غذاهایی که نباید با معده خالی بخورید

صبحانه وعده غذایی است که معمولا با معده خالی مصرف می‌کنیم و فقط سالم بودن غذا نیست که اهمیت دارد. بلکه هدف این است که بدانیم چگونه از غذایی که می خوریم بهترین بهره را ببریم و به گوارش و جذب غذا کمک کنیم تا مواد مغذی آن به بهترین شکل به بدنمان برسد.

آبمیوه‌ها

برای بعضی‌ها، آبمیوه پای ثابت رژیم غذایی است. اما آبمیوه با معده خالی می‌تواند فشار بسیار زیادی به پانکراس یا لوزالمعده وارد کند. قند آبمیوه می‌تواند بر کبد نیز تأثیر منفی بگذارد.

نوشابه‌گازدار

نوشابه‌های گازدار و سودا باعث نفخ در گوارش می‌شوند و احساس ناراحتی به شما می‌دهند. قند بالای موجود در این نوشیدنی‌ها باعث افزایش فوری قندخون شده و به‌دنبال آن، افت ناگهانی قندخون و احساس بی‌حالی و بی‌انرژی بودن اتفاق خواهد افتاد.

مرکبات

میوه‌های مرکباتی مانند پرتقال و گریپ‌فروت هر چند ویتامین C بالایی دارند اما می‌توانند تولید اسید را در معده افزایش دهند و ریسک گاستریت و زخم معده را بالا ببرند. درصورتی‌که با معده خالی مرکبات مصرف کنید، می‌تواند سیستم گوارشتان را کند کند.

چای

چای یک نوشیدنی بسیار پرطرفدار به خصوص برای صبحانه است. نوشیدن چای با معده خالی در برخی افراد می‌تواند سبب تحریک معده شود. مصرف چای با معده خالی ممکن است باعث تهوع و سوزش معده شود و دلیلش هم تانین موجود در چای است.

توصیه‌های پایانی

خیلی خوب است که روزتان را با یک لیوان آب ولرم شروع کنید تا کمک اساسی به شروع گوارشتان کنید. صبحانه‌ای که می خورید باید شامل پروتئین و فیبر و چربی‌های سالم باشد تا یک انرژی یکنواخت به شما بدهد

دانستنی‌ها

پیش دیابت چیست؟

پیش دیابت همیشه نشانه‌های واضحی ندارد؛ در واقع، با توجه به مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری (CDC)، بیش از 1 نفر از هر 3 بزرگسال آمریکایی مبتلا به پیش دیابت هستند اما هیچ اطلاعی از وضعیت خود ندارند. خبر خوب این است که پیش دیابت را می‌توان معکوس کرد و لزومی ندارد که منجر به تشخیص دیابت نوع 2 شود. چه پیش‌دیابت داشته باشید و یا نه می‌دانید که برای مدیریت قندخون به کمک نیاز دارید، یک تغییر کوچک وجود دارد که بهتر است آنها را رعایت کنید. این روتین و این تکنیک مهم را از امروز شروع کنید تا خطر ابتلا به پیش دیابت را کاهش دهید یا آن را معکوس کنید و در این فرآیند احساس بسیار خوبی داشته باشید. پیش دیابت وضعیتی است که در آن قند خون بالاتر از حد طبیعی است، اما به اندازه کافی بالا نیست که به عنوان دیابت تشخیص داده شود. طبق گفته انجمن دیابت آمریکا (ADA) بر اساس یکی از اقدامات زیر که از طریق آزمایش خون انجام می‌شود، می‌توان پیش دیابت را تشخیص داد:

۱- سطح هموگلوبین متوسط قندخون طی دو یا سه ماه: ۵,۷ درصد تا ۶,۴ درصد.

۲- گلوکز پلاسما ناشتا: ۱۰۰ تا ۱۲۵ میلی گرم در دسی‌لیتر.

۳- تست تحمل گلوکز خوراکی: ۱۴۰ تا ۱۹۹ میلی‌گرم در دسی‌لیتر.

