

دانستنی‌ها

سرکه باعث کاهش وزن می‌شود

نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که مصرف روزانه سرکه به افراد دارای اضافه‌وزن کمک می‌کند تا هشت کیلوگرم وزن کم کنند. سرکه سیب که از سیب‌های تخمیر شده و به‌طور طبیعی سرشار از اسید استیک است، در سال‌های اخیر به دلیل فواید سلامتی، از خواص ضدباکتریایی گرفته تا اثرات آنتی‌اکسیدانی و پتانسیل کمک به مدیریت قند خون محبوب شده است. منشأ استفاده از آن در حوزه سلامت بسیار دور است و بقرابط از آن برای درمان زخم‌ها، تب و زخم‌های پوستی استفاده می‌کرد و نتایج تجربی تحقیق کنونی، به این موضوع پرده‌پرده است که آیا سرکه سیب می‌تواند برای کاهش وزن، کاهش سطح گلوکز خون و کاهش چربی خون (کلسترول و تری‌گلیسیرید) موثر باشد یا خیر. نتایج نشان می‌دهد که سرکه سیب می‌تواند هر سه مورد را کاهش دهد اما ممکن است مصرف نوشیدنی سرکه سیب به‌سادگی به‌طور روزانه امکان‌پذیر نباشد. گروهی از دانشمندان در لبنان کارآزمایی بالینی تصادفی دوسوکور خود را روی گروهی از جوانان دارای اضافه‌وزن و چاق در سنین ۱۲ تا ۲۵ سال انجام دادند. محققان به‌طور تصادفی ۳۰ شرکت‌کننده را در یکی از چهار گروه قرار دادند؛ به شرکت‌کنندگان دستور داده شد که هر روز صبح قبل از خوردن هر چیز دیگری به مدت ۱۲ هفته، پنج، ۱۰ یا ۱۵ میلی‌لیتر سرکه سیب رقیق شده در ۲۵۰ میلی‌لیتر آب مصرف کنند. گروه کنترل، نوشیدنی غیرفعال (دارونما) ساخته شده از اسید لاکتیک اضافه شده به آب مصرف کردند تا ظاهر و طعمی مشابه داشته باشند. معمولاً این نوع مطالعه شواهدی با کیفیت بالا ارائه می‌دهد زیرا می‌تواند علت و معلول را نشان دهد یعنی مداخله (در این مورد سرکه سیب) به یک نتیجه خاص منجر می‌شود. این مطالعه همچنین دوسوکور بود، به این معنی که نه شرکت‌کنندگان و نه دانشمندان که در جمع‌آوری داده‌ها شرکت داشتند نمی‌دانستند چه کسی در کدام گروه است. محققان دریافتند که افراد دارای اضافه‌وزن با مصرف سرکه به‌طور متوسط ۶ تا هشت کیلوگرم وزن در سه ماه از دست دادند. نتایج تحقیق کنونی نشان داد که مصرف سرکه سیب به‌طور روزانه به افراد دارای اضافه‌وزن کمک می‌کند تا در سه ماه هشت کیلوگرم وزن کم کنند. نتایج تحقیقات نوشیدن آب تخمیر شده سیب‌های له شده را با کاهش وزن مرتبط کرده است و مشخص شد که یک دوز ۱۵ میلی‌لیتری قبل از صبحانه همچنین شاخص توده بدن، سطح قند خون و کلسترول را کاهش می‌دهد. این تحقیق، تجزیه و تحلیل کرد که چگونه سه مقدار مختلف سرکه بر وزن افراد دارای اضافه‌وزن یا چاق تاثیر می‌گذارد. محققان بیان کردند که سرکه سیب می‌تواند مکملی امیدبخش برای چاقی باشد که عوارض جانبی ندارد. فدراسیون جهانی چاقی پیش‌بینی کرده است که بیش از نیمی از جمعیت جهان تا سال ۲۰۳۵ دارای اضافه‌وزن یا چاق خواهند بود. از سال ۱۹۷۵، نرخ چاقی در جهان تقریباً برابر شده است و امید داریم که نوشیدن سرکه سیب راهی ساده و مفرون به‌صرفه برای کمک به مقابله با این بحران باشد.

