل موثر در پیشگیری از سرطان

اگرچه سلیوم ماده معدنیه که در اکثر میوه‌ها و سبزیجات وجود نداره، اما در نخودها به اندازه کافی وجود داره که عملکرد آنزیم‌های کبد را بهبود میبخشه و در از بین بردن ترکیبات سرطانی در بدن کمک می‌کنند.

وب سایت دونفره - سمیرا هاشمیان: نخود یکی از گیاهانی که دارای فواید زیادی برای بدن است که بسیاری از ما آن را به طور کامل فراموش کردیم. نام دیگر نخود (لوبیا گاربانزو) می‌باشد که بیشتر در رژیم غذایی مدیترانه‌ای و غذاهای خاورمیانه استفاده میشن. نخودها منبع خوبی از پروتئین، کربوهیدرات‌ها و فیبر هستند. در این نوشته به خواص نخود اشاره کردم که احتمالا با خوندنش ترغیب به استفاده بیشتر از نخود میشید.

ترکیبات موجود در نخود

فیبر بالا، پروتئین، چربی و منگنز، مس و فولات، آهن و روی و فسفر، منبع غنی ویتامین B

نخود برای درمان دیابت مفید است

نخودها دارای فیبر زیادی هستند. مطالعات نشان داده اند که افراد مبتلا به دیابت نوع ۱ وقتی که از رژیم‌های دارای فیبر بالا استفاده میکنند سطح قند خونشان را پایین تر میاره و همچنین برای افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ مصرف بیش از حد فیبر ممکنه قند خون، چربی‌ها و سطوح انسولین را بهبود بده. توصیه میشه زنان حداقل ۲۱ تا ۲۵ گرم فیبر در روز و مردان ۳۰ تا ۳۸ گرم مصرف کنن.

سلامت استخوان را با خوردن نخود تضمین کنید

آهن، فسفات، کلسیم، منیزیم، منگنز، روی و ویتامین B موجود در نخودها به ایجاد و حفظ ساختار و قدرت



چای عناب چیست؟ و چه فایده‌ای دارد؟

فلاونوئیدها و ترکیبات فنلی موجود در چای عناب قادرند رادیکال‌های آزاد را قبل از آسیب به پوست خنثی کنند، بنابراین از چین و چروک، لکه‌های پیری و لکه‌ها جلوگیری می‌کنند.

طرز تهیه چای عناب

تهیه چای عناب در خانه، البته به شرط داشتن مواد لازم کاملاً ساده است. در حالی که برخی افراد یک چای عناب خالص درست می‌کنند، بسیاری دیگر ترجیح می‌دهند ادویه‌ها و مواد دیگر مانند دارچین و زنجبیل را برای طعم‌دهندگی به چای استفاده کنند. نگاهی به دستور العمل زیر بیندازید.

مواد لازم برای دمنوش عناب

۲۰ عدد عناب
۳۰ گرم ریشه زنجبیل تازه
۱۰ گرم چوب دارچین
۱،۵ لیتر آب

دستور العمل دمنوش عناب

برای تهیه چای عناب یک قوری بزرگ را پر از آب کرده و روی حرارت بگذارید، عناب‌ها، زنجبیل و دارچین را به آن اضافه کنید و بگذارید آب به جوش بیاید. حالا شعله را کم کنید و اجازه دهید با حرارت ملایم به مدت ۱۰ دقیقه بجوشد، سپس زیر قوری را خاموش کرده و بگذارید به مدت ۱۵ دقیقه بماند تا خوب دم بکشد. دمنوش عناب شما آماده است، آن را از صافی رد کرده، در فنجان بریزید و بنوشید.

عوارض جانبی چای عناب

با وجود مزایای فراوان، برخی عوارض جانبی مانند عوارض بارداری و تداخلات بالقوه دارویی وجود دارد. مانند هر نوع چای گیاهی، فقط از چای عناب به میزان متوسط استفاده کنید. تحقیقات متناقض در مورد ایمنی این چای برای زنان باردار منجر به توصیه ای کلی برای خودداری از مصرف آن شده است.

اگر دیابتی هستید، این چای می‌تواند قند خون شما را خطرناک کاهش دهد، بنابراین اقدامات احتیاطی را انجام دهید. قبل از افزودن این چای به برنامه روزانه خود، با پزشک خود صحبت کنید.

گردآوری: بخش سلامت بیتوته

درمان یبوست

چای عناب به عنوان اثرات تحریک‌کننده ای روی سیستم گوارشی شناخته شده است و قادر است علائم تحریک‌کننده یبوست، سندرم روده تحریک پذیر و سایر مشکلات شایع معده را تسکین دهد.

کاهش اضطراب

هزاران سال است که از چای عناب به طور سنتی برای تسکین جسم و روان استفاده می‌شود و تحقیقات مدرن نشان داده است که می‌تواند به کاهش سطح هورمون استرس و کاهش اضطراب و تغییرات خلقی کمک کند.

درمان سرماخوردگی

قدرت تقویت‌کننده سیستم ایمنی چای عناب کاملاً شناخته شده است و می‌تواند به تسکین سرماخوردگی، علائم آنفولانزا و تب کمک کند. میزان ویتامین C موجود در چای عناب باعث تولید سلولهای سفید خون، خط اصلی دفاع برای بدن می‌شود. اثرات ضد التهابی گلودرد را نیز تسکین می‌دهد.

سلامت استخوان

مقدار مناسبی از مواد معدنی در چای عناب وجود دارد، یعنی آهن، کلسیم و فسفر، که می‌تواند به بهبود تراکم مواد معدنی استخوان و محافظت در برابر پوکی استخوان کمک کند.

عادات‌های خواب

همانطور که گفته شد، چای عناب می‌تواند ذهن را تسکین دهد، که باعث می‌شود آن را به عنوان یک کمک‌کننده طبیعی برای خواب، درست قبل از خواب استفاده کنید.

سلامت قلب و عروق

چای عناب دارای مقادیر زیادی آهن است که برای گردش خون عالی است، زیرا برای هر گلبول قرمز لازم است. این به معنای اکسیژن‌رسانی بیشتر به قسمتهایی از بدن است که به آن نیاز دارند، در حالی که پتاسیم به کاهش فشار خون کمک می‌کند.

بهبود ظاهر پوست

خاصیت دمنوش عناب و موارد مصرف آن

چای عناب بیش از ۴۰۰۰ سال است که یک درمان سنتی است و به عنوان یک نوشیدنی ارزشمند و چشمگیر سالم باقی مانده است. این چای شگفت آور سلامتی به چای خرما، قرمز و خرما، چینی نیز معروف است.

عناب‌ها که بعضاً به آنها «خرما چینی» نیز گفته می‌شود، میوه‌های کوچک قهوه ای مایل به قرمز است که شکل توت دارد.

مردم چینی که بسیار مراقب سلامتی هستند، اغلب عناب را به عنوان یک میان وعده طبیعی یا دسر مصرف می‌کنند زیرا میوه آن به طرز مطبوعی شیرین است و مملو از ویتامین C، ویتامین A، پروتئین، پتاسیم، آهن، کلسیم و مقدار کمی ویتامین دیگر است. طبع دمنوش عناب معتدل و مرطوب می‌باشد.

چای عناب چیست؟

چای عناب نوعی چای سنتی یا گیاهی است که از میوه‌های خشک بوته عناب تهیه می‌شود. این میوه به عنوان خرما چینی یا خرما قرمز نیز شناخته می‌شود. رنگ چای، قرمز یاقوتی یا قرمز مارون است، شبیه رنگ میوه خشک اصلی است. دلیل استفاده و احترام بسیار زیاد این چای از هزاران سال پیش، ترکیب غلیظ مواد مغذی از جمله برخی از آنتی اکسیدان‌های منحصر به فرد است. چای عناب می‌تواند ویتامین C و انواع مختلفی از پلی فنول‌ها و همچنین پتاسیم، آهن و ویتامین‌های گروه B مختلف را تأمین کند.

فواید چای عناب

از مهمترین مزایای چای عناب می‌توان به توانایی آن در رفع یبوست، تقویت سیستم ایمنی بدن، تقویت سلامت استخوان و افزایش گردش خون اشاره کرد. چای عناب یک روش عالی برای افزایش دریافت ویتامین B و C است.

آنتی اکسیدان

چای عناب با داشتن مقادیر کافی ویتامین C و سایر فلاونوئیدهای دیگر، مقدار زیادی آنتی اکسیدان را در هر فنجان دارد، که می‌تواند به کاهش التهاب و استرس اکسیداتیو در بدن کمک کند و خطر بیماری‌های مزمن را کاهش دهد.



غذاهایی که از سیگار خطرناک ترند!

نظر می‌رسد که شما در حال مصرف یک میان وعده سالم هستید، ولی در واقعیت در حال مصرف یک بمب مملو از قند پنهان هستید. امروزه کارشناسان توصیه می‌کنند تا از محصولات لبتی سرشار از پروتئین و چربی‌های سالم مانند پنیر و یا ماست استفاده کنید که حاوی هیچ نوع قند فرآوری شده‌ای نباشد.

۶. نان سفید

نان سفید محصولی است که از دانه‌های تصفیه شده تهیه شده است و فاقد مواد مغذی سالم و فیبر است. از آنجا که فیبرها موجب رسیدن به وزن ایده آل و تنظیم فشار خون می‌شوند و خطر ابتلا به دیابت و بیماری‌های قلبی و عروقی را کاهش می‌دهند و این واقعیت که نان‌های سفید فاقد این مواد هستند، ممکن است با مصرف آنها در ادامه با این مشکلات روبه رو شوید.

نان‌های سفید که از آرد سفید تهیه می‌شود و سبوس اندکی دارد که باعث چاقی و دیابت و اقسام بیماری‌های غیرواگیر نظیر فشار خون، بیماری‌های کلیوی، بیماری‌های قلبی و عروقی، و انواع سکتها و سرطان‌ها مخصوصا سرطان کلون روده بزرگ می‌شود. به تمامی بیماران و افراد سالم توصیه می‌شود که نان سفید را از برنامه غذایی خود حذف کرده و به جای آن از نان سبوس دار که بهترین آنها نان سنگک است، استفاده کنند.

۷. سویا

سویا ممکن است برای سلامتی شما به همان اندازه مضر باشد که برای محیط زیست مضر است. گیاه سویا از مخرب‌ترین گیاهان برای خاک می‌باشند، زیرا این گیاه مواد غذایی موجود در خاک را غارت می‌کند و باعث ویرانی و تخلیه خاک از مواد مغذی می‌شود. علاوه بر این اکثر گونه‌های این گیاهان معمولا از نظر ژنتیکی اصلاح شده می‌باشند که بدین معنی است که به سختی می‌توانید هیچ یک از مواد مغذی وعده داده شده را از آنها دریافت کنید. مشکل دیگر سویا غلظت بالای آن ایزوفلاون‌ها یا استروژن‌های گیاهی است که سطح آنها را در بدن شما افزایش داده و چرخه قاعدگی را در زنان مختل می‌کند. به همین دلیل، مصرف سویا معمولا با افزایش فعالیت هورمون‌های تیروئید در ارتباط است، که می‌تواند منجر به کاهش وزن غیرمترقبه، تعریق و تورم در ناحیه گردن شما شود.

تنقلات و شکلات‌ها حاوی ۱۵ تا ۳۰ گرم قند در هر بسته آنها می‌باشند. از طرف دیگر در صورت انتخاب صحیح، آنها می‌توانند راهی مناسب برای از بین بردن گرسنگی و جلوگیری از پرخوری باشند، چونکه آنها حاوی بسیاری از مواد غذایی حیاتی برای بدن هستند. یک بسته مناسب از آنها باید حاوی حداقل ۳ گرم فیبر، ۵ گرم پروتئین و کمتر از ۱۰ گرم مواد قندی باشد.

۳. سوشی

خود سوشی مضر نیست با این حال این مواد و افزودنی‌های مختلفی که به آن اضافه می‌شوند مسبب مشکل اصلی هستند. امروزه بسیاری از سوشی‌ها حاوی مایونز، پنیر، انواع سس و محصولات بحث برانگیز دیگری هستند که باعث افزایش ارزش غذایی سوشی‌ها می‌شوند که فقط خوردن چند عدد از آنها می‌تواند کالری مورد نیاز یک روز بدن را تامین کنند.

برای جلوگیری از مشکلات چاقی و اضافه وزن می‌توان سوشی‌هایی ساده و با افزودنی‌های کم را انتخاب کرد.

۴. ماهی‌های پرورشی

ماهی‌های وحشی و غیر پرورشی منابعی غنی از اسیدهای چرب امگا-۳ سالم است که می‌توانند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و سکت را کاهش دهد. با این حال این موضوع به شدت به غذایی که ماهیان می‌خورند وابسته است.

متاسفانه ماهیانی را که ما معمولا از فروشگاه‌های مختلف تهیه می‌کنیم از ماهیان صید شده از دریاها نمی‌باشند و مربوط به مزارع پرورش ماهی می‌باشند؛ بنابراین نه تنها آنها معمولا فاقد مواد غذایی سالم اند، بلکه آنها همچنین حاوی افزودنی‌های شیمیایی می‌باشند که پرورش دهندگان برای رشد سریع‌تر در تغذیه آنها استفاده می‌کنند. سعی کنید تا از فروشگاه‌های قابل اعتماد، ماهیان تازه را تهیه کنید و از فواید زیادی که آنها برای سلامتی دارند بهره‌مند شوید.

۵. غذاهای بدون چربی

در قرن اخیر، رژیم‌های غذایی بدون چربی به شدت رونق گرفتند. تا زمانی که متخصصان تغذیه متوجه شدند که تولیدکنندگان شروع به جایگزینی چربی‌های سالم با مواد قندی فرآوری شده به منظور حفظ عطر و طعم طبیعی محصولات خود می‌کنند؛ بنابراین در حالیکه به

برترین‌ها - رسول گل افلاک: این روزها رژیم‌های غذایی بد و نامتعادل باعث مرگ افراد بیشتری که از کشیدن تنباکو می‌میرند، می‌شود. دانشمندان کشف کرده اند که کمبود عناصر غذایی مهم و ضروری در بدن می‌تواند سلامتی شما را به خطر بیندازد. با این حال، تعدادی از محصولات و فرآورده‌های غذایی که ما آنها را به صورت روزانه در رژیم‌های غذایی خود مصرف می‌کنیم و در نگاه اول ممکن است کاملا سالم و بی‌ضرر به نظر می‌رسند، می‌توانند اثرات مخرب و جبران ناپذیری را بر روی بدن ما داشته باشند.

از جمله آنها می‌توان به آب میوه‌های مختلف اشاره کرد که در مقایسه با سایر نوشیدنی‌های گازدار سالم‌تر به نظر می‌رسند، اما در واقعیت می‌توانند شما را یک قدم به دیابت نزدیکتر کنند.

در ادامه با ما در برترین‌ها همراه باشید تا لیستی از محصولات غذایی را به شما معرفی کنیم که هر بار مصرف آنها همانند مصرف دخانیات می‌تواند شما را یک قدم به مرگ نزدیکتر کند!