برخی از شرایط سلامتی، مانند فشارخون بالا، تری‌گلیسیرید بالا و سطوح پایین کلسترول HDL، از عوامل خطر برای پیش دیابت هستند. وقتی پیش دیابت دارید، خطر پیشرفت به دیابت نوع 2 و ابتلا به بیماری قلبی و سکته نیز افزایش می‌یابد.

ورزش کنید

فعال بودن سلول‌های عضلانی را تشویق می‌کند تا از گلوکز (قند) در جریان خون برای انرژی استفاده کنند. این کار به بهبود حساسیت به انسولین برای کاهش سطح قندخون کمک می‌کند. پزشکان توصیه می‌کنند که حداقل 150 دقیقه در هفته، معادل حدود 30 دقیقه در روز، پنج بار در هفته فعال باشید.

روش پلاک دیابت را دنبال کنید

این الگوی غذایی مغذی و متعادل ممکن است به حفظ سطح قندخون شما در محدوده سالم کمک کند. روش بشقاب دیابتی ADA بر پرکردن بشقاب یا کاسه شما با نیمی از سبزیجات غیر نشاسته‌ای، یک چهارم پروتئین و یک چهارم غذاهای کربوهیدرات، همه در کنار یک لیوان آب یا یک نوشیدنی بدون کالری تمرکز دارد.

غذاهای با گلیسمی پایین

در حالی که همه غذاها در یک رژیم غذایی متعادل و مغذی قرار می‌گیرند، غذاهایی با شاخص گلیسمی پایین‌تر، مانند غلات کامل با فیبر بالا، سبزیجات غیرنشاسته‌ای، آجیل و حبوبات کندتر هضم می‌شوند که منجر به افزایش تدریجی سطح قندخون می‌شود. این تعادل قندخون را در طول روز افزایش می‌دهد و سطح انرژی شما را ثابت نگه می‌دارد. از حذف وعده‌های غذایی خودداری کنید. حتی اگر به تغییرات سبک زندگی در بالا پایبند باشید، حذف وعده‌های غذایی کنترل سطح قندخون را دشوارتر می‌کند.

وعده‌ای را حذف نکنید

حذف وعده‌های غذایی می‌تواند باعث ایجاد الگوی نامنظم قندخون در طول روز شود. سطح قندخون هنگام حذف وعده‌های غذایی پایین می‌آید و وقتی غذا می‌خورید دوباره افزایش می‌یابد. بدن ترجیح می‌دهد که سطح قندخون در طول روز نوسانات ثابتی داشته باشد. هنگامی‌که وعده‌های غذایی خود را حذف می‌کنید، ممکن است قندخون شما خیلی شدید بالا برود. نتیجه آن چه می‌شود؟ قندخون بسیار پایین می‌آید که علائم آن می‌تواند به‌صورت ضربان قلب سریع، لرزش، عرق کردن، عصبی بودن، اضطراب، تحریک‌پذیری و گیجی، سرگیجه یا گرسنگی ظاهر شود. با این حال فقط قندخون پایین نیست که مشکل‌ساز می‌شود. بر اساس یک مطالعه تحقیقاتی در سال 2019 که در مجله تغذیه بریتانیا منتشر شد، حذف یک وعده غذایی، به ویژه صبحانه یا ناهار، همچنین باعث افزایش سطح قند خون در سایر وعده‌های غذایی در روز می‌شود.

غذاهای ساده بخورید

وقتی به دنبال این هستید که برای صبحانه چه بخورید، به مواردی بپردازید که نیاز به آمادگی کمی دارند، به خصوص اگر عجله دارید. یک ماست پرچرب با میوه، نان تست سبوس‌دار و کره بادام‌زمینی، غلات غنی از فیبر با شیر و یا تخم‌مرغ و لوبیا، همگی صبحانه‌های عالی خواهند بود.

