اشتباهات رایج در روند «کاهش وزن»

اینفوگرافیک: آرمان ملی/ موسی بالازاده

اشتباهات در برنامه‌های غذایی یا حتی فعالیت‌های بدنی ممکن است شما را از هدف اصلی که کاهش‌وزن است دور کند و حتی گاهی نتیجه عکس بدهد. گاهی اوقات ممکن است در عین اینکه سبک زندگی سالم را انتخاب کرده‌اید، به نتایج دلخواهتان نرسید! در چنین شرایطی امکان دارد از توصیه‌های نادرست یا قدیمی پیروی کنید که همین مساله ممکن است شما را از دیدن تغییراتی که به‌دنبال آن هستید باز دارد. در ادامه چند اشتباه رایجی که افراد هنگام تلاش برای کاهش وزن مرتکب می‌شوند بررسی می‌شوند.

ورزش نکردن

ورزش نکردن منجر به از دست‌دادن توده عضلانی و کاهش متابولیسم می‌شود. از سوی دیگر، ورزش بیش از حد نیز نه تنها سالم و موثر نیست بلکه ممکن است استرس شدید را به شما تحمیل کند.

مصرف غذاهای کم‌چرب

غذاهای بدون چربی یا رژیمی معمولا قند بالایی دارند و ممکن است منجر به افزایش حس گرسنگی و بالارفتن میزان مصرف کالری شوند.

مصرف نوشیدنی‌های قندی

حذف نوشابه‌ها و نوشیدنی‌های حاوی قندِ اضافی در کاهش‌وزن نقش شایانی دارد، اما توجهَ کنید که آبمیوه‌های طبیعی نیز قند فراوانی دارند و مصرف آنها می‌تواند باعث مصرف کالری اضافی شود.

بی‌توجهی به کالری مصرفی

توجه‌نکردن به مقدار کالری مصرفی موجب چاقی و اضافه‌وزن می‌شود. به مقدار کالری، فیبر و پروتئین‌هایی که مصرف می‌کنید، توجه کنید.

کمبود پروتئین

مصرف پروتئین را افزایش دهید؛ چرا که به کاهش اشتها، افزایش احساس سیری، افزایش سرعت متابولیسم و در نهایت کاهش‌وزن کمک می‌کند.

مصرف بیش از حد کالری

مصرف بیش از حد کالری باعث افزایش‌وزن می‌شود. از سوی دیگر، کالری بسیار کم نیز باعث می‌شود زمان طولانی گرسنه بمانید و متابولیسم و توده عضلانی خود را از دست بدهید.

دانستنی‌ها

اصلی‌ترین دلایل «تورم پا»

تورم در پا می‌تواند به‌دلیل طیف گسترده‌ای از مشکلات و بیماری‌ها در انسان ظاهر شود. تورم پاها یکی از مواردی است که برخی افراد در طول عمر خود آن را تجربه می‌کنند. این تورم باعث محدودشدن حرکات افراد شده و در برخی موارد آسیب‌زاست. این موضوع می‌تواند به‌دلیل طیف گسترده‌ای از مشکلات بروز کند. در ادامه به رایج‌ترین دلایل تورم پاها می‌پردازیم:

ادم

«ادم» زمانی رخ می‌دهد که بدن آب زیادی را احتباس کند. در این حالت علاوه بر پاها، ممکن است دستان و صورت نیز پف کنند. پس از یک مسافرت هوایی طولانی یا ایستادن برای چند ساعت مداوم و نیز در زنان در طول دوره قاعدگی این موضوع رخ می‌دهد. این مشکل به مرور زمان و بدون نیاز به دارو از بین می‌رود؛ اما در برخی موارد اِدم می‌تواند نشانه یک مشکل جدی مانند پایین‌بودن سطح پروتئین، نارسایی قلبی، مشکلات کلیوی و بیماری‌های کبد باشد.

جراحت

گاهی تورم پاها ناشی از شکستگی استخوان و یا آسیب به بافت‌های نرم بدن است. در این موارد عروق پا و مچ‌اقدام به خونرسانی بیشتر به محل برای ترمیم جراحت می‌کنند که همین امر باعث تورم پاها می‌شود.