۱. آب میوه

مصرف میوه‌های تازه برای تغذیه بدن ضروری می‌باشند و آب میوه‌های تازه یک روش آسان برای دریافت روزانه مواد مغذی موجود در میوه‌ها است. با این حال در این حالت، میوه‌ها اکثر عناصر ضروری سالم خود را مانند فیبرها که نقش ضروری را در پیشگیری از ابتلا به دیابت، بیماری قلبی و چاقی ایفا می‌کنند را از دست می‌دهند. علاوه بر این، در واقع مصرف بی‌رویه آب میوه‌ها به دلیل مقدار قند فراوان موجود در آنها ممکن است باعث ایجاد این مشکلات سلامتی شود. در واقع، قند موجود در تعدادی از این آب میوه‌ها با مقدار قند موجود در یک بطری نوشابه برابری می‌کند.

توصیه این است که به جای نوشیدن آب میوه از خود میوه تازه استفاده و مصرف شود. در واقع خوردن یک عدد میوه می‌تواند ولع شما را از خوردن آب میوه برطرف نماید، در حالیکه برای تهیه یک لیوان آب میوه، معمولا به چند عدد از همان میوه نیاز است.

۲. تنقلات شیرین

اگرچه آنها از نظر وجود عناصر غذایی، غنی هستند، ولی بسیاری از آنها همچنین مملو از شکر و شیرین کننده‌های مصنوعی می‌باشند. بر طبق جدول عناصر غذایی بیشتر این

دریافتی را در وعده و میان وعده‌های قبل از ورزش تا حدود دو برابر حالت عادی افزایش داد.

پرهیز از نگرش منفی تبعیض آمیز یا نگرش مثبت اغراق آمیز

امروزه متاسفانه شاهد نگرش منفی به برخی مواد غذایی از یک سو و نگاه اغراق آمیز و جادویی به برخی مواد غذایی هستیم و موارد متعددی از این دست نظیر «برنج عامل چاقی و افزایش وزن»، «دانه چیا، عامل کاهش وزن» فراوان است.

این در حالی است که این موارد بیشتر جنبه تبلیغاتی داشته و یا مبنای علمی ندارند. در مورد مثال‌های فوق نیز باید توجه داشت که وزن بدن ما با میزان کالری و انرژی دریافتی متناسب است و منبع انرژی تاثیر اندکی در آن دارد.

غافل نشدن از تاثیرات و جنبه‌های روان شناختی مواد غذایی

برخی افراد حس خوب و یا تجارب قبلی از مصرف مواد غذایی خاصی را داشته و بر این مبنای ممکن است به مصرف آن ماده غذایی اقبال بیشتری داشته باشند. این امر مختص به ایران نبوده و در تمام کشورها قابل مشاهده است و در صورت مشاهده و یا برخورد با این افراد باید دو نکته را در نظر داشت؛ اول اینکه دیدگاه مثبت و منفی نداشته و باورهای فرد را شماتت نکنید. نکته دوم اینکه صبور باشید و با آموزش و ارشاد تلاش کنید تا فرد را آگاه کرده و در یک بازه زمانی فرد به صورت آگاهانه نسبت به اصلاح موضوع اقدام کند.

بخش در جهت افزایش اطمینان از دریافت مواد مغذی کافی است؛ به طور مثال خرما و پرتقال هر دو از گروه میوه‌ها محسوب می‌شوند اما میزان ویتامین ث یا اسیدآسکوربیک موجود در خرما بسیار ناچیز است در حالی که پرتقال یکی از بهترین منابع ویتامین ث محسوب می‌شود.

همچنین زمانی که میزان دریافت عنصر روی در یک ورزشکار نوجوان (در سنین رشد) به یک دغدغه تبدیل می‌شود، باید توجه داشت که میزان عنصر روی در ران مرغ تا سه برابر بیشتر از سینه مرغ است، بنابراین باید تا حد امکان از مواد غذایی متنوع تر انتخاب کرد.

دریافت متعادل مواد غذایی به معنای دریافت متناسب با نیازهای تغذیه‌ای و میزان و شدت ورزش است به گونه‌ای که ورزشکار نه دچار کمبود مواد مغذی شود و نه اضافه دریافت به وجود آید.

یکی از مهمترین شاخص‌های رعایت تعادل، تناسب اندام و وزن بدن و از دیگر کاربردهای تعادل تغذیه‌ای، دریافت مواد غذایی در بازه‌های زمانی است. بررسی‌ها نشان می‌دهد که اگر فرد، کالری روزانه خویش را در ۳ وعده و نیز ۲ تا ۳ میان وعده دریافت کند، میزان تشکیل چربی یا احتمال افزایش وزن وی کمتر از فردی است که همان میزان کالری را در ۲ وعده غذایی دریافت کرده است.

رصد توزیع درشت مغذی‌ها در طول روز

بر اساس این مطلب که از سوی محمد حضوری تهیه شده و از سوی فدراسیون پزشکی ورزشی در اختیار ایسنا قرار گرفته، آمده است: دریافت پروتئین در صبحانه موجب ارتقای حس سیری در طول روز و مدیریت بهینه قند خون می‌شود، همچنین در ورزشکاران باید میزان کربوهیدرات

عوامل اصلی موثر بر عملکرد ورزشکار در سه دسته اصلی خلاصه می‌شود که در صورت وجود هر سه عامل، شاهد موفقیت و تمایز یک ورزشکار نسبت به سایر افراد و رقبا خواهد بود.

به گزارش ایسنا، دریافت مواد غذایی و ترکیبات مغذی نقش موثری در افزایش توان و بهینه‌سازی عملکرد ورزشکاران در تمامی سطوح از مبتدی تا حرفه‌ای، از کودکان تا سالمندان داشته و برای تمام مقاصد ورزشی از کسب عناوین قهرمانی تا مبادرت به ورزش برای اصلاح وزن و ترکیب بدن، باید ملاحظات و نکات تغذیه‌ای خاصی را در دستور کار قرار داد.

عوامل اساسی موثر بر عملکرد ورزشی شامل ۳ مورد اساسی اعم از ژنتیک مناسب (تناسب اندام فرد از نظر ساختاری و ترکیبی با نوع و الگوی ورزشی)، تمرین مناسب ورزشی (برای برقراری و دستیابی به تطبیق و فیزیولوژیک با شرایط رقابتی)، تغذیه و دریافت مواد غذایی (به مفهوم تامین و کفایت دریافت مواد مغذی متناسب با نیازهای خاص شرایط ورزش) است.

مهمترین نکات تغذیه‌ای که باید یک ورزشکار مورد نظر قرار دهد نیز شامل دریافت مواد غذایی بر اساس اصول تنوع و تعادل، رصد توزیع درشت مغذی‌ها در طول روز، پرهیز از نگرش منفی تبعیض آمیز یا نگرش مثبت اغراق آمیز، غافل نشدن از تاثیرات و جنبه‌های روان شناختی مواد غذایی و غافل نشدن از تاثیرات و جنبه‌های روان شناختی مواد غذایی می‌شود.

دریافت مواد غذایی بر اساس اصول تنوع و تعادل

دریافت مواد غذایی متنوع یکی از فرآیندهای اطمینان



ورزشکاران

موفق

چه تفاوتی

دارند؟

آمپول نوروبیون را چند روز یکبار بزنیم؟

وبسایت نبض ما: آیا شما هم از کمبود ویتامین ب رنج می‌برید؟ یکی از روش‌های درمانی استفاده از آمپول نوروبیون است. آمپول نوروبیون برای درمان کمبود ویتامین ب ۱۲ مورد استفاده قرار می‌گیرد. آمپول نوروبیون حاوی کابالامین، پیریدوکسین و تیامین است که به عنوان عناصر فعال در آن نقش بازی می‌کنند.

آمپول نوروبیون شکل طبیعی آنزیمی ویتامین B۱۲ است که از طریق جریان خون، در بدن می‌گردد. این آمپول علاوه بر ساختار ویتامین B۱۲، دارای یک متیل اضافی هم هست که با کبالت همراه است و به بدن برای تولید گلبول‌های قرمز کمک می‌کند و می‌تواند به عنوان یک مکمل غذایی هم مورد استفاده قرار گیرد. این آمپول به عنوان یک مکمل برای مبارزه با بیماری‌های تخریب‌کننده سلول مورد استفاده قرار می‌گیرد. همچنین می‌توان از آن برای کمک به درمان استرس و همین‌طور درمان‌های سرطان نیز استفاده نمود. آمپول نوروبیون به کمک آرام کردن سیگنال‌های عصبی فرستنده به مغز، کار می‌کند. با تغییر فعالیت الکتریکی، می‌تواند موجب آرام شدن ماهیچه‌های بیش فعال قلب، مشارکت در رشد، باز تولید سلولی، سنتز چربی و دیگر موارد می‌شود.

محتویات آمپول نوروبیون

محتویات آمپول بسته به شرکت تولیدکننده آن می‌تواند از لحاظ مقدار متفاوت باشد. اما هر آمپول حاوی ۱۰۰ میلی گرم ویتامین B۱ (تیامین هیدروکلراید)، ۱۰۰ میلی گرم ویتامین B۶ (پیریدوکسین هیدروکلراید)، ۱۰۰۰ میکروگرم ویتامین B۱۲ (سیانوکوبالامین) است که در ۳ میلی لیتر محلول آبی حل شده است. همچنین مواد افزودنی آن عبارتند از: پتاسیم سیانید، محلول هیدروکسید سدیم، آب برای تزریق

آمپول نوروبیون را چند روز یکبار بزنیم؟

نوروبیون به صورت عضلانی تزریق می‌شود. در موارد شدید، روزانه یک آمپول داده می‌شود تا علائم حاد فروکش کند. برای درمان‌های آتی ۲-۳ آمپول در هفته داده می‌شود. در شرایط خفیف‌تر این دوز مصرف برای شروع هم کافی است. همچنین مدت زمان درمان توسط دکتر تعیین می‌شود.

شرایط نگهداری آمپول نوروبیون

آمپول نوروبیون را باید در دمای ۲ تا ۸ درجه نگهداری کرد. همچنین لازم است که از داروی تاریخ مصرف گذشته استفاده نکرد! و دارو را دور از دسترس کودکان قرار داد.

آمپول نوروبیون در بارداری

در صورت استفاده با دوز مجاز، آمپول نوروبیون خطری برای دوران بارداری ندارد. ویتامین B۱۲، B۶ و B۱ به شیر مادر منتقل می‌شوند، اما خطر انتقال بیش از حد برای نوزاد هنوز شناخته شده نیست. در موارد فردی، دوزهای بالا ویتامین B۶، به عنوان مثال بالای ۶۰۰ میلی گرم در روز، ممکن است تولید شیر مادر را متوقف کند.

آیا آمپول نوروبیون چاق‌کننده است؟

در اغلب موارد مصرف ویتامین B سبب افزایش وزن نمی‌شود. با این حال، افرادی که کمبود ویتامین B۱۲ دارند، ممکن است بعد از شروع مکمل، احساس کنند که وزنشان افزایش یافته است. این تغییر به این دلیل است که از دست دادن اشتها نشانه کمبود ویتامین B۱۲ است. هنگامی که سطوح ویتامین نرمال می‌شوند، اشتها باز می‌گردد و شاید چند مقداری نیز افزایش وزن داشته باشید.

فواید آمپول نوروبیون

آمپول نوروبیون برای درمان کمبود ویتامین B استفاده می‌شود، اما تولیدکننده‌های آن فواید آن را برای استفاده

از موارد زیر هم ارتقا داده‌اند.
* بهبود سلامت سیستم عصبی
* تقویت سیستم ایمنی بدن
* بهبود سوخت و ساز بدن
* حفظ سلامت مو و پوست
* افزایش سلامت کبد

ویتامین B مانند بسیاری از ویتامین‌های دیگر در بدن، نقش مهمی در سیستم بدن اعمال می‌کند. ویتامین B در متابولیسم مواد مغذی، عملکرد سیستم عصبی، عملکرد پوست، تولید گلبول قرمز و ... دخیل هستند.

اکثر افراد از طریق غذاهایی که می‌خورند، ویتامین B مورد نیاز خود را دریافت می‌کنند. با این حال، برخی از گروه‌ها ممکن است خطر بالاتری از کمبود ویتامین B داشته باشند. مثل افراد بالای ۵۰ سال، باردار، افراد دارای بیماری‌های مزمن و ...

اگر شما با استفاده از رژیم غذایی به اندازه کافی ویتامین B دریافت می‌کنید، مصرف آمپول نوروبیون احتمالاً تاثیر مثبتی برای شما نداشته باشد.

عوارض جانبی آمپول نوروبیون

عوارض جانبی می‌تواند واکنش‌های حساسیت نسبت به ویتامین B۱ یا B۱۲ باشد. مواردی مانند عرق کردن، تاکی کاردی (ضربان سریع قلب) و واکنش‌های پوستی همراه با خارش و قرمز شدن پوست ممکن است اتفاق بیفتد. در موارد خاص، شوک بعد از مصرف دیده شده است. همچنین مشکلات دستگاه گوارشی مانند تهوع، استفراغ، اسهال یا درد شکمی نیز در برخی موارد ممکن است رخ دهد. همچنین در برخی موارد فردی هم پس از مصرف مقدار زیاد ویتامین B۱۲ بروز آکنه گزارش شده است.

در صورتی که هرکدام از این علائم رخ دهد، لازم است که در مورد هریک از عوارض پیش آمده با پزشک خود صحبت کنید.





۶ علت اصلی گرایش ورزشکاران به مکمل‌ها و مواد نیروزا

والدین و افراد صاحب نفوذ (تاثیرپذیری ورزشکاران از مربی تا ۶۸ درصد گزارش شده است) و حس برتری جویی هر فرد به خصوص در ورزش اشاره کرد.

نگرانی در مورد مصرف مکمل‌های غذایی

وی همچنین تاثیر مکمل‌های مصرفی، قوانین ممنوع کننده مصرف این مواد (دوپینگ) و ایمنی مکمل‌ها (عوارض جانبی) را از جمله موارد نگرانی در مصرف مکمل‌های غذایی بر شمرد.

دسته بندی مکمل‌های غذایی

رئیس فدراسیون پزشکی ورزشی همچنین در خصوص دسته بندی مکمل‌های غذایی بر مبنای اثربخشی و عوارض جانبی مکمل‌ها، عنوان کرد: چهار دسته بندی در این رابطه وجود دارد که به منابع مفید برای تامین انرژی و عملکرد ورزشکار، منابعی که تاثیر عملی روی عملکرد می‌گذارند ولی به بررسی علمی بیشتری نیاز دارند، منابع فاقد آثار مفید و اثبات شده روی عملکرد و سلامت که شامل بیشتر مکمل‌ها است و نیز منابعی که توسط کمیته WADA و IOC ممنوع شده‌اند و دوپینگ به شمار می‌آیند، تقسیم می‌شود. خبرنگار: نیما علیپور

گرایش ورزشکاران به مکمل‌ها و مواد غذایی نیروزا دلایل مشخصی دارد. به گزارش ایسنا، مکمل غذایی ورزشی؛ ماده‌ای برای رفع نیازهای غذایی و طبیعی ورزشکار یا جبران کمبود بعضی مواد مغذی بدن ورزشکار مانند آهن، مایعات، ویتامین‌ها و... است و اولین هدف از مصرف مکمل غذایی رفع نیازهای بدن است که در سایه آن عملکرد ورزشکار نیز بهبود می‌یابد و ماده غذایی نیروزا نیز غذاها و اجزایی از آنها است که توان شخص را در انجام کار یا اجرای مهارت افزایش می‌دهد که می‌توان به کراتین، کارنیتین، بیکربنات و... اشاره کرد.

