

دانستنی‌ها

جلوگیری از پر خوری بعد از ورزش

ورزش و رژیم غذایی سالم ۲ کلید برای حفظ وزن بدن هستند؛ اگر هر چند وقت یکبار در رژیم غذایی خود زیاده‌روی کردید، ممکن است سعی کرده باشید که در آن هفته کمی بیشتر ورزش کنید تا کالری‌های اضافی را بسوزانید. بر اساس نتایج مطالعه انواع خاصی از تمرینات می‌توانند بر هورمون‌هایی که اشتها را تنظیم می‌کنند، تاثیر بگذرانند. این مطالعه هورمون‌های اشتها را قبل و بعد از سه نوع تمرین و یک روز استراحت (به عنوان کنترل) روی ۹ بزرگسال میانسال آزمایش کرد. تمرین‌ها شامل تمرین دویدن راحت به مدت ۳۰ دقیقه همچنین تمرین ۲۰ دقیقه‌ای با تردمیل و شدت بالا یا ۱۰ فعالیت یک دقیقه‌ای سپس یک دقیقه استراحت بود. یکی دیگر از تمرینات پرفشار، هشت تمرین ۱۵ ثانیه‌ای با دوچرخه ثابت بود که به دنبال آن دو دقیقه استراحت پس از تلاش‌های سخت انجام شد. در مقایسه با روزهای استراحت، تمرینات با شدت بالا، گرلین آسلیه، هورمونی است که به شما احساس گرسنگی می‌دهد را سرکوب می‌کند. با این حال، محققان متوجه نشدند که هیچ یک از تمرینات باعث می‌شود افراد کمتر غذا بخورند همچنین هیچ‌یک از تمرینات در برک افراد از اشتها خود تاثیر نداشت. این تمرینات هیچ تاثیر روی هورمون پپتید YY (PYY) که اشتها را کاهش می‌دهد یا هورمون پپتید ۱-GLP (GLP-۱) شبه گلوکاگون که به مغز شما سیگنال می‌دهد که سیر هستید، نداشتند. فعالیت‌های شدید باعث افزایش سطح اسید لاکتیک در بدن شد و محققان به این نتیجه رسیدند که این اسید لاکتیک است که گرلین آسلیه شده را کاهش می‌دهد. مطالعات دیگر به نقش لاکتات در سرکوب اشتها پرداخته‌اند. یک مطالعه در سال ۲۰۲۰ در مجله فیزیولوژی کاربردی نشان داد که مردان پس از مصرف بی‌کربنات سدیم برای تحریک لاکتات در خون، ۱۰ دقیقه فعالیت یک دقیقه‌ای سخت دوچرخه‌سواری سپس یک دقیقه استراحت را انجام دادند. نتایج نشان داد که سطوح بالاتر لاکتات در خون منجر به سطوح پایین‌تر گرلین آسلیه و افزایش هورمون‌های PYY و GLP-۱ می‌شود. به عبارت دیگر، اگر تمرینات شما به اندازه کافی سخت باشد که اسید لاکتیک را در سیستم شما تحریک کند، به کاهش اشتها می‌تواند کمک کند. یکی از مواردی که در دو مطالعه قبلی باید به آن توجه کرد این است که محققان این هورمون‌ها را که بر اشتها شما تاثیر می‌گذارد دقیقاً بعد از تمرین سبسی و دقیقه بعد از آن اندازه‌گیری کردند. طبق نتایج مطالعه منتشر شده در سال ۲۰۲۳ در نشریه اشتها، تاثیر ورزش بر اشتها شما موقتی است، به این معنی که اشتها شما چند ساعت پس از ورزش به سطح طبیعی باز می‌گردد. بعدها در روز، ممکن است کالری بیشتری دریافت تا آن‌جا جبران کنید. با این حال، کسری انرژی که از طریق ورزش و وقفه در اشتها خود ایجاد می‌کنید، ممکن است برای اراده شما قابل کنترل تر باشد تا فقط از طریق رژیم غذایی آن را کنترل کنید. افراد همچنین به اثر سرکوب کننده اشتها بعد از ورزش واکنش متفاوتی نشان می‌دهند. طبق نتایج مطالعه منتشر شده در سال ۲۰۱۹ در مجله آمریکایی تغذیه بالینی، افرادی که دارای عوامل ژنتیکی مانند توده چربی و وزن چاقی هستند ممکن است از اثر کاهش گرلین ورزش بهره بیشتری ببرند. اگر چه ورزش با شدت بالا ممکن است به دلیل اثرات کاهش اشتها، انتخاب بهتری باشد اما مطمئن شوید که در خشکی انجام می‌شود. طبق یک مطالعه در سال ۲۰۲۳ در نشریه اشتها، ورزش مبتنی بر آب، اشتها را بعد از ورزش افزایش می‌دهد، به خصوص اگر در آب سرد شنا کنید. امیلی براون، متخصص تغذیه در کلینیک مایو در روچستر، مینوس آمریکا و دونه حرفه‌ای سابق می‌گوید: میان وعده‌های کوچک یا یک شام پرکننده بعد از ورزش هیچ اشکالی ندارد اما قبل از آن باید نیاز واقعی بدن خود را بدانید تا با وجود تمام تلاش‌هایتان وزن اضافه نکنید.

