

نرگس جوزانی
متخصص تغذیه

مصرف برخی از مواد غذایی به عنوان چربی سوزهای طبیعی عمل کرده و باعث لاغری و کاهش وزن می شوند. خوراکی هایی که به صورت معجزه آسا باعث لاغری می شوند. مصرف لبنیات به خصوص ماست به دلیل اینکه سرشار از پروتئین است علاوه بر عضله سازی در روند لاغری افراد هم بسیار کمک کننده است و روند سیری را به دنبال دارد. در بین انواع ادویه جات، فلفل را می توان به عنوان یک چربی سوز طبیعی دانست. برای لاغر شدن لازم است تا میزان سوخت و ساز بدن تا حد قابل توجهی افزایش یابد که مصرف فلفل به عنوان چاشنی غذا نه تنها در این امر به شما کمک می کند بلکه سبب کاهش اشتها نیز می شود، اما گفتنی است افرادی که مشکل معده دارند بهتر است از مصرف این ادویه اجتناب کنند. افرادی که دیابت دارند مصرف دارچین به آنها توصیه می شود، زیرا یکی از خواص دارچین ثابت نگه داشتن قند خون است و همین امر سبب می شود تا این افراد تمایل کمتری به مصرف قند و شیرینی جات داشته باشند؛ بنابراین مصرف ادویه به دلیل افزایش سوخت و ساز بدن، کاهش اشتها و ثابت نگه داشتن قند خون یکی از چربی سوزهای طبیعی است که در روند لاغری بسیار موثر خواهد بود. زمانی که افراد تصمیم به لاغری می گیرند اولین چیزی که به سمت مصرف آن می روند چای سبز است، اما نکته ای که هنگام مصرف چای سبز باید به آن توجه شود رعایت حد اعتدال است، زیرا زیاده روی در مصرف این چای نه تنها مفید نخواهد بود بلکه سبب کم خونی و بی خوابی خواهد شد. به همین دلیل مصرف روزانه بیش از یک لیوان چای سبز در طول روز توصیه نمی شود. متأسفانه بسیاری از افراد بر این باورند که مصرف تخم مرغ باعث افزایش وزن خواهد شد. در حالی که تخم مرغ سرشار از مواد مغذی و پروتئین است که بعداً مصرف علاوه بر ایجاد احساس سیری باعث سرکوب اشتها خواهد شد. برخی افراد تمایل بیشتری به مصرف غذاهای گرم مانند سوپ دارند. مصرف سوپ های کم کالری به عنوان پیش غذا حجم زیادی از معده را پر می کند و احساس سیری را در شما به وجود می آورد و سبب می شود تا تمایل کمتری به مصرف غذای اصلی داشته باشید.



علائم و نشانه های «پارکینسون»

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

بیماری «پارکینسون» اختلال پیشرونده سیستم عصبی است که بر قدرت حرکتی بیمار تأثیر می گذارد. علائم و نشانه های این بیماری برای هر فرد می تواند متفاوت باشد. همچنین ممکن است علائم اولیه خفیف باشد و مورد توجه قرار نگیرد. علائم بیماری پارکینسون اغلب از یک طرف بدن شروع می شود و حتی پس از شروع علائم در هر ۲ سمت معمولاً در آن طرف بدن با شدت بیشتری باقی می ماند. برخی علائم و نشانه های بیماری پارکینسون عبارتند از:



لرزش

لرزش معمولاً از پا، دست یا انگشتان شروع می شود. ممکن است دست بیمار در حالت استراحت نیز بلرزد.



آهسته تر شدن حرکت

با گذشت زمان، ممکن است بیماری پارکینسون حرکت فرد را کند سازد و انجام کارهای ساده را برای بیمار دشوار و وقت گیر کند.



سفتی ماهیچه ها

سفتی عضلات ممکن است در هر قسمتی از بدن رخ دهد. سفت شدن ماهیچه ها می تواند دردناک باشد و دامنه حرکتی فرد را محدود کند.