ضد چاقی

محقق ارشد این تحقیق، دکتر رونی ابوخیل، از دانشگاه روح القدس کالیفرنیا گفت: «این نتایج نشان می‌دهد که سرکه سیب ممکن است مزایای بالقوه‌ای در بهبود پارامترهای متابولیک مرتبط با چاقی و اختلالات متابولیک در افراد چاق داشته باشد.» وی افزود: نتایج ممکن است به توصیه‌های مبتنی بر شواهد برای استفاده از سرکه سیب به‌عنوان مداخله غذایی در مدیریت چاقی کمک کند. این مطالعه می‌تواند تحقیقات بیشتر در این زمینه را تحریک کند و دانشمندان را به بررسی مکانیسم‌های اساسی و انجام مطالعات مشابه در سایر موارد و جمعیت‌ها تشویق کند. سرکه سیب می‌تواند مکمل ضد چاقی امیدوارکننده‌ای باشد که هیچ عارضه جانبی ایجاد نمی‌کند. این مطالعه سرکه سیب را با ۱۲۰۰ جاون که به چهار گروه تقسیم شده بودند مورد آزمایش قرار داد. شرکت‌کنندگان، مشکل از ۴۶ مرد و ۷۴ زن با میانگین سنی ۱۷ سال، همگی دارای اضافه‌وزن یا چاق با شاخص توده بدنی بین ۲۷ تا ۳۴ بودند. به مدت ۱۲ هفته، سه گروه اول، دوز روزانه سرکه سیب را قبل از صبحانه مصرف کردند که مقدار آن از پنج، ۱۰ یا ۱۵ میلی‌لیتر متغیر بود. به‌گروه چهارم نوشیدنی دارونما داده شد. آنان وعده‌های غذایی خود را در دفترچه غذایی ثبت کردند و جزئیاتی را در مورد عادات ورزشی خود به اشتراک گذاشتند. در طول مطالعه، به‌طور متوسط ۶ تا هشت کیلوگرم از دست دادند و شاخص توده بدنی آنان بر اساس میزان سرکه مصرفی آنان ۲۰٪ تا سه امتیاز کاهش یافت. کسانی که بالاترین دوز ۱۵ میلی‌لیتری را دریافت کردند، پس از ۱۲ هفته بیشترین کاهش وزن و شاخص توده بدنی را مشاهده کردند که از میانگین ۷۷ کیلوگرم به کمی بیش از ۷۰ کیلوگرم رسید. با دوز ۱۰ میلی‌لیتر، میانگین وزن از ۷۹ کیلوگرم به ۷۲ کیلوگرم رسید و در پنج میلی‌لیتر، از ۷۹ به ۷۴ کیلوگرم کاهش یافت. شاخص توده بدنی آنان نیز از ۳۱ به نزدیک ۲۷ کاهش یافت البته این کاهش بر اساس میزان مصرف سرکه بود. هر سه مقدار مختلف سرکه سیب بر اندازه‌گیری دور کمر و باسن و نسبت چربی بدن تاثیر می‌گذارد. محققان همچنین دریافتند که سرکه سیب، گلوکز خون، تری‌گلیسیرید (نوعی چربی) و کلسترول را کاهش می‌دهد. ابوخیل خاطر نشان کرد: «نمونه مطالعه کوچک بود، بنابراین به‌طور بالقوه تعمیم یافته‌ها محدود می‌شود و یک دوره ۱۲ هفته‌ای برای سنجش عوارض جانبی احتمالی درازمدت سرکه سیب کافی نیست.» این نتایج نشان می‌دهد که سرکه سیب ممکن است مزایای بالقوه‌ای در بهبود پارامترهای متابولیک مرتبط با چاقی و اختلالات متابولیک در افراد چاق داشته باشد. وی افزود: این پژوهش می‌تواند تحقیقات بیشتر در این زمینه را تحریک کند و دانشمندان را به کشف مکانیسم‌های اساسی و انجام مطالعات مشابه در سایر جمعیت‌ها ترغیب کند. در حالی که در این مطالعه، مداخله طرحی امکان‌سنجی و اثربخشی را برای تشویق آزمایش‌های بیشتر طراحی شده برای ارزیابی مقیاس‌پذیری و کاربردهای گسترده‌تر نشان داده است، در این مرحله باید در مورد تعمیم‌پذیری احتیاط کرد. نتیجه‌گیری در مورد اثرات مستقل سرکه سیب بر کاهش وزن مشاهده شده است.

