

یادداشت

فاکتورهای رژیم غذایی سالم



آتوسا سعیدپور
متخصص تغذیه

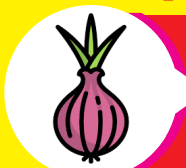
استفاده از مقادیر مشخص پروتئین، چربی، کربوهیدرات، فیبر، ویتامین و مواد معدنی، توسط منابع غذایی سالم در برنامه غذایی که بدن برای تأمین انرژی به آن نیاز دارد، یکی از اصلی‌ترین تعاریف یک رژیم غذایی سالم است. هر فرد باید بر اساس شرایط جسمی و سبک زندگی خود انرژی لازم را از طریق مواد غذایی تأمین کند. در رژیم‌های غیراستاندارد درصدهایی که به گروه‌های اصلی مواد غذایی اختصاص داده می‌شود، درصدهای غیرمعمولی هستند به‌طور مثال افراد برای مدت‌های طولانی درصد چربی را به پایین‌ترین میزان (حدود ۱۰ درصد) کاهش می‌دهند. درشت مغذی‌ها پروتئین، کربوهیدرات و چربی مواد مغذی هستند که انرژی و سلامت بدن را تأمین می‌کنند، اگر رژیم‌های غذایی بر اساس استانداردهای مورد نیاز تأمین شود و درصد مناسبی از انرژی توسط درشت مغذی‌ها تأمین شود، قطعاً رژیم‌های لاغری عوارض کمتری به دنبال خواهند داشت. این رژیم‌های غذایی با نظر متخصص در بازه‌های زمانی کوتاه مدت حدود یکماه و نیم استفاده می‌شود و اگر چنانچه فرد سالم باشد هیچ مشکلی را به وجود نخواهد آورد. رژیم‌های غذایی و لاغری کنونی با نظر متخصص می‌تواند راهکار مطمئن‌تری برای رسیدن به وزن طبیعی باشد. کتون‌ها ترکیب‌های شیمیایی هستند که بدن در زمان نبود میزان کافی انسولین در خون تولید می‌کند. در ظاهر، بدن در این حالت چربی را به جای گلوکز به منظور تأمین انرژی تجزیه می‌کند، در این نوع رژیم‌ها فرد در شرایطی نکه می‌دارند که کتوزیس نامیده می‌شود. بررسی‌ها حاکی از آن است زمانی که بدن به این مرحله از سوخت و ساز می‌رسد سطح کتون‌های خون از حد نرمال بالاتر می‌رود، به این معنی که در این رژیم‌ها کربوهیدرات‌ها به زیر ۱۰ درصد می‌رسد و فرد در شرایط سطح بالای کتون‌های بدن می‌ماند، این موضوع کمک می‌کند تا سیستم تعادلی بین دریافت و برگشت مواد غذایی ایجاد شود. اگر زمان خواب و بیداری را بین ساعت ۹ شب تا هفت صبح تنظیم کنید تعادل منطقی بین دریافت و سوخت و ساز ایجاد خواهد شد چراکه بیشترین سهم عمده اختلالات در سوخت و ساز بدن به خواب و سبک زندگی برمی‌گردد. کاهش وزن خیلی سریع به خصوص با تکنیک‌های گرسنگی در طولانی مدت منجر به عوارض جبران‌ناپذیری می‌شود. کاهش بی‌اندازه کربوهیدرات‌ها و چربی‌ها برای رسیدن به وزن ایده‌آل هرگز توصیه نمی‌شود.

این خوراکی‌ها در یخچال سمی می‌شوند



نگهداری غذاها در یخچال به سالم ماندن آن‌ها کمک می‌کند، اما هر خوراکی یا غذایی را نمی‌توان در یخچال محافظت کرد و برخی از غذاها کپک می‌زنند یا سمی می‌شوند یا باکتری جذب خود می‌کنند. برای حفظ سلامت کلی بدن دانستن نکاتی درباره غذاهایی که نمی‌توان در یخچال نگهداری کرد، ضروری است. هدف اصلی از نگهداری مواد غذایی در یخچال، کاهش حرارت غذا، کاهش دمای آن و نگهداری طولانی‌تر است.