درآخر

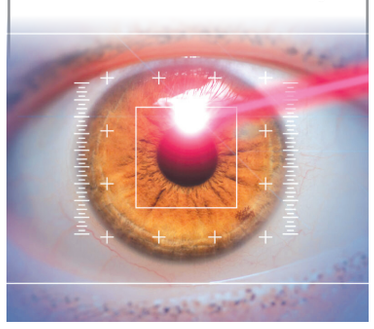
مدیریت یا معکوس کردن پیش دیابت نیازمند ایجاد تغییراتی در سبک زندگی است. حذف وعده‌های غذایی یکی از عادت‌هایی است که در صورت داشتن پیش دیابت باید از آن اجتناب کنید. خوردن نامنظم ممکن است به نوسانات قند خون و پرخوری کمک کند که می‌تواند بر حساسیت به انسولین تأثیر بگذارد. تمرکز روی غذاهای سالم و کم فرآوری شده، حمل غذا با خود و برنامه ریزی از قبل می‌تواند به شما کمک کند چه در خانه، چه در محل کار و چه در حال حرکت، برای صرف یک وعده غذایی وقت بگذارید و انرژی لازم برای روزتان را به شما بدهد.

یادداشت

نکاتی درباره جراحی لیزیک

بهرام اشراقی
فلوشیپ پلاستیک

عمل لیزیک تاثیر دائمی بر ساختار قرنیه و بینایی دارد. بنابراین اگر فرایند پیری سلول‌ها در اثر افزایش سن وجود نداشته باشد و همچنین چشم‌ها در اثر عوامل محیطی آسیب نبینند، لیزیک می‌تواند بینایی را به‌صورت دائمی بهبود بخشد. اما این مساله به‌دلیل اینکه در حال حاضر راهی برای جلوگیری از پیری سلول‌های بدن وجود ندارد در واقعیت بسیار کمتر رخ می‌دهد. با افزایش سن، سلول‌های مرتبط با بینایی نیز رو به پیری می‌روند و این مساله منجر به کاهش کیفیت پروتئین‌های تولیدی آنها می‌شود که در نهایت ضعیف شدن چشم بعد از عمل لیزیک را در پی دارد. با آگاهی از روش‌های مراقبت از چشم‌ها می‌توان این فرایند را به تاخیر انداخت و از پیری سلول‌های چشم تا حدودی جلوگیری کرد. گاهی ممکن است پس از عمل لیزیک، بینایی به‌صورت کامل بهبود نیافته باشد. در این حالت ممکن است توصیه شود تا افراد از لنزهای تماسی یا عینک پس از عمل لیزیک استفاده کنند. علاوه بر این ممکن است سال‌ها پس از عمل لیزیک، کیفیت بینایی کاهش یابد و مشکلاتی همچون دوربینی، نزدیک‌بینی و آستیگماتیسم ایجاد شوند. این مشکلات نیز ممکن است افراد را نیازمند به استفاده از عینک کند، معمولا بین سه تا 6 ماه زمان لازم است تا وضعیت بینایی به حالت پایدار برسد. البته دید شفاف در چند روز یا هفته اول پس از عمل لیزیک نیز ایجاد می‌شود، اما وضعیت پایداری ندارد و علائمی همچون: تاری دید موقتی، هاله‌های نور و... ممکن است ایجاد شوند که پس از سه تا 6 ماه به‌طور کامل از بین می‌روند و وضعیت بینایی پایدار می‌گردد. با آگاهی از مراقبت‌های پس از جراحی لیزیک می‌توان زمان بهبودی چشم را کمتر کرد. به‌دلیل آسیب‌پذیرشدن چشم بعد از عمل لیزیک لازم است تا فعالیت‌های ورزشی در طی چند روز پس از عمل لیزیک چشم محدود شوند.



