

شیر و هزاران  
رمز و راز سلامتی

# خانواده

هفته‌نامه اجتماعی، فرهنگی / شماره ۳۸۴  
شبه ۱۸ فروردین ماه ۱۴۰۳ / ۴۸ صفحه / ۲۰,۰۰۰ تومان

فعالیت بدنی کم در  
اوقات فراغت و کاهش  
خطر سکتة مغزی

تقویت استخوان‌ها  
و پیشگیری از یوکی  
استخوان با گوجه‌فرنگی



عوامل بزرگ  
شدن طحال

تخم‌کشان بخورید؛  
لاغر شوید!

خواص مارچوبه؛ این  
خورده‌نی لاکچری!

# در ماه رمضان چه زمانی و چقدر ورزش کنیم؟



## ورزش پس از افطار

اغلب توصیه می‌شود که فعالیت‌های ورزشی و به ویژه مسابقات ورزشی به پس از وعده افطار موکول شود زیرا در این صورت تأمین کربوهیدرات، مایعات و سایر مواد مورد نیاز قبل، حین و پس از ورزش امکان پذیر بوده و از کاهش توان ورزشی پیشگیری خواهد کرد. البته رعایت شرایط و مقدار دریافت کالری و سهم درشت مغذی‌ها مانند قندها، چربی‌ها و پروتئین‌ها بر اساس فاصله زمانی صرف افطار تا شروع فعالیت بدنی باید مورد توجه قرار گیرد؛ به طور مثال اگر افطار سبک با درصد بیشتر کربوهیدرات مصرف شود، حدود ۶۰ الی ۹۰ دقیقه به بدن فرصت دهید و پس از آن فعالیت ورزشی با شدت کم تا متوسط را آغاز کنید. این زمان برای غذاهای پرکالری‌تر به همراه چربی و پروتئین بیشتر، حدود ۲ الی ۳ ساعت است.

## فواید ورزش هوازی در زمان

### روزه‌داری

بهترین ورزش در طول ماه رمضان، پیاده‌روی و دوچرخه‌سواری و ورزش‌های هوازی با شدت کم تا متوسط (۴۵ تا ۵۵ درصد حداکثر ضربان قلب) است که باعث تسریع گردش خون می‌شود و در نتیجه خون و اکسیژن بیشتری به مغز می‌رسد و شادابی و نشاط را در پی دارد و با توجه به کم بودن شدت این نوع فعالیت‌ها، افراد و ورزشکاران کمتر دچار کم‌آبی و خستگی ناشی از روزه‌داری می‌شوند.

## سخن پایانی

بر اساس این مطلب که از سوی سیدامید حمیدی پرچیکلابی، متخصص فیزیولوژی، بیوشیمی و متابولیسم ورزشی تهیه شده و در اختیار ایسنا قرار گرفته، آمده است: روزه‌داری ممکن است تنها برخی جنبه‌های ورزش مانند احساس خستگی را افزایش دهد اما به دلیل کاهش توان ورزشی، توقف ورزش در ماه رمضان توصیه نمی‌شود بلکه با استفاده از برخی تغییرات رفتاری و زمان بندی مناسب می‌توان در ماه رمضان به انجام تمرینات ورزشی ادامه داد.

ورزش در ماه رمضان به دلیل تغییر شرایط مصرف مواد غذایی باید با رعایت اصول خاصی برای ورزشکاران همراه باشد. به گزارش ایسنا، وقتی ماه رمضان از راه می‌رسد بسیاری از ورزشکاران درباره تداوم برنامه‌های تمرینی و تغذیه‌ای خود در این ماه، دچار سردرگمی می‌شوند و از طرفی به دلیل افت آمادگی بدنی نمی‌توانند در ماه رمضان، ورزش را کنار بگذارند؛ روزه‌داری در ماه رمضان و تغییر پروتکل رژیم‌های منجر به سازگاری‌های فیزیولوژیکی و بیوشیمیایی می‌شود و ورزشکاران و مربیان باید بتوانند تصمیم‌گیری مناسبی در ارتباط با توقف ورزش در ماه رمضان (با آگاهی از عوارض قطع ورزش)، کاهش بار ورزشی (با توجه به اثرات کاهش دریافت مواد مغذی و مایعات در طول روز) یا ادامه ورزش معمول (به منظور جلوگیری از اثرات قطع ورزش) داشته باشند.

از آنجا که سلامتی ورزشکار برای انجام بهتر ورزش ضروری است، ثبات سیستم‌های فیزیولوژیکی فرد به ویژه در دوره‌هایی که استرس فیزیکی یا فیزیولوژیکی بالا است از اهمیت زیادی برخوردار است، همچنین سازگاری با ترکیب و زمان مصرف غذا با پاسخ‌های متابولیک و فیزیولوژیک ورزشکارانی که در ماه رمضان به ورزش کردن ادامه می‌دهند، ارتباط دارد.

## روزه‌داری مانع ورزش کردن

### نمی‌شود

اگر افراد به مدت یک ماه تمامی فعالیت‌های بدنی خود را قطع کنند، ممکن است توان، سرعت، قدرت و استقامت قلبی عروقی آن‌ها با مشکل مواجه و عضلاتشان ضعیف شود و بعد از این ماه به زمان بیشتری برای بازگرداندن عضله به چرخه کار طبیعی نیاز است، بنابراین اگر افراد اصول تغذیه‌ای و ورزشی صحیح را رعایت کنند، می‌توانند به طور منظم تمرینات خود را در ماه رمضان انجام دهند و سلامت جسمی خود را تأمین کنند.

## منع تمرینات سنگین ورزشی در

### ماه رمضان

در این ماه برای جلوگیری از ضعف قوای جسمانی، کاهش فشار خون، سرگیجه، سردرد و تهوع باید از انجام تمرینات سنگین اجتناب کرد چرا که فعالیت زیاد باعث از دست رفتن نمک، آب زیاد و در نتیجه عطش فراوان و افت فشار خون و ضعف شدید می‌شود. نوشیدن کافی آب و مایعات در وعده‌های افطار و سحر باعث می‌شود افراد

## بعد از افطار ورزش کنید

نکته مهم دیگر، انتخاب زمان مناسب برای انجام تمرینات است. توصیه می‌شود زمانی که بیشترین میزان انرژی را دارید برای انجام تمرینات انتخاب کنید اما به یاد داشته باشید بلافاصله پس از خوردن غذا نباید تمرین انجام داد و افراد عادی و بیماران که شدت تمرین‌هایشان سبک است، می‌توانند تمرینات خود را صبح انجام دهند.

افراد ورزشکار که تمرینات سنگین‌تری دارند بهتر است یک تا سه ساعت پس از افطار تمرین کنند. در کل، بهترین زمان انجام تمرینات یک تا سه ساعت پس از افطار است و در صورتی که مجبور به فعالیت قبل از افطار بودید، باید تمرین با افطار حداقل یک تا دو ساعت فاصله داشته باشد. برای جلوگیری از کاهش فشار خون، سرگیجه، سردرد و تهوع که در شرایط بی‌غذایی پس از تمرین به وجود می‌آید لازم است فعالیت با شدت سبک و متوسط انجام دهید.



حرف نخست...

## سبک خانواده

هفته نامه فرهنگه - اجتماع

عضورسمه انجمن صنفی مدیران رسانه  
عضورسمه تعاونی مطبوعات کشور

صاحب امتیاز:

موسسه دانش فرهنگ مینو

مدیرعامل موسسه:

محمد انصاری منش

مدیرمسئول:

شهناز زنجانی

سردبیر:

حیدر انصاری منش

روابط عمومی: آلاهنگر

مدیر بازرگانی: زهرانوروز

خبرنگاران و دبیرهای سرویس ها:

حسن آهنگر، مصطفی انصاری منش،

زهرانوروز، علی آقامحمدی،

سعید آقامحمدی، زهرا قاسمی،

فاطمه گلپایگانی، حیدرزنجانی

عکاس: رسول انصاری منش

سازمان آگهی ها: ۰۹۱۲۲۰۸۰۴۴۹

آدرس: تهران، شهری، دولت آباد،

خیابان مرادی، گروه ۱۱۴،

بلوک ۱۷، ورودی ۲، واحد ۱۲

فکس: ۰۲۱-۴۲۶۹۵۶۹۶

تلفن: ۰۲۱-۳۳۷۴۳۷۵۲

چاپ: معلم

توزیع: محمد ملکوتی خواه

## فعالیت بدنی کم در اوقات فراغت و کاهش خطر سکتة مغزی



می‌دهد، اما برخی از فعالیت‌های «زیر هدف» همچنان باعث کاهش خطر ۱۸ درصدی سکتة مغزی می‌شود. یافته‌های مشابهی برای تجزیه و تحلیل داده‌های تلفیقی از ۶ تحقیق که در مورد چهار سطح فعالیت بدنی اوقات فراغت و ۲ تحقیق در مورد پنج سطح فعالیت بدنی در اوقات فراغت گزارش شده‌اند، به دست آمد. سطح متوسط فعالیت بدنی در مقایسه با هیچ فعالیت بدنی، خطر سکتة مغزی را بین ۲۷ تا ۲۹ درصد کاهش می‌دهد. محققان به محدودیت‌های متعددی برای یافته‌های خود اذعان دارند که عمده‌ترین آن‌ها تعاریف متغیر سطوح مختلف فعالیت مورد استفاده در مطالعات مشمول و اعتماد به سطوح فعالیت بدنی است که به صورت ذهنی ارزیابی شده بود.

با این وجود، محققان به این نتیجه رسیدند که فعالیت بدنی تفریحی، حتی در مقادیر کم، می‌تواند در دراز مدت به جلوگیری از سکتة مغزی کمک کند. آنان می‌گویند: بر اساس نتایج ما، همه سطوح فعالیت بدنی در اوقات فراغت می‌تواند برای پیشگیری از سکتة مغزی مفید باشد، از جمله سطوحی که در حال حاضر به عنوان کم یا ناکافی در نظر گرفته می‌شوند. مردم باید تشویق شوند که حتی در پایین‌ترین سطوح، فعالیت بدنی داشته باشند.

یافته‌های این تحقیق به صورت آنلاین در نشریه Neurology, Neurosurgery & Psychiatry منتشر شده است.

مترجم: فهیمه ایاز

ایسنا/خراسان رضوی داده‌ها نشان می‌دهد که حتی سطوح پایین فعالیت بدنی در اوقات فراغت به کاهش خطر سکتة مغزی کمک می‌کند.

به گزارش مدیکال اکسپرس، تجزیه و تحلیل داده‌های تلفیقی از شواهد موجود نشان می‌دهد حتی افرادی که سطح فعالیت بدنی آنان کمتر از دستورالعمل‌های توصیه شده است، اما در اوقات فراغت خود موفق به انجام برخی از آنها می‌شوند، احتمال دارد در معرض خطر کمتری برای سکتة مغزی نسبت به هم‌تایان کم تحرک خود قرار داشته باشند.

یافته‌ها نشان می‌دهد که تأثیرات آن مستقل از سن و جنس است و محققان را بر آن داشت تا پیشنهاد کنند که همه باید تشویق شوند تا هر سطحی از فعالیت بدنی را که می‌توانند در اوقات فراغت خود انجام دهند.

محققان توضیح دادند: شکی وجود ندارد که سطوح متوسط تا زیاد فعالیت بدنی در اوقات فراغت خطر سکتة مغزی را مهار می‌کند اما مشخص نیست که آیا حتی مقادیر اندکی از فعالیت بدنی این حفاظت را به وجود می‌آورد و آیا چنین اثراتی به سن و جنس بستگی دارد یا خیر.

به گفته محققان، در حالی که دستورالعمل‌های بین‌المللی ۱۵۰ دقیقه یا بیشتر در هفته فعالیت بدنی با شدت متوسط یا ۷۵ دقیقه یا بیشتر فعالیت با شدت شدید را برای کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی از جمله سکتة توصیه می‌کنند، بسیاری از بزرگسالان به این امر دست نمی‌یابند.

محققان برای اینکه دریابند آیا سطوح پایین‌تر فعالیت بدنی ممکن است همچنان محافظت ایجاد کنند، پایگاه‌های داده تحقیقاتی را برای مطالعات مربوطه جستجو کردند. آنان نتایج ۱۵ مورد را که شامل ۷۵۲ هزار و ۵۰ بزرگسال بود و سلامت آنان به‌طور متوسط ۱۰.۵ سال تحت نظارت قرار گرفته بود، جمع‌آوری کردند.

هر تحقیق تأثیر بالقوه بین سه سطح فعالیت بدنی (هیچ، زیر هدف، و ایده‌آل) و پنج سطح فعالیت بدنی (هیچ، ناکافی، کم، متوسط و شدید) در زمان اوقات فراغت را بر خطر سکتة ارزیابی کرد.

تجزیه و تحلیل داده‌های تلفیقی از پنج تحقیق که سه سطح از فعالیت بدنی در اوقات فراغت را ارزیابی کردند، نشان داد که در مقایسه با عدم فعالیت بدنی، بالاترین مقدار «ایده‌آل» خطر سکتة مغزی را تا ۲۹ درصد کاهش

# ورزش موجب کاهش وزن دختران نمی‌شود

ایسنا/خراسان رضوی بر اساس نتایج تحقیقات جدید دختران با فعالیت بدنی بیشتر وزن کم نمی‌کنند. به نقل از ساینس، گروهی از محققان نروژی می‌گویند وزن دختران با مدت‌زمانی که برای دویدن، پیاده‌روی یا در باشگاه صرف می‌کنند، کنترل نمی‌شود. در حالی که ورزش فواید زیادی برای سلامتی دارد اما اثرات آن بین جنسیت‌ها متفاوت است. بر این اساس پسران با فعالیت بیشتر چربی بدن خود را البته پس از رسیدن به سن بلوغ از دست می‌دهند.

تنجه زهل ثام، محقق این تحقیق، می‌گوید: در تحقیقات انجام شده هیچ ارتباطی بین فعالیت بدنی دختران و میزان چربی بدن آنان پیدا نکردیم. افزایش فعالیت بدنی منجر به کاهش چربی بدن در دختران نمی‌شود.

در پسران اما میزان چربی بدن ورزش را تحت تاثیر قرار داده و بیشتر موجب کاهش فعالیت بدنی می‌شود.

زهل ثام می‌گوید: افزایش چربی بدن در پسران ۲ سال بعد، زمانی که آنان در سن هشت، ۱۰ و ۱۲ سالگی بودند، به فعالیت بدنی کمتری منجر شد.

این یافته‌ها بر اساس اطلاعات بررسی حدود ۱۰۰۰ کودک نروژی است که محققان هر ۲ سال یک بار بین سنین ۶ تا ۱۴ سال آنان را مورد بررسی قرار دادند.

سیلجه اشتاین بک، پروفیسور دپارتمان روانشناسی دانشگاه NTNU نروژ، در این خصوص می‌گوید: ما ارتباط

بین فعالیت بدنی اندازه‌گیری شده عینی و نسبت چربی بدن در دختران و پسران را بررسی کردیم و متوجه شدیم پسرانی که در سن ۱۲ سالگی فعالیت بدنی بیشتری دارند، در ۱۴ سالگی نسبت چربی بدنشان کمتر است.

تیم نروژی به این نکته اشاره می‌کند که بدن‌ها با حجم بیشتر، سنگین‌تر هستند و هنگام ورزش نیاز به فعالیت بیشتری دارند. این موضوع ممکن است توضیح دهد چرا پسرانی که چربی بدنشان افزایش می‌یابد، به مرور زمان کمتر فعال می‌شوند. با این حال با کمال تعجب این مورد برای دختران صادق نیست.

اشتاین بک می‌گوید: فقط می‌توان حدس زد که پسران عموماً از نظر بدنی فعال‌تر از دختران هستند؛ بنابراین وقتی پسران سطح فعالیت خود را کاهش می‌دهند، تاثیر فیزیکی آن نمود بیشتری می‌یابد.

همچنین به لحاظ روانی کودکان دارای اضافه‌وزن بیشتر ناراضی هستند و ناراضی‌تری از بدن نیز با فعالیت بدنی کمتر در پسران ارتباط دارد.

لارس ویچستروم، یکی از محققان این پژوهش و استاد بخش روانشناسی NTNU نروژ، افزود: فعالیت بدنی پسران احتمالاً حتی بیشتر از دختران جنبه رقابتی دارد و چربی بدن بیشتر موفقیت را دشوارتر می‌کند که هر دوی این موضوعات می‌تواند توضیح دهد چرا افزایش چربی بدن منجر به فعالیت بدنی کمتر در پسران می‌شود اما در

دختران چنین نیست.

همچنین برعکس پسران ممکن است دختران زمانی که نسبت چربی آنان افزایش می‌یابد، فعالیت بدنی بیشتری هم داشته باشند. محققان ترکیب بدن شرکت‌کنندگان را به جای وزن و قد آنان اندازه‌گیری کردند؛ سپس این سوال را مطرح کردند که آیا افزایش فعالیت بدنی منجر به کاهش درصد چربی بدن در طول زمان می‌شود؟ یا شاید برعکس کسانی که به مرور زمان چربی بیشتری دارند، از نظر بدنی کمتر فعال می‌شوند؟ آنان همچنین ارتباط بین بی‌تحركی و چربی بدن را با اندازه‌گیری مدت‌زمان بی‌تحركی شرکت‌کنندگان در طول روز بررسی کردند.

نتایج نشان می‌دهد پسرانی که نسبت چربی بدنشان افزایش یافته بود، ۲ سال بعد، کم‌تحركی‌شان افزایش یافت. اشتاین بک توضیح می‌دهد این موضوع در تمام گروه‌های سنی مورد مطالعه از سن ۶ تا ۱۴ سالگی دیده شد. به عبارت دیگر پسرانی که نسبت چربی بدنشان افزایش می‌یابد، بی‌تحرك‌تر می‌شوند اما این موضوع در مورد دختران صادق نبود. در واقع درصد چربی بدن در طول زمان بر سطح عدم تحرك آنان تاثیر نداشت و با افزایش چربی بدن کم‌تحرك نشدند.

اشتاین بک نتیجه می‌گیرد در مجموع ما بین فعالیت بدنی، سبک زندگی بی‌تحرك و درصد چربی در پسران ارتباط پیدا کردیم اما در دختران این مورد را نیافتیم.



# راهکارهای ارتقاء سطح ورزشکار

استخوان و دندان است.

## مصرف اسیدهای آمینه شاخه دار

مصرف اسیدهای آمینه شاخه دار باید روزانه در ۲ هفته قبل از شروع مسابقه مدنظر قرار گیرد و بعد از ضایعات عضلانی، دوره بدنسازی و آمادگی جسمانی، هنگام باز پروری مخصوصاً ۲۸ - ۲۴ ساعت بعد از مسابقات مصرف شود و دریافت روزانه آن برای ورزش‌هایی که دارای چند مرحله هستند و هنگام صعود در کوهنوردی باید مدنظر قرار گیرد.

## عوارض احتمالی دریافت اسیدهای آمینه شاخه دار

دریافت اسیدهای آمینه شاخه دار هنگام فعالیت بدنی به تنهایی و یا همراه کربوهیدرات‌ها هیچ گونه اثری در افزایش توان بدنی ندارد و حتی ممکن است باعث بالا رفتن آمونیم شود و خستگی فکری ممکن است از عوارض آن باشد.

## کراتین

فعالیت عضلانی موجب تجمع کراتین در فیبرهای عضلانی و دریافت مقادیر زیاد کراتین موجب افزایش مقدار آن در عضلات می شود. کراتین را نباید با چای و قهوه مصرف بلکه با یک آشامیدنی انرژی‌زا مصرف کرد و باید توجه داشت که افراط در مصرف، خطر سنگ کلیه را در بر دارد.

موارد مصرف کراتین شامل تمامی فعالیت‌های بدنی سرعتی (دوچرخه سواری و شنا)، تمام فعالیت‌هایی نیازمند قدرت انفجاری و فعالیت‌هایی است که ۱ تا ۶ دقیقه طول می کشد.

ویتامین‌های تقویت کننده عضلات شامل B1, B2, B6, B12, C و E است. املاح و الکترولیت‌ها نیز شامل سدیم، کلر، پتاسیم، منیزیم، کلسیم و آهن می‌شود.

## پتاسیم

کمبود این ماده می‌تواند موجب اختلال در انقباض عضلات صاف و مخطط و تغییر الکترو کاردیوگرام شود. هنگام کاهش قند خون، تامین توام قند با پتاسیم سرعتی موجب افزایش قند خون می‌شود و دریافت پتاسیم بعد از فعالیت به دفع متابولیت‌هایی کمک می‌کند که مسبب خستگی هستند. تامین پتاسیم از طریق غذا کفایت می‌کند و در بعضی شرایط با احتیاط می‌توان از مکمل نمک‌های پتاسیم (گلوکونات پتاسیم ۱ تا ۵ گرم)، استفاده کرد.

## سدیم

ورزشکاران نیاز به مکمل نمک طعام دارند و عوارض ناشی از کمبود سدیم شامل گرفتگی عضلات، ناآرامی، ضعف در اعمال بدن، غش و بی‌خوابی است.

## منیزیم

بین منیزیم و کلسیم یک حالت موازنه وجود دارد و بهم خوردن این موازنه باعث گرفتگی عضلات و یا تشنج می‌شود. همچنین کمبود منیزیم منجر به ناآرامی، خستگی، تشنج عضلات صاف و مخطط می‌شود.

## کلسیم

نقش کلسیم شامل تنظیم فعالیت غشاء سلولی و حفظ فعالیت طبیعی عصبی عضلانی، فعالیت ریتمی قلب، تشکیل

## عوامل موثر بر فعالیت عضلانی

دریافت ناکافی انرژی، تغییرات کیفیت رژیم غذایی، مصرف زیاد غذا، تعداد غذاهای مصرف شده، سیگار کشیدن، مصرف الکل و نوشابه‌های محرک از جمله عوامل موثر بر فعالیت عضلانی هستند.

## آب و خطر کم‌آبی

کاهش ۲ درصد آب بدن معادل کاهش ۲۰ درصد قدرت بدنی است و کاهش ۴ درصد آب بدن مساوی کاهش ۴۰ درصد قدرت بدنی است. سیاست مایعات برای ورزشکاران ضروری است و نوشیدن ۷۰۰ تا ۵۰۰ میلی‌لیتر آب به تدریج طی ۳ ساعت قبل از مسابقه توصیه می‌شود و نوشیدن آب نیم ساعت قبل از مسابقه باید متوقف شود.

## نوشیدنی‌ها

باید بدانیم که سوپ بدون گوشت مفید است، چای و قهوه نباید زیاد نوشیده شوند، مصرف نوشابه‌ها مجاز نیست، نوشیدنی‌های ورزشی حاوی ۵ تا ۶ درصد کربوهیدرات نیاز است.

## مکمل‌ها

مکمل‌های مصرفی برای ورزشکاران به ۲ دسته تقسیم می‌شوند؛ مکمل‌های مغذی که شامل ویتامین‌ها، املاح و الکترولیت‌ها، اسیدهای آمینه و کربوهیدرات‌ها (ایجاد بار گلیکوژنی) می‌شوند و دسته دوم مکمل‌های نیروزا هستند که شامل ال‌کارنیتین، کافئین، کراتین، ژانسینگ و کوآنزیم Q10 می‌شوند.

## ویتامین‌ها، املاح و الکترولیت‌ها

موفقیت در ورزش علاوه بر استعداد تلاش موثر، نیازمند رعایت اصول مختلفی اعم از تغذیه مناسب، رژیم غذایی، مصرف مکمل‌ها و... برای ورزشکاران است. به گزارش ایسنا، تغذیه نقش مهمی در عملکرد ورزشکاران دارد به خصوص دریافت املاح و الکترولیت‌ها و ویتامین‌ها از اهمیت بسیار بالایی برخوردار است و یک ورزشکار باید برای بهبود عملکرد خود رژیم غذایی مناسب داشته باشد و در صورت نیاز مکمل مصرف کند که این اقدامات باید زیر نظر متخصص تغذیه صورت گیرد.

مصرف بی‌رویه مکمل‌های ورزشی می‌تواند منجر به افزایش فشار خون و نیز افزایش اوره و کراتینین در خون شود و این عوامل نیز زمینه اختلال عملکرد در کلیه‌ها را فراهم می‌کند.

## مروری بر اصول تغذیه، رژیم غذایی و مکمل‌های ورزشکاران

پنج گروه غذایی شامل غلات اعم از نان، برنج و سیب زمینی، شیر و محصولات لبنی، گوشت و تخم مرغ و حبوبات، میوه‌ها و نیز سبزیجات است.

## انرژی

فعالیت سبک ۱۰۰ kcal، فعالیت متوسط ۱۰۰-۳۰۰ kcal و فعالیت سنگین بیش از ۵۰۰ kcal نیاز دارد.

## کیفیت رژیم

کیفیت رژیم غذایی برای بهترین نتیجه ورزشی به گونه‌ای است که انرژی حاصل از پروتئین‌ها ۱۲-۱۵ درصد، انرژی حاصل از چربی‌ها ۳۰ درصد و انرژی حاصل از کربوهیدرات‌ها ۵۵ درصد می‌شود.







# کدام بهتر است، ورزش روزانه یا ورزش هفتگی؟

دوسر بازویی استفاده کردیم اما بر این باوریم که حداقل تا حدودی در مورد سایر عضلات نیز شرایط مشابه خواهد بود. قدرت عضلانی برای سلامتی ما مهم است. این کار می‌تواند به جلوگیری از کاهش توده عضلانی به دلیل افزایش سن کمک کند.

کاهش توده عضلانی عامل بسیاری از بیماری‌های مزمن مانند بیماری‌های قلبی عروقی، دیابت نوع ۲، برخی سرطان‌ها، زوال عقل و مشکلات اسکلتی عضلانی مانند پوکی استخوان است.

## استراحت

هنوز به طور دقیق مشخص نیست که چرا بدن به تمرینات مقاومتی با انقباضات برون‌گرا در مقادیر کوچکتر به جای بارهای بزرگتر با دفعات کمتر پاسخ می‌دهد. نوساکا تاکید کرد: استراحت در یک رژیم ورزشی نیز مهم است. در این تحقیق گروه ۶ انقباض طی یک روز به مدت پنج روز در هفته، ۲ روز هم مرخصی داشت.

وی افزود: انطباق‌های عضلانی زمانی اتفاق می‌افتد که ما در حال استراحت هستیم؛ اگر کسی می‌توانست به نحوی ۲۴ ساعت در روز تمرین کند، هیچ بهبودی در وی حاصل نمی‌شد. ماهیچه‌ها برای بهبود قدرت و توده عضلانی خود به استراحت نیاز دارند. در مجموع به نظر می‌رسد ماهیچه‌ها علاقه دارند بارها تحریک شوند.

استاد ورزش و علوم ورزشی دانشگاه ادیت کوان خاطرنشان کرد: اگر کسی نمی‌تواند برای مدتی ورزش کند، تلاش برای جبران آن با یک جلسه طولانی‌تر ارزشی ندارد. اگر کسی بیمار است و نمی‌تواند به مدت یک هفته ورزش کند، بهتر است زمانی که احساس بهتری دارد، فقط به روال معمول ورزش بازگردد.

## شفاف‌سازی توصیه

دستورالعمل‌های فعلی دولت استرالیا نشان می‌دهد بزرگسالان باید هر روز فعال باشند و ۲.۵ تا پنج ساعت فعالیت بدنی متوسط در هفته انجام دهند.

نوساکا اظهار کرد: باید بر اهمیت تبدیل ورزش به یک فعالیت روزانه تاکید کرد. اگر فقط یک بار در هفته به باشگاه می‌روید، چنین فعالیتی در مقایسه با انجام کمی ورزش روزانه در خانه موثر نیست. این تحقیق همراه با تحقیق قبلی ما اهمیت مترآم ساختن مقدار کمی ورزش در روزهای هفته را به جای صرف ساعت‌ها برای ورزش یک بار در هفته نشان می‌دهد.