علل گرایش به مکمل‌ها و مواد غذایی نیروزا

دکتر غلامرضا نوروزی-رئیس فدراسیون پزشکی ورزشی- با اشاره به اینکه یک اصل کلی در خصوص مصرف بیشتر مکمل‌های موثر بر افزایش عملکرد ورزشی (مانند داروها و هورمون‌ها) این است که مصرف آنها با اصول اخلاق ورزشی مغایرت دارد و جزو مواد ممنوعه یا دوپینگ به شمار می‌آیند، گفت: در باره دلایل گرایش ورزشکاران به مکمل‌ها و مواد غذایی نیروزا می‌توان به جبران کمبودهای رژیم غذایی یا شیوه زندگی (تغییر ترکیب و اندازه بدن)، برآوردن افزایش نیازهای ناشی از تمرینات سنگین و مسابقات مکرر، تاثیر گذاری مستقیم در عملکرد ورزشکار، عقب نماندن از هم تیمی‌ها یا رقبا، توصیه مربی،

۱۰ اقدامی که «دوپینگ» محسوب می‌شود

آن مجازات خواهند شد.

ارتکاب به دوپینگ مصرف یک ماده خارجی یا ماده‌ای درون زا با مقادیر غیرطبیعی توسط فردی سالم با هدف افزایش کارایی ورزشی است و در همین راستا ۱۰ مورد اعلام شده که انجام هر یک از آنها معادل ارتکاب به دوپینگ محسوب می‌شود.

وجود یک ماده ممنوعه یا متابولیت حاصل از آن در نمونه ورزشکار، مصرف یا تلاش برای مصرف یک ماده یا روش ممنوعه، امتناع از شرکت در نمونه‌گیری دوپینگ، غیبت علی‌رغم اعلام قبلی محل حضور به مراجع ذی ربط و دستکاری یا تلاش برای دستکاری در مراحل نمونه‌گیری پنج مورد از مواردی است که از سوی وادا معادل ارتکاب به دوپینگ به شمار می‌رود.

همچنین همدستی و مشارکت، مالکیت هر گونه ماده یا روش ممنوعه (همراه داشتن ماده ممنوعه)، قاچاق یا تلاش برای قاچاق هر گونه ماده یا روش ممنوعه، تجویز یا تلاش برای تجویز هر گونه ماده یا روش ممنوعه به ورزشکار و نیز همکاری ممنوعه (فعالیت فرد محروم شده، محرومیت مضاعف به دنبال دارد) از دیگر مصداق‌های ارتکاب به دوپینگ است.

گفتنی است اگر فردی مبتلا به بیماری یا شرایط خاصی باشد که به مصرف موادی از لیست ممنوعه نیازمند است، معافیت مصرف درمانی (TUE) صادره ممکن است او را قادر سازد تا داروی مورد نیاز خود را بدون ارتکاب به تخلف دوپینگ دریافت کند.



وادا) به آن اشاره شده است و ورزشکاران یا دیگر اشخاص حقیقی در مقابل آگاهی و دانستن آنچه تخلف از هر یک از قوانین مبارزه با دوپینگ محسوب می‌شود، همچنین مواد و روش‌هایی که در لیست مواد ممنوعه منظور شده است مسئولیت کامل دارند و براساس قوانین آژانس، در راستای حفاظت از روح ورزش دوپینگ ممنوع است و عاملان به

طبق قوانین آژانس جهانی مبارزه با دوپینگ (وادا) ارتکاب ۱۰ مورد، معادل دوپینگ به شمار می‌رود و با محرومیت‌های قانونی همراه است.

به گزارش ایسنا، دوپینگ عبارت است از وقوع یک یا چند مورد تخلف از قوانین و مقررات مبارزه با دوپینگ که در ۱۰ بند طبق قوانین آژانس جهانی مبارزه با دوپینگ

زردچوبه «ضددرد» است!!



هفته‌ای نیست که محققان در سراسر جهان درباره «زردچوبه» به یافته جدیدی نرسند، محققان اسپانیایی به تازگی ثابت کردند که زردچوبه علاوه بر این که ادویه‌ای خوشرنگ و با طعم و عطر تند است، برای درمان طیف وسیعی از بیماری‌ها نیز کاربرد دارد.

این زردچوبه بیش از دو هزار سال است که مورد استفاده بشر قرار می‌گیرد. این ادویه برای درمان آرتروز، بیماری کرون، کولیت اولسراتیو، آرتروز روماتوئید و سندرم آی‌بی‌اس نقش موثری دارد. حتی آزمایش‌های اخیر حاکی از آن است که این ادویه، برای بیماران پیش‌دیابتی نیز بسیار مفید است و از گسترش دیابت نوع دو جلوگیری می‌کند.

گفتنی است، کورکومین ماده مؤثر فعال در زردچوبه است که بنا به مطالعات اخیر در سال ۵۱۰۲ منجر به کاهش درد زانو و ورم مفاصل می‌شود. در واقع زردچوبه مثل داروهای ضدالتهابی غیر استروئیدی مانند ایبوپروفن عمل می‌کند.

همچنین در سال ۵۱۰۲ مطالعه بر روی موش‌ها نشان داد که این ادویه در بهبود حافظه بسیار موثر است. بسیاری از فواید سلامتی زردچوبه به احتمال زیاد با تکیه بر خاصیت آنتی‌اکسیدانی و اثرات ضدالتهابی آن است.

شواهد همچنین حاکی از آن است که این ادویه نقش موثری در درمان افسردگی دارد.

دیگر سلامتی مشاهده شده است. راه حل پیشنهادی شست و شوی لباس‌ها می‌تواند میزان مواد شیمیایی موجود در آنها را کاهش دهد. مواد ضد لک، ضد چروک، نرم کننده‌ها و تثبیت کننده‌های رنگ، گزینه‌هایی است که می‌توان در گروه مواد مضر قرار داد.

نکته

توجه به شست و شوی لباس بچه‌ها باید بیشتر باشد، زیرا بچه‌ها نسبت به نوع و جنس لباس حساسیت بیشتری دارند و نمی‌دانیم که این لباس چه مدت در مغازه و ویترین مانده است و چه کسانی به آن دست زده اند.

از طرفی هر لباس زیبایی همه را به سمت خود جذب می‌کند تا برای لحظه‌ای، آن را لمس کنند، اگر شما لباس زیبایی خریداری کرده اید که پشت ویترین توجه همه را جلب کرده است، در شستن آن قبل از به تن کردن نوزاد شک نکنید. در شست و شوی این لباس‌ها باید از شوینده‌های مناسب استفاده کنید و پیشنهاد ما به شما استفاده از کمی سرکه است.

نوی خود، به‌ویژه لباس‌های ورزشی را پیش از پوشیدن بشویید.

عرق کردن در لباس ورزشی باعث جذب سریع‌تر آنها می‌شود. به عنوان مثال هنگام تمرین ورزشی دچار خراشیدگی و آسیب می‌شوید و بعد از آن لباس نو به تن می‌کنید، رنگ از لباس نوی شما به زخم نفوذ و ایجاد حساسیت می‌کند.

مواد شیمیایی سرطان‌زا

باورتان می‌شود که مواد شیمیایی لباس‌های نو، سرطان‌زاست؟ مطالعه‌ای در سال ۲۰۱۴ در سوئد نشان داد که ۹۴ درصد نمونه لباس‌های جمع آوری شده حاوی ترکیب شیمیایی به نام کینولین است. کینولین رشد تومورها را در نمونه‌های آزمایشگاهی تحریک می‌کند. این در حالی است که میزان زیادی از کینولین در پلی استر وجود دارد. از این رو، لباس‌های تهیه شده از آن باید به خوبی شسته شود.

افزون بر این در مطالعاتی ارتباط بین مواد شیمیایی دیگر مانند نیتروآنیلین‌ها و بنزوتیازول‌ها با سرطان و مسائل

روزنامه خراسان: نو بودن و تازگی برای همه آدم‌ها خوشایند است و پوشیدن لباس نو این حس را تقویت می‌کند، اما از آن جا که نمی‌دانید لباس‌های نو چه مسیری را طی کرده است و در مسیر تولید از چه مواد و رنگ‌های شیمیایی برای ساخت آن استفاده و توسط چه افرادی پرو شده است باید مراقب باشیم که با پوشیدن این لباس‌ها دچار بیماری نشویم. در ادامه به نکاتی که لازم است لباس‌های نوی مان را قبل از به تن کردن بشویم؛ می‌پردازیم.

حساسیت‌های پوستی

راش پوستی نوعی درماتیت پوستی است که روزها بعد از تماس با ماده حساسیت‌زا به وجود می‌آید و در این صورت نمی‌توان دلیلی برای آن یافت، اما اگر در چند روز گذشته لباس نو به تن کرده و بعد از آن دچار حساسیت پوستی شده اید به دنبال علت آن در لباس تان باشید. پارچه‌های مصنوعی، مانند پلی استر و نایلون حاوی میزان بیشتری از رنگ‌هاست که می‌تواند دلیل حساسیت پوستی باشد بنابراین لباس

چرا باید لباس‌های نورا شست؟



پدیده «گرماخستگی» در ورزش!

گرماخستگی در اثر کمبود آب بدن و در شرایطی ایجاد می شود که بدن نمی تواند با سرعت کافی، گرمای اضافی را دفع کند و بر خلاف گرمزدگی که ناگهانی بروز می کند، گرماخستگی معمولاً طی چند روز شکل می گیرد.

به گزارش ایسنا، معمولاً گرماخستگی حالتی اضطراری نیست و بیشتر در ورزشکاران شایع است و در هنگام تمرین ورزشی، بیشتر در معرض گرماخستگی قرار خواهند گرفت.

علائم گرماخستگی

بر اساس این مطلب که از سوی فدراسیون پزشکی ورزشی در اختیار ایسنا قرار گرفته، آمده است: اولین علائم این ناراحتی خستگی، ضعف و احساس ناخوشی است؛ احساس خستگی بیش از حد نسبت به فعالیتی که انجام شده از اولین علائم این عارضه به شمار می رود و در عین حال ورزشکار کمی هم احساس سردرد خواهد داشت. با ادامه فعالیت بدنی در این شرایط، ورزشکار دچار تعریق بیش از حد خواهد شد و ضربان قلب به سرعت افزایش می یابد، احساس سنگینی در قفسه سینه خواهد کرد و دچار تنگی نفس می شود، در نهایت هم دچار

بدن بالا می رود و ورزشکار به حالت شوک دچار می شود.

راه درمان

در صورت بروز گرماخستگی باید استراحت کرد و اگر ورزشکار در این شرایط به فعالیت بدنی خود ادامه دهد، دچار شوک خواهد شد و باید در بیمارستان بستری شود. خوشبختانه این وضعیت خطرناک به ندرت اتفاق می افتد که آن هم در صورتی است که ورزشکار نتواند برای آب از دست رفته بدن خود، آبی جایگزین کند.

به محض مشاهده علائم گرماخستگی باید در یک مکان خنک سایه دار استراحت کرد و بهترین درمان گرماخستگی نوشیدن مقادیر زیادی مایعات محتوی املاح معدنی از قبیل آب میوه یا نوشیدنی های ورزشی است چراکه املاح معدنی به بدن شما کمک می کنند تا گرما را دفع کنند.

تقریباً روزانه شخص باید بین ۶ الی ۸ لیوان آب مصرف کند و توجه شود چای یا قهوه نمی تواند جایگزین آب شود بلکه خود آن ها نیز باعث دفع بیشتر آب از بدن می شوند.

سرگیجه می شود و حالش به هم می خورد. به موازات کم شدن آب بدن، بدن ورزشکار به طور فزاینده ای ضعیف می شود و حتی توان بلند شدن از رختخواب را نیز از دست می دهد. اگر کاهش آب بدن ادامه یابد، حجم خون تا حدی پایین می آید که امکان دارد دچار شوک شود.

۶۵ درصد وزن بدن را آب تشکیل می دهد که در سه بخش بدن شامل ۵۶ درصد در سلول ها، ۳۷ درصد در خارج سلول ها و ۷ درصد در دستگاه گردش خون ذخیره شده است.

هنگامی که ورزشکار آب بدن خود را در اثر عرق کردن، تنفس و ادرار از دست می دهد، تقریباً تمامی این آب از دست رفته از داخل سلول ها است و به این ترتیب گرچه ممکن است به اندازه ۸ لیوان آب از بدن خارج شود اما سلول ها قادر خواهند بود آب کافی را برای حفظ حجم خون بدن در حالت عادی عرضه کنند.

اگر آب بدن همچنان کم شود، سلول ها دیگر قادر نخواهند بود آبی پس دهند و در نتیجه حجم خون به سرعت کاهش می یابد. در این صورت در بدن خون کافی برای گردش وجود نخواهد داشت و در پی آن درجه حرارت



چرا ورزش می کنیم اما لاغر نمی شویم؟

باشد باعث هدر رفتن انرژی زیادی از فرد می شود که برای جبران به تغذیه بیشتری روی می آورد، اگر هم سبک باشد تاثیر زیادی بر بدن نخواهد داشت.

فریادی در ادامه تاکید کرد: یکی از انواع طراحی های تمرین که امروزه مورد توجه قرار گرفته و باعث چربی سوزی و کاهش وزن زیادی می شود، تمرینات اینتروال - تناوبی - است که در هفته برای تمرینات قدرتی چهار ساعت و نیم و برای تمرینات هوازی حدود هفت ساعت در نظر گرفته اند.

وی همچنین تاکید کرد: بانوان ورزشکار آماتور می توانند در طول هفته ۷۰۰ گرم و بانوان ورزشکار حرفه ای ۹۰۰ گرم کاهش وزن داشته باشند. همچنین این آمار برای ورزشکاران مرد آماتور هفته ای ۹۰۰ گرم و مردان ورزشکار حرفه ای هفته ای یک کیلو و ۲۰۰ گرم است.

مری بدنسازی تیم ملی هندبال نوجوانان تاکید کرد: در صورتی که فردی تمرینات ورزشی خود را بصورت اصولی انجام دهد و رژیم غذایی مناسبی هم داشته باشد، اما وزن کم نمی کند حتما باید به پزشک مراجعه کند، چراکه این شخص احتمالا دارای مشکل کم کاری تیروئید است.

برای همین افرادی که با ورزش کردن به دنبال کاهش وزن هستند، باید صبحانه را مفصل بخورند. وی اضافه کرد: وعده شام این دسته از افراد باید قبل از ساعت هشت شب باشد و از زیاد خوردن هم در این وعده پرهیز کنند.

فریادی به تاثیر کم خوابی در افزایش وزن افراد هم اشاره کرد و گفت: بدن هر فرد در طول شب به حدود هفت ساعت و نیم و در طول روز به یک ساعت خواب نیاز دارد. البته بهترین زمان هم برای خواب افراد از ساعت ۱۰ شب تا پنج و نیم صبح و در طول روز نیز از ساعت دو تا سه ظهر است.

وی یادآور شد: این خواب کافی به بدن کمک می کند تا هورمون رشد در آن ترشح شده و فرد اندام شاداب تری داشته باشد.

این مربی بدنساز در ادامه به نقش تمرینات ورزشی در کاهش وزن افراد هم اشاره کرد و گفت: تمرکز صرف روی تمرین هوازی یا تمرین قدرتی تاثیر چندانی در کاهش وزن ندارد و باید این دو بصورت مکمل اجرا شوند، یعنی هفته ای سه جلسه تمرینات قدرتی و سه جلسه نیز تمرینات هوازی باشد.

وی تصریح کرد: اگر تمرینات ورزشی خیلی شدید

یک مربی بدنسازی معتقد است، نوع تمرینات ورزشی، خواب نامناسب و رژیم غذایی غیراصولی باعث می شود تا افراد از ورزش کردن برای لاغری نتیجه لازم را نگیرند.