خوراکی‌هایی که به شما انرژی می‌دهند

درست است که نوشیدن یک فنجان قهوه به شما انرژی فوری می‌دهد و به شما کمک می‌کند تا سلامت و تمرکز خود را در تمام لحظات استرس را حفظ کنید اما برای کسب انرژی می‌توانید موارد دیگر را هم امتحان کنید. چرا قهوه انتخاب سالمی نیست؟ قهوه حاوی کافئین است و نوشیدن یک فنجان بزرگ کافئین و یا مصرف بیش از حد آن می‌تواند منجر به اضطراب، بی‌خوابی، سوزش سر دل و... شود. مصرف بیش از حد کافئین همچنین می‌تواند منجر به انواع اختلالات عصبی و روانی شود. مانند قهوه، سایر غذاهای ممکن است انرژی فوری به شما ندهند، اما این خوراکی‌ها می‌توانند انرژی مطلوبی را برای شما فراهم کنند.

کشک

کشک ماوی پروتئین و سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی است که به شما کمک می‌کند بدن خود را قوی نگه دارید. کشک به‌عنوان یک پروبیوتیک به شما کمک می‌کند سطح انرژی خود را افزایش دهید. کشک به دلیل محتوای غنی آن تعادل انرژی را تسهیل می‌کند.

اسفناج، ماهی و...

غذاهایی مانند اسفناج، لوبیا، ماهی و میوه‌های مختلف غنی هستند. مطالعات مختلف نشان داده‌اند که برای تقویت سطح انرژی و سیستم ایمنی مفید است زیرا به جذب ویتامین C کمک می‌کند و فستق را کاهش داده و فلوک و فوی را بهبود می‌بخشد.

جو دوسر

جو دوسر سرشار از فیبر و کربوهیدرات است که بهترین انتخاب شما برای یک صبحانه سالم می‌تواند باشد. محتوای بالای ویتامین B در جو به افزایش سطح انرژی بدن کمک می‌کند.

مرکبات

مرکباتی مانند پرتقال، لیمو، گریپ فروت و کیوی ماوی مقادیر زیادی ویتامین C هستند که به تقویت ایمنی و افزایش سطح انرژی بدن ما کمک می‌کند.

تخم مرغ

تخم مرغ منبع فوی از پروتئین و چربی است. محتوای ویتامین B تخم مرغ سرشار از تیامین، ریبوفلاوین و فولات است که به تامین انرژی بدن کمک می‌کند.

در آخر

همه غذاهای ذکر شده در بالا دارای مواد مغذی فراوان هستند که به شما کمک می‌کنند بدن خود را تغذیه کرده و سطح انرژی خود را افزایش دهید. اما نکته اصلی اعتدال است؛ چرا که مصرف بیش از حد هر چیزی می‌تواند اثرات مضر بر سلامت شما داشته باشد.