وی افزود: ما باید بدانیم که هر انقباض عضلانی اهمیت دارد و این مهم است که شما چقدر آن را به طور منظم انجام می‌دهید.



می‌دادند، هیچ افزایشی در قدرت عضلانی نشان ندادند؛ اگرچه ضخامت عضله (شاخص افزایش اندازه عضله) آنان ۵.۸ درصد افزایش یافت.

همچنین گروهی که یک بار در هفته ۶ انقباض انجام می‌دادند، هیچ تغییری در قدرت عضلانی و ضخامت عضله نشان ندادند اما گروهی که ۶ انقباض در روز به مدت پنج روز در هفته انجام می‌داد، افزایش قابل توجهی در قدرت و ضخامت عضلانی را تجربه کرد.

## تکرار نه مقدار

نکته مهم این است که افزایش قدرت عضلانی گروه ۶ انقباض در روز به مدت پنج روز در هفته مشابه گروه تحقیق قبلی بود که تنها یک انقباض برون‌گرا حداکثر سه ثانیه‌ای در پنج روز در هفته به مدت چهار هفته انجام داد. کن نوساکا، استاد ورزش و علوم ورزشی دانشگاه ادیت کوان، در خصوص نتایج این تحقیق گفت: این تحقیقات نشان می‌دهد ورزش کنترل شده به طور منظم می‌تواند تاثیر واقعی بر قدرت افراد داشته باشد.

وی بیان کرد: اکثر مردم تصور می‌کنند باید یک جلسه طولانی تمرین مقاومتی برای افزایش قدرت عضلانی و زخامت آن را در باشگاه انجام دهند اما اینطور نیست.

نوساکا افزود: یافته‌های اولیه تحقیقات فعلی و در حال انجام نشان می‌دهد که می‌توان به نتایج مشابهی بدون نیاز به فشار تا حد ممکن به عضلات رسید.

استاد ورزش و علوم ورزشی دانشگاه ادیت کوان خاطرنشان کرد: ما در این تحقیق فقط از تمرین حلقه

ایسنا/خراسان رضوی آیا باید هر روز کمی ورزش کنیم یا هفته‌ای یک بار به میزان زیاد ورزش کنیم؟ این معضلی است که بسیاری از افراد مراقب سلامت با آن روبه‌رو هستند و تحقیقات جدید دانشگاه ادیت کوان استرالیا (ECU) به این سوال پاسخ می‌دهد.

به نقل از مدیکال نت، نتایج یک تحقیق جدید نشان می‌دهد که کمی فعالیت روزانه می‌تواند مفیدترین رویکرد حداقل برای افزایش قدرت عضلانی باشد. خوشبختانه نتایج نشان می‌دهد که مجبور نیستید هر روز انبوهی فعالیت انجام دهید.

این تحقیق که با همکاری دانشگاه نیگاتا و دانشگاه نیشی کیوشو در ژاپن انجام شد، شامل تمرین چهار هفته‌ای با سه گروه از شرکت‌کنندگان بود که تمرین مقاومتی بازو را انجام می‌دادند و تغییرات قدرت عضلانی و ضخامت عضلاتشان اندازه‌گیری و مقایسه شد.

این تمرین شامل «حداکثر انقباضات برون‌گرای ارادی عضله دوسر بازو» بود که روی دستگاهی انجام می‌شد که قدرت عضلانی را در هر انقباض عضلانی اندازه‌گیری می‌کرد. انقباض برون‌گرا زمانی اتفاق می‌افتد که طول عضله در حال افزایش باشد. این مورد شامل حرکتی مانند پایین آوردن یک دمبل سنگین در حلقه دوسر بازو است.

۲ گروه ۳۰ انقباض در هفته انجام دادند؛ یک گروه ۶ انقباض در روز به مدت پنج روز در هفته و گروه دیگر تمام ۳۰ انقباض را در یک روز و یک بار در هفته انجام دادند. گروه سوم هم فقط یک روز در هفته ۶ انقباض انجام دادند. پس از چهار هفته گروهی که ۳۰ انقباض در یک روز انجام

# تقویت استخوان‌ها و پیشگیری از پوکی استخوان با گوجه‌فرنگی



بنابراین باید آن را از منابع غذایی تامین کند.

## آب گوجه‌فرنگی مملو از لیکوپن و آنتی‌اکسیدان است

آب گوجه‌فرنگی حاوی مواد مغذی گیاهی شامل لیکوپن، بتاکاروتن، ویتامین E و... است. مصرف منظم آب گوجه‌فرنگی علاوه بر کاهش التهاب، به کاهش فشار خون کمک می‌کند و حتی ممکن است عملکرد سیستم ایمنی بدن را نیز تقویت کند.

مجموعه‌ای از مطالعات از نقش لیکوپن در سلامت قلب و در کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های متابولیک و نیز برخی سرطان‌ها حمایت می‌کنند. در گوجه‌فرنگی رسیده، تقریباً تمام آمینو اسیدهای اصلی به استثنای تربیتوفان وجود دارد. قند موجود در گوجه‌فرنگی رسیده، گلوکز فروکتوز و ساکاروز است که البته میزان آن اندک است. رنگدانه اصلی گوجه‌فرنگی لیکوپن بوده که سبب رنگ قرمز آن می‌شود. پوست گوجه‌فرنگی حاوی مقادیر فراوانی از کاروتنوئیدها بوده که به وسیله سلول‌های روده انسان جذب می‌شود؛ بنابراین اغلب توصیه می‌شود که گوجه‌فرنگی را همراه با پوست میل کنید. کاروتنوئیدها مواد مغذی هستند که در میوه‌ها و سبزیجات دارای رنگ نارنجی موجود هستند.

همچنین گوجه‌فرنگی به علت دارا بودن مواد مغذی زیاد و کالری پایین، یکی از پایه‌های اصلی رژیم‌های غذایی

اِبرنا زندگی: نتایج این مطالعه که در تابوان انجام شده است، نشان می‌دهد که آب گوجه‌فرنگی یک ماده غذایی چربی سوز است و با نوشیدن روزی یک لیوان از آن می‌توانیم محیط دور کمر خود را کاهش دهیم. این مطالعه که تنها بر روی زنان انجام شده است نشان می‌دهد که نوشیدن روزی یک لیوان آب گوجه‌فرنگی تاثیر مستقیمی بر کاهش محیط دور کمر، کلسترول و نشانگرهای التهاب دارد.

داده‌های این مطالعه که بر روی ۰۳ زن انجام شد، نشان داد که نوشیدن روزی ۰۸۲ میلی لیتر آب گوجه‌فرنگی بعد از دو ماه با کاهش متوسط ۶٫۱ سانتی‌متری محیط دور کمر و کاهش قابل توجه چربی و وزن بدن آنها همراه بود. در این مطالعه مشخص شد که یک لیوان ۰۸۲ میلی‌لیتری آب گوجه‌فرنگی حاوی ۵٫۲۳ میلی‌گرم «لیکوپن» است. لیکوپن یک ماده مغذی گیاهی است که در سبزی‌ها و میوه‌های قرمز مانند گوجه‌فرنگی، وجود دارد. این ماده به عنوان عامل رنگ قرمز در این میوه‌ها و سبزیجات شناخته می‌شود.

مصرف مواد غذایی حاوی لیکوپن می‌تواند به کاهش خطر ابتلا به بیماری قلبی، کاهش خطر ابتلا به سرطان پروستات، سرطان دهه رحم، سرطان روده و افزایش کیفیت اسپرم و باروری کمک کند. نکته مهم این است که بدن انسان توانایی تولید لیکوپن ندارد،

## تقویت استخوان‌ها و پیشگیری از پوکی استخوان

نتایج یک مطالعه دیگر که در کانادا انجام شده است نشان می‌دهد که نوشیدن ۲ لیوان آب گوجه‌فرنگی در روز، استخوان‌ها را تقویت کرده و از پوکی استخوان پیشگیری می‌کند.

محققان در این مطالعه که در دانشگاه تورنتو در کانادا انجام شد، ۶۰ زن یائسه ۵۰ تا ۶۰ ساله را انتخاب کردند و از آنها خواستند که مدت یک ماه گوجه‌فرنگی و فرآورده‌های آن را به طور کامل از رژیم غذایی خود حذف کنند. پس از گذشت یک ماه، آزمایشات بیوشیمیایی نشان دادند که حذف گوجه‌فرنگی از رژیم غذایی موجب افزایش ماده‌ای به نام «N-تلوپپتید» در خون می‌شود. این ترکیب، شاخص سلامت استخوان است و زمانی سطح آن در خون و یا ادرار بالا می‌رود که تحلیل بافت استخوانی وجود داشته باشد.

در بخش دیگر این مطالعه مشخص شد که مصرف مداوم گوجه‌فرنگی موجب کاهش N-تلوپپتید در خون و در نتیجه کاهش خطر تحلیل استخوانی و پیشگیری از پوکی استخوان می‌شود. محققان اثر گوجه‌فرنگی بر بافت استخوانی را به رنگدانه قرمز رنگ آن یعنی لیکوپن نسبت می‌دهند.

منبع: Dailyhealthpost



# میان وعده‌هایی که به کاهش وزن کمک می‌کند

نگه می‌دارد. افرادی که بلغور جوی دوسر فوری می‌خورند، گرسنگی کمتری دارند و در مقایسه با افرادی که جوی دو سر مصرف نمی‌کنند، کالری کمتری در وعده غذایی بعد میل می‌کردند.

## ۵. سیب و کره بادام زمینی

اگر می‌خواهید شیرینی بخورید، هیچ میان وعده‌ای بهتر از میوه وجود ندارد. مطالعات نشان می‌دهد رژیم‌های غذایی سرشار از میوه مانند سیب و گلابی به کاهش وزن طولانی مدت کمک می‌کنند. برای یک ترکیب غنی از فیبر، چربی و پروتئین، یک قاشق مرباخوری کره بادام زمینی هم با سیب میل کنید.

## ۶. بادام درختی

رژیم‌های غذایی با بادام نشان داده است که به افراد در کاهش وزن و کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی کمک می‌کند؛ بنابراین آنها را در ماست یا ساده مصرف کنید.

## ۷. آووکادو

اسیدهای چرب و فیبر موجود در آووکادو شما را در مدت زمان طولانی‌تری سیر نگه می‌دارد. براساس یک مطالعه از سال ۲۰۱۳، مصرف‌کنندگان آووکادو وزن کمتری داشتند و شاخص توده بدنی پایینی داشتند.

اگر ترجیح می‌دهید گزینه‌ای سنتی‌تر داشته باشید، یک تکه نان تست با تخم مرغ آب‌پز یک میان‌وعده سلامت کوچک است. نگران کلسترول نباشید، زیرا یک عدد تخم‌مرغ در روز خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را افزایش نمی‌دهد.

## ۳. پودینگ چیا

دانه‌های چیا پر از فیبر است و در همه رژیم‌های غذایی از جمله رژیم‌های گیاهی و کتوژنیک قرار دارد. آنها همچنین دارای آنتی‌اکسیدان‌هایی هستند که به کاهش التهاب و بهبود سلامت قلب کمک می‌کنند. اگرچه آنها عطر و طعم زیادی ندارند، دانه‌های چیا هنگام خیس شدن در مایع، یک قوام ژله مانند ایجاد می‌کنند. این میان وعده کمتر از ۲۰۰ کالری دارد:

یک قاشق غذاخوری (۱۵ گرم) دانه چیا

یک سوم فنجان (۸۰ میلی لیتر) آب

یک قاشق غذاخوری (۱۵ گرم) پودر کاکائو

یک قاشق غذاخوری (۱۵ گرم) کره بادام زمینی

در صورت تمایل یک استویا یا شیرین‌کننده دیگر

## ۴. جو دوسر

جو فقط برای صبحانه نیست و جزء اصلی از میان وعده‌ها هستند. همچنین جوی دو سر شما را تا شام سیر

ایرنا زندگی: در طول وعده‌های غذایی گرسنه می‌شویم و ممکن است انتخاب‌هایی بکنیم که وزن ما را زیاد کند. می‌گوییم: «ما غذاخور نیستیم، ولی آت و آشغال خوریم!» این محاوره ساده بسیاری از افرادی است که اضافه وزن دارند. میان‌وعده سالم می‌تواند بسیاری از نیازهای ما به ویتامین‌ها را هم تأمین کند. اما شاید ما همیشه یک بیسکویت انتخاب کنیم و یا یک شکلات نسبتاً پرکالری. اما در عوض یک میان‌وعده سالم و در عین حال لذیذ می‌تواند کاهش وزن را هم به همراه داشته باشد.

مواد غذایی که در ادامه به آن می‌پردازیم، تأثیر زیادی در کاهش وزن ما دارد؛ بنابراین می‌توانیم از این خوراکی‌های خوشمزه سالم استفاده کنیم که وزنمان را کاهش دهیم:

## ۱. برش‌های خیار با حمص

خیار و هوموس به خوبی کنار هم می‌نشینند. خیار حاوی Cucurbitacin E ترکیبی است که ممکن است دارای اثرات ضد سرطانی باشد. حمص نیز از نخود، روغن زیتون، سیر و ارده درست شده است که باعث کاهش التهاب است و ممکن است در سلامت قلب موثر باشد. یک فنجان خیار و ۱۰۰ گرم حمص تقریباً ۱۸۰ کالری دارد.

## ۲. تخم مرغ و نان تست



# عوامل بزرگ شدن طحال

\* عفونت‌های باکتریایی مانند سیفلیس یا عفونت داخلی قلب (اندوکاردیت)  
 \* عفونت‌های انگلی، مانند مالاریا  
 \* سیروز و سایر بیماری‌هایی که بر کبد تاثیر می‌گذارند  
 \* انواع مختلف آنمی همولیتیک (یک بیماری که از تخریب زودهنگام گلبول‌های قرمز ایجاد می‌شود)  
 \* سرطان‌های خون مانند لوسمی  
 \* اختلالات متابولیک بیماری نیومن پی (بیماری متابولیک ارثی)  
 \* فشار رگ‌های طحال یا کبد یا لخته شدن خون در این رگ‌ها

## درمان طحال بزرگ شده

بعد از تشخیص عوامل بزرگ شدن طحال، می‌توان با توجه به آن و شدت بزرگ شدگی، روند درمانی را تعیین کرد. درمان برای طحال بزرگ شده بر مشکلات اساسی تمرکز دارد. به عنوان مثال، اگر شما عفونت باکتریایی داشته باشید، درمان شامل آنتی‌بیوتیک‌ها می‌شود. اگر عوامل بزرگ شدن طحال را نتوان پیدا کرد، ممکن است تشخیص عوامل این بیماری مدتی زمان ببرد پس شش تا ۱۲ ماه یا زودتر منتظر بروز علائم این بیماری باشید. در صورتی که بزرگ شدن طحال خطرناک یا عوامل بزرگ شدن طحال مشخص نباشد، برداشتن طحال با عمل جراحی صورت می‌گیرد.

## عوامل خطر

طحال هر کسی در هر سنی می‌تواند تحت تاثیر عوامل ذکر شده در بالا بزرگ شود، اما گروه‌های خاصی در معرض خطر بیشتری هستند، از جمله:  
 \* کودکان و نوجوانان با عفونت، مانند مونونوکلئوز.  
 \* افرادی که بیماری اختلال متابولیک ارثی دارند که بر کبد و طحال اثر می‌گذارد.  
 \* افرادی که در مناطقی زندگی می‌کنند که مالاریا شایع است.

روزنامه خراسان: طحال عضو مهم در سیستم ایمنی بدن است که با تولید گلبول سفید از عفونت‌ها پیشگیری می‌کند. این عضو در زیر قفسه سینه سمت چپ قرار دارد. گاهی طحال شروع به بزرگ شدن می‌کند که دلیلی برای آن نداریم. طحال بزرگ شده معمولا علائمی ایجاد نمی‌کند و تنها در حین معاینه مشخص می‌شود. عوامل بزرگ شدن طحال (اسپلنومگالی) متغیر است و از بدخیمی‌ها (سرطان‌ها) تا عفونت‌ها، احتقان (افزایش جریان خون) تحت تاثیر سایر بیماری‌ها، شرایط التهابی و بیماری‌های سلولی متفاوت است.

## عملکرد طحال در بدن

\* تخریب سلول‌های خونی قدیمی و آسیب دیده  
 \* تولید گلبول سفید (لنفوسیت‌ها) برای پیشگیری از عفونت  
 \* تصفیه گلبول‌های قرمز مرده و پلاکت‌ها

## علائم بزرگ شدن طحال

\* درد شکم در سمت چپ بالا که ممکن است به شانه سمت چپ گسترش یابد  
 \* احساس سیری بدون غذا خوردن  
 \* کم خونی  
 \* خستگی  
 \* عفونت‌های مکرر  
 \* خون ریزی آسان

## زمان مراجعه به پزشک

اگر دچار درد در قسمت فوقانی چپ شکم خود شدید، به خصوص اگر دردتان شدید است یا هنگام تنفس درد شدید دارید، بلافاصله به پزشک مراجعه کنید.

## عوامل بزرگ شدن طحال

\* عفونت‌های ویروسی مانند مونونوکلئوز (بیماری عفونی که علائمی مانند تب و گلودرد دارد).

## ۸. کلم بروکسل

کلم بروکسل میان وعده خوبی است که احتمالا نمی‌خورید. این کلم را با روغن زیتون و نمک داخل فر بفرستید یا روی گاز بپزید. کپسایسین موجود در فلفل باعث ایجاد سیری طولانی مدت می‌شود.

## ۹. ماست یونانی

ماست یونانی یک گزینه عالی است: نصف فنجان از ماست یونانی پر از پروبیوتیک، کلسیم و ۱۲ گرم پروتئین است. از ماست‌هایی که قند اضافه شده دارند پرهیز کنید. ماست ساده یونانی را بخرید و با میوه و آجیل تازه اضافه کنید.

## ۱۰. نخود

نخود یکی از سالم‌ترین حبوبات است که می‌توانید بخورید. یک فنجان نخود ۱۸ گرم پروتئین را در اختیار شما قرار می‌دهد و شامل هر اسید آمینه لازم برای رشد ماهیچه‌ها است.

## ۱۱. موزارلا و گوجه فرنگی

سالاد کاپریس فقط یک غذای عالی به شمار نمی‌رود، بلکه یک میان وعده آسان برای بعد از ظهر است. این سالاد تنها از دو ماده تشکیل شده است! با نمک، فلفل و کمی روغن زیتون برای تقویت آنتی‌اکسیدان‌ها و چربی سالم موزارلا و گوجه‌فرنگی را به یک میان‌وعده غنی تبدیل کنید.

## ۱۲. انواع توت‌ها

انواع توت‌ها مانند انواع زغال‌اخته، تمشک و توت فرنگی برای رژیم‌های غذایی مناسب هستند. آنها کالری کمی دارند و دارای فیبر و همچنین ویتامین و مواد معدنی هستند.

## ۱۳. کلم بروکلی

یک وعده غذایی کلم بروکلی حاوی تقریباً ۴ گرم فیبر برای پر کردن معده شما است. کلم بروکلی سرشار از ویتامین است و در عین حال کالری بسیار کمی دارد که برای میان‌وعده بسیار مناسب است.

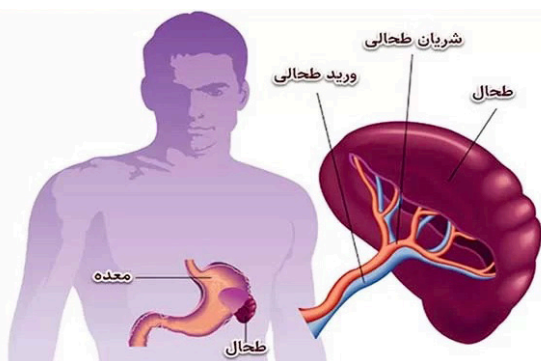
## ۱۴. موز، درست کردن چیس موز

موز سرشار از پتاسیم است که برای عملکرد عضلات، عصب و مغز بسیار مهم است. موز در هر وعده سه گرم فیبر دارد. موز همچنین خاصیت سیرکنندگی بالایی دارد. اگر به میان وعده‌ای نیاز دارید که بدون چربی باشد، موز را ورقه ورقه کنید و آن را خشک کنید. سعی کنید نازک برش بدهید تا حالت چیس‌سی داشته باشد. همچنین می‌توانید از فر استفاده کنید.

## ۱۵. اسموتی

اسموتی یک میان وعده آسان و خوشمزه است. میوه‌ها و سبزیجات فیبر زیادی دارند، به شما در سیر ماندن کامل کمک می‌کنند.

منابع: menshealth, healthline





# چرا گوشمان سنگین می‌شود؟

جانبی هنگام قطع مصرف دارو از بین می‌رود.

## بیماری‌های مزمن

برخی بیماری‌های مزمن که ارتباط مستقیمی هم با گوش ندارند، می‌توانند باعث کاهش شنوایی شوند و برخی دیگر با قطع جریان خون به گوش داخلی یا مغز باعث آسیب می‌شوند، مثل بیماری‌های قلبی، سکته مغزی، فشار خون بالا و دیابت. بیماری‌های خودایمنی مانند آرتریت روماتوئید نیز می‌تواند با کاهش شنوایی مرتبط باشد.

## آسیب به گوش

امواج صوتی وارد گوش بیرونی می‌شود، از کانال گوش عبور می‌کند و لاله گوش و استخوان‌های ریز داخل گوش را به لرزش درمی‌آورد. سپس لرزش‌ها به مایع بخش حلزونی منتقل می‌شوند و مویرگ‌ها سیگنال‌های عصبی را به مغز می‌فرستند تا صدا از آن دریافت شود. اگر هر یک از این قسمت‌ها آسیب دیده یا مسدود شده باشد، می‌تواند باعث کم‌شنوایی شود.

## غده‌ها و تومورها

## آسیب‌ها و فشارها

فشار شدید سروصدا می‌تواند استخوان‌های گوش میانی را درگیر کند یا باعث آسیب عصبی و افت دائمی شنوایی شود. تغییرات ناگهانی فشار هنگام پرواز یا غواصی در زیر آب می‌تواند منجر به آسیب به پرده گوش، گوش میانی یا داخلی و کاهش شنوایی شود. آسیب‌های سطحی گوش معمولاً طی چند هفته بهبود می‌یابند، اما در موارد جدی آسیب گوش داخلی ممکن است نیاز به جراحی داشته باشد. گذاشتن پنبه یا هر جسم دیگری در گوش کار اشتباهی است. انجام این کار می‌تواند پرده گوش را پاره کند و باعث آسیب دائمی به گوش شود.

## داروها

برخی داروها عوارض جانبی دارند و باعث کاهش شنوایی می‌شوند، مثل برخی آنتی‌بیوتیک‌ها و داروهای سرطان که غالباً در طول درمان شنوایی را کاهش می‌دهند، اما برخی کم‌شنوایی‌ها هم می‌توانند دائمی شوند. مصرف منظم آسپیرین، استامینوفن و مسکن‌ها می‌تواند خطر کم‌شنوایی را افزایش دهد. در بعضی موارد، عوارض

هفته‌نامه سلامت - مهتا زمانی‌نیک: هر مشکلی در گوش بیرونی یا گوش میانی که از هدایت درست صدا جلوگیری کند را «کم‌شنوایی انتقالی» می‌گویند و معمولاً از ۵۲ تا ۵۶ دسی‌بل و میزانش ملایم یا متوسط است. در برخی موارد، کم‌شنوایی انتقالی موقت است. با توجه به عوامل اختصاصی بروز مشکل، درمان دارویی یا جراحی بهترین راهگشاست. در کم‌شنوایی انتقالی حتی می‌توان از ابزارهای شنوایی مثل ایمپلنت گوش میانی یا ایمپلنت استخوان انتقالی نیز کمک گرفت.

## در معرض سر و صدای زیاد بودن هنگام کار

سروصدا در محیط کار می‌تواند در بلندمدت باعث از دست رفتن قدرت شنوایی افراد شود. علت اصلی سر و صدا در محل کار، صدای ماشین‌آلات است. حدود ۳۰ میلیون آمریکایی با میزان وحشتناکی از سروصدا هنگام کار مواجه هستند. مواردی مثل صدای موتورها و ابزارآلات سنگین نیز می‌توانند به مرور زمان به شنوایی آسیب برسانند. توصیه می‌شود افراد در صورت امکان از فعالیت‌های پر سروصدا بپرهیزند یا از محافظ روی گوش‌هایشان استفاده کنند.





یا عفونت ایجاد شده باشد. اگر نوزاد نارس باشد و اکسیژن کافی دریافت نکند یا زردی داشته باشد، در میزان شنوایی او تاثیر خواهد گذاشت.

### سن افراد

هرچه مسن تر می شوید، شنوایی تان ضعیف تر می شود. حتی اگر در تمام طول زندگی از گوشستان محافظت کنید نیز این اتفاق می افتد. معمولا کاهش شنوایی مربوط به سن، به دلیل از بین رفتن تدریجی سلول های مویرگی داخلی گوش است.

هیچ راهی برای جلوگیری از این عارضه وجود ندارد، اما روش های بسیاری برای بهبود و کمک به کم شنوایی وجود دارد. با کارشناس شنوایی سنجی مشورت کنید تا مشخص شود راه مناسب برای تقویت قدرت شنوایی تان چیست.

### گوش درد بچه ها

بسیاری از بیماری های دوران کودکی می تواند باعث کم شدن میزان شنوایی شود. عفونت گوش باعث می شود گوش میانی با مایع پر شده و باعث کاهش شنوایی شود که معمولا با از بین رفتن عفونت، این مشکل برطرف خواهد شد. سایر عفونت ها ممکن است باعث درد در گوش میانی یا داخلی و کاهش شنوایی دائمی شود. بیماری های شناخته شده و موثر بر شنوایی کودکان از جمله آبله مرغان، آنسفالیت یا التهاب مغز، آنفلوانزا، سرخک، مننژیت و اوریون هستند. واکسن ها می توانند کودک را در برابر چند بیماری ایمن کنند. پزشک متخصص اطفال به شما توضیح می دهد کودکان چه زمانی و چه واکسن هایی را دریافت کنند.

میزان صدا در گفت و گوی عادی در حد ۶۰ دسی بل ثبت می شود. وزوز گوش می تواند ساعت ها، روزها و هفته ها احساس شود. برای جلوگیری از آسیب شنوایی، از محافظ گوش استفاده کنید و کمتر در معرض صداهای ناهنجار قرار بگیرید.

### هدفون و هندزفری

آیا دیگران می توانند موسیقی و صدایی که از طریق هدفون به آن گوش می دهید را بشنوند؟ اگر این طور است، میزان صدا را کم کنید. استفاده از هدفون یا هندزفری می تواند باعث اختلالات شنوایی موقت یا دائمی شود. هرچه صدا بلندتر و مدت آن طولانی تر باشد، خطرات آن بیشتر است. برای گوش دادن بهتر، صدا را کم کرده و زمان آن را محدود کنید.

### شستشوی گوش

مایع داخل گوش از کانال گوش در برابر گرد و غبار و باکتری ها محافظت می کند، اما همین مایع ممکن است سفت شود و انسداد با آن می تواند بر شنوایی تاثیر بگذارد و باعث گوش درد یا کیپ شدن گوش شود. اگر فکر می کنید شنوایی تان کم شده و سخت می شنوید، مایع داخل گوش را با گوش پاک کن یا هر وسیله دیگری پاک نکنید. پزشک شما می تواند این کار را سریع و با اطمینان انجام دهد.

### کم شنوایی در بدو تولد

برخی کودکان کم شنوا به دنیا می آیند. به این عارضه «کم شنوایی مادرزادی» گفته می شود. اگرچه به ندرت اتفاقی می افتد، در دوران بارداری ممکن است با دیابت مادر

غدد غیرسرطانی، از جمله تومورهای استخوانی و پولیپ های خوش خیم می تواند کانال گوش را مسدود کند و موجب کاهش شنوایی شود. در بعضی موارد، برداشتن غده می تواند به بازگشت شنوایی کمک کند. رشد تومور در گوش داخلی، روی شنوایی اثر می گذارد و عصب موجود در گوش داخلی را درگیر می کند. مشکلات تعادل، بی حسی صورت و وزوز گوش نیز می تواند از عوارض آن باشد. در بعضی مواقع درمان و جراحی می تواند به بازگشت و حفظ شنوایی کمک کند.

