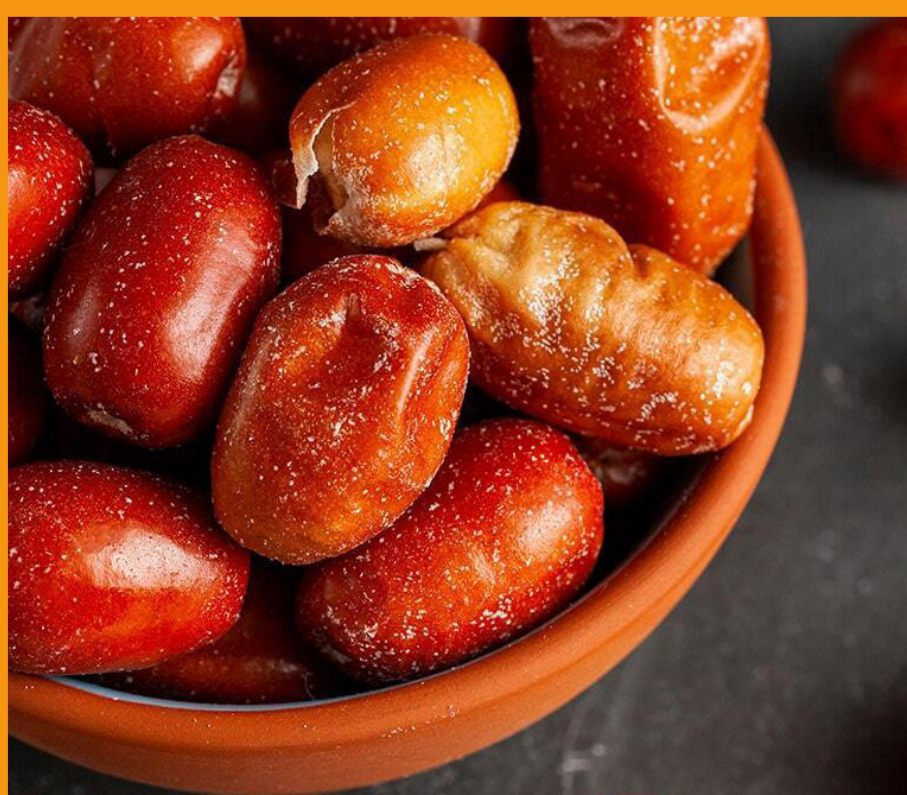


## یادداشت

## کاهش وزن بعد از بارداری

حمیدرضا فرشی  
متخصص تغذیه

هیچ راز یا مساله پیچیده‌ای برای کاهش وزن بعد از بارداری وجود ندارد؛ تنها عوامل موثر در این امر داشتن برنامه غذایی سالم، فعالیت بدنی مستمر، روزانه، صبر و شکیبایی زیاد است. فراموش نکنید تنها هدف کاهش وزن بعد از بارداری کاهش سایز و امکان پوشیدن لباس‌های قبل از بارداری نیست بلکه هدف اصلی افراد باید اینگونه تعریف شود که کاهش وزنی که پس از بارداری صورت می‌گیرد موجب ارتقای سطح سلامت زنان در طول زندگی‌شان می‌شود. زنان باید توجه داشته باشند که پس از بارداری نیز تامین مواد مغذی مورد نیاز اهمیت بسیار دارد به خصوص در مادرائی که کودکان را با شیر خود تغذیه می‌کنند. انتخاب‌های سالم و درست مواد غذایی می‌تواند موجب کاهش وزن بعد از بارداری شود. مواد غذایی حاوی فیبر زیاد مانند میوه، سبزیجات و حبوبات علاوه بر آن که مواد مغذی باارزشی را برای شما فراهم می‌آورند به شما کمک می‌کنند تا برای مدت زمان طولانی‌تری احساس سیری کنید. توجه داشته باشید به منظور کاهش کالری دریافتی نباید وعده‌های غذایی را بطور کامل حذف کرده و یا میزبان میوه و سبزیجات دریافتی را کاهش دهید چراکه در این صورت منابع مغذی بسیاری را از دست می‌دهید. آشپزخانه خود را با غذاهای سالم پر کنید. خوراکی‌های پر کالری و ووسه انگیزه را دور بریزید. انجام فعالیت بدنی سبک بعد از بارداری ایمن بوده و مشکلی ایجاد نمی‌کند. فعالیت بدنی خود را با حرکات و ورزش‌های ساده مانند پیاده‌روی، شنا و دوچرخه ثابت شروع کنید، بعد شدت فعالیت را افزایش دهید. بهتر است برای انجام فعالیت بدنی تنها نیشاید و مادرائی را که شرایط شما را دارند با خود همراه کنید. در نهایت توجه داشته باشید که با برنامه غذایی مناسب و انجام فعالیت بدنی می‌توانید کاهش وزن مناسب (هفته‌ای ۵۰۰ گرم) داشته باشید. کاهش وزن ۶ ماه یا بیشتر طول می‌کشد. اما فراموش نکنید که در هدفگذاری نباید دچار افراط شوید و لذا نباید توقع وزن و اندام سابق خود را داشته باشید چراکه وارد دوره جدیدی از زندگی‌تان می‌شوید پس واقع‌بینانه آن را بپذیرید.



