

دانستنی‌ها

علت میل شدید به شیرینی چیست؟

به گفته یک پزشک، از نگاه طبی، میل و ولع زیاد به شیرینیجات یک علامت چند وجهی است و بسته به اخلاط غالب و مزاج فرد می‌تواند نشانه یک عارضه یا مشکل در بدن باشد. مجتبی کرباسی، پزشک و مشاور سبک زندگی سالم می‌گوید: وقتی هضم معدی و کبدی درست انجام نشود و دسترسی به ذخایر انرژی محدود و گرسنگی سلولی ایجاد شود، بدن میل به شیرینی نشان می‌دهد. چون شیرینی سریع‌تر جذب و به اصطلاح «غذای دم‌دستی» برای بدن است. همچنین افراد با غلبه سوداوی یا خشکی بیش از حد بدن نیز بیشتر میل به شیرینی دارند. در منابعی آمده که اشتیاق به شیرینی می‌تواند نشانگر ضعف حرارت غریزی و نیاز مغز و اعصاب به غذای سریع‌الاث‌ر باشد. همه موارد گفته شده از دیدگاه طب رایج با بحث سندروم متابولیک و دیابت قابل بررسی تطبیقی است و برای درمان میل و ولع زیاد به شیرینی در بیماران دچار اختلال سندروم متابولیک و دیابت نیز باید اختلال کارکرد معده و کبد، کمبود برخی مواد مغذی، کم خونی، خشکی، کمبود رطوبت بدن و عوامل ضعف مغز و اعصاب برطرف و دستگاه عصبی تقویت شود. پس از بررسی پزشک و تنظیم و توصیه یک برنامه با توجه به شرایط فرد، در کنار اجرای برنامه سبک زندگی ضد دیابت، راهکارهایی وجود دارد که می‌تواند خیلی خوب ولع به خوردن شیرینی جات را مهار کند. حذف کامل قند و کربوهیدرات تصفیه شده مثل قند، شکر، آرد و برنج سفید. استفاده کافی از چربی‌های سالم مانند زیتون، مغزها و کره. واردکردن مواد پروتئینی کافی در وعده‌ها مثل گوشت و تخم مرغ. مصرف فیبر کافی مثل دانه اسفرزه، سیبوس گندم و برنج، سبزیجات و سالاد سبزی. استفاده بیشتر از سرکه سیب طبیعی رقیق شده در آب، قبل وعده غذا. چشیدن کمی نمک معدنی یا یک استکان آبگرم همراه با یک عدس نمک معدنی چند بار در روز (صبح بعد از بیدار شدن، قبل و بعد از وعده غذا و شب قبل از خواب)، مدیریت استرس، کاهش فشارروانی و بالا بردن کیفیت خوابیدن در مدت زمان لازم و کافی. البته مواردی ممکن است برای برخی بیماران ممنوع باشد یا اجرای عملی آن نکاتی داشته باشد. جزئیات اجرایی را با پزشک تان هماهنگ کنید.

شیرینی‌خواری در زنان

دکتر مجید انوشیروانی، دکترای تخصصی طب ایرانی می‌گوید: بسیاری از زنان، میل شدید به ریزه‌خواری شیرینی و شکلات دارند. این ولع به مصرف شیرینی هم موجب چاقی بیشتر می‌شود و هم فرد را با احساس ناآرامی در کنترل رفتار مواجه می‌کند. نکته دیگر این که بیشتر این بانوان دچار دفع غیرطبیعی و یبوست هم هستند که با خوردن شیرینی‌های بازاری بدتر می‌شود. در این موارد به زنان با اضافه وزن بالا پیشنهاد می‌شود که هنگام میل به ریزه‌خواری، خشکبار یا شیرینی طبیعی را به جای شیرینیجات بازاری مصرف کنند. مویز، انجیر خشک خسانیده در گلاب یا آب، توت خشک نمدار شده و برگه هلو از این جمله‌اند. این خشکبار شیرین هم بسیار کم‌ضرر از شیرینی‌های بازاری هستند و هم ویتامین‌ها و املاح بیشتری را برای بدن فراهم می‌کنند و هم دفع روده را بهبود می‌دهند. البته تمایل زیاد به شیرینی ممکن است ریشه‌ای روانی و احساسی داشته باشد که در این هنگام جایگزینی خشکبار به تنهایی مساله را حل نمی‌کند.