بارداری

به‌طور طبیعی زنان باردار هرچه به هفته‌های پایانی بارداری نزدیک می‌شوند، بدن به‌طورطبیعی تمایل بیشتری برای احتباس آب در بدن دارد که همین موضوع می‌تواند باعث تورم پاها شود. این موضوع می‌تواند در انتهای روز و یا پس از ایستادن به مدت‌طولانی تشدید شود.

لنف ادم

لنف ادمِ زمانی بروز می‌کند که یک یا چند گره لنفاوی آسیب دیده و یا از بین می‌روند. متاسفانه این موضوع به‌ویژه در زمان درمان سرطان رخ می‌دهد. به همین دلیل افراد در درمان سرطان شاهد احتباس آب و تورم دستان، صورت و پاهای خود هستند.

نارسایی قلب

در این موارد قلب به‌عنوان یک اندام حیاتی توانایی پمپاژ خون به میزانی که انتظار می‌رود را ندارد. در این حالت به‌دلیل جریان نامناسب خون در بدن، پا دچار تورم می‌شود. در این موارد مراجعه به پزشک بسیار ضروری است.

درمان

ماساژ درمانگر می‌تواند شگفتی‌هایی برای پا و مچ پا به‌همراه داشته باشد! در هنگام مراجعه به پزشک خجالت نکشید که مشکل خود را مطرح کنید، تا او بتواند بر روی حرکت دادن اندام‌های پایین شما تمرکز کند. هم‌چنین جوراب محافظ یا ساق‌بند می‌تواند از تورم، به‌خصوص روی پاها جلوگیری کند. شما می‌توانید جوراب‌های متراکم‌کننده‌ای را پیدا کنید که تا زانو و یا تا ران بالا می‌آید و یا به‌صورت جوراب شلواری است. پوشیدن این جوراب‌ها ممکن است دشوار باشد، زیرا هدف از طراحی آنها این است که تنگ باشند اما واقعا می‌توانند تفاوت‌هایی ایجاد کنند. شناکردن و یا حتی شناوربودن در آب هم می‌تواند به ورم پا و مچ پا کمک کند. فشار ناشی از آب می‌تواند به حرکت همه‌چیز در پاهای شما کمک کند و شناوربودن باعث می‌شود استراحتی به سیستم گردش خون شما از کشش دائمی گرانش داده شود. مورد دیگر اینکه ۸ تا ۱۰ لیوان آب در روز بنوشید تا مواد ناسالم را دفع کنید. سعی کنید آب خیار و لیمو تهیه کنید! فقط یک عدد خیار و چند برش لیمو در لیوان خود بیندازید و لذت ببرید! هر دوی این میوه‌ها دارای خواص ضدالتهابی هستند، بنابراین به این آب اثر ضد تورم می‌بخشد.

نکته

عوامل «خونریزی داخلی»

علائم خونریزی داخلی می‌تواند از بیمار به بیمار دیگر متفاوت باشد، می‌تواند ناگهانی و سریع با دردشدید، شوک و غش یا آهسته و با علائم کمی همراه باشد تا زمانی که مقدار زیادی خون از دست برود. همچنین علائم خونریزی داخلی همیشه میزان خونریزی و شدت آن را نشان نمی‌دهد. ممکن است به‌دنبال آسیب‌دیدگی در ناحیه شکم یا کلیه و پیش از ظاهرشدن علائم، مقادیر زیادی خون از دست برود. در مقابل، حتی مقادیر کمی خونریزی در بخش‌هایی از مغز می‌تواند باعث علائم جدی و حتی مرگ شود. علل خونریزی داخلی همچون علائم و نشانه‌های آن متفاوت است. در برخی موارد یک عامل خارجی مانند واردشدن ضربه به بدن موجب خونریزی می‌شود در حالیکه در برخی موارد بیماری یا ضعف ساختاری در بدن، عامل بروز این عارضه است.