اختلال در تعادل

وضعیت بدن ممکن است خمیده شود یا فرد برای حفظ تعادل مشکل داشته باشد.



کنترل بیماری

هیچ درمانی برای بیماری پارکینسون وجود ندارد، اما داروها اغلب به طور چشمگیری به کنترل علائم کمک می کنند. بیمار مبتلا به پارکینسون باید با پزشک متخصص همکاری کند تا به یک برنامه درمانی مناسب که علائم را به بیشترین میزان تسکین می دهد، دست پیدا کرد. در موارد پیشرفته تر، ممکن است جراحی توصیه شود.



دانشتنی ها

بهترین زمان مصرف ویتامین ها

مصرف ویتامین ها و مکمل ها برای سلامت بدن مفید هستند؛ اما در صورت عدم مصرف صحیح می توانند برای بدن مضر باشند. برای استفاده از ویتامین ها و مکمل ها زمان مناسب استفاده از هر کدام از اهمیت بالایی بر خود دارد است. مصرف خودسرانه ویتامین ها می تواند عوارض خطرناکی به همراه داشته باشد. این خطر در کودکان، بانوان باردار و سالمندان از بقیه افراد بیشتر است. همچنین این خطر در افرادی که چند نوع مکمل ویتامین را مصرف می کنند افزایش می یابد. در ادامه به بررسی بهترین زمان مصرف ویتامین ها می پردازیم. در مصرف مکمل های ویتامینی زیاده روی نکنید. در صورتی که چند نوع مکمل را با هم مصرف می کنید، مبتلا به بیماری خاصی هستید یا داروی به خصوصی مصرف می کنید، حتماً در مورد مصرف مکمل های ویتامین با فرد متخصص مشاوره کنید. همواره به خاطر داشته باشید که مصرف منابع طبیعی ویتامین ها بسیار بهتر از مکمل های ویتامینی است.

مولتی ویتامین

بهترین زمان برای مصرف مولتی ویتامین ها صبح و هنگام خوردن اولین وعده غذایی است زیرا ویتامین ها مواد ترکیبی هستند و بهترین زمان جذب آنها در بدن هنگامی است که با یک ماده خوراکی مصرف شوند.

ویتامین های A، D، E و K

بهترین زمان مصرف این ویتامین ها همراه با یکی از وعده های غذایی اصلی (ناهار یا شام) است چرا که وجود مقداری چربی در غذا برای جذب این ویتامین ها ضروری است. زیاده روی در مصرف این ۴ ویتامین عوارض کوتاه مدت و طولانی مدت فراوانی به همراه دارد.

مکمل اسید فولیک

اگر شما مکمل اسید فولیک را با خوراکی های حاوی آن مانند اسفناج، کلم بروکلی، کلم سبز، کاهو، مرکبات، حبوبات و غلات سبوس دار مصرف کنید، جذب آن در بدنتان افزایش خواهد یافت. همچنین بهتر است آن را حدود نیم ساعت پیش از خواب مصرف کنید.

ویتامین B۱۲

اگر مکمل خوراکی (زیرزبانی) ویتامین B۱۲ مصرف می کنید بهتر است همراه آخرین وعده غذا (شام) باشد. در غیر این صورت همراه صبحانه یا ناهار این ویتامین را میل کنید.

ویتامین C

اگر مکمل ویتامین C را با نوشیدنی های حاوی این ویتامین یا نوشیدنی ها و خوراکی های حاوی ویتامین های A و E مصرف کنید، جذب آن در بدن بیشتر و بهتر صورت می گیرد. اگر مکمل ویتامین C مصرف کرده اید، برای کمک به جذب آن، تا حدود ۲ ساعت از مصرف چای، قهوه و نسکافه خودداری کنید. همچنین بهتر است مکمل ویتامین C را حدود یک ساعت پیش از صرف غذا، مصرف کنید. مکمل ویتامین C نباید بیشتر از حد مصرف شود زیرا افزایش سطح این ویتامین در بدن، باعث ابتلا به اسهال و افزایش ترشح شیرهای گوارشی می شود.

