آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
شماره ۱۵۶۲
دوشنبه
۱۴۰۲•۰۳•۰۸
۰۹ ذی‌القعده ۱۴۴۴ / ۲۹ مه ۲۰۲۳

دانستنی‌ها

عوارض نخوردن شام

شاید شما هم از آن دست افرادی باشید که تصمیم گرفته‌اید برای کم‌کردن وزن یا هر دلیل دیگری، شام را از برنامه غذایی خود حذف کنید. احتمالا تصور می‌کنید حذف این وعده غذایی برایتان مزیت‌هایی دارد؛ با این حال سخت در اشتباه هستید. این تصوری کاملا رایج در بین مردم است که حذف وعده‌های غذایی منجر به کاهش‌وزن می‌شود اما حقیقت دقیقا برعکس است. حذف وعده‌های غذایی می‌تواند برای سلامتی شما مضر باشد و حتی ممکن است باعث افزایش وزن نیز شود زیرا بدن شما را از مواد مغذی محروم می‌کند. شام بخشی ضروری از رژیم غذایی روزانه شماست زیرا به‌واسطه آن بدن مواد مغذی و کالری مورد نیاز خود را دریافت می‌کند. همچنین، از دست دادن وعده‌های غذایی گهگاهی به شما آسیبی نمی‌رساند، اما انجام مکرر آن خطرناک است. بنابراین، یک شام سبک بخورید نه اینکه آن را به طور کامل حذف کنید.

کم شدن خواب

زمانی که گرسنه می‌خوابید، ساعت‌ها برای به خواب رفتن تقلا می‌کنید و گویی ذهن شما هنوز هم بیدار است. همین امر نیز سبب خواهد شد که به اندازه کافی نخوابید. کمبود خواب هم می‌تواند اثرات جانبی منفی‌ای از جمله کاهش میزان سوخت و ساز بدن، افزایش اشتها و ضعف سیستم ایمنی بدن، ابتلا به انواع سرطان و دیابت را به همراه داشته باشد. وقتی بدون خوردن شام به رختخواب می‌روید، گرسنگی باعث می‌شود مدام غلت بزنید و به‌راحتی به خواب نروید. حتی زمانی که بالاخره به خواب می‌روید احساس گرسنگی مغز را هوشیار نگه می‌دارد و در نتیجه نمی‌توانید خواب کافی و عمیقی داشته باشید. به‌علاوه، تحقیقات نشان می‌دهد کم‌خوابی می‌تواند عوارض جانبی منفی‌ای داشته باشد، مثل کاهش سوخت و ساز بدن، افزایش اشتها، تضعیف سیستم ایمنی بدن و افزایش خطر ابتلا به برخی از انواع سرطان و دیابت. بنابراین اگر امیدوارید که با نخوردن شام، وزن خود را کم و سلامتی خود را حفظ کنید، باید بدانید که گرسنه خوابیدن می‌تواند نتیجه عکس داشته باشد.

اضافه وزن

زمانی که گرسنه به رختخواب می‌روید، به‌دلیل کاهش قندخون، صبح روز بعد با ولع بیشتری برای خوردن خوراکی‌ها به‌خصوص شیرینی از خواب بیدار می‌شوید. اگر احساس گرسنگی شبانه به سراغ‌تان آمد، به جای حجم فراوانی از خوراکی‌های شیرین و پرکالری، اندکی شکلات تلخ یا آجیل میل کنید. بسیاری از مردم تصور می‌کنند گرسنه خوابیدن مزیت‌هایی دارد اما در حقیقت، هر چه بیشتر احساس گرسنگی کنید، احتمال آنکه بعدا پرخوری کنید بیشتر است. اگر برای خوردن غذا تا زمانی که به شدت گرسنه شوید صبر کنید، ممکن است قند خون‌تان افت کند و بنابراین تمایل پیدا می‌کنید هر غذایی را بخورید. بدتر آنکه خوابیدن با معده خالی می‌تواند منجر به پرخوری در زمان صبح شود. این مسأله قند خون را به شدت بالا می‌برد و طی بقیه ساعات روز سوخت و ساز بدن را درگیر یک چرخه معیوب می‌کند. شب پیش از خواب یک تکه شکلات تلخ یا چند عدد مغز بخورید تا صبح روز بعد پرخوری نکنید.