روح الله فریادی در گفت و گو با خبرنگار ایسنا، بابیان اینکه افراد چاق و یا دارای اضافه وزن برای لاغری باید فاکتورهای مختلفی را رعایت کنند، عنوان کرد: بسیاری از این افراد برای کاهش وزن به ورزش روی می آورند و انتظار دارند به سرعت هم نتیجه بگیرند، در حالی که بسیاری از نکات اصولی را رعایت نمی کنند. وی بابیان اینکه برای کاهش وزن باید تغذیه مناسب را مکمل تمرینات ورزشی کنیم، گفت: افرادی که می خواهند با ورزش لاغر شوند، باید نوع تغذیه خود را نیز اصلاح کنند، به این معنی که از خوردن غذاهای سرخ کردنی صرف نظر کرده و حجم غذایشان را نیز کاهش دهند.

مری بدنساز تیم ملی هندبال نوجوانان صبحانه نخوردن را یکی از دلایل مهم برای افزایش وزن افراد دانست و گفت: براساس تحقیقات انجام گرفته، میزان اضافه وزن و شیوع چاقی در میان افرادی که صبحانه را از وعده های غذایی شان حذف می کنند، بیشتر است.



چرا باید روزانه فیبر کافی دریافت کنیم؟



شده از کلسترول در مدفوع و افزایش دفع آنها در نتیجه کاهش جذب چربی‌ها است.

میزان فیبر مورد نیاز زنان و مردان چقدر است؟

فیبر غذایی توسط باکتری‌های موجود در روده به اسیدهای چرب کوتاه زنجیر (Short Chain Fatty Acid: SCFA) تخمیر می‌شوند که می‌توانند منجر به کاهش چربی خون شوند. دریافت کافی برای فیبر ۳۸ گرم در روز برای مردان و ۲۵ گرم در روز برای زنان ۵۰-۱۹ ساله تعیین شده است. توصیه‌های دریافت فیبر برای بزرگسالان بیشتر از ۵۱ سال ۲۱ گرم در روز برای زنان و ۳۰ گرم در روز برای مردان است. با افزایش سن نیاز به دریافت فیبر در افراد مسن کم‌تر می‌شود؛ چراکه متوسط دریافت انرژی با افزایش سن نیز کاهش پیدا می‌کند.

از جمله منابع فیبر شامل سبزیجات و میوه‌ها، غلات کامل (مثل نان سبوس‌دار) و حبوبات است که طبق هرم غذایی همه افراد سالم باید به مقدار مشخص از گروه‌های هرم مصرف کنند تا میزان فیبر توصیه شده در طول روز را دریافت کنند.

را کاهش می‌دهند. نقش فیبر در عملکرد دستگاه گوارش بر اساس میزان حلالیت آن متغیر است. فیبرهای غیرقابل هضم دارای نقش‌های فیزیولوژیکی مهمی در بدن انسان هستند. فیبرهای غیرقابل جذب ویژه که توسط باکتری‌های روده تخمیر می‌شوند، منجر به تحریک جذب روده‌ای و حفظ تعدادی از مواد معدنی نظیر کلسیم، منیزیم، روی و آهن می‌شوند. بسیاری از تحقیقات نشان داده‌اند که مصرف فیبر ویسکوز (مانند صمغ و پکتین) جذب روده‌ای کلسیم، منیزیم، آهن و یا روی را مختل نمی‌کند.

بسیاری از مطالعات حیوانی بیان داشته‌اند که بسیاری از فیبرهای ویسکوز باعث افزایش جذب مواد معدنی می‌شوند. اما به هر حال در یک مطالعه دیده شده است، زمانیکه ۱۲ گرم در روز سبوس به غذا افزوده شود، جذب آهن ۵۱ تا ۷۴ درصد کاهش می‌یابد که این کاهش به دلیل حضور فیتات نیست.

غلظت کلسترول سرم می‌تواند توسط فیبرهای غیرمحلول نظیر سلولز و لیگنین و نیز توسط فیبرهای محلول پکتین و پسیلیوم تحت تاثیر قرار گیرد. مکانیسم عمل آنها از طریق اتصالشان به اسیدهای صفراوی مشتق

فیبر غذایی، اجزای گیاهی دست نخورده و غیر قابل هضم توسط آنزیم‌های گوارشی است؛ به عبارت دیگر کربوهیدرات‌های غیرقابل هضم و لیگنین که بخشی از ترکیبات دست نخورده گیاهان هستند فیبر نامیده می‌شوند.

به گزارش ایسنا، فیبر کربوهیدرات غیر قابل هضم است که از گیاهان استخراج و یا ساخته می‌شود. فیبرها به دو دسته محلول و نامحلول تقسیم‌بندی می‌شوند. هر دو نوع فیبر تاثیرات مثبتی بر عملکرد دستگاه گوارش و کاهش خطرات برخی بیماری‌ها دارند. نقش فیبر در عملکرد دستگاه گوارش بر اساس میزان حلالیت آن متغیر است. فیبرهای نامحلول همچون سلولز ظرفیت جذب آب مواد غیر قابل هضم را افزایش می‌دهند. این امر منجر به افزایش حجم مدفوع، دفعات اجابت مزاج در روز و کاهش زمان عبور مواد غذایی از روده می‌شود.

دریافت فیبر کافی و جذب بهتر ویتامین‌ها و مواد معدنی فیبرهای محلول با تشکیل ژل سبب آهسته کردن زمان عبور مواد از دستگاه گوارش شده و از طریق اتصال با سایر مواد مغذی نظیر کلسترول و مواد معدنی میزان جذب آنها

معجون زندگی سالمندی!

فرد از ورزش بستگی دارد و بهترین حالت زمانی است که فرد به ورزشی علاقه داشته باشد که شرایط جسمی اش متناسب و قابل انجام باش اما به طور کلی برای هر فرد بالغ پنج روز در هفته و هر بار ۲۰ تا ۳۰ دقیقه ورزش و نرمش توصیه می شود.

مشاوره منظم پزشکی

از مهم ترین آزمایش های دوران میانسالی که برای تمامی افراد ضروری و مهم است می توان به بررسی فشارخون، آزمایش های سرطان روده بزرگ، آزمایش خون برای بررسی قند، چربی و دیگر مولفه های سلامت بدن، معاینه چشم و سنجش تراکم استخوان ها اشاره کرد چرا که این آزمایش ها آینده زندگی افراد سالمند را به خوبی به آن ها نشان می دهد.

راهکارهای کنترل استرس

به منظور کنترل استرس باید به اندازه کافی استراحت کرده چراکه خواب خوب و کافی کمک می کند که توان خود را بازیابی کنید. در عین حال باید بپذیرید همه چیز در کنترل شما نیست و سعی کنید برنامه و زندگی عادی خود را حفظ کرده و روی چیزهایی که کنترل دارید، تمرکز کنید. همچنین ساعت هایی را به دور از فضای مجازی بگذرانید و کارهایی که برای شما آرامش بخش است را در برنامه روزانه بگنجانید.

تغذیه سالم

تغذیه در دوران میانسالی اهمیت بالایی دارد و پیروی از یک رژیم غذایی صحیح و متعادل با مصرف مقادیر کافی و متنوع انواع مواد غذایی از همه گروه های غذایی و مطابق با هرم غذایی در حفظ و ارتقای سلامتی نقش مهمی دارد.

برای داشتن رژیم سالم چه باید کرد؟

کاهش مصرف نمک هنگام پخت و پز و محدود کردن مصرف غذاهای فرآوری شده و فست فودها و محدود کردن مصرف نمک تا حدود ۵ گرم در روز معادل حدود یک قاشق مرباخوری از مهم ترین مسائلی است که باید به آن توجه داشت.

در عین حال میانسالان باید از مصرف چربی های اشباع شده مانند گوشت های چرب، کره، خامه و روغن حیوانی پرهیز کنند و به جای آن از روغن های گیاهی مانند روغن زیتون، آفتابگردان یا کلزا استفاده کنند. همچنین تمامی میانسالان باید ماهانه یک دز مکمل خوراکی ویتامین D (قرص ژله ای ۵۰۰۰۰ واحدی) برای پیشگیری از کمبود این ویتامین مصرف کنند.

ورزش کردن

انتخاب نوع ورزش به نیازها، علایق، سن، جنس، میزان آمادگی و استقامت جسمانی و همچنین اهداف

ورزش و تغذیه مناسب مهم ترین مواردی است که باعث می شود در میانسالی زندگی سالمی داشته باشیم. به گزارش ایسنا، سبک زندگی مجموعه ای از انتخاب های سالم افراد است که متناسب با موقعیت های زندگی صورت می گیرد و این انتخاب ها روی سلامت فرد تاثیر گذار هستند و تحت تاثیر عوامل مختلف قرار می گیرند.

میانسالی طیف وسیعی از زندگی انسان را تشکیل می دهد و به دلیل مولد و فعال بودن این گروه سنی، همچنین توجه به این موضوع که این گروه سنی اغلب والدین جامعه را تشکیل می دهند، رفتارهای آنان در زمینه های مرتبط با سلامتی بر ابعاد مختلف سلامت خانواده اهمیت دارد.

اجزای سبک زندگی سالم

بر اساس این مطلب که از سوی لیلا قهرمانی تهیه شده و از سوی فدراسیون پزشکی ورزشی در اختیار ایسنا قرار گرفته، آمده است: تغذیه سالم، ورزش کردن، پرهیز از عادات ناسالم و به کارگیری عادات صحیح، روابط جنسی سالم، کنترل فشارهای روحی و استرس و یادگیری مهارت های زندگی، مشاوره منظم پزشکی و انجام دستورات پزشک، توجه به سلامت روحی و معنوی اجزای سبک زندگی سالم را تشکیل می دهد.



چه اتفاق‌های وحشتناکی در فلج خواب روی می‌دهند؟

می‌کنند که احساس می‌کنند کسی به سنگینی روی قفسه سینه‌شان نشست و نمی‌گذارد هوا وارد ریه‌های‌شان شود. در این مرحله باید آرام بمانید و سعی کنید به خاطر بیاورید که خیلی زود این حالت رفع خواهد شد.

دچار توهم می‌شوید

علاوه بر فلج شدن و احساس قطع تنفس که به اندازه‌ی کافی ترسناک است، خیلی از بیماران فلج خواب دچار توهمات نیز می‌شوند مثلاً می‌بینند که مارها و حشرات بزرگ روی تمام بدن‌شان می‌خزند در حالیکه آنها روی تخت دراز کشیده‌اند و هیچ کاری نمی‌توانند بکنند.

فلج خواب می‌تواند با خستگی و استرس زیاد بروز کند

یکی از بزرگ‌ترین علت‌های فلج خواب، کسر خواب مخصوصاً در اثر جت لگ است. وقتی بعد از خستگی یا استرس زیاد بالاخره به خواب می‌روید، بدن‌تان فوراً وارد مرحله‌ی از خواب می‌شود که به شدت به آن نیاز دارید یعنی REM. هر چه زمان بیشتری را در مرحله‌ی REM بگذرانید، احتمال اینکه دچار فلج خواب شوید هم بیشتر می‌شود. استرس و اضطراب می‌توانند احتمال وقوع فلج خواب را بالا ببرند. توقف ناگهانی مصرف داروهای ضد افسردگی نیز می‌تواند احتمال فلج خواب را افزایش بدهند.

تصور می‌کنید کسی در اتاق‌تان است

یکی از شایع‌ترین علامت‌های فلج خواب این است که فرد احساس می‌کند یک غریبه در اتاقش است یا پشت پنجره ایستاده است. ذهن شما بیدار و کاملاً گوش به زنگ است بنابراین فوراً وارد فاز دفاعی می‌شود که می‌تواند این توهم را ایجاد نماید که کسی در اتاق است. برخی از افراد این غریبه را به صورت یک موجود خبیث، یک روح سرگردان، یک عفریته یا یک خزنده‌ی چندش‌ناک گزارش می‌کنند که به سختی می‌توان چهره‌اش را توصیف کرد، ولی به طور کل او را موجود بد و ترسناکی می‌بینند.

وقتی خواب آلوده هستید هم ممکن است دچار فلج خواب شوید

بیشتر افراد تصور می‌کنند فلج خواب در نیمه شب روی می‌دهد، اما برخی از افراد مخصوصاً آن‌هایی که دچار ناکولپسی هستند در واقع می‌توانند وقتی که خواب آلوده هستند (حتی در وسط روز) هم این حالت را تجربه کنند. اشخاص دچار ناکولپسی خیلی زود وارد مرحله‌ی REM خواب می‌شوند، برای همین هم دچار فلج خواب می‌شوند.

برترین‌ها - هدی بانکی: تقریباً از هر ده نفر، چهار نفر دچار فلج خواب یا بختک هستند و این عارضه‌ی شایع معمولاً اولین بار در سال‌های نوجوانی بروز می‌کند، اما مردان و زنان در هر سنی می‌توانند دچارش شوند. فلج خواب می‌تواند جنبه‌ی ژنتیکی هم داشته باشد. فاکتورهایی که سبب فلج خواب می‌شوند شامل موارد زیر می‌باشند:

- * کمبود خواب
- * تغییر الگوی خواب
- * عارضه‌ی روحی مانند استرس یا اختلال دو قطبی
- * به پشت خوابیدن
- * سایر مشکلات خواب مانند نارکولپسی یا گرفتگی‌های شبانه عضلات پا
- * استفاده از برخی از داروها مانند داروهای DHDA
- * مصرف مواد مخدر

چه اتفاقات وحشتناکی در فلج خواب روی می‌دهند

شاید جزو افرادی باشید که هنوز ندانید حین فلج خواب چه اتفاقات وحشتناکی می‌تواند روی بدهد:

نمی‌توانید حرکت کنید

فلج خواب یا بختک همان طور که از اسمش پیداست، یکی از اختلالات خواب است که اصطلاحاً فلج‌تان می‌کند. فرقی نمی‌کند چقدر تلاش کنید دست‌ها یا پاهای‌تان را حرکت دهید یا از جای‌تان بلند شوید، به هر حال بیفایده است. فلج خواب زمانی روی می‌دهد که شما در مرحله REM خواب‌تان هستید (عمیق‌ترین مرحله‌ی خواب که رویا دیدن در آن زمان روی می‌دهد)، اما بیدار می‌شوید. مرحله‌ی REM خواب مانند هر مرحله‌ی دیگری از خواب مهم است. در فلج خواب در این مرحله است که ارتباط میان جسم و ذهن قطع می‌شود، بنابراین ذهن شما بیدار است، اما بدن‌تان نه و برای همین کاملاً فلج است. این حالت واقعا ترسناک است. خوشبختانه این حالت موقتی است و در عرض چند ثانیه یا چند دقیقه برطرف شده و شما می‌توانید دوباره حرکت کنید.

احساس می‌کنید نمی‌توانید نفس بکشید

یکی از چیزهایی که فلج خواب را بسیار وحشتناک می‌کند این است که علاوه بر فلج شدن بدن، خیلی از افراد احساس می‌کنند نمی‌توانند نفس بکشند یا در حال خفه شدن هستند. در مغزتان شما همچنان در مرحله‌ی REM خواب‌تان هستید که تنفس در سطحی‌ترین وضعیت خود است، اما از آن طرف شما بیدارید و می‌خواهید واقعا و عمیق نفس بکشید، اما نمی‌توانید. خیلی از بیماران این طور گزارش

ممکن است احساس کنید روح‌تان از بدن‌تان خارج شده

مطالعاتی که روی شایع‌ترین توهمات فلج خواب انجام شد دریافت برخی از افرادی که مبتلا به فلج خواب هستند، حالات عجیب بدنی را تجربه می‌کنند مثلاً احساس می‌کنند در هوا معلق‌اند یا پرواز می‌کنند.