پیاز



پیاز در برابر دمای پایین مقاوم است. وقتی آن را در یخچال قرار می‌دهید، نشاسته آن به شکر تبدیل می‌شود و شروع به کپک‌زدن می‌کند. مردم معمولاً این عادت را دارند که نصف پیاز را بریده و نیمی دیگر را در یخچال نگهداری کنند. هرگز این کار را نکنید، زیرا تمام باکتری‌های ناسالم را از محیط اطراف به خود جذب می‌کند.

زنجبیل



وقتی دوباره زنجبیل را منجمد می‌کنید خیلی سریع شروع به کپک‌زدن می‌کند و این کپک با نارسایی کلیه و کبد مرتبط است. زنجبیل به عنوان یک گیاه دارویی یک ماده بسیار مغذی است. گنجه می‌شود که خوردن زنجبیل می‌تواند بی‌بوست و سایر علل نفخ و گاز روده را کاهش دهد. همچنین سرشار از آنتی‌اکسیدان است.

برنج



مردم عادت دارند برنج پخته شده را در یخچال نگهداری کنند، اما در واقع، برنج یکی از موادی است که زودتر کپک می‌زند و اگر قرار است آن را در یخچال نگهداری کنید، ۲۴ ساعت بیشتر نگه ندارید. برنج را نباید در یخچال به مدت بیش از یک روز تا گرم شدن مجدد نگهداری کرد. ضمناً وقتی برنج را دوباره گرم می‌کنید، هم‌یشه بررسی کنید که کاملاً دم‌کشده، همچنین برنج را نباید بیش از یکبار گرم کرد.

سیب‌زمینی



بهتر است سیب‌زمینی را در کیسه‌ای از جنس کاغذ در دمای اتاق نگهداری کنید تا بافت و طعم آن‌ها حفظ شود. رطوبت یخچال می‌تواند بافت آن‌ها را تغییر دهد و بیش از حد شیرین کند. فلفل دلمه‌ای را نیز نباید در یخچال نگهداری کرد. فلفل دلمه‌ای باید در دمای اتاق نگهداری شود. نگهداری فلفل دلمه‌ای در یخچال باعث می‌شود که تردی آن کمتر شود.

موارد خفیف کووید و بی‌خوابی طولانی مدت

از شرکت‌کنندگان گفتند که به دفعات در شب از خواب بیدار می‌شوند، یک سوم گفتند که خوابیدن برایشان سخت‌تر شده است. خواب بدتری داشتند و زمان کمتری می‌خوابیدند. هوانگ به بیماران مبتلا به کووید که مشکلات خواب را تجربه می‌کنند توصیه‌هایی ارائه کرد. گرفتن دوش آبگرم قبل از خواب، خاموش کردن تلفن قبل از رفتن به رختخواب، ۳۰ دقیقه ورزش در روز و پرهیز مصرف از کافئین.

یک مطالعه جدید گزارش می‌دهد که حتی موارد خفیف کووید هم می‌تواند باعث بی‌خوابی در اکثر افراد شود. «هیونگ هوانگ»، محقق ارشد گفت: «اگر بعد از کووید ۱۹ دچار بی‌خوابی شدید، فکر نکنید که طبیعی است.» برای این مطالعه، محققان بیش از ۱۰۰۰ بزرگسال را که مبتلا به کووید تشخیص داده شده بودند اما نیازی به بستری شدن در بیمارستان نداشتند مورد بررسی قرار دادند. نیمی

دمای بدن افراد آفسرده بالاست

به نظر می‌رسد آفسردگی و افزایش دمای بدن با هم مرتبط هستند. این مطالعه جدید شامل بیش از ۴۰۰۰ نفر از ۱۰۶ کشور جهان بود که از دستگاهی استفاده می‌کردند که دمای بدن آنها را اندازه‌گیری می‌کرد. گروه تحقیق گزارش داد که با افزایش سطح شدت آفسردگی یک فرد، دمای بدن نیز افزایش می‌یابد. همچنین روندی وجود داشت که نشان می‌داد افرادی که دمای بدنشان در یک دوره ۲۴

ساعت ثابت می‌ماند نیز در معرض خطر بیشتر ابتلاء به آفسردگی هستند. این مطالعه جدید شامل بیش از ۴۰۰۰ نفر از ۱۰۶ کشور جهان بود که از دستگاهی استفاده می‌کردند که دمای بدن آنها را اندازه‌گیری می‌کرد. گروه تحقیق گزارش داد که با افزایش سطح شدت آفسردگی یک فرد، دمای بدن نیز افزایش می‌یابد. همچنین روندی وجود داشت که نشان می‌داد افرادی که دمای بدنشان در یک دوره ۲۴

شماره ۱۷۷۱

جدول کلمات متقاطع

عمودی

Crossword puzzle grid with 15 rows and 15 columns. The grid is partially filled with black squares indicating non-letter positions. The numbers 1 through 15 are placed at the start of the rows and columns to indicate the starting points for the words.

