



چاقی یک معضل جدی سلامت عمومی است و مصرف مستمر سبزیجات در تمامی وعده های غذایی نقش بسیار موثری در پیشگیری از ابتلا به چاقی دارد. پیش بینی می شود طی پنج تا شش سال آینده نیمی از جمعیت دنیا دچار چاقی شوند. این وضعیت ریسک ابتلا به بیماری های متعددی را افزایش می دهد و حتی اختلالات روانی ناشی از نارضایتی ظاهری را در افراد به دنبال دارد. تغذیه انحصاری با شیر مادر برای نوزادان و رعایت وزن متناسب و سبک زندگی سالم برای مادران امری ضروری است.

مهم ترین بازه زمانی برای پیشگیری از چاقی، دوران کودکی و نوجوانی است؛ زیرا عادات و رفتارهای تغذیه ای افراد در این سنین شکل می گیرد و می تواند از چاقی در بزرگسالی جلوگیری کند. مواد غذایی با قند و چربی زیاد (نشانگر رنگ قرمز) کمتر مصرف شوند و میان وعده ها، به ویژه در کودکان و نوجوانان، شامل میوه ها و سبزیجات باشد.

فعالیت بدنی منظم حداقل ۱۵۰ دقیقه در هفته؛ از جمله پیاده روی با سرعت همراه با افزایش ضربان قلب توصیه می شود علاوه بر این اصلاح عادات غذایی و مصرف سه وعده اصلی و میان وعده های سالم اهمیت دارد؛ زیرا حذف وعده های غذایی منجر به پر خوری در وعده های بعدی می شود. بزرگسالان و کودکان باید دست کم هفت ساعت خواب شبانه منظم داشته باشند، علاوه بر این مدیریت استرس و پرهیز از روی آوردن به غذاهای شیرین و پر کالری در زمان استرس می تواند به کنترل وزن کمک کند.

بر اساس یافته های پژوهشگران، ۴۰ تا ۷۰ درصد احتمال ابتلا به چاقی منشا ژنتیکی دارد، اما سبک زندگی و عادات روزانه می توانند تأثیر زن ها را تعدیل کنند. چاقی می تواند منجر به افزایش فشارخون، کلسترول و خطر بیماری های قلبی، مقاومت به انسولین، دیابت نوع ۲، برخی سرطان ها، مشکلات گوارشی، بیماری های کبدی، آپنه خواب و آرتروز شود.

همچنین عوارض چاقی در بارداری می تواند سلامت مادر و جنین را تهدید کند. اصلاح عادات غذایی، مصرف مداوم سبزیجات و میوه ها، فعالیت بدنی مستمر، رعایت خواب کافی و مدیریت استرس، کلید پیشگیری از چاقی و بیماری های مرتبط با آن است.

نشانه های کمبود ویتامین B۶

ویتامین B۶ که به نام پیریدوکسین نیز شناخته می شود، یکی از ویتامین های گروه B است که نقش مهمی در سلامت بدن دارد. این ویتامین در فرآیندهای متابولیک نقش دارد. از جمله کمک به تبدیل غذا به انرژی، ساخت سلول های خونی، و متابولیسم پروتئین ها و چربی ها. ویتامین B۶ همچنین در سیستم عصبی، سیستم ایمنی و تولید هورمون ها موثر است. کمبود آن ممکن است منجر به ضعف عضلات، مشکلات عصبی، التهاب دهان و زبان، و کاهش سیستم دفاعی بدن شود. منابع خوب ویتامین B۶ شامل گوشت، ماهی، مرغ، سیب زمینی، موز، غلات کامل و سبزیجات برگ سبز است. ویتامین B۶ یک ویتامین ضروری برای بدن است که کمبود آن پیامدها و نشانه هایی در پی دارد که در ادامه به مهمترین پیامدها و نشانه های کمبود ویتامین B۶ اشاره می شود. این ویتامین سختکوش فعالیت های زیادی در بدن انجام می دهد. ویتامین B۶ بر روی خلق و خو، اشتها، خواب و افکار شما تأثیر می گذارد. بدن برای مبارزه با عفونت، تبدیل غذا به انرژی و انتقال اکسیژن در خون به تمام بخش های بدن به این ویتامین احتیاج دارد. کمبود ویتامین B۶ در بدن به ندرت اتفاق می افتد اما به هر حال در صورت بروز این مشکل باید بلافاصله برطرف شود.

کاهش سطح انرژی

اگر سطح ویتامین B۶ در بدن خیلی کاهش پیدا کند، ممکن است دچار آنمی باکم خونی شود، به این معنا که سلول های قرمز خون کم می شوند. این امر باعث خستگی و ضعف می شود. به علاوه کم خونی ممکن است ناشی از کمبود آهن در بدن باشد. کمبود سایر ویتامین ها، مانند ویتامین B۱۲ و فولات نیز عوامل دیگری هستند که باعث کاهش سطح انرژی می شود.