### صداهای ناهنجار

تقریبا ۱۷ درصد افراد در ایالات متحده، شنوایی خود را از دست داده اند که در مواردی در اثر ایجاد صداهای بسیار بلند و ناگهانی ایجاد می شود. صدای انفجار، شلیک گلوله و دیگر صداهای ناهنجار، امواج صوتی قوی ایجاد کرده و پرده گوش را پاره یا به گوش داخلی آسیب جدی وارد می کند که به آن «ضربه صوتی» گفته می شود. تاثیر آن می تواند جدی باشد و منجر به آسیب دائمی به گوش و کاهش شنوایی شود.

### کنسرت ها، صداهای بلند و کوتاه

بعد از کنسرت، گوش شما زنگ می زند که به این حالت «وزوز گوش» گفته می شود. متوسط میزان صدای آن ۱۱۰ دسی بل است و آنقدر بلند است که می تواند پس از گذشت ۱۵ دقیقه آسیب دائمی به گوش وارد کند. در معرض هرگونه سروصدای بیش از ۸۵ دسی بل بودن به مدت طولانی می تواند برای شنوایی آسیبزا باشد. سایر صداهای مخاطره آمیز صدای پمپ باد، اره برقی و... است.

# رفع سلولیت با کرم و روغن

ایرنا زندگی: سلولیت در واقع سلول‌های کلژن بزرگ شده کروی شکل، بین پوست و ماهیچه است. به گزارش هاف‌پست، بیش از ۰۹ درصد خانم‌ها سلولیت دارند. سلولیت هم نوعی چاقی نامتوازن محسوب می‌شود که علاوه بر خطراتی که برای سلامتی دارند، اعتماد به نفس را نیز پایین می‌آورند. سلولیت‌ها اغلب پشت ران و ساق پاها جمع می‌شوند. بسیاری از کسانی که به دنبال درمان برای سلولیت هستند از کرم‌ها و روغن‌های بسیاری استفاده می‌کنند، رایج‌ترین آنها روغن کاکائو است؛ اما آیا کوچک‌ترین کمکی به رفع سلولیت‌ها می‌کنند؟ «ایرنا زندگی» گزارشی از نظر متخصصان در این باره تهیه و گردآوری کرده است که در ادامه با هم می‌خوانیم.

## آیا سلولیت با کرم و روغن از بین می‌رود؟

پزشکان تغذیه و لاغری معتقدند: «این بیماری در ۲ ماه اول به دنبال عادات بد پی ریزی می‌شود و در ماه‌های بعدی تغذیه و سلولیت‌ها بزرگ می‌شوند». حالا عادات بد یعنی چه؟ دقیقا عاداتی که یک کارمند دارد. اصلا به همین علت به آن «بیماری کارمندی» می‌گویند. کم تحرکی و

عدم پیاده‌روی به میزان مناسب از عوامل اصلی این بیماری هستند. به گزارش نیویورک تامیز، «حتی اگر در خانه هستید باید روزی ۴۰۰۰ قدم راه بروید». برای سلامتی خود باید تلاش کنید تا آن را نگه دارید. حالا به این پرسش، پاسخ دهیم که آیا کرم و روغن‌ها کارساز هستند؟ دکتر زاکیا رحمان، متخصص پوست از دانشگاه استنفورد، می‌گوید: «کرم‌ها و روغن‌هایی که برای سلولیت می‌سازند واقعا عجیب است؛ چون یک صنعت چند بیلیونی است که تا به حال نتوانسته سلولیت را درمان کند». اغلب پزشکان به بیماران سلولیتی خود داروی رتینول و ویتامین آ، تجویز می‌کنند، که این دارو کمک به تعدیل سازی سلول‌های سلولیتی می‌کند و قابلیت جذب از روی پوست را دارد. واقعیت این است: شما تا زمانی که عادات بد را کنار نگذارید و غذاهای چرب بخورید هیچ اثری از بهبودی نمی‌بینید. حالا راه حل درست چیست؟

## سلولیت را با روش‌های زیر از بین ببرید

تنها راه از بین بردن سلولیت ورزش‌های مرتب روزانه و دوری از عادات بد است. اگر کارمند، دورکار یا در خانه دچار کم تحرکی هستید، برای از بین بردن سلولیت‌ها از راه‌کارهای زیر کمک بگیرید:

۱. ورزش‌های صبحگاهی را جدی بگیرید.
۲. در طول روز حرکات کششی انجام دهید.
۳. هر ۴۵ دقیقه، یکبار از جای خود بلند شوید و حدود ۶۰ الی ۱۰۰ قدم راه بروید.
۴. از خوردن غذاهای چرب و پرکالری پرهیز کنید.
۵. از مصرف زیاد نوشابه پرهیز کنید.
۶. گاهی اوقات بسیاری از بیماری‌ها منشأ عصبی دارند، پس یوگا کار کنید.
۷. از پوشیدن شلوارهای تنگ پرهیز کنید؛ زیرا جریان خون را مختل می‌کنند.
۸. روزی ۵ دقیقه محل‌هایی که سلولیت دارند را دورانی ماساژ دهید.
۹. هنگام ورزش‌های هوازی، دور سلولیت‌ها را نایلون ببندید. این کار باعث افزایش حرارت و تحرکات مولکولی می‌شود که به آب شدن سریع سلولیت‌ها کمک بسیاری می‌کند.
۱۰. به مقدار کافی آب و مایعات مصرف کنید.
۱۱. حس بدی به خود نداشته باشید و مطمئن باشید سلولیت قابل درمان است فقط باید کمی برای خود وقت بگذارید.

منابع: [huffpost.nytimes](http://huffpost.nytimes)





# ۳ نوع تمرین برای گرم کردن قبل از ورزش

گرم تر و انعطاف پذیرتر شده تا ریسک آسیب کاهش یابد، همچنین تمرینات کششی دینامیک (فعال) مناسب ترین نوع است، به این صورت که عضله در محدوده دامنه خود حرکت کرده و به تدریج هربار این دامنه افزایش یابد تا عضله کشش پیدا کند. علاوه بر این باید کشش استاتیک هم جهت کشش مشکلات عضلانی خاص بعد از نوع دینامیک می تواند انجام شود.

کشیدن عضله تا زمان احساس کشش باشد و برای ۲۰ الی ۳۰ ثانیه نگه داشته شود و اگر در این فاصله احساس کشش از بین رفت، عضله مقدار بیشتری کشیده شود تا دوباره این کشش احساس شود و پس از ۲۰ الی ۳۰ ثانیه عضله شل شده و سپس تکرار شود.

ساناز کبیری - متخصص پزشکی ورزش همچنین در این مطلب که در اختیار ایسنا قرار داده است، عنوان کرد: نواحی شایع کوتاهی عضلات در بیشتر ورزشکاران شامل عضلات ساق پا، همسترینگ (پشت ران)، کوادریسپس (جلوی ران) و کشاله ران است.

## تمرینات خاص برای آمادگی جهت انجام ورزش

انجام این تمرینات نه تنها باعث بهبود عملکرد می شوند بلکه به بهتر شدن هماهنگی، زمان واکنش و دقت نیز کمک می کند، برای مثال تمرینات دریبل، پاس و شوت در فوتبال و یا تمرینات پرتابی در بسکتبال از جمله این تمرینات هستند.

خبرنگار: نیما علیپور

گرم کردن قبل از تمرین اهمیت زیادی دارد و دلیل اهمیت این موضوع بهبود عملکرد و کاهش ریسک آسیب است.

به گزارش ایسنا، یک گرم کردن خوب باعث افزایش دمای عضلات و فعالیت بهتر آنها می شود و جریان خون و اکسیژن رسانی به عضلات و همچنین سرعت ایمپالس عصبی افزایش می یابد که خود باعث سرعت عمل بیشتر می شود و با افزایش دامنه حرکت در مفاصل، ریسک پارگی عضلات و لیگامان ها کاهش می یابد.

## تمرینات بالا برنده ضربان قلب برای تامین خون و اکسیژن

یک گرم کردن خوب باید شامل مختلفی باشد که تمرینات بالا برنده ضربان قلب برای تامین خون و اکسیژن عضلات جهت فعالیت با انرژی بیشتر از جمله این موارد است چراکه بالا بردن ضربان قلب اولین قسمت یک گرم کردن بوده و می تواند شامل هر فعالیتی باشد که باعث افزایش تدریجی ضربان قلب شود؛ تند راه رفتن مثال خوبی است چرا که نیاز به هیچ گونه تجهیزاتی نداشته و می توان با سرعت خیلی کم آن را شروع کرده و به تدریج افزایش داد و از مثال های خوب دیگر، دوچرخه سواری و پریدن است.

## تمرینات کششی جهت افزایش دامنه حرکتی در مفاصل

این تمرینات باید پس از تمرینات بالا برنده ضربان قلب انجام شود که عضلات



# چگونه اعتیاد به بازی، گیمرها را به گشتن می‌دهد؟

رژیم غذایی چرب و همچنین تحت استرس فراوان بودن، سال گذشته متوجه شدم که به دیابت نوع ۲ مبتلا شده‌ام. وضعیت روانی من دیگر به خوبی گذشته نیست... دکتر هشدار داده که اگر به این وضعیت ادامه دهم عواقب جدی برایم خواهد داشت».

اعتیاد به بازی‌های رایانه‌ای و مشکلات جسمی و روحی که در پی آن رخ می‌دهد، یکی از بزرگ‌ترین مشکلات جامعه بشری پیش روست که ۲.۴ میلیارد نفر آن گیمر به شمار می‌آیند. سازمان جهانی بهداشت «اختلال بازی‌های رایانه‌ای» را یک وضعیت تهدیدکننده سلامت روانی و اختلال رفتاری خوانده است.

چین با داشتن بیشترین گیمر در جهان برای کنترل عوارض ناشی از شب بیداری‌هایی که علل زمینه ساز مشکلات جسمی کودکان در آینده خواهد بود، اقدام به وضع قوانینی کرده است که می‌توان به منع بازی آنلاین بین ساعت ۲۲ تا ۸ صبح برای کاربران زیر ۱۸ سال اشاره کرد.

کور شدن چشم یک دختر ۲۱ ساله چینی به خاطر ساعت‌ها بازی بدون وقفه، قتل در شانگهای به دلیل باخت در یک بازی آنلاین گروهی، قتل و غارت یک پیرزن ۸۱ ساله در ویتنام برای درآوردن هزینه‌های بازی آنلاین، نوجوانی که پدر و مادرش را در آمریکا به خاطر گرفتن دسته بازی اش به ضرب گلوله کشت یا نوجوانی که به خاطر ۵۰ ساعت بازی بدون وقفه جانش را از دست داد، تنها نمونه‌هایی است که نشان می‌دهد اعتیاد به بازی‌های آنلاین تا چه حد می‌تواند روی جسم و روح انسان اثر بگذارد.

منبع: روزنامه خراسان

دیگر این آمار که سال گذشته اقتصاد آنلاین منتشر کرده، این است که نزدیک به نیمی از این گیمرها را خانم‌ها تشکیل می‌دهند و سن ۶۱ درصد آنها زیر ۳۶ سال است و با توجه به آماري که سال ۹۴ روزنامه هفت صبح از آمار ۱.۲ میلیارد نفری گیمرها داده بود می‌توان نتیجه گرفت که بازی‌های ویدئویی توانسته طیف جوان را از هر دو جنسیت به خود جذب کند.

این در حالی است که بازی کردن در خارج از ایران به دلیل وجود قوانین کپی رایت بسیار پر هزینه‌تر از سرگرمی‌های مشابه همچون سینماست. زیرا برای دیدن فیلم حدود ۱۰ دلار و برای خرید یک بازی حدود ۶۰ دلار نیاز است، ولی با این حال هر روز علاقه‌مندان به دنیای بازی با اشتیاق بیشتری به این صنعت روی می‌آورند.

در این میان آمار تعداد گیمرهای کشورمان هم قابل توجه است. طبق آخرین آمارهای ارائه شده از مرکز ملی بازی‌های رایانه‌ای در سال ۹۷ بیش از ۲۸ میلیون گیمر در ایران وجود دارند که از این میان هشت میلیون کودک ایرانی زیر ۱۲ سال کاربر بازی‌های رایانه‌ای هستند و روزانه ۱۳ میلیون ساعت با این بازی‌ها سرگرم می‌شوند.

## مشکلاتی که گریبانگیر گیمرهاست

بازنشسته شدن جوان ۲۳ ساله به خاطر عوارض ناشی از هشت سال بازی با رایانه نشان می‌دهد این بازی‌ها به شدت به روح و جسم انسان صدمه می‌زند. جیان ژیاو در حساب کاربری خود در شبکه سیناویبو که در چین بسیار محبوب است بعد از اعلام بازنشستگی اش در ۲۳ سالگی نوشته: «به علت شب بیداری‌های مداوم طی سالیان گذشته و

برترین‌ها: اعتیاد به گیمر خانمان برانداز است و عوارض فیزیکی ماجرا هم از حد تصور خارج است، تا جایی که معتاد به گیمر، خودش را به گشتن می‌دهد. برخی کاربران بازی‌های آنلاین به خاطر بازی سلامتی و جان شان را از دست داده اند یا جان اطرافیان شان را گرفته‌اند.

تقریباً بدون استثنا همه قبول دارند که سخت‌ترین شغل در جهان کار در معدن است. اما به تازگی خبری در فضای مجازی از بازنشستگی جوان ۳۲ ساله‌ای منتشر شده که به دلیل فشارهای زیاد ناشی از هشت سال بازی رایانه‌ای رخ داده است. جیان ژیاو که از او به عنوان اسطوره بزرگ بازی‌های رایانه‌ای در چین یاد می‌شود گفته مشکلات جسمی که انجام این بازی‌ها بر او تحمیل کرده، علت کناره‌گیری اش بوده است.

اما چه کسی فکرش را می‌کرد که روزی انجام بازی‌های رایانه‌ای به جایی برسد که عوارض آن باعث شود یک جوان ۳۲ ساله بعد از هشت سال آن قدر سلامتی اش به خطر بیفتد که مجبور شود به توصیه پزشکان خود را بازنشسته کند. در ادامه کمی درباره درآمد و مشکلات جسمی و روانی گیمرهایی که به بازی اعتیاد پیدا کرده‌اند و تعداد آنها در جهان نوشته‌ایم که خواندنش خالی از لطف نخواهد بود.

## تعداد گیمرهای جهان

از بین جمعیت هفت میلیارد و ۸۰۰ هزار نفری جهان حدود ۲.۴ میلیارد نفر گیمرهایی هستند که بازی‌های ویدئویی را به صورت آنلاین بازی می‌کنند. نکته جالب





# خواص ماءالشعیر طبی، نوشیدنی ارزان جهانی



جو پوست‌کنده دارای گلوتن است پس اگر بیماری سلیاک دارید، توجه داشته باشید که این نوشیدنی هم دارای گلوتن است و می‌تواند علائم حساسیت ایجاد کند. (افرادی که به گلوتن حساسیت دارند می‌توانند با مشورت پزشک از جو دوسر برای تهیه این نوشیدنی استفاده کنند.)

با توجه به خصوصیات غذایی جو، مصرف بیش از دو لیوان ماءالشعیر خانگی در یک روز توصیه نمی‌شود، چرا که علاوه بر بالا بردن کالری دریافتی، می‌تواند روی سیستم گوارش نیز تاثیر بگذارد و علائم شبه اسهال ایجاد کند.

## روش آماده‌سازی

ماءالشعیر طبی به صورت معمول به ۲ روش آماده می‌شود.

۱ - بعد از شست و شو، جو را به مدت ۱۲ ساعت یا یک شب تا صبح خیس و سپس آب حاصل از آن را که مایعی سفید است مصرف کنید.

۲ - بعد از شست و شو، جو را برای مدت کوتاهی پخته و زمانی که دانه‌های جو کمی باز شدند، آب‌کش کرده و از آب به دست آماده استفاده کنید. مدت زمان پخت برای این کار به صورت معمول حدود ۱۵ تا ۲۰ دقیقه است.

## نکات

- \* اضافه کردن کمی آب لیموی تازه می‌تواند هم طعم بهتری به این نوشیدنی بدهد و هم فواید آن را اضافه کند.
- \* اگر می‌خواهید شکر یا عسل به این نوشیدنی اضافه کنید، حواس‌تان به میزان قند و کالری نوشیدنی باشد.
- \* فراموش نکنید در هر شکلی که این نوشیدنی را تهیه می‌کنید، می‌توانید دانه‌های جو آب‌کش شده را در پخت غذا استفاده کنید. فقط جوهای خیس خورده را تا زمان پخت غذا در یخچال نگهداری کرده و حتما طی یک یا دو روز مصرف کنید.

غذاهای حاوی جو باعث افزایش باکتری به نام پری‌وتلا می‌شود. این باکتری جزو باکتری‌های مفید برای بدن است و نقش موثری در کاهش قند خون دارد. در واقع به واسطه این باکتری است که مصرف غذاهای حاوی جو به کاهش قند خون منجر می‌شود. البته فراموش نکنید که اگر قرار باشد در زمان تهیه نوشیدنی خود به آن شکر یا عسل اضافه کنید، دیگر نمی‌توانید روی این ویژگی حساب کنید.

## کنترل اشتها

برخی مطالعات تایید کرده‌اند غذاهای دارای جو می‌تواند به تنظیم کارآمدتر هورمون‌های مربوط به گرسنگی کمک کند. این هورمون‌ها هم در تنظیم میزان اشتها نقش دارند و هم می‌توانند میزان سوخت و ساز پایه را افزایش دهند.

## متعادل نگه داشتن باکتری‌های روده

در روده همه ما باکتری‌هایی زندگی می‌کنند که بخشی از آنها برای داشتن عملکردی مناسب برای بدن ما ضروری است. البته در کنار این باکتری‌های ضروری و مفید، انواع غیرمفید نیز همیشه وجود دارند که اگر میزان آنها افزایش یابد می‌تواند به مشکلاتی منجر شود. مطالعات نشان می‌دهد مصرف جو می‌تواند به کاهش یکی از انواع پرخطر باکتری در بدن ما منجر شود.

## منبع خوب فیبر

دانه‌های جو دارای فیبر بالایی است. هر چند میزان فیبری که در این نوشیدنی وجود دارد از میزان فیبر موجود در خود دانه‌ها پایین‌تر است، اما به هر صورت می‌توان این نوشیدنی را جزو منابع فیبر در نظر گرفت و فراموش نکنید که وجود فیبر در مواد غذایی به احساس سیری طولانی‌تر ما کمک کرده و از این طریق می‌تواند به ما کمک کند تا وزن خود را بهتر مدیریت کنیم.

## هشدار

روزنامه خراسان - شیوا رضائی: ماءالشعیر طبی یا ماءالشعیر خانگی، یک نوشیدنی پرفایده و ساده است که البته مصرف آن قدمت زیادی دارد. این نوشیدنی نه فقط در کشور ما بلکه برخی مناطق دیگر جهان از جمله یونان و انگلیس نیز مصرف می‌شود. در برخی موارد آن را به صورت گرم مصرف می‌کنند که به آن چای جو می‌گویند.

اما در بیشتر موارد این نوع خنک آن است که مورد استقبال قرار گرفته و به ویژه در روزهای گرم تابستان تهیه شده و نوشیده می‌شود. این نوشیدنی در شکل سرد آن، مورد توجه ورزشکاران نیز بوده است و به عنوان مثال گاهی اوقات در انگلیس به عنوان نوشیدنی تنیسورها از آن یاد می‌شود. در این مطلب مروری بر فواید این نوشیدنی و روش آماده‌سازی آن داریم.

فواید زیادی به جو و البته این نوشیدنی نسبت داده می‌شود. در خصوص برخی از فواید صحبت از احتمال است، به عنوان مثال برخی می‌گویند این نوشیدنی احتمالا می‌تواند به کاهش بروز سرطان کمک کند، اما برخی دیگر از فواید بر مبنای یافته‌های بررسی‌های علمی است و مطالعات وجود این مزیت‌ها را مورد تایید قرار داده‌اند. در این مطلب ما تنها دسته دوم فواید، یعنی موارد تایید شده و نه احتمالات، را مرور کرده‌ایم.

## کاهش کلسترول بد

مطالعات نشان می‌دهد غذاهایی که با جو درست می‌شوند، به واسطه داشتن ماده توکولز، به کاهش کلسترول بد خون کمک می‌کند و البته این نوشیدنی نیز از این مزیت بهره برده است. پایین بودن کلسترول بد خون یکی از عوامل موثر در سلامت سیستم قلبی-عروقی است.

## کاهش قند خون



# فواید ورزش کردن در آب

سلامت تنفسی و کیفیت زندگی را بهبود بدهد. دانشمندان دریافته‌اند انجام ورزش‌های آبی به طور منظم به کاهش درصد چربی بدن کمک زیادی می‌کند.

## ۲. بهبود سلامت مفاصل

ورزش‌های آبی، ورزش‌هایی با شدت کم هستند که به تقویت سلامت مفاصل کمک می‌کنند. هنگام انجام تمرین در آب، خاصیت غوطه ور ماندن در آب باعث می‌شود فشار زیادی به مفاصل وارد نشود. همچنین، از تاثیرات منفی درد و خستگی نیز کاسته خواهد شد.

این مزیتی است که مخصوصاً برای افرادی که به نوعی مشکل مفاصل دارند، مانند آرتروز یا مفاصل‌شان در حال ترمیم است، بسیار مفید است. مطالعه‌ای در سال ۲۰۱۳ دریافت ورزش درمانی در آب می‌تواند روشی مفید برای بهبود قدرت مفاصل و طیف حرکتی آنها در بیماران هموفیلی باشد و عملکرد روزانه و کیفیت زندگی‌شان را بهتر کند.

ورزش‌های آبی را انجام بدهند. تمرین کردن در آب نیاز به تجهیزات خاصی ندارد، فقط کفیسیت مایوهای خود را به تن کنید و به آب بزنید! تمرین کردن در آب، یک نوع فعالیت درمانی است که هم از لحاظ جسمی و هم از نظر روحی اثرات بسیار خوبی دارد.

## ۱. کمک به کاهش وزن

ورزش‌های آبی می‌توانند به روند کاهش وزن‌تان سرعت بدهند. در ورزش‌های آبی، تمرینات هوازی و قدرتی با مقاومت آب ترکیب می‌شوند، یعنی بدن‌تان کاملاً به چالش کشیده می‌شود.

اگر تمرین در آب را هر روز و به مدت تقریباً ۳۰ تا ۶۰ دقیقه انجام دهید، بسته به شدت تمرین و وزن بدن‌تان می‌توانید حدود ۳۰۰ تا ۵۰۰ کالری در روز بسوزانید. مطالعه‌ای در سال ۲۰۱۰ نشان داد پیاده روی در آب می‌تواند چربی بدن و دور کمر را کاهش داده و ضمنا

برترین‌ها - ترجمه از هدی بانکی: هر نوع ورزشی برای سلامتی مفید است و ورزش‌هایی که در آب انجام می‌شوند نیز امتیازات زیادی برای سلامتی دارند. وقتی شما در آب هستید، بدن شما تقریباً ۹۰ درصد سبک‌تر احساس می‌شود. یعنی تاثیری که ورزش در آب روی بدن‌تان دارد، مشابه تاثیری که ورزش در خشکی روی بدن‌تان می‌گذارد نیست. همچنین، ورزش کردن در آب، نوعی استراحت در برابر روئین خسته کننده باشگاه است.

با ورزش کردن در آب که به آن ورزش‌های آبی هم می‌گویند، بر خلاف برنامه‌های تمرینی که در باشگاه دارید، با انرژی‌تر بمانید، ضمن اینکه مفرح‌تر و لذت بخش‌تر نیز هست.

تمرین کردن در آب برای تمام گروه‌های سنی مفید است، از بچه گرفته تا سالمند. حتی افرادی که دچار آسیب‌های عضله، تاندون و استخوان شده‌اند و همچنین افراد چاق و زنان باردار می‌توانند



انجام ورزش در آب به طور منظم، از درد و سفتی مفاصل ناشی از ورم مفاصل کاسته و قدرت عضلانی و قابلیت عملی را در میانسالان و سالمندان مبتلا به ورم مفاصل تقویت می‌کند.

### ۳. افزایش انعطاف پذیری و توانایی حرکتی

حین ورزش و تمرین در خشکی، حرکات بدن به دلیل جاذبه و ترس از افتادن، محدود می‌شوند، اما هنگامی که در آب تمرین می‌کنید، بدن در معرض مقاومت آب بوده و این به مفاصل کمک می‌کند انعطاف پذیرتر شده و طیف حرکتی‌شان افزایش پیدا کند.

ورزش‌های آبی برای افزایش انعطاف پذیری پایین تنه و کمر مفیدند. انعطاف پذیری بدنی، عامل مهمی در فیتنس است، زیرا نداشتن انعطاف پذیری مناسب می‌تواند طیف حرکتی را محدود کرده و تعادل بدن و هماهنگی‌های حرکتی را کاهش دهد. به گفته محققان ورزش درمانی در آب، روشی موثر برای تمرین دادن به سالمندان برای کاهش احتمال بر زمین افتادن است. زیرا تمرین در آب می‌تواند تغییرات چشمگیری در الگوی راه رفتن ایجاد کند. افرادی که به طور منظم شنا می‌کنند، بهبودهای قابل توجهی در فیتنس بدنی، استقامت عضلانی، انعطاف پذیری بدنی و استقامت قلبی ریوی دارند.

آب گرم بهترین گزینه برای افزایش انعطاف پذیری است زیرا عضلات را منعطف و خمیده نگه می‌دارد. بنابراین اگر هدف‌تان بهبود انعطاف پذیری و توانایی حرکتی است، استخر آب گرم را انتخاب کنید.

### ۴. کاهش فشار خون

زمانی که در آب ورزش می‌کنید، مقاومت آب به گردش خون موثرتر در سراسر بدن کمک می‌کند. در نتیجه از فشار خون کاسته شده و در بلند مدت از نرخ ضربان قلب در حالت استراحت نیز کم می‌شود. تمرین کردن در آب، یک راه عالی برای ایجاد استقامت هوازی است. مطالعه‌ای که طی یک دوره ۱۰ هفته‌ای انجام شد نشان داد تمرین‌های هوازی در آب، به میزان چشمگیری از فشار خون سیستولیک کم کرده و فشار خون سرخرگی بیماران دچار پر فشاری خون را تعدیل کرد. ورزش در آب بویژه برای افراد چاق و بزرگسالانی که دچار مشکلات ارتوپدی یا برونکو اسپاسم (بیماری تنفسی) توصیه می‌شود.

### ۵. افزایش قدرت عضلانی

آبی که مدام جریان دارد و جهتش را تغییر می‌دهد، در مقایسه با هوا، مقاومت بیشتری ایجاد می‌کند. به همین دلیل است که یک مایل شنا کردن در آب، خیلی بیشتر از یک مایل پیاده روی روی زمین، طول می‌کشد. زمانی که در آب ورزش می‌کنید، عضلات شما سخت‌تر تمرین می‌کنند، چون بر خلاف مقاومت آب، ورزش می‌کنید و عضلات، قوی‌تری شده و بهتر رشد می‌کنند. تحقیقات نشان داده ورزش‌های آبی می‌توانند به عنوان یک استراتژی جهت بهبود قدرت عضلانی توصیه شوند.