افقی

۱- پیام‌نما - حکمی که از طرف مسئولان سازمان برای اطلاع کارکنان ابلاغ شود. ۲- آب نیمه گرم - نوعی قطع کتاب - خوش‌روخوان ۳- نوعی اجاره ساختمان - بهتر از خوب - جاده قطار - ساز ضربی ۴- پیشونده تایی - انتقاد کننده - ارزش جنس ۵ - الفبای موسیقی - به جز - مرکز ایالت اوهایو آمریکا ۶ - معادل فارسی اویزیسیون - دستکم ۷ - اثر و علامت - قطار - درخت خرما - شهر رازی ۸ - حرف پوست‌کننده - امر لازم - چینه دیوار - مایه حیات ۹ - بازی نفس‌گیر! - فارسی امروزی - فرورفتن در آب - آرزوها ۱۰ - تهیه دست‌فقی - فیلمی به کارگردانی کمال تبریزی ۱۱ - از گیاهان دارویی - یکی از تقسیمات سال - مساوی ۱۲ - از خودراضی - ترازنامه - جامه صاف کن ۱۳ - حرف همراهی - عمومی حضرت ابراهیم(ع) - همراهان شخص صاحب‌بنام - گروهی از مردم ۱۴ - شهری در لرستان - دیلم - زیرک ۱۵ - سمی - از دوران زمین‌شناسی

حل جدول ۱۷۷۰

Solved crossword puzzle grid with 15 rows and 15 columns. The grid is fully filled with letters. The numbers 1 through 15 are placed at the start of the rows and columns to indicate the starting points for the words.

جدول سودوکو

Sudoku grid with 9 rows and 9 columns. The grid is partially filled with numbers 1 through 9. The numbers 1 through 9 are placed at the start of the rows and columns to indicate the starting points for the words.

Another Sudoku grid with 9 rows and 9 columns. The grid is partially filled with numbers 1 through 9. The numbers 1 through 9 are placed at the start of the rows and columns to indicate the starting points for the words.

دانستی‌ها

راهکارهای تسکین درد زانو

درد در ناحیه زانو یکی از شایع‌ترین دردهای جسمی در افراد مختلف است که حاصل عدم رعایت نکات بهداشتی از جمله افزایش وزن زیاد و وارد آوردن فشار بیش از حد به زانو... است. زانو درد به عنوان یکی از بیماری‌های شایع ارتوپدی بین افراد مختلف شایع است. زانو یک مفصل لولایی است که امکان خم و راست (باز) شدن پا را فراهم می‌کند. از بین تمام مفاصل بدن، زانو در معرض بیشترین خطر آسیب، ساییدگی ناشی از افزایش سن، آرتروز التهابی و آرتروز عفونی قرار دارد. زانو درد یک مشکل رایج است که افراد در هر سنی را تحت تأثیر قرار می‌دهد. بسیاری از انواع دردهای جزئی زانو به خوبی با اقدامات خود مراقبتی برطرف می‌شوند. فیزیوتراپی و استفاده از زانو بند نیز می‌توانند به تسکین درد کمک کنند. با این حال، در برخی موارد، ممکن است جراحی ضرورت پیدا کند.

علائم

محل و شدت زانو درد بسته به علت مشکل ممکن است متفاوت باشد. علائم و نشانه‌هایی که گاهی اوقات با زانو درد همراه است عبارتند از: تورم و سفتی مفصل، قرمزی و گرمی زانو در لمس، احساس ضعف یا بی‌ثباتی در زانو، ایجاد صدا در مفصل و ناتوانی در صاف کردن کامل زانوست.

علل

خم کردن به مدت طولانی

خم کردن زانو به مدت طولانی می‌تواند باعث درد در قسمت جلوی زانو شود که با دیدن، بالا رفتن از پله‌ها یا نشستن طولانی مدت بدتر می‌شود.

