آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
شماره ۱۷۱۴
پنجشنبه
۱۴۰۲•۰۹•۱۶
۲۳ جمادی‌الاول ۱۴۴۵ / ۰۷ دسامبر ۲۰۲۳

بهترین مغزها برای کاهش وزن

برخی از آجیل‌ها بیشتر از سایرین برای کاهش‌وزن شما مفید هستند. وقتی صحبت از کاهش‌وزن به میان می‌آید، فقط مصرف کمتر مواد غذایی راه‌حلی برای کاهش‌وزن نیست؛ بحث درست خوردن نیز مطرح است. آجیل یک مثال عالی است که چگونه نوع صحیح غذاخوردن می‌تواند منجر به کاهش‌وزن شود. آجیل‌ها سرشار از پروتئین و فیبر هستند، دو ماده مغذی که باعث افزایش سیری می‌شوند و به شما کمک می‌کنند مدت طولانی‌تری احساس سیری کنید. آنها همچنین سرشار از چربی‌های غیراشباع هستند که می‌تواند به کاهش تجمع چربی در بدن کمک کند. علاوه بر این، تحقیقات نشان داد که مصرف آجیل همچنین می‌تواند گرمازایی را افزایش دهد و به شما کمک کند کالری بیشتری بسوزانید. برخی از آجیل‌ها بیشتر از سایرین برای کاهش‌وزن شما مفید هستند.

گردو

گردو سرشار از چربی‌های سالم، فیبر و پروتئین و یک میان وعده رضایت‌بخش است که به کنترل اشتهای شما کمک می‌کند. ترکیب منحصربه‌فرد آنتی‌اکسیدان و اسیدهای چرب امگا ۳ موجود در گردو آن‌ها را متمایز می‌کند و از کاهش‌وزن حمایت می‌کند و طیف وسیعی از فواید سلامتی را ارائه می‌دهد. گردو زمانی که به طور منظم مصرف شود با سطوح پایین‌تر کلسترول LDL مرتبط است.

بادام‌زمینی

در حالی که از نظر فنی بادام‌زمینی یک نوع حبوبات است، به‌دلیل مشخصات غذایی آن اغلب با آجیل گروه‌بندی می‌شود. این آجیل‌های ریز اما قوی سرشار از پروتئین و فیبر بوده و در مهار گرسنگی عالی هستند. چه از بادام‌زمینی لذت ببرید چه به شکل کره بادام‌زمینی آن را مصرف کنید، این آجیل سرشار از کالری و پروتئین می‌تواند به حفظ یا مدیریت وزن شما کمک کند.

بادام

وقتی هوس یک خوراکی تردو رضایت‌بخش دارید، بادام بهترین میان وعده است. بادام سرشار از چربی‌های سالم و پروتئین است که انرژی طولانی مدتی را برای شما فراهم می‌کند و شما را سیر و راضی نگه می‌دارد. یک بررسی گسترده به این نتیجه رسید که بادام به‌طور قابل توجهی توده بدنی را کاهش می‌دهد. خوردن بیش از ۴۲.۵ گرم بادام در روز به طور قابل توجهی کلسترول □□□ و فشارخون دیاستولیک را کاهش می‌دهد؛ همچنین بادام به طور قابل توجهی میانگین توده بدن و توده چربی را کاهش می‌دهد.

پسته

عمل پوست کندن پسته سرعت غذاخوردن شما را کاهش می‌دهد و به شما کمک می‌کند هر لقمه را به‌خوبی بچشید و کنترل قسمت را تمرین کنید. آنها نسبت به سایر آجیل‌ها کالری کمتری دارند که آنها را به یک انتخاب عاقلانه برای کاهش‌وزن تبدیل می‌کند. پسته همچنین دارای مزایای اضافی کاهش فشارخون و افزایش غلظت آنتی‌اکسیدان است.

دانستنی‌ها

توصیه‌هایی برای هوشیاری صبحگاهی

احتمالا همه می‌دانند که خواب کافی و به‌موقع، توجه و تمرکز را افزایش می‌دهد و از بسیاری از جنبه‌های شناختی دیگر، از جمله حافظه، حل مشکلات، خلاقیت و پردازش احساسات پشتیبانی می‌کند، اما برخی از بیدارشدن زودهنگام رنج می‌برند که آمادگی برای کار، تحصیل یا مسئولیت‌های دیگر را دشوار می‌کند. بی‌حالی یکی از مهم‌ترین دلایلی است که باعث می‌شود صبح‌ها به سختی از خواب بیدار شوید، اما برخی تغییرات کوچک در سبک زندگی می‌تواند، هوشیاری صبحگاهی را بهبود بخشد و اثرات بد بی‌خوابی را کاهش دهد. توصیه‌های کارشناسان به شما کمک کنیم تا صبح در بهترین حالت از خواب بیدار شوید.

