

یادداشت

نکاتی در مورد اضافه وزن

احمد اسمعیل زاده مدیر دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت

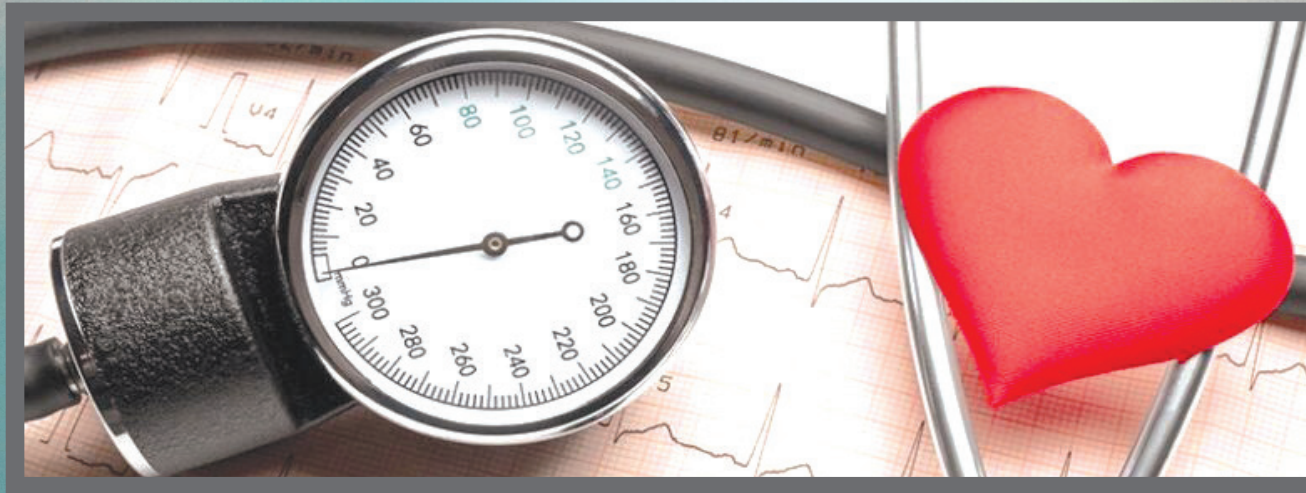


آنچه باعث اضافه وزن و چاقی می شود، دریافت مقدار کالری یا انرژی بیشتر از میزان نیازمندی بدن در دوره زمانی نسبتا طولانی است. بنابراین آنچه در واقع سبب افزایش وزن می شود، عدم تعادل انرژی وارد شده به بدن و انرژی مصرف شده در بدن (سوخت انرژی متابولیسیم پایه و انرژی لازم برای فعالیت های روزمره و یا ورزشی) است. البته ممکن است عوامل دیگری مثل بعضی بیماری ها، مصرف بعضی داروها، استرس مزمن یا اختلال خواب نیز در ابتلا به اضافه وزن و چاقی نقش داشته باشد. برای کاهش وزن موثر، آنچه بیشترین اهمیت را دارد بهبود شیوه های زندگی و کنترل عوامل سبب ساز چاقی است. رژیم غذایی درمانی (کم کالری)، پایه اصلی کاهش وزن است. همگام با کاهش انرژی، اصول تغذیه مناسب، یعنی کیفیت، تعادل و تنوع نیز باید رعایت شود. میوه ها یکی از گروه های غذایی اصلی و ضروری را تشکیل می دهند. اکثر قریب به اتفاق مردم در هر شبانه روز به ۴ تا ۲ واحد یا سهم از گروه غذایی میوه ها نیاز دارند و این موضوع در رژیم های غذایی کم کالری هم باید رعایت شود. هر چند محتوای آب و فیبر در میوه ها تقریبا زیاد است ولی در هر واحد میوه ۶۰ کیلو کالری انرژی وجود دارد. بعضی مبتلایان به اضافه وزن یا چاقی با این تصور که میوه کالری ندارد یا کالری خیلی کمی دارد، با هدف کاهش وزن به مقدار آزاد میوه مصرف می کنند. لازم به ذکر است مصرف میوه، بدون اصلاح شیوه زندگی، باعث کاهش وزن موثر نمی شود.