سن مصرف «ماست» برای کودکان

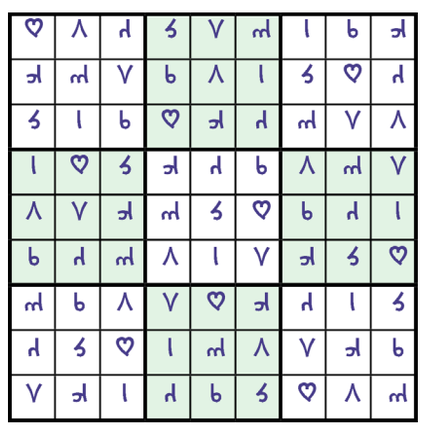
«ماست» اولین ماده غذایی لبنی است که در غذای تکمیلی به کودک داده می‌شود. نوزادان از شش‌ماهگی می‌توانند ماست را امتحان کنند. ماست، پروتئین و مواد مغذی ضروری مانند کلسیم برای ساخت استخوان‌ها و ماهیچه‌های قوی، «روی» برای حمایت از رشد و عملکرد سیستم ایمنی بدن و «B12» برای رشد مغز و تولید گلبول‌های قرمز سالم را دارد. ماست ساده، بهترین انتخاب برای کودک است، زیرا در عین حال سرشار از مواد مغذی و فاقد قندهای افزوده است و می‌تواند پایه و اساس ماجراجویی طعم عالی بعدی کودک باشد. افزودن میوه‌ها یا سبزیجات به‌صورت پوره به ماست ساده یک راه جذاب و مناسب برای معرفی طعم‌ها است. از ۱۲ تا ۲۳ ماهگی، کودک در حال رشد شما می‌تواند مصرف لبنیات را تا مجموع دو وعده در روز افزایش دهد. این می‌تواند ترکیبی از شیرگاو، ماست و پنیر باشد.

داروی کاهش‌وزن به تسکین آپنه خواب کمک می‌کند

یک مطالعه جدید نشان داد افرادی که از داروی کاهش‌وزن Zepbound ۱- GLP استفاده کرده بودند علائم کمتری از آپنه خواب داشتند. «الی لیلی»، محقق و داروساز، می‌گوید: «افراد مبتلا به چاقی که از آپنه انسدادی خواب - یا دوره‌های قطع تنفس در طول خواب – رنج می‌بردند در هنگام مصرف داروی ضد چاقی Zepbound علائم‌شان تسکین یافت.» این نتایج حاصل کارآزمایی بر روی بیش از ۴۰۰ بیمار بزرگسال مبتلا به آپنه انسدادی خواب، است. شرکت‌کنندگان در مطالعات جدید، دچار چاقی و آپنه انسدادی خواب متوسط تا شدید بودند. شرکت‌کنندگان به‌طور تصادفی برای دریافت تزریق هفتگی Zepbound یا دارونمای غیرفعال تقسیم شدند. پس از یکسال، افرادی که Zepbound دریافت کرده بودند به‌طور متوسط ۲۷.۴ بار حوادث آپنه خواب کمتر در ساعت داشتند، در مقایسه با کاهش متوسط ۴.۸ رویداد در ساعت برای گروه دارونما.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