روال خواب

متخصصان توصیه می‌کنند هر روز در یک زمان مشخص بخوابید و از خواب بیدار شوید، زیرا یک برنامه خواب ثابت به تنظیم ساعت داخلی بدن کمک می‌کند که بر چرخه خواب و بیداری تأثیر می‌گذارد، بدن را تنظیم می‌کند و آن را به خوابیدن و استراحت شبانه و بیدارشدن با نشاط در صبح عادت می‌دهد.

نور خورشید را دریابید

به محض بیدارشدن از خواب پنجره‌ها و پرده‌ها را باز کنید زیرا نور طبیعی خورشید ذهن را تحریک می‌کند و بدن را فعال می‌کند. تحقیقات تأیید کرده است که نور خورشید باعث بهبود خلق و خو و وضعیت روانی، افزایش سطح هورمون سروتونین و جلوگیری از اختلالات فصلی می‌شود. همچنین حملات افسردگی را کاهش می‌دهد، علاوه براین سروتونین که صبح‌ها توسط بدن جذب می‌شود، کیفیت خواب شبانه را بهبود می‌بخشد و از بی‌خوابی جلوگیری می‌کند.

زنگ هشدار را غیرفعال نکنید

ممکن است فکر کنید با فشردن دکمه هشدار ساعت برای دقایقی خواب اضافی به‌دست آورده‌اید که از نظر جسمی یا روحی برای شما مفید است، اما بالعکس، این دقایق حال شما را بد می‌کند، بنابراین به محض اینکه زنگ هشدار به صدا درآمد، برخیزید و کارهای معمول خود را شروع کنید. همیشه ساعت هشدار را در جایی دور از دست خود قرار دهید تا مجبور شوید بلند شوید و آن را غیرفعال کنید.

برنامه صبحگاهی سرگرم‌کننده

زمان آغاز روز بر ساعات بعدی روز تأثیر می‌گذارد، بنابراین یک برنامه صبحگاهی سرگرم‌کننده و انگیزشی شما را به محض بیدارشدن در چارچوب ذهنی مشخصی قرار می‌دهد، همچنین به افزایش بهره‌وری کمک می‌کند و این به ما احساس کنترل و تسلط بر اوضاع را می‌دهد، به‌خصوص اگر کارهای زیادی داشته باشیم که باید آنها را تمام کنیم. یک برنامه صبحگاهی می‌تواند شامل یک صبحانه لذیذ، انجام حرکات ورزشی، گوش‌دادن به موسیقی یا یک کتاب صوتی باشد. سپس برای روز و کارهای ناتمام برنامه‌ریزی کنید. همه این موارد باعث می‌شود که صبح از رختخواب بیرون بیاییم و از احساس بی‌حالی و تنبلی دوری کنیم.

روتین آرامش‌بخش عصر

روال آرام بعد ازظهر به اندازه روال صبحگاهی لذت‌بخش، مهم است، اما هنگام انجام فعالیت‌های تحریک کننده ذهنی یا جسمی به سختی می‌توان چرت زد، بنابراین باید در شب استراحت کنیم و به آنچه ذهن و بدنمان برای استراحت نیاز دارد، مانند مطالعه، دراز کشیدن یا مدیتیشن در محیطی آرام با نور کم فکر کنیم. این روال آرام عصر، کیفیت خواب را بهبود می‌بخشد و ما با اشتیاق و استقبال بیشتری نسبت به کارهای روزانه از خواب بیدار می‌شویم. اختصاص ۱۵ تا ۳۰ دقیقه عصر جهت آماده‌شدن برای روز بعد، می‌تواند با تهیه لباس‌های روز بعد، فرآوری مواد غذایی، چیدمان مجدد اتاق نشیمن و تمیزکردن آشپزخانه، به سهولت بیدارشدن در صبح کمک کند. همه این فعالیت‌ها استرس صبحگاهی را کاهش می‌دهند و میل به بیدارشدن را افزایش می‌دهند زیرا می‌دانیم همه چیز خوب است.