قبل از غذا ورزش کنید

براون می‌گوید: اگر بعد از ورزش همیشه گرسنه هستید - صرف نظر از اینکه قبل از غذا خورده‌اید یا چه مقدار کالری سوزانده‌اید - سعی کنید تمرینات خود را قبل از یکی از وعده‌های غذایی اصلی برنامه‌ریزی کنید. به این ترتیب، می‌توانید با کالری‌هایی که مصرف کردید، سوخت‌گیری کنید، بدون اینکه نیازی به اضافه کردن تنقلات اضافی داشته باشید. این استراتژی می‌تواند بدون توجه به اینکه صبح، ظهر یا شب ورزش می‌کنید، کارساز باشد. وقتی از خواب بیدار می‌شوید یک میان وعده کوچک بخورید و بعد از دویدن صبحانه مفصل بخورید. هنگام ناهار به باشگاه بروید و در راه بازگشت به محل کار ساندویچ مصرف کنید یا شام خود را از قبل آماده کنید تا بتوانید وقتی از کلاس شبانه به خانه برگشتید، آن را گرم کنید.

تکثیر پروتئین و کربوهیدرات  
زمانی که برای ریکاوری پس از عرق کردن سخت به یک میان وعده نیاز دارید، براون نسبت کربوهیدرات به پروتئین ۴ و یک توصیه می‌کند. وی افزود: این مورد به شما امکان می‌دهد تا سطح انرژی خود را دوباره پر و آسیب عضلانی ناشی از تمرین را ترمیم کنید. برای تمرینات کمتر از یک ساعت، میان وعده خود را در مجموع بین ۱۵۰ تا ۲۰۰ کالری نگه دارید.

شیر مصرف کنید

لبنیات کم چرب یکی دیگر از غذاهای ریکاوری عالی با پروتئین فراوان است که به شما کمک می‌کند تا وعده غذایی بعدی‌تان سر حال باشید. به علاوه، مطالعات نشان داده‌اند که سوخت‌گیری با لبنیات - به خصوص شیر شکلات کم چرب - به بهبود عملکردهای بعدی ورزشی بهتر از نوشیدنی‌های ورزشی سنتی کمک می‌کند.

آب بنوشید

جایگزین کردن مایعاتی که در طول تمرین از دست داده‌اید باید اولویت شماره یک باشد. داشتن آب زیاد در شکم نه زیاد، بلکه کمی اشتها را کاهش می‌دهد. به محض پایان ورزش آب بنوشید تا تشنگی خود را برطرف کنید و فضای در شکم خود اشغال کنید. فقط مقادیر زیاد مصرف نکنید. مصرف بیش از حد آب (یا هر مایعی) به دلیل ایجاد سطوح بسیار کم نمک در بدن می‌تواند باعث مسمومیت با آب شود.