نکته

درمان افسردگی با «کوتونیک»

یک مطالعه آزمایشی در مقیاس کوچک نشان می‌دهد که رژیم غذایی «کوتونیک» ممکن است به افراد مبتلا به افسردگی کمک کند. محققان گزارش دادند که علائم افسردگی در بین گروه کوچکی از دانشجویان دانشگاه که حداقل به مدت ۱۰ هفته رژیم کوتونیک را دنبال کردند، حدود ۷۰ درصد کاهش یافت. «جف ولک»، محقق ارشد گفت: «مغزو تحقیقات علمی بیشتری برای انجام دادن وجود دارد، اما گسترش دسترسی به یک رژیم کوتونیک با فرمول مناسب به عنوان مکمل درمان افسردگی چیزی است که باید در مورد آن فکر کرد.» رژیم‌های کوتونیک بر جایگزینی کربوهیدرات‌ها با چربی‌ها تمرکز دارند، به طوری که بدن به جای قند خون، چربی‌ها را برای سوخت می‌سوزاند. کتون‌ها اسیدهای تأمین‌کننده انرژی هستند که توسط چربی‌ها آزاد می‌شوند و بدن و مغز شروع به استفاده از آنها به عنوان سوخت به عنوان جایگزینی برای گلوکز می‌کنند. وقتی بدن با استفاده از کتون‌ها ساگار می‌شود، وارد حالت کتوز تغذیه‌ای می‌شود. برای مطالعه جدید، از ۲۴ دانشجوی دانشگاه که افسردگی در آنها تشخیص داده شده بود، خواسته شد که از رژیم کتو پیروی کنند. از این تعداد، ۱۶ نفر کل مطالعه را به پایان رساندند. در این رژیم غذایی، از آنها خواسته شد که روزانه کمتر از ۵۰ گرم کربوهیدرات مصرف کنند، همراه با چربی بیشتر و مصرف متوسط پروتئین. محققان گفتند که در طول رژیم غذایی، شرکت‌کنندگان بارها پرسشنامه‌هایی را که برای تشخیص افسردگی استفاده می‌شود، پر کردند. «جینفر چیونز»، استاد روانشناسی بیان داشت: «یکی از چیزهایی که واقعا می‌خواستیم از آن مطمئن شویم این است که ما برای افرادی که معیارهای تشخیصی اختلال افسردگی اساسی را دارند، درمانی ارائه می‌دهیم. هر شرکت‌کننده در ابتدا حدود ۲.۵ ساعت مصاحبه داشت و سپس ارزیابی‌های هفتگی از علائم آنها انجام شد.» آزمایش خون نشان داد که شرکت‌کنندگان در این مطالعه در ۷۳ درصد موارد به کتوز دست یافتند. پس از حدود سه ماه، نمرات افسردگی گزارش شده توسط شرکت‌کنندگان ۶۹ درصد بهبود یافته بود و ارزیابی‌های درمانگر از افسردگی آنها ۷۱ درصد بهبود یافته بود. دکتر «رایان پاتل»، روانپزشک اظهار کرد: «میانگین اندازه اثر داروها و مشاوره پس از ۱۲ هفته حدود ۵۰ درصد است و ما نتیجه قابل توجهی بیشتری دیدیم.» پاتل در یک بیانیه خبری افزود: «این یک یافته چشمگیر است که در کل، در این شرایط واقعی، همه بهتر شدند و در کل، شرکت‌کنندگان مانع‌ای به درمان بیشتر یا مداخله اضطراری نداشتند.» محققان گفتند که کتوز می‌تواند با تغییر سطح پروتئین‌ها و مواد شیمیایی مغز مرتبط با اختلالات عاطفی، به افسردگی دانشجویان کمک کند.