یادداشت

بیماری‌های کلیوی



فاطمه یساری

فوق تخصص نفرولوژی

شایع‌ترین انواع بیماری‌های کلیوی به صورت حاد و مزمن مشاهده می‌شود. در نارسایی مزمن کلیه‌ها در اثر تخریب پیشرونده و غیرقابل برگشت نفرون‌ها (واحدهای عملکردی کلیه)، دیگر قادر به دفع مواد زائد و سمی از بدن نیستند و این مواد در خون تجمع پیدا می‌کنند. از دیگر بیماری‌های کلیوی به سنگ کلیه، بیماری‌های ژنتیکی، کیستیک و مادرزادی کلیه و اختلال عملکرد کلیه ناشی از بیماری‌های زمینهای (دیابت، پرفشاری خون، روماتیسمی و...) می‌توان اشاره کرد. برخی از اختلالات عملکرد کلیه نیز در اثر مصرف بی‌رویه داروهای مسکن، نمک زیاد و غذاهای فرآوری ایجاد می‌شوند. 50 درصد از بیماران دیابتی، نارسایی مزمن کلیه را تجربه می‌کنند. پرفشاری خون نیز باعث آسیب به کلیه‌ها می‌شود. دیابت و پرفشاری خون (شایع‌ترین بیماری‌ها) از علل مهم نارسایی مزمن کلیه است و چربی خون بالا، چاقی، استعمال دخانیات، سبک نادرست زندگی، مصرف بی‌رویه نمک، عدم تحرک، مصرف خودسرانه داروها مانند مسکن‌ها، آنتی‌بیوتیک‌ها و مکمل‌های بدنسازی از دیگر فاکتورهای خطر بیماری‌های کلیه است. گاهی بیماران کلیوی با علائم بسیار حاد و شدید به اورژانس مراکز درمانی مراجعه می‌کنند. اما در مراحل اولیه بیماری (مرحله بی‌صدا و خاموش)، اکثر افراد به‌واسطه یک آزمایش خون یا ادرار غیرطبیعی که به دلیل دیگری انجام دادند به پزشک متخصص کلیه ارجاع داده می‌شوند. بیماری‌های حمله اول پرفشاری خون آنها بسیار شدید است یا با مشکلات قلبی شدید و فشارخون بسیار بالا مراجعه می‌کنند بدون وجود سابقه خانوادگی فشارخون بالا باید حتماً از نظر علل ثانویه فشارخون مورد بررسی قرار گیرند. ورم یا ادم پا، پف زیر چشم، فشارخون غیرعادی از نشانه‌های بیماری کلیه هستند و کم‌رنگی و پریدگی رنگ پوست، کاهش حجم ادرار و تکرر شبانه ادرار (اخیراً ایجاد شده) از علائم بیماری‌های کلیه در مراحل پیشرفته هستند. در مراحل پیشرفته‌تر بیماری‌های کلیوی فرد دچار تنگی نفس، ورم عمومی بدن، بی‌اشتهایی و تهوع صبحگاهی می‌شود. مبتلایان به دیابت نیز باید از نظر عملکرد کلیه هر شش ماه مورد آزمایش و بررسی قرار گیرند. کنترل پرفشاری خون، کنترل چربی خون بالا، تنظیم وزن، ورزش مناسب، رژیم غذایی مناسب (کم نمک، کم چرب)، عدم مصرف خودسرانه داروها ضمن اینکه در جلوگیری از بیماری کلیه بسیار مؤثر هستند، محققان پیشرفت بیماری در مبتلایان را نیز کاهش می‌دهد.

مصرف متعادل پروتئین کلید جوانی است

نویسندگان این مطالعه موش‌های جوان (۶ ماهه) و میانسال (۱۶ ماهه) را با سطوح مختلف پروتئین به مدت دو ماه تغذیه کردند. در موش‌ها، رژیم غذایی کم پروتئین منجر به ایجاد کبد چرب شد و موش‌های میانسال سطوح بالاتری از لیپیدها یا چربی‌ها را در سیستم خود نسبت به موش‌های جوان نشان دادند. رژیم غذایی با پروتئین متوسط باعث کاهش سطح چربی و قند خون شد.