# یک دسر طبیعی، پرخاصیت و کم کالری

هندوانه سرشار از پتاسیم است که یک ماده معدنی ضروری است و به عملکرد اعصاب و ماهیچه‌ها و تعادل مایعات در بدن کمک می‌کند. هندوانه میوه‌ای قرمز، خوشمزه و شیرین و آبدار و نماد تابستان است و در نگاه اول ممکن است تصور کنید که این میوه بیشتر شکر و آب است اما وقتی در یابید که چه طیف گسترده‌ای از مواد مغذی در آن موجود است از فواید بالقوه هندوانه برای سلامتی شگفت‌زده خواهید شد. در ادامه به برخی از فواید مهم این میوه تابستانی خواهیم پرداخت:

**کمک به سلامت چشم**

فقط یک تکه متوسط هندوانه به بدن شما ۹ تا ۱۱ درصد ویتامین A مورد نیاز روزانه را می‌رساند. این ماده مغذی یکی از عوامل مهم حفظ سلامت چشم است. متخصصان همواره توصیه می‌کنند که مواد خوراکی و غذایی، بهترین راه برای دریافت تمام ویتامین‌ها و مواد معدنی مورد نیاز بدن شما هستند.

**کمک به سلامت قلب**

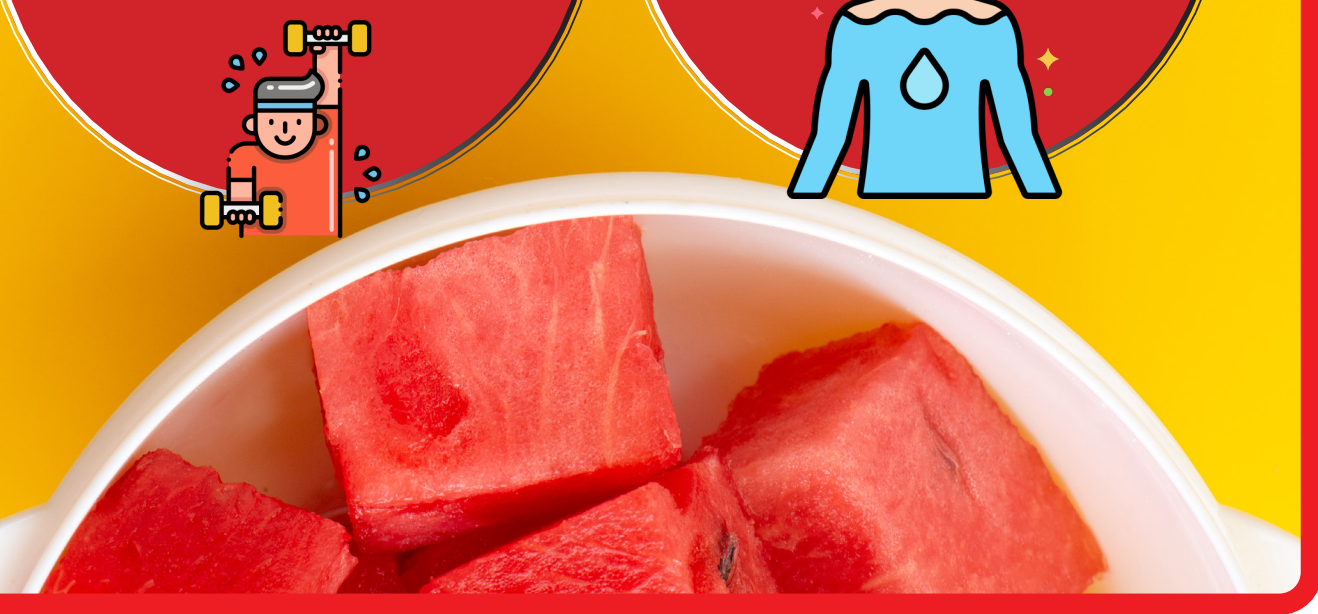
هندوانه سرشار از اسید آمینه‌ای به نام «سیتروولین» است که ممکن است به جریان بهتر خون در بدن کمک کند و فشار خون را کاهش دهد. این اسید آمینه ممکن است خطر حمله قلبی را نیز کاهش دهد. با این وجود فراموش نکنید که کل سبک زندگی شما بر سلامت قلب‌تان تأثیر می‌گذارد. بنابراین ورزش کنید، سیگار نکشید، مصرف چربی‌های اشباع را محدود کنید و به توصیه‌های پزشک خود نیز گوش دهید.