### ۶. کاهش استرس

هر نوع ورزش آبی می‌تواند برای کاهش استرس و

اضطراب مفید باشد. حتما این را می‌دانید که حتی فقط نگاه کردن به حرکت آب دریا یا انجام فعالیت‌هایی در کنار استخر می‌تواند یکی از آرامش‌بخش‌ترین فعالیت‌ها برای کاهش استرس باشد. اما در آب بودن هم بسیار آرامش‌بخش بوده و جسم و ذهن را آرام می‌کند. حتی از صدای آب برای مدیتیشن استفاده می‌شود. تمرین کردن در آب، مغز را تحریک می‌کند تا هورمون احساس خوب را که اندورفین نام دارد و از استرس کم کرده و به شما حال خوب می‌دهد ترشح کند. ضمناً این ورزش‌ها، اکسیژن رسانی به عضلات را افزایش داده و تنفس را تنظیم می‌کنند.

### ۷. نیاز به تجهیزات اضافی ندارد

تمرین کردن در آب را حتی بدون وزنه هم می‌توانید انجام دهید. مقاومتی که آب روی کمر یا سینه وارد می‌کند برای انجام تمرینات قدرتی و هوازی‌تان کافیست. مقاومت آب، شدت تمرینات شما را بالا برده و باعث می‌شود عضلات سخت‌تر کار کنند. در نتیجه چربی سوزی آسان‌تر شده، به کاهش وزن‌تان کمک می‌شود و انعطاف پذیری بدنی‌تان افزایش پیدا می‌کند. ورزش‌های آبی، چون بدون وزنه انجام می‌شوند، بویژه برای آنهایی که از درد مفاصل و آرتروز رنج می‌برند یا آسیبی دیده‌اند و نمی‌توانند از وزنه استفاده کنند مفید است. اما اگر شما محدودیتی برای استفاده از وزنه ندارید، بهترین کار این است که از تمرینات تحمل وزن را هم علاوه بر ورزش‌های آبی انجام دهید چون به پیشگیری از پوکی استخوان کمک می‌کند.

منبع: [top10homeremedies.com](http://top10homeremedies.com)







## خواص مارچوبه؛ این خوردنی لاکچری!

### کمک به بینایی

مارچوبه، منبع خوبی از ویتامین A است که برای سلامت بینایی ضروری است، این ماده به دلیل دارا بودن آنتی اکسیدان از شبکیه چشم در برابر رادیکال‌های بدون اکسیژن، محافظت می‌کند.

### گیاه ادرار آور

مارچوبه، گیاهی ادرار آور است و حجم ادرار را افزایش می‌دهد و بدین ترتیب باعث سم زدایی و بیرون راندن سموم از بدن می‌شود.

این خوراکی به افزایش حافظه کمک می‌کند، تولید استروژن را افزایش می‌دهد و باعث تجدید حیات و آرام بخشی سیستم عصبی می‌شود.

### از بین بردن لکه‌های پوستی

یکی دیگر از مزایای استفاده از مارچوبه در رژیم غذایی شما این است که لکه‌های پوستی مانند آثار آکنه، جوش‌ها و علائم دیگر را کاهش می‌دهد و این مزیت مارچوبه به دلیل وجود آنتی اکسیدان‌های ویتامین C و ویتامین E در آن است. این آنتی اکسیدان‌ها از سلول‌های پوست در برابر آسیب‌های اکسیداتیو ناشی از رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کنند بنابراین علائم پیری را کاهش می‌دهند.

کمبود ویتامین B در بدن باعث بالا رفتن سطح هوموسیستین و افزایش خطر صدمه به رگ‌های خونی می‌شود. این وضعیت موجب تشکیل لخته خون در عروق سیاهرگی، تصلب شرایین و دیگر اختلال‌های قلبی می‌شود. افزون بر این، ویتامین B، سوخت و ساز نشاسته و قند در بدن را تضمین و بدین وسیله قند خون را کنترل می‌کند. مارچوبه، منبعی عالی از فولات (B9) است.

مصرف فقط نصف فنجان مارچوبه، ۳۴ درصد از نیاز یک فرد بزرگ سال و ۲۲ درصد از نیاز روزانه مادر باردار را برطرف می‌کند. فولات ماده مغذی مهمی است که به تشکیل گلبول‌های قرمز خون کمک می‌کند و با تولید DNA در رشد و نمو مؤثر است.

### بهبود افسردگی

وجود مواد مغذی در مارچوبه، به مبارزه با افسردگی، خستگی و کاهش درد قاعدگی کمک می‌کند.

مارچوبه حاوی مقادیر مهمی اینولین است. اینولین معروف به پری بیوتیک، نوعی کربوهیدرات پیچیده است. اینولین به جذب مواد مغذی در بدن کمک می‌کند و از خطر ابتلا به سرطان معده و حساسیت‌ها می‌کاهد. مارچوبه با بهبود مقدار ترشح انسولین، باعث درمان دیابت می‌شود.

روزنامه خراسان: در چند قسمت اخیر سریال «هیولا» تازه‌ترین اثر مهران مدیری، شوخی‌های متعددی با مارچوبه به عنوان یک خوراکی لاکچری می‌شود. خوراکی که آدم‌ها با مصرف آن به هم فخر می‌فروشند، اما این ماده غذایی و خواصش را کمتر می‌شناسیم.

مارچوبه با نام علمی *Asparagus* بومی مناطق اروپا، آفریقای شمالی و غرب آسیاست. مارچوبه سرشار از مواد معدنی، ویتامین K، فولات، کلسیم، فسفر، ویتامین‌های B1، A (تیامین)، B2 (ریبوفلاوین)، B3 (نیاسین)، B5 (اسید پانتوتنیک)، B6، ویتامین C و ویتامین E است. مارچوبه به دلیل این که کالستروول ندارد، خوراکی کم کالری محسوب می‌شود و با وجود این سدیم بسیار کمی دارد. این گیاه خواص درمانی زیادی دارد از جمله:

### کاهش فشارخون

مارچوبه حاوی کوئرستین، ایزورامتین و کامفرول است. این مواد از فشار خون می‌کاهد و باعث درمان التهاب می‌شود.

مارچوبه به دلیل وجود ویتامین‌های B، مقدار هوموسیستین بدن را در سطح مطلوب نگه می‌دارد.

# درمان ناباروری با تغذیه سالم

شرایط تنهائی در بدن تشدید می‌شود و این امر بر قدرت باروری اثر مخربی دارد.

## یک الگوی غذایی درست لازم است

تغذیه هر یک از زوجین، تاثیر کوتاه مدتی نیز بر کیفیت و کمیت تولید اسپرم و کیفیت تخمک‌گذاری و پذیرش اندومتر (دیواره داخلی رحم) دارد.

نقش الگوی غذای دریافتی در باروری کاملاً اثبات شده است و در واقع الگوی دریافت غذایی بیش از مصرف یا عدم یک نوع ماده غذایی بر کیفیت باروری تاثیر می‌گذارد. منظور از الگوی دریافت غذایی این است که فرم غالب دریافت بر پایه چه نوع کربوهیدرات و پروتئینی است؟ آیا کربوهیدرات‌های ساده فرم غالب دریافتی‌اند یا کربوهیدرات‌های پیچیده؟ آیا پروتئین‌های حیوانی فرم غالب دریافتی است یا پروتئین گیاهی؟ میزان فیبر دریافتی چگونه است؟ لبنیات چه سهمی از رژیم غذایی را دارد؟ و وضعیت دریافت منابع آنتی‌اکسیدانی چگونه است؟

در واقع یک یا دو نوع یا حتی ده نوع غذای خاص نیستند که باروری را به تنهائی تقویت یا تضعیف کنند، بلکه الگوی غذای مصرفی و زمان‌بندی دریافت غذای مصرفی در بلندمدت و کوتاه‌مدت است که بر قدرت باروری اثر می‌گذارد.

## چاقی، نازایی می‌آورد

چاقی و اضافه‌وزن هم در مردان و هم در زنان قدرت باروری طبیعی و همین‌طور نتیجه درمان ناباروری را کاهش می‌دهد. پس اصلاح وزن به نحوی که گرسنگی سلولی برای بدن ایجاد نشود، قبل از باروری و درمان ناباروری بسیار اهمیت دارد. بسیار مشاهده می‌شود افراد با اصلاح سبک دریافت غذایی به طور طبیعی باردار شده‌اند یا در درمان به وسیله روش‌های کمک باروری موفقیت بیشتری داشته‌اند، اما اقدام به کاهش وزن در درمان ناباروری باید با دقت زیادی انجام شود.

نسل به نسل بعدی، روی کیفیت باروری زنان مؤثر است. بنابراین، مادر باردار نه‌تن‌ها مسؤول سلامت خودش در باروری است، بلکه در قبال فرزند دختر نیز مسؤول است. رژیم غذایی پدر نیز در بحث باروری بسیار مؤثر است و روی کیفیت شکل‌گیری جنین تا پایان دوران بارداری زن، اثرگذار است.

## اثر معکوس فست‌فودها در باروری

استفاده از روغن جامد و سرخ کردنی در تهیه غذا و مصرف غذاهای آماده که نمک زیادی دارند، روی باروری اثر معکوس دارند.

این موضوع ثابت شده است که غذاهای آماده و فست‌فودها، روی باروری افراد اثر معکوس دارد؛ زیرا عادت به مصرف این قبیل غذاها، باعث می‌شود میزان مصرف میوه و سبزیجات نیز کاهش یابد.

نوع روغن‌های دریافتی و اسیدهای چرب در غذاهایی که استفاده می‌شود، خیلی مهم است. به طوری که در تهیه غذا نباید از روغن‌های جامد و غذاهای سرخ شده با ترکیب نمک بالا، استفاده کرد. نکته مهم آن که وضعیت کیفی و کمی تغذیه، از نسلی به نسل دیگر در کوتاه‌مدت و طولانی‌مدت، اثرگذار است.

## از اختلالات هورمونی تا تخمک‌گذاری

ترشح هورمون‌های مرتبط با باروری به طور دقیقی توسط پیام‌هایی که نشان‌دهنده میزان در دسترس مواد مغذی هستند، قرار دارند و هر نوع سوءتغذیه بر عملکرد هورمون‌های موثر در تخمک‌گذاری اثر می‌گذارند. گرسنگی‌های طولانی‌مدت و بی‌نظمی در دریافت مواد مغذی به شدت در تخمک‌گذاری درست، اختلال ایجاد می‌کند و این وضعیت در بیماران چاقی که مشکل تخمک‌گذاری دارند، شایع است.

همچنین تغذیه ناسالم می‌تواند تشدیدکننده اختلالات تخمک‌گذاری باشد. به بیان دیگر، زمانی که سطح دریافت آنتی‌اکسیدان‌ها پایین و دریافت ترکیبات اکسیدان بالاست،

روزنامه جام‌جم: «تمام آنچه مردم شنیده‌اند که می‌تواند باعث ایجاد خطر بیماری‌های قلبی و دیابتی شود، همان رفتارها و عادات غذایی هم به شدت در ایجاد ناباروری مؤثر است؛ مثلاً مصرف روغن‌های هیدروژنه و جامد، مصرف روغن‌های حیوانی و مصرف چربی‌های اشباع به‌ویژه در مردان بسیار مشکل‌ساز است.» این گفته‌ها به نقل از دکتر لادن گیاهی، متخصص تغذیه و رژیم‌درمانی و عضو هیات علمی پژوهشگاه ابن‌سینا نشان‌دهنده نقش ثابت‌شده تغذیه در بروز و پیشگیری از ناباروری است.

در واقع، هر آنچه از عوامل تغذیه‌ای می‌آید و روی قدرت متابولیسم و تنظیم فعالیت‌های سوخت و ساز بدن تأثیر می‌گذارد، ارتباط بسیار مستقیمی با قدرت باروری ما دارد. چراکه تمام هورمون‌هایی که سوخت و ساز بدن ما را تأمین می‌کنند، در یک ضرب‌هنگ شبانه‌روزی با هورمون‌های جنسی ما در ارتباط هستند.

با ما همراه باشید تا جزئیات بیشتری از تاثیرات تغذیه بر ناباروری را از زبان دکتر گیاهی بخوانید. اگر می‌خواهید روی قدرت باروری یک زن تأثیر بگذارید، نکات تغذیه‌ای او را در پنج سال اول زندگی و نیز در دوران بلوغش تحت نظر قرار دهید. کودکانی که در دوران بلوغ چاق می‌شوند، معمولاً برای درمان باروری، درمان‌های سخت‌تر و مشکلات وزن و کنترل وزن بیشتری هم خواهند داشت.

## رابطه تغذیه و ناباروری از دوران جنینی

تغذیه روی باروری، دو ماه قبل از این که جنین شکل بگیرد و همچنین روی اسپرم و تخمک افراد اثر مستقیم دارد. این که چه نوع چربی‌ای دریافت کنیم و میزان انرژی و عوامل آنتی‌اکسیدان و اکسیدان بر باروری فرد تأثیر می‌گذارد. نکته قابل توجه این که، نوع تغذیه حتی از یک نسل و دو





# کمبود ویتامین و پوسته‌های اطراف ناخن



مصرف خیلی کم یا خیلی زیاد یک سری از مواد مغذی باشد. هر گونه کمبود ویتامینی می‌تواند منجر به خشکی پوست شده و در نهایت پوست اطراف ناخن‌تان را ترک خورده و پوسته کند. کمبود ویتامین B۳ یا ویتامین B۷ و مسمومیت با ویتامین A همگی می‌توانند علت پوسته شدن پوست اطراف ناخن باشند.

## ۱. کمبود ویتامین B۳ یا نیاسین

نیاسین یا ویتامین B۳ ویتامین مهمی برای سلامت پوست است. کمبود شدید ویتامین B۳ می‌تواند منجر به بیماری پوستی به نام پلاگر شود. علائم بیماری پلاگر شامل التهاب پوست، فلسی شدن و درناک شدن پوست و ترک پوست می‌شود. پوست به مرور زمان با ترک خوردن می‌تواند پوسته شود، خونریزی کند و یا تیره و سفت شود.

سایر علائم خشکی پوست شامل خارش، قرمزی یا خاکستری شدن پوست می‌شود یا احساس کشیدگی و سفتی پوست. قرار گرفتن در معرض مواد شیمیایی از لاک ناخن گرفته تا دوش گرفتن با آب داغ و یا حتی شستن دست‌ها با صابون زیاد می‌تواند منجر به بروز این مشکل شود.

در این مطلب دلایل خشکی پوست، پوسته شدن پوست اطراف ناخن و مخصوصاً تاثیر کمبود ویتامین یا آوردن ویتامین را برای‌تان شرح می‌دهیم.

## کمبود ویتامین و پوسته‌های اطراف ناخن

کمبود ویتامین یا آوردن ویتامین چگونه می‌تواند در پوسته شدن پوست اطراف ناخن نقش داشته باشد؟ پوسته شدن پوست اطراف ناخن‌تان می‌تواند نتیجه‌ی

برترین‌ها - هدی بانکی: آیا پوست اطراف ناخن‌تان پوسته می‌شود؟ پوسته‌های خشک اطراف ناخن معمولاً بی‌خطر هستند، اما این پوسته‌ها گاهی می‌توانند علامت مشکلی پنهان باشند که به نظر نمی‌آیند، مثلاً کمبود یک ویتامین.

پوسته شدن اطراف ناخن معمولاً به دلیل کمبود آب برای عملکرد مناسب لایه‌ی شاخی که بیرونی‌ترین لایه‌ی روی پوست است بوجود می‌آید و از سلول‌های مرده تشکیل شده است. چربی محافظ در این قسمت از پوست کم شده و بنابراین پوست خشک می‌شود. بسته به دلیل پنهان، این اتفاق می‌تواند منجر به خونریزی، پوسته شدن و یا ترک خوردن پوست اطراف ناخن‌های دست شود.



همچنین ممکن است لب‌ها و زبان‌تان نیز پوسته شود. پلاگر اولیه معمولاً نتیجه‌ی رژیم غذایی است که هم از نظر نیاسین و هم از جهت تریپتوفان کمبود دارد.

هر چند پلاگر اغلب در اثر رژیم غذایی نادرست بوجود می‌آید، اما پلاگر ثانویه نتیجه‌ی استفاده نکردن از نیاسین کافی در رژیم غذایی است که می‌تواند به دلیل اسهال‌های طولانی مدت، الکلیسم، بیماری‌های ناپ، سندرم کارسینوئید و داروهای گوناگونی، چون ایزونیازید بوجود بیاید.

پلاگر می‌تواند برانگیزاننده‌ی زوال عقل و درماتیت نیز باشد. معمولاً مصرف مکمل نیاسین، موثرترین روش بازیابی ذخایر ویتامین B<sub>3</sub> در بدن است. رژیم غذایی سرشار از نیاسین شامل ماهی تن، مرغ، سالمون، گوشت بره، بوقلمون، ساردین، نخود سبز، مارچوبه، بروکلی، سبزیجات کلمی، اسفناج، بادمجان، تمشک سیاه و کدو حلوا می‌شود.

## ۲. کمبود ویتامین B<sub>7</sub> یا بیوتین

بیوتین یا ویتامین B<sub>7</sub>، وظیفه‌ی عمده حفظ سلامت پوست، مو و ناخن را به عهده دارد. گاهی بیوتین، به نام اختصاری ویتامین H نامیده می‌شود که از واژه‌ی آلمانی Haut به معنی مو و پوست گرفته شده است. کمبود بیوتین نادر است و باعث خشکی پوست و فلسی شدن آن می‌شود. با تشدید کمبود بیوتین، درماتیت جدی‌تری ایجاد شده که التهاب، فلس‌های تیره رنگ و ریزش مو را به دنبال دارد.

سایر علائم شامل قرمزی چشمها، ترک خوردن لب‌ها، خستگی، افسردگی، بیخوابی و از دست دادن اشتها می‌شود. کمبود بیوتین می‌تواند علائم پسوریازیس و اگزما را تشدید کند که نهایتاً منجر به پوسته شدن اطراف ناخن می‌شود. کمبود بیوتین معمولاً در بیماران مبتلا به بیماری کرون شایع است.

چطور می‌توانید از کمبود بیوتین پیشگیری کنید؟ غذاهای سرشار از بیوتین شامل هویج، گوجه فرنگی، پیاز، آوکادو، تخم مرغ، بادام، گردو، پسته، دانه کنجد، شیر بز، سالمون، چغندر برگ و موز می‌شود.

## ۳. اوردوز ریتینول یا ویتامین A

ویتامین A آنتی‌اکسیدانی است که مسئولیت نگهداری پوست، التیام زخم، رشد مجدد پوست و سلامت سیستم ایمنی را به عهده دارد. ویتامین A به دو شکل وجود دارد: بتا کاروتن و ویتامین A فعال. ویتامین A فعال که به آن ریتینول هم می‌گویند، در غذاهای حیوانی وجود داشته و بدن مستقیماً از آن استفاده می‌کند و نیازی نیست اول تبدیل شود.

از سویی دیگر، کاروتنوئیدهایی مانند بتاکاروتن در میوه‌ها و سبزی‌ها وجود دارند. کاروتنوئیدها بعد از گوارش غذا به ریتینول تبدیل می‌شوند.

وقتی پای ویتامین A به میان می‌آید، مصرف زیاد آن می‌تواند موجب پوسته شدن پوست شود که شامل پوست اطراف ناخن هم می‌شود. معمولاً مسمومیت با ویتامین A که ناشی از غذا باشد به سختی اتفاق می‌افتد، چون به دوزهای بسیار زیادی نیاز است تا مسمومیت روی بدهد. اوردوز با ویتامین A از استفاده‌ی طولانی مدت از کرم‌ها و ژل‌ها و مکمل‌های ویتامین A ناشی شده و یا در اثر مصرف تصادفی دوزهای بسیار بالای این ویتامین بروز می‌کند. افرادی که دچار نارسایی کبد هستند، بیشتر مستعد علائم مسمومیت با ویتامین A می‌باشند.

## سایر علت‌های پوسته شدن پوست اطراف ناخن

علاوه بر کمبود ویتامین با اوردوز ویتامین، علت‌های دیگری هستند که منجر به خشکی پوست و پوسته شدن آن می‌شوند.

**عادت‌های بد:** گاهی عادت‌های اضطرابی مانند جویدن یا کندن ناخن‌ها و کوتیکول‌ها موجب این حالت می‌شود. این عادت‌ها می‌توانند به پوست آسیب زده و ایجاد عفونت کنند.

**زیاد دست شستن:** شستن مکرر دست‌ها می‌تواند باعث خشکی پوست و پوسته شدن آن بشود، چون استفاده‌ی زیاد از صابون یا مایع دستشویی، سطح پوست را سابیده و آن را حساس و آسیب پذیر می‌کند.

**استفاده از محصولات شیمیایی قوی:** مواد شیمیایی

گوناگونی که به صابون‌ها، مرطوب کننده‌ها، شامپوها و سایر محصولات آرایشی و بهداشتی افزوده می‌شود، معمولاً منجر به پوسته شدن پوست اطراف ناخن می‌شوند.

**آفتاب سوختگی:** سپری کردن زمان طولانی زیر آفتاب مستقیم می‌تواند شما را دچار آفتاب سوختگی کند و در عرض چند روز پوست‌تان خشک و پوسته شود.

**هوای خیلی سرد یا خیلی گرم:** ترک خوردگی، خشکی و پوسته شدن پوست اطراف ناخن می‌تواند نتیجه‌ی خشکی آب و هوا و سرما یا گرمای هوا باشد.

**واکنش‌های آلرژیک:** پوست اطراف ناخن ممکن است بخاطر قرار گرفتن در معرض آلرژن‌هایی مانند لاتکس، نیکل، پودر شوینده یا حلال‌های شیمیایی خاص بروز کند.

**اگزما دست:** اگزما دست می‌تواند موجب قرمزی پوست، ترک خوردگی و خارش و پوسته شدن پوست شود. از آب گرم استفاده نکنید و شوینده‌های ملایم را برای درمان اگزما دست بکار ببرید.

**عفونت‌های قارچی:** ایجاد قارچ روی انگشتان دست نیز می‌تواند موجب خشکی و پوسته شدن پوست اطراف ناخن شود. قارچ‌هایی مانند کاندیدا آلبیکانس یا گاهی درماتوفیت‌ها فقط در بافت مرده مانند سلول‌های مرده‌ی پوست یا ناخن زندگی می‌کنند.

**پسوریازیس:** پوسته شدن پوست اطراف ناخن نیز علامتی از پسوریازیس است. پسوریازیس یک بیماری مزمن پوستی است.

**کمبود کلسیم:** خشکی پوست می‌تواند علامت کمبود کلسیم باشد که باعث پوسته شدن پوست اطراف ناخن می‌شود.

## حرف آخر

درمان پوسته شدن پوست اطراف ناخن بستگی به علت آن دارد. بهتر است با پزشک متخصص در این مورد صحبت کنید تا با تشخیص دلیل پنهان این مشکل، درمان مناسب را تجویز کند. محصولات طبیعی مانند ژل آلوتنه ورا، روغن نارگیل، روغن زیتون و یا عسل خام نیز توصیه می‌شوند.

منبع: doctorshealthpress





# چگونگی ازبین بردن بوی زهم مرغ

برای طعم دار کردن و خوشمزه کردن مرغ و از بین بردن بوی نامطبوع آن می توان از پیاز، آبلیمو و سس استفاده کرد و با قرار دادن مرغ ها داخل این مواد آن را خوشمزه تر کنید.

گاهی اوقات به دلیل بوی نامطبوع و زهم مرغ برخی افراد از خوردن گوشت مرغ منصرف می شوند. می توانید با روشهای مختلف مرغ را طعم دار کرده و بوی نامطبوع آن را ازبین ببرید و گوشت مرغ را تبدیل به گوشت خوشمزه و لذیذ کنید. برای آموزش از بین بردن بوی نامطبوع مرغ و آموزش ترفندهای آشپزی ما دنبال کنید.

## ازبین بردن بوی نامطبوع مرغ

بوی نامطبوع و زهم مرغ یکی از موانعی است که بسیاری افراد را از خوردن و طبخ این گوشت سفید منصرف می کند. شما با چند ترفند ساده ای که باورتان نمی شود می توانید به راحتی بوی نامطبوع و زهم مرغ را از بین ببرید. ترفند های از بین بردن بوی نامطبوع و زهم مرغ اگر هنگام پخت مرغ برای گرفتن بوی زهم آن پیاز، برگ بو یا نظایر آن را ندرید می توانید از هویج استفاده کنید. برای از

بین بردن بوی گوشت گوسفند یا مرغ هنگام پخت، چند شاخه رزماری به مواد گوشتی اضافه کرده و بعد پخت از دورن ظرف خارج کنید.

یکی از روشهای از بین بردن بوی بد مرغ این روش بسیار ساده و ابتدایی در تهیه مرغ می باشد.

ابتدا مرغ را تکه تکه کرده دو عدد پیاز را رنده کرده با نمک و زعفران آب شده و یک قاشق غذا خوری آبلیمو مخلوط می کنیم. سپس در یک قابلمه یک لایه مرغ چیده و مقداری از مواد را روی آن می ریزیم به همین روش ادامه می دهیم تا مواد تمام شود سپس مقداری روغن اضافه و مرغ را دم می اندازیم و زیر قابلمه را کم کرده تا بپزد.

## راههای از بین بردن بوی نامطبوع مرغ

برای از بین بردن بوی نامطبوع مرغ، روش های مختلفی وجود دارد؛ در ادامه به برخی از این راهکارها اشاره می کنیم:

\* مرغ را در سس یا آب لیمو بخوابانید. با گیاهانی مانند رزماری، سیر و پیاز مرغ را طعم دار کنید تا بوی آن از بین برود.

\* در زمان کباب کردن، علف لیمو داخل مرغ قرار دهید.

در زمان سرخ کردن، زنجبیل به آن اضافه کنید. \* در زمان خواباندن مرغ، از سیر رنده شده زیادی استفاده کنید.

\* یک شب قبل، کمی نمک روی تکه های مرغ بپاشید و در صافی قرار دهید تا آب آن خارج شود. روز بعد خوب آن را بشویید. مرغ را ابتدا در کره تفت دهید و سپس روال پخت را ادامه دهید. تکه های مرغ را به مدت ۳۰ دقیقه در آب لیمو، سرکه یا زردچوبه بخوابانید.

\* در آب مرغ در حال پخت، یک عدد سیب، ۲ چوب دارچین، چهار عدد میخک، کمی زنجبیل و یک چهارم پیمانه سرکه اضافه کنید تا بوی نامطبوع و زهم مرغ از بین برود.

گوشت مرغ در مقایسه با گوشت گاو، چربی اشباع کمتری دارد. در ادامه به فواید آن اشاره می کنیم: منبعی سرشار از پروتئین و مناسب برای عضله سازی: مرغ منبع خوب پروتئین بدون چربیست، به این معنی که چربی پایینی دارد. پروتئین، شما را برای مدت زمان طولانی سیر نگه داشته و باعث کاهش وزن می شود. در واقع هر ۴ گرم گوشت مرغ به طور تمام و کمال، ۸۶ درصد پروتئین توصیه شده در رژیم غذایی را تامین می کند.

تیبان و شفاف



# رژیم غذایی تیروئید؛ بهترین و بدترین غذاها!

**بهترینها:** آیا تیروئید شما به خوبی کار می‌کند؟ اگر تیروئید شما آنطور که باید هورمون تولید نمی‌کند و یا بیش از حد کار می‌کند، به هر حال اثر منفی روی بدن شما می‌گذارد. هورمون‌های تیروئید سطح انرژی، متابولیسم، دمای بدن، خلق‌وخو، ضربان قلب و فشار خون شما را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

## غذاهای مناسب برای تیروئید

اگر دچار کم‌کاری تیروئید هستید، این مواد غذایی می‌تواند به شما کمک کند:

**جلبک دریایی:** جلبک دریایی به طور طبیعی غنی از ید هستند که برای عملکرد طبیعی تیروئید مورد نیاز است. جلبک دریایی را با سوشی بخورید و یا روی سالاد بریزید.

**آجیل شور:** آجیل برزیلی و فندق منبع عالی سلنیوم هستند که به پشتیبانی از عملکرد سالم تیروئید کمک می‌کنند. یک کیسه کوچک آجیل برای روز خود

بسته‌بندی کنید.

