

یادداشت

باورهای غلط درباره لاغر شدن



سید موبد علویان
فوق تخصص گوارش و کبد

اینکه گفته می شود اگر شب شام نخوریم لاغر می شویم، باید بگوییم که این یک باور غلط است. اصولاً بهتر است فاصله شام تا خواب حدود دو ساعت باشد. باید دانست که میزان کالری دریافتی در طول شبانه روز مهم است و از همه مهم تر میزان سوخت آنها با انجام فعالیت های ورزشی است. کم کردن میزان مواد نشاسته ای دریافتی توصیه می شود ولی حذف آنها نه امکان پذیر است و نه صحیح. نان، برنج و سیب زمینی حاوی کربوهیدرات هستند و میزان قابل توجهی فیبر را هم به بدن می رسانند. پس حذف کامل آنها مفید نیست ولی مواد قندی صنعتی و حاوی شکر را باید از رژیم غذایی خود حذف کرد. توصیه می شود هنگام غذا خوردن تمام هوش و حواس خود را معطوف به غذا خوردن کنید. تمامی غذاها را مزه مزه کنید و آرام بجوید. اگر در هنگام غذا خوردن به بشقاب خود توجه نکنید و به تماشای تلویزیون و یا کارهای دیگر مشغول باشید، دیرتر احساس سیری می کنید و در نتیجه بیشتر غذا می خورید. این درست است که مصرف بیشتر میوه و جایگزینی مواد نشاسته ای با آنها توصیه می شود، ولی باید دقت کرد که برخی میوه ها به خاطر قند بالایی که دارند، می توانند سبب چاقی شوند.

ویژه

علت خواب آلودگی و کسالت

بسیاری از افراد بعد از غذا خوردن احساس خواب آلودگی و کسالت پیدا می کنند که به دلیل صعود بخارات معده به سمت مغز است. بهتر است برای پیشگیری از بوی بد دهان با شکم پر نخوابند و مصرف شام حداقل یک تا ۲ ساعت قبل از خواب باشد. نحوه خوابیدن به هضم غذا کمک می کند. اگر به پهلو چپ خوابید غذا به سمت دهانه معده میل پیدا می کند و ممکن است که سوزش سرد معده بروز پیدا کند. یک مقدار به پهلو راست خوابیدن موجب می شود که غذا کاملاً درون معده قرار گیرد و بعد به پهلو چپ خوابیدن موجب می شود که کبد روی معده قرار گیرد و حرارت کبد معده را گرم کرده و موجب می شود که غذا بهتر هضم شود.

واکسن زونا خطر زوال عقل را کاهش می دهد

بیشتری از زندگی شان بدون هرگونه تشخیص زوال عقل بود. اسکیلز ادامه داد: در مطالعه جدید، همکاران ما داده های ۲۸۰۰۰ نفر ردیابی کردند. شش سال پس از واکسیناسیون، افرادی که واکسن نوترکیب را دریافت کردند، ۱۷ درصد زمان بیشتری را بدون تشخیص زوال عقل زندگی کردند که به معنی ۱۶۴ روز بیشتر بدون تشخیص زوال عقل در افرادی بود که متعاقباً تحت تأثیر قرار گرفتند.

افراد مسنی که از جدیدترین واکسن زونا استفاده می کنند، می توانند از یک مزیت پنهان بهره مند شوند: کاهش قابل توجه احتمال ابتلا به زوال عقل. دکتر «شیونا اسکیلز»، محقق ارشد می گوید: «افراد ی که واکسن زونا دریافت می کنند ممکن است خطر ابتلا به زوال عقل در آنها کاهش یابد. به طور کلی، این مطالعه شش ساله نشان داد افرادی که واکسن های جدیدتر نوترکیب زونا را دریافت کردند، ۱۷ درصد زمان

فشار خون بالا، سکنه مغزی را افزایش می دهد

یک مطالعه جدید تأیید می کند که داشتن فشار خون بالا در بزرگسالی احتمال ابتلا به انواع سکنه مغزی را تا حد زیادی افزایش می دهد. دکتر «دیورا لوین»، نویسنده ارشد گفت: «تشخیص زود هنگام و کنترل مداوم فشار خون بالا در طول عمر برای جلوگیری از سکنه مغزی، سکنه مغزی اسکیمیک و خونریزی داخل مغزی حیاتی است.» سکنه های اسکیمیک، که حدود ۸۵ درصد سکنه های مغزی را شامل می شود، در اثر انسداد یک رگ ایجاد

می شوند. خونریزی های داخل مغزی، خونریزی در مغز هستند و یک شکل مرگبار اما کمتر شایع سکنه مغزی هستند. در این مطالعه ۴۰ هزار بزرگسال مورد بررسی قرار گرفتند. یافته اصلی آنها این بود: میانگین فشار خون سیستولیک که ۱۰ میلی متر جیوه بالاتر از میانگین بود، ۲۰ درصد بیشتر احتمال سکنه مغزی و سکنه مغزی اسکیمیک مرتبط بود. این افزایش ۱۰ امتیازی در فشار سیستولیک نیز ۲۱ درصد بیشتر خطر خونریزی داخل مغزی مرتبط بود.