ویتامین B کمپلکس

ویتامین B کمپلکس نیز بهتر است هنگام صبح مصرف شوند. در مورد ویتامین هایی مانند C و B کمپلکس که برای مقابله با استرس و خستگی تجویز می شوند تأکید بر آن است تا هنگام صبح مصرف شوند زیرا خوردن آنها در شب می تواند موجب بروز مشکل در کیفیت خواب شود.

نکته

دلایلی برای مصرف «گریپ فروت»

گریپ فروت یکی از میوه هایی است که مردم با آن را به شدت دوست دارند یا از آن متنفر هستند. اگر این میوه با ذائقه شما سازگار است، می توانید با مصرف منظم آن، بدن خود را تقویت کنید. همه مرکبات برای بدن سودمند هستند، اما گریپ فروت از نظر فواید آن برای سلامتی، در صدر جدول قرار دارد. همه مردم نمی توانند گریپ فروت بخورند، زیرا این میوه می تواند با برخی از داروها تداخل داشته باشد. در هر حال، اگر آن را به صورت یک وعده منظم به رژیم غذایی خود اضافه کنید، بدن شما از این کار تشکر خواهد کرد.

سرشار از مواد مغذی

گریپ فروت هم سرشار از مواد مغذی است و هم کالری بسیار کمی دارد. میوه ها نسبت به سبزیجات، کالری بیشتری دارند؛ اما گریپ فروت حاوی قندهای طبیعی کمتری نسبت به بیشتر میوه ها است و همین امر آن را به یکی از کم کالری ترین گزینه های موجود تبدیل می کند. گریپ فروت مانند همه مرکبات، سرشار از ویتامین C است، اما فواید آن به همین جا ختم نمی شود. این میوه، منبع خوبی از فیبر، ویتامین A، تیامین و فولات است. همچنین، گریپ فروت سرشار از آنتی اکسیدان است که به کاهش التهاب در سراسر بدن کمک می کند.

کاهش وزن

پژوهش ها نشان داده اند که افزودن گریپ فروت به رژیم غذایی می تواند کمک قابل توجهی برای کاهش وزن باشد. این مزیت تا اندازه ای به دلیل وجود فیبر در آن است که باعث می شود احساس سیری را منتقل کند. مزیت دیگر، کالری کم و آب زیاد آن است. هر غذای کم کالری که گرسنگی را برطرف می کند، کمک بسیار خوبی برای کاهش وزن است. بنابراین، اگرچه گریپ فروت به خودی خود باعث کاهش وزن نمی شود، اما با اضافه شدن به یک رژیم غذایی متعادل قطعاً شانس شما را برای این کاهش وزن افزایش می دهد.

بهبود سلامت قلب

بسیاری از پژوهش ها نشان داده اند که گریپ فروت، سلامت قلب را بهبود می بخشد و شانس ابتلا به بسیاری از بیماری های قلبی را کاهش می دهد. گریپ فروت کار خود را با کاهش سطح کلسترول، به ویژه کلسترول بد انجام می دهد. این مزیت تا اندازه ای به دلیل پتانسیم موجود در گریپ فروت است که فشارخون را کاهش می دهد و همچنین، فیبر بالا به کاهش کلسترول کمک می کند.

منبع غنی از آنتی اکسیدان

آنتی اکسیدان با محافظت از سلول ها در برابر حمله عوامل خطرناک، التهاب را کاهش می دهد. به ویژه ویتامین C، یک آنتی اکسیدان قوی است که می تواند به پیشگیری از سرطان کمک کند. آنتی اکسیدان های دیگر مانند بتاکاروتن، لیکوپن و فلاونون ها نیز احتمال ابتلا به برخی سرطان ها و تومورهای را که ممکن است در حال حاضر وجود داشته باشند، کاهش می دهند.