یک مطالعه جدید بررسی موش‌ها نشان می‌دهد که مصرف مقدار متوسط پروتئین ممکن است بیشتر برای حفظ سلامت متابولیک مفید باشد. در این مطالعه نقطه مناسب برای مصرف متوسط پروتئین بین ۲۵ تا ۳۵ درصد از رژیم غذایی روزانه عنوان شد. افراد مسن به پروتئین بیشتری نیاز دارند زیرا بدن دیگر قادر به فرآوری مؤثر درشت مغذی هانیست. محققان امید دارند که تعادل بهینه درشت مغذی‌ها را شناسایی

یک عامل مهم در جلوگیری از کاهش وزن

ناخودآگاه تلاش کنید تا کوشش‌های فرد برای کاهش وزن را ناکام بگذارند تا وضعیت به شکل فعلی باقی بماند. او تاکید می‌کند که گفت‌وگو با خانواده و دوستان و تشویق آنها به حمایت از تلاش فرد برای کاهش وزن تاثیر مثبتی دارد. به گفته جین اوگدن، حمایت دوستان و اعضای خانواده از تلاش‌های فرد برای کاهش وزن می‌تواند «ابزاری گرانبها» در این راستا باشد.

نتیجه یک مطالعه جدید نشان می‌دهد: نزدیکان افرادی که به دنبال کاهش وزن هستند، ممکن است آگاهانه یا ناآگاهانه این روند را مختل کنند. «چین وگدن»، محقق ارشد می‌گوید: کاهش وزن اغلب منجر به تغییراتی می‌شود که از افزایش اعتماد به نفس تا تغییر سازوکار اجتماعی در روابط را در بر می‌گیرد. بسیاری از افراد از این تغییرات خرسند نیستند و ممکن است آگاهانه یا به‌طور

جدول کلمات متقاطع

افقی

۱- ریاضی دان و شیمی دان فرانسوی - خون آشام سینما ۲- کشوری اروپایی به پایتختی مادرید- فتنه انگیز ۳- ویتامین انعقاد خون- مخلوط غذا و شیر معدن- پارچه پشم شستر- الفبای موسیقی ۴- واحد تحصیلی- خاندان و قوم- مأمور نظم و قانون- لوبیا ۵- کوژی- نادان- شیرچه ۶- گنگ و زبان بسته- بوج خالی- سسبک معینی از جاز ۷- نوعی رنگ مو- نوعی آینه- ماده‌ای گندزا ۸- دور انداختن اهلی و دست آموز- سنگ گزنده- خبرگزاری اثرش ۹- از شهرهای ترکیه- طرف و سمت- طاقچه بالا ۱۰- کارمندان دربار- روش روی سفال- در توضیح کلام استفاده می‌شود ۱۱- میوه هندی- نی لبک- رزم و جنگ ۱۲- ضربه‌ای که با زده شود- رنجیده خاطر- لذت- ترک معاشرت یا کسی ۱۳- حرف تردید- چیز- نام پهلوانی ایرانی در سپاه رستم پهلوان شاهنامه- رایحه ۱۴- منفعت و فایده- قطار شهری ۱۵- شهری در ایلام- نوعی ابر

حل جدول ۱۷۹۳

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

جدول سودوکو

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

d	l	v	s	m	۸	۲	۱	b
۸	b	d	d	v	۱	s	m	۱
۱	m	s	b	d	۱	d	v	۸
m	v	b	۱	۸	d	۱	s	d
d	s	d	v	۱	b	۸	m	۱
۱	۱	۸	m	s	d	v	b	d
s	d	۱	b	v	۸	d	m	
b	۸	m	d	۱	s	۱	v	۱
v	d	۱	۸	۱	b	۱	s	۱