از دست دادن عضلات

اگر همیشه گرسنه به رختخواب می‌روید، هرچند هم به باشگاه ورزشی بروید و ورزش کنید، بازهم بی‌فایده خواهد بود. با شکم خالی ورود مواد غذایی ضروری بدن برای تبدیل شدن به پروتئین را مسدود خواهید کرد و بدن برای جبران این روند شروع از بین بردن عضلات خواهد کرد. برای جلوگیری از چنین روندی، ورزش را در هنگام روز انجام دهید و سعی کنید که چند ساعت قبل از رفتن به رختخواب، شام میل کرده و آب فراوانی نیز بنوشید. اما یادتان باشد که از پرخوری هم پرهیز کنید. تنها به بدن اجازه دهید که روند شبانه خود را به درستی طی کند. اگر شب‌ها گرسنه بخوابید، تمام تلاش‌هایتان در باشگاه برای تقویت عضلات‌تان را هدر خواهید داد. تحقیقات نشان می‌دهد خوابیدن با معده خالی می‌تواند آن دسته از مواد مغذی بدن را از بین ببرد که برای تبدیل پروتئین به عضله ضروری هستند. در این حالت بدن برای کسب انرژی شروع به تخریب عضلات می‌کند. برای آنکه بیش‌ترین بهره را از روزهای ورزش کردن‌تان ببرید، سعی کنید چند ساعتی پیش از خواب شام بخورید و آب کافی بنوشید، اما از پرخوری پرهیز کنید. احساس سیری آرامش بخش این امکان را می‌دهد تا خوابی راحت و مناسب داشته باشید و در عین حال بدن می‌تواند تمامی فعالیت‌های شبانه خود را انجام دهد.

نامنظم شدن وعده‌ها

تعیین یک برنامه منظم برای وعده‌های غذایی تأثیر زیادی در دستیابی به اندام متناسب دارد. اگر با معده خالی بخوابید، صبح بسیار گرسنه از خواب بیدار می‌شوید و آمادگی آن را دارید که یک صبحانه کامل بخورید. اگر صبحانه شما سرشار از فیبر و پروتئین باشد، مدت زمان بیشتری سیر می‌مانید و در نتیجه برنامه غذایی‌تان منظم خواهد شد. داشتن یک برنامه منظم غذایی مزایای زیادی برای فرآیند کاهش وزن و سبک زندگی سالم دارد، چون این شیوه شما را تشویق می‌کند در طول روز از افراط در خوردن تنقلات پر کالری پرهیز کنید.

افسردگی

اگر هر شب گرسنه به رختخواب بروید و شام را از برنامه وعده غذایی‌تان حذف کنید نه تنها به جسم‌تان ضرر زده‌اید بلکه آسیب جدیدی به روحتان وارد کرده‌اید. گرسنه به خواب رفتن باعث کمبود مواد مغذی در بدن و تغییرات هورمونی می‌شود و این تغییرات در دراز مدت ممکن است باعث افسردگی گردد.

میل به مصرف سایر خوراکی‌ها

اگر بتوانید ساعات خوردن وعده‌های اصلی غذایی را تنظیم کنید، برای سایز دور شکم‌تان هم بسیار مناسب خواهد بود. اگر گرسنه بخوابید به بدن اجازه خواهید داد که صبح به سراغ انواع و اقسام خوراکی‌ها برود، اما اگر صبحانه محتوی پروتئین و فیبر کافی میل کنید، می‌تواند تا وعده ناهار هم شما را سیر نگه دارد و با تنظیم زمان خوردن این وعده‌های غذایی خواهید توانست، سبک زندگی درست تری را به جلو ببرید. بر اساس پژوهش انجام شده در سال ۲۰۰۵ میلادی که نتایج آن در مجله «تغذیه بالینی» منتشر شد، خوردن غذا در ساعات مشخص می‌تواند در تولید انرژی مناسب و کافی برای بدن موثر باشد. همچنین زنانی که چاق هستند با این روش قادر خواهند بود با سوخت و ساز به موقع و موثر بیشتر وزن کم کنند.