جدول کلمات متقاطع

افقی

- ۱- نقش ونگاری که با گلابتون روی لباس می دوزند - ایالتی در آمریکا - سبزی خورشتی ۲-
- ۲- جنگ ورمز - رنگارنگ - گوشت گیاهی ۳- کمانگیر اساطیری ایرانی - انجام یافتن - اصطلاحی در علم آمار ۴- فارغ و آسوده - نوعی نوار چسب صنعتی - شامل همه می شود ۵- مرکزی - برق غیرفاز ۶- ضد قهر - از جانوران دریایی - کنایه از آدم گناهکار ۷- از رودهای ایران - عداوت - رنگ پوست موز ۸- پسوند شباهت - خودرویی از سایپا - هر چه از آن رسد، نیکوست - به دنیا آوردن ۹- علامت کارخانه - کوتاه و ناقص - یکدل و یکزبان ۱۰- دایمی و همیشگی - جانب - از پرندگان سخنگو ۱۱- گله گوسفندان - موی مصنوعی ۱۲- چسبناک - حیوان خیلگر - تقویم ۱۳- علامت جذر - استخوانی در بدن - ستون کشتی ۱۴- کم و ناچیز - علم و دانش - آلت نشانه روی تفنگ ۱۵- مار خطرناک - گرانبها - گل همیشه بهار

حل جدول ۱۸۸۸

۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	و	خ	م	ن	م	ن	م	ن	م	ن	م	ن	م	ن	م
۲	م	ن	م	ن	م	ن	م	ن	م	ن	م	ن	م	ن	م
۳	ن	م	ن	م	ن	م	ن	م	ن	م	ن	م	ن	م	ن
۴	م	ن	م	ن	م	ن	م	ن	م	ن	م	ن	م	ن	م
۵	ن	م	ن	م	ن	م	ن	م	ن	م	ن	م	ن	م	ن
۶	م	ن	م	ن	م	ن	م	ن	م	ن	م	ن	م	ن	م
۷	ن	م	ن	م	ن	م	ن	م	ن	م	ن	م	ن	م	ن
۸	م	ن	م	ن	م	ن	م	ن	م	ن	م	ن	م	ن	م
۹	ن	م	ن	م	ن	م	ن	م	ن	م	ن	م	ن	م	ن
۱۰	م	ن	م	ن	م	ن	م	ن	م	ن	م	ن	م	ن	م
۱۱	ن	م	ن	م	ن	م	ن	م	ن	م	ن	م	ن	م	ن
۱۲	م	ن	م	ن	م	ن	م	ن	م	ن	م	ن	م	ن	م
۱۳	ن	م	ن	م	ن	م	ن	م	ن	م	ن	م	ن	م	ن
۱۴	م	ن	م	ن	م	ن	م	ن	م	ن	م	ن	م	ن	م
۱۵	ن	م	ن	م	ن	م	ن	م	ن	م	ن	م	ن	م	ن

جدول سودوکو

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

۸	۳	۱	۶	۷	۱	۴	۱	۱	۱
۶	۱	۱	۸	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۱	۷	۱	۳	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱

شماره ۱۸۸۹

عمودی

- ۱- آشنا - گونه ها - نیک دریا بنده ۲- کچ و مایل - بدی کردن - طرف و کنار ۳- سرافکنده و خجل - گذشتن - گردش کودکانه ۴- ضربه سرد فوتیال - ضروری و لازم - قاره سه تکه ۵- قدرورم تبه - پایتخت نامیبیا ۶- لایه لا - غنی و ثروتمند - شهری در استان یزد ۷- لباس اتاق عمل - ردیاب - واحد مقیاس گرما ۸- طلا - شهری در گیلان - فرومایه و ناکس - یارغم ۹- پشه حامل مالاریا - مماشات و سازش - از القاب اروپایی ۱۰- اندیشه - خودرویی کوچک - درنگ و تأنی ۱۱- نسخه برداشتن - حرف فارسی ۱۲- از توابع مثلثاتی - کامل کردن - ابر زندگی به زمین ۱۳- شایسته و جایز - جای سرخوردن - از هنرهای دستی ۱۴- کلاه مردمان مصری - گران نیست - شکسته شده ۱۵- قلم نی - جمع هدیه - دروغگی

۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	و	خ	م	ن	م	ن	م	ن	م	ن	م	ن	م	ن	م
۲	م	ن	م	ن	م	ن	م	ن	م	ن	م	ن	م	ن	م
۳	ن	م	ن	م	ن	م	ن	م	ن	م	ن	م	ن	م	ن
۴	م	ن	م	ن	م	ن	م	ن	م	ن	م	ن	م	ن	م
۵	ن	م	ن	م	ن	م	ن	م	ن	م	ن	م	ن	م	ن
۶	م	ن	م	ن	م	ن	م	ن	م	ن	م	ن	م	ن	م
۷	ن	م	ن	م	ن	م	ن	م	ن	م	ن	م	ن	م	ن
۸	م	ن	م	ن	م	ن	م	ن	م	ن	م	ن	م	ن	م
۹	ن	م	ن	م	ن	م	ن	م	ن	م	ن	م	ن	م	ن
۱۰	م	ن	م	ن	م	ن	م	ن	م	ن	م	ن	م	ن	م
۱۱	ن	م	ن	م	ن	م	ن	م	ن	م	ن	م	ن	م	ن
۱۲	م	ن	م	ن	م	ن	م	ن	م	ن	م	ن	م	ن	م
۱۳	ن	م	ن	م	ن	م	ن	م	ن	م	ن	م	ن	م	ن
۱۴	م	ن	م	ن	م	ن	م	ن	م	ن	م	ن	م	ن	م
۱۵	ن	م	ن	م	ن	م	ن	م	ن	م	ن	م	ن	م	ن

دانستنی ها

در هوای گرم، کمتر چای و قهوه بخورید

نوشیدنی های حاوی کافئین به دلیل اینکه دفع آب را از طریق افزایش ادرار زیاد می کنند، منجر به افزایش احتمال گرمزدگی می شوند؛ بنابراین مصرف این نوشیدنی ها را محدود کنید. گرمزدگی یک اورژانس پزشکی است و زمانی رخ می دهد که بدن دیگر نمی تواند خود را خنک کند. بدن از کم آبی رنج می برد، زیرا نمی تواند گرمای داخلی را به محیط آزاد کند و در نتیجه دمای بدن به بیش از ۴۰ می رسد؛ فردی که دچار گرمزدگی می شود علائم زیر را دارد: دمای بدن بسیار بالا. پوست داغی که عرق نمی کند و ممکن است قرمز به نظر برسد. ضربان قلب سریع. تنفس سریع یا تنگی نفس. سردرگمی و عدم هماهنگی. تشنج. از دست دادن هوشیاری. اگرچه هر کسی در هر زمان ممکن است از بیماری های مرتبط با گرما رنج ببرد، برخی از افراد بیشتر از دیگران در معرض خطر هستند که شامل نوزادان و کودکان خردسال، افراد ۶۵ سال یا بیشتر، افرادی که اضافه وزن دارند و افرادی که در حین کار یا ورزش، بیش از حد ورزش می کنند، افرادی که از نظر جسمی بیمار هستند، به ویژه با بیماری قلبی یا فشارخون بالا، یا داروهای خاصی مانند افسردگی، بی خوابی، یا گردش خون ضعیف مصرف می کنند.

