

#### دلایل آبنشندن چربی شکم

بدن انسان برای بیش از ۳۰۰ واکنش شیمیایی، از جمله ضربان قلب پایدار و تنظیم سطوح قندخون به منیزیم نیاز دارد، اما افزون بر فواید سلامت، منیزیم ممکن است به کاهش وزن و چربی شکم نیز کمک کند. خلاص شدن از چربی انباشته شده در ناحیه شکم نسبت به دیگر قسمت‌های بدن دشوارتر است و همچنین می‌تواند به سلامت انسان آسیب جدی وارد کند. چربی شکم، به‌ویژه چربی احشایی که اطراف اندام‌های داخلی بدن جمع می‌شود، می‌تواند زمینه‌ساز بیماری قلبی، دیابت نوع ۲، مقاومت در برابر انسولین، و برخی انواع سرطان شود. در ادامه با برخی دلایل ناتوانی در کاهش چربی شکم بیشتر آشنا می‌شوید.

#### کمبود منیزیم

بدن انسان برای بیش از ۳۰۰ واکنش شیمیایی، از جمله ضربان قلب پایدار و تنظیم سطوح قندخون به منیزیم نیاز دارد، اما افزون بر فواید سلامت، این ماده مغذی ممکن است به کاهش وزن و چربی شکم نیز کمک کند. مطالعه‌ای نشان داد که مصرف سطوح بالاتر منیزیم با سطوح پایین قندخون و انسولین ناشتا (نشانه‌های مرتبط با چربی و افزایش وزن) مرتبط بوده است. مطالعه‌ای دیگر در انگلیس نیز نشان داد که مکمل منیزیم ممکن است دارای آثار مفید بر کاهش احتباس مایع در بدن باشد که به معنای احساس نفخ کمتر است. مواد غذایی سرشار از منیزیم بیشتری از جمله سبزی‌های برگ‌دار، لوبیا، و مغزدهانه‌ها را مصرف کرده یا با پزشک خود درباره استفاده از مکمل منیزیم صحبت کنید.

#### ورزش اشتباه

افراد بسیاری زمانی که قصد دارند وزن خود را کاهش دهند به انجام تمرینات هوازی با حالت ثابت، مانند پیاده‌روی سریع و طولانی مدت با کمک تردمیل روی می‌آورند. در شرایطی که ۴۵ دقیقه پیاده‌روی سریع یا نرم دویدن با سرعت ثابت ممکن است در ابتدا به کاهش وزن شما کمک کند، اما خیلی زود سوخت و ساز بدن با این شرایط سازگار شده و دیگر کالری سوزی را تجربه نخواهید کرد. تمرینات با وزنه گزینه بهتر و کارآمدتری برای کاهش چربی شکم محسوب می‌شود. کار با وزنه موجب پارگی‌های بسیار ریز در ماهیچه‌ها شده که روند ترمیم و بهبودی آنها که می‌تواند تا دو روز پس از انجام تمرینات ورزشی ادامه یابد که به انرژی بیشتری نیاز داشته‌وا از این طریق کالری بیشتری سوزانده می‌شود. به‌طور خاص، تمرینات ورزشی اینتروال یا شدت بالا (HIIT) از کارآمدترین گزینه‌ها برای چربی‌سوزی در نظر گرفته می‌شود. این تمرینات ضربان قلب را افزایش داده، در شرایطی که بر ماهیچه‌ها نیز فشار وارد می‌کنند. شما به راحتی می‌توانید یک برنامه HIIT را با استفاده از هر فعالیت ورزشی، از جمله تمرینات هوازی مانند دویدن، شنا، دوچرخه‌سواری و تمرینات قدرتی که تمام بدن را درگیر می‌کنند، شکل دهید.