## پیشگیری از پوکی استخوان با «سنجد»

سنجد یکی از انواع میوه‌های درختی است که از نظر ظاهری شباهت زیادی به عناب دارد و دارای فواید درمانی بسیاری برای سلامتی بدن و درمان انواع بیماری‌های است. یکی از دلایل مهمی که باعث می‌شود سنجد در رژیم غذایی شما قرار بگیرد این است که این میوه می‌تواند به سلامت کبد کمک شایانی کند، علاوه بر این مصرف سنجد باعث می‌شود از بیماری‌های شایع کبدی در امان بمانید.

## پیشگیری از پوکی استخوان



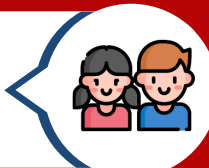
برای پیشگیری از پوکی استخوان باید در دوران جوانی و میانسالی و حتی پیری از رژیم غذایی استفاده کنید که کلسیم کافی داشته باشد. سنجد دارای مقادیر زیادی کلسیم است و به همین دلیل علاوه بر تقویت استخوان‌ها، می‌تواند باعث پیشگیری از ابتلا به پوکی استخوان نیز شود.

## جوانسازی پوست



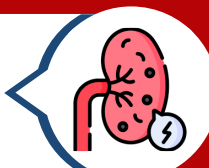
یکی از خاصیت‌های مهم سنجد برای پوست این است که می‌تواند به رفع چین و چروک‌های پوست کمک کند. سنجد به دلیل وجود ویتامین C و انواع آنتی‌اکسیدان‌ها می‌تواند به افزایش تولید کلاژن کمک شایانی کند. علاوه بر این مصرف سنجد باعث می‌شود که رادیکال‌های آزاد مخرب که عامل اصلی چین و چروک پوست هستند کنترل شوند.

## مفید برای کودکان



سنجد از میوه‌هایی است که برای سلامتی نوزادان و کودکان هم خاصیت‌های زیادی دارد. تقویت و بهبود رشد استخوان‌ها در کودکان و نوزادان از خواص سنجد است، سنجد حاوی ویتامین C فراوان است که باعث تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود.

## درمان سنگ کلیه



برای درمان سنگ کلیه توصیه می‌شود که آب زیاد بنوشید و از دیورتیک‌های طبیعی استفاده کنید تا با این روش سنگ‌های کلیه با درد کمتری از بدن خارج شوند. سنجد به عنوان یک دیورتیک طبیعی علاوه بر اینکه می‌تواند در درمان سنگ کلیه به شما کمک کند، به سم‌زدایی و پاک‌سازی کلیه‌ها نیز کمک می‌کند.

## نوشابه گازدار و افزایش ابتلا به فیبریلسیون دهلیزی

یک مطالعه نشان می‌دهد که نوشیدن نوشابه‌های گازدار خطر ابتلا به ضریبان نامنظم قلب موسوم به فیبریلسیون دهلیزی را در افراد افزایش می‌دهد. محققان گزارش دادند افرادی که هر هفته دو لیتر یا بیشتر از نوشیدنی‌های مصنوعی شیرین می‌نوشند، ۲۰ درصد بیشتر در معرض خطر فیبریلسیون دهلیزی قرار دارند. دکتر «نینجیان وانگ»، سرپرست تیم تحقیق می‌گوید: «ما توصیه می‌کنیم که مردم تا حد امکان از مصرف