رابطه پنهان فیبر و سلامت روان



تحقیقات تازه نشان می‌دهد فیبر نه تنها به سلامت گوارش

کمک می‌کند، بلکه با تأثیر بر میکروبیوم روده و هورمون‌های

عصبی، می‌تواند خلق و خور را بهبود بخشد و استرس و اضطراب

را کاهش دهد. فیبر غذایی سال‌هاست به عنوان یک ماده

کلیدی برای سلامت بدن شناخته می‌شود؛ از کمک به هضم

بهتر گرفته تا افزایش سیری و تنظیم فشارخون. اما یکی از

جنبه‌های آن، تأثیر فیبر بر سلامت روان است. فیبر به تغذیه

میکروارگانیزم‌های بدن کمک می‌کند و میکروبیوتا، سیستم

ایمنی و قند خون را تنظیم می‌کند. این فرآیند در نهایت اثر مثبتی

بر سروتونین، دوپامین و کورتیزول دارد؛ هورمون‌هایی که نقش

مهمی در کنترل خلق و خو و کاهش استرس ایفا می‌کنند.

بهبود خلق و خو

فیبر حاوی پری‌بیوتیک‌هاست که غذای باکتری‌های مفید روده محسوب می‌شوند. این باکتری‌ها نه تنها بر سطح کورتیزول اثر می‌گذارند، بلکه تولید انتقال‌دهنده‌های عصبی شادی آفرین را هم در روده تحریک می‌کنند. این ترکیبات شیمیایی سپس بر مغز تأثیر گذاشته و خلق و خو را پایدارتر می‌سازند. مصرف بیشتر فیبر غذایی می‌تواند در پیشگیری از اضطراب، افسردگی و پری‌شانی مؤثر باشد.



کاهش التهاب

فیبر همچنین به کاهش التهاب کمک می‌کند؛ عاملی که اغلب با اختلالات روانی مرتبط است. بیماران مبتلا به افسردگی یا اضطراب سطوح بالاتری از نشانگرهای التهابی در بدن خود دارند. به همین دلیل، رژیم‌های غذایی سرشار از میوه‌ها، غلات کامل و سبزیجات می‌توانند همزمان بر سلامت جسم و روان اثر مثبت بگذارند.

قند خون و خواب

یکی دیگر از فواید فیبر تأثیر آن بر کیفیت خواب است. فیبر با جلوگیری از نوسان‌های شدید قند خون، احتمال بیدار شدن نیمه‌شب را کاهش داده و به بدن اجازه می‌دهد، رژیم‌های سرشار از پری‌بیوتیک، مدت زمان خواب ترمیمی را افزایش می‌دهند.



آیا فیبر بیشتر یعنی شادی بیشتر؟

با توجه به اینکه بسیاری از افراد روزانه ۳۰ تا ۴۰ درصد کمتر از میزان توصیه‌شده فیبر مصرف می‌کنند، افزودن منابع فیبری مانند حبوبات، غلات کامل، میوه‌ها و سبزیجات می‌تواند گامی مهم برای بهبود سلامت روان باشد. با این حال، متخصصان توصیه می‌کنند مصرف فیبر را به آرامی افزایش دهید؛ چرا که ورود ناگهانی حجم زیاد فیبر ممکن است باعث نفخ یا ناراحتی گوارشی شود. میکروبیوتای روده شما ترجیح می‌دهد از صفر به یک‌باره به صد نروید!