تورم پوستی

نشانه های کمبود ویتامین B۶ می تواند روی پوست ظاهر شود. در بدن تغییر مواد شیمیایی اتفاق می افتد. اغلب کمبود ویتامین B۶ باعث پوسته پوسته شدن و جوش های همراه خارش می شود که معمولاً روی صورت بروز می کند و درماتیت سبورئیک نامیده می شود. این جوش ها به مرور زمان واضح تر و شدیدتر می شوند. اگر دچار کمبود ویتامین B۶ باشید، بروز علائم چند ماه یا چند سال طول می کشد.

بی حسی دست و پا

آیا انگشت های دست و پاهایتان سوزن سوزن می شوند؟ علت این مشکل اختلالات عصبی است که نوروپاتی محیطی نامیده می شود. کمبود ویتامین B۶ باعث بروز نوروپاتی محیطی می شود. ویتامین B۶ و B۱۲ برای حفظ سلامت اعصاب ضروری هستند.

بد خلق شدن نوزاد

نوزاد بد خلق سعی می کند کمبود ویتامین B۶ را به شما اعلام کند. اگر نوزاد را در بیشتر از ۶ ماه با جیز دیگری به جز شیر خودتان تغذیه نکنید، کودک دچار کمبود ویتامین B۶ می شود. کمبود بیش از حد این ویتامین حتی ممکن است منجر به بروز تشنج شود. به علاوه کمبود ویتامین B۶ شنوایی کودک را بیش از حد حساس می کند و در نتیجه هر سر و صدایی به راحتی کودک را آزار می دهد.

حالت تهوع صبحگاهی

مادران بیشتر از هر کس دیگری به ویتامین B۶ احتیاج دارد. اگر احساس تهوع و استفراغ می کنید (و این احساس فقط به صبح خلاصه نمی شود) نیاز به مکمل ویتامین B۶ دارید. اما لازم است این مکمل را زیر نظر پزشک مصرف کنید.

مغز مه آلود

ویتامین B۶ به تنظیم خلق و خو و حافظه کمک می کند. اگر متوجه بروز احساسات آشفته یا مایوس کننده شدید، به ویژه اگر سن بالایی دارید، کمبود ویتامین B۶ می تواند علت بروز آن باشد. کمبود ویتامین B۶ احتمال بروز افسردگی بعد از سکنه مغزی، شکستن لگن یا سایر بیماری های مهم را افزایش می دهد. B۶ گاهی با سایر ویتامین های گروه B همکاری می کند. اگر دچار کمبود این ویتامین شوید، ممکن است توانایی های ذهنی شما نیز کاهش پیدا کند.

نکته

آنچه باید درباره «MS» بدانیم

رئیس مرکز تحقیقات MS دانشگاه علوم پزشکی تهران، به تشریح بیماری MS و علائم و روش های کنترل بیماری پرداخت. محمد علی صحرائیان اظهار کرد: MS یک بیمار مزمن است که بیش از سه میلیون نفر را در جهان و بیش از ۱۰۰ هزار نفر را در ایران مبتلا کرده است. وی ادامه داد: دقیقاً مشخص نیست چرا سیستم ایمنی فردی ممکن است دچار افسارگسیختگی و حمله به بافت خود می شود اما مطالعات چند دهه اخیر در زمینه بیماری نقش فاکتورهای محیطی و استعداد ژنتیک را به اثبات رسانده اند. نایب رئیس انجمن MS از مصرف سیگار و اصولاً مواجهه با دود به عنوان عوامل خطر زای دیگر بیماری MS نام برد که شواهد متعددی بر نقش آنها تأکید دارند. صحرائیان گفت: کاهش ویتامین D و برخی عوامل محیطی دیگر مانند چاقی نوجوانی نیز از مواردی است که برخی مطالعات به آنها اشاره کرده اند. هرچند علت اصلی بیماری هنوز مشخص نیست. وی اظهار داشت: شایع ترین سن ظهور علائم بیماری MS، ۲۰ تا ۴۰ سالگی بوده و در خانم ها واضحاً شایع تر است. وی افزود: بسته به درگیری قسمت های مختلف سیستم عصبی مرکزی، علائم بیماری متفاوت می باشد تازی دید، اختلالات حسی (گزگز و مور مور)، اختلالات حرکتی و ضعف اندام ها، اختلال تعادل و یا مشکلات اداری از علائم شایع این بیماری است. لازم به ذکر است که علائم MS غیر اختصاصی بوده و ده ها بیماری دیگر می توانند تقلید کننده علائم MS باشند. صحرائیان گفت: برای تشخیص دقیق بیماری MS علاوه بر معاینه بالینی پزشک انجام MRI از مغز و نخاع برای تشخیص حائز اهمیت است. وی ادامه داد: در طی سال های اخیر با پیشرفت های شگرف تکنولوژی توان کنترل بیماری MS واضحاً افزایش یافته و بسیاری از بیماران با مصرف دارو توانایی خود را حفظ می نمایند. علاوه بر درمان دارویی عوامل متعدد دیگری در کنترل بیماری دخیل هستند، پرهیز از تنش های روحی و استرس های محیطی موجب کاهش حملات می گردد. ترک سیگار و رژیم غذایی مناسب از موارد دیگری است که در کنار دارو به کنترل بیماری کمک نموده و شدت و تعداد حملات می کاهد. صحرائیان افزود: فعالیت فیزیکی مناسب و ورزش از عوامل بسیار کمک کننده در جهت پیشگیری از ناتوانی و مدیریت بیماری است.