این میوه‌ها را هر روز مصرف کنید

اینفوگرافیک: آرمان ملی

بیشتر میوه‌ها علاوه بر طعم دلپذیر، دارای مزایای بسیاری برای سلامت بدن هستند اما برخی میوه‌ها از ارزش بالاتری برخوردارند. مصرف منظم میوه در رژیم غذایی به شما کمک می‌کند تا ویتامین‌ها و مواد معدنی ضروری، آنتی‌اکسیدان و فیبر مورد نیاز بدن را دریافت کنید. خطر حملات قلبی، سکته‌مغزی و سرطان در افرادی که بیشتر میوه می‌خورند، کمتر است. گفته می‌شود برخی از انواع میوه‌ها نسبت به بقیه، از ارزش غذایی و مزایای سلامتی بیشتری برخوردارند.

سیب

سیب منبع عالی فیبر است و در حفظ سلامت روده و قلب نقش به‌سزایی دارد. یک مطالعه نشان داد که خوردن ۲ عدد سیب در روز به مدت ۸ هفته باعث کاهش کلسترول بد، تری‌گلیسیرید و سایر نشانگرهای بیماری قلبی در افراد می‌شود. فیبر محلول موجود در سیب به تغذیه باکتری‌های مفید روده کمک می‌کند.

گیلاس

گیلاس میوه‌ای خوشمزه و مملو از مواد مغذی و مفید از جمله آنتی‌اکسیدان و ترکیبات ضدالتهابی است که در کاهش التهاب و استرس اکسیداتیو نقش دارند.

آلو خشک

خوردن ۵ عدد آلو خشک در روز به حفظ تراکم استخوان، به‌ویژه در افراد مبتلا به پوکی استخوان، کمک می‌کند. اگر یافتن یا نگهداری آلوی تازه برایتان سخت است، بد نیست آلوی خشک شده را امتحان کنید.

موز

موز میوه‌ای عالی برای تأمین انرژی، به‌خصوص قبل از ورزش، است. یک موز متوسط دارای ۲۷ گرم کربوهیدرات برای سوخت‌رسانی به بدن است و به‌راحتی هضم می‌شود.

یادداشت

کمبود منیزیم

عباس دقاق‌زاده
متخصص دردهای عضلانی

چطور بفهمیم بدن‌مان کمبود منیزیم دارد؟ علائم کمبود منیزیم چیست؟ آیا گرفتگی مکرر عضلات ارتباطی با کمبود منیزیم خون دارد؟ یکی از علل گرفتگی مکرر عضلات کمر و گردن و اندام‌ها می‌تواند کمبود منیزیم خون باشد. ممکن است نیمی از افراد دچار کمبود منیزیم در بدن باشند. منیزیم یک ماده معدنی است که بدن برای عملکرد مناسب به آن نیاز دارد. منیزیم در بیش از ۳۰۰ واکنش بیوشیمیایی مربوط به عملکرد عضلات و عصب‌ها، عملکرد قلب و سلامت استخوان دخالت دارد. همچنین شما برای فعالیت بهینه ویتامین D در بدن خود به منیزیم نیاز دارید. همچنین منیزیم حساسیت به انسولین را افزایش می‌دهد و از این طریق در کنترل بهتر قندخون نیز نقش دارد. تحقیقات نشان داده منیزیم می‌تواند عملکرد رگ‌های خونی را بهبود داده و فشارخون را کاهش دهد. ضمنا این ماده معدنی نقش یک پشتیبان را در متابولیسم انرژی، عملکرد عضلات و سیستم عصبی و سنتز پروتئین بازی می‌کند بنابراین خیلی مهم است که مطمئن باشید منیزیم کافی از طریق تغذیه دریافت می‌کنید.

ویژه

راه‌های رفع خشکی پوست

روش‌های خانگی مختلفی برای درمان خشکی پوست وجود دارد که از آن جمله می‌توان به استفاده از روغن‌های گیاهی و همچنین داشتن رژیم‌های غذایی سالم و حاوی خوراکی‌های مفید برای سلامت پوست اشاره کرد. تاثیر استفاده از روغن‌های گیاهی نظیر روغن کنجد، نارگیل، ذرت یا آفتابگردان برای رفع خشکی پوست شگفت‌آور است. هرچند به منظور پیشگیری از هر گونه حساسیت احتمالی استفاده از این ترکیبات بهتر است بنا به تشخیص فرد متخصص انجام شود. گنجاندن مواد غذایی از جمله سیب‌زمینی شیرین، مغزها و دانه‌ها، ویتامین E و اسیدهای چرب ضروری، اسفناج و آووکادو در رژیم غذایی مفید است. علاوه بر اینها، ماهی یکی از غنی‌ترین منابع‌امگا ۳ (اسیدچرب مفید) است. اگر قصد دارید ماهی را در رژیم غذایی خود بگنجانید، طبخ آن را به روش سالم بخارپز انجام دهید.