تروما

تروما یکی از شایع‌ترین علل خونریزی داخلی است و می‌تواند شامل انواع مختلفی از آسیب‌ها باشد: ترومای نافذ؛ زمانی که جسمی مانند چاقو، شیشه شکسته، ترکش یا گلوله وارد بدن می‌شود. ترومای بلانت (غیر نافذ)، این عامل خونریزی می‌تواند شامل واردشدن ضربه و مشت که در ابتدا علائم واضحی ایجاد نکنند تا ضربه‌هایی با شدت بالا متغیر باشد. صدمات ناشی از کاهش سرعت ناگهانی، این مشکل معمولا در تصادفات رخ می‌دهد. هنگامی که یک وسیله نقلیه با سرعت زیاد به‌طور ناگهانی متوقف می‌شود، می‌تواند باعث پارگی یا جدا شدن عروق و اندام‌ها از یکدیگر شود. شکستگی، برخی از شکستگی‌ها بیشتر از بقیه خونریزی می‌کنند. شکستگی استخوان‌های بازو، ساق پا و لگن می‌تواند باعث از دست دادن شدید خون شود.

آنوریسم

آنوریسم برآمدگی رگ خونی است که در اثر ضعف دیواره رگ خونی ایجاد می‌شود و می‌تواند باعث پارگی رگ شود. گاهی اوقات، پارگی آنوریسم با فعالیت شدید اتفاق می‌افتد. همچنین در برخی مواقع بدون دلیل مشخصی و هنگام استراحت یا خواب رخ می‌دهد.

اختلالات خونی

بیماری‌های خونی مانند هموفیلی می‌تواند فرد را در معرض افزایش خطر خونریزی از جمله خونریزی داخلی قرار دهد. این مشکل زمانی ایجاد می‌شود که خون به‌دلیل کمبود سلول‌های خونی به‌نام پلاکت یا پروتئین‌هایی موسوم به فاکتورهای انعقادی به درستی لخته نمی‌شود.

یادداشت

نکاتی درباره بیماری قلبی

محمود افتخارزاده
متخصص قلب و عروق

قلب باید بتواند در حالت استراحت ۵ لیتر خون را در دقیقه پمپ کند و در حال فعالیت این مقدار به‌ویژه در ورزش‌های سنگین تا ۵ برابر افزایش می‌یابد. به‌هردلیلی در بیماری‌های مادرزادی مثل تنگی دریچه، سوراخ بین بطن‌ها و دهلیزها و مشکل عضله‌های قلبی که اصطلاحا کاردیو میوپاتی نامیده می‌شود؛ پمپاژ دچار مشکل می‌شود. بی‌نظمی و آریتمی هم می‌تواند موجب اختلال در روند پمپاژ خون شده و نارسایی ایجاد کند. فشارخون بالا و دیابت هم می‌توانند موجب نارسایی قلبی شوند. گروهی از این علائم به‌دلیل نرسیدن خون به احشا ایجاد می‌شود. در این حالت کلیه‌ها و کبد دچار نارسایی می‌شوند و فرد را دچار خستگی می‌کند. برخی علائم هم به‌دلیل این است که خون به درون ریه پس می‌زند و فرد در هنگام راه‌رفتن و طی سربالایی دچار تنگی‌نفس و سرفه می‌شود. درمان نارسایی قلبی ابتدا از پیشگیری شروع می‌شود. اگر فشارخون و دیابت کنترل شوند موجب پیشگیری از نارسایی قلبی می‌شود. همچنین با اصلاح دریچه‌های قلب و سوراخ بین دهلیزی و بطنی می‌توان نارسایی قلبی را کنترل کرد و از نظر غذایی به‌غیر از داروها که در نارسایی قلبی کاربرد بسیاری دارند، استفاده از رژیم کم‌نمک از نارسایی قلبی جلوگیری می‌کند. نخوردن صبحانه موجب به‌هم‌ریختن سیستم متابولیسم بدن می‌شود و شرایط را برای ایجاد بیماری‌های قلبی و دیابت فراهم می‌کند به همین دلیل توصیه ما بر این است که وعده صبحانه حذف نشود. سندروم متابولیک ترکیبی از چاقی به‌ویژه چربی‌های شکمی است که با افزایش چربی‌های داخل شکم، قندخون و تری‌گلیسرید و آپنه(وقفه) تنفسی همراه است که موجب تنگی عروق شده و منجر به مقاومت در برابر انسولین می‌شود. بنابراین چاقی هسته مرکزی است که می‌تواند منجر به ایجاد بقیه فاکتورهای خطر به‌ویژه نارسایی قلبی در انسان شود.