ترس و وحشت زیادی ایجاد می‌کند

ناگهان از خواب بیدار شدن و عدم توانایی در حرکت دادن بدن یا خوب نفس کشیدن می‌تواند ضربان قلب‌تان را به شدت بالا ببرد و حال بدی به شما بدهد. اما سعی کنید آرام باشید.



بیشتر افراد نیاز به درمان فلج خواب ندارند. درمان هر گونه عارضه‌ی اولیه مانند نارکولپسی می‌تواند به رفع فلج خواب نیز کمک کند. این درمان‌ها شامل موارد زیر می‌شوند:

- * بهبود عادات خواب، مثلا حتما هر شب ۶ تا ۸ ساعت بخوابید
- * استفاده از داروهای ضد افسردگی در صورت تجویز پزشک برای کمک به تنظیم سیکل خواب.
- * درمان هر گونه عارضه‌ی روحی و روانی که می‌تواند سبب فلج خواب شود.
- * درمان اختلالات خواب مانند نارکولپسی یا گرفتگی عضلات پا.

منبع: rd

نمی‌توانید بدن‌تان را حرکت بدهید و ضمنا در مکان جدیدی هم هستید، وارد فاز استرس می‌شود و کاری می‌کند فکر کنید چیزهایی می‌بینید که می‌خواهند به شما آسیب بزنند

خارج شدن از فلج خواب می‌تواند سخت باشد

برخی از افراد می‌گویند تمرکز کردن روی تلاش برای حرکت دادن انگشت پایا بیخ زدن می‌تواند کمک‌شان کند از حالت فلج خواب خارج شوند. اگر روشی پیدا کردید که برای شما موثر است، همان را در پیش بگیرید، اما معمولا بهترین کار این است که صبر کنید تا خودش برطرف شود.

فلج خواب چگونه درمان می‌شود؟

مهم‌ترین چیزی که باید بدانید این است که این اتفاق برای خیلی‌ها می‌افتد و گذراست. فقط باید کمی صبر کنید تا بدن‌تان به مغزتان برسد و با آن هماهنگ شود.

اگر در جای جدیدی بخوابید هم ممکن است دچار فلج خواب شوید

به خواب رفتن در یک مکان جدید یا عجیب می‌تواند برای هر کسی آشفته‌کننده باشد، اما برای افرادی که دچار فلج خواب هستند می‌تواند علت بروز یک اپیزود از این عارضه باشد. وقتی در جای جدیدی می‌خوابید ذهن‌تان کمی گوش به زنگ‌تر است، چه شما بخواهید و بفهمید و چه نه؛ بنابراین وقتی بیدار می‌شوید و ذهن‌تان درمی‌یابد که

فواید دانه‌های ریحان؛

از خنک‌کنندگی

تا کاهش استرس

اکسیداتیو در پوست سر که می‌تواند به ریزش مو منجر شود نیز کمک می‌کند.

کاهش وزن

دانه‌های ریحان سرشار از فیبر هستند که می‌تواند به عنوان یک حجم دهنده مدفوع عمل کرده و با ایجاد احساس سیری بهتر از پر خوری و مصرف میان وعده‌های مضر پیشگیری کند. افزون بر این، پس از مصرف دانه‌های ریحان آنها می‌توانند تا چند برابر اندازه خود متورم شوند که احساس پری را در فرد ایجاد کرده و اشتها را کاهش می‌دهد. بر همین اساس، پرهیز از تنقلات پر کالری بسیار آسان‌تر می‌شود.

کاهش کلسترول

مطالعات نشان داده‌اند که دانه‌های ریحان شیرین به طور مستقیم با کاهش سطوح کلسترول بد (LDL) مرتبط هستند که به معنای کاهش خطر آترواسکلروز (تصلب شرایین) و تشکیل پلاک در سرخرگ‌ها و رگ‌های خونی است. این شرایط فشار بر قلب را کاهش می‌دهد و احتمال حمله قلبی و سکته مغزی کاهش می‌یابد.

کنترل فشار خون

پژوهش‌ها نشان داده‌اند که سطح پتاسیم موجود در دانه‌های ریحان برای تاثیرگذاری بر فشار خون به طور مستقیم کفایت می‌کند. این اثر کاهنده فشار خون به دلیل آن شکل می‌گیرد که پتاسیم یک رگ‌گشا محسوب می‌شود، از این رو، می‌تواند تنش در سرخرگ‌ها و رگ‌های خونی را کاهش دهد که به کاهش فشار بر دستگاه قلبی عروقی منتج می‌شود.

تقویت سلامت استخوان

با توجه به طیف متنوعی از مواد معدنی در دانه‌های ریحان، از جمله آهن، پتاسیم، مس، کلسیم، منگنز و منیزیم، مصرف منظم این دانه‌ها به بهبود تراکم مواد معدنی استخوان کمک خواهد کرد. این شرایط خطر ابتلا به پوکی استخوان را کاهش می‌دهد و احساس جوانی و قدرت را به رغم افزایش سن در فرد حفظ می‌کند.

پیشگیری از بیماری

محتوای ویتامین A و آنتی‌اکسیدان‌های دیگر در دانه‌های ریحان می‌تواند به کاهش استرس اکسیداتیو و التهاب مزمن در بدن انسان کمک کند.

شربتی در آب ریخته می‌شود لعابی که دور دانه‌ها را فرا می‌گیرد، کمتر از لعاب دانه‌های ریحان است. فواید سلامت بالقوه دانه‌های ریحان موجب افزایش محبوبیت آنها شده و امروزه به راحتی در دسترس هستند.

فواید سلامت دانه‌های ریحان مراقبت از پوست

با توجه به تراکم بالای آنتی‌اکسیدان‌ها و فلاونوئیدها، دانه‌های ریحان قادر به ارتقا سلامت پوست و تحریک رشد سلول‌های جدید هستند. آنتی‌اکسیدان‌ها می‌توانند آثار رادیکال‌های آزاد را خنثی کنند. فعالیت رادیکال‌های آزاد می‌تواند موجب استرس اکسیداتیو شده و در نهایت به جهش سلولی منجر شود که بروز چین و چرک، لکه‌های پیری، و کاهش سلامت پوست را در پی دارد. استفاده منظم از دانه‌های ریحان می‌تواند به پیشگیری از بروز این قبیل شرایط کمک کند.

مراقبت از مو

با توجه به سطح چشمگیر آهن، آنتی‌اکسیدان‌های مختلف و ویتامین K، دانه‌های ریحان می‌توانند رشد مو را تحریک کرده و از ریزش موی زودرس پیشگیری کنند. آهن برای حفظ سلامت گردش خون و همچنین رویش قوی مو از فولیکول‌ها ضروری است. آنتی‌اکسیدان‌های موجود در دانه‌های ریحان به پیشگیری از التهاب و استرس

روزنامه عصر ایران: با توجه به تراکم بالای آنتی‌اکسیدان‌ها و فلاونوئیدها، دانه‌های ریحان قادر به ارتقا سلامت پوست و تحریک رشد سلول‌های جدید هستند. دانه‌های ریحان دانه‌های گیاه ریحان با نام علمی mucilab mumico هستند. گیاه ریحان یکی از مشهورترین گیاهان دارویی در جهان است و به عنوان یک افزودنی محبوب به دستورالعمل‌های مختلف در نظر گرفته می‌شود. با این وجود، دانه‌های این گیاه به رغم تراکم بالای ترکیبات قوی و مواد فعال که می‌توانند بر سلامت انسان تاثیرگذار باشند، اغلب نادیده گرفته می‌شوند. از جمله مواد مغذی موجود در دانه‌های ریحان می‌توان به فیبر غذایی، ویتامین K، آهن، پروتئین، مواد شیمیایی گیاهی، ترکیبات پلی فنولی، اورنیتین، ویسنتین و دیگر آنتی‌اکسیدان‌های قدرتمند اشاره کرد.

دانه‌های ریحان از افزودنی‌های محبوب در برخی غذاها محسوب می‌شود و به طور خاص، به نوشیدنی‌ها و دسرها اضافه می‌شود. در ایران نیز آنچه که به عنوان نوشیدنی تخم شربتی به فروش می‌رسد، بیشتر از دانه‌های ریحان تهیه می‌شود. باید به این نکته اشاره داشت که این دانه‌ها از گیاه ریحان شیرین و نه گیاه ریحان مقدس تهیه می‌شوند. دانه‌های ادویه‌های ریحان به طور معمول مصرف نمی‌شوند. دانه‌های ریحان به رنگ سیاه مات و شکل اشک هستند. دانه‌های تخم شربتی اصلی نسبت به دانه‌های ریحان ریزتر و به رنگ سیاه براق هستند. هنگامی که تخم



می‌تواند در تامین نیازهای روزانه به این مواد مغذی کمک کند. افزون بر این، دانه‌های ریحان می‌توانند منبع مهمی برای تامین آهن و کلسیم برای افرادی باشند که گوشت یا محصولات لبنی مصرف نمی‌کنند.

منبع گیاهی چربی امگا - ۳

دانه‌های ریحان به طور میانگین حاوی ۲.۵ گرم چربی در هر قاشق غذاخوری (۱۳ گرم) هستند. این میزان می‌تواند با توجه به شرایط رشد گیاه متغیر باشد. از این میزان چربی، حدود نصف آن (۱,۲۴۰ میلی گرم در هر قاشق غذاخوری) آلفا-لینولنیک اسید (ALA) است که یک چربی امگا - ۳ محسوب می‌شود. مصرف ۱,۱۰۰ میلی گرم آلفا-لینولنیک اسید در روز برای زنان و ۱,۶۰۰ میلی گرم برای مردان توصیه شده است. از این رو، تنها یک قاشق غذاخوری از دانه‌های ریحان می‌تواند بیشتر یا حتی تمام نیاز روزانه برای آلفا-لینولنیک اسید را تامین کند.

جایگزینی خوب برای دانه‌های چیا

دانه‌های ریحان اندکی بزرگ‌تر از دانه‌های چیا هستند، اما از ارزش تغذیه‌ای تقریباً مشابهی برخوردار هستند. یک قاشق غذاخوری (۱۳ گرم) از هر یک از این دانه‌ها می‌تواند دارای ارزش تغذیه‌ای زیر باشد:

تفاوت چشمگیر در ارزش تغذیه‌ای دانه‌های چیا و دانه‌های ریحان به محتوای بیش از دو برابری چربی امگا - ۳ در دانه‌های چیا مربوط می‌شود. دانه‌های ریحان و دانه‌های چیا زمانی که در آب ریخته می‌شوند متورم و لعاب‌دار می‌شوند. با این وجود، دانه‌های ریحان سریع‌تر متورم شده و اندازه بزرگ‌تری نسبت به دانه‌های چیا دارند. هر دو دانه دارای مزه ملایم هستند، از این رو، می‌توان آنها را در بسیاری از دستورالعمل‌ها، مانند اسموتی‌ها و غذاهای پختنی استفاده کرد.

دانه‌های چیا را می‌توان به صورت خشک نیز مصرف کرد. به عنوان مثال، می‌توان آنها را روی یک سالاد ریخت، در شرایطی که دانه‌های ریحان به طور معمول خشک مصرف نمی‌شوند زیرا جویدن آنها دشوارتر است.

هورمون‌های استرس در بدن کمک کند.

تقویت بینایی

دانه‌های ریحان منبع خوبی برای ویتامین A هستند، از این رو، مصرف آنها برای افراد مبتلا به مشکلات بینایی یا آنهایی که با سطوح بالای استرس اکسیداتیو مواجه هستند، توصیه شده است. ویتامین A به عنوان یک آنتی اکسیدان قوی در شبکیه چشم عمل می‌کند و از ابتلا به آب مروارید پیشگیری کرده و پیشرفت انحطاط ماکولا را کند می‌سازد.

تسکین درد

زمانی که با بیماری‌هایی مانند آرتрит، نقرس، سردرد، و سندرم روده تحریک پذیر مواجه هستیم، دانه‌های ریحان به عنوان گزینه‌ای موثر برای کاهش شدت دوره‌های بیماری و تسکین سریع‌تر درد شناخته شده هستند. با پیشگیری از ترشح ترکیبات پیش التهابی و سیتوکین‌ها، مواد فعال موجود در دانه‌های ریحان نقش فعالی در مقابله با بسیاری از شرایط سلامت شایع دارند. مطالعه‌ای که در نشریه & the Journal of Bone Reports Recommendations منتشر شد، نشان داد که بتا-کاربوفیلین (ترکیبی موجود در دانه‌های ریحان) به واسطه خواص ضد التهابی خود دارای یک نقش ضد آرتريت چشمگیر است.

منبع خوب مواد معدنی

یک قاشق غذاخوری (۱۳ گرم) از دانه‌های ریحان می‌تواند ۱۵ درصد از مقدار مصرف توصیه شده روزانه برای کلسیم و ۱۰ درصد از مقدار مصرف توصیه شده روزانه برای منیزیم و آهن را تامین کند. کلسیم و منیزیم برای سلامت استخوان‌ها و عملکرد ماهیچه‌ها ضروری هستند، در شرایطی که آهن برای تولید سلول‌های قرمز خون نیاز است.

افراد بسیاری از رژیم غذایی خود به میزان کافی منیزیم و کلسیم دریافت نمی‌کنند. مصرف دانه‌های ریحان

این شرایط فشار بر سیستم ایمنی را کاهش می‌دهد و همچنین از تعدادی از عفونت‌های بیماری‌زای مختلف و شرایط پزشکی پیشگیری می‌کند. بیماری‌های مزمن به واسطه میزان بیش از حد رادیکال‌های آزاد در بدن نیز شکل می‌گیرند که مصرف منظم دانه‌های ریحان می‌تواند از این شرایط پیشگیری کند. دانه‌های ریحان از خواص ضد میکروبی، آنتی اکسیدانی و ضد سرطان بهره می‌برند.

کنترل قند خون

برخی مطالعات نشان داده‌اند که مواد فعال، مانند فیبر غذایی، موجود در دانه‌های ریحان توانایی کنترل سطوح قند خون را دارند. برای افرادی که از دیابت نوع ۲ رنج می‌برند، این فایده دانه‌های ریحان از اهمیت ویژه برخوردار است زیرا ناتوانی در کنترل سطوح انسولین و قند خون به طور بالقوه بخشی مرگبار از این بیماری است. مصرف یک لیوان آب همراه با دانه‌های ریحان هنگام صبح می‌تواند مقاومت به انسولین بدن شما طی روز را بهبود ببخشد.

آثار خنک‌کنندگی

در بسیاری از کشورهای آسیایی، دانه‌های ریحان به واسطه آثار خنک‌کنندگی خود مشهور هستند زیرا می‌توانند به حفظ دمای خنک نوشیدنی‌ها کمک کرده و اساساً معده را تسکین دهند. افراد بسیاری که از تب و دیگر شرایط التهابی رنج می‌برند مصرف دانه‌های ریحان برای بهره‌مندی از اثر خنک‌کنندگی آنها را مد نظر قرار می‌دهند.