**ماهی پخته:** ماهی سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ و سلنیوم است که هر دو به کاهش التهاب‌ها کمک می‌کنند. برای دریافت یک دوز مناسب امگا ۳ و سلنیوم، باید چند وعده در هفته از آن میل کنید. ماهی سالمون، تن، میگو و... برای شما مناسب هستند.

**ماست تازه:** محصولات لبنی مانند ماست، بستنی و شیر حاوی ید هستند. برای جلوگیری از بزرگ شدن غدد بدن به ید نیاز دارد. به همین هدف خود را با ماست یخ‌زده درمان کنید.

**تخم‌مرغ تازه:** تخم‌مرغ حاوی سلنیوم و ید است. حتما یک تخم‌مرغ کامل بخورید، زیرا زرده بیشترین مواد مغذی را در خود نگه می‌دارد.

**گوشت:** انواع گوشت‌ها از جمله گوسفند، گاو، مرغ و... برای شما مفید هستند.

**سبزیجات:** همه سبزیجات.

**میوه‌ها:** از جمله انواع توت، موز، پرتقال و گوجه‌فرنگی. **دانه‌های فاقد گلوتن:** برنج، گندم سیاه، کینوا، دانه

چیا و دانه کتان.

**نوشیدنی‌ها:** آب و سایر نوشیدنی‌های بدون کافئین.

## مواد غذایی که نباید بخورید

**غذاهای فرآوری‌شده:** هات داگ، کیک، کلوچه و غیره.

**انواع فست‌فود:** سوسیس، کالباس و غیره. **مکمل‌ها:** مصرف کافی سلنیوم و ید برای سلامت تیروئید ضروری است، اما دریافت بیش از حد از هر دو ممکن است باعث آسیب به بدن شما شود.

## این مواد غذایی را به اعتدال مصرف کنید

**غذاهای مبتنی بر سویا:** توفو، تمپه، لوبیا ادمام و شیر سویا.

**برخی سبزیجات:** کلم بروکلی، کلم و اسفناج.

**برخی میوه‌ها:** هلو و گلابی.

**نوشیدنی‌ها:** قهوه، چای سبز و سوء مصرف الکل.

منابع: [health.healthline.chistlukeshhealth](http://health.healthline.chistlukeshhealth)





# چه مواقعی به روانشناس نیاز داریم؟

**ایرنا:** یک متخصص روانشناس بالینی گفت: در بیشتر مواقع نیاز به روانشناس و مشاور همزمان با مشاهده تغییرات در خلق و رفتار فرد اتفاق می‌افتد و این تصمیم با توجه به اینکه در شرایط سخت اتخاذ می‌شود اما می‌تواند سرنوشت زندگی را متحول سازد.

محمدرضا محمدی روز جمعه در گفت‌وگو با ایرنا افزود: همانطور که از گذشته متداول بوده و همچنان ادامه دارد نقش روانشناس و روان‌درمانگر در بهبود مسائل روان‌تنی و پاسخگویی به احساس نیاز افراد جامعه از اهمیت بسیار بالایی برخوردار و در دوره‌های مختلف زندگی کمک کننده است.

وی با بیان اینکه مراجعه به افراد متخصص روان‌درمانگر به معنای شکست خوردن نیست و به سهولت می‌توان مشکلات خلقی و رفتاری خود را با این متخصصان مطرح کرد، افزود: امروز در جامعه با انواع و اقسام مسائل پیچیده و نیازهای غیر مادی مواجه هستیم که عمده آن باز می‌گردد به مسائل قشر نوجوان و جوانان و در مرحله بعدی افرادی که تصمیم به آغاز زندگی مشترک دارند، و از طرفی به‌طور مسلم با مسائلی رو به‌رو هستیم که ریشه در دوران کودکی

دارد مسائلی که هرگز فرد مجبور نبوده با آنها رو به‌رو شود. این روانشناس گفت: زمان‌هایی در زندگی فرد یا افراد جامعه رخ می‌دهد که به کمک یک شخص دیگر احساس نیاز پیدا می‌کنند، در این مقطع می‌توان به اهمیت و جایگاه وجود یک متخصص و یا روان‌درمانگر پی برد و با مراجعه به این کارشناسان و مشورت گرفتن از آنان به خود و دیگران کمک کرد.

محمدی افزود: برای نمونه ازدواج، یکی از مراحل بسیار حساس و سرنوشت‌ساز در دوران زندگی هر فردی به‌شمار می‌رود که لازم است طرفین در این زمینه از لحاظ رفتاری و خلقی یکدیگر را پیش از زیر یک سقف قرار گرفتن، بیشتر بشناسند. در این مرحله زن و مردی که جدای از موقعیتی که هر کدام از قبل داشتند، اما برای ورود به دوره جدید، به یک متخصص مشاور نیاز پیدا کرده و می‌توانند از این طریق از کمک‌های تخصصی آن بهره‌مند شوند.

این روانشناس بالینی تصریح کرد: موقعیت‌هایی وجود دارد که بهتر است در راستای پیشگیری از بروز مشکلات، قرار ملاقاتی با روانشناس داشته یا با شرکت در کارگاه آموزشی سطح اطلاعات خود را بالا برد.

وی به موقعی‌های که جوانان و نوجوانان و خانواده‌های

آنان به متخصص و مشاور روان‌درمانگر احتیاج پیدا می‌کنند، اشاره کرد و افزود: برای نمونه فشار جامعه می‌تواند بر موفقیت فرد جوان یا نوجوانی اثر گذار باشد و از سطح نمرات آن در امتحانات بکاهد یا اینکه فشار هم‌سالان سبب شود که بچه‌ها برای لباس پوشیدن دنبال مارک خاص یا نوعی لباس پوشیدن بروند. بچه‌های امروز در مقایسه با گذشته با مسائل جدی‌تر رو به‌رو هستند و دلایل و علل همه این مشکلات را نمی‌توان در طرز تعلیم و تربیت پدر و مادر خلاصه کرد. از این رو اینگونه موارد باعث بوجود آمدن تعارضاتی میان اقشار مختلف جامعه می‌شود که می‌توان با حضور در یک کلینیک مشاوره و یا مراجعه به یک روانشناس تا حدود بسیاری این مشکلات را به‌مرور رفع کرد.

محمدی گفت: همه تغییرات ناگهانی و یا موردی در رفتار و یا شخصیت فردی حتماً نیازمند مراجعه به یک مشاور روانپزشک یا روان‌درمانگر دارد و از طرفی احتمال دارد مراجعه به کارشناسان متخصص لزوماً یک دوره‌ای طولانی را دربرگیرد و یا با یک جلسه مراجعه به روان‌درمانگر واجد شرایط برای تشخیص و مقابله با مسئله کفایت کند.





## تضمین سلامت قلب با نوشیدن ۵ لیوان آب در روز

درمان‌های هورمونی پیشگیری از بارداری استفاده می‌کنند، کمی بیشتر است. طاهری تصریح کرد: کمبود ویتامین D به خصوص برای افرادی که زمان زیادی زیر نور خورشید نیستند رایج است که منجر به بیماری قلبی و سکتة مغزی می‌شود و می‌تواند عامل افزایش فشار خون و قند خون شود، برای تعیین مقدار این ویتامین باید آزمایش داد.

به گفته وی، برای محافظت از قلب و پیشگیری از دیابت و سرطان از کربوهیدرات‌های ساده مثل ماکارونی، برنج سفید، نان سفید و انواع شربت تا حد امکان باید دوری کرد و سبزیجات و غلات سیوس دار را جایگزین این مواد کرد.

این متخصص قلب افزود: از آن جا که قلب عضله است برای عملکرد بهتر به پروتئین بدون چربی نیاز دارد، بهتر است سلامت قلب را با گوشت ارگانیک و ماهی به همراه روغن زیتون، آجیل‌ها و سبزیجات تضمین کنید و از خوردن گوشت‌هایی که حاوی آنتی بیوتیک یا هورمون هستند، خودداری کنید.

طاهری، بهداشت دهان و دندان را نیز برای سلامت قلب و عروق مهم دانست و اظهار داشت: بهداشت دهان و دندان منجر به التهاب کمتر در بدن می‌شود و سلامت دهان برای حفظ سلامت کلی بدن اهمیت بالایی دارد.

وی با بیان اینکه به جای مکمل کلسیم لبنیات بخورید، ادامه داد: به جای هزینه‌های بالا برای خرید مکمل‌های ویتامین و مواد معدنی، پول بیشتری را صرف خرید غذاهای با کیفیت بالا کنید زیرا مصرف کلسیم به صورت مکمل ممکن است خطر ایجاد پلاک در عروق و آسیب قلبی را افزایش دهد.

**ایرنا:** نوشیدن پنج لیوان آب در روز می‌تواند خطر مرگ بر اثر بیماری‌های قلبی را کاهش دهد زیرا کمبود آب در بدن به افزایش سلول‌های خون و سپس سکتة قلبی منجر می‌شود.

عضو انجمن قلب و عروق ایران روز جمعه در گفت‌وگو با خبرنگار حوزه سلامت ایرنا افزود: افراد باید با نوشیدن آب در روز، از بروز حملات قلبی پیشگیری کرده و یا احتمال ابتلا به آن را کاهش دهند، بر اساس مطالعات انجام شده احتمال مرگ ناشی از حملات قلبی، در کسانی که روزانه پنج لیوان آب می‌نوشند نسبت به کسانی که کمتر از دو لیوان در روز آب می‌نوشند، ۴۱ درصد کاهش می‌یابد.

رضوان طاهری اظهار داشت: کیفیت و کمیت روابط اجتماعی افراد نیز خطر مرگ و میر بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد، وقت گذراندن منظم افراد با یکدیگر، استفاده از کوچکترین فرصت‌ها برای خندیدن وقایع استرس زای زندگی و فشار اجتماعی و فشار شغلی را قابل تحمل می‌کند.

وی با بیان اینکه معاینه منظم غربالگری برای سلامت قلب و عروق مهم است، ادامه داد: انجام آزمایش غربالگری ساده افراد را از مراحل اولیه ابتلا به بیماری قلبی آگاه می‌کند و تغییر در سبک زندگی و رژیم غذایی برای پیشگیری از ابتلا به این بیماری را می‌کاهد. این پزشک با تاکید بر اینکه فشار خون را به طور منظم اندازه گیری کنید، گفت: برای تعادل هورمونی آزمایش خون بدهید، سطح بالای هورمون استروژن در زنان بر نحوه انقباض عروق خونی تاثیر می‌گذارد که منجر به آسیب پذیری بیشتر آنها در برابر ایجاد لخته‌های خونی می‌شود بر این اساس خطر ابتلا به مشکلات قلبی در زنانی که از



# چرا میکروبیوم روده‌ای برای سلامت ما حیاتی است؟



ایرنا: عضو هیات علمی پژوهشکده بیماری‌های گوارش و کبد دانشگاه علوم پزشکی تهران با طرح این سوال که چرا میکروبیوم روده‌ای برای سلامت ما حیاتی است، گفت: هر کدام از ما ترکیب میکروبی مشخصی در روده‌های خود داریم، این میکروب‌های روده‌ای یا «میکروبیوم‌ها» شامل تعداد زیادی میکروب‌ها هستند که به هم خوردن ترکیب یا جایگزین شدن آنها با میکروب‌های مضر می‌تواند سبب ایجاد یا تشدید بیماری‌های مختلف در افراد شود.

جمعیتی از باکتری‌ها و میکروب‌ها که در روده ما زندگی می‌کنند تحت عنوان میکروبیوم روده نامگذاری می‌شوند. در روده دو دسته باکتری‌های مفید (غیر بیماری زا) و مضر (بیماری زا) زندگی می‌کنند. هرگاه نسبت باکتری‌های مضر به مفید زیاد شود خطر بروز بیماری‌ها افزایش می‌یابد.

تا ۹ خرداد ماه به عنوان هفته سلامت گوارش نامگذاری شده و امسال به موضوع «میکروبیوم و دستگاه گوارش» پرداخته می‌شود. انجمن متخصصین گوارش و کبد برنامه‌های علمی به این مناسبت در مناطقی مانند تهران، قم، مازندران، گیلان، گلستان، کرمان، فارس، اصفهان، کردستان و خوزستان برگزار می‌کند.

دکتر محمد امانی روز جمعه در گفت‌وگو با خبرنگار دانشگاه و آموزش ایرنا با اشاره به اینکه میکروب‌های روده ما اکثراً مضر نیستند، اظهار داشت: این میکروب‌ها با ما زندگی مسالمت آمیزی دارند و سبب تولید ویتامین‌ها

می‌شوند که در افزایش سیستم ایمنی، پیشگیری از سرطان‌ها و افسردگی، بیماری‌های تحریک پذیر روده و کبد چرب نقش اساسی دارند و اگر ترکیب آنها به هم بخورد می‌تواند برای فرد مضر باشد.

امانی به نقش به هم خوردن ترکیب میکروبیوم روده‌ای در افراد و ایجاد برخی از بیماری‌ها اشاره کرد و گفت: کبد چرب که از بیماری‌های شایع جوامع امروز بشری است، می‌تواند علائم و عوارض متعددی داشته باشد و می‌تواند با فشار خون بالا و دیابت همراه شود، نقش میکروب روده‌ای ناسالم در بروز آن مشخص شده است.

وی ادامه داد: در مورد سایر بیماری‌ها مانند چاقی، لاغری غیرعادی و بیماری کولیت عصبی یا روده عصبی تحریک پذیر هم این نقش کاملاً چشمگیر است و امروزه داروهایی تحت عنوان «پروبیوتیک» یا محصولات غذایی حاوی پروبیوتیک گاهی در درمان این بیماران استفاده می‌شود.

## علت تغییرات میکروبیوم طبیعی در بدن چیست؟

وی با اشاره به اینکه در مورد علت تغییر میکروبیوم طبیعی افراد به سمت میکروب‌های مضر برای بدن تئوری‌های مختلفی وجود دارد، گفت: در نوزادانی که به روش سزارین به دنیا آمده‌اند، نوزادانی که مصرف شیر مادر نداشته‌اند یا در دوران کودکی و در طول عمر بزرگسالی برای هر بیماری استفاده بی‌رویه از آنتی بیوتیک داشته‌اند، احتمال تغییر میکروبیوم روده‌ای بالا است. امانی تأکید کرد: همچنین افرادی که در تغذیه خود

از سبزیجات و میوه‌جات کمتری استفاده می‌کنند و تمایل به مصرف کربوهیدرات‌ها و نشاسته مصنوعی دارند، احتمال تغییر میکروبیوم روده‌ای در آنان بالا بوده و این موضوع می‌تواند با بیماری‌هایی مانند کبد چرب، چاقی، سرطان، روده تحریک پذیر و نفخ روده همراه باشد.

وی اظهار داشت: مصرف سبزیجات، دوغ و ماست می‌تواند نقش مهمی در ایجاد ترکیب میکروبی مفید داشته باشد و بهتر است افراد از مصرف شیرینی جات مصنوعی و مواد کربوهیدرات دار و همچنین مصرف بی‌رویه آنتی بیوتیک به شدت پرهیز کنند.

عضو هیات علمی پژوهشکده بیماری‌های گوارش و کبد دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت: بسیاری از افراد سالم علائم روده تحریک پذیر یا نفخ دارند که تغییرات میکروبی روده‌ای مفید در این افراد می‌تواند سبب کاهش نفخ آنان شود.

امانی ادامه داد: مطالعات نشان داده‌اند که در افراد مبتلا به سرطان روده بزرگ، ترکیب میکروبی حاوی میکروب‌های ایجاد کننده سولفور هستند، می‌تواند با تغییراتی که در مواد غذایی خصوصاً کربوهیدرات‌ها ایجاد می‌کنند سبب ایجاد آسیب به سلول‌های روده و تغییر در آنها شوند.

وی تأکید کرد: به نظر می‌رسد با شناسایی این میکروب‌ها در مدفوع افراد سالم و ایجاد تغییرات در ترکیب میکروبی روده فرد بتوان از ایجاد سرطان پیشگیری کرد.

# درد قفسه سینه ریشه افسردگی دارد

وجود می‌آید، افسردگی گرایش فرد را به مشروبات الکلی یا مصرف مواد مخدر بالا برده و آنها نیز به طبع تحریک پذیری و ناآرامی را در فرد دامن می‌زنند.

وی ادامه داد: در افراد افسرده معمولاً تمایل به برقراری رابطه جنسی کاهش می‌یابد، افسردگی‌های شدید به خصوص روی عمل جنسی فرد اثر می‌گذارد و برخی داروهای ضد افسردگی نیز می‌توانند عملکرد جنسی فرد را تحت تاثیر قرار داده و آن را با مشکل مواجه سازند.

رضایی تصریح کرد: تحقیقات نشان می‌دهند داشتن برنامه جسمانی منظم نه تنها اندامتان را متناسب تر می‌سازد بلکه ناقلین شیمیایی را در مغز آزاد می‌سازد که احساس نشاط ایجاد کرده و حساسیت به درد را کاهش می‌دهند، هر چند ورزش افسردگی را درمان نمی‌کند ولی با گذر زمان می‌تواند به فروکش کردن علائم آن کمک کند، اگر از افسردگی رنج می‌برید احتمالاً برای ورزش و فعالیت انرژی و انگیزه کافی را در خود نمی‌یابید اما به یاد داشته باشید که ورزش می‌تواند انرژی تان را بیشتر کرده، احساس خستگی را کاهش داده و به خواب بهتر کمک کند.

است.

رضایی تصریح کرد: مغز و سیستم‌هاضمه ما به شکل قدرتمندی به هم مرتبط هستند، به همین علت است که بسیاری از ما دل درد یا تهوع را در زمان استرس و نگرانی تجربه می‌کنیم، افسردگی می‌تواند دلیلی بر بروز تهوع، سوء‌هاضمه، اسهال یا یبوست باشد.

وی با بیان اینکه افراد افسرده اغلب از سردرد گله مند هستند، خاطر نشان کرد: در افسردگی شدید سه برابر احتمال میگرن بالا می‌رود و افراد مبتلا به میگرن پنج برابر بیشتر در معرض خطر ابتلا به افسردگی هستند.

به گفته این روانپزشک، برخی مبتلایان به افسردگی اشتهاهی برای غذا خوردن ندارند و در مقابل برخی دیگر نمی‌توانند از خوردن دست بکشند و غذا خوردن احساس تنش و ناکامی را در آنها کاهش می‌دهد، افسردگی با اختلالاتی مانند بیش‌خواری مرتبط است و این ارتباط در زنان به شکل قوی‌تری خود را نشان می‌دهد و با وجود این ارتباطات وزن بیماران ممکن است افزایش یا کاهش پیدا کند.

رضایی افزود: زودخشمی و بی‌قراری احتمالاً به دلیل مشکلات خواب یا دیگر مسائل مربوط به افسردگی به

ایرنا: درد قفسه سینه می‌تواند ریشه عصبی و افسردگی داشته باشد و افراد با خستگی و بی‌حالی سه برابر بیشتر به این بیماری مبتلا می‌شوند.

عباس رضایی روانپزشک روز شنبه در گفت‌وگو با خبرنگار حوزه سلامت ایرنا افزود: در افراد مبتلا به افسردگی سخت به خواب رفتن یا خواب ماندن گزارش می‌شود ولی برای برخی دیگر پرخواهی آزاردهنده است. وی اظهار داشت: اگر با وجود استراحت و خواب کافی خستگی افراد رفع نمی‌شود و انرژی برای انجام کارهای روزمره ندارید احتمالاً علامتی از افسردگی را در خود دارید، براساس مطالعات، افراد افسرده چهار برابر بیشتر از افراد سالم احتمال خستگی‌های غیرقابل توجیه دارند و در مقابل افراد با خستگی و بی‌حالی سه برابر بیشتر به افسردگی مبتلا می‌شوند.

این روانپزشک با بیان اینکه احساس درد و افسردگی به هم مرتبط هستند، ادامه داد: زندگی با درد مکرر می‌تواند خطر افسردگی را افزایش دهد و افسردگی به خودی خود ممکن است حس درد را به وجود آورد زیرا هر دو این شرایط بر ناقلین شیمیایی در مغز موثر هستند، احتمال پیشرفت دردهای مداوم در افراد افسرده سه برابر بیشتر





# زخم‌های

## بی‌پایان

ممکن است به مرگ منتهی شود. در نتیجه این بیماری، پوست به شدت شکننده شده و با کوچکترین خراشی لایه لایه شده و کنده می‌شود. تاول‌های زیاد از بارزترین علائم این بیماری است. اغلب افراد مبتلا به‌ای بی‌آن را از طریق ژن‌های معیوبی که از یکی از والدین یا هر دوی آنها به ارث برده‌اند، دریافت می‌کنند.

نزدیک به ۵۰۰ میلیون نفر در دنیا با بیماری پروانه‌ای دست و پنجه نرم می‌کنند، این بیماری از جمله بیماری‌های نادر و در عین حال پرهزینه به شمار می‌آید. تاکنون کمتر از یک هزار مبتلا به پروانه در کشور به سر می‌برند که هزینه این بیماران بسیار زیاد بوده و از عهده خانواده بسیاری از آنان خارج است.

و روانی می‌کند اما راهی نیست، جزء تحمل و بردباری و فداکاری.

«ای بی» یا بیماری پروانه‌ای از سخت‌ترین بیماری‌هایی به شمار می‌آید که در دنیا معرفی شده است، این بیماری در پوست و غشای مخاطی تاول و زخم‌های دردناکی ایجاد می‌کند، دردی که درمان ندارد و مهجور بودن و گاه رفتارهای نامناسب با این بیماران در جامعه بر دردشان می‌افزاید.

بیماری پروانه‌ای یک بیماری ارثی بافت‌های پوستی است که ناشی از یک جهش ژنتیکی در کراتین یا کلاژن است و در پوست و غشای مخاطی ایجاد تاول‌های خون‌ریزی دهنده دردناک می‌کند اما واگیر ندارد. شدت بیماری در مبتلایان پیشرونده و افزایشنده است و حتی

ایرنا: مادر است و تاب دیدن دردهای ممتد کودکش را ندارد، زخم روی زخم، زخم‌های بی‌پایان تا پایان زندگی، چگونه می‌تواند تاب آورد دردهای کودکش را، شاید دردی که او متحمل می‌شود بیش از فرزندش باشد، اینکه هر روز مجبور است زخم‌های کودکش را بانسمان کند و شاهد اشک‌های پاک کودکانه‌اش باشد.

خانواده‌هایی هستند که چنین درد مستمری را به جان خریدند و با هر دردی که کودکشان متحمل می‌شود، آنها می‌گیرند و با هر خنده‌ای که بر لبان کودکشان نقش می‌بند، می‌خندند اما خنده‌ای تلخ.

بیماری پروانه‌ای از جمله بیماری‌هایی است که نه تنها بیمار، بلکه خانواده آنها را دچار فشارهای روحی



## توصیه‌های غذایی به روزه‌داران از افطار تا سحر چی بخوریم

سبزیجات خام یا سالاد (معادل یک لیوان) در وعده سحری مصرف کنند.

شریعت پناهی به افرادی که پس از صرف سحری دچار بدهضمی دستگاه گوارش، نفخ یا سوزش سر معده می‌شوند توصیه کرد از مصرف غذاهای نفاخ نظیر سویا، قارچ، کلم و حبوبات در این وعده غذایی پرهیز کنند.

وی با تاکید بر لزوم فاصله یک ساعته بین وعده افطار و شام گفت: با توجه به این که در ماه رمضان ساعات متمادی و در برخی فصول حدود ۵۱ ساعت روزه هستیم و معده مدت طولانی خالی است باید افطار را با یک غذای سبک و گرم شروع کنیم.

شریعت پناهی، شیر گرم با خرما یا عسل، فرنی با شیرینی کم و مقداری دارچین را بهترین انتخاب برای شروع افطار عنوان کرد و به افرادی که به شیر حساسیت دارند خوردن آب گرم یا چای کم‌رنگ با خرما را توصیه کرد.

دانشیار دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی تاکید کرد: پس از صرف افطار سبک بهتر است یک ساعت چیزی نخورد نشود چون معده پس از ساعت‌ها استراحت، تحمل غذای سنگین را ندارد و یک ساعت بعد شام را میل کرد.

عضو هیئت علمی دانشکده تغذیه با بیان اینکه شام باید سهل‌الهضم باشد، گفت: برای شام باید از غذاهای سهل‌الهضم نظیر حلیم کم چرب یا آش‌های سبک که صرفاً با برنج و عدس درست شده و حبوبات آن سبک است یا سوپ‌های سبک استفاده کرد. در وعده شام

حتماً باید یک تا دو واحد سبزیجات مصرف شود مثل خوردن نان و پنیر و سبزی تا نیاز بدن فرد تأمین شود. وی، مصرف حداقل دو واحد میوه در فاصله شام تا سحر را ضروری برشمرد تا ویتامین‌ها و املاح به مقدار مناسب دریافت شود. این متخصص تغذیه افزود: به دلیل کوتاه بودن فاصله زمانی شام تا سحر، افراد مصرف میوه را فراموش می‌کنند در صورتی که بسیار اهمیت دارد. متأسفانه بسیاری اوقات پس از ماه رمضان افراد با علائم کمبود ویتامین و املاح به پزشک مراجعه می‌کنند.

شریعت پناهی بیوست را یکی از مشکلات بسیار شایع در ماه رمضان به دلیل کاهش دریافت مایعات عنوان کرد و یادآور شد: بهترین راهکار برای پیشگیری از این عارضه مصرف غذاهای حاوی فیبر در وعده‌های سحر، افطار و شام است. به گفته وی مصرف دو تا سه واحد میوه و سبزی روزانه می‌تواند میزان فیبر مورد نیاز دستگاه گوارش را تأمین کند اما باید مایعات مورد نیاز نیز به میزان کافی پس از افطار تا سحر مصرف شود. دانشیار گروه تغذیه دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در حین روزه داری گفت: مصرف غذاهایی نظیر سرخ شده، ماکارونی، کله پاچه و آبگوشت در وعده سحری باعث ایجاد عطش می‌شود بنابراین بهتر است از آن‌ها پرهیز کنیم.

وی، مصرف سالاد و سبزیجات در وعده سحری را موجب حفظ آب و رفع تشنگی برشمرد و به افراد توصیه کرد حداقل یک واحد

دانشیار گروه تغذیه دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، نکاتی را درباره افطار و شام روزه داران متذکر شد.

به گزارش خبرگزاری مهر، سیده زهرا شریعت پناهی، با تاکید بر این که فرد روزه دار باید تغذیه سالم و کافی طبق هرم غذایی داشته باشد گفت: در هنگام روزه داری باید از تمام گروه‌های مواد غذایی به صورت متعادل و به میزان مورد نیاز روزانه مصرف کنیم تا دچار کمبود پروتئین و ریزمغذی‌های دریافتی نظیر املاح و ویتامین نشویم.

وی با اشاره به میزان مصرف مواد غذایی مورد نیاز افراد گفت: افراد باید روزانه به میزان کافی غلات و حداقل دو واحد لبنیات، دو واحد میوه، سه واحد سبزی دریافت کنند. همچنین از گروه گوشت‌ها با جایگزین گوشت نظیر تخم مرغ نیز روزانه دو تا سه واحد باید استفاده شود.

به گفته شریعت پناهی، در ماه مبارک رمضان باید این مواد مغذی به میزان کافی در وعده‌های سحر، افطار و شام گنجانده شوند تا نیاز بدن فرد روزه‌دار تأمین شود. البته می‌توان میزان نان و غلات را کاهش داد اما سایر گروه‌های غذایی نباید کم شود زیرا بدن دچار کمبود مواد مغذی خواهد شد. وی، مواد غذایی شیرین و چرب را بی کیفیت برشمرد که فقط دارای انرژی و کالری هستند و خاطر نشان کرد مصرف آنها در وعده‌های غذایی ماه رمضان سبب تضعیف سیستم ایمنی فرد می‌شود.