#### خواب ناکافی

افراد بسیاری با کمبود خواب مواجه هستند و این شرایط می‌تواند پیامدهایی جدی برای سلامت را به همراه داشته باشد، به‌ویژه اگر در تلاش برای کاهش وزن خود باشید. مطالعه‌ای نشان داد، زنانی که خواب شبانه آنها پنج ساعت یا کمتر بود، نسبت به آنهایی که خواب بیشتری داشتند، ۳۲ درصد احتمال بیشتری داشت با افزایش وزن مواجه شوند. همچنین، مطالعه‌ای دیگر نشان داد زنانی که به‌جای هشت ساعت، چهار ساعت در شب می‌خوابند، ۳۰۰ کالری بیشتر در روز مصرف می‌کنند که بیشتر از غذاهای چرب سرچشمه می‌گردد. خواب ناکافی سطح هورمونی به‌نام گرلین را افزایش می‌دهد که اشتها را افزایش می‌دهد. هفت تا نه ساعت خواب شبانه توصیه شده است. برای افزایش کیفیت خواب وسایل الکترونیکی مزاحم مانند لپ‌تاپ و گوشی هوشمند را در اتاق خواب قرار ندهاد، از مصرف کافئین پیش از خواب پرهیز کرده، دمای اتاق را خنک نگاه دارید، و یک برنامه خواب منظم را دنبال کنید، حتی اگر به معنای بیدار شدن در زمانی مشخص در روزهای آخر هفته باشد. برای به خواب رفتن سریع‌تر و کاهش استرس نیز می‌توانید مواردی مانند تمرینات تنفس عمیق و انجام یوگا را مدنظر قرار دهید.

#### نوشابه‌های گازدار

نوشابه‌های گازدار سرشار از کالری‌های خالی بوده و گزینه‌ای نامناسب در رژیم‌های غذایی محسوب می‌شوند. حتی نسخه‌های رژیمی نوشابه‌های گازدار نیز می‌توانند موجب افزایش اندازه دور کمر شما شوند. مطالعه‌ای نشان داد که نوشابه‌های معمولی و رژیمی، هر دو با افزایش خطر چاقی مرتبط هستند. به‌جای مصرف نوشابه‌های گازدار بهتر است آب یا چای شیرین نشده به‌عنوان نوشیدنی استاندارد به‌همراه وعده‌های غذایی خود استفاده کنید. آب خالی برای افراد بسیاری گزینه‌ای دلچسب محسوب نشده، زیرا عطر و طعمی ندارد، اما می‌توانید با افزودن چند برش میوه، گیاهان دارویی مانند نعناع یا میخک، آب‌لبونو به آن این کمبود را برطرف کنید. قهوه نیز گزینه خوبی محسوب می‌شود، اما نباید در مصرف آن زیاده‌روی کرده یا افزودنی‌های حاوی کالری زیاد به آن اضافه کنید.

#### نمک بیش از حد

اگر پس از یک وعده غذایی شور با احساس نفخ مواجه شده‌اید، این شرایط بی‌دلیل نیست. نمک بیش از حد موجب می‌شود تا آب از خون به سمت پوست حرکت کرده و بر همین اساس است که می‌تواند ظاهری پف کرده به شما ببخشد. مقدار مصرف توصیه شده برای سدیم ۲،۳۰۰ میلی‌گرم است اما افراد بسیاری فراتر از این مقدار مصرف می‌کنند. حتی اگر از نمک آشپزخانه زیاد استفاده نکنید، این احتمال که سدیم بیش از حد از طریق منابع دیگر مانند غذاهای کنسروی، کالباس، و حتی برخی محصولات لبنی، مانند پنیر دریافت کنید، زیاد است. از افزودن نمک بیش از حد به وعده‌های غذایی خود پرهیز کنید.

#### ضعف ماهیچه‌های شکم

آیا در محدوده وزن سالم قرار دارید، اما دور کمر شما همچنان مقداری بزرگ به نظر می‌رسد؟ دلیل اصلی بزرگ بودن شکم در افرادی که اضافه‌وزن ندارند، ضعف ماهیچه‌های شکم و قوز کردن هنگام نشستن و ایستادن است. با انجام روزانه تمرینات ورزشی که ماهیچه‌های شکم را درگیر می‌کنند، مانند درازونشست، می‌توانید به تقویت آنها کمک کنید. همچنین، باید به قسمت‌هایی مانند کمر توجه داشته و با برنامه‌ریزی یک روتین ورزشی مناسب به تقویت ماهیچه‌های بخش مرکزی بدن خود از هر جهت اقدام کنید.