تاثیر شیرین کننده‌های مصنوعی بر کاهش وزن

سازمان بهداشت جهانی هشدار می‌دهد که اگر در تلاش برای کاهش‌وزن هستید، شیرین‌کننده‌های مصنوعی را کنار بگذارید. استفاده طولانی‌مدت از جایگزین‌های قند ممکن است باعث عوارض نامطلوب بالقوه شود که می‌تواند شامل افزایش خطر ابتلاء به دیابت نوع ۲، بیماری‌های قلبی‌وعروقی و مرگ‌ومیر در بزرگسالان باشد. این سازمان اعلام کرد: «مصرف غذاها و نوشیدنی‌های حاوی موادی مانند ساخارین یا سوکرالوز یا افزودن آن‌ها به غذاها هیچ مزیت طولانی مدتی در کاهش چربی بدن در بزرگسالان یا کودکان ندارد. از جمله شیرین‌کننده‌های مصنوعی که مدنظر مقامات سازمان جهانی بهداشت است، آسسولفام K، آسپارتام، آدوانتام، سیکلامات، نئوتام، ساخارین، سوکرالوز، استویا و مشتقات استویا هستند. «فرانچسکو برانکا»، مدیر تغذیه گفت: «شیرین‌کننده‌های مصنوعی از عوامل غذایی ضروری نیستند و ارزش غذایی ندارند. مردم باید شیرینی و قند مصرفی را از اوایل زندگی به‌طور کلی کاهش دهند.»

کاهش ابتلا به آلزایمر با انجام ورزش تنفسی

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد ورزش تنفسی ممکن است به کاهش خطر زوال عقل کمک کند. شرکت‌کنندگان این مطالعه در تمرینات تنفسی ساده دو بار در روز به مدت چهار هفته شرکت کردند. در پایان مطالعه، محققان سطوح پایین‌تری از پروتئین‌های کلیدی مرتبط با بیماری آلزایمر را در خون آنها یافتند. تمرینات تنفسی ساده شامل: یوگا، مدیتیشن و ایجاد تعادل در بدن هستند. به گفته محققان، نحوه تنفس ما بر سیستم عصبی و نحوه تولید و پاکسازی پروتئین‌ها توسط مغز تأثیر می‌گذارد. نویسندگان حدس می‌زنند که مکانیسم‌های مختلفی وجود دارد که از طریق آنها تغییر الگوهای تنفسی می‌تواند بر تجمع پروتئین‌های آلزایمر در مغز تأثیر بگذارد. دلیل کاهش پپتیدها با افزایش تغییرات ضربان قلب، هنوز مشخص نیست. این مطالعه نشان می‌دهد که کاهش آمیلوئید بتا به‌دلیل کاهش تولید است.