**آبرسانی به بدن**

مصرف هندوانه یک راه ساده برای کمک به هیدراته ماندن است. هر سلول در بدن شما به آب نیاز دارد. حتی کمبود ناچیز آب می‌تواند باعث شود احساس تنبلی کنید.

**کمک به انجام تمرینات ورزشی**

محتوای بالای آب، آنتی‌اکسیدان و اسیدهای آمینه در هندوانه ممکن است باعث بهبود تمرینات ورزشی شود. همچنین همان‌طور که گفته شد هندوانه سرشار از پتاسیم است؛ ماده معدنی که می‌تواند گرفتگی عضلات را در مواقع انجام تمرینات باشگاهی کاهش دهد. می‌توانید آب هندوانه را بعد از عرق کردن نیز میل کنید.



**یادداشت**

### کلاس‌های اوقات فراغت برای کودکان

**سیمافروردوسی**  
روانشناس کودک

معمولاً بچه‌ها از زمانی که وارد مهد کودک و مدرسه می‌شوند علائق مختلفشان را به خوبی در انجام کارهای روزمره و تکلیفی که در مراکز آموزشی به آنها داده می‌شود بروز می‌دهند و اتفاقاً مراکز آموزشی اولین مکان‌هایی هستند که می‌توانند استعدادها را شناسایی و شکوفا کنند. همچنین معلمان می‌توانند تشخیص دهند که هر فرد در چه زمینه‌ای استعداد و توان بیشتری دارد. برای تشخیص عمقی‌تر و دقیق‌تر والدین باید کودکان را به مراکز مشاوره ببرند و با استفاده از تست‌های مختلف جزئیات بیشتری را در ارتباط استعداد فرزندانشان دریافت کنند. علائق از سن ۵-۶ سالگی بروز می‌یابند، اما در دوره‌های بعدی به واسطه ویژگی‌های تنوع‌طلبی احتمال تغییر علائق و در نتیجه تغییر مسیر استعدادها وجود دارد. اما با پایان این دوره استعدادها نیز به ثبات بیشتری می‌رسند. کلاس‌های اوقات فراغت خیلی در شکوفایی استعدادها تاثیرگذارند، این در در صورتی که است والدین به کودک فشار نیاورند و او را زده نکنند. والدین باید فضا و بستری را برای رشد فرزندشان در چیزی که به آن علاقه دارد فراهم کنند، نه اینکه نظر خودشان را تحمیل کنند و با زور کودک را در مسیر آرزوهای خودشان قرار دهند. باید به علائق کودکان احترام گذاشت و آنها را در راستای پرورش علائق‌شان سوق داد و باید در نظر داشت که استعداد توأم با علاقه و پشتکار منجر به پیشرفت فرد می‌شود. ایجاد فرصت مناسب برای یادگیری مهارت‌های جدید و تأیید کردن آنها و فعالیت‌هایشان از وظایف والدین است، یعنی وقتی فرزند شما مهارت جدیدی را فرا می‌گیرد و برای شما به نمایش می‌گذارد او را تشویق و تأیید کنید تا با اعتماد به نفس بالاتری سراغ ادامه مسیر رشد خود برود.