# خواص شگفت‌انگیز روغن «نارگیل»

اینفوگرافیک: آرمان ملی/علی کریمی

پزشکان معتقدند: روغن نارگیل می‌تواند یک سلاح قدرتمند در برابر باکتری‌های دهان باشد که باعث ایجاد پلاک دندان، پوسیدگی و بیماری‌های لثه می‌شود. شست‌وشوی دهان با روغن نارگیل، به اندازه شست‌وشو با دهان‌شو به ضد عفونی‌کننده، باعث کاهش این باکتری‌ها می‌شود.



### محافظت از دندان و لثه‌ها

روغن نارگیل می‌تواند یک سلاح قدرتمند در برابر باکتری‌های دهان باشد که باعث ایجاد پلاک دندان، پوسیدگی و بیماری‌های لثه می‌شود. شست‌وشوی دهان با روغن نارگیل، که به‌عنوان روغن جاذب شناخته می‌شود، به اندازه شست‌وشو با دهان‌شو به ضد عفونی‌کننده، باعث کاهش این باکتری‌ها می‌شود. شست‌وشوی دهان با روغن نارگیل باعث کاهش چشمگیر التهاب و پلاک به‌خصوص در نوجوانان مبتلا به بیماری‌های التهاب لثه می‌شود.



### ویتامین‌ها و مواد معدنی

روغن نارگیل حاوی ماده معدنی آهن بوده که به انتقال اکسیژن در بدن کمک می‌کند. همچنین مقدار کمی ویتامین K دارد که باعث ممانعت از انعقاد خون در بدن می‌شود.



### احساس سیری

چربی موجود در روغن نارگیل شما را سیر نگه می‌دارد، بنابراین پس از مصرف روغن نارگیل کمتر احساس گرسنگی می‌کنید. اشتها به خوردن غذا کم می‌شود و از این طریق به لاغر شدن کمک می‌کند.



### بهداشت پوست و مو

تاثیر روغن نارگیل بر پوست صورت بی‌نظیر است. روغن نارگیل درماتیت و التهابات پوستی را کاهش می‌دهد. در یک مطالعه مشاهده شد که ۴۷ درصد از بیماران تحت درمان با روغن نارگیل پیشرفت‌های اساسی در روند درمان آگزوما داشته‌اند. تاثیر خواص و فواید روغن نارگیل درماتی بر مو و پوست از قدیم مورد توجه پزشکان طب سنتی بوده است. روغن نارگیل هم مثل روغن آرگان می‌تواند به سلامت موهای شما کمک کند.



### یادداشت

#### نکاتی درباره سکنه مغزی



احسان شریفی پور  
متخصص مغز و اعصاب

سکنه مغزی را باید یک بیماری یا حادثه اورژانسی بسیار جدی ذکر کرد که به منظور آمادگی بیشتر مراکز درمانی، کد ۷۲۴ یا کد سما (مخفف سکنه مغزی اورژانسی) برای آن تعریف شده است. زندگی شهرنشینی و استرس‌ها، فشار خون بالا و بیماری دیابت، مصرف سیگار، سبک زندگی ناسالم (مصرف فست‌فود و عدم تحرک) و خواب نامناسب نیز از جمله فاکتورهای قابل تغییر در این بیماری است. در سکنه مغزی علامتی به‌نام FAST در بیمار مشاهده می‌کنیم که شامل ضعف ناگهانی نیمه‌صورت، ضعف ناگهانی دست یا پا یا عدم توانایی بالابردن هر ۲ دست، لکنت‌زبان و... است. در صورت مشاهده این علائم باید سریعاً با اورژانس ۱۱۵ تماس گرفته شود تا بلافاصله و در زمان طلایی (کمتر از چهارونیم ساعت) بیمار به مراکز درمانی منتخب منتقل شود و با تجویز داروی مناسب یا روش‌های مختلف جان بیمار نجات یابد. زمان طلایی درمان این بیماران چهارونیم ساعت است، اما باید توجه داشت که پس از بروز سکنه هر ثانیه ۳۶ هزار و هر دقیقه دو میلیون نورون مغزی در بیمار از بین می‌رود که برگشت‌ناپذیر هستند. گرچه زمان طلایی چهارونیم ساعت است اما هر دقیقه در شروع درمان و کاهش عوارض ناشی از سکنه مغزی بسیار اهمیت دارد. بنابراین هر چه اقدامات درمانی لازم‌تر زودتر شروع شود شانس موفقیت درمان افزایش می‌یابد. گاهی در برخی اختلال تکلم و ضعف ناگهانی یکطرفه دست رفع می‌شود که به این حالت TIA یا حمله ایسکمیک گذرا می‌گویند و به این معناست که بیمار حمله سکنه را رد کرده است. این شرایط می‌تواند نشان‌دهنده یک سکنه مغزی قریب‌الوقوع باشد. در صورت مراجعه فرد به مرکز درمانی می‌توان از حمله بعدی که وقوع یک سکنه کامل است، جلوگیری کرد. بنابراین فرد مذکور حتماً باید به مرکز درمانی مراجعه کند. در بیمارستان‌های منتخب بیمار سریعاً به واحد مراقبت سکنه مغزی یا SCU منتقل شده و مجموعه‌ای از اقدامات اورژانسی نظیر سی‌تی‌اسکن، آزماایشات و نوار قلب انجام می‌شود. در درمان تا ۴ و نیم ساعت برای تزریق داخل وریدی داروی حل‌کننده لخته فرصت داریم، اما اگر بیمار پس از این زمان و زیر شش ساعت با علائم دیگری شاخه‌های بزرگ رگ‌های مغزی به مرکز درمانی مراجعه کند نیز می‌توان از روش اینترنشنل آنژیوپلاستی مغزی استفاده کرد و با آنژیوگرافی، لخته را خارج کرد. درمان پس از گذشت ۶ ساعت از سکنه مغزی کمی پیچیده می‌شود. در این شرایط باید با استفاده از روش‌های تصویربرداری میزان آسیب لخته به بافت مغزی مشخص شود و در صورتی که قسمتی از بافت مغز هنوز زنده است و امکان حیات دارد، از روش ترومبکتومی (آنژیوپلاستی) استفاده کرد.

