

دانستنی‌ها

توصیه‌هایی برای کاهش خطر چاقی

به دلیل سبک زندگی ناسالم و کم تحرکی، چاقی در دهه‌های اخیر نسبت به قبل شایع تر شده است. این روزها بیشتر ما به دلیل سبک زندگی پر مشغله مان، اغلب به سراغ غذاهایی می‌رویم که می‌توان آنها را سریع تهیه کرد یا از بیرون سفارش داد. در این حالت وقتی بیش از اندازه غذا می‌خوریم و فعالیت بدنی هم نداریم یا ورزش نمی‌کنیم، انرژی اضافی به صورت چربی در بدن ذخیره می‌شود. به‌طور متوسط، یک مرد که از لحاظ بدنی فعال است برای حفظ وزن سالم به حدود ۲۵۰۰ کالری در روز نیاز دارد، در حالی که یک زن که از لحاظ بدنی فعال است، به حدود ۲۰۰۰ کالری در روز نیاز دارد. هنگامی که تجمع غیرطبیعی یا بیش از حد چربی وجود داشته باشد که می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های مختلف را افزایش دهد، فرد دچار اضافه‌وزن یا چاقی می‌شود. شاخص توده بدنی (BMI) بالای ۲۵ اضافه‌وزن و بالای ۳۰ چاق محسوب می‌شود. متخصصان توصیه می‌کنند که اصلاح سبک زندگی می‌تواند به کاهش خطر چاقی کمک کند که در ادامه به برخی از این نکات خواهیم پرداخت.

مصرف فیبر کافی

در صورت امکان روزانه حداقل پنج وعده از میوه‌ها و سبزیجات کامل مصرف کنید زیرا اینها غذاهای کم کالری محسوب می‌شوند. طبق گفته سازمان جهانی بهداشت (WHO)، مصرف میوه‌ها و سبزیجات به کاهش خطر چاقی کمک می‌کند، زیرا سبزی‌ها و میوه‌ها دارای مواد مغذی بالایی هستند و در کاهش خطر ابتلا به دیابت و مقاومت انسولینی نیز مفید هستند. غذاهای غنی از فیبر به‌طور خاص باعث می‌شوند با دریافت کالری کمتر، احساس سیری کرده و افزایش وزن خود را کنترل کنید.

اجتناب از فرآوری شده‌ها

از مصرف غذاهای بسیار فرآوری شده خودداری کنید زیرا رژیم‌های غذایی بسیار فرآوری شده حاوی کالری بیشتری هستند و باعث افزایش وزن می‌شوند.

کاهش مصرف شکر

مصرف شکر را کاهش دهید. از منابع اصلی قند افزوده مانند نوشیدنی‌های شیرین، دسر ها مانند کیک و کلوچه، نوشیدنی‌های میوه‌ای کنسرو شده، آب نبات و دسرهای لبنی مانند بستنی پرهیز کنید.

مصرف آب کافی

روزانه مقدار زیادی آب بنوشید و به مصرف تمام نوشیدنی‌های شیرین پایان دهید. همچنین از مصرف نوشیدنی‌های انرژی‌زا نیز خودداری کنید، زیرا این نوشیدنی‌ها حاوی مقدار زیادی قند افزوده هستند. مصرف این نوشیدنی‌ها می‌تواند خطر ابتلا به برای سیستم قلبی عروقی را افزایش دهد.

مصرف غذای خانگی

همیشه غذاهای خانگی را ترجیح دهید. افرادی که وعده‌های غذایی خود را در خانه تهیه می‌کنند کمتر در معرض خطر افزایش وزن و ابتلا به دیابت نوع دو هستند.

ورزش منظم

شما باید حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی منظم باشد متوسط در هفته داشته باشید. یعنی حداقل ۳۰ دقیقه در روز یا پنج روز در هفته ورزش کنید.

اجتناب از استرس

برای غلبه بر استرس، روی راه‌های سالم مانند پیاده‌روی روزانه، انجام منظم یوگا، مدیتیشن و گوش دادن به موسیقی مورد علاقه خود تمرکز کنید. به دلیل استرس مزمن، سطح هورمون استرس یعنی کورتیزول افزایش می‌یابد و منجر به افزایش وزن می‌شود. همچنین می‌تواند منجر به انتخاب‌های غذایی ضعیف شود، زیرا کورتیزول و سایر هورمون‌های استرس می‌توانند میل به کربوهیدرات را افزایش دهند و باعث افزایش وزن شوند.

نکته

راهکارهایی برای تشخیص مواد غذایی تقلبی

راه‌هایی برای تشخیص مواد غذایی تقلبی وجود دارند که در ادامه برخی مواد غذایی بررسی می‌شوند.