**ویژه**

### تأثیر مثبت «گوجه‌فرنگی» بر «ریه»

گوجه‌فرنگی در حال حاضر چهارمین سبزی از نظر محبوبیت در میان سبزی‌های تازه در بازار بعد از سبب زمینی، کاهو و پیاز است. این ماده غذایی دارای مزایای فراوانی برای ارتقای سطح سلامتی و پیشگیری از ابتلای به بیماری‌هاست. مزایای گوجه‌فرنگی عبارتند از: مراقبت از چشم، حفظ دستگاه گوارش، کاهش فشارخون و... متخصصان معتقدند گوجه‌فرنگی به بازیابی کارایی سیستم تنفسی کمک می‌کند. «میخائیل گینزبورگ» متخصص تغذیه، مفیدترین خوراکی برای ریه‌ها و ترمیم یا بهبود آنها را معرفی کرد. این متخصص تغذیه گفت: ثابت شده است که اگر حداقل ۲ گوجه‌فرنگی در روز بخورید؛ بازیابی عملکرد ریه به‌طور قابل توجهی تسریع می‌شود.

**بیشتر باکتری‌های آشپزخانه بی‌ضررند**

این مطالعه، باکتری‌های موجود در غذا، روده، بیمارستان‌ها، رستوران‌ها و... به خوبی مورد تحقیق قرار گرفته بودند، اما اطلاعات کمی در مورد میکروبیوم‌هایی که در آشپزخانه‌های خانگی زندگی می‌کنند، وجود داشت. به گفته متخصصان، داشتن اطلاعات در مورد باکتری‌های ساکن در آشپزخانه‌های قابل توجه بین آشپزخانه‌ها در این مطالعه، ثابت بوده است. برخی از آشپزخانه‌ها فاقد آب جاری، برخی فاقد سینک ظرفشویی داخلی و برخی فاقد ماشین ظرفشویی بودند. به گفته کارشناسان بر اساس یافته‌ها باکتری‌های آشپزخانه‌ها، عمدتاً بی‌ضررند. در این مطالعه متخصصان از تجمع باکتری‌های روی سینک‌های آشپزخانه، تخته‌های برش، میزها، دستگیره‌ها و تمیزکننده‌ها که در آشپزخانه‌ها استفاده می‌شوند، نمونه‌برداری کردند. نویسندگان تأکید کردند که میکروبیوتای اصلی به‌رغم تفاوت‌های قابل توجه بین آشپزخانه‌ها در این مطالعه، ثابت بوده است. برخی از آشپزخانه‌ها فاقد آب جاری، برخی فاقد سینک ظرفشویی داخلی و برخی فاقد ماشین ظرفشویی بودند. به گفته کارشناسان

**راهکاری ساده در کاهش ۲ پابری وزن**

کاهش وزن فقط مربوط به آنچه می‌خورید نیست، بلکه به زمان خوردن نیز مربوط می‌شود. نتایج تحقیقات نشان می‌دهد، اجتناب از مصرف کالری زیاد در عصر، کلید کاهش وزن است. مصرف میان‌وعده در اواخر شب، به‌ویژه، مانع از سوزاندن چربی در بدن می‌شود به این دلیل است که بدن هنوز از کربوهیدرات‌های قابل دسترس استفاده می‌کند که به‌تازگی خورده شده‌اند. با این حال، افرادی که در عصر کمتر غذا می‌خورند، روشی را پیش می‌برند که