یادداشت

فشارخون بالا در بارداری



رفیه آهنگری

متخصص زنان و زایمان

اختلال پره‌اکلامپسی یا همان فشارخون بالا در بارداری معمولاً پس از هفته بیستم بارداری بروز می‌کند و نخستین نشانه‌های آن می‌تواند افزایش وزن غیرطبیعی و تورم در دست‌ها، پاها و صورت باشد. در برخی موارد تنها افزایش فشارخون مشاهده می‌شود که نیازمند بستری کوتاه‌مدت برای بررسی عملکرد سایر ارگان‌های بدن است. اما در صورت همراهی فشارخون بالا با دفع پروتئین در ادرار، مادر باید تا زمان زایمان تحت مراقبت بیمارستانی قرار گیرد. بسیاری این بیماری را به اشتباه «مسومیت بارداری» می‌نامند، سابقه خانوادگی فشارخون در بارداری، اضافه‌وزن بیش از حد، ابتلاء به بیماری‌های کلیوی، بارداری چندقلویی یا بارداری با روش‌های کمک‌باروری مانند آی‌وی‌اف (IVF)، از عوامل مستعدکننده بروز پره‌اکلامپسی هستند. این افراد باید فشارخون خود را به‌طور مرتب در خانه یا مراکز بهداشتی کنترل کنند. تنها داروی شناخته‌شده برای پیشگیری از پره‌اکلامپسی، مصرف روزانه آسپرین با دوز پایین (۸۰ میلی‌گرم) از هفته دوازدهم بارداری است. علاوه بر این، داشتن تغذیه مناسب، دریافت کافی کلسیم در رژیم غذایی و آموزش‌های مستمر به مادران باردار نقش مهمی در کاهش خطر این بیماری دارند. به‌طور معمول، زمانی که فشارخون مادر بالاتر از ۱۱۰ روی ۶۰ میلی‌متر جیوه باشد، داروهای ضد فشارخون تجویز می‌شوند. این درمان موقتی است و درمان قطعی همچنان ختم بارداری خواهد بود. در برخی موارد نیز پره‌اکلامپسی زودرس بروز می‌کند و می‌تواند باعث اختلال در عملکرد ارگان‌هایی مانند کبد، کلیه و مغز شود. در چنین شرایطی، به دلیل خطر بالای مرگ مادر، ختم سریع بارداری در اولویت قرار می‌گیرد.

خبر

ورزشی که کاهش وزن را

افزایش می‌دهد

نتایج تحقیقات نشان می‌دهد ورزش‌های کوتاه‌مدت می‌تواند کاهش وزن را برابر افزایش دهد. برای انجام این تمرینات به تجهیزات خاصی نیاز نیست و همه می‌توانند در کمتر از نیم ساعت فعالیت ورزشی داشته باشند؛ تمرینات شامل: «پرش جگ»، «اسکوات»، «استپ‌آپ» و «پوش‌آپ» است. حرکات تناوبی با استفاده از دوچرخه، دویدن و راه‌رفتن سریع صورت می‌گیرد. این مطالعه شامل ۳۶ فرد با چربی احشایی (شکم در زنان و ۴ پوند در مردان بود. آنان یک دوره ۱۰ هفته‌ای تمرینات تناوبی را دنبال کردند. نتایج نشان داد که تمرینات تناوبی میزان کاهش چربی شکم را ۳ برابر افزایش می‌دهد.

تقویت سیستم ایمنی با کلم بروکلی

فیبر موجود در این آن، باعث تسهیل در حرکات منظم روده و تقویت هضم سالم می‌شود. وجود مقادیر بالای ویتامین C در این سبزی، باعث تحریک تولید گلبول‌های سفید خون و تقویت سیستم ایمنی می‌شود. بروکلی منبع خوبی از کلسیم، ویتامین K و منیزیم است که همگی برای حفظ و استحکام استخوان‌ها حیاتی هستند. از همه مهم‌تر بروکلی سرشار از فیبر است که زمان سیری را افزایش و پرخوری را کاهش می‌دهد.

یکی از مفیدترین سبزیجات کلم بروکلی است که گنجاندنش در سبد غذایی، فواید زیادی خواهد داشت. فواید سبزیجات را نمی‌توان انکار کرد؛ حتی اگر به خوردن آنها علاقه نداشته باشید. این خوراکی سرشار از آنتی‌اکسیدان‌هایی است که رادیکال‌های آزاد مضر را در بدن خنثی می‌کند. این رادیکال‌ها عامل بروز بیماری‌های مزمن هستند. بروکلی حاوی فیبر، پتاسیم و اسیدهای چرب امگا ۳ و برای سلامت قلب و عروق مفید است.