نشانه های فشارخون که باید جدی گرفته شوند

اینفوگرافیک: آرمان ملی

فشارخون یک بیماری خاموش و مریکبار است که می تواند تأثیرات مخربی بر سلامت فرد داشته و منجر به بیماری های قلب و عروق و سکت شود. به طور کلی فشارخون در ترکیب بیماری های مختلف، پیامدهای جدی برای سلامت افراد دارد. برای نمونه فشارخون بالا و دیابت می تواند منجر به محرومیت از تبدیل گلوکز خون به انرژی شود. کنترل و تحت نظر قرار دادن فشارخون اهمیت زیادی در سلامت و طول عمر انسان داشته و به طور خاص فشارخون بالا یکی از عوامل زمینه ساز سکت های قلبی و مغزی است. برخی از مهم ترین علائم فشارخون عبارتند از:



تنگی نفس



تنگی نفس می تواند به دلیل مشکلات ریوی یا قلبی باشد، اما گاهی اوقات می تواند بر اثر فشارخون ایجاد شده و در این شرایط باید از طریق بررسی های پزشکی علت خاص آن را مشخص کرد.

عرق کردن پاها



عرق کردن پاها می تواند از علائم هشدار دهنده وجود همزمان فشارخون بالا و دیابت باشد. اگر چه بسیاری از افراد با مشکلاتی در تعریق روبه رو هستند. فرد مبتلا به دیابت و دارای فشارخون بالا ممکن است عرق پا را تجربه کند و در این شرایط توصیه می شود حتماً به پزشک مراجعه کند.

تعریق شبانه



تعریق شبانه یکی از نشانه های هشدار دهنده فشارخون بالا است. در این میان برخی مواقع تعریق محدود به نواحی صورت و گردن بوده و در اثر غذا ایجاد می شود و این نوع از تعریق عمدتاً به دلیل پایین بودن گلوکز خون در طول شب ایجاد می شود.

اختلال در خواب



آپنه انسدادی خواب یکی از نشانه های فشارخون بالا است که بر اثر آن فرایند تنفس در هنگام خواب به طور مکرر متوقف می شود. می توان گفت که داشتن خواب مناسب و راحت به طور غیر مستقیم با فشارخون بالا و دیابت ارتباط دارد.

آیا مصرف برگ قرمز رنگ کاهو مضر است؟

یک متخصص تغذیه و رژیم درمانی، در خصوص مصرف برگ های قرمز رنگ کاهو، توضیحاتی ارائه داد. غزاله اسلامیان، گفت: رنگ برگ قرمز کاهو ۲ علت دارد. علت اول اینکه وقتی کاهو برش می خورد یا آسیب می بیند، آنژی بی به نام پلی فنل آکسید از آن آزاد می شود که در مجاورت اکسیژن وارد شده و به سلول های کاهو باعث پلی میزاسیون ترکیباتی به اسم o-quinone ها می شود که در نهایت باعث تولید رنگدانه های قرمز و قهوه ای در کاهو می شود. وی افزود: علت دوم این است که از بعضی سبزیجات و میوه جاتی که در کنار کاهو نگهداری می کنیم گاز اتیلن آزاد می شود که قرار گرفتن در معرض این گاز هم می تواند باعث فرمز شدن کاهو شود. در نهایت بهتر است بدانید مصرف این کاهوهای تغییر رنگ داده، هیچ مشکلی برای سلامت ما ایجاد نمی کند.

تأثیر استراحت های کوتاه بر بازدهی مغز

نتایج تحقیق پژوهشگران نشان می دهد استراحت های دقیقه ای می تواند بازدهی مغز انسان را تا حدود ۵۷ درصد افزایش دهد. پژوهشگران با مطالعه ای روی ۷۲ دانشجو، اثر وقفه های کوتاه ۵ دقیقه ای برای استراحت را بر عملکرد مغز انسان ها بررسی کردند و به این نتیجه رسیدند که فقط با استراحت های کوتاه ۵ دقیقه ای می توان عملکرد مغز را به طرز چشمگیری بهبود داد. دانشمندان در یافتند استفاده از وقفه های کوتاه پنج دقیقه ای برای استراحت هنگام انجام کارهای مختلف می تواند توانایی های ذهنی را به طور میانگین تا ۵۷ درصد بهبود بخشد. استراحت به هر شیوه ای می تواند موفقیت در کار را افزایش دهد. محقق ارشد این مطالعه گفت: «اگر چه این مطالعه روی دانشجویان دانشگاهی انجام گرفت، اما مطمئنم که نتایج آن برای افراد جوان تر و مسن تر هم قابل تعمیم است. استراحت کردن شامل شارژ دوباره باتری احساساتی شما هم می شود.»