ویژه

روزی یک «سیب» بخورید

متخصصان می‌گویند سیب سرشار از موادمغذی خاصی است که می‌تواند در پیشگیری از انواع سرطان‌ها به‌ویژه سرطان روده بسیار موثر باشد. محققان دریافتند افرادی که حداقل یک سیب در روز می‌خورند در مقایسه با افرادی که نمی‌خورند کمتر در معرض ابتلا به سرطان روده هستند. سیب منبع غنی از پلی‌فنول‌ها و فلاونوئیدهاست. این مواد گیاهی توانایی مبارزه با رشد سلول‌های سرطانی را دارند؛ سیب همچنین منبع خوبی از فیبر غذایی است. سیب را با پوست بخورید.

تاثیر «سلنیوم» بر بهبود عملکرد مغز

طبق یک مطالعه، «سلنیوم» می‌تواند تاثیر شناختی سکته‌مغزی را معکوس کرده و حافظه در زمان پیری را تقویت کند. دکتر «تاراواکر»، گفت: «مطالعات انجام شده در مورد تاثیر ورزش بر پیری مغز نشان می‌دهد که سطح پروتئین ناقل سلنیوم در خون به‌دلیل فعالیت بدنی افزایش می‌یابد.» دکتر واکر افزود: «مکمل سلنیوم می‌تواند نوروژنز را افزایش دهد و شناخت را در موش‌های مسن بهبود بخشد.» وقتی مکمل سلنیوم به موش‌ها داده شد، تولید نورون‌ها افزایش یافت.» سلنیوم یک ماده معدنی ضروری است که توسط خاک‌وآب جذب می‌شود و در غذاهایی مانند غلات، گوشت و آجیل‌ها یافت می‌شود.

این نوشیدنی عمرتان را زیاد می‌کند!

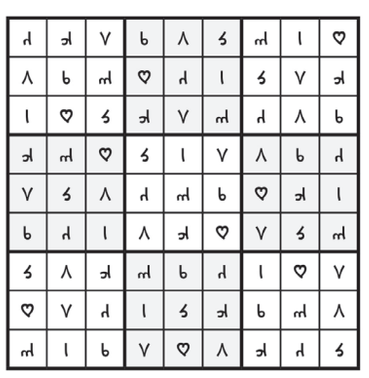
محققان به این نتیجه رسیدند که اگر بزرگسالان هر روز شیرگاو کم‌چرب بنوشند، می‌توانند چهارونیم سال بیشتر عمر کنند. نتایج یک مطالعه نشان می‌دهد نوشیدن شیر کم‌چرب یک درصد یا بدون پیری بیولوژیکی را بیشتر از نوشیدن شیر پرچرب (۲درصد چربی و شیرکامل) کاهش می‌دهد. در این مطالعه حدود ۶ هزار فرد مورد بررسی قرار گرفتند. تلومر ناحیه‌ای در انتهای کروموزوم است که برای هر سلول مانند یکساعت عامل پیری عمل می‌کند. با افزایش سن، تلومرهای ما کوتاه‌ترشده و این امر باعث پیری سلول‌ها می‌شود.

پروتئین‌های خونی که اثر منفی دارند

محققان ۲ پروتئین را شناسایی کردند که اثرات منفی بر روند پیری دارند. اولین پروتئین آپولیپوپروتئین(LPA) در کبد ساخته می‌شود و در لخته‌شدن خون نقش دارد. میزان بالای LPA می‌تواند خطر تصلب‌شریان را افزایش دهد که بیماری قلبی و.. پیامد آن است. دومین پروتئین، مولکول چسبنده سلول عروقی VCAM۱۱ است که در سطوح سلول‌های اندوتلیال یافت می‌شود. این پروتئین اتساع و انقباض عروق را کنترل می‌کند و در لخته‌شدن خون و... عمل می‌کند. محققان می‌گویند داروهایی که برای درمان بیماری‌ها از طریق کاهش سطوح LPA و VCAM۱ استفاده می‌شوند، می‌توانند فوایدی در بهبود کیفیت و طول عمر داشته باشند.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