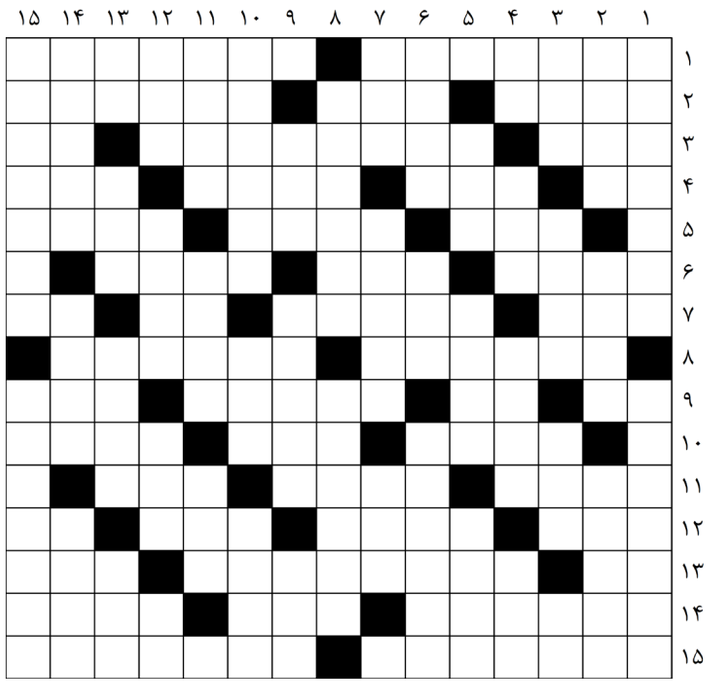
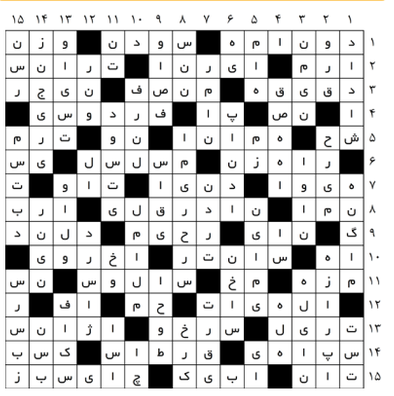
شماره ۱۸۲۲

افقی

۱- فیلمی با بازی علی نصیریان- یکی از گوشه‌های دستگاه راست پنجگاه ۲- آه سوزناک- مقابل آمد- مسافرماشین ۳- تعداد آیات سوره ماعون- مخترع ژیروسکوپ- برجستگی لاستیک ۴- بله انگلیسی- مویز- شهری در افغانستان- خریدوفروش ۵- آبرووعزت- ریاضی‌دان آلمانی- سوگ‌وعزا ۶- بی‌سروصدا- پست‌وفرومایه- ویران و خراب ۷- طلای سیاه- نوعی زیرانداز- از غذاهای ایرانی- عضورونده ۸- ابزاری برای به تله انداختن جوندگان کوچک- شهر منارجنبان ۹- شکم‌بندطبی- قیمت بازاری- نمک‌های اسیدکلریک- طواف‌گاه کعبه ۱۰- دعوی کردن- حسرت- نامی پسرانه ۱۱- میدان جنگ- نی نواز- قطار ۱۲- جوان‌ودلیر- ستون فقرات- آلت موسیقی- زیادنیست ۱۳- نام ترکی- اجزای فیزیکی قابل لمس رایانه- تکنوازی در موسیقی ۱۴- پایتخت موزامبیک- محله و برزن- مغازه ۱۵- فیلمی از قدرتا... صلح میرزایی- روش‌شناسی

عمودی

۱- شهری در گیلان- از آثار تاریخی همدان ۲- گرانمایه‌تر- مقابل آمدن- ظلم و ستم ۳- یکی از نمازها- فضاپیمای بالدار- از جانوران زیباچشم- ورم و آماس ۴- واحد پول ژاپن- غذای تزریقی- از اعداد دورقمی- جدا ۵- از وسایل حمام- همگی- اختصاص‌یافته ۶- زیاده‌گو و پرحرف- نوبت بازی- نام مردانه فرانسوی ۷- ترمیم فرش- از پرندگان کوچک- مقابل ۸- انفرادی- جدانشدنی ۹- پوستین روباه- شهر و بندری در جنوب فرانسه- اصطلاحی در عکاسی ۱۰- دودل و مردد- هموار- آدرس اینترنتی ۱۱- تکان‌خوردن- به مجموعه‌ای از سلول‌ها گفته می‌شود.- تیره و کدر ۱۲- رب‌النوع سومریان- از اجزای تفنگ- طریقه و روش- قلب ۱۳- کاکل اسب- جوان- ماه دوم فصل پاییز- محل استقرارموشک ۱۴- دیدار اماکن متبرکه- از وسایل خنک‌کننده- تکه چسبانی ۱۵- پایتخت چاد- هماهنگی



حل جدول ۱۸۲۱