به تدریج شروع کنید

سعی کنید برنامه خواب خود را به تدریج تغییر دهید، زیرا فردی که عادت به خوابیدن در ساعت دو بامداد دارد، نمی‌تواند ناگهان تصمیم بگیرد ساعت ده شب بخوابد. این امر در مورد بیدارشدن در صبح نیز صدق می‌کند. شما چند روز می‌توانید نیم ساعت زودتر بخوابید و نیم ساعت زودتر از خواب بیدار شوید، سپس نیم ساعت دیگر به زمان خواب شب و بیداری صبح اضافه کنید تا زمانی که به برنامه مناسب برای ساعات جدید خواب خود برسید، بدون اینکه احساس کنید که تعادل بیولوژیکی شما به هم ریخته و سر شب به رختخواب رفتن بار بزرگی است که نمی‌توان آن را تحمل کرد و ساعات طولانی را در بی‌خوابی سپری کنید.

ذهن خود را فریب دهید

اگر به ذهن خود بگویید که به اندازه کافی می‌خوابید، مهم نیست چه زمانی به رختخواب می‌روید، شما به ضمیر ناخودآگاه خود کمک خواهید کرد تا این ایده را باور کند. هال الرود در کتاب خود «صبح معجزه» در مورد اهمیت جملات تاکیدی که قبل از خواب به ذهن خود می‌سپاریم صحبت می‌کند. اگر فکر می‌کنید چند ساعت بخوابید و صبحی طاقت‌فرسا خواهید داشت، آن را باور واحساس خواهید کرد، در حالی که اگر فکر کنید که ساعات خواب شما با وجود کم بودن کافی است، یک صبح روشن و لذت بخش خواهید داشت و واقعا آن را احساس خواهید کرد.

صبح را با دیگران شروع نکنید

وقتی از اکثریت قریب به اتفاق می‌پرسیم زمانی که از خواب بیدار می‌شوید چه می‌کنید، پاسخ این است که رسانه‌های اجتماعی یا ایمیل را بررسی می‌کنند. این کار را انجام ندهید زیرا این کار شما را از ابتدای روز وارد زندگی و خلق و خوی دیگران می‌کند. ممکن است اخبار بدی را ببینید که بی‌جهت روی شما تأثیر بگذارد. پس در صبح تمرکز را بر خودتان قرار دهید تا روحیه خوبی داشته باشید که تمام روز ادامه داشته باشد. زود بیدارشدن را به راهی برای تحت تاثیر قراردادن دیگران تبدیل نکنید. این روشی است که به شما خواب لذت‌بخش و یک روز پر نشاط می‌دهد و باعث شود از نظر ذهنی، جسمی و عاطفی احساس موفقیت کنید. بنابراین روی تغییر برنامه خود تمرکز کنید تا برنامه خوابتان را تغییر دهید و یک خواب خوب و صبحی شاد و پرانرژی داشته باشید.

یادداشت

راهکارهای رفع نفخ شکم

محمد امانی
فوق‌تخصص گوارش و کبد

ویژگی اصلی نفخ، تجمع گاز در مجرای گوارشی است که سبب احساس اتساع و نفخ شکم می‌شود. یکی از رایج‌ترین عوامل بروز نفخ شکم مصرف نادرست مواد غذایی است. تغییر در عادات غذایی و اجتناب از برخی محرک‌ها می‌تواند به تسکین علائم کمک کند. علت بروز نفخ در اغلب افراد ناشناخته است. این افراد کسانی هستند که در دهه سوم زندگی خود بوده و از احساس نفخ، اتساع شکم، مقدار زیاد گاز دفعی و آروغ‌زدن شکایت دارند. در این افراد تصاویر اشعه ایکس از ناحیه شکم بیانگر تجمع غیراختصاصی گاز در روده‌ها بوده، آزمایش‌ها هیچگونه آسیبی را نشان نداده و تصاویر اشعه ایکس وجود یبوست را رد می‌کنند. تند غذاخوردن سبب بلعیدن هوا شده و باید از این کار اجتناب شود. مصرف آهسته مواد غذایی راه‌حل کلیدی بوده و احساس نیاز به مصرف بیشتر را سرکوب می‌کند. موادغذایی قبل از بلعیده‌شدن باید به‌صورت کامل جویده شوند. باید از مصرف نوشیدنی‌ها در هنگام غذاخوردن یا بلافاصله پس از آن اجتناب شود زیرا این کار می‌تواند سبب افزایش نفخ در برخی افراد شود. نوشیدنی‌ها، سبزیجات و میوه‌ها را باید حداقل ۱ ساعت بعد از وعده غذایی مصرف کرد. اضافه‌کردن زنجبیل، زیره و برخی سبزیجات می‌تواند به کاهش نفخ کمک کند. سبزیجات شوید، جعفری و ریحان نیز موثر هستند. آروغ‌زدن به‌صورت مزمن می‌تواند نشانه‌ای از مشکل در مجرای گوارشی فوقانی باشد. زخم‌ها و بیماری ریفلاکس معده به مری از جمله این مشکلات هستند. عدس و حبوبات، حاوی قندهایی غیر قابل هضم هستند که باکتری‌ها آن‌ها را شکسته و تولید گاز می‌کنند. از آنجایی که محصولات لبنی توانایی تشدید اتساع شکم و نفخ را دارند، بیماران مبتلا به نفخ باید از مصرف آنها خودداری کنند. آرد حاوی پروتئینی به‌نام گلوتن است که سبب نفخ می‌شود. گلوتن باید از رژیم غذایی افراد حساس به مصرف آن حذف شود. شیرین‌کننده‌های مصنوعی هم به آسانی هضم نشده، توسط باکتری‌ها شکسته شده و گاز تولید می‌کنند. در نهایت، افرادی که مستعد ابتلا به نفخ هستند باید از نظر جسمانی فعال شوند. افزایش فعالیت جسمانی می‌تواند به افزایش حرکات روده و تخلیه گاز روده‌ها منجر می‌شود.