### فعالیت بدنی عامل پیشگیری از آلزایمر

یک بررسی نشان می‌دهد که با ورزش کردن می‌توان با بیماری آلزایمر مقابله کرد. آزمایشات روی تعدادی موش مبتلا به آلزایمر حاکی از آن است که میزان هورمون ایرسین در مغز مبتلایان به آلزایمر پایین است و زمانیکه سطح این هورمون از طریق ورزش کردن افزایش پیدا کند، روند کاهش قدرت حافظه معکوس می‌شود. متخصصان گفتند: نتایج به‌دست آمده حاکی از آن است که سطح هورمون ایرسین در مغز مبتلایان به آلزایمر پایین است. علاوه بر این با افزایش سطح این هورمون وضعیت حافظه نیز بهبود پیدا می‌کند. به گفته متخصصان ورزش می‌تواند در پیشگیری از کاهش قدرت حافظه موثر باشد.

### بررسی پیشرفت M.S با اسکنرهای پر توان

محققان با استفاده از اسکنرهای پر توان MRI به بررسی وضعیت افراد مبتلا به MS پرداختند و توانستند ارتباط مستقیمی بین حجم کلی ضایعات قشری مغز و ناتوانی عصبی شناسایی کنند. محققان برای بررسی وضعیت ۳۳ داوطلب مبتلا به MS یک دستگاه اسکنر Y-Tesla MRI استفاده کردند. محققان با استفاده از این دستگاه توانستند ضایعات جدیدی را در قشر مغز داوطلبان شناسایی کنند. براساس این تحقیقات تعداد ضایعاتی که در بخش قشری مغز ایجاد شده است، دو برابر تعداد ضایعاتی است که در ماده سفید مغز شکل گرفته‌اند.

### «تنهایی» عامل افزایش حمله قلبی

محققان در یک تحقیق جدید دریافته‌اند: انزوا اجتماعی و «تنهایی» خطر حمله قلبی را افزایش می‌دهند. بیانیه علمی جدید انجمن قلب آمریکا هشدار می‌دهد که انزوا اجتماعی و تنهایی افراد را ۲۰ درصد بیشتر در معرض خطر حمله قلبی، سکنه مغزی یا مرگ ناشی از هر یک قرار می‌دهد. انزوا اجتماعی عبارت است از داشتن حداقل تماس حضوری با افراد برای روابط اجتماعی، مانند خانواده، دوستان یا اعضای یک جامعه یا گروه مذهبی. تنهایی زمانی است که احساس می‌کنید تنها هستید یا کمتر از آنچه می‌خواهید با دیگران ارتباط دارید.