تخم مرغ

برای تشخیص تخم مرغ تازه از تخم مرغ مانده آن را در ظرف آب بیندازید. تخم مرغی که ته‌نشین شود، تازه است.

عسل

برای تشخیص عسل واقعی، آن را با یک قطره سرکه و کمی آب مخلوط کنید. اگر کف کند، عسل تقلبی است.

چای

چای تقلبی حتی در آب سرد هم رنگ می‌دهد که این به‌خاطر رنگ مصنوعی آن است.

ماهی

آبش ماهی تازه صورتی‌رنگ است و چشم ماهی تازه برق می‌زند.

برنج

برنج تقلبی حاوی پلاستیک است و سوزاندن مقداری از آن آتش می‌گیرد و دود سیاه می‌دهد.

زعفران

زعفران اصل براق نیست و اگر بین انگشتان دست له کنید، انگشت‌تان چرب نمی‌شود و عطر و بو دارد.

میوه‌های خشک

میوه‌های خشکی که رنگ‌های فریب‌دهنده دارند با اکسید سولفور خشک شده است و ال‌رژمی‌ها هستند.

کره

برای تشخیص کره خوب، آن را در آبخوش بیندازید. کره حاوی پالم در آبخوش حل نمی‌شود و حالت بریده‌بریده پیدا می‌کند.



خوراکی‌های مفید برای بهبود وضعیت تنفس

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

بیماری آسم یکی از بارزترین مشخصه‌های التهاب مزمن راه‌های هوایی است؛ خیلی از غذاها ممکن است این روند التهابی را بدتر کنند و برخی از غذاها هم ممکن است باعث بهبود این حالت شوند. در این روزهای سرد که آلودگی هوا مجدداً نفس خیلی‌ها را تنگ کرده، مصرف برخی غذاها می‌تواند به بهبود وضعیت تنفس کمک کند. در صورت ابتلا به آسم، قرار نیست دارودرمانی را کنار بگذارید، اما بدانید که انتخاب غذاهای مناسب می‌تواند نفس کشیدن شما را راحت‌تر کند.



سیر

تحقیقات نشان می‌دهد کسانی که ۲ بار در هفته و هر بار ۳ حبه سیر خام می‌خورند، تا ۴۴ درصد کمتر از سایرین در معرض خطر ابتلا به سرطان ریه قرار می‌گیرند و این خطر حتی در افراد سیگاری نیز به میزان ۳۰ درصد کاهش پیدا می‌کند. البته این به معنی آن نیست که می‌توانید با خیال راحت سیگار بکشید و با خوردن سیر، خسارات ناشی از استعمال دخانیات را از بین ببرید.



غلات کامل

رژیم غذایی غنی از کربوهیدرات‌های ساده مثل پاستای سفید یا مافین، تولید دی‌اکسید کربن را افزایش داده و فشار روی ریه‌ها را بیشتر و در نتیجه، تنفس را سخت‌تر می‌کند. انواع غلات شامل: ذرت، برنج و گندم است. البته غلات دیگری نیز هستند که به مقدار کمتری مصرف می‌شوند و شامل جو، جودوسر، ذرت خوشه‌ای و ارزن می‌شوند که ارزش خود دارای چند نوع است.



روغن زیتون

چربی‌های تک زنجیره و چند زنجیره موجود در روغن زیتون، روغن آفتابگردان و... نه تنها برای سلامتی پوست، مو و قلب مفیدند، بلکه نقش مهمی در سلامتی ریه‌ها بازی می‌کنند. روغن زیتون، با خطرات ناشی از آلودگی هوا مثل پرفشاری خون و... افزایش ضربان قلب و مشکلات تنفسی، مبارزه می‌کند.



سبزیجات

سبزیجاتی مثل: بروکلی، جوانه بروکسل، کلم پیچ و گل کلم، حاوی مقادیر زیاد یک ترکیب طبیعی به نام گلوکوزینولات هستند که از پیشرفت برخی از انواع سرطان، از جمله سرطان ریه در حیوان و انسان جلوگیری می‌کند. به این ترتیب که سلول‌های سرطانی را شناسایی کرده و التهاب را کاهش می‌دهند.