درمان های خانگی «برفک دهان»

«برفک دهان» یک عفونت قارچی است که افراد را در سنین مختلف تحت تأثیر قرار می دهد. این وضعیت بیشتر به دلیل عدم تعادل pH در دهان رخ می دهد. سرکه سیب دارای خواص ضدقارچی است و مصرف روزانه آن می تواند به مبارزه با عفونت قارچی ناشی از برفک دهان کمک کند. در یک لیوان آب گرم، یک قاشق غذاخوری سرکه سیب اضافه کنید. برای بهبود طعم می توانید عسل هم اضافه کنید. ترکیب را به آرامی میل کنید. خواص ضدقارچی روغن نارگیل به بین بردن قارچ های مخمری کمک می کند. هر روز صبح ناشتا روغن نارگیل را ۱۰ تا ۱۵ دقیقه در دهان غرغره کنید.

مواد غذایی ناسالم علت سرطان هاست

رئیس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: شکل گیری سونامی سرطان هایی ها از دلان مواد غذایی ناسالم و بی کیفیت می گذرد. علیرضا زالی اظهار کرد: پژوهش های کاربردی انستیتو تحقیقات تغذیه ای و صنایع غذایی در زمینه های مختلف مثل مواد لبنی، نان سایر مواد غذایی از متن جامعه استخراج شده است. وی با تأکید بر اینکه تأثیر کمبود ویتامین D بر ابتلا به بسیاری از بیماری ها به اثبات رسیده است، یادآور شد: ارتباط کمبود ویتامین D با سرطان پستان محرز است. باید مشکلات حوزه تغذیه با هدف کاهش بار بیماری ها در دستور کار باشد.

راه حل جدید برای جلوگیری از نابینایی

محققان اظهار کردند: بیماران مبتلا به رتینوپاتی نابیناکننده ممکن است در آینده هنگامی که با روش جدید «پروتئین حساس به نور» درمان شوند، بینایی خود را به دست آورند. دکتر شن گفت: آزمایشات حیوانی انجام شده در این مطالعه نشان داده که استفاده از یک پروتئین جدید حساس به نور می تواند بینایی موش های نابینا را تا حدود ۳۰ درصد نسبت به انسان ها بهبود بخشد. «ورم رنگیزه های» شبکیه یا رتینیت پیگمنتوزا بیماری ارثی است که باعث اختلال بینایی می شود. شن اظهار کرد: بیش از ۲۰ میلیون نابینا در جهان وجود دارد و هیچ درمانی برای بیماری هایی که به نابینایی منجر می شود، در دسترس نیست.

جدول کلمات متقاطع

افقی

- فیلمی از رابرت بنتون - تشعشع بخار
- پیمانیه - پول خارجی - از گروه های موسیقی ۳-
- رم - مقدار - آگاه به امور ۴- شهری در استان همدان -
- بانگ جانور درنده - موجود فرازمینی سینمایی ۵-
- پنبه پاک نشده - مایع لعابدار - اشرا - گندم ۶-
- ضمیر مودبانه - ظرف حصیری - روشنایی ۷- جدا - نوعی ظرف - نوعی هوا ۸- گله گوسفندان - شهرت طلب - چندر پخته ۹- سکه کم ارزش - دل انگیز - مرغزار ۱۰- دست نماز - گهواره - شهری در بلژیک ۱۱- قلم انگلیسی - آگاه - برق رسان اتومبیل - گذشتن بر چیزی ۱۲- سگ شکاری - کلاه پادشاهی - از میوه های پاییز ۱۳-
- درخت انگور - شیطان - سخن چین ۱۴- صفر ابرستی - گل حنا - سنگدل ۱۵- کتابی که شامل لغات، ترکیبات و اصطلاحات یک زبان باشد - نوگرای

حل جدول ۱۳۶۵

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

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