تسکین استرس

اگر سطوح استرس بدن شما رو به افزایش است، یک لیوان آب همراه با دانه‌های ریحان ممکن است راه حلی سریع و ساده برای مقابله با اضطراب باشد. مصرف منظم دانه‌های ریحان می‌تواند آثار ضد استرس داشته باشد. از این رو، مصرف منظم دانه‌های ریحان می‌تواند به کاهش دوره‌های افسردگی، تقویت خلق و خو، و کاهش سطوح



زیاد گردو نخورید!



لوزالمعده و همچنین سایر اندام‌های دستگاه گوارش وارد می‌کند. گردو و فندق سرشار از اسیدهای امگا ۳ و ویتامین E هستند که دارای خواص آنتی‌اکسیدان بالا و همچنین منیزیم و فیبر هستند. متخصصان توصیه می‌کند شش تا هفت مغز فندق و دو تا سه عدد گردو، سه بار در هفته خورده شوند.

برترین‌ها: گردو یکی از مغزی‌ترین خوراکی‌ها است، اما مصرف زیاد آن بر کبد و سایر اندام‌های دستگاه گوارش فشار وارد می‌کند.

به گزارش اسپوتنیک، یک متخصص تغذیه در روسیه با نام اولگا کوربوا در مقاله‌ای به این مسئله می‌پردازد که چگونه گردو به بدن انسان کمک می‌کند و چه زمانی خوردن آن می‌تواند خطرناک باشد.

درخت این میوه مفید می‌تواند به ۲۵ متر ارتفاع و ۴۰۰ سال عمر کنند. امروزه در قفقاز، آسیای میانه و مدیترانه گردو کشت می‌شوند.

یونانی‌ها این آجیل را «سلطنتی» می‌نامیدند، زیرا بسیار ارزش بالایی دارد و به همین دلیل به قیمت زیادی فروخته می‌شد.

اجداد ما از رنگ‌های گردو برای ایجاد رنگ مو قرمز یا قهوه‌ای استفاده می‌کردند. اگر در به خواب رفتن مشکل دارید، این محصول می‌تواند به عنوان غذای کمکی در کنار شام شما قرار گیرد، زیرا غنی از ملاتونین است، هورمونی که هنگام خوابیدن و بیدار شدن به شما کمک می‌کند.

با وجود همه این فواید، گردو می‌تواند مضر باشد. این محصول برای برخی افراد الرژی نسبتاً قوی دارد، بنابراین باید به تدریج در رژیم غذایی وارد شود و واکنش بدن را در این افراد کنترل کرد.

در مورد کسانی که بیماری‌های التهابی مزمن دستگاه گوارش دارند نیز باید با احتیاط گردو بخورند. محتوای بالای چربی در هسته‌های گردو فشار زیادی را بر کبد و

در خوردن جوانه کنجد خساست نکنید

جوانه کنجد در مدت چند ساعت تهیه می‌شود و سرشار از پروتئین گیاهی و اسیدهای چرب ضروری است که بدن بشدت به آنها نیازمند است که در جوانه کنجد به میزان بیشتر از دانه کنجد یافت می‌شود.

همچنین سرشار از ویتامین‌های ب۶، ب۹، E، آهن، منیزیم، کلسیم، فیبر، پتاسیم، فسفر، زینک و روی است. کنجد به عنوان آنتی‌اکسیدان با رادیکال‌های آزاد که باعث مشکلات قلبی عروقی و پیری زودرس می‌شوند مبارزه می‌کند. دانه‌های کنجد منبعی از کلسیم به شمار می‌رود و کنجد با پوست و بخصوص جوانه زده منبع عالی از آهن است و باعث اکسیژن‌رسانی بهتر به مولکول‌های قرمز خون می‌شود.

همچنین روی ماده‌ای که به دشواری در مواد غذایی مصرف می‌شود اما به وفور در کنجد حتی در کنجد تفت داده شده موجود است.

البته به یاد داشته باشید که دانه‌های کنجد را باید دور از نور در محیطی خشک و خنک نگهداری کرد.

برای تهیه جوانه کنجد دانه‌هایی با پوست را در کاسه پر آب ریخته به مدت ۸ تا ۱۲ ساعت خیس‌انده سپس آب ظرف را خالی کنید اگر ریشه‌های سفید رنگ نمایان شده‌اند نشانه جوانه‌زدن کنجد است. می‌توان آنها را در همین زمان مصرف کرد درغیراین صورت آنها را در ظرف قرار داده و با دستمال کاغذی مرطوب بپوشانید پس از ۳۶ ساعت جوانه سفید رنگ کنجد رشد می‌کند. هر روز بایستی آب اضافی کنجد را دور ریخته و آنها را مرطوب کنید.



تشنج یا لرزش غیر قابل کنترل از کجا می آید؟



برترین‌ها: دلایل بسیاری برای تشنج یا لرزش ناگهانی در بدن وجود دارد. اغلب نوشیدن مایعات و آرامش به رفع این حالت‌ها کمک می‌کند. اما لرزش غیر قابل کنترل می‌تواند نشانه بیماری‌ای جدی نیز باشد.

بروز ناگهانی لرزش یا تشنج می‌تواند بسیار ناراحت‌کننده باشد. کسی که دچار چنین حالتی می‌شود به ناگهان کنترل بدنش را از دست می‌دهد، اجزایی از بدنش یا تمامی آن شروع به تکان خوردن و لرزیدن می‌کند. ممکن است که فرد حتی به زمین بیفتد و هشیاری‌اش را از دست بدهد. نشانه‌های مختلفی ممکن است جداگانه یا با همدیگر بروز کنند. لرزش یا تشنج ناگهانی ممکن است چند دقیقه طول بکشد یا پس از چند ثانیه تمام شود، برای نمونه وقتی شخص دوباره حرکت کند.

علل گوناگون

اغلب کم‌آبی بدن (دهیدراسیون) را به عنوان علت احتمالی لرزش و تشنج عنوان می‌کنند. حدود ۷۰ درصد بدن انسان را آب تشکیل می‌دهد. مغز انسان حتی شامل ۹۰ درصد آب است. آب به سلول‌های بدن ما مواد غذایی و اکسیژن می‌رساند. همزمان آب وسیله دفع مواد زائد از طریق کلیه‌ها را فراهم می‌آورد.

بدن کسی که کم آب نوشیده باشد، زیاد عرق کرده باشد یا برای مثال به دلیل استفراغ و اسهال آب زیادی از دست داده باشد دچار عدم تعادل در میزان آب می‌شود. اگر این کمبود آب به موقع جبران نشود خون غلیظ می‌شود و سیستم ارگان‌های بدن در حالت

خطرات قرار می‌گیرد، می‌لرزد و متشنج می‌شود. خطر کم‌آبی بدن به ویژه بیشتر کودکان و سالمندان را تهدید می‌کند. احساس تشنگی در سنین سالمندی کاهش می‌یابد و سالمندان متوجه کمبود آب نمی‌شوند.

افت قند خون (هیپوگلیسمی) نیز می‌تواند باعث تشنج بدن شود. برای مثال کسی که استرس زیادی دارد، کسی که درد دارد، از خستگی مفرط رنج می‌برد یا قهوه زیاد نوشیده، ممکن است بدنش به شدت به لرزه بیفتد.

در اصطلاح پزشکی به لرزش یا تشنج و رعشه «ترمور» می‌گویند. گاهی لرزش برای کمک به بازگشت بدن به حال تعادل است. برای مثال وقتی هوا سرد است بدن از جمله از طریق به لرزش درآوردن ماهیچه‌ها گرمای اضافه تولید می‌کند تا بیش از حد سرد نشود. برای همین است که به محض آنکه دمای بدن به زیر ۳۵ درجه می‌رسد شروع به لرزش می‌کنیم.

علائم احتمالی ابتلا به بیماری جدی

بروز ناگهانی لرزش و تشنج می‌تواند نشانه ابتلا به بیماری باشد. تشنج ناگهانی می‌تواند نشانه صرع (اپیلهپسی) باشد. اما ممکن هم هست که لرزش و تشنج بر اثر اختلال در گردش خون یا آسیب به مغز یا شامه‌گان پدید آید.

رعشه و تشنجی که به طور مکرر و به دلیل بیماری صرع ایجاد شود، دلیل ثابت و مشخصی ندارد. در بیشتر موارد دلیل صرع نامشخص است، اما در برخی افراد می‌تواند بر اثر آسیب مغزی، سکتة یا تومور مغزی ایجاد شود.

لرزش و تشنجی که دلیلش ابتلا به صرع نباشد، می‌تواند بر اثر تحریک مغز پدید آمده باشد، برای نمونه به عنوان واکنش به یک دارو یا به دلیل عفونت، برای مثال لرزش به هنگام تب.

لرزش در حالت حرکت یا در حالت سکون

مهم آن است که لرزش در چه هنگامی رخ می‌دهد. آیا موقعی به وجود می‌آید که فرد در حال حرکت است یا هنگامی که حرکت نمی‌کند. چنانچه لرزش مانع مهارت‌های حرکتی ظریف مثلاً در انگشت و صورت شود، فرد نتواند به حالت مستقیم راه برود و تلو تلو بخورد یا به طور غیر عادی گشاد گشاد راه برود ممکن است مچ‌چه‌اش آسیب دیده باشد.

ممکن است برعکس لرزش هنگامی به فرد دست دهد که در حالت سکون باشد و برخی از عضلات معین بدن او نتوانند کشیده و آرام نگه داشته شوند. معروف‌ترین بیماری‌ای که در آن لرزش در حالت

سکون دست می‌دهد پارکینسون است.

اغلب افرادی که دچار لرزش می‌شوند مبتلا به «سنشیال ترمور» یا «لرزش خوش‌خیم فAMILIAL» هستند که اختلالی عصبی و احتمالاً ارثی است. نشانه‌های این اختلال عصبی به طور معمول در سنین بین ۲۰ و ۶۰ سالگی بروز می‌کند و می‌تواند به مرور با بالا رفتن سن وخامت پیدا کند. اجزای بدن بیماران مبتلا به سنشیال ترمور هنگامی دچار لرزش می‌شوند که از آنها برای مدتی طولانی در وضعیتی خسته‌کننده استفاده شده باشد یا هنگامی که از آنها برای انجام کاری استفاده آگاهانه کنند، برای مثال موقع خواندن روزنامه یا هنگام استفاده از دست‌ها برای غذا خوردن و نوشیدن و نوشتن. با داشتن این اختلال عصبی در بیشتر موارد دست‌ها و بازوها و گاه صدا و سر دچار لرزش می‌شوند.

اهمیت تشخیص پزشک

در اغلب موارد تمرین مداوم تن‌آرامی (ریلکسیشن) مانع بروز لرزش و تشنج می‌شود، چون استرس و اضطراب می‌تواند لرزش را تشدید کند. همچنین باید برای پیش‌گیری از لرزش از مصرف قهوه و مشروبات الکلی خودداری کرد.

اما اگر لرزش و تشنج بدن بر اثر وجود شکلی بیمارگونه از «ترمور» باشد، لرزش می‌تواند نشان‌گر ابتلا به بیماری‌ای جدی باشد. تنها تشخیص پزشک به وسیله آزمایش‌های گوناگون مانند ام‌آر‌آی (تصویرسازی تشدید مغناطیسی) و کامپیوتر توموگرافی می‌تواند تصویر روشن‌تری از علت چنین نوع لرزشی به دست دهد.

منبع: dw

کاهش درد سینه در مادران شیرده با نعنا

۶. علائم سرماخوردگی را بهبود می بخشد

بسیاری از درمان‌های بدون نسخه سرماخوردگی و آنفولانزا حاوی منتول (یک ترکیب اصلی در روغن نعنا) هستند. بسیاری از افراد بر این باورند که منتول یک ماده ضد عفونی کننده موثر بینی است که می‌تواند گرفتگی بینی را درمان کند و جریان هوا و تنفس را بهبود بخشد.

با این حال، مطالعات متعدد نشان می‌دهد که منتول هیچ عملکرد ضد احتقایی ندارد. گفته می‌شود، تحقیقات همچنین نشان می‌دهد که منتول می‌تواند تنفس بینی را به صورت ذهنی بهبود بخشد. این بدان معنی است که اگرچه منتول به عنوان یک ماده ضد عفونی کننده کار نمی‌کند، اما می‌تواند باعث شود افراد احساس راحتی کنند که از طریق بینی خود تنفس می‌کنند.

احتمالاً این امر حداقل به افراد مبتلا به سرماخوردگی یا آنفولانزا کمک می‌کند.

۷. بوی بد دهان

آدامس‌های با طعم نعنا و خوشبوکننده نعنا اولین مواردی هستند که افراد هنگام تلاش برای جلوگیری یا خلاص شدن از بوی بد دهان از آن استفاده می‌کنند. کارشناسان موافق هستند که بیشتر این محصولات می‌توانند برای چند ساعت نفس ناخوشایند را پوشش دهند. با این حال، آنها فقط بوی بد دهان را می‌پوشانند و در درجه اول باکتریها یا ترکیبات دیگر که باعث بوی بد دهان می‌شوند را کاهش نمی‌دهند.

از طرف دیگر، نوشیدن چای نعنا و جویدن برگهای تازه ممکن است بتواند نفس بد دهان را بکشد و باکتریها را از بین ببرد.

فواید نعنا:

- * این گیاه که منبع عالی بتاکاروتین است، قدرت دید را بهبود می‌دهد، با آکنه مقابله می‌کند و به پوست نرمی و طراوت می‌بخشد.
- * چای نعنا از تهوع صبحگاهی در دوران بارداری پیشگیری می‌کند.
- * چای نعنا علاوه بر انرژی زا بودن، حرارت اضافه بدن را خارج کرده و سرماخوردگی و سرفه فصلی را نیز درمان می‌کند.
- * عرق نعنا حاوی منتول کافی برای درمان بسیاری از مشکلات تنفسی مخصوصاً مشکلات ناشی از احتقان و التهاب به کار می‌رود.

گردآوری: بخش سلامت بیتوته

سندرم روده تحریک پذیر (IBS) یک اختلال شایع دستگاه گوارش است. این بیماری با علائم گوارشی مانند درد معده، گاز، نفخ و تغییر در عادات روده مشخص می‌شود.

اگرچه درمان IBS اغلب شامل تغییرات رژیم غذایی و مصرف دارو است، اما تحقیقات نشان می‌دهد که مصرف نعنا به عنوان داروی گیاهی نیز ممکن است مفید باشد.

روغن نعنا حاوی ترکیبی به نام منتول است که تصور می‌شود از طریق اثرات آرامش بخش آن بر عضلات دستگاه گوارش، در کاهش علائم IBS کمک می‌کند.

۳. تسکین سوءهاضمه

نعنا ممکن است در رفع سایر مشکلات گوارشی مانند ناراحتی معده و سوءهاضمه نیز مؤثر باشد. سوءهاضمه هنگامی اتفاق می‌افتد که غذا قبل از ورود به قسمت دیگر دستگاه گوارش مدت طولانی در معده بماند. مطالعات متعدد نشان داده است وقتی افراد روغن نعنا را با وعده‌های غذایی مصرف می‌کنند، غذا سریعتر از معده عبور می‌کند، که می‌تواند علائم این نوع سوءهاضمه را تسکین دهد.

۴. بهبود عملکرد مغز

علاوه بر مصرف خوراکی نعنا، ادعاهایی وجود دارد که استنشاق رایحه روغنهای اساسی از گیاه نعنا می‌تواند مزایای سلامتی از جمله عملکرد مغز را بهبود بخشد. یک مطالعه بر روی ۱۴۴ دانش آموز نشان داد که بو کردن عطر روغن نعنا به مدت ۵ دقیقه قبل از امتحان باعث بهبود قابل توجهی در حافظه می‌شود.