کاکائو التهاب را کاهش می‌دهد

با بالاترین سن، التهاب در بدن باقی می‌ماند و به شکل مزمن در می‌آید. این التهاب مداوم می‌تواند خطر بسیاری از بیماری‌های وابسته به سن را افزایش دهد اما عصاره کاکائو می‌تواند این روند را کندتر کند. عصاره کاکائو فلاوانول‌های فراوان دارد. این ترکیبات خاصیت آنتی‌اکسیدانی دارند و در کاهش التهاب، جلوگیری از لخته شدن خون و... مؤثرند. محققان آزمایش بلندمدت به نام «کازموس» را آغاز کردند. متخصصان نمونه خون

با بالاترین سن، التهاب در بدن باقی می‌ماند و به شکل مزمن در می‌آید. این التهاب مداوم می‌تواند خطر بسیاری از بیماری‌های وابسته به سن را افزایش دهد اما عصاره کاکائو می‌تواند این روند را کندتر کند. عصاره کاکائو فلاوانول‌های فراوان دارد. این ترکیبات خاصیت آنتی‌اکسیدانی دارند و در کاهش التهاب، جلوگیری از لخته شدن خون و... مؤثرند. محققان آزمایش بلندمدت به نام «کازموس» را آغاز کردند. متخصصان نمونه خون

جدول کلمات متقاطع

۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰ ۱۱ ۱۲ ۱۳ ۱۴ ۱۵

۱- پرنده‌ای از راسته کبوتردریایی سانان - نویسنده اثر دختک کبریت فروش ۲- بیرون - نوعی بستنی - بیماری غشی ۳- ماچ - پنهان شده - سرنوشت ۴- جمع نکته- هادی الکتریکی- نفس بلند ۵- حافظه‌ای در تلفن همراه - جانشینان - رشد کردن ۶- امیدوار- نماینده حقوقی- ارادتمند ۷- ناگزیر- پوست دباغی‌شده- بوج‌وخالی ۸- مسافرخانه کنار جاده‌ای- خوی وخلق آدمی- رب‌النوع سومریان ۹- قدرت‌وتوان- تراوش- دلجویی کردن ۱۰- تیرانداز- خواب شیرین- عنوان مهم روزنامه ۱۱- دقیق- نژادشناس- کلاه‌رنگی ۱۲- ردیف قالی- ژاندارم قدیم- نقشه‌کش ۱۳- بردآن معروف است- حق کسی را ضایع کردن- ماست چکیده ۱۴- نقطه و خال- والی عصرهخامنش- باتجربه ۱۵- شهری در استرالیا- بیلان

حل جدول

۲۲۱۸

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	د	خ	ا	ی	ر	ی	ک	ف	ا	ق	د	ب	ر	د
۲	ا	ی	و	ا	ن	ک	ه	ل	و	ف	ا	ق	د	ب
۳	ا	ی	و	ا	ن	ک	ه	ل	و	ف	ا	ق	د	ب
۴	ا	ی	و	ا	ن	ک	ه	ل	و	ف	ا	ق	د	ب
۵	ا	ی	و	ا	ن	ک	ه	ل	و	ف	ا	ق	د	ب
۶	ا	ی	و	ا	ن	ک	ه	ل	و	ف	ا	ق	د	ب
۷	ا	ی	و	ا	ن	ک	ه	ل	و	ف	ا	ق	د	ب
۸	ا	ی	و	ا	ن	ک	ه	ل	و	ف	ا	ق	د	ب
۹	ا	ی	و	ا	ن	ک	ه	ل	و	ف	ا	ق	د	ب
۱۰	ا	ی	و	ا	ن	ک	ه	ل	و	ف	ا	ق	د	ب
۱۱	ا	ی	و	ا	ن	ک	ه	ل	و	ف	ا	ق	د	ب
۱۲	ا	ی	و	ا	ن	ک	ه	ل	و	ف	ا	ق	د	ب
۱۳	ا	ی	و	ا	ن	ک	ه	ل	و	ف	ا	ق	د	ب
۱۴	ا	ی	و	ا	ن	ک	ه	ل	و	ف	ا	ق	د	ب
۱۵	ا	ی	و	ا	ن	ک	ه	ل	و	ف	ا	ق	د	ب

جدول سودوکو

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

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