مواظب کودکان باشید

نوزادان و کودکان که یکی از گروه های در معرض خطر جدی گرمزدگی هستند برای جلوگیری از گرمزدگی در این گروه سنی نکاتی باید به یاد داشت که عبارتند از: هنگام گرم بودن هوا مراقب باشید که لباس نوزادان را زیاد نکنید، به آنها مایعات اضافی بدهید تا بنوشند، شیر مادر یا شیر خشک بیشتر؛ اگر از شیر گرفته شده اند باید آب اضافی مصرف کنند. مادران شیرده در روزهای گرم باید خودشان آب اضافی بنوشند. به فرزندان خود آموزش دهید که در گرما به بدن خود توجه کنند و اگر احساس خوبی ندارند یا نیاز به استراحت دارند به بزرگسالان بگویند. آنها را هیدراته نگه دارید. به کودکان خود یادآوری کنید که به طور منظم و در تمام طول روز آب بنوشند. هنگام بیرون رفتن آب همراه داشته باشید تا همیشه در دسترس باشد. برون ده ادرار آنها را کنترل کنید. لباس های سبک و روشن بپوشند. کودکان، مانند بزرگسالان، در هوای گرم به لباس های سبک نیاز دارند؛ وزن و رنگ سبک. رنگ های تیره گرما را از نور خورشید جذب می کنند؛ در حالی که رنگ های روشن آن را منعکس می کنند. هرگز کودک را بدون مراقبت در ماشین رها نکنید. خودروها هنگام پارک در زیر نور خورشید، حتی زمانی که هوا گرم نیست، به سرعت تا دمای خطرناک گرم می شوند. هنگام پارک کردن، صندلی عقب را چک کنید تا مطمئن شوید که همه از ماشین خارج شده اند. در مجموع در شرایط هوای گرم، برای کمک به جلوگیری از گرمزدگی لازم است اقدامات زیر را انجام دهید: نوشیدنی های سرد بنوشید، به خصوص اگر فعال هستید یا ورزش می کنید مهم ترین کاری که می توانید برای جلوگیری از گرمزدگی انجام دهید، این است که بیشتر از حد معمول آب بنوشید؛ زیرا مایعات خود را از طریق تعریق از دست می دهید. زمانی که بیرون از منزل هستید یا ورزش می کنید، هر ساعت دو تا چهار فنجان مایعات بنوشید. اگر طرفدار نوشیدن آب در تمام طول روز نیستید، نوشیدنی های دیگری مانند اسموتی های میوه، آب سبزیجات، آب لیمو یا لیمو ترش به شما کمک می کنند تا هیدراته بمانید. سبزیجات ابرسان مصرف کنید. برای جلوگیری از کم آبی بدن و جلوگیری از گرمزدگی، از میوه ها و سبزیجاتی که ابرسان هستند، استفاده کنید. آنها محتوای آب بالایی دارند و حاوی الکترولیت های ارزشمندی هستند که به شما کمک می کند تعادل مایعات را حفظ کنید. سطح فشار خون را ثابت نگه دارید و به سیگنال های عصبی کمک می کند. برخی از بهترین غذا های ابرسان برای غلبه بر علائم گرمزدگی عبارتند از هندوانه، پرتقال، انواع توت ها، خیار، کدوسبز، کاهوی سالادی، کلم بروکلی. از نوشیدنی های قندی و کافئین خودداری کنید. جلوگیری از کم آبی بدن با اجتناب از مصرف نوشیدنی های شیرین، الکل و کافئین بسیار مهم است. همه این نوشیدنی های باعث افزایش ادرار و از دست دادن الکترولیت می شوند. به علاوه، مصرف بیش از حد قند می تواند منجر به التهاب شود. این امر علائم گرمزدگی را حتی بدتر می کند. اگرچه نوشیدنی های ورزشی برای هیدراته نگه داشتن شمارد فعالیت بدنی به باار عرضه می شوند، اما بسیاری از این محصولات حاوی مقدار زیادی قند اضافه شده و طعم دهنده های مصنوعی هستند، بنابراین به جای آن از الکترولیت های طبیعی که در میوه و سبزیجات وجود دارد، استفاده کنید. آباس های رنگ روشن و گشاد بپوشید. از ساعت ۱۱ صبح تا ۴ بعد از ظهر از آفتاب دوری کنید از ورزش شدید در فضای باز در طول روز به ویژه در ساعات مذکور اجتناب کنید. اگر در روزهای بسیار گرم داخل خانه هستید، پرده ها را ببندید، اگر هوا گرم تر از خانه تان است، پنجره ها را ببندید و تجهیزات الکتریکی و چراغ هایی که گرم می شوند را خاموش کنید. کودکان، افراد مسن و افراد مبتلا به بیماری های مزمن (مانند دیابت یا مشکلات قلبی) بیشتر در معرض خطر گرمزدگی هستند. داروهای خود را بررسی کنید. برخی از دارو ها می توانند خطر گرمزدگی را افزایش دهند؛ زیرا بر نحوه واکنش بدن به گرما تأثیر می گذارند یا تعادل نمک و آب بدن را مختل می کنند. دارو هایی که ممکن است توانایی شما را برای مقابله با دمای بالاتر تغییر دهند عبارتند از: آنتی بیوتیک ها، دارو های ضد افسردگی، دارو های ضد روان پریشی، آنتی هیستامین ها، دارو های بیماری قلبی، فشار خون و کلسترول، ملین ها، دیورتیک ها، دارو های تشنج اگر هر یک از این نوع دارو ها را مصرف می کنید، با پزشک خود در مورد افزایش خطر گرمزدگی صحبت کنید. بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه و وزارت بهداشت، مطالعات همچنین نشان می دهد که باز کردن پنجره ها و استفاده همزمان از فن های می تواند در برابر گرمزدگی در طول موج گرما محافظت کند. فقط مطمئن شوید که هوای گرم در گردش نیست، که می تواند خطرناک باشد. اگر فردی دچار گرمزدگی است، این چهار مرحله را دنبال کنید: او را به مکانی خنک منتقل کنید. تمام لباس های غیر ضروری مانند ژاکت یا جوراب را درآورید. او را بخواهید یک نوشیدنی ورزشی یا ابرسانی یاب خنک بنوشد. کم کم به او مایعات خنک مثل آب همراه با کمی لیموترش یا تخم شربتی بدهید. پوست او را خنک کنید؛ او را با آب خنک اسپری کنید و باد بزنید.