آرتروز

آرتروز به معنای التهاب مفاصل است. انواع زیادی از آرتروز وجود دارد. شایع‌ترین نوع آن، استئوآرتروز، اغلب با افزایش سن ایجاد می‌شود و می‌تواند باعث درد، سفتی و تورم مفصل شود.

جمع شدن مایع در زانو

جمع شدن مایع در زانو هم ممکن است پس از آسیب زانو اتفاق بیفتد.

پارگی منیسک

منیسک، بالش‌تیکی از جنس غضروف، بین استخوان ران و استخوان ساق یا در مفصل زانو است.

کشیدگی عضلانی

عضلات مختلف پا مفصل زانو را حرکت می‌دهند و باعث خم و راست شدن زانو می‌شوند. اگر یکی از این عضلات به خوبی کار نکند، ممکن است حرکت دادن زانو باعث ایجاد درد شود.

عوامل

اضافه وزن

اضافه وزن یا چاقی باعث افزایش فشار روی مفاصل زانو می‌شود، حتی در حین فعالیت‌های معمولی مانند راه رفتن یا بالا و پایین رفتن از پله‌ها. علاوه بر این چاقی سبب تسریع روند تخریب غضروف مفاصل و در نتیجه افزایش خطر ابتلا به آرتروز می‌شود.

قدرت کم عضلات

کم بودن قدرت و انعطاف پذیری عضلات می‌تواند خطر آسیب دیدگی زانو را افزایش دهد. عضلات قوی با تثبیت و محافظت از مفاصل و انعطاف پذیری عضلات می‌تواند به ما در دستیابی به دامنه کامل حرکت کمک کند.

برخی ورزش‌ها

برخی از ورزش‌ها فشار بیشتری به زانو وارد می‌کنند. پرش‌های بسکتبال و ضربات مکرر زانو در هنگام دویدن، همگی خطر آسیب دیدگی زانو را افزایش می‌دهند. مشاغلی که باعث فشارهای مکرر روی زانو می‌شوند مانند ساخت و ساز یا کشاورزی نیز می‌توانند خطر آسیب به زانو را افزایش دهند.

مصدومیت قبلی

آسیب دیدگی قبلی زانو احتمال آسیب مجدد به زانو را افزایش می‌دهد.

راهکارها

برای کاهش علائم، می‌توانیم راهکارهای زیر را به کار ببریم: برای کاهش درد و تورم روی زانو یخ قرار دهیم. در چند هفته اول پس از آسیب دیدگی یا پس از فعالیتی که باعث بدتر شدن درد می‌شود، می‌توانیم روی زانو یخ بگذاریم.

یک بسته ژل سرد یا کیسه یخ را هر ۲ تا ۳ ساعت و هر بار به مدت ۱۵ دقیقه روی ناحیه آسیب دیده قرار دهیم. بهتر است یک حوله نازک بین کیسه یخ و پوست خود قرار دهیم.

برای کاهش تورم، باید بنشینیم یا دراز بکشیم و هنگامی که یخ روی زانو می‌گذاریم، پای خود را در سطحی بالاتر از سطح قلب خود قرار دهیم.

به زانو خود استراحت دهیم و از حرکاتی که درد را تشدید می‌کنند، اجتناب کنیم.

سعی کنیم چمباتمه یا زانو نزنیم یا نایستیم. همچنین از وسایل ورزشی که باعث فشار بر زانو می‌شوند، استفاده نکنیم. ولی می‌توانیم پیاده روی یا شنا را ادامه دهیم. می‌توانیم با مشورت با پزشک یا داروساز داروهای تسکین‌دهنده درد، مانند استامینوفن مصرف کنیم.

موارد پزشکی

در صورتی که زانو نتواند وزن ما را تحمل کند یا زانو قفل می‌شود یا به‌طور مکرر خالی می‌کند.

زانو بسیار متورم و دردناک باشد.

تب همراه با درد، تورم و قرمزی زانو داشته باشیم.

پس از چند روز علائم بهبود نیابد یا تشدید شود.

درمان

استفاده از زانو بند یا کفی کش مناسب.

انجام تمریناتی برای تقویت و کشش ماهیچه‌های اطراف مفصل زانو، باید درباره حرکات و ورزش مناسب برای شرایطمان با پزشک خود مشورت کنیم.