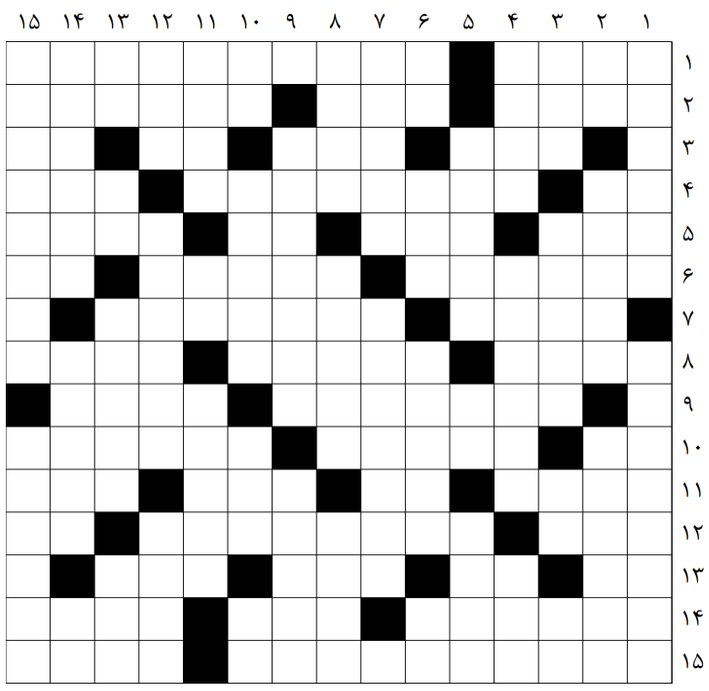
شماره ۱۲۳۳

افقی

۱- ترسو- پرورشگاه کودکان بزهکار ۲- نوعی نارنگی- چشم‌چران- برتری‌داشتن ۳- ساخته‌شده از نی- گل ته‌حوض- مخفف آتش- ریشه ۴- ناشنوایان- بازیگر فیلم اخراجی‌ها- گنبدوقبه ۵- چسبیدن به چیزی- باغ تاریخی کاشان- راندن مزاحم- شهری در استان آذربایجانغربی ۶- مقابل خریدن- از شاعران ایرانی- از نشانه‌های جمع فارسی ۷- از شهرهای استان خراسان‌جنوبی- بلعیدن ۸- پسران- بی‌اعتقاد و بی‌دین- طولانی‌ترین رود فرانسه ۹- از جزایر خلیج‌فارس- تازه‌کار و مبتدی ۱۰- مادر عرب- قلعه تگزاس- بازیگر فیلم رنجر تنها ۱۱- قانونگذار- حرف تردید- سوا- عسل و انگبین ۱۲- کیف سفری- خواست خدا- ساز شاکی! ۱۳- از غلات- عضو صورت- بخشی از خانه- گیاه تاجریزی ۱۴- همسر ابولهب- شایسته و جایز- درس دیکته ۱۵- فیلمی از ابوالفضل جلیلی- استوار

عمودی

۱- بلااستفاده- امام‌چهارم شیعیان ۲- به‌دنیاآوردن- انتظارکشنده- پایداری ۳- به خاکسپاری- قابل‌خواندن- منقارکوتاه- نام قدیمی اصفهان ۴- شایسته- محل تردد وسایل‌نقلیه- درخشیدن ۵- پیداکردن- بی‌مهار- آشکارکننده ۶- قبل از یازده- حرف‌نوروزی- سمینار- نوعی جین ۷- دریاچه‌ای درروسیه- پست‌ونامرد ۸- برنج‌فروش- رودی در ایران- پدرابراهیم(ع) ۹- داروی فراموشی!- حاکم زمان حضرت داوود(ع) ۱۰- نت منفی!- زیرپوش بی‌آستین- ستیزه- واحدسطح ۱۱- از انواع حج- یکی از دو جنس –ناشایست ۱۲- ازعناصر چهارگانه- کابوس- کبوترصحرایی ۱۳- ماه زمستانی- محکم- گوارا- گروهی ازمردم ۱۴- عاقبت جوینده- اینچنین- دندان ناپایدار ۱۵- یکه‌بزن- نادم



حل جدول ۱۲۳۲