شماره ۱۳۴۸

جدول کلمات متقاطع

#### عمودی

- ۱- حرکتی در ژیمناستیک-ورزیدگی و آرمودگی ۲- مردسنگ‌انداز- حق خود را خواستن- بانگ جانور درنده ۳- میسرپودن- گل گندم- شهرنشینی ۴- ذهن‌خاطر- مویب بر سر ندارد- بیماری کم‌خونی- گاه شاعرانه ۵- قبل از یازده- برگردان به زبان دیگر- آمریکایی ۶- نامبارکی- از غذاهای ایرانی- بی‌اعتقادوبی‌دین ۷- فکرونظر- تنگه‌ای در چین- پسندیده‌وخوب ۸- شهر مدفن ناصر خسرو- دقت بیمارگونه ۹- استخوان پاشنه‌پا- از رشته‌های دانشگاهی- ایالتی در اسپانیا ۱۰- اما و از این جهت- باران اندک- ظاهرشونده ۱۱- حواری خانن- بخشی از گوش- رفوزه ۱۲- نت چهارم موسیقی- میوه پرزدار- عزیزتر- نی میان تپه ۱۳- حلقه فلزی کنار زین اسب- مقابل وارد- کشوری در اروپا ۱۴- پیامبر- زیرپیراهن- چاه‌ها ۱۵- سریالی از همایون اسعدیان- از سبک‌های موسیقی

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

#### افقی

- ۱- از خودروهای سایپا- شهری در آذربایجان شرقی- نیم‌تنه نظامی ۲- روبات- از فرزندان امام حسین(ع) ۳- ایستاده‌وبی حرکت- صلحی در عهد پیامبراکرم(ص) ۴- از کلمات سوالی ۴- پسوندشایهت- پنداشتن- ستاره ۵- جسوروبی‌باک- رهبراستقلال هندوستان- تیزی آرنج ۶- تکیه‌دادن- کوشیدن- وصیت‌کنندگان ۷- جادو- آتشگیره فلزی- واحد طول انگلیسی ۸- آینه مقعر- یار «هوی» ۹- سنگ سبز قیمتی- انبار ماشین‌الات سنگین ۹- حرف اول یونانی- کرنیست- فلانی ۱۰- عابدوعارف- شنیدن- دودلی‌وتردید ۱۱- کلمه تصغیر- ماه شب اول- پایین آمدن ۱۲- حلال رنگ- خواهر- ضمیر متصل پیوسته ۱۳- شجاع‌ودلاور- سالخورده- وقت چیزی یساکاری ۱۴- خاکروب- از غذاهای سنتی مازندران ۱۵- تخم کتان- تک‌تک- شجاعت‌داشتن

#### حل جدول ۱۳۴۷

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	د	ا	ز	ی	۶	۵	۴	۳	۲	۱	ع	ن	و	ا
۲	ا	ر	ی	ک	ا	ج	ا	ر	ت	ا	م	ی	ل	ل
۳	و	ن	ا	ش	ی	ا	ر	د	ه	ا	ن	ی	ا	ن
۴	ز	ی	ح	ر	و	س	ی	ل	س	و	ا	و	ا	و
۵	ی	و	س	ا	و	س	ی	ل	س	و	ا	و	ا	و
۶	ب	ر	س	ه	ک	ا	ش	ا	ن	ه	خ	ع	خ	ع
۷	ح	ز	ا	ی	ر	ب	ی	ر	ک	خ	و	ا	س	ص
۸	و	ن	و	ا	ل	ز	ا	ن	ا	ی	ا	م	و	و
۹	د	ز	ا	م	ه	م	س	ر	ت	ش	خ	ع	خ	ع
۱۰	ی	م	ز	ا	و	ج	ت	ا	و	ر	ا	و	ا	و
۱۱	ش	ک	ر	ب	ر	ه	ف	ح	ق	ح	و	ن	و	س
۱۲	ا	ل	ه	د	ا	غ	ر	ا	ب	ر	ا	و	ر	ا
۱۳	ی	د	ا	ن	ش	ا	ن	د	ا	ر	م	س	ت	ت
۱۴	و	س	ی	ل	س	و	ا	و	ا	و	ا	و	ا	و
۱۵	ر	ا	م	ی	ل	ل	ا	ن	ی	ا	ن	ی	ا	ن