

کلین سهراب
متخصص تغذیه

رژیم کتوزیک برای فردی تجویز می‌شود که قبلاً با رژیم مقداری 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 پلی کیستیک تجویز رژیم کتوزیک برای یک دوره کوتاه مدت می‌تواند مفید باشد. رژیم کتوزیک 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 تأمین انرژی استفاده کند. در این رژیم فرد در روزهای اول 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. کتوزیس یک فرآیند طبیعی متابولیک در بدن است در این فرایند به جای کربوهیدرات و گلوکز برای تأمین انرژی، چربی‌های اشباع شده و ذخیره شده در اجزای بدن سوزانده می‌شود. در رژیم کتوزیک بسیاری از انواع مواد غذایی از برنامه غذایی حذف می‌شوند، در این رژیم مصرف انواع قندهای ساده، شکر، گروه نان و غلات، لبنیات به جز پنیر، انواع میوه‌ها، سبزی‌های نشاسته‌ای مثل سیب زمینی و هویج و سب‌های قرمز مجاز نیست. در این رژیم مجاز است از انواع روغن‌ها تر جیحا 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 تأمین مواد مغذی مورد نیاز بدن و افزایش خطر بروز کمبود آنها مهمترین عارضه رژیم‌های کتوزیک 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. پیوست شدید از دیگر عوارض این نوع رژیم است که به دلیل حذف یکسری مواد مغذی ایجاد می‌شود. این مواد باعث رشد باکتری‌های مفید دستگاه گوارش می‌شوند و عدم رشد باکتری‌های مذکور باعث تغییر فلور طبیعی روده و در درازمدت پیوسته‌های شدید می‌شود. رژیم کتوزیک برای افرادی که می‌توانند با سایر رژیم‌های معمولی لاغر شوند توصیه نمی‌شود. زیرا این رژیم عوارض زیادی در بر دارد و در واقع سبک یا روش صحیح تغذیه‌ای را رعایت نمی‌کند.

عوارض مصرف بیش از حد شکر

اینفوگرافیک: آرمان ملی/علی کریمی

مصرف بیش از حد شکر و شیرینی علاوه بر پیری زودرس، پوکی استخوان، چاقی و چربی شکم و پهلو عوارض دیگری نیز دارد. خوب است بدانید شکر تا قرن هجدهم در اروپا جزو کالاهای خوراکی لوکس محسوب می‌شد و در واقع عامه مردم همچنان از عسل به عنوان شیرین کننده استفاده می‌کردند. شکری که ما اکنون مصرف می‌کنیم ماده تصفیه شده‌ای است که در کارخانه تمام ویتامین‌ها، پروتئین و آنزیم‌های آن جدا می‌شود و به صورت ماده غلیظ پودری درمی‌آید که مصرف آن نه تنها سودی ندارد، بلکه مضر هم خواهد بود. در حال حاضر شکر پدترین ماده‌ای است که در رژیم غذایی مدرن وجود دارد.



دیابت



از دیاد مصرف شکر در رژیم غذایی عملکرد انسولین را مختل می‌کند. انسولین هورمون بسیار مهمی در بدن است که اجازه می‌دهد گلوکز (قند خون) از طریق جریان خون وارد سلول‌های بدن شود تا سلول‌ها به جای سوزاندن چربی، گلوکز بسوزانند، چون از دیاد بیش از حد گلوکز در خون بدن را مسموم می‌کند. یکی از دلایل اختلال در سوخت و ساز بدن که توسط رژیم غذایی نامناسب ایجاد می‌شود، توقف فعالیت انسولین است. در این حالت سلول‌ها به سمت مقاومت در برابر انسولین پیش می‌روند.

بروز سرطان



مصرف شکر احتمال بروز سرطان را بالا می‌برد. سرطان یکی از علل اصلی مرگ و میر در سراسر جهان شناخته می‌شود که به علت تکثیر سلول‌ها و رشد کنترل نشده‌ی آنها به وجود می‌آید. محققان بر این باورند که بالا رفتن مداوم سطح انسولین می‌تواند در بروز سرطان نقش داشته باشد. علاوه بر این، مشکلات متابولیکی مرتبط با مصرف شکر که محرک التهابات مختلف شناخته می‌شوند یکی دیگر از علل بالقوه‌ی ابتلا به سرطان شناخته می‌شود.

دندان درد



دندان درد یکی از رایج ترین مشکلات در بین علاقه مندان به مواد قندی و افراد دارای اعتیاد به شیرینیجات است. این موضوع سبب می‌شود که برخی افراد به رغم مسواک زدن دائمی پس از مصرف شیرینیجات، باز هم به دلیل حساس شدن دندان‌ها دندان درد را تجربه کنند.

تاثیر مصرف کافئین بر کاهش وزن

کافئین می‌تواند سوخت و ساز بدن را افزایش دهد و با کاهش وزن، ریسک ابتلا به بیماری دیابت را کمتر کند. مطالعه‌ای نشان می‌دهد که افزایش سطح کافئین در جریان خون می‌تواند مقدار چربی بدن را کاهش دهد و در نتیجه ریسک ابتلا به دیابت نوع ۲ را پایین بیاورد. محققان در یک پژوهش دو گونه ژن متداول را که با سرعت متابولیسم کافئین در بدن در ارتباط بود، پیدا کردند و از آنها برای شناسایی رابطه مصرف کافئین و

کافئین می‌تواند سوخت و ساز بدن را افزایش دهد و با کاهش وزن، ریسک ابتلا به بیماری دیابت را کمتر کند. مطالعه‌ای نشان می‌دهد که افزایش سطح کافئین در جریان خون می‌تواند مقدار چربی بدن را کاهش دهد و در نتیجه ریسک ابتلا به دیابت نوع ۲ را پایین بیاورد. محققان در یک پژوهش دو گونه ژن متداول را که با سرعت متابولیسم کافئین در بدن در ارتباط بود، پیدا کردند و از آنها برای شناسایی رابطه مصرف کافئین و