شماره ۱۶۰۱

عمودی

۱- معادل فارسی ماکت - کعبه ۲- مذاهب - سوره ۱۱ قرآن کریم - فوتبال نابینایان ۳- داستانی از ویتالیانو - حریص ۴- زیادنیست - قلعه مستحکم - روی گردانیدن به سوی چیزی - نوعی پخت برنج ۵- نافرمانی کردن - کثیف‌ناباک - حرف هشتم لاتین ۶- مارپیچ بزرگ - بسیار بزرگ را گویند - سوراخ گوش ۷- دشنام - جمله قرآنی - فراموشی - سومین شهر بزرگ ایتالیا ۸- شهری در لرسران - روزگی - کلام آرزو ۹- مستمندان - نزاکت و تربیت - از هفت‌سین - عریان ۱۰- پوشش شیشه‌ای یا پلاستیکی که روی چراغ می‌گذارند - پایتخت نروژ - خطی در دایره ۱۱- یار گندم - از بازی‌های معروف سیستان و بلوچستان - واحد پول عراق ۱۲- امر به سکوت - بدنام - از اعضای دوگانه بدن - سنبل کوهی ۱۳- گلگه وسیع - اثری از خواجه نصیرالدین طوسی ۱۴- بازار یابی شبکه‌ای - سوره ۷۸ قرآن کریم - کمک‌رسان ۱۵- شهری در روسیه - اجاره‌بها

۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱

۱														
۲														
۳														
۴														
۵														
۶														
۷														
۸														
۹														
۱۰														
۱۱														
۱۲														
۱۳														
۱۴														
۱۵														

جدول کلمات متقاطع

افقی

۱- عابد - فیلمی با بازی جولیان مور ۲- همیشه‌پیوسته - دورنگ - نوعی ویندوز ۳- چاه جهنم - حرص و طمع - بیان‌ونفسیر - چهارپایان ۴- غذای ظهر - مربی شاهزادگان - آزمایش لباس ۵- عزت‌گزیده - از آن بشاران آید - شخص‌ونفر ۶- بی‌همتا - ورزش جنس - بچه می‌کشد - روزه - حواری مسیحی ۸- خانه ترکی - گیاه کاسنی - گلایی ۹- پایندگی - عددعقبا - آبنبد - موی گردن اسب ۱۰- از معروفترین علمای شیعه - درآجهای در روسیه ۱۱- رنج و زحمت - گیاه مقدس زرتشتیان - اقتصادی ۱۲- دانش‌ومعرفت - از عقرب‌های ساعت - درختان ۱۳- از غزوات پیامبر اکرم (ص) - مواد ریز حاصل از خردشدن سنگ‌ها - طرف‌وجهت - خانه ۱۴- بندری در اوکراین - قومی باستانی - ذاتی‌وطبیعی ۱۵- از آثار تاریخی شهر کرد - وزیرافراسیاب

حل جدول ۱۶۰۰

۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	ر	ی	ک	ش	ت	ک	ی	ک	ی	ک	ی	ک	ی	ک
۲	ا	ز	ی	ک	ی	ک	ی	ک	ی	ک	ی	ک	ی	ک
۳	ا	ز	ی	ک	ی	ک	ی	ک	ی	ک	ی	ک	ی	ک
۴	ا	ز	ی	ک	ی	ک	ی	ک	ی	ک	ی	ک	ی	ک
۵	ا	ز	ی	ک	ی	ک	ی	ک	ی	ک	ی	ک	ی	ک
۶	ا	ز	ی	ک	ی	ک	ی	ک	ی	ک	ی	ک	ی	ک
۷	ا	ز	ی	ک	ی	ک	ی	ک	ی	ک	ی	ک	ی	ک
۸	ا	ز	ی	ک	ی	ک	ی	ک	ی	ک	ی	ک	ی	ک
۹	ا	ز	ی	ک	ی	ک	ی	ک	ی	ک	ی	ک	ی	ک
۱۰	ا	ز	ی	ک	ی	ک	ی	ک	ی	ک	ی	ک	ی	ک
۱۱	ا	ز	ی	ک	ی	ک	ی	ک	ی	ک	ی	ک	ی	ک
۱۲	ا	ز	ی	ک	ی	ک	ی	ک	ی	ک	ی	ک	ی	ک
۱۳	ا	ز	ی	ک	ی	ک	ی	ک	ی	ک	ی	ک	ی	ک
۱۴	ا	ز	ی	ک	ی	ک	ی	ک	ی	ک	ی	ک	ی	ک
۱۵	ا	ز	ی	ک	ی	ک	ی	ک	ی	ک	ی	ک	ی	ک

