



کلبن سهراب متخصص تغذیه

رژیم «کتوزنیک» عوارض زیادی دارد، بنابراین برای افرادی که با سایر رژیم‌های معمولی می‌توانند کاهش وزن داشته باشند توصیه نمی‌شود. رژیم کتوزنیک برای فردی تجویز می‌شود که قبلا با رژیم مقدراری کاهش وزن را تجربه کرده اما در حال حاضر با رژیم‌های معمولی نمی‌تواند وزن خود را کاهش دهد. در موارد پیش‌دیابتی، مقاومت به انسولین و تخمدان پلی‌کیستیک تجویز رژیم کتوزنیک برای یک دوره کوتاه مدت می‌تواند مفید باشد. رژیم کتوزنیک یک برنامه غذایی شامل ۷۰ درصد چربی، ۲۰ درصد پروتئین و ۱۰ درصد کربوهیدرات است. به عبارت دیگر در این رژیم مصرف کربوهیدرات بسیار محدود شده و چربی افزایش می‌یابد تا بدن به جای قند از چربی برای تامین انرژی استفاده کند. در این رژیم به دلیل اینکه بدن وارد فاز کتوزیس می‌شود، روزهای اول فرد یک کاهش وزن زیادی را تجربه می‌کند که دلیل آن از دست دادن مقدار زیادی از آب بدن است. میزان کاهش وزن اولیه در این رژیم در افراد مختلف فرق دارد، در بلندمدت از نظر کاهش وزن این رژیم نیز تفاوت چندانی با سایر رژیم‌های لاغری ندارد. در رژیم کتوزنیک بسیاری از انواع مواد غذایی از برنامه غذایی حذف می‌شوند، در این رژیم مصرف انواع غذاهای ساده، شکر، گروه نان و غلات، لبنیات به جز پنیر، انواع میوه‌ها، سبزی‌های نشاسته‌ای مثل سیب‌زمینی و هویج و سس‌های قرمز مجاز نیست. فرد در این رژیم مجاز است از انواع روغن‌ها تر جیحاً روغن‌های سالم‌تر، گوشت‌ها و تخم مرغ، انواع مغز به میزان محدود و سبزی‌های برگ سبز به مقدار محدود استفاده کند. همچنین می‌تواند خامه، کره و مقداری پنیر نیز در برنامه غذایی خود داشته باشد. عدم تامین موادمغذی مورد نیاز بدن و افزایش خطر بروز کمبود آنها مهم‌ترین عارضه رژیم‌های کتوزنیک است. از دیگر عوارض این رژیم سرگیجه و احساس خستگی است که باعث می‌شود فرد نتواند فعالیت بدنی مناسبی داشته باشد و از سبک زندگی سالم فاصله می‌گیرد. افرادی که چند ماه از رژیم کتوزنیک پیروی می‌کنند دچار بیوسوست شدیدی می‌شوند که نیاز به اقدامات درمانی برای بازگشت فلور طبیعی روده دارند. هم چنین آنفولانزا و راش‌های پوستی خیلی شدید از دیگر عوارض رژیم‌های کتوزنیک است. رژیم کتوزنیک برای افرادی که می‌توانند با سایر رژیم‌های معمولی لاغر شوند توصیه نمی‌شود. زیرا این رژیم عوارض زیادی دارد و در واقع سبک یا روش صحیح تغذیه‌ای را رعایت نمی‌کنند. فرد در این رژیم در هفته‌های اول کاهش وزن بیشتری نسبت به رژیم‌های معمولی تجربه می‌کند که این موضوع نیز باریش خوشایند است.

بدترین مواد غذایی برای سلامت چشم

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

تحقیقات متعدد نشان داده است زیاده‌روی در مصرف روغن‌های خوراکی می‌تواند برای چشم مضر باشد. از این روغن‌ها می‌توان به روغن آفتابگردان، ذرت، سویا، و کنجد اشاره کرد. متخصصان می‌گویند مصرف برخی مواد غذایی می‌تواند باعث آسیب به چشم شود.



نان و پاستا

کربوهیدرات‌های ساده مانند نان سفید و پاستا خطر ابتلا به دژنراسیون ماکولا را افزایش می‌یابد. این بیماری یکی از دلایل نابینایی در افراد کهنسال است.



گوشت‌های فرآوری شده

هات‌داگ و سایر گوشت‌های فرآوری شده سرشار از سدیم هستند. همین امر می‌تواند افزایش فشارخون را به همراه داشته باشد که می‌تواند نابینایی را به همراه داشته باشد.



غذاهای سرخ شده

غذاهای سرخ شده در حجم بالای روغن، سطح کلسترول بد خون را افزایش می‌دهد. همچنین این امر منجر به تولید مولکول‌هایی به نام رادیکال‌های آزاد می‌شود که می‌تواند به سلول‌ها آسیب وارد کند.



نوشیدنی‌های حاوی شکر

نوشابه‌ها، نوشیدنی‌های انرژی‌زا و سایر نوشیدنی‌های شیرین حاوی سطح بالایی از شکر هستند. همین مساله خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و دیابت نوع ۲ را افزایش می‌دهد.



ماهی و غذاهای دریایی

بی‌تردید ماهی یکی از مواد غذایی مفید برای سلامت بدن است. توصیه می‌شود زنان باردار، کودکان و زنانی که به فرزندانی خود شیر می‌دهند ۲۲۰ تا ۳۴۰ گرم ماهی در هفته مصرف کنند.



غذاهای کنسروی

غذاهای آماده طبخ و کنسرو شده دارای سطح بالای سدیم بوده که برای سلامتی چشم مضر است.