مطالعه دیگری نشان داد که بو کردن این روغن‌ها هنگام رانندگی باعث افزایش هوشیاری و کاهش سطح ناامیدی، اضطراب و خستگی می‌شود.

۵. کاهش درد سینه در مادران شیرده

قابلیت افزودن لباس حین شست و شو بازگشت به زندگی بعد از یک بحران سخت روحی مادران شیرده معمولاً ترک خوردگی نوک سینه‌ها را تجربه می‌کنند، که می‌تواند شیردهی را دردناک و دشوار کند. مطالعات نشان داده اند که استفاده از نعنا روی پوست می‌تواند به تسکین درد همراه با شیردهی کمک کند. در این مطالعات، مادران شیرده پس از هر بار شیردادن، روغن، ژل یا آب نعنا را در ناحیه اطراف نوک پستان اعمال می‌کنند.

نعنا گیاهی آرامبخش است که مردم هزاران سال از آن استفاده کرده اند تا به تسکین معده یا سوءهاضمه کمک کنند.

نعنا گیاهی است از رده دولپه‌ای‌های پیوسته گلبرگ که سردسته تیره نعنائیان و از سبزی‌های خوراکی است. این گیاه تمام اسانس‌ها و خواص پونه را دارد، ولی برگ‌هایش کرک کم‌تری دارند و بریدگی‌های کنار برگ‌های آن بیش‌تر از پونه و اسانس آن نیز ملایم‌تر است. نعنا گیاهی است علفی با ریشه هوایی و ساقه‌های مستقیم و چهارگوش و زیرزمینی. ساقه و برگ‌های خوش‌بوی آن خوراکی و دارویی است و گاهی گل‌های رنگین دارد.

نعنا یک ماده محبوب در چندین غذا و نوشیدنی است، از چای‌ها و نوشیدنی گرفته تا سس‌ها، سالادها و دسرها.

خواص نعنا:

۱. سرشار از مواد مغذی

در حالی که به طور معمول نعنا در مقادیر زیادی مصرف نمی‌شود، اما حاوی مقدار مناسب مواد مغذی است. در حقیقت، یک سوم لیوان یا ۱۴ گرم نعنا حاوی مواد مغذی زیر است:

کالری: ۶

فیبر: ۱ گرم

ویتامین A: ۱۲٪

آهن: ۹٪

منگنز: ۸٪

فولات: ۴٪

به دلیل عطر و طعم زیاد، نعنا اغلب به مقدار کمی به دستور العمل‌ها اضافه می‌شود، بنابراین مصرف حتی یک سوم لیوان ممکن است سخت باشد. با این حال، ممکن است شما در برخی از دستور العمل‌های سالاد که شامل نعنا در بین سایر مواد تشکیل دهنده آن است، به این مقدار نزدیک شوید.

نعنا منبع خاص ویتامین A است، ویتامین محلول در چربی که برای سلامتی چشم و بینایی در شب بسیار مهم است. این ماده همچنین منبع مهمی از آنتی‌اکسیدان‌ها به ویژه در مقایسه با سایر گیاهان و ادویه‌ها است. آنتی‌اکسیدان‌ها در محافظت از بدن در برابر استرس اکسیداتیو، نوعی آسیب به سلولهای ناشی از رادیکال‌های آزاد کمک می‌کنند.

۲. بهبود سندرم روده تحریک پذیر

مریم‌گلی، گیاه دارویی ضد آلزایمر و ضد نفخ

عضلات، قندخون و فشارخون، تشنج‌آور، قاعده‌آور، محرک سیستم ایمنی، آرام‌بخش، مقوی معده و متوقف‌کننده ترشح شیر زنان است. خاصیت ضدآلزایمر آن نیز در سال‌های اخیر مورد مطالعه و تایید قرار گرفته است.

طریقه مصرف: می‌توانید روی ۲ تا ۳ گرم برگ خشک مریم‌گلی (یک قاشق غذاخوری برگ خشک) را در یک لیوان آب جوش بریزید و ۱۵ تا ۲۰ دقیقه روی بخار (کتری) قرار دهید. سپس آن را صاف و میل کنید. می‌توان روزی یک نوبت این فرآورده را مصرف کرد. مریم‌گلی به صورت چای کیسه‌ای، قرص، کپسول و قطره در خارج از ایران عرضه می‌شود.

یادداشتی از دکتر محمدحسین صالحی سورمقی، متخصص فارماکونوزی، استاد دانشکده داروسازی دانشگاه علوم پزشکی تهران در سلامانه بخوانید.

یکی دیگر از گیاهان دارویی که می‌تواند از تضعیف حافظه و فراموشی پیشگیری کند، مریم‌گلی است که خاصیت ضدآلزایمر آن نیز در سال‌های اخیر مورد مطالعه و تایید قرار گرفته است.

این گیاه از خانواده نعنا است و برگ‌های آن که قابل استفاده دارویی هستند، معطرند. خواص مهم مریم‌گلی که تاکنون گزارش شده، شامل آثار ضدنفخ، ضد درد و گرفتگی



«زیره» جادوگر است

می‌شود، چون بسیار گرم است، هر نوع ورم و چاقی را از بین می‌برد.

زیره سیاه لاغر تان می‌کند

خیلی از افراد ترجیح می‌دهند برای لاغری و کاهش وزن از گیاهان دارویی استفاده کنند که یکی از این گیاهان دارویی «زیره سیاه» است. مصرف زیره سیاه در برخی از افراد ممکن است تا حدودی باعث لاغری شود که برحسب شرایط بدنی افراد، اثردهی این گیاه متفاوت است. اگرچه استفاده از زیره سیاه در برخی از افراد تا حدودی باعث لاغری می‌شود ولی این مسئله برای همه عمومیت ندارد و ممکن است در برخی افراد جواب بدهد و برخی دیگر نه. البته این مسئله در خصوص دیگر گیاهان اسانس‌دار مثل رازیانه، زیره سبز و... هم صدق می‌کند. در نهایت این که به افرادی هم که تمایل به مصرف عرق زیره سبز دارند، توصیه می‌شود عرق زیره سبز را از محل‌های معتبری که عرقیات گیاهی با بسته‌بندی‌های مناسب و نام و نشان استاندارد عرضه می‌شود، تهیه کنند و این را بدانید که مصرف عرقیات تأثیری در کاهش اشتها ندارد چون عرقیات گیاهی مخلوط اسانس با آب هستند که اسانس موجود در آن به دلیل این که باعث تحریک معده و به دنبال آن ترشح بیشتر آنزیم‌ها می‌شوند، اشتهاآور هستند.

بین می‌برد، اما باید به مقدار مناسب مصرف شود. * آب زیره هم جادو می‌کند: اگر زیره را در ظرفی خیس کنید و با آب آن صورت خود را بشویید، رنگ صورت‌تان باز می‌شود. پودر زیره را با آب جوش مخلوط کنید و روی صورت خود بگذارید و نرمی و لطافت را به صورت خود هدیه بدهید. آب جوشانده آن خون بینی را بند می‌آورد، فقط کافی است کمی از آب را داخل سوراخ‌های بینی بریزید و نگذارید بیرون بریزد. اگر آب جوشیده آن را داخل چشم بچکانید، قرمزی چشم را برطرف می‌کند و مانع خونریزی رگ‌های داخل چشم می‌شود. ضد عفونت و ورم ملتهمه چشم است و از چسبندگی پلک‌ها جلوگیری می‌کند. قرقره کردن آب جوشانده آن در دهان، دندان درد را تسکین می‌دهد.

* مخلوط زیره با مواد دیگر

* اگر زیره را در سرکه خیس کنید و سرکه را بنوشید، تنگی نفس و احساس خفگی را از بین می‌برد.
* اگر با آرد باقلا، پودر و خمیر شود و روی ورم‌ها گذاشته شود، التهاب‌ها ورم‌ها را از بین می‌برد.
* اگر با غذای گوشتی پخته شود، مضرات گوشت را کم می‌کند و غذا را خوشمزه‌تر می‌کند.
* مخلوط کردن آن با برنج و غذاهای دیگر باعث لاغری

آب می‌دانستید که زیره بادشکن و ضد نفخ است. رطوبت را برطرف می‌کند و تقویت‌کننده معده و کبد است. «زیره» سوغاتی کرمان است و در کتب قدیم به آن «کمون» گفته می‌شد. زادگاه اولیه آن کرمان است که نوع سیاه آن در آنجا پرورش پیدا کرده است. بیشتر در سواحل رودخانه‌ها می‌روید و زراعت آن به آب زیادی احتیاج ندارد. دارای رنگ‌های مختلفی از جمله سیاه، سفید، سبز، صورتی، زرد، قهوه‌ای و خاکستری است. اروپاییان از آن به عنوان ادویه غذا استفاده می‌کنند. اگر به پنیر اضافه شود باعث افزایش قدرت نگهداری پنیر و خوشبو شدن پنیر می‌شود. یک نوع از زیره نیز به آن اضافه می‌شود که می‌تواند خاصیت لاغری داشته باشد. زیره با برخی از مواد غذایی ترکیب می‌شود و خواص جادویی از خود به جای می‌گذارد. به همین خاطر قدیمی‌ها از «زیره» به عنوان جادوگر یاد می‌کردند، کمی بیشتر با زیره آشنا شوید.

* در مصرف زیره زیاده‌روی نکنید: زیره تأثیر بسزایی روی ترشحات هورمون تیروئید دارد و باعث افزایش میزان ترشحات می‌شود. بنابراین برای افرادی که از بیماری کم‌کاری تیروئید رنج می‌برند بسیار مفید است. اما افرادی که لاغر هستند و تیروئید دارند نباید در مصرف آن زیاده‌روی کنند، زیرا دچار پرکاری تیروئید می‌شوند. به طور کل زیره به هضم غذا کمک می‌کند و تشنج و لرزش‌ها را از



ویتامین‌های ضروری برای چشم



آرمان امروز: چشم‌ها دو عضو حساس و بسیار مهم هستند که مراقبت از آنها شامل تغذیه سالم هم می‌شود که در اینجا به مهم‌ترین ویتامین‌ها برای حفظ سلامت چشم اشاره می‌شود
در ادامه با برخی ویتامین‌ها و مواد مغذی کلیدی که به حفظ سلامت چشم‌ها کمک می‌کنند بیشتر آشنا می‌شوید.

ویتامین A

ویتامین A با حفظ شفافیت قرنیه که پوشش بیرونی چشم انسان است، نقشی کلیدی در بینایی ایفا می‌کند. همچنین، این ویتامین جزئی از رودوپسین، پروتئینی در چشم‌ها که به دید در شرایط نور کم کمک می‌کند، است. کمبود ویتامین A در کشورهای توسعه یافته نادر است، اما در صورت عدم رسیدگی می‌تواند شرایطی جدی به نام خشک‌چشمی را در پی داشته باشد. خشک‌چشمی یک بیماری پیشرونده چشم است که با شب کوری آغاز می‌شود.

ویتامین E

باور بر این است که بسیاری از بیماری‌های چشم با استرس اکسیداتیو مرتبط هستند که عدم تعادل بین آنتی‌اکسیدان‌ها و رادیکال‌های آزاد است. ویتامین E یک آنتی‌اکسیدان قوی است که به محافظت از سلول‌ها در برابر آسیب رادیکال‌های آزاد، مولکول‌هایی مضر و ناپایدار، کمک می‌کند. به‌رحال، دنبال کردن رژیم‌های غذایی حاوی ویتامین E کافی برای حفظ سلامت مطلوب چشم توصیه می‌شود.

ویتامین C

همانند ویتامین E، ویتامین C نیز یک آنتی‌اکسیدان قوی محسوب می‌شود که ممکن است از چشم‌ها در برابر آسیب رادیکال‌های آزاد محافظت کند. نتایج یک مطالعه نشان داد که مصرف ویتامین C ممکن است خطر پیشرفت بیماری انحطاط ماکولای مرتبط با افزایش سن را به میزان ۲۵ درصد کاهش دهد. افزون بر این، ویتامین C برای تولید کلاژن، پروتئینی که در شکل‌گیری ساختار چشم به‌ویژه قرنیه و صلبیه نقش دارد، ضروری است.

ویتامین B۲

ریبوفلاوین که به‌نام ویتامین B۲ نیز شناخته می‌شود، یکی دیگر از اعضای خانواده ویتامین B است که می‌تواند به حفظ سلامت چشم کمک کند. به‌عنوان یک آنتی‌اکسیدان، ریبوفلاوین توانایی کاهش استرس اکسیداتیو در بدن، از جمله در چشم‌های شما را

می‌توان به گوشت گاو، گوشت ماکیان، ماهی، قارچ، بادام‌زمینی و حبوبات اشاره کرد.

اسیدهای چرب امگا-۳

اسیدهای چرب امگا-۳ نوعی از چربی غیر اشباع هستند. غشای سلولی شبکیه چشم انسان حاوی تراکم بالایی از DHA، نوعی از امگا-۳، است. در کنار کمک به تشکیل سلول‌های چشم، اسیدهای چرب امگا-۳ دارای خواص ضد التهابی هستند که ممکن است در پیشگیری از نوروپاتی دیابتی مفید باشد.

همچنین، این اسیدهای چرب ممکن است برای افرادی که به بیماری خشکی چشم مبتلا هستند، مفید باشند زیرا به تولید اشک بیشتر کمک می‌کنند.

تیامین یا ویتامین B۱

در عملکرد سلولی بهینه و درست و تبدیل غذا به انرژی نقش دارد. این ماده مغذی ممکن است در کاهش خطر ابتلا به آب مروارید نیز موثر باشد. نتایج یک مطالعه در استرالیا کاهش خطر ابتلا به آب مروارید به میزان ۴۰ درصد بین افرادی که یک رژیم غذایی سرشار از تیامین را دنبال می‌کردند، نشان داد. افزون بر این، تیامین توانایی خود در درمان رتینوپاتی دیابتی را نشان داده است.

به‌طور خاص، دانشمندان ظرفیت ریبوفلاوین برای پیشگیری از آب مروارید را مورد مطالعه قرار دادند زیرا کمبود این ماده مغذی در بلند مدت ممکن است به این بیماری منجر شود.

ویتامین‌های B۶، B۹ و B۱۲

این ترکیب از ویتامین‌ها می‌تواند سطوح هموسیستئین، پروتئینی در بدن که ممکن است با التهاب و افزایش خطر ابتلا به انحطاط ماکولای مرتبط با افزایش سن پیوند خورده باشد، را کاهش دهد.

نتایج یک مطالعه بالینی با حضور سوزده‌های زن کاهش ۳۴ درصدی خطر ابتلا به انحطاط ماکولای مرتبط با افزایش سن پس از مصرف ۱/۰۰۰ میکروگرم ویتامین B۱۲ به‌همراه ویتامین‌های B۶ و B۹ را نشان داد.