## کاهش آب بدن با رژیم‌های غذایی غیرعلمی

متخصصان تاکید دارند رژیم‌های غذایی غیرعلمی نه تنها چربی بدن را کاهش نمی‌دهند، بلکه سبب کاهش میزان آب بدن شده و بعد از مدتی نیز به سرعت سبب بازگشت وزن می‌شوند. هنگامی که افراد به صورت سرخود رژیم می‌گیرند، آب بدن کم می‌شود در نتیجه اختلالات زیادی در اعصاب و روان، پوست و مو... اتفاق می‌افتد. نوع غذای مصرفی برای کاهش وزن از اهمیت فراوانی برخوردار است. یک برنامه غذایی

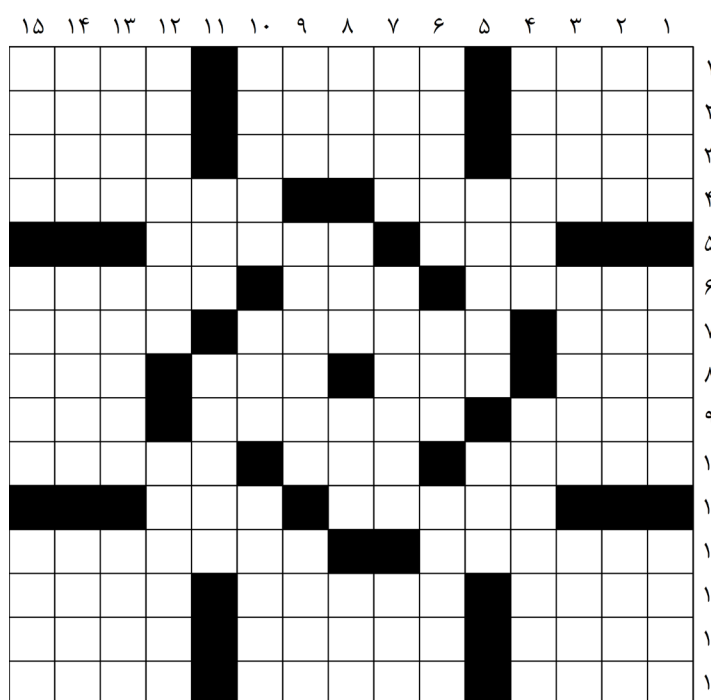
متخصصان تاکید دارند رژیم‌های غذایی غیرعلمی نه تنها چربی بدن را کاهش نمی‌دهند، بلکه سبب کاهش میزان آب بدن شده و بعد از مدتی نیز به سرعت سبب بازگشت وزن می‌شوند. هنگامی که افراد به صورت سرخود رژیم می‌گیرند، آب بدن کم می‌شود در نتیجه اختلالات زیادی در اعصاب و روان، پوست و مو... اتفاق می‌افتد. نوع غذای مصرفی برای کاهش وزن از اهمیت فراوانی برخوردار است. یک برنامه غذایی

شماره ۱۷۹۲

جدول کلمات متقاطع

عمودی

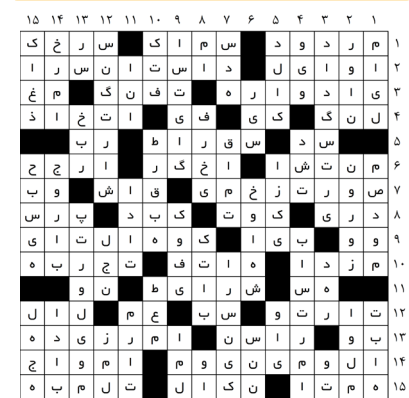
۱- مرید ریش - شهری در خراسان رضوی - نام کهن شهر ری - ۲- از شهرهای بلژیک - از غذاهای محلی ساوه - مار کی بر خودروهایی سنگین - ۳- جنگ تن به تن - از کشورهای باستانی - شهری در آذربایجان - ۴- نوعی دیگ آشپزی - نیازمند - ۵- خمیر شیشه‌ری - کوزه - ۶- بندری در روسیه - عمیق - زبان بازی - ۷- برشته کن - جهالت - ای دل - ۸- اسب چاپار - ابزاری جهت کوبیدن میخ - گله گوسفندان - رشد کردن - ۹- آقاوسید - پنهان شدن - در سالاد می‌ریزند - ۱۰- اختلال - امر به نرفتن - رفاقت - ۱۱- پرده - شهر زیره - ۱۲- به فروش نرفتن کالا - خدای هندی - ۱۳- گرفتار و مبتلا - کسی که فرمان می‌برد - مرغی خوش آواز - ۱۴- نداده‌نده - زن نازا و عقیم - زشتتر و ناپسندتر - ۱۵- هر لحظه - گردآوری مطلب - شهری در آمریکا