لرزش نزدیک چشم نشانه چیست؟

لرزش معمولاً در یک یا دو چشم می‌تواند تحریک کننده باشد اما معمولاً درندگان نیست. لرزش نزدیک چشم می‌تواند نشانه کمبود ویتامین B12 باشد. سایر علائم مکرر کمبود ویتامین B12 شامل احساس سرگیجه و بی‌حالی، بیوسوست، ضعف عضلانی و برفقان است. گروه‌های خاصی مانند افراد مسن، گیاهخواران و افراد مبتلا به اختلالات گوارشی در دریافت ویتامین B12 کافی مشکل دارند. غذاهایی مانند: غلات غنی شده، جگر، لبنیات، تخم‌مرغ و ماهی آزاد همگی سرشار از ویتامین B12 است. دکتر «جان دی. انگلند»، متخصص مغز و اعصاب گفت: توجه داشته باشید انقباض چشم می‌تواند با خستگی، استرس، آلرژی و خشکی چشم نیز مرتبط باشد.

ارتباط نشستن زیاد با بیماری قلبی

یک مطالعه بین‌المللی با بررسی بیش از ۱۰۰ هزار نفر در ۲۱ کشور نشان داد افرادی که ۶ تا ۸ ساعت در روز می‌نشینند، ۱۲ تا ۱۳ درصد بیشتر در معرض خطر مرگ زودرس و بیماری قلبی قرار دارند. در این تحقیق مشخص شد که زمان نشستن زیاد با افزایش خطر مرگ زودرس و بیماری‌های قلبی و عروقی مرتبط است. «اسکات لیر»، می‌گوید: «پیام اصلی این است که میزان نشستن خود را به حداقل برسانید. ورزش بیشتر در روز این خطر را جبران می‌کند.» «لیر» اشاره می‌کند که پزشکان باید روی نشستن کمتر و فعالیت بیشتر تمرکز کنند.

ماهی و جلوگیری از ابتلا به دیابت

مصرف ۲ بار ماهی چرب در هفته می‌تواند مانع از ابتلا به دیابت شود. یک مطالعه نشان داد که خوردن ۲ بار ماهی چرب در هفته، می‌تواند خطر ابتلا به رتینوپاتی و دیابت را در افراد میانسال و مسن مبتلا به دیابت نوع ۲ که قدرت بینایی را تهدید می‌کند، کاهش دهد. رتینوپاتی یک عارضه دیابت است که با تاثیر منفی بر چشم‌ها به یک عامل اصلی در کاهش بینایی در سراسر جهان تبدیل می‌شود. گسترش دیابت نوع ۲، با افزایش طول عمر بسیاری از افراد، منجر به افزایش نرخ ناتوانی در بین بسیاری از آنها می‌شود.

نکته

نکاتی در مورد سوختگی

سوختگی درجه یک بسیار شایع است و اغلب پس از لمس تصادفی اجاق گاز داغ، فر یا «اتو» رخ می‌دهد. آفتاب سوختگی نیز می‌تواند سوختگی درجه یک محسوب شود. برخلاف سوختگی‌های درجه ۲ یا ۳ که شدیدترند، سوختگی‌های درجه یک فقط لایه سطحی پوست را درگیر می‌کنند. همان‌طور که بیشتر سوختگی‌های درجه یک شدید نیستند، می‌توان اکثر آنها را در خانه درمان کرد. با این حال اگر این سوختگی‌ها به درستی درمان نشوند، می‌توانند درد زیادی داشته باشند و جای زخم آنها روی پوست باقی بماند. در ادامه چند توصیه به نقل از متخصصان پوست پرداخته می‌شود. ۱- محل سوختگی را خنک کنید. فوراً محل سوختگی را زیر آب خنک ببرید. این کار را حدود ۱۰ دقیقه یا تا زمانی که درد کاهش یابد، ادامه دهید. ۲- دو تا سه بار در روز به محل سوختگی واژلین بمالید. از مالیدن پمادها، خمیردندان یا کره روی محل سوختگی خودداری کنید، زیرا می‌تواند باعث بروز عفونت شوند. از آنتی‌بیوتیک‌های موضعی استفاده نکنید. ۳- محل سوختگی را با یک باند نچسب و استریل بپوشانید. در صورت ایجاد تاول، در حالی که ناحیه سوختگی را پوشانده‌اید اجازه دهید خود به خود بهبود یابند. ۴- داروهای مسکنی که برای تهیه به تجویز پزشک نیاز ندارند به تسکین درد و کاهش التهاب کمک می‌کنند. ۵- ناحیه سوختگی را در برابر نور خورشید محافظت کنید. پس از بهبودی سوختگی، با قرار گرفتن در سایه، پوشیدن لباس‌های محافظ یا استفاده از کرم ضد آفتاب با طیف وسیع و مقاوم در برابر آب از آن ناحیه در برابر نور خورشید محافظت کنید. این کار کمک خواهد کرد تا اثر زخم کمتر باقی بماند؛ مخصوصاً قرمزی ناشی از سوختگی به‌ویژه در افرادی که رنگ پوست تیره‌تری دارند. گاهی برای هفته‌ها باقی می‌ماند. سوختگی‌های درجه ۱ معمولاً بدون نیاز به درمان پزشک خودبه‌خود بهبود می‌یابند. با این حال اگر سوختگی درجه یک شما منطقه وسیعی از پوست را تحت تاثیر قرار داده، اگر سوختگی در یک نوزاد یا فردی مسن است، یا اینکه بیماری‌های زمینه‌ای یا دیابت دارید، در اولین فرصت به پزشک مراجعه کنید.

جدول سودوکو

Sudoku grid with numbers 1-9.

Sudoku grid with numbers 1-9.

جدول کلمات متقاطع

Crossword grid with numbers 1-15.

حل جدول ۱۳۰۳

Solved crossword grid.

شماره ۱۳۰۴

Crossword grid with numbers 1-15.