کوتاه

اختلالات اضطرابی در کودکان

نتایج تحقیقی نشان می دهد که نشانه های خاصی وجود دارد که بیان می کنند کودک به اختلال اضطراب مبتلا می شود شامل تمایل به انجام کارها به تنهایی، گریه آسان و احساس غمگینی و بدختی است. همه این رفتارها با گوشه گیری اجتماعی و عاطفی مرتبط است. در مقابل، خجالتی بودن، مطیع بودن یا ترس از شخصیت های مقتدر یا به طور کلی افراد دیگر، اختلالات اضطرابی بزرگسالان را پیش بینی نمی کنند. ناتوانی مونک، محقق این تحقیق گفت: اساساً آنچه ما دریافته ایم، این است که رفتارهای اضطرابی دوران کودکی مرتبط با اختلال اضطرابی و غمگینی به نظر می رسد خطر ابتلا به اختلال اضطرابی در زندگی بعدی را به همراه دارد. در مقابل، به نظر نمی رسد رفتارهای مرتبط با ترس ها و اضطراب های موقعیتی بزرگسالان دارای خطر مشابهی باشند. این مطالعه بیش از ۱۰۰۰ کودک متولد شده در کریست چرچ نیوزیلند را به مدت بیش از چهار دهه دنبال کرد. نتایج تحقیق به طور شگفت انگیزی سطوح بالایی از اضطراب را نشان داد و تقریباً نیمی از زنان به همراه کمی بیش از یک چهارم مردان دچار اختلال اضطرابی بودند. دکتر کت دونان، محقق این تحقیق گفت: این تحقیق اهمیت توسعه فعالانه مهارت ها و مهارت های اجتماعی در مدیریت احساسات را تقویت می کند. به ویژه در ۱۰۰۰ روز اول زندگی کودک، جایی که والدین نقش کلیدی دارند. وی افزود: همه کودکان این منطقه در مرحله خاصی اضطراب را تجربه می کنند اما تنها زمانی باعث نگرانی می شود که رشد آنها را مختل کند و فرصت های یادگیری آموزشی و عاطفی را کاهش دهد. دکتر دونان توصیه هایی برای والدین کودکان مضطرب دارد: برای والدین و دیگران سخت است که فرزندشان را در پریشانی ببینند اما مهم است که به آنها کمک کرده تا احساسات خود را با فرار گرفتن در موقعیت های چالش برانگیز بروز دهند و فرصت هایی برای فرار گرفتن در آن موقعیت ها ایجاد کنند و از آنها اجتناب نکنند. وی تأکید کرد: اگر آنان احساس می کنند که مهارت های مقابله با برخی رفتارها را ندارند، باید به دنبال دوره های حمایت والدین یا حمایت حرفه ای باشند.

جدول سودو کو

Grid for a 4x4 Sudoko puzzle with some numbers filled in.

Solved 4x4 Sudoko grid.

جدول کلمات متقاطع

شماره ۱۶۰۴

Crossword puzzle grid with numbers indicating the length of words.

افقی

- 1- نوعی طلاق - آمدن و وارد شدن - ایالت داوطلب
2- گلی به شکل خوشه - اولین قبله گاه مسلمان - حرف ۲۴ یونانی - آخرین عدد یک رقمی - کلام آرزو حسرت - مخالف کلمه پایش - ۴ در صبحانه، آن را می خوردند - زمزمه کننده - از شهرهای زاین ۵ - خجسته و مبارک - رودی در فرانسه - فرمانروا ۶ - میمون آدم نما - نمایشنامه ای از آریستوفان - امر به نگرستن ۷ - پسر کوچک فریدون - چشم روشنی عروس - ضمیر سوم شخص مفرد ۸ - نام ها - شهری در ایالت ایلینوی - رودی در فرانسه ۹ - عدد ماه - اشفتگی وی نظمی - گریزان ۱۰ - جزء کوچک یک ماده - پرنده ای با پره های زیبا - شهری در ایالت تگزاس ۱۱ - گاه گاه - می دهند تا رسوا کنند - دست آموز ۱۲ - پشت سر هم قرار گرفتن - دربان بهشت - تومور ۱۳ - بسته شدن بعضی رگ ها - نوشته شده - حرف ندا ۱۴ - کوسه جنوبی - پشت سر و عقب - هواپیمای بی موتور ۱۵ - کم شدن - دریاب - مقابل کلی

حل جدول ۱۶۰۳

Solved crossword puzzle grid.