دانشیار دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با تاکید بر تغذیه سالم در ماه رمضان و پرهیز از افراط و تفریط گفت: تغذیه در ماه رمضان باید به نحوی باشد که در انتهای این ماه مبارک دچار اضافه وزن و چاقی نشویم زیرا چاقی به معنای داشتن تغذیه نامناسب است و سیستم ایمنی بدن فرد را ضعیف می‌کند.

شریعت پناهی، هدف از صرف وعده سحری را دریافت مواد مغذی مورد نیاز بدن و رفع تشنگی در طول روزهداری عنوان کرد و خوردن آن را الزامی دانست. به گفته وی در سحر باید یک وعده کامل غذایی مثل ناهار صرف شود و حتماً باید حاوی سه گروه غلات، گوشت‌ها و سبزی‌ها باشد. این متخصص تغذیه یادآور شد: در این وعده غذایی می‌توان از گروه غلات، نان یا برنج استفاده کرد و حتماً باید گوشت یا جایگزین آن و سالاد یا سبزیجات مصرف شود. برای تأمین لبنیات مورد نیاز بدن نیز می‌توان همراه سحری از ماست استفاده کرد.

دانشیار گروه تغذیه دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی ضمن بیان راهکارهای جلوگیری از تشنگی در حین روزه داری گفت: مصرف غذاهایی نظیر سرخ شده، ماکارونی، کله پاچه و آبگوشت در وعده سحری باعث ایجاد عطش می‌شود بنابراین بهتر است از آن‌ها پرهیز کنیم.

وی، مصرف سالاد و سبزیجات در وعده سحری را موجب حفظ آب و رفع تشنگی برشمرد و به افراد توصیه کرد حداقل یک واحد

حتی یک چسب هم نباید به پوست بچسبد زیرا موقع جدا کردن، پوست را با خود بلند می‌کند و موجب می‌شود بیمار درد بسیار وحشتناکی را تحمل کند.

این پزشک با بیان اینکه یک بیمار پروانه‌ای نیاز دارد برای جلوگیری از عفونت، به سرعت پانسمان‌های بدنش عوض شود، اظهار می‌دارد: همین مسئله هزینه هنگفتی به همراه دارد بطوریکه هزینه ماهانه پانسمان برای هر بیمار بین یک میلیون و پانصد هزار تا دو میلیون تومان بوده و پانسمان برای این بیماری حکم نان شب را دارد چراکه گاهی ممکن است لباسشان هم به پوست بچسبد.

افتخاری تصریح می‌کند: اشکال شدید بیماری پروانه‌ای ممکن است موجب ترکیب انگشت‌ها یا پنجه‌های پا و خم شدن غیر عادی مفاصل شود، این مسئله می‌تواند بر عملکرد انگشتان، زانوها و آرنج‌هایش تاثیر بگذارد.

وی با اشاره به مشکلات مربوط به تغذیه بیماران پروانه ای، اضافه می‌کند: وجود تاول‌ها در دهان می‌تواند خوردن را دشوار کرده و منجر به سو تغذیه و کم خونی شود. مشکلات تغذیه‌ای نیز می‌تواند باعث به تاخیر افتادن ترمیم زخم شود و در کودکان رشد را آهسته کند و مشکل در عبور و دفع مدفوع ممکن است به خاطر وجود تاول‌ها در قسمت مقعدی باشد. هم چنین می‌تواند با عدم مصرف مایعات به اندازه کافی و یا غذاهای با فیبر بالا مانند میوه‌ها و سبزیجات ایجاد شود.

مهدی شادنوش رئیس مرکز مدیریت پیوند و درمان بیماری‌های خاص وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی نیز می‌گوید: پانسمان مورد نیاز بیماران پروانه‌ای تأمین شده و به تدریج در اختیار آنها قرار خواهد گرفت.

وی اظهار می‌دارد: اکنون با همکاری یونیسیف در حد رفع نیاز اضطراری مقداری پانسمان مورد نیاز بیماران پروانه‌ای تأمین شده و در اختیار بیماران قرار داده خواهد شد و میزان پانسمان تأمین شده به اندازه رفع کامل نیازهای این بیماران در کشور نیست به عنوان مثال اگر این بیماران به تعویض پانسمان به صورت روزانه نیاز داشته باشند، این پانسمان برای تعویض هر ۳ یا ۴ روز در اختیار آنها قرار می‌گیرد.

گزارش از: رقیه نوری

بر اساس آمارهای وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، حدود ۷۰۰ بیمار پروانه‌ای در کشور شناسایی شده که به پانسمان روزانه نیاز دارند و با توجه به اینکه از هر ۵۰ هزار زایمان زنده یک نفر مبتلا به این بیماری را می‌توان در نظر گرفت پیش بینی می‌شود که در ایران هزار تا ۱۲۰۰ نفر بیمار پروانه‌ای باشد.

یونیسیف (صندوق کودکان سازمان ملل متحد) در روزهای اخیر در توییتری خبر داد که این سازمان با حمایت مالی دولت آلمان توانسته است پانسمان‌های مخصوص کودکان مبتلا به بیماری پوستی پروانه‌ای (EB) را تهیه و به ایران ارسال کند.

یونیسیف اعلام کرد این کار بنا به درخواست وزارت بهداشت، ایران از یونیسیف انجام شده است.

مرکز اطلاعات سازمان ملل متحد در تهران هم گفته است این پانسمان‌ها که محصول شرکت داروسازی سوئدی مولینکه است، با همکاری مرکز تدارکات جهانی یونیسیف در کپنهاگ تهیه و به ایران ارسال شدند.

سازمان ملل متحد گفته است محموله پانسمان‌ها به وزن حدود ۶ تن تحویل وزارت بهداشت ایران شد تا نسبت به توزیع آن در موسسه حمایتی «خانه‌های بی» و میان خانواده‌های دارای فرزند مبتلا به این بیماری پوستی در استان‌های مختلف ایران اقدام شود.

### بیماری پروانه‌ای بیماری نادر ژنتیکی است

صابر افتخاری متخصص پوست در این زمینه به خبرنگار ایرنا می‌گوید: بیماری پروانه‌ای ژنتیکی است و فرزندان زوج‌هایی که ازدواج فامیلی داشته اند بیشتر احتمال دارد که به این بیماری مبتلا شوند. بیماری پروانه‌ای به گروهی از بیماری‌های نادر ژنتیکی گفته می‌شود که موجب تاول زدن پوست و غشا مخاطی می‌شود. تاول‌ها معمولاً آسیب خفیفی ایجاد می‌کنند و معمولاً دردناک هستند. کودکانی که با انواع خفیف درگیر هستند ممکن است تا زمان حرکت چهار دست و پا یا راه رفتن هیچ علائمی را نشان ندهند.

وی ادامه می‌دهد: مهمترین مشکل این است که مراقبت از این بیماران نیازمند به مصرف بسیار زیاد پانسمان‌های گران قیمت است،



# تخم کتان بخورید؛ لاغر شوید!





صورتی‌ها: اگر دغدغه لاغری دارید، ما در این مطلب به شما یک راه سریع و راحت آموزش می‌دهیم. با ما همراه باشید. آیا تا به حال تخم‌کتان میل کرده‌اید؟ آیا می‌دانید خواص تخم‌کتان چیست؟ تخم‌کتان دانه گیاهی بسیار مفید است که در سلامت و زیبایی ما تاثیر خیلی زیادی دارد. در حالت کلی این دانه برای کاهش وزن، کاهش کلسترول خون، کنترل دیابت، سلامت دستگاه گوارش و... مفید است.

### کاهش وزن با تخم‌کتان

همانطور که از اسمش مشخص است تخم‌کتان از درخت کتان گرفته می‌شود. تخم‌کتان دانه‌ای ریزی است که در رنگ‌های مختلفی مانند قهوه‌ای، قهوه‌ای مایل به زرد و طلایی پیدا می‌شود. این تخم سرشار از فیبر منگنز و ویتامین B۱ اسیدچرب و امگا ۳ می‌باشد و همین خاصیت باعث مفید بودن این بذر گیاهی شده است. با قرار دادن تخم‌کتان در وعده روزانه خود از خواص بی‌نظیر آن بهره‌مند شوید در ادامه این خواص را با هم بررسی می‌کنیم.

چاقی و عدم تناسب اندام مشکل بسیاری از خانم‌ها و آقایان می‌باشد که همیشه به دنبال روشی برای لاغری و کاهش وزن هستند. از خواص تخم‌کتان می‌توان به کاهش وزن اشاره کرد.

کتان سرشار از چربی‌های سالم و فیبر می‌باشد که فرد را برای مدت طولانی سیر نگه می‌دارد و همین امر هم موجب می‌شود که فرد کاهش وزن پیدا کند. برای این‌که از این خاصیت بهره‌مند شوید می‌توانید روزانه ۲ قاشق غذاخوری پودر تخم‌کتان را به سالاد یا سوپ خود اضافه کنید. با کمی مصرف تاثیر آن را در وزن خود خواهید دید. اگر مشتاق لاغری هستید باید این تخم را در وعده‌های روزانه خود قرار دهید.

### زیبایی پوست، مو، ناخن

امروز همه خانم‌ها و برخی از آقایان به زیبایی ظاهری اهمیت می‌دهند. جالب است بدانید که یکی از خواص تخم‌کتان تاثیر زیاد آن بر زیبایی می‌باشد. مصرف تخم‌کتان، باعث زیبایی ناخن، پوست و موی ما می‌شود و سالم‌تر از قبل به نظر می‌رسند. این تخم با داشتن ویتامین B باعث کاهش خشکی پوست و مو بدن می‌شود.

همچنین تخم‌کتان باعث کاهش آکنه و بهبود آگزما می‌شود. اگر شما می‌خواهید ناخن‌ها و پوست موی زیبا و سالم داشته باشید بهتر است تخم‌کتان را وارد رژیم غذایی خود کنید. برای بهره‌مند شدن از این خاصیت باید روزانه ۲ قاشق غذاخوری از این تخم را به وعده غذایی خود اضافه کنید و یا یک قاشق غذاخوری روغن کتان را استفاده نمایید.

### کاهش کلسترول هم از خواص تخم آکنه می‌باشد

همانطور که می‌دانید اگر کلسترول خون در بدن بالا باشد باعث ایجاد مشکلاتی در روند کار آن می‌شود، و این مشکل بسیاری از افراد جامعه است که دارای کلسترول خون بالایی می‌باشند و همیشه به دنبال راه حلی آسان برای کاهش کلسترول خون هستند. از خواص تخم‌کتان این است که با داشتن فیبر بالا چربی و کلسترول را در دستگاه گوارش به دام می‌اندازد مانع جذب آنها در بدن می‌شود.

پس اگر می‌خواهید کلسترول خون خود را کاهش دهید بهتر است تخم‌کتان را در وعده روزانه خود اضافه کنید. می‌توانید تخم‌کتان را به دو صورت مصرف کنید؛ یا به صورت دانه و یا به صورت روغن.

### خاصیت آنتی‌اکسیدانی بالا

از خواص تخم‌کتان می‌توان به خاصیت آنتی‌اکسیدانی بالای آن اشاره کرد. آنتی‌اکسیدان باعث سلامت سلول، تنظیم هورمون‌ها می‌شود و جالب است که آنتی‌اکسیدان خاصیت ضد پیری هم دارد. پس اگر می‌خواهید بدنتان در مقابل بیماری‌ها و میکروب‌ها و ویروس‌ها در امان بماند بهتر است تخم‌کتان را به وعده روزانه خود اضافه نمایید تا از خواص مهم آن برخوردار شوید. با مصرف این تخم کمتر به سرماخوردگی و آنفولانزا دچار خواهید شد.

### سلامت دستگاه گوارش

افراد ساده تخم‌کتان را فقط موثر بر روی دستگاه گوارش می‌دانند، در حالی که این گونه نیست و فواید زیادی دارد که سلامت دستگاه گوارش جزئی از این فواید است. مصرف تخم‌کتان به سلامت دیواره روده کمک می‌کند همچنین کسانی که از بیماری کرون و یا سایر بیماری‌های گوارشی در عذاب هستند بهتر است تخم‌کتان را به وعده روزانه خود اضافه کنند.

علاوه بر موارد ذکر شده تخم‌کتان باعث کاهش التهاب روده و درمان یبوست می‌شود. برای درمان یبوست بهتر است ۱ تا ۳ قاشق غذاخوری روغن کتان تخم‌کتان را با ۲۲۵ میلی لیتر آب هویج مخلوط کنید و آن را بنوشید. همچنین اگر دچار مشکل گوارشی هستید می‌توانید تخم‌کتان را برای درمان استفاده کنید. اگر مشکلی ندارید، این مصرف، باعث پیشگیری از مشکلات احتمالی به وجود آمده می‌شود.

### پیشگیری و مبارزه با سرطان

از دیگر خواص تخم‌کتان می‌توان به پیشگیری از سرطان اشاره کرد. امروزه سرطان جزو بیماری‌های خطرناک است که مرگ و میر زیادی هم به دنبال دارد، جالب است بدانید که مصرف تخم‌کتان می‌تواند خطر ابتلا به سرطان روده، سینه و رحم را کاهش بدهد. پس اگر می‌خواهید از شر این بیماری خطرناک رها شوید و یا با آن مبارزه کنید بهتر است تخم‌کتان مصرف کنید.

### تخم‌کتان سرشار از امگا ۳

حتما شما هم در مورد خاصیت چربی امگا ۳ برای بدن شنیده‌اید، دانشمندان معتقد هستند که در رژیم غذایی ما باید اسیدهای چرب امگا ۳ وجود داشته باشد تا بدنمان در مقابل بیماری‌ها سالم بماند. در تخم‌کتان مقداری و امگا ۳ وجود دارد به همین دلیل هم مصرف آن توصیه می‌شود به کسانی که به غذاهای دریایی که سرشار از امگا ۳ هستند، علاقه‌ای ندارند.

### موارد احتیاط و عوارض تخم‌کتان

در مقابل خاصیت‌های مفید ممکن است تخم‌کتان برای برخی از افراد موجب ایجاد مشکلاتی شود برخی از مشکلات آن عبارتند از:

- \* نفخ
- \* درد معده
- \* حالت تهوع
- \* یبوست
- \* اسهال

\* مصرف آن برای خانم‌های باردار و افرادی که بیماری انسداد روده دارند، توصیه نمی‌شود. ممنون که با این مطلب همراه ما بودید، امیدوارم برایتان مفید بوده باشد. با دانستن خواص خوراکی‌ها بهتر می‌توانید مراقب سلامتی‌تان باشید. هیچ میوه و گیاه طبیعی بی‌خاصیت نیست و بهتر است برای پیشگیری از بیماری‌ها استفاده کنیم.



# بیماری ام اس مهمان ناخوانده مردم دنیا و ایران است

نایب رئیس انجمن ام اس ایران ادامه داد: روز جهانی ام اس، روز عهد بستن با یکدیگر برای کمک به مبتلایان این بیماری است که در گوشه گوشه این خاک در حال دست و پنجه نرم کردن با این بیماری هستند.

وی افزود: روز جهانی ام اس روز فریاد این شعار است که: من می‌آیم، ما می‌آییم، تا دست در دست هم تلاش کنیم چالش‌های فردی و اجتماعی را به حداقل برسانیم و عهد ببندیم هر آنچه در توان داریم برای مبارزه با بیماری ام اس به کار گیریم. همه ما از توانایی‌های علمی، کلامی، اقتصادی و اجتماعی خود در جهت کاهش آلام بیماران بهره‌گیریم تا دنیای بدون ام اس دست یافتنی شود.

صحرائیان گفت: امروز بسیاری از بیماری‌ها به مدد تلاش‌های پیگیر جامعه علمی و پشتیبانی تک‌تک مردم جامعه به فراموشی سپرده شده‌اند. جامعه بشری در این زمینه مثال‌های فراوان دارد و امید است به همت تک‌تک افراد جامعه این راه سریع‌تر و با گام‌های استوارتر پیموده شود.

وی تصریح کرد: فرصت روز جهانی ام اس را مغتنم شمرده و برای همه بیماران به خصوص بیماران ام اس آرزوی سلامتی، نشاط و پویایی دارم. از تک‌تک حامیان ام اس و خانواده‌های بیماران صمیمانه سپاسگزارم. امیدوارم حمایت‌های معنوی، اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی همچنان چراغ راه انجمن ام اس ایران برای مبارزه با بیماری باشد.

ایرنا: نایب رئیس انجمن ام اس ایران گفت: ام اس مهمان ناخوانده‌ای است که سال‌هاست بسیاری از مردم دنیا و برخی هموطنان را به خود مشغول کرده است.

به گزارش انجمن ام اس ایران، محمدعلی صحرائیان به مناسبت فرارسیدن ۲۷ می (۷ خرداد) روز جهانی ام اس افزود: امروز بسیاری از بیماری‌ها به مدد تلاش‌های پیگیر جامعه علمی و پشتیبانی تک‌تک مردم جامعه به فراموشی سپرده شده است.

وی ادامه داد: افراد مبتلا و خانواده‌های آنها با چالش بیماری دست و پنجه نرم می‌کنند و تلاش دارند با وجود همه ناملازمات کمترین تأثیر را از بیماری گرفته و به جای یأس و ناامیدی بیماری را مدیریت کنند.

صحرائیان افزود: ۱۰ سال قبل روز جهانی ام اس به ابتکار فدراسیون جهانی ام اس نام‌گذاری و ثبت شده و فرصتی طلایی برای همگان، از مبتلایان و خانواده‌های آنان و گروه پزشکی و درمانی تا سایر اقشار ایجاد کرده که دست در دست هم، یک صدا، دنیای بدون ام اس را فریاد زنند و در این راه از هیچ کوششی فروگذار نکنند.

وی تصریح کرد: روز جهانی ام اس فرصتی است که افراد شناخت بهتری از این بیماری پیدا کرده و برای مبارزه با آن در سراسر دنیا همت گمارند. این روز فرصتی است که ام اس را بشناسیم قبل از آنکه ام اس خودش را به ما یا یکی از عزیزان ما آشنا کند.



# با داشتن کدام علائم، حق ورزش کردن نداریم؟

- همیشه بدن خود را قبل از ورزش گرم کرده و پس از ورزش خنک کنید.
- از لباس های گشاده، راحت و کفش های حمایت کننده مچ پا (ساق دار) استفاده کنید
- حداقل یک ساعت بعد از خوردن غذا صبر کنید و سپس شروع به ورزش کنید
- آب فراوان بنوشید
- در هوای بسیار گرم از ورزش کردن اجتناب کنید
- در هوای بسیار سرد در فضای بسته ورزش کنید
- اگر هر گونه از علائم زیر را داشتید ورزش نکنید و یا ورزش کردن را متوقف کنید و با پزشک خود تماس بگیرید:
- حالت تهوع یا استفراغ
- سرگیجه و سردرد خفیف
- تنگی نفس شدید
- رطوبت یا تعرق بیش از اندازه
- احساس فشار در سینه
- افزایش درد
- در عین حال اگر در بیرون از خانه ورزش می کنید، قوانین حفظ فاصله اجتماعی را اگر حتما به خاطر داشته باشید.

در صورت وجود برخی علائم، پس از رهایی از ابتلا به ویروس کرونا، باید از انجام هرگونه فعالیت ورزشی پرهیز کرد.

به گزارش ایسنا، ایمنی در ورزش بسیار اهمیت دارد و حتی اگر قبل از ابتلا به ویروس کرونا در حرکت (راه رفتن) و دیگر تمرینات ورزشی مستقل بوده اید باید به مسائل متعددی پس از رهایی از ابتلا به کووید ۱۹ توجه داشته باشید.

بر اساس راهنمای توانبخشی پس از ابتلا به ویروس کرونا که از سوی فدراسیون پزشکی ورزشی در اختیار ایسنا قرار گرفته آمده است: اگر قبل از بستری شدن در بیمارستان در حرکت کردن دچار مشکل بوده اید، قبل از رفتن به بیمارستان یا در طول اقامت در بیمارستان دچار سقوط شده اید یا به زمین خورده اید، هر گونه بیماری یا آسیب دیدگی دیگری داشته اید که سلامت شما را در حین ورزش به مخاطره می اندازد و یا با تجویز مصرف اکسیژن در منزل، از بیمارستان مرخص شده اید، در چنین مواردی بهتر است برای ایمنی بیشتر همراه با کسی دیگر ورزش کنید.

در عین حال هر کسی که از ماسک اضافه استفاده می کند، باید در مورد استفاده از اکسیژن در طول ورزش، قبل از شروع آن با پزشک خود مشورت کند.

این قوانین ساده به ورزش کردن شما با حفظ ایمنی، کمک می کنند:





# پزشک ایرانی موفق به تولید دمنوش ترک دخانیات شد

با قلیایی کردن محیط بدن موجب کاهش تمایل به کشیدن دخانیات از سوی مصرف کنندگان می‌شود.

وی افزود: پس از دریافت ایزوهای آنتی اکسیدان و کیفیت محصول و پس از تست اولیه و موفق بازار در کلینیک‌های ترک دخانیات و ترک اعتیاد کشور به صورت موردی نیز به کشورهای عراق و افغانستان صادر که با استقبال رو به رو شد.

دهقان بیان داشت: این محصول ایرانی می‌تواند در سازمان‌ها و ادارات کشورمان به طور ویژه در زمان‌ها و مکان‌هایی که مصرف دخانیات ممنوع است و همچنین در انواع ترمینال‌های مسافری، فرودگاه‌ها، بیمارستان‌ها، بوفه‌های مراکز درمانی و آموزشی سراسر کشور مورد استفاده قرار گیرد.

دخانیات به عنوان یکی از عوامل اصلی خطر ابتلا به سرطان محسوب می‌شود و حجم بالایی از بار بیماری‌های مزمن تنفسی را به خود اختصاص می‌دهد.

عادات رفتاری ما در دوران جوانی تاثیر بسزایی روی انواع بیماری‌های غیرواگیر دوران میانسالی و سالمندی خواهد گذاشت؛ از این یافتن جایگزین‌های مناسب از جمله دغدغه‌های اصلی پزشکان و متخصصین حوزه سلامت است.

ایرنا: یک پزشک ایرانی و عضو مرکز تحقیقات راهبردی دخانیات ایران با سعی و تلاش چند ساله خود موفق به تولید دمنوش ترک دخانیات شد.

دکتر نصیر دهقان مخترع این محصول روز جمعه به خبرنگار دانشگاه و آموزش ایرنا گفت: سعی و تلاش نزدیک به هفت سال برای یافتن روش‌های موثر در کاهش مصرف و ترک دخانیات، ما را به ترکیب و تولید این دمنوش رسانده است.

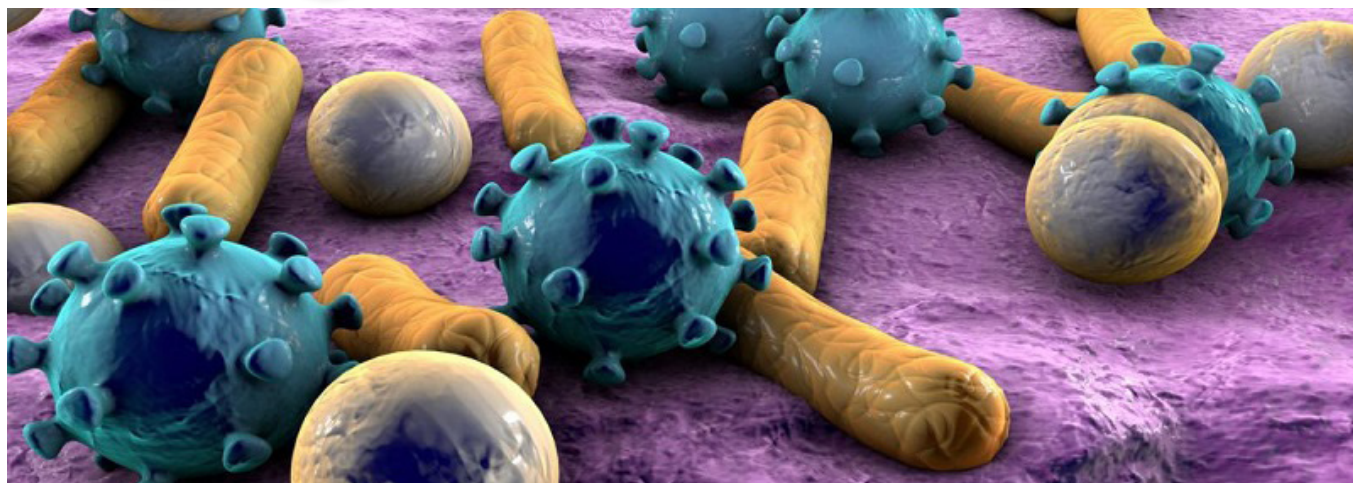
وی ادامه داد: پس از نتایج مثبت کارآزمایی بالینی صورت گرفته روی دمنوش جایگزین و ترک دخانیات (IRCTID:IRCT۲۰۱۸۰۷۲۵۰۴۰۵۹۶N۱) موفق به دریافت گواهی نامه ثبت اختراع (پتنت) از سازمان مالکیت فکری شده ایم.

عضو مرکز تحقیقات طب سنتی و سلامت جمعیت دانشگاه علوم پزشکی ایران همچنین گفت: این محصول در جشنواره اختراعات حوزه سلامت کشور به میزبانی دانشگاه بقیه الله و همچنین رویداد ملی استارت‌آپ‌های اجتماعی کشور که به تولیت وزارت کشور برگزار شد، موفق به کسب مقام اول شده است.

دهقان ادامه داد: ترکیب این دمنوش از یک طرف موجب افزایش دوپامین در مغز شده (در واقع، همان نقشی که نیکوتین در سلول‌های بدنمان بازی می‌کند) و از طرف دیگر



# آیا میکروب‌ها در سلامت انسان‌ها نقش دارند؟



ایرنا: رئیس مرکز تحقیقات کولورکتال دانشگاه علوم پزشکی ایران گفت: برخی میکروب‌ها برای سلامت انسان‌ها نه تنها مضر نیستند بلکه مفید هم هستند. میکروبیوم‌ها از این نوع میکروب‌ها هستند که به صورت همزیست در دستگاه گوارش و پوست وجود دارند و سبب تندرستی بیشتر می‌شوند.

جمعیتی از باکتری‌ها و میکروب‌ها که در روده ما زندگی می‌کنند، تحت عنوان میکروبیوم روده نامیده می‌شوند. در روده دو دسته باکتری‌های مفید (غیر بیماری‌زا) و مضر (بیماری‌زا) زندگی می‌کنند. هرگاه نسبت باکتری‌های مضر به مفید زیاد شود، خطر بروز بیماری‌ها افزایش می‌یابد.

روزهای دوم تا نهم خرداد ماه به عنوان هفته سلامت گوارش نامگذاری شده و امسال به موضوع «میکروبیوم و دستگاه گوارش» پرداخته می‌شود. انجمن متخصصان گوارش و کبد برنامه‌های علمی به این مناسبت در مناطقی مانند تهران، قم، مازندران، گیلان، گلستان، کرمان، فارس، اصفهان، کردستان و خوزستان برگزار می‌کند.

شهرام آگاه، فوق تخصص گوارش و کبد روز پنجشنبه در گفت‌وگو با خبرنگار گروه دانشگاه و آموزش ایرنا با اشاره به اینکه عمده میکروبیوم‌ها شامل باکتری‌ها و میکروب‌ها در دستگاه گوارش به ویژه در روده بزرگ زندگی می‌کنند، افزود: مشخص شده که این میکروب‌ها در بدن انسان‌ها روی سیستم‌های مختلف از جمله سیستم ایمنی، آلرژی‌ها، التهاب در بدن و سرطان نقش دارند.

وی در پاسخ به این سوال که این میکروب‌ها از کجا می‌آیند، توضیح داد: بدن نوزادان فاقد میکروب است، به دنبال تولد و نوشیدن شیر مادر و تماس با محیط پیرامون، میکروب‌ها وارد بدن نوزاد می‌شوند.