نکته

علت سردهای خوشه‌ای و میگرن

بر اساس نتایج یک مطالعه جدید توسط محققان آکادمی مغز و اعصاب آمریکا، سردردهای خوشه‌ای و میگرن هر دو پیوند قوی با ریتم شبانه روزی، ساعت درونی که فرآیندهای بدن را تنظیم می‌کند، دارند. این متا آنالیز، شامل تمام مطالعات موجود در رابطه با سردرد خوشه‌ای و میگرن بود که حاوی اطلاعاتی در مورد زمان سردرد در طول روز و همچنین میزان شایع بودن زن‌های مرتبط با ساعت شبانه روزی در افراد مبتلا به این سردردها بودند. محققان همچنین مطالعاتی که به ارتباط سردرد خوشه‌ای و میگرن با هورمون‌های مربوط به ریتم شبانه روزی از جمله کورتیزول و ملاتونین، پرداخته بودند را مورد بررسی قرار دادند. میگرن یک بیماری شایع عصبی است که با درد شدید و احساس تپش در یک طرف سر همراه است و ممکن است به مدت چندین ساعت یا چندین روز ادامه یابد. سردرد خوشه‌ای نیز یک بیماری عصبی است که معمولاً منجر به درد در اطراف چشم می‌شود. علائمی مثل ریزش اشک، گرفتگی بینی یا ورم اطراف چشم نیز در افراد مبتلا به سردردهای خوشه‌ای شایع است. به گزارش سیناپرس، در این اختلال، حملات سردرد معمولاً حدود ۱۵ دقیقه تا ۳ ساعت طول می‌کشند. پژوهشگران گفتند: داده‌ها نشان داده که هر دوی این اختلالات، به ویژه سردرد خوشه‌ای، با ریتم شبانه روزی مرتبط هستند. یافته‌ها همچنین اهمیت و نقش هیپوتالاموس، ناحیه ای از مغز که مسئول تنظیم ریتم شبانه روزی بدن و خواب است را در سردرد خوشه‌ای و میگرن برجسته می‌کنند. محققان، یک الگوی شبانه روزی را در ۷۱ درصد از افراد مبتلا به سردردهای خوشه‌ای و ۵۰ درصد از افراد مبتلا به میگرن یافتند. اوج حملات سردرد خوشه‌ای در ساعات پایانی شب الی ساعات اولیه بامداد بود، در حالی که اوج حملات میگرن در طول روز گسترده تر بود. علاوه بر این، افراد مبتلا به سردردهای خوشه‌ای، در فصول بهار و پاییز حملات بیشتری داشتند. تیم تحقیقاتی در یافت: در سطح ژنتیکی، سردرد خوشه‌ای با دو ژن اصلی شبانه روزی همراه بود و پنج زن از ۹ زنی که احتمال ابتلا به سردرد خوشه‌ای را افزایش می‌دهند، زن‌هایی با الگوی بیان شبانه روزی هستند. یافته‌ها همچنین نشان دادند، بیماران مبتلا به سردرد خوشه‌ای در مقایسه با سایر افراد، سطوح کورتیزول و ملاتونین پایین تری داشتند. پژوهشگران اظهار داشتند: یافته‌های ما، پتانسیل استفاده از رویکردهای درمانی مبتنی بر ریتم شبانه روزی برای درمان اختلالات سردرد را افزایش می‌دهند.

تشخیص زودهنگام کلید اصلاح کم‌شنوایی

عقوت در هفته ۲۰ تا ۲۵ بارداری می‌تواند بر کانال گوش در حال رشد جنین تأثیر بگذارد. در برخی از نوزادان، علت بروز ناشنوایی، مایع آمنیوتیک در کانال گوش است. یک اختلال ژنتیکی نادر به نام سندرم اشر نیز می‌تواند در طی چندین سال باعث از دست دادن شنوایی و بینایی شود. مک کلند افزود: «من به‌شخصه کودکانی را دیده‌ام که علت ناشنوایی‌شان، بازی‌های ویدئویی و هدفون بوده است.»

جدول کلمات متقاطع

افقی

۱- نوعی زیرانداز- مدرک دبیرستان- گشاده‌رو
۲- استخوان کاسه‌سر- واحدی در فیزیک- آنچه
انفاق کنند
۳- گرداگرد لب‌ودهان- خیر کردنی
روبه‌ار ته‌چاه- تمامی
۴- سرپناه روزبارانی- سوره
قلب قرآن کریم- نام قدیم خیابان جمهوری
۵- از ماه‌های میلادی- الفبای موسیقی- بیرون کشیدن
۶- متراکم- کلاه‌پوستی- دری
۷- دندان‌ه کلید- نوازنده
عهدخسروپرویز- ضمیر سوم شخص مفرد
۸- از شهرهای هر مزگان- به منزل نمی‌رسد- شهری در استان اصفهان
۹- عددماه- اثری از کارلوس فوینتس- اسب‌بارکش
۱۰- گروه ورزشی- زاینده‌آتش- شهری مذهبی در عراق
۱۱- جست‌وجو کردن- نت چهارم موسیقی- ابریشم پست
۱۲- فیلمی از مسعودنوابی- گنج- بالای
۱۳- سوگوعرزا- از غذاهای اردبیل- یارسوزن
۱۴- دلبر و قوی- نوعی ساعت- ایالتی در آمریکا
۱۵- طناب صیاد- بی‌دغدغه- شکو و عظمت

حل جدول ۱۵۱۹

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

جدول سودوکو

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

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