جدول سودو کو

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

۸	۳	۱	۷	۶	۸
۶	۸	۳	۷	۱	۳
۱	۷	۶	۸	۳	۱
۳	۱	۷	۶	۸	۳
۷	۶	۸	۳	۱	۷
۸	۳	۱	۷	۶	۸
۶	۸	۳	۷	۱	۳
۱	۷	۶	۸	۳	۱
۳	۱	۷	۶	۸	۳
۷	۶	۸	۳	۱	۷
۸	۳	۱	۷	۶	۸
۶	۸	۳	۷	۱	۳
۱	۷	۶	۸	۳	۱
۳	۱	۷	۶	۸	۳
۷	۶	۸	۳	۱	۷
۸	۳	۱	۷	۶	۸
۶	۸	۳	۷	۱	۳
۱	۷	۶	۸	۳	۱
۳	۱	۷	۶	۸	۳
۷	۶	۸	۳	۱	۷
۸	۳	۱	۷	۶	۸
۶	۸	۳	۷	۱	۳
۱	۷	۶	۸	۳	۱
۳	۱	۷	۶	۸	۳
۷	۶	۸	۳	۱	۷
۸	۳	۱	۷	۶	۸
۶	۸	۳	۷	۱	۳
۱	۷	۶	۸	۳	۱
۳	۱	۷	۶	۸	۳
۷	۶	۸	۳	۱	۷
۸	۳	۱	۷	۶	۸
۶	۸	۳	۷	۱	۳
۱	۷	۶	۸	۳	۱
۳	۱	۷	۶	۸	۳
۷	۶	۸	۳	۱	۷
۸	۳	۱	۷	۶	۸
۶	۸	۳	۷	۱	۳
۱	۷	۶	۸	۳	۱
۳	۱	۷	۶	۸	۳
۷	۶	۸	۳	۱	۷
۸	۳	۱	۷	۶	۸
۶	۸	۳	۷	۱	۳
۱	۷	۶	۸	۳	۱
۳	۱	۷	۶	۸	۳
۷	۶	۸	۳	۱	۷
۸	۳	۱	۷	۶	۸
۶	۸	۳	۷	۱	۳
۱	۷	۶	۸	۳	۱
۳	۱	۷	۶	۸	۳
۷	۶	۸	۳	۱	۷
۸	۳	۱	۷	۶	۸
۶	۸	۳	۷	۱	۳
۱	۷	۶	۸	۳	۱
۳	۱	۷	۶	۸	۳
۷	۶	۸	۳	۱	۷
۸	۳	۱	۷	۶	۸
۶	۸	۳	۷	۱	۳
۱	۷	۶	۸	۳	۱
۳	۱	۷	۶	۸	۳
۷	۶	۸	۳	۱	۷
۸	۳	۱	۷	۶	۸
۶	۸	۳	۷	۱	۳
۱	۷	۶	۸	۳	۱
۳	۱	۷	۶	۸	۳
۷	۶	۸	۳	۱	۷
۸	۳	۱	۷	۶	۸
۶	۸	۳	۷	۱	۳
۱	۷	۶	۸	۳	۱
۳	۱	۷	۶	۸	۳
۷	۶	۸	۳	۱	۷
۸	۳	۱	۷	۶	۸
۶	۸	۳	۷	۱	۳
۱	۷	۶	۸	۳	۱
۳	۱	۷	۶	۸	۳
۷	۶	۸	۳	۱	۷
۸	۳	۱	۷	۶	۸
۶	۸	۳	۷	۱	۳
۱	۷	۶	۸		