اهمیت وجود میکروبیوم در بدن چیست  
آگاه در پاسخ به این سوال که اهمیت وجود میکروبیوم

میکروبیوم‌ها است.

وی افزود: بیماری التهاب روده‌ای شامل بیماری کولیت اولسروز و کروزن تحت تاثیر میکروب‌های روده هستند. اثر رژیم غذایی، داروها و پروبیوتیک‌ها به دلیل تاثیر روی این میکروب‌ها می‌تواند در کاهش علائم بیماری موثر باشند. آگاه افزود: مطالعات جدید نشان می‌دهد که بعضی از سویه‌های باکتری در پروبیوتیک‌ها می‌توانند در کاهش علائم سوءهاضمه هم موثر باشند.

چگونه میکروب‌های مفید را در دستگاه گوارش افزایش دهیم؟

وی در پاسخ به این سوال که چگونه میکروب‌های مفید را در دستگاه گوارش افزایش دهیم، گفت: رژیم غذایی مناسب حاوی فیبر فراوان مانند سبزیجات، میوه‌ها، مواد طبیعی و ارگانیک و پرهیز از فست فودها و چربی حیوانی زیاد، میکروب‌های مفید را افزایش می‌دهد.

آگاه خواب کافی را یکی دیگر از موارد افزایش دهنده میکروبیوم اعلام کرد و گفت: خواب مناسب و کافی (۶ تا ۸ ساعت در شبانه روز) و همچنین پرهیز از شب بیداری و روز خوابی در رشد طبیعی میکروبیوم تاثیر بسیار مناسبی دارد.

وی بیان داشت: ورزش و تحرک بدنی کافی، میکروبیوم روده و سوخت و ساز بدن را بهتر می‌کند. ورزش مجموعه‌ای از ورزش‌های هوازی، قدرتی و استقامتی را شامل می‌شود. آگاه با اشاره به اینکه پرهیز از مصرف بی‌رویه آنتی بیوتیک‌ها سبب تکثیر میکروبیوم می‌شود، گفت: مصرف رژیم غذایی حاوی میکروب‌های مفید مانند لبنیات، ماست و دوغ پروبیوتیک در این موضوع موثر است.

نتیجه کلی آنکه میکروبیوم به ویژه میکروب‌های دستگاه گوارش نقش اساسی در حیات و سلامت انسان‌ها دارند و باید به بهبود این مجموعه مهم با عوامل گفته شده، کمک کرد.

در بدن چیست، افزود: وجود این میکروب در بدن برای سلامتی مفید است، این میکروب‌ها بعضی از مواد غذایی از جمله مواد حاوی فیبر را که در سبزیجات، میوه‌ها و حبوبات قرار دارد، تخمیر می‌کنند. این مواد تخمیری روی سلامت روده بزرگ تاثیر مثبت و مهمی دارد و به بقای سلول‌های روده کمک می‌کند.

فوق تخصص گوارش و کبد ادامه داد: از طرفی این تخمیر روی جذب عناصری مانند کلسیم، منیزیم و روی تاثیر مثبت دارد. همچنین میکروبیوم به دفع فلزات سنگین مانند جیوه، سرب و آرسنیک کمک می‌کند.

وی اظهار داشت: متابولیسم بدن تحت تاثیر این میکروب‌ها قرار دارد؛ به نحوی که میکروبیوم افراد چاق با افراد لاغر تفاوت دارد و مصرف بعضی از میکروب‌های مفید «پروبیوتیک» می‌تواند در درمان چاقی موثر باشد.

کدام بیماری‌ها در دستگاه گوارش تحت تاثیر مستقیم میکروبیوم هستند؟

آگاه گفت: سرطان گوارش به ویژه سرطان کولون، بیماری سندرم روده تحریک پذیر، بیماری التهاب روده ای، سوءهاضمه و اسهال به دنبال مصرف آنتی بیوتیک از جمله بیماری‌هایی هستند که تحت تاثیر این میکروب قرار دارند. وی با اشاره به اینکه افراد مبتلا به سرطان کولون در برابر افراد سالم، میکروبیوم متفاوتی دارند، ادامه داد: مطالعه نشان می‌دهد که هم در حیوانات آزمایشگاهی و هم در انسان‌ها مصرف بعضی پروبیوتیک‌ها حاوی میکروب‌های مفید هستند و احتمال ابتلا به سرطان کولون را کاهش دهند.

آگاه ادامه داد: نقش میکروبیوم در علائم بیماری سندرم روده تحریک پذیر و تاثیر پروبیوتیک‌ها در کاهش علائم این بیماری، مورد علاقه و توجه بوده است. مطالعات فراوانی نشان می‌دهد که اثر رژیم غذایی در کاهش علائم این بیماری و اثر مثبت محصولات پروبیوتیک‌ها ناشی از اثر



# پایان کابوس چاقی با من ورزشیم

صورتی که این طور نیست، رژیم لاغری در واقع به کارها و عادات سالم برای زندگی گفته می‌شود که شامل، خوردن میوه و سبزیجات، ورزش کردن، عدم استعمال دخانیات و نخوردن الکل را شامل می‌شود. اما سوال بسیار مهم این است که بعد از پروسه ی رژیم گرفتن و اتمام آن آیا راهی وجود دارد که از افزایش وزن مجدد جلوگیری کرد یا این که وزن را در حالت تعادل نگه داشت؟

## با من و رژیم سالم بمانید و لاغر شوید

شاید شما هم حداقل یک نفر را در میان دوستان و آشنایان تان دید که برای کاهش وزن خود به هر رژیم غذایی اعتماد و آن را اجرا کرده است، اما پایان این راه چطور بوده؟ طبیعتا با مشکلات و بیماری‌های جسمی بسیاری مواجه شده است. متأسفانه بسیاری فکر می‌کنند که رژیم لاغری مساوی است با گرسنگی و لاغری هم با پرخوری برابر است! اما این تصور کاملا اشتباه است. اگر با متخصص تغذیه‌ای برخورد کردید که مبنای برنامه‌های غذایی که ارائه می‌دهد این‌ها هستند، همان لحظه مطبش را ترک کنید. سلامتی شما از هر چیزی مهم تر است.

### اما سوال اینجاست؛

پس چطور برنامه غذایی اصولی دریافت کنیم؟ با من و رژیم علاوه بر حفظ سلامتی تان، به اندام دلخواه تان برسید. کافی است وارد وب سایت من و رژیم شوید و با وارد کردن مشخصات خود از رژیم‌های غذایی متخصصین تغذیه ی ما استفاده نمایید. و نسبت به تغییر وزن خود اقدام نمایید. رژیم‌های موجود در این وب سایت به گونه‌ای است که به شما کمک می‌کند که وزن خود را ثابت نگه دارید و دائمی وزن شما نوسان نداشته باشد و به این طریق همیشه در سلامت جسمی و روحی باشید. شما هم امتحان کنید و بدون هیچ گونه نگرانی با متخصصین تغذیه ما در ارتباط باشید و با اصولی ترین روش ممکن رژیم بگیرید.



سلامت خود را با آن تضمین کنید خواندن این مطلب را از دست ندهید.

### دست از خوردن نکشید!!!

دلایل و پرسش‌های زیادی درباره چاقی وجود دارد. رژیم لاغری یکی از راه‌ها در اکثر جوامع مختلف است که افراد با کمک آن به وزن ایده ال خود می‌رسند. این راه شاید کمی سخت باشد اما بسیار پرفرمدار است، چرا که نسبت به روش‌های غیراصولی دیگر مانند مصرف داروها و قرص‌های لاغری و انجام عمل‌ها جراحی، بی‌خطر است. همچنین لاغر شدن با رژیم غذایی، ثبات بیشتری نیز دارد. شاید تمام روش‌های دیگر نیز نتیجه‌ای داشته باشند اما معلوم نیست وزنی که از دست رفته تا کی بازنگردد!

بنابراین بسیاری از افرادی که اضافه وزن دارند و از اندام خود راضی نیستند به سراغ رژیم‌های لاغری می‌روند. اما متأسفانه عده ی زیادی براین باورند که این رژیم‌ها برپایه ی نخوردن تهیه می‌شوند، در

این راه بدون دردسر نیست!!! شاید برای شما هم پیش آمده باشد که از یک سایت نامعتبر، برنامه غذایی دریافت کردید و یا حتی خودسرانه اقدام به کم کردن برخی از مواد مصرفی در هر وعده غذایی تان کردید. اما هیچ تغییری مشاهده نکردید. همیشه هم این سوال در ذهن تان وجود دارد که «با تمام تلاشی که می‌کنم، چرا لاغر نمی‌شوم؟» پاسخ سوال تان بسیار ساده است؛ رژیم اصولی. بله درست شنیدید، تنها راه داشتن وزن و اندامی متعادل رعایت یک برنامه غذایی اصولی و مناسب با خودتان است.

پزشکان تغذیه و یابوب سایت‌های رسمی و معتبر با دریافت اطلاعات و مشخصات هریک از متقاضیان، رژیم مخصوص تهیه و در اختیار آنها می‌گذارد. این را هرگز فراموش نکنید که همواره و برای هر رژیم غذایی اصول معین و مشخصی وجود دارد که برای هر شخصی منحصر به فرد است. اگر شما هم به دنبال راهی هستید تا برنامه‌های غذایی اصولی داشته باشید و

غذا خوردن برای همه افراد لذتبخش بوده و هست، اما همیشه این لذت با یک کابوس همراه است؛ چاقی. حتی جالب است بدانید که اکثر فعالیت‌های روزانه ما رابطه ی مستقیمی با غذا خوردن دارند. ما کار می‌کنیم تا درآمدی داشته باشیم برای خریدهای روزانه مواد غذایی! در طول روز نیز اکثر وقت خود را برای طبخ، آماده سازی، سرو کردن و خوردن غذا اختصاص می‌دهیم. جالب نیست؟!؟

ما خودمان را به کابوس چاقی نزدیک می‌کنیم! اما جای نگرانی نیست، در کنار همه این‌ها یک راه وجود دارد برای این که از چاقی فاصله بگیریم؛ رژیم غذایی.

چندین سال است استفاده از رژیم‌های غذایی در میان افراد به خصوص جوانان بسیار باب شده است. ممکن است شما هم تمایل به لاغر شدن داشته و قصد دارید که تمام امور مربوط خرید مواد غذایی و طبخ و ... را در جهت کاهش وزن و حفظ سلامتی و تناسب اندام تان انجام دهید. اما همیشه

**ایرنا: فوق تخصص غدد و متابولیسم کودکان گفت: عدم درمان بموقع کم کاری تیروئید در شیرخوارگان می تواند منجر به عقب ماندگی ذهنی شود.**

دکتر مرتضی علیجانپور در گفت و گو با خبرنگار ایرنا افزود: غده تیروئید ترشح هورمون تیروئید را به عهده دارد و این هورمون برای رشد و تکامل کودکان به طور کامل ضروری است که بخصوص در چند ماه اول تولد، مهمتر و حیاتی تر می باشد.

وی با بیان اینکه تشخیص و درمان بموقع کم کاری مادرزادی تیروئید برای جلوگیری از آسیب مغزی در ماههای اول زندگی، امری حیاتی است؛ بیان داشت: در کودکان مبتلا به کم کاری مادرزادی تیروئید مواردی چون تاخیر در تشخیص یا درمان - درمان ناکافی و یا عدم همکاری والدین در درمان صحیح این بیماران در سه سال اول تولد می تواند منجر به آسیب جبران ناپذیر مغزی شود. فوق تخصص غدد و متابولیسم کودکان دانشگاه علوم پزشکی بابل ادامه داد: شیوع کم کاری مادرزادی تیروئید در دنیا یک به چهار هزار بوده که در سالهای اخیر به علت افزایش میزان تشخیص آن به یک به دو هزار افزایش یافته و شیوع آن در ایران به نسبت بالاتر و در حد یک به یک هزار می باشد.

**نوزادان در صورت ابتلا به کم کاری تیروئید به**

### سرعت تحت درمان قرار می گیرند

دکتر علیجانپور با اشاره به اینکه خوشبختانه از سال ۱۳۸۴، برنامه غربالگری کشوری در دوره نوزادی برای تشخیص زودرس کم کاری مادرزادی تیروئید و با همت وزارت بهداشت و مراکز بهداشتی سراسر کشور راه اندازی شد؛ اظهار داشت: این نوزادان در روزهای ۳ الی ۷ روز تولد غربالگری می شوند و در صورت تأیید بیماری، به سرعت تحت درمان قرار می گیرند.

وی در همین راستا گفت: به لطف این برنامه ملی درصد کودکانی که قبلا بعلت کم کاری تیروئید در کشور دچار عقب ماندگی ذهنی می شدند بسیار کاهش یافته و بیشتر این کودکان با توجه به تشخیص و درمان صحیح و به موقع، از هوش و تکامل نرمال (همانند کودکان طبیعی) برخوردار شده اند.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی بابل بیان داشت: به همه خانواده ها توصیه می شود که برنامه غربالگری نوزادی را جدی تلقی کنند و به طور جدی در روزهای ۳ الی ۷ روز تولد جهت انجام نمونه گیری از پاشنه پا به مراکز بهداشتی مربوط مراجعه کنند و در صورت تأیید نهایی کم کاری مادرزادی تیروئید، این بیماران طبق نظر پزشک معالج و تحت درمان با قرص لووتیروکسین روزانه یکبار در صبح قرار خواهند گرفت.

دکتر علیجانپور با اشاره به اینکه خانواده

بیماران باید به دستورات پزشک معالج در خصوص نحوه صحیح مصرف قرص و مراجعات بعدی همراه با آزمایشات کنترلی، دقت کافی داشته باشند؛ گفت: این کودکان لازم است تا ۳ سال تحت درمان و مراقبت های نزدیک قرار داشته باشند و از آنجائیکه در درصدی از این بیماران، کم کاری تیروئید به صورت گذرا می باشد، در پایان سه سالگی به مدت یک ماه قرص لووتیروکسین قطع می شود و به طور مجدد آزمایش تیروئید انجام می شود در صورت عود حالت کم کاری در آزمایش تیروئید، مجدد باید قرص لووتیروکسین شروع شود و این کودکان تا آخر عمر بایستی درمان را ادامه دهند.

وی بیان داشت: در حالت دوم ممکن است آزمایش کودک بعد از قطع یک ماهه دارو، در حد نرمال باشد که در این حالت نیاز به شروع مجدد قرص نیست ولی لازم است در چند نوبت دیگر نیز آزمایش تیروئید تکرار شود چرا که ممکن است موارد خفیف تر بیماری بصورت تاخیری و در ماههای بعد، عود کند و نیازمند شروع مجدد درمان باشد.

فوق تخصص غدد و متابولیسم کودکان دانشگاه علوم پزشکی بابل گفت: با توجه به وابستگی بالای رشد مغز به عملکرد تیروئید به هیچ وجه قطع یکماهه دارو در ۳ سال اول تولد جهت افتراق موارد گذرا از دائمی نباید انجام شود.

## کم کاری تیروئید در شیرخوارگان، عقب ماندگی ذهنی را در پی دارد





# شیر و هزاران رمز و راز سلامتی



**ایرنا:** شیر به عنوان یک غذای کامل حاوی ۸۱ ماده از ۲۲ ماده ضروری برای بدن است و نسبت به هر مواد دیگری در رژیم غذایی روزمره در هر کالری مقدار بیشتری کلسیوم، منیزیوم، فسفر، پتاسیوم، زینک و پروتئین دارد.

بر اساس آمارهای کشوری، میانگین مصرف سرانه جهانی شیر ۱۵۰ کیلوگرم و حتی در برخی کشورهای اروپایی این عدد برای هر نفر فراتر از ۳۰۰ کیلوگرم است.

تعداد و تنوع اجزای غذایی در شیر باعث شده که با مصرف یک لیوان از آن در روز بتوان بخش عمده‌ای از مواد ضروری مورد نیاز بدن را تامین کرد، آب ۸۷ درصد بخش عمده شیر را تشکیل می‌دهد، ۳/۵ درصد مواد شیر از چربی، ۳/۵ درصد پروتئین، ۴/۷ درصد لاکتوز یا قند شیر و هشت درصد املاح و ویتامین‌ها تشکیل شده است.

برخی متخصصان بر این باورند که بخش قابل توجهی از شیر را آب تشکیل می‌دهد، شیر به دلیل آنکه حاوی کلسیم بالایی است تاثیر مثبتی بر تراکم استخوان دارد و نوشیدن آن در سال‌های کودکی و نوجوانی نقش مهمی در رشد و حفظ سلامت استخوان‌ها دارد.

آنها بر این باورند که مصرف شیر بطور روزانه با در نظر گرفتن مزاج یا تیپ‌بدنی به سلامت بدن و جلوگیری از پوکی استخوان کمک می‌کند.

مانده رحمتی متخصص تغذیه و

همزمان با ۳۱ می (۱۱ خرداد) روز جهانی شیر در مورد این ماده غذایی به خبرنگار ایرنا گفت: نوشیدن شیر قبل از خواب باعث افزایش حجم بدن می‌شود و بهتر است افرادی که تیپ بدنی خشک و لاغر دارند از این خاصیت شیر برای رسیدن به وزن دلخواه استفاده کنند، برای این منظور بهتر است یک فنجان شیر گرم را با مقدار کمی شکر ترکیب کنند و نیم ساعت قبل از خواب بنوشند.

وی با بیان اینکه شیر منبع خوبی برای املاح مورد نیاز بدن مانند کلسیم، فسفر، منیزیوم و پتاسیم و ویتامین‌ها و اسید فولیک است، افزود: در کشورهای در حال توسعه شیر یک عنصر کلیدی در راه بهبود تغذیه و امنیت غذایی محسوب می‌شود و کودکان و نوجوانانی که در روز ۲۴۵ میلی‌لیتر شیر (یک لیوان متوسط) می‌نوشند رشد بیشتری پیدا می‌کنند.

رحمتی ادامه داد: یکی دیگر از فواید نوشیدن روزانه شیر برای سلامتی این است که شیر می‌تواند فشار خون را مخصوصاً در افرادی که فشار خون بالا یا پایین دارند کنترل کند اگر فردی دچار استرس است با خوردن یک لیوان شیر که حاوی پروتئین و لاکتیوم بوده فشار خون را پایین آورده و هورمون‌های ایجادکننده استرس و افسردگی را متعادل می‌کند و با این کار، مغز به آرامش می‌رسد.

این متخصص تغذیه گفت: با خوردن روزانه شیر می‌توانید سلامت مو را حفظ و از ریزش آن جلوگیری کرد، زیرا

ویتامین‌های موجود در شیر مانند ویتامین A و ویتامین B۶ برای مو مفید هستند و این ویتامین‌ها در کنار پتاسیم موجود در شیر، باعث حفظ سلامتی می‌شوند.

وی تصریح کرد: شیر، خواص زیادی دارد، یکی از آنها افزایش هوش است، منیزیوم موجود در شیر به بالا رفتن هوش کمک می‌کند. بر اساس تحقیقات انجام شده، این ماده در افزایش هوش کودکان و جلوگیری از فراموشی در بزرگسالان نقش دارد و مواد مغذی موجود در یک لیوان شیر، سلامت روده بزرگ را حفظ کرده و از ابتلای آن به سرطان جلوگیری می‌کند.

زهرا عبداللهی مدیرکل دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی نیز در تشریح خواص شیر به خبرنگار ایرنا گفت: در هر کشوری بسته به نوع کمبودهایی که در مردم وجود دارد، نوع و مقدار ویتامین‌ها یا املاح اضافه شده به شیر تعیین می‌شود، در کشور ما غنی سازی شیر با ویتامین D انجام شده و با مصرف یک لیوان شیر غنی شده با این ویتامین ۳۰ درصد نیاز روزانه افراد به این ویتامین برآورده می‌شود.

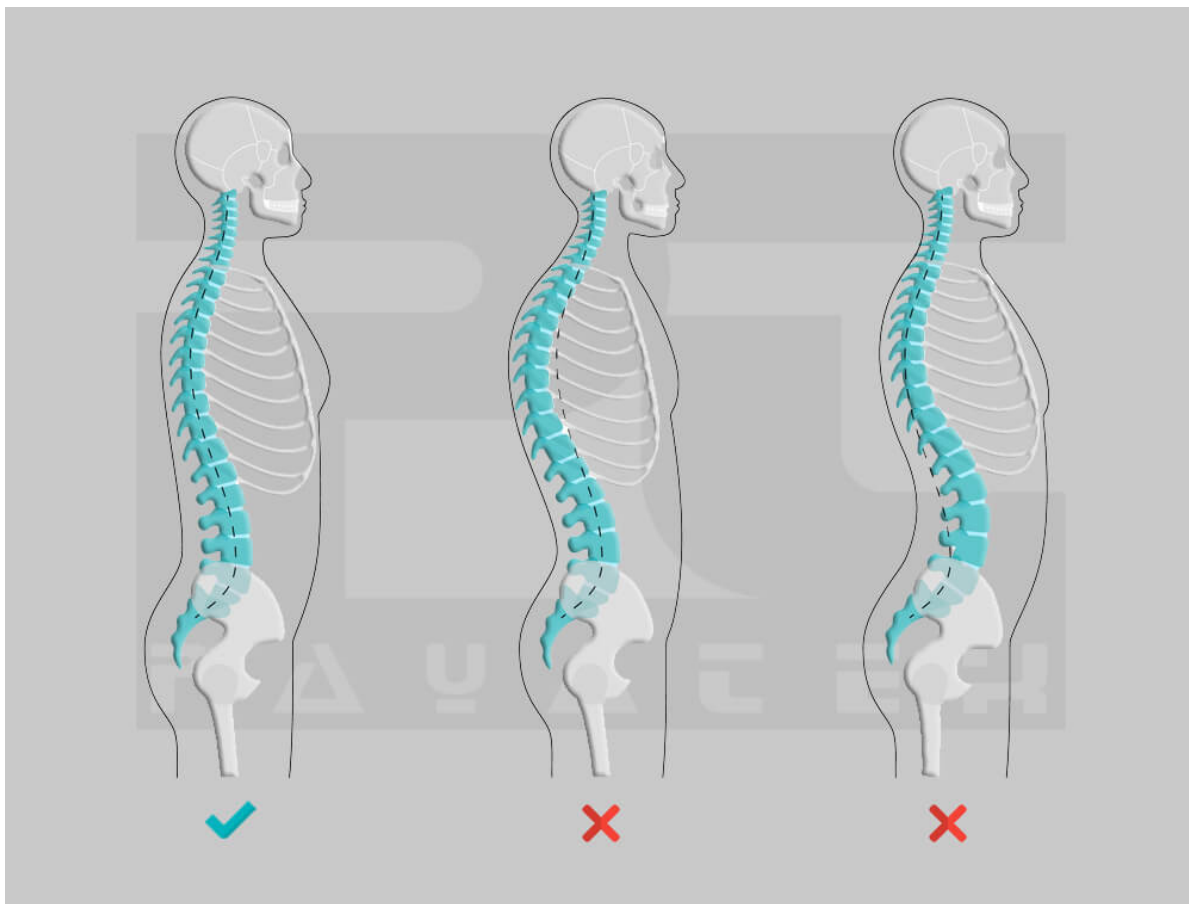
وی افزود: شیر، صرف نظر از منبع تولید، بسته به نسبت اجزای متشکله از جمله چربی و روش‌های مختلف فرآوری انواع متفاوتی دارد، پیشرفت‌های تکنولوژی موجب شده که انواع بی‌شماری از شیر و ترکیبات آن از شیر خام گرفته تا شیر پاستوریزه، شیر استریلیزه، شیر

خشک و غیره با مقدار متفاوتی از رطوبت، چربی و پروتئین و یا سایر ریزمغذی‌ها در بازارهای جهانی یافت شود.

عبداللهی ادامه داد: امروزه شیر با نسبت درصد‌های متفاوت چربی از صفر تا چربی موجود در شیر کامل تولید می‌شود و مقدار چربی شیر استاندارد یا شیر معمولی در ایران ۲/۵ درصد است.

وی گفت: شیر کم چرب حدود ۱/۵ درصد و شیر پرچرب یا شیر کامل حدود ۳/۵ درصد چربی دارد، چربی شیر حاوی ویتامین‌های محلول در چربی مثل ویتامین A، کلسترول و اسیدهای چرب اشباع بوده و مصرف شیر کم چرب به خصوص برای افراد مبتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی، دیابت و افراد چاق به جای شیر معمولی توصیه می‌شود و ویتامین A موجود در چربی شیر به رشد کودکان کمک می‌کند.

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی ادامه داد: حساسیت به قند شیر (لاکتوز) به طور طبیعی در برخی از بزرگسالان وجود دارد، این حساسیت در اثر عدم ترشح آنزیم لاکتوز در روده انسان به وجود می‌آید و عدم تحمل لاکتوز یا حساسیت به قند شیر در اثر عدم هضم لاکتوز و باقیماندن آن در دستگاه گوارش و سپس تخمیر توسط باکتری‌های روده بزرگ موجب تولید گاز و اسید در لوله گوارش و بروز عوارض گوارشی مانند دل درد و تهوع می‌شود.



# علل و عوارض وضعیت بدنی نامطلوب

علت‌های رایج ایجاد وضعیت بدنی غیر طبیعی و نامطلوب عبارتند از عدم تعادل عضلانی، نگهداشتن بدن در وضعیت‌های بد و ضعیف در هنگام کار و استراحت، آسیب‌های قلبی، بارداری، ضعف عضلانی، تنگی نفس و مشکلات تنفسی مانند آسم، کفش‌های پاشنه بلند، ابتلا به برخی از بیماری‌ها، داشتن وزن اضافی، قد بلند، افزایش سن، عادت‌های نادرست، الگوهای غلط حرکتی، پوشاک نامناسب (مثل کفش‌های تنگ و نوک باریک)، حالت‌های روحی روانی مانند افسردگی یا خجالتی بودن، کم تحرکی و...

دکتر ساهارمان در بیان مدل آسیب شناسی حرکتی (کینزیوپا تولوژیک) عنوان می‌کند که بروز ناهنجاری‌های اسکلتی، وضعیت بدنی بد و محدودیت‌های عملکردی، در نتیجه سندرم‌های آسیب حرکتی ناشی از نقص و محدودیت حرکتی مفاصل و اندام‌ها است که در اثر آسیب به مفاصل و اندام‌های بدن ایجاد شده و تاکید می‌کند که دلیل عمده بروز آسیب در مفاصل، حرکات تکراری و حفظ بدن در وضعیت‌های غلطی است که باعث شده وضعیت نامطلوب بدن در ضمیر ناخودآگاه شخص شکل گرفته و در نهایت به یک چرخه معیوب تبدیل شود.

همچنین در وضعیت نامطلوب بدن و ناهنجاری‌های اسکلتی فرد مجبور به اجرای حرکات ویژه مفاصل و نگهداری بدن در وضعیت خاص شده و متقابلاً اجرای این حرکات تکراری وضعیت نگهداری بدن، در تشدید ناهنجاری‌های اسکلتی و سندروم‌های آسیب حرکتی نقش اساسی دارند.

به گزارش ایسنا، برخی از علائم قابل مشاهده ناشی از وضعیت‌های نامطلوب قامتی شامل شانه‌های نامتعادل و گرد شده، ستون فقرات تابدار، سرکج یا سر به جلو، شکم برآمده، زانوی عقب رفته، پشت صاف، پشت کج، پشت گرد، لگن مایل، لگن بیش از حد به جلو یا به عقب چرخیده، پاهای به داخل یا به خارج چرخیده، پای ضربدری و پای پرنانزی می‌شود.

## عوارض وضعیت نامطلوب بدن

بر اساس این مطلب که از سوی حسین تیموری زمانه، متخصص حرکات اصلاحی تهیه شده و از سوی فدراسیون پزشکی ورزشی در اختیار ایسنا قرار گرفته آمده است: در نتیجه وضعیت ضعیف بدنی ممکن است در افراد مختلف عوارضی مشاهده شود.