جدول سودوکو

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

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

جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

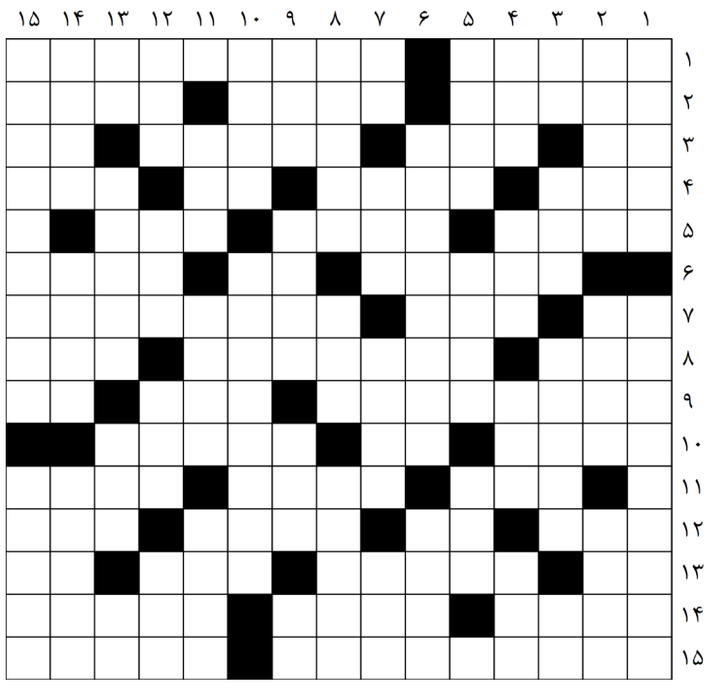
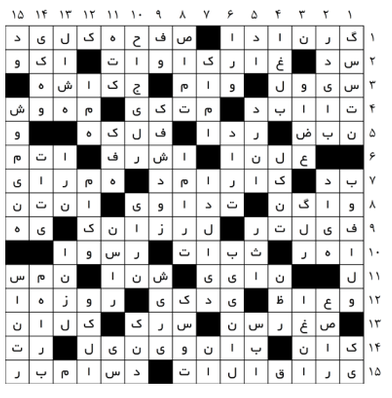
شماره ۱۵۶۲

افقی

۱- تبهکاران- اثری از مرادی کرمانی ۲- دریا- شیرجه- بخشنده ۳- موجودنامرئی- میوه ریزوشیرین- اشاره‌شده- شهررازی ۴- دومین مهره‌گردن- تاکنون- خمیدگی کاغذ- از اعمال ریاضی ۵- ستاره‌ای سرخ‌رنگ- مردمک- ازشهرهای مازندران ۶- کارگردان آمریکایی بن‌هور- مایه حیات- صفحه هدف‌گیری ۷- موضوع- پست‌وفرومایه- سربازان هوابرد ۸- بخشی ازاوستا- شهری درکهگیلویه‌وبویراحمد- بدگویی شعری ۹- سریالی به کارگردانی محمدرضا ورزی- ازشهرهای مراکش- گیره‌سرخانم‌ها ۱۰- پنجره مشبک رو به حیاط- گذشتن برچیزی- چرب‌زبان ۱۱- ازشهرهای آذربایجان‌شرقی- محوکردن- دانشمند ۱۲- روی هرچیز که هموارو‌پهن باشد- کاکل اسب- شگفت‌تر- قسمت جلوی زین‌اسب ۱۳- داخل- دردمند- همه دارند- واحدبازی تنیس ۱۴- پاکیزه‌تر- کمک‌رسان- پوچ‌ومیان‌تهی ۱۵- فیلم آرون‌نوریس- کارگردان فیلم زندگی شیرین

عمودی

۱- بازگردانیدن- دیوانه خانه ۲- برحسب تصادف- محل قربانی- پرنده‌ای با پرهای سبز که بعضی اصوات راتقلید کند ۳- حافظه‌ای در تلفن‌همراه- نسبت دوزن با یک شوهر- کروکودیل- شامل همه می‌شود ۴- ازماه‌های میلادی- اندازه- جمله قرآنی- شهرخراسان‌قدیم ۵- شیارهای درون مهره- جدیدترکی- مقابل آمد ۶- ازبیماری‌ها- ممکن است ۷- دشمن سرسخت- پسوندشباهت- ازهمسران ابراهیم(ع)- نمی‌تواند صحبت کند ۸- خوش‌صحبت- گودتر ازچاله- فیل‌باستانی ۹- جهش- تیغ دسته‌دار- دوستدار- علامت مفعولی ۱۰- وقت چیزی یاکاری- ازمیان‌رفتن ۱۱- دریاچه‌ای درترکیه- نامی‌ومعروف- کسی که برای عبادت گوشه بگیرد ۱۲- زادگاه ابراهیم (ع)- حدیث نبوی- کوهی درمدینه- ثروت‌ودارایی ۱۳- رمق‌آخر- به برنده می‌دهند- خوی‌خاص- کنسول نسل‌هفتم ۱۴- دیلم- شادمانی- سزاوار ۱۵- ماه‌سوم قمری- گله‌کننده



حل جدول ۱۵۶۱