آنفلوآنزا چقدر خطرناک است؟

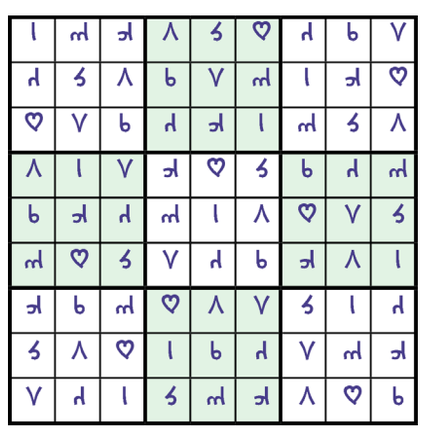
رئیس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، با اشاره به اینکه در موج اول آنفلوانزا قرار داریم، بر استفاده از ماسک در اماکن عمومی تاکید کرد. علیرضا زالی گفت: «اثر بخشی واکسن در پیشگیری از مرگ‌ومیر ناشی از آنفلوآنزا مهم است، افراد گروه‌های حساس از جمله سالمندان بالای ۶۵ سال، کودکان، بیماران قلبی و ریوی، بیماران مبتلا به بیماری‌های نقص سیستم ایمنی و... باید هر سال یکبار از نیمه شهریور تا پایان مهر نسبت به تزریق واکسن آنفلوآنزا اقدام کنند.» زالی افزود: «۹۰ درصد موارد ابتلا به آنفلوآنزا مثل سایر بیماری‌های دستگاه تنفسی است و فقط در ۱۰ درصد موارد در گروه‌های حساس خطرساز است.» وی گفت: «علائمی مانند بدن درد، سرفه و تب به‌همراه علائم تنفسی شایع‌ترین علائم آنفلوانزا است و افراد در مکان‌های سربسته و شلوغ حتماً ماسک بزنند و فاصله فیزیکی را رعایت کنند.»

کاهش ۸ ساعته فشارخون با ورزشی ساده

افراد مبتلا به فشارخون می‌توانند با دو فعالیت ورزشی ساده فشارخون خود را کاهش دهند. تحقیقات نشان می‌دهد که نیم‌ساعت پیاده‌روی سریع صبحگاهی می‌تواند فشارخون را کاهش دهد و شما را سالم نگه دارد. ورزش صبحگاهی با شدت متوسط، مانند ۳۰ دقیقه پیاده‌روی سریع یا راه‌رفتن روی تردمیل می‌تواند فشارخون را برای ۸ ساعت از روز کاهش دهد. در این تحقیق افراد مسن شرکت کردند. مایکل ویلر، محقق ارشد این تحقیق گفت: هم برای مردان و هم برای زنان، میزان کاهش متوسط فشارخون پس از ورزش و وقفه در نشستن، به چیزی نزدیک می‌شود که از داروهای ضد فشارخون انتظار می‌رود. ترکیب ورزش و وقفه‌های عنوان شده در بالا برای زنان بیشتر از مردان در کاهش فشارخون مفید بود و ممکن است به این دلیل باشد که آدرنالین (اپی نفرین) در مردان افزایش یافته است.