یادداشت

عوارض مسمومیت با «مونو اکسید کربن»

شاهین شادینیا

فوق تخصص

مراقبت‌های ویژه



گاز سمی مونو اکسید کربن برای اثر نبود اکسیژن کافی هنگام سوختن مواد سوختنی از جمله بنزین، نفت، گاز و گازوئیل تولید می‌شود. این گاز، بدون بو، رنگ و تحریک پذیر نیست؛ به عبارت دیگر نشانه‌های ظاهری برای اثبات حضور آن وجود ندارد. گاز CO در بدن، به هم‌گلوبین خون که مسئول انتقال اکسیژن به سلول‌هاست، متصل شده و به ارگان‌های مختلف بدن هم‌چون مغز و بافت‌های قلب آسیب می‌رساند، همچنین میل ترکیبی هم‌گلوبین به مونو اکسید کربن ۲۰۰ تا ۲۵۰ برابر میل ترکیبی آن به اکسیژن است. اگر فرد در محیط با غلظت بالای گاز سمی برای مدت کوتاه یا در محیط با غلظت پایین گاز سمی برای مدت زیاد حضور داشته باشد، دچار مسمومیت شدید می‌شود. سردرد، بی‌حالی، خستگی و کوفتگی بدن از نشانه‌های اولیه مسمومیت با گاز مونو اکسید کربن است که در بیشتر مواقع افراد به‌علت سرما، تصور می‌کنند به سرماخوردگی مبتلا شده‌اند. در صورت ادامه تماس با محیط آلوده، فرد دچار تهوع، استفراغ، خواب‌الودگی و در نهایت کاهش سطح هوشیاری و تشنج می‌شود و که این علائم نهایتاً مرگ فرد را در پی دارد. مشاهده علائم مشابه، هم‌زمان در همه افراد خانواده یا بهبود علائم در افراد با تغییر محیط، از علت‌های عمده مراجعه افراد به مراکز است. بهترین درمان، خروج فرد از محیط آلوده و تجویز کیسول اکسیژن است، البته همواره پیشگیری مهم‌ترین اقدام است. افراد باید از وسایل گرمایشی استاندارد استفاده کنند و برای سرویس و راه‌اندازی آن از صاحبان صلاحیت و متخصصان در این زمینه کمک بگیرند. بازگذاشتن درزهای پنجره‌ها برای ورود اکسیژن و خروج گازهای سمی نیز از اهمیت بسیاری برخوردار است. با توجه به جمعیت بالای شهر تهران، این استان در مقایسه با استان‌های دیگر، سردهمدار آمار مسمومیت با گاز مونو اکسید کربن است.

ویژه

بهبود گوارش با «عدس»

عدس سرشار از گیاه مغذی و فنول‌هاست. بیشتر مردم معتقدند گوشت بهترین منبع پروتئین است. عدس بسیار کم‌چرب‌تر از گوشت است. اندام‌ها و ماهیچه‌های ما برای رشد و ترمیم به پروتئین نیاز دارند. عدس، به‌ویژه عدس جوانه‌زده، حاوی تمام اسید آمینه‌های ضروری است که بدن مان برای ساخت ماهیچه و عملکرد خوب بدن لازم دارد. از میان تمام گروه‌های مختلف غذایی، حبوبات بیش از همه، حاوی فیبر رژیمی هستند.

بررسی اثرات کووید بر بیماران دیابتی

گروهی از محققان در حال بررسی اثرات بلندمدت کووید ۱۹ روی بیماران مبتلا به دیابت هستند که آیا بیماری کووید ۱۹ می‌تواند اثرات طولانی مدتی بر سلامت افراد مبتلا به دیابت داشته باشد؟ دکتر دیندر سینگلاییان داشت: معتقدیم کووید ۱۹ می‌تواند ساختار ژنتیکی فرد دیابتی را تغییر می‌دهد که می‌تواند تکثیر بیماری را بیشتر کرده و باعث تشدید علائم دیابت و بیماری‌های قلبی مرتبط شود. این محقق تاکید کرد: کووید ۱۹ می‌تواند

«ایوپروفن» موجب تشدید در زانو می‌شود

دکتر «یوهانا لویتنجنز»، محقق ارشد این مطالعه تصریح کرد: «شرکت‌کنندگانی که به‌مدت چهارسال به‌طور منظم NSAID مصرف می‌کردند، نتایج بدتری در التهاب در زانو نشان دادند.» مردم به‌طور مرتب این قرص‌ها را برای تسکین کوتاه مدت درد آرتروز مصرف می‌کنند. اسپرین، ایبوپروفن و ناپروکسن سدیم رایج‌ترین NSAIDها هستند که بدون نسخه در هر داروخانه در دسترس هستند. در این مطالعه بیش از ۱۰۰۰ شرکت‌کننده ارزیابی شدند.