نیاسین یا ویتامین B۳

عملکرد اصلی نیاسین (ویتامین B۳) در بدن کمک به روند تبدیل غذا به انرژی است. همچنین، این ماده مغذی می‌تواند به‌عنوان یک آنتی‌اکسیدان عمل کند. اخیراً، مطالعات نشان داده‌اند که نیاسین ممکن است در پیشگیری از آب سیاه، شرایطی که عصب بینایی چشم آسیب می‌بیند، موثر باشد. از جمله بهترین منابع غذایی برای این ماده مغذی

رولت توت فرنگی و ماسکارپونہ

زمان آماده سازی: ۲۰ دقیقه
زمان پخت: ۱۵ دقیقه



مواد لازم رولت برای ۶ نفر

* توت فرنگی: ۲۵۰ گرم * شکر: ۲ قاشق غذاخوری

مواد لازم برای کیک

* تخم مرغ: ۳ عدد * وانیل: کمی * شکر: ۸۰ گرم * آب گرم: یک قاشق غذاخوری * نمک: کمی * آرد: ۸۰ گرم

طرز تهیه

به مدت ۱۵ دقیقه می‌پزیم...
بعد از پخت، کیک را روی یک کاغذ روغنی برمی‌گردانیم و کمی صبر می‌کنیم تا خنک شود...
برای کرم هم پنیر، شکر و وانیل را مخلوط می‌کنیم... کرم را روی سطح کیک می‌مالیم، بعد سس توت فرنگی را روش پخش می‌کنیم و کیک را رول می‌کنیم... این کیک برای ۶ تا ۸ نفر کافی است.

ابتدا دوسوم توت فرنگی را پوره می‌کنیم و با شکر مخلوط می‌کنیم، یک سوم بقیه را هم خرد می‌کنیم و به پوره اضافه می‌کنیم و نیم ساعت توی یخچال می‌گذاریم... تخم مرغ‌ها، شکر، وانیل و نمک را مخلوط کرده و با همزن می‌زنیم، وقتی خوب پف کرد، همزن را کنار می‌گذاریم... سپس آرد را اضافه می‌کنیم، در انتها هم آب گرم را اضافه می‌کنیم و با قاشق چوبی یا لیسک آرام هم می‌زنیم، سپس مایه کیک را در یک قالب مستطیل ۲۳×۳۳ سانت که کاغذ روغنی انداختیم، می‌ریزم و در فر ۱۸۰ درجه

طرز تهیه

تخم مرغ را افزوده و مخلوط کنید. وانیل و خامه ترش را هم اضافه کنید و فقط تا حدی که ترکیب شوند با همزن بزنید. کاسه را ۱۰ بار روی کابینت بکوبید تا حباب‌های بزرگ هوا از آن خارج شوند. مخلوط را به طور یکسان روی خمیر خشک داخل قالب‌ها بریزید تا حدی که تقریباً قالب پر شود (کمی مانده به سر قالب). قالب را آهسته تکان دهید تا سطح چیزیک را صاف کنید سپس حدود با حدود سه چهارم قاشق چایخوری از سس تمشک روی سطح هر کدام ۵ دایره کوچک درست کنید.

با استفاده از خلال دندان، مواد تمشکی را در هم پیچانده تا طرحی مرمری درست کنید. قالب را در مافین گذاشته و به مدت ۲۲ تا ۲۵ دقیقه بپزید تا زمانی که کاپ کیک‌ها پف کرده و تقریباً سفت شوند (ممکن است کمی ترک داشته باشند، اما بعداً باد آنها خالی شده و دیگر آن ترک‌ها را نخواهید دید). قالب را از فر درآورده و بگذارید به طور کامل خنک شود سپس به مدت ۳ ساعت در یخچال سرد کنید. آنها را در ظرفی دردار در یخچال نگهداری کنید.

ابتدا برای خمیر خشک: فر را با حرارت ۱۶۰ درجه سلسیوس روشن کنید. بیسکوئیت خرد شده و شکر را داخل کاسه ریخته و کره ذوب شده را هم به آن بیفزایید. با استفاده از چنگال این مواد را به هم زده و یک خمیر خشک درست کنید. یک قالب مافین ۱۲ تایی را کاغذ گرفته و در هر کدام از قالب‌های کاغذی یک قاشق غذاخوری سرپراز این خمیر خشک بریزید. آنها را به آرامی فشار دهید تا سطح آن صاف شود. آن را به مدت ۵ دقیقه در فر بپزید سپس از فر برداشته و بگذارید خنک شود. برای درست کردن سس تمشکی: تمشک‌های یخ زده و ۲ قاشق غذاخوری شکر را داخل غذاساز بریزید و خوب بزنید تا پوره شوند یعنی حدود ۳۰ ثانیه تا یک دقیقه. یک الک ریز و ظریف را روی یک کاسه بگذارید و این مخلوط را از آن رد کنید (معمولاً دانه‌ها داخل الک می‌مانند در صورتی که مقداری از دانه‌ها داخل کاسه رفت دوباره آن را صاف کنید). این پوره صاف شده را کنار بگذارید. برای مواد چیزیک: آرد و شکر را داخل کاسه‌ای مخلوط کنید. پنیر خامه‌ای و رنده پوست لیمو را افزوده و با همزن برقی بزنید تا مخلوط صاف و یکدست شود. هر بار یک

چیزیک تمشکی مرمری



مواد لازم خمیر خشک

* بیسکوئیت: سه چهارم پیمانه + ۲ قاشق غذاخوری * شکر سفید: یک و یک دوم قاشق غذاخوری * کره نمکی: ۳ و یک دوم قاشق غذاخوری

مواد تمشک

* تمشک یخ زده: ۱۰۰ گرم * شکر سفید: ۲ قاشق غذاخوری

مواد چیزیک

* شکر سفید: سه چهارم پیمانه * آرد: یک قاشق غذاخوری * پنیر خامه‌ای: ۲۲۰ گرم * رنده پوست لیمو: یک قاشق چایخوری * تخم مرغ: ۲ عدد * خامه ترش: یک چهارم پیمانه

طرز تهیه

ابتدا مایه خمیر را با یک قاشق غذاخوری پودر قند و یک چهارم پیمانه (۰۵ میلی لیتر) آب ولرم در ظرفی مخلوط کنید و سپس در ظرف را بگذارید تا ۰۱ دقیقه بماند و پف کند. سپس روغن را آب (ذوب) کرده در ظرف دیگری بریزید تا کمی خنک شود. آنگاه تخم مرغ را شکسته و نیمی از آن را همراه نمک در لیوان کمی هم می‌زنیم و به روغن اضافه می‌کنیم. مایه خمیر آماده شده را کم کم به مخلوط روغن و تخم مرغ می‌افزاییم؛ و به هم‌زدن ادامه می‌دهیم.

سپس آرد را اضافه می‌کنیم و آنقدر هم می‌زنیم که خمیر لطیف و یکدست و بدون چسبندگی به دست آید. خمیر را ۰۱ تا ۵۱ دقیقه ورز دهید. سپس روی آن را بپوشانید

و حدود ۲ ساعت استراحت دهید. اگر خمیر شل بود می‌توانید کمی آرد برای تنظیم سفتی آن اضافه کنید. خمیر آماده را لوله کرده و به اندازه‌های یکسان چانه کنید و چانه‌ها را با وردنه باز کنید و با وردنه‌های ظریفتر نازک‌شان کنید.

سپس ورقه‌های نازک خمیر را یک یک روی ساج انداخته و هر دو طرف آن را روی گاز بپزید. پیش از آنکه خنک شوند روی تخته کار پهن کنید و روی آن مایه بادام (مخلوط هل، پودر قند و پودر بادام) بپاشید. بعد ورقه را با دقت لوله کنید. روی آن را با فشار مناسب وردنه بکشید. در پایان با فاصله‌های ۳ سانتی‌متری و به شکل اریب ببرید. کاک را در ظرف در بسته نگاهداری کنید.

کاک را در ظرف در بسته نگاهداری کنید.

کاک

مواد لازم

* آرد: ۳۰۰ گرم * آب ولرم: ۵۰ میلی لیتر * روغن محلی (حیوانی) یا روغن جامد: ۵۰ گرم * مایه خمیر فوری: یک قاشق چایخوری * تخم مرغ: یک عدد * نمک: یک دوم قاشق چایخوری * پودر قند: ۱۶۰ گرم * پودر هل: یک قاشق چایخوری * پودر بادام: یک دوم پیمانه

طرز تهیه

کاملاً مخلوط شوند. سپس پوره کدو را نیز اضافه کنید و خوب مخلوط نمایید. بعد مخلوط آرد را کم کم اضافه کنید و با دور کم همزن مخلوط می‌کنیم. کمی که مخلوط شد، گردوهای خرد شده را اضافه کرده و کاملاً مخلوط می‌کنیم. اگر قالب‌تان مدل داره حتماً قالب کیک را چرب کنید. مقداری آردپاشی کرده و اضافی آرد را خارج کنید. اگه قالبتون مدل دار نیست ته قالب کاغذ روغنی پهن کنید و سپس مایه کیک را داخل قالب بریزید. قالب را داخل فر ۰۸۱ درجه از قبل گرم شده به مدت ۰۴ دقیقه قرار می‌دهیم تا کیک پخته شود.

ابتدا کدوهای خرد شده را بخار پز می‌کنیم. من کدوها را داخل آبکش فلزی ریختم. پیمانه آب در قابلمه ریخته و آبکش را توی قابلمه طوری که توی آب نره قرار دادم. در قابلمه را گذاشته و روی حرارت کم کاملاً بخار پز کردم. بعد اینک کدوها پخت آنها را پوره کردم. این مقدار یک پنجم پیمانه پوره کدو حلوایی می‌ده که مقدار مورد نیاز واسه این کیک هست. آرد و بیکنینگ پودر و دارچین را ترکیب کرده ۳ بار الک می‌کنیم. سپس تخم‌مرغ‌ها و شکر را با همزن برقی بزنید تا کاملاً مخلوط و یکدست بشه. روغن و ماست را هم اضافه کنید و خوب بزنید تا یکدست شود. درحدی می‌زنیم تا

مواد لازم

- * کدو حلوایی پوست کنده شده و خرد شده ۴۰۰ گرم
- * آرد: ۳ پیمانه * شکر: یک پنجم پیمانه
- * تخم‌مرغ: ۴ عدد (اگر همه تخم‌مرغ‌ها بزرگ هستن ۴ تا وگرنه ۵ تا) * ماست: پنج هفتم قاشق
- * غذاخوری * گردو خرد شده: یک پیمانه سرخالی
- * روغن مایع: یک پنجم پیمانه * بیکنینگ پودر: ۳ قاشق مرباخوری
- * دارچین: دو سوم قاشق مرباخوری
- * وانیل: نوک چاقو

کیک کدو حلوایی

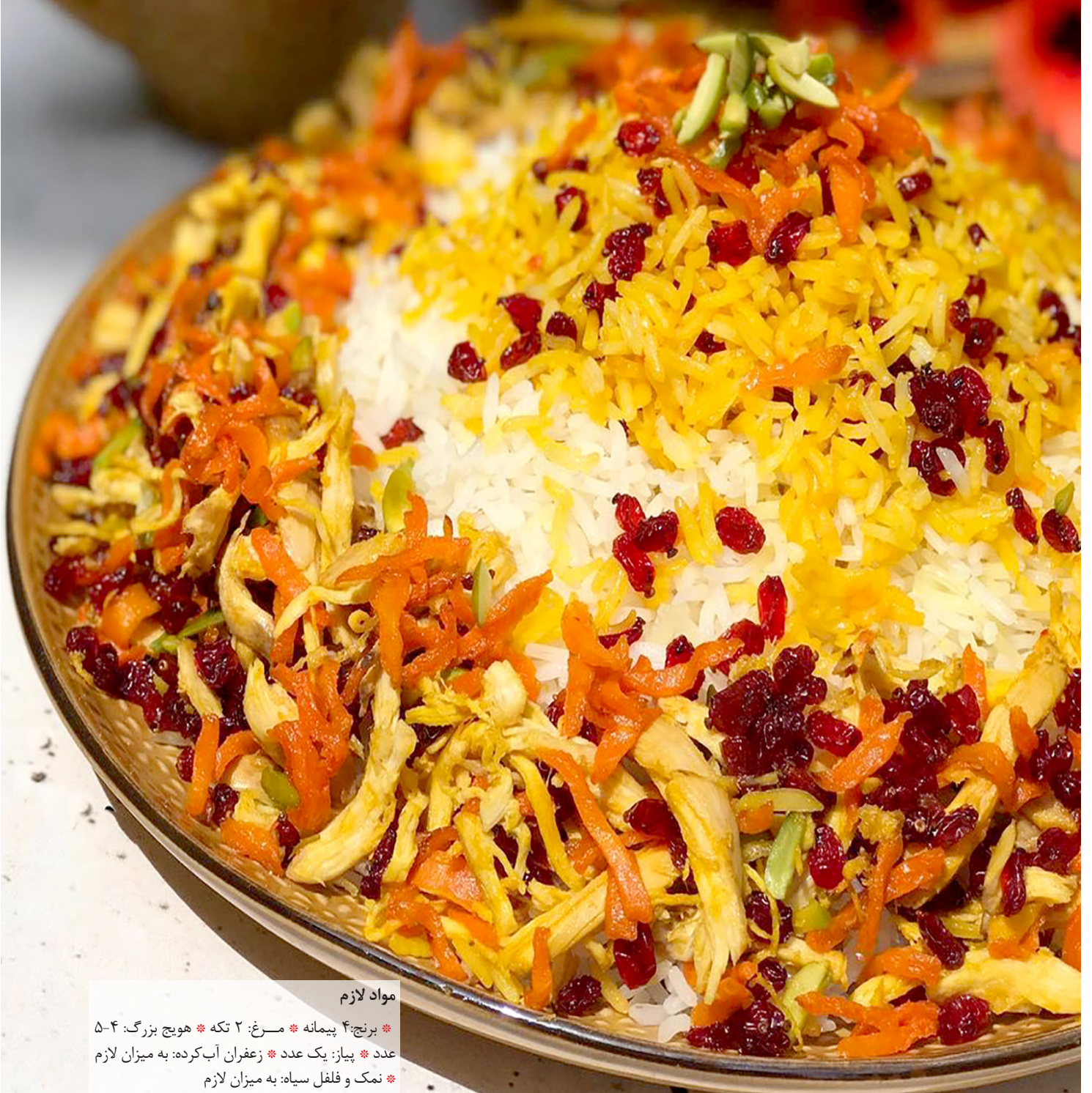


طرز تهیه

سیاه به آن اضافه کنید اجازه بدهید هویج‌ها کمی سرخ شوند ولی طلایی نشوند. برنج را بجوشانید و آبکش کنید، کف قابلمه مقداری روغن بریزید و برنج و مواد را به صورت لایه‌ای داخل قابلمه بریزید و در آخر زعفران آب‌کرده با روی کل برنج‌ها بریزید و روی برنج را چند سوراخ ایجاد کنید و آن را دم بگذارید. در هنگام سرو با زرشک و خلال پسته تزیین کنید.

برای پخت هویج پلو با مرغ، ابتدا برنج را خیس کنید. مرغ را با پیاز و نمک و فلفل بپزید، و بعد از پخت ریش ریش کنید. سپس هویج‌ها را به صورت اریب با رنده ی درشت رنده کنید. بعد پیاز را نگینی خرد کنید و تفت بدهید کمی سرخ شدند هویج‌ها را به آن اضافه کنید و تفت بدهید زمانی که آب هویج‌ها تمام شد مرغ‌ها را اضافه کنید و نمک و فلفل

هویج پلو با مرغ



مواد لازم

- * برنج: ۴ پیمانه * مرغ: ۲ تکه * هویج بزرگ: ۴-۵
- عدد * پیاز: یک عدد * زعفران آب‌کرده: به میزان لازم
- * نمک و فلفل سیاه: به میزان لازم