جدول سودوکو

	۵	۷	۴	۳	۶			
۴		۸	۲	۹				۶
۲		۶	۸			۳	۹	
۱	۷	۴					۵	۳
۶		۵	۷				۴	
	۲	۹	۶	۵	۴		۱	
		۳			۲			۵
	۴	۱	۳			۷		
		۲		۶	۷	۴		



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

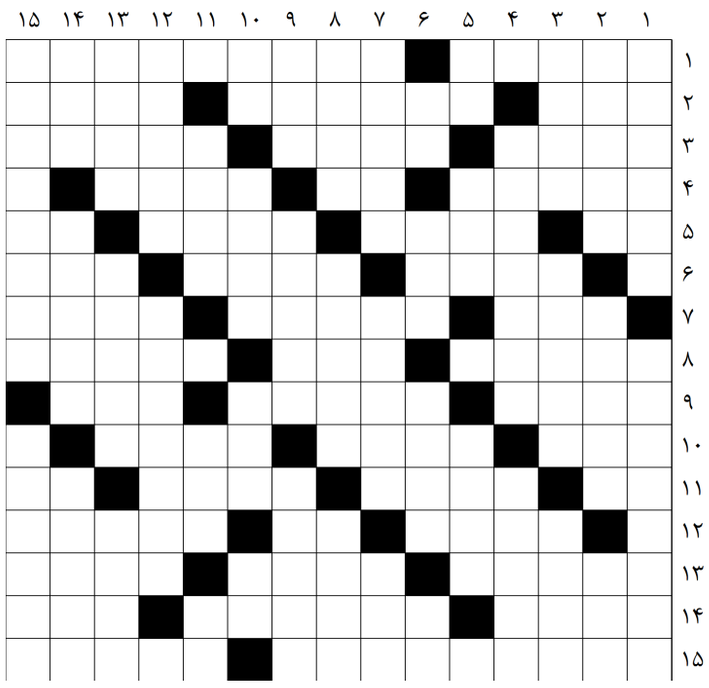
شماره ۱۷۱۴

افقی

۱- دهلیز- یکی از پلتفرم‌های شبکه پخش سریال خانگی ۲- چه بسیار- خاندان پیامبراکرم(ص)- تقلب‌کننده ۳- بیماری چینی- بچه در شکم مادر- برنج خوش‌پخت ایرانی ۴- نظریه- تن‌پوش لاغری موقت!- سرماآفرین تابستانی ۵- غذای نذری- ستاره- آبرو- کجاست؟ ۶- چیزها- جای وعظ- موسیقی عامه‌پسند ۷- بازداشتن از انجام کار ناشایست- فلش- قوم باستانی ۸- بیماری عفونی بین انسان و حیوان- بالای زانو- درویش ۹- کلمه خطاب- شعله‌ور- زاپاس ۱۰- عصای حروف!- مرد اصیل و شریف- از نام‌های خانم‌ها ۱۱- مساوی- روشنایی و نور- وادارشده- موی پیچیده ۱۲- رنگ هشدار- ضمیر جایگزین- ناحیه تحت فرمان ۱۳- بازدید- همسر پادشاه- گونه‌ای نارنگی ۱۴- امر به ماند- دوره‌ای و متناوب- بیماری تنفسی ۱۵- سرمربی آلمانی لیورپول- بالاتر از آن رنگی نیست

عمودی

۱- جایی که در آن کودکان درس می‌خوانند- آسیاب برنج ۲- آسودگی- غذای ظهر- رودترکمنستان ۳- نوزادحشره- ثلاثه دیدنی مصر- پیمان ۴- راهی که رو به نشیب برود- مقیاس مسافت ۵- بوی ماندگی- نوعی از بستنی- ملاطفت ۶- ایستاده مانند ستون- یکی از البسه بانوان- دستور اجازه کاری- آسیب ۷- ضربه با انگشت- فرمان مغولی- الگوونمونه ۸- آشکارکننده- نظریه‌های مختلف- مارکی بر خودروهای سنگین ۹- اشاره قریب- از نام‌های بانوان- از خدمات مراکز زیبایی ۱۰- پراکنده- الماس خالص‌ترین نوع آن است- جانشین- ضد «هیچ» ۱۱- پدر شعر یونان قدیم- غذای روزانه- تصدیق انگلیسی ۱۲- شرم‌وحیا- یکی از دو سازمان انتظامی فرانسه ۱۳- مابین پیچ و مهره- نوعی خرس در چین- قابله ۱۴- بله عرب- ابزارنقاش- بازیچه کودکان ۱۵- بالگرد- کشوری اروپایی



حل جدول ۱۷۱۳