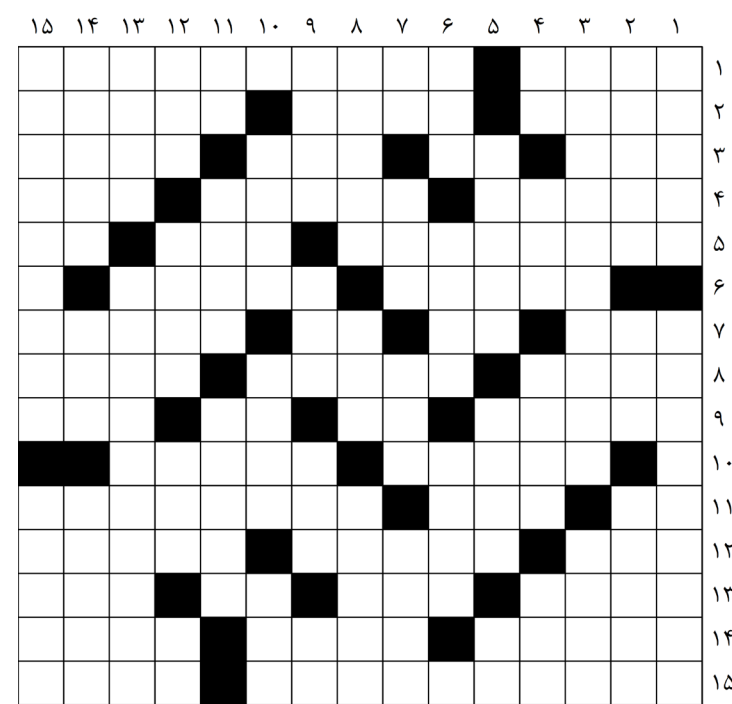
یک مطالعه جدید نشان می‌دهد مسکن‌های بدون نسخه مانند اسپرین، ایبوپروفن هیچ تاثیری در کاهش روند پیشرفت آرتروز زانو ندارند و حتی ممکن است شرایط را بدتر کنند. به گفته محققان، بیماران مبتلا به آرتروز زانو که به‌طور منظم داروهای ضدالتهابی غیراستروئیدی (NSAIDs) مصرف می‌کردند، در مقایسه با گروه «شاهد» که این دارو را مصرف نمی‌کردند، به التهاب بدتر زانو و ضعف‌تر شدن غضروف زانو دچار شدند.

شماره ۱۴۳۱

جدول کلمات متقاطع

عمودی

- ۱- فیلمی با بازی رانی موکرچی - جزایر لوزالمعده ۲- رودی در اردن - موسیقی کودکان - تاج پادشاهی ۳- از خوانندگان موسیقی ایران - پنیهن ۴- بخیه درشت - نوعی بستنی - از برندهای گوشتی - اثری از هرمان ملویل ۵- معادل تکنیسین - دگرگونی - آقای اسپانیایی ۶- صفت جای مطبوع - شهری در استان کرمان - علم ستاره‌شناسی ۷- راه‌میانی - پاری - پشت‌سر - علت ۸- دو تن که به یک کشور تعلق دارند - خطایی در فوئتبال - جشایی ۹- سیمرغ - باسواد قدیمی - اسباب‌منزل - گشوده ۱۰- بزرگ‌تر از گوشی، کوچک‌تر از تبلت - آدم آهنی - گاز استخر ۱۱- خشم‌وقهر - قدون‌نام - تکبر و خودبینی ۱۲- گرسنه نیست - سعی و کوشش - آزادورها - نفس سیگاری ۱۳- اینک - از آثار تاریخی شهر کرمان ۱۴- پرنده شکاری حلال گوشت - نوعی یقه - رئیس قبیله دوران مادها ۱۵- پایتخت پاکستان - هر زمان



افقی

- ۱- از گل‌های زینتی - داستانی از ژاکلین سوزان ۲- مخترع یونان باستان - ماه دوم زمستان - نام دخترانه ۳- قسمت خارجی ساختمان - کاکل اسب - درنگ کردن - پول روسیه ۴- بسته ۱۲ تایی - برابر - دیوار کوتاه ۵- حیرت کردن - بی‌سروپا - یارغم ۶- بهانه - چرب‌زبان ۷- حرف ۲۷ فارسی - بازی نفس‌گیر - گیره سر خانم‌ها - آبگیر ۸- از اقامت‌آورانوس - نمای ساختمان - سوره ۲۶ قرآن کریم ۹- افراد - فرمان اومیل - حرف همراهی - سوره ۱۱ قرآن کریم ۱۰- حواری مسیحی - گروه فاسدایتالیایی ۱۱- رفوزه - بلندترین نقطه - سینه‌پهلوی ۱۲- سیلاب - شهری در فرانسه - کدخدا ۱۳- هدیه دادن - از جنس فلز باریه - کلمه تصغیر - از گیاهان دارویی ۱۴- بدقابلی - ظاهر شدن - برج کج ایتالیا ۱۵- اثری موزیکال از روبرت شومان - زشت منظر

حل جدول ۱۴۳۰

A grid showing the solved crossword puzzle with words filled in.

جدول سودوکو

A 9x9 grid for a Sudoku puzzle with some numbers pre-filled.

A 9x9 grid for a second Sudoku puzzle with some numbers pre-filled.