سردرد، کمردرد، پائین آمدن آستانه خستگی عضلات، خستگی عضلانی، مفاصل دردناک و در حال تخریب، راه رفتن بد شکل، کاهش دامنه حرکتی مفاصل، افزایش فشار به عضلات و مفاصل، افسردگی، خستگی، عدم اعتماد به نفس، عدم تعادل عضلانی، اختلال در خواب، آرتروز، افزایش سطح اسید لاکتیک خون، افزایش وام اکسیژن (مقدار اکسیژن مصرفی که در دوره برگشت به حال اولیه و در مدت زمانی برابر، بیش از مقدار زمان عادی به مصرف برسد)، تأخیر مرحله برگشت، افزایش کار استاتیک بدن، سر خوردن دیسک‌های ستون فقرات، قاعدگی دردناک از جمله این عوارض هستند.



# افزایش خطر اعتیاد و کرونا با استعمال سیگار الکترونیک

**ایرنا:** تولید محصولات دخانی بدون دود در حال تبدیل شدن به یکی از مسیرهای مهم توسعه صنعت دخانیات در جهان هستند. تنباکوهای بدون دود و سیگارهای الکترونیک، موجب بیماری و اعتیاد می‌شوند و خطر انتقال کرونا را دوران این پاندمی افزایش می‌دهند.

پس از گذشت سال‌ها از کشف تنباکو و تولید مواد دخانی سنتی دودزا که به طور عمده سیگار، قلیان، چپق و پیپ را شامل می‌شد، صنایع تولیدکننده دخانیات برای فرار از قوانین کنترلی و سختگیرانه دولت‌ها همچنان در تلاش هستند تا اهداف و منافع خود را از طریق محصولات بدون دود تامین کنند.

این تنباکوها، بدون سوختن یا تجزیه بر اثر حرارت، استفاده می‌شوند. محصولات بدون دود شامل انواعی از توتون خام یا فرآوری شده است که به روش‌های جویدنی، مکیدنی و استنشاقی مصرف می‌شوند.

مهدی صبری کارشناس مبارزه با دخانیات در این زمینه به خبرنگار ایرنا می‌گوید: استفاده از هر نوع محصول دخانی بدون دود یک خطر عمده برای سلامت است. هیچ نوع تنباکوی بدون دود، جایگزین ایمنی برای سیگار نیست، با این وجود، شرکت‌های دخانیات اغلب این محصولات را به عنوان جایگزین برای استعمال در مکان‌هایی که مجاز به استعمال دخانیات نیستند به بازار عرضه می‌کنند. این در حالی است که با توجه به شواهد به دست آمده در مورد آسیب‌رسانی این محصولات، بسیاری از کشورها محدودیت‌های شدیدی برای ممنوعیت استعمال سیگار الکترونیک و سایر محصولات نوپدید در اماکن عمومی

اعمال کرده‌اند.

وی اظهار می‌دارد: استفاده از محصولات بدون دود می‌تواند موجب مشکلات جدی برای سلامت افراد شود. تاثیر سیگارهای الکترونیک در شیوع کووید ۱۹ از جمله آن است.

صبری می‌افزاید: استفاده از سیگار الکترونیکی ممکن است ژن‌های پاسخ ایمنی و التهابی در سلولهای اپیتلیال بینی را به روشی مشابه دود سیگار سرکوب کند و ممکن است کاربران، سیگار الکترونیکی را مستعد ابتلا به کرونا کند. وجود مواد حامل مانند گلیسرین، در محلول سیگار الکترونیک با آسیب به کیسه‌های هوایی ریه سبب افزایش خطر ابتلا به ویروس کرونا می‌شود و تماس دست با دهان توسط مصرف‌کنندگان سیگار الکترونیکی نیز می‌تواند خطر ابتلا به این ویروس را تشدید کند.

وی تصریح می‌کند: چنانچه سیگار الکترونیکی و ابزارآلات نوپدید مصرف تنباکو به صورت مشترک استفاده شود، خطر انتقال ویروس نیز افزایش می‌یابد و با توجه به اینکه سیاست تعطیلی اماکن عرضه‌کننده این محصولات در دستور کار مقابله با ویروس کرونا قرار گرفت. این موضوع دسترسی به سیگارهای الکترونیکی را محدود کرد احتمال به اشتراک گذاشتن این محصولات در این شرایط، خصوصا در بین جوانان، ممکن است رایج تر شود که به انتقال ویروس کرونا کمک می‌کند.

صبری توضیح می‌دهد: مصرف این نوع تنباکوها که عمدتا به صورت جویدنی است (به عنوان نمونه ناس) موجب وارد شدن آسیب به مخاط دهانی به واسطه آهک و مواد خورنده و ساینده موجود در آن و سبب تسهیل در

ورود ویروس از طریق مخاط که یکی از شایعترین راههای ابتلاست می‌شود.

از طرف دیگر تنباکوی جویدنی با تضعیف سیستم ایمنی و نیز تاثیر بر افزایش دیابت و بیماریهای قلبی و سرطان سبب می‌شود تا افراد مصرف‌کننده مبتلا، بیشتر از افراد عادی در معرض افزایش تحمل عوارض و مرگ و میر باشند و به دلیل تاثیر مصرف این نوع تنباکو بر تشدید تولید بزاق دهان و دفع بزاق در محیط‌های عمومی موجب می‌شود که در صورت مبتلا بودن فرد به ویروس کرونا، این بیماری به شدت انتقال یابد.

وی تصریح می‌کند: بسیاری از محصولات بدون دود حاوی مواد شیمیایی سرطان‌زا هستند. مضرترین مواد ایجادکننده سرطان در محصولات بدون دود، نیتروزآمین‌های مخصوص توتون و تنباکو هستند. سطح نیتروزآمین‌ها بسته به نوع محصول متفاوت است. هر چه سطح این مواد شیمیایی بالاتر باشد، خطر ابتلا به سرطان بیشتر است.

این کارشناس اضافه می‌کند: محصولات بدون دود ممکن است خطر مرگ بر اثر بیماری‌های قلبی و سکتة مغزی را افزایش دهد و می‌تواند به مسمومیت با نیکوتین یا حتی مرگ در کودکانی منجر شود که آن را با آب نبات اشتباه می‌گیرند. محصولات بدون دود حاوی نیکوتین هستند که بسیار اعتیاد آور است و می‌تواند به مصرف سیگار و استفاده از اشکال دیگر دخانیات منجر شود. در حقیقت استفاده از هر دو مورد سیگار و تنباکوهای بدون دود به خصوص در میان جوانان رواج دارد و می‌تواند خطرات بیشتری در آینده نسبت به استفاده از هر یک از این محصولات را به تنهایی همراه داشته باشد.





# برای کاهش وزن «کالری»

## مهم تر است یا «ورزش»؟

بنابراین چنین افرادی علی‌رغم مصرف غذای بالا کمتر دچار اضافه وزن می‌شوند. در این میان افرادی وجود دارند که میزان غذای دریافتی آن‌ها بسیار کم است، اما دارای اضافه وزن هستند؛ این امکان وجود دارد که این افراد از متابولیسم پایه کمتری (پایین تری) برخوردار باشند. عوامل زیادی از جمله جنسیت (متابولیسم زنان کمتر از مردان است)، سن (متابولیسم جوانان بیشتر از افراد سالمند است) و فعالیت ورزشی (افراد ورزشکار از متابولیسم بیشتری نسبت به افراد غیرفعال برخوردارند) در این مورد نقش دارد.

محمد مهرتاش - متخصص تغذیه ورزشی با بیان مطالب فوق به ایسنا، اظهار کرد: به چنین افرادی که معمولاً زنان هستند، توصیه می‌شود که از طریق فعالیت ورزشی میزان متابولیسم بدن خود را افزایش دهند که بی‌شک تعادل کالریک بدن آنها تغییر کرده و کاهش وزن در موردشان رخ می‌دهد و در نهایت نباید فراموش کرد که ورزش منظم مزایای سلامتی را حتی برای افرادی که وزن سالم نداشته‌اند، ایجاد می‌کند و کاهش وزن تنها یکی از دلایل برای ورزش منظم است.

بدون توجه به کالری دریافتی و ورزش منظم، بسیار سخت است که افراد بتوانند وزن اضافی بدن خود را کاهش دهند، بنابراین «کالری» و «ورزش» دو مقوله مکمل در کاهش وزن بدن هستند.

به گزارش ایسنا، هرچند کالری دریافتی، کالری مصرفی و نظم شخصی مهم هستند اما با این حال همیشه مشخص است که برخی از افراد در دستیابی به یک وزن سالم دچار مشکل بیشتری نسبت به دیگران هستند و بعضاً مشاهده می‌شود کسانی که همیشه برنامه غذایی مناسبی را رعایت می‌کنند، چاق بوده و یا افرادی که غذای آزادانه مصرف می‌کنند، لاغر هستند.

مدت زیادی تصور می‌شد کالری‌هایی که هر روز مصرف می‌کنیم همگی جذب خون و در اطراف بدن ما از جمله در سلول‌های چربی توزیع می‌شوند که این مسئله کاملاً درست نیست و باید بدانیم که میکروبیوم‌ها برخی از آنچه را که ما می‌خوریم به عنوان زباله می‌شناسد و از آن استفاده می‌کند و در عین حال افرادی هستند که میکروبیوم روده آن‌ها کالری بیشتری جذب می‌کند و قبل از مصرف کالری به عنوان زباله مصرف می‌شود.



# میزان مناسب مصرف مایعات در ورزشکاران



آب به تنهایی کافی است، اما برای فعالیتهای ورزشی طولانی مدت بهتر است از نوشیدنیهای حاوی سدیم و کربوهیدرات استفاده شود. بنابراین برای فعالیتهایی که بیش از یک ساعت طول می کشد مصرف نوشیدنی شامل چهار تا هشت درصد کربوهیدرات است و برای فعالیتهایی که بیش از چهار ساعت به طول می انجامد مصرف سدیم به میزان پنج تا ۱۱۶ میلی گرم مفید خواهد بود.

## میزان مصرف مایعات

میزان مصرف مایعات در مقاطع زمانی مختلف برای ورزشکاران متفاوت است؛ ۲ تا سه ساعت قبل از فعالیت ورزشی حدوداً ۵۰۰ - ۶۰۰ میلی لیتر، در حین فعالیت ورزشی هر ۲۰ تا ۳۰ دقیقه ۲۰۰ - ۳۰۰ میلی لیتر و پس از فعالیت ورزشی به ازای هر کیلوگرم وزن از دست رفته ۱۲۰۰ تا ۱۵۰۰ میلی لیتر میزان مناسب مصرف مایعات در ورزشکاران خواهد بود.

با بیان این مطالب به ایسنا، گفت: تعریق در حین فعالیت ورزشی یکی از راههایی است که به خنک شدن بدن کمک می کند و و باید بدانید که تعریق فقط از آب تشکیل نشده است و شامل سایر مواد مانند الکترولیتها (سدیم، پتاسیم، کلرید) نیز می شود و میزان الکترولیتهای ازدست رفته به همراه تعریق به عواملی از قبیل میزان تعریق، سطح تناسب اندام، میزان و نوع فعالیت ورزشی و درجه حرارت محیط بستگی دارد.

## علائم کم آبی در ورزشکاران

خستگی، تیره بودن رنگ ادرار، برافروختگی رنگ پوست، ازدست دادن اشتها، عدم تحمل گرما و گرفتگی عضلات از جمله علائم کم آبی در ورزشکاران است.

## مصرف مایعات در فعالیتهای ورزشی

برای انجام فعالیتهای ورزشی کوتاه مدت مصرف

هنگام انجام فعالیت ورزشی فرد باید آبی را که از طریق تعریق از دست داده است، جبران کند. به گزارش ایسنا، بیش از ۶۰ درصد وزن بدن و ۷۰ درصد عضلات از آب تشکیل شده است. آب وظایف مهمی در بدن انجام می دهد، از جمله این وظایف می توان به انتقال مواد غذایی، انجام بهتر عمل هضم، حرکت آسان مفاصل و اعضا، خارج کردن مواد زائد بدن به وسیله تعریق و ادرار و... اشاره کرد و هنگام انجام فعالیت ورزشی فرد باید در یک حالت متعادل باقی بماند و تعادل آب بدن به این معنی است که آبی را بدن که از طریق تعریق از دست می دهد، جبران کند.

اگرچه آب یک منبع مایع عالی است، اما مصرف سایر نوشیدنیها مانند چای، شیرقهوه، آب میوهها نیز می توانند نیازهای فرد را تامین کنند. همچنین این نکته نیز قابل توجه است که ۲۰ درصد از کل آب دریافتی بدن در طول شبانه روز از طریق مواد غذایی تامین می شود. مجتبی خانسوز - کارشناس تغذیه پزشکی ورزشی

# برخی ورزش‌ها قد کودکان را کوتاه می‌کنند؟

علوم ورزشی، با تاکید بر اینکه تاثیر اصلی بر رشد قدی کودکان ناشی از محدودیت‌های غذایی و مصرفی برخی داروها برای کاهش وزن است، عنوان کرد: به طور مثال رشته فوتبال هیچگونه مشکلی برای رشد قدی کودکان ایجاد نخواهد کرد، حتی رشته وزنه‌برداری نیز برای کودکان و نوجوانان رشد قدی را به خطر نمی‌اندازد اما اگر در رشته‌ای نظیر وزنه‌برداری بر اثر فشار زیاد و تمرینات غضروف‌های مفاصل ساییده شود شاهد تاثیر منفی بر رشد قدی کودکان خواهیم بود در حالی که حتی اگر رشته‌ای نظیر وزنه‌برداری در سطح و فشار عادی دنبال شود آسیبی برای رشد کودکان و نوجوانان نخواهد داشت.

روحانی با اشاره به ورزش‌هایی که در آنها ضربه به مفاصل وجود دارد، گفت: اگر فشار این ضربات در سطح عادی و بدون فشار باشد برای رشد استخوان‌ها و صفحات رشد محرک خوبی خواهد بود.

## والیبال و بسکتبال عامل رشد قدی هستند؟

وی افزود: باید ظرفیت‌های ژنتیکی کودکان و نوجوانان جهت حضور در رشته‌های ورزشی مختلف بررسی شود. برخی چنین تصور اشتباهی را دارند که رشته‌هایی نظیر والیبال یا بسکتبال باعث رشد قدی کودکان و نوجوانان می‌شود که این طرز تفکر اشتباه است و به نوعی عموماً افراد بلند قد برای رشته‌ای نظیر والیبال و بسکتبال استعدادیابی شده‌اند و به طور مثال در این رابطه می‌توان به لیبروها در رشته ورزشی والیبال اشاره کرد که عموماً کوتاه قامت‌تر از سایر والیبالیست‌ها هستند.

یا نوجوان مجبور است کاهش وزن داشته باشد و اگر مجبور شود یا تلاش کند که وزن خود را به رژیم غذایی و یا برخی داروها کاهش دهد قطعاً برای رشد قدی اش مضر خواهد بود.

## ژیمناستیک رشد قدی را محدود می‌کند؟

روحانی با اشاره به اینکه عموماً خانواده‌ها، کودکان را در سنین پایین راهی رشته ورزشی ژیمناستیک می‌کنند، گفت: ورزش ژیمناستیک در صورتی که عادی دنبال شود برای کودکان مضر نخواهد بود اما اگر کودک و یا نوجوانی تلاش کند برای شرکت در مسابقه و ورزش را با روش‌های مختلف نظیر رژیم غذایی یا برخی داروها کاهش دهد و از این طریق بتواند حرکات ورزشی مورد نظر را انجام دهد قطعاً بر رشد قدی وی تاثیر منفی خواهد گذاشت.

وی با اشاره به اینکه در دوران کودکی و نوجوانی تمام سیستم‌های بدنی کودک در حال رشد است و هر کدام از این اجزا در یک بازه زمانی به اوج می‌رسد، خاطرنشان کرد: به طور مثال استقامت در یک بازه سنی، سرعت در یک بازه سنی و قدرت در یک بازه سنی به اوج می‌رسد و اگر کودکان نخواهند در سطح قهرمانی ورزش مورد نظر خود را دنبال کنند باید برخی رشته‌های به طور خاص و مجزا بررسی شود که آیا تاثیر منفی بر رشد قدی کودکان خواهد داشت یا خیر؟

## فوتبال بر رشد قدی کودک تاثیر دارد؟

مدیر گروه فیزیولوژی ورزشی پژوهشگاه تربیت‌بدنی و

مدیر گروه فیزیولوژی پژوهشگاه تربیت‌بدنی و علوم ورزشی در مورد تاثیر مثبت و منفی ورزش بر رشد قدی کودکان و نوجوانان توضیح داد.

هادی روحانی در گفت‌وگو با ایسنا، در پاسخ به اینکه از سوی برخی افراد مطرح می‌شود رشته‌های ورزشی نظیر بسکتبال و والیبال در رشد قدی کودکان موثر بوده و بالعکس ورزش‌هایی نظیر ژیمناستیک، بدنسازی، فوتبال و... تاثیر منفی در رشد طولی کودکان دارد، اظهار کرد: به طور کلی ورزش در سطح عادی نه تنها مانع رشد قدی کودکان نمی‌شود بلکه باعث تحریک صفحات رشد و استخوان‌ها شده و با تحریک هورمون رشد که برای رشد کودکان نیاز است به رشد طولی کمک می‌کند.

## عواملی که بر رشد قدی کودکان تاثیر منفی دارد

وی ادامه داد: این طرز تفکر که اگر کودکان وزنه بزنند و یا ورزش‌های پرشی انجام دهند، باعث کوتاه شدن قد کودکان می‌شود صحت ندارد و چنین طرز تفکری اشتباه است و تا کنون مطالعات و تحقیقات انجام شده چنین مسئله‌ای را تایید نمی‌کنند.

این عضو هیئت علمی پژوهشگاه تربیت‌بدنی و علوم ورزشی با اشاره به اینکه ورزش در شرایطی که در سطح قهرمانی نباشد و به صورت سنگین انجام نشود برای رشد قدی کودکان مضر نخواهد بود، تاکید کرد: تحقیقات نشان داده است، تنها مسئله‌ای که رشد قدی کودکان و نوجوانان را به مخاطره می‌اندازد، ورزش‌هایی است که در آن کودک





## طرز تهیه

شروع به رول کردن مواد کنید. آرام آرام پیش رفته و با دستتان، خوب رول را فشار دهید تا مواد به طور کامل همدیگر را بگیرند. بعد از این که همه مواد رول شدند، در صورت نیاز رول را مجدداً با دست خود حالت داده و داخل یخچال قرار دهید. حدود ۳ تا ۴ ساعت زمان نیاز است تا رول سفت شده و خودش را بگیرد. بعد از این که رول خوب خودش را گرفت و سفت شد، آن را از یخچال خارج کرده و با چاقوی تیز به قسمت‌های مساوی با عرض ۲ سانتی متر برش بزنید. رنگینک مجلسی شما آماده است. می‌توانید روی آن را با پودر نارگیل تزئین کرده و نوش جان کنید.

## طرز تهیه رنگینک ساده

در این روش هسته خرما را خارج کرده و به جای آن مغز گردو بذارید. سپس آرد را طبق مرحله سوم آموزش قبلی آماده کنید. تعدادی ظرف یک شکل آماده کرده و مقداری از آرد آماده شده را کف هر کدام بریزید. سپس خرماهای مغزدار را روی آردها گذاشته و مجدداً روی آنها آرد ریخته و تزئین کنید.

طرز تهیه رنگینک رولتی؛ ساده و مجلسی

شما می‌توانید به جای استفاده از ظرف‌های یکسان، از کپسول‌های کوچک شیرینی استفاده کنید. به این شکل به جای قرار دادن خرماها داخل بشقاب، هر کدام از خرماها را داخل یک کپسول قرار داده و آرد آماده شده را روی آن بریزید. در آخر هم با پودر نارگیل یا مغز پسته خرد شده آنها را تزئین کنید.

ابتدا جدا کردن هسته خرما؛ پیش از هر کاری هسته خرماها را جدا کرده و آنها را له کنید. برای له کردن خرما ۲ راه دارید؛ می‌توانید از چرخ گوشت یا غذاساز استفاده کنید یا اگر حال و حوصله تمیز کردن چرخ گوشت یا غذاساز را ندارید، با پشت قاشق یا گوشکوب خرماها را له کنید. می‌توانید برای این که خرماها راحت تر له شوند، آنها را روی حرارت گذاشته و کمی کره به آنها اضافه کنید تا نرم تر شوند، سپس آنها را له کنید.

پهن کردن خرماها؛ روی یک سطح صاف سلفون کشیده و روی سلفون را با روغن مایع چرب کنید. (می‌توانید از پدهای چند منظوره نیز استفاده کنید). سپس با استفاده از کف دست یا وردنه خرماها را روی سلفون یا نایلون به شکل مستطیلی یا مربعی پهن کنید. بهتر است برای این که بتوانید این کار را راحت تر انجام بدهید، کف دست‌ها یا وردنه را با روغن مایع کمی چرب کنید.

تفت آرد؛ آرد را روی حرارت تفت دهید تا رنگ آن قهوه‌ای شود. سپس روغن یا کره به آن اضافه کنید تا بوی خامی آرد از بین برود. در آخر هم بعد از این که روغن به خوبی با آرد مخلوط شد، آرد را از روی شعله برداشته و کمی هل یا دارچین به آن اضافه کنید. توجه داشته باشید بعد اضافه کردن روغن، باید سریع آن را با آرد مخلوط کنید تا آرد ته نگیرد.

رول مواد؛ بگذارید آرد سرد شود؛ سپس آن را روی خرماها پهن کنید. بعد از این که آرد را پهن کردید، گردهای خرد شده را اضافه کنید. با کمک نایلون یا پد چند منظوره

## رنگینک رولتی و ساده

## مواد لازم

- \* خرمای سیاه: یک کیلوگرم \* آرد گندم: یک پیمانه
- \* دارچین: یک قاشق سوپخوری \* روغن جامد یا کره:
- نصف پیمانه \* گردوی خرد شده: ۲۰۰ گرم \* پودر
- پسته و نارگیل: به میزان لازم (اختیاری)



## طرز تهیه

ابتدا فر را با حرارت ۲۰۰ درجه سلسیوس گرم کنید. مواد خشک را داخل کاسه بریزید، روغن را افزوده و بعد به آرامی آب را اضافه کنید تا جایی که بتوانید خمیری همانند خمیر داخل عکس، درست کنید. آن را مخلوط کنید و با دست ورز دهید تا صاف و یکدست شود. خمیر را بین دو کاغذ روغنی بگذارید و تا زمانی که نازک و صاف

و یکدست شود، آن را وردنه بکشید. سپس خمیر را با کاتر پیتزا برش بزنید. با دقت کاغذ روغنی حاوی خمیر کراکر را برداشته و داخل سینی فر بگذارید. آنها را به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه در فر بپزید یا تا زمانی که طلایی و برشته شوند.

## مواد لازم

\* آرد نخود: یک پیمانه \* کنجد سیاه: یک قاشق  
غذاخوری \* نمک: یک دوم قاشق چایخوری \* روغن  
نارگیل: یک قاشق چایخوری \* بیکینگ پودر: یک قاشق  
چایخوری \* آب: ۳ تا ۴ قاشق غذاخوری

## کراکر نخودی





## طرز تهیه

سینی چرب‌شده مخصوص فر می‌گذاریم. فر را از ۵۱ دقیقه قبل در دمای ۰۷۱ درجه سانتی‌گراد گرم می‌کنیم. با برس، زرده تخم‌مرغ (با چنگال زده شود) را روی نان‌ها می‌مالیم و به مدت ۰۱ تا ۵۱ دقیقه در طبقه بالای فر می‌گذاریم تا روی آن طلایی شود.

توجه: در صورت دلخواه می‌توانیم زرده تخم‌مرغ را با کمی زعفران مخلوط کنیم و روی شیرینی‌ها بمالیم.

ابتدا کره و آرد را با هم مخلوط می‌کنیم. بیکینگ پودر، گلاب و زعفران را با هم مخلوط کرده، به خمیر اضافه می‌کنیم و ورز می‌دهیم. خمیر را به مدت ۲ ساعت در دمای محیط استراحت می‌دهیم. هسته‌های خرما را جدا کرده و آنها را از چرخ گوشت می‌گذرانیم. پس از گذشت مدت استراحت، از خمیر به اندازه یک گردو برداشته و در کف دست پهن می‌کنیم. از مخلوط خرما چرخ کرده و گردو داخل هر یک از خمیرها قرار می‌دهیم. خمیرها را می‌بندیم و به صورت بیضی شکل می‌دهیم و در

## نان خرمایی



## مواد لازم

\* آرد: ۵۰۰ گرم \* کره: ۲۵۰ گرم \* بیکینگ پودر:  
یک دوم قاشق چایخوری \* گلاب: ۲ قاشق سوپخوری  
سرخالی \* زعفران دم کرده: یک قاشق سوپخوری  
سرخالی \* خرما: ۲۵۰ گرم \* گردوی خرد شده: ۱۰۰  
گرم \* زرده تخم‌مرغ: ۲ عدد



## طرز تهیه

دو لایه سلفون را داخل سینی پهن کنید کیک را روی سلفون پهن کرده و با دست صاف و یکدست کنید.

خامه قنادی را روی کیک بکشید و با کمک سلفون رول کنید و به مدت چند ساعت داخل یخچال قرار دهید که خودش را بگیرد.

بعد از چند ساعت رولت را از یخچال بیرون بیاورید و با سس شکلات تزئین کنید. (شکلات را بنماری کنید و به آن خامه یا شیر اضافه کنید و روی حرارت قرار دهید که سس به غلظت مناسب برسد و سپس روی رولت بریزید) و باز داخل یخچال قرار دهید و بعد از اینکه خوب منسجم شد آن را برش بزنید.

کیک را خوب له کنید. شیر را کم کم اضافه کنید تا زمانیکه کیک پودر شده خودش را بگیرد.

شکلات را به روش بن ماری ذوب کنید اگر از شکلات تلخ استفاده کردید یک قاشق عسل به شکلات اضافه کنید و در آخر به شکلات ۰۵ گرم کره اضافه کنید. اضافه کردن کره اختیاری است.

اگر باز هم کیکتان احتیاج به شیر دارد کمی شیر به شکلات اضافه کنید و به کیک اضافه کنید (باید مراقب باشید شیر را در حدی اضافه کنید که کیکتان حالت خمیری نگیرد) بنابراین اضافه کردن شیر دست خودتان است و باید خودتان تشخیص دهید.

## رولت خامه‌ای از باقیمانده کیک

## مواد لازم

- \* خرده‌های کیک باقیمانده: ۵۰۰ گرم \* شیر: یک
- \* پنجم فنجان \* شکلات تلخ یا شیرین: ۱۰۰ گرم
- \* خامه قنادی: ۱۰۰ گرم



## طرز تهیه

کرفس را که از قبل آماده کردید با نمک اضافه کنید و درپوش قابلمه را بگذارید و حرارت را ملایم کنید و اجازه بدهید حداقل یکی دو ساعت جا بیفتد. ۱۰ دقیقه آخر آبلیمو یا هر چاشنی که دوست دارید اضافه کنید و بعد هم حرارت زیر خورش را خاموش کنید.

ابتدا کرفس‌ها را که از قبل خرد کردید در مقدار کمی روغن تفت بدهید و بگذارید کنار. پیاز را با روغن خیلی کم و زردچوبه تفت بدهید تا سبک شود. بعد گوشت را اضافه کنید تا تفت بخورد. کرفس‌ها را به گوشت اضافه کنید و آب را بریزید. به قدری که تا روی گوشت‌ها را بگیرد. گوشت‌ها که پخت، سبزی خورش

## خورشت کرفس



## مواد لازم

■ گوشت ترجیحا گوسفندی: ۴۰۰ گرم \* سبزی  
خورشت کرفس: (نعنا جعفری) ۳۰۰ گرم + ۲۰۰ گرم  
سبزی قورمه سبزی \* ساقه کرفس + برگ‌هایش: ۵-۶  
عدد \* روغن، نمک، فلفل و آبلیمو: به میزان لازم