افقی

۱- به هیچ وجه - گوهری همتا - نوعی بیمه خودرو - ۲- مطالعه اجمالی - آسودگی و راحتی - ابزار مکانیک - ۳- خواب شیرین - یاغی - خدمتکار پیر - ۴- آثار تاریخی قزوين - پرده سینما - ۵- چکش سنگین - نوعی بلیت هواپیما - ۶- از شهرهای ژاپن - دوباره بیمار شدن - تپاشدن - ۷- مقدس‌پاک - نوشتن - مظهر - ۸- قدرورم‌تپه - سوره - ۱۱ قرآن کریم - وسیله‌ای در ژیمناستیک - کامیون ارتشی - ۹- کشتی بان - ناحیه ای در سودان - بسیار زیاد - ۱۰- از گیاهان رنگرزی - ظاهر ساختمان - واضح و آشکار - ۱۱- کبندی در کرمان - از وسایل اعدام - ۱۲- از شهرهای روسیه - بی‌رحم و سنگدل - ۱۳- دردناک - گیاهی از نوع آلاله - نوکر و خادم - ۱۴- از حیوانات جنگلی - جایی که در آن همیشه شب باشد - نقطه وسط دایره - ۱۵- لوله گیاهی - امدادسانی - پایتخت غنا

حل جدول ۱۷۹۱



جدول سودوکو

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

تعریف زیاد

الکتروولت‌ها برای حفظ تعادل مایعات بدن لازم هستند. پایین بودن فشارخون می‌تواند نتیجه به هم خوردن تعادل الکتروولت‌هایی مثل سدیم باشد که از طریق تعریق زیاد از بدن خارج شده است. مثلاً در ساعات بسیار گرم روز بیرون رفتن می‌تواند باعث گشاد شدن رگ‌ها شده و در نتیجه فشارخون پایین بیاید؛ بنابراین لازم است بدن را هیدراته نگه دارید و اگر دارویی برای فشارخون بالاتان مصرف می‌کنید، از درست بودن دوز مصرفی دارویتان مطمئن باشید.

پیشگیری

با توجه به پیامدهای کم فشاری خون، لازم است برنامه روزانه سالمی داشته باشید تا فشارخونتان نزدیک به طیف نرمال باشد. هیدراته یا سیراب نگه داشتن بدن یکی از مهم‌ترین راه‌های پیشگیری از افت فشارخون است. زیرا هیدراته یا کم آب شدن بدن می‌تواند فشارخون را پایین بیاورد. آب، دم‌نوش‌های گیاهی و حتی غذاهای آبدار می‌توانند به رفع این نیاز بدن کمک کنند.

مصرف B12

خوردن غذاهای متنوع از جمله غذاهایی که حاوی ویتامین B12 و فولیک اسید هستند که می‌تواند کمک کند فشارخونتان در طیف نرمال باشد. این دو ماده مغذی برای گلبول‌های قرمز خون مهم هستند. چون اکسیژن را در سراسر بدن حمل می‌کنند. وقتی سلول‌ها نمی‌توانند مواد مغذی و اکسیژن مورد نیاز بدن را تأمین کنند، فشارخون افت می‌کند و اگر کمبودی در هر یک از این مواد مغذی در بدن باشد، آنمی اتفاق می‌افتد. مصرف گوشت قرمز، مرغ و بوقلمون و غذاهای غنی شده می‌تواند به پیشگیری از آنمی کمک کند.

افزایش مصرف سدیم

مصرف نمک یا سدیم می‌تواند فشارخون را بالا ببرد، به همین دلیل افرادی که فشارخون بالا دارند باید مصرف نمک را محدود کنند. اما اگر دچار کم فشاری خون هستید، خوردن مقدار لازم سدیم می‌تواند به رفع این مشکل کمک کند.