«ریواس»

قلب و کبدتان را نجات می دهد



ریواس، گیاهی با طعم خاص و رنگ جذاب، فراتر از یک خوراکی فصلی است. این گیاه به ظاهر ساده، سرشار از ترکیبات دارویی و آنتی اکسیدانی است که در بهبود سلامت کبد، گوارش نیز کمک می کند. با فصل بهار، یکی از اولین گیاهانی که به بازارهای محلی وارد می شود، ریواس است؛ گیاهی ترش مزه با رنگ صورتی تا قرمز و ساقه های ضخیم که طعمی منحصر به فرد دارد. این گیاه، هرچند که عمر کوتاهی در بازار دارد، اما تأثیرات بلندمدتی بر سلامت بدن می گذارد.

سرشار از آنتی اکسیدان



یکی از مهم ترین خواص ریواس، وجود ترکیباتی مانند آنتوسیانین ها، پلی فنول ها و ویتامین C است. این مواد با کاهش استرس اکسیداتیو، به تقویت سیستم ایمنی و جلوگیری از آسیب های سلولی کمک می کنند و پژوهش ها نشان می دهد که مصرف منظم ریواس می تواند به کاهش التهاب در بدن و پیشگیری از بیماری های مزمن مانند دیابت و سرطان کمک کند.

کمک به کاهش قند خون



مصرف ریواس ممکن است به کاهش قند خون در افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ کمک کند. فیبر موجود در ساقه های ریواس سرعت جذب قند را کاهش داده و از افزایش ناگهانی قند خون جلوگیری می کند. همچنین این گیاه کم کالری، باعث ایجاد احساس سیری شده و به افرادی که به دنبال کاهش وزن هستند توصیه می شود.

تنظیم کلسترول



ریواس می تواند سطح کلسترول بد (LDL) را کاهش دهد. آنتی اکسیدان قوی موجود در این گیاه، مانند کاتچین و کورستین، به پاک سازی رگ ها و کاهش چربی خون کمک می کنند. مصرف منظم ریواس (در حد اعتدال) می تواند بخشی از یک رژیم غذایی مناسب برای سلامت قلب و عروق باشد.

زیاده روی نکنید



گرچه ریواس خواص زیادی دارد، اما مصرف بیش از اندازه آن ممکن است برای برخی افراد به ویژه کسانی که سنگ کلیه دارند، مشکل ساز شود. اسید اگزالیک موجود در ساقه ریواس، در مصرف طولانی مدت یا بیش از حد می تواند در بدن تجمع یافته و منجر به بروز سنگ کلیه شود. به همین دلیل، پزشکان مصرف متعادل و همراه با مایعات فراوان را توصیه می کنند. ریواس می تواند به تقویت سیستم ایمنی، پاک سازی بدن و کاهش التهاب کمک کند. کافی است آن را به موقع، به اندازه و آگاهانه استفاده کنید.

به یک برنامه خواب منظم عادت کنید

وقتی صبح با صدای زنگ ساعت گوشی از خواب بیدار می شوید، ممکن است وسوسه شوید با زدن این دکمه، چند دقیقه بیشتر بخوابید. دکتر «ربهکا رابینز»، متخصص خواب معتقد است که فعال کردن قابلیت امکان چرت گوشی می تواند باعث از دست رفتن خواب مفید شود. دکتر «کیمبرلی هون» تأکید می کند که پایبندی به زمان خواب و بیداری هم به اندازه مدت زمان خواب، اهمیت دارد. بیشتر کارشناسان خواب

تأکید می کنند که بزرگسالان برای حفظ سلامت جسم و روان خود، باید هفت تا ۹ ساعت خواب شبانه داشته باشند زیرا خواب کافی می تواند احساس خستگی هنگام بیداری را کاهش دهد اما هماهنگی در زمان خواب هم به اندازه مدت زمان خواب مهم است. رابینز می گوید: شرایط ایده آل این است که شما اصلاً به زنگ ساعت نیاز نداشته باشید و خود به خود سر ساعتی مشخص بیدار شوید.

چاقی از نوجوانی آغاز می شود

وزارت بهداشت نسبت به عادات های غذایی نادرست در نوجوانان هشدار داد و اعلام کرد: مصرف بی رویه مواد غذایی، دریافت کالری بیش از حد و تغذیه ناسالم می تواند منجر به چاقی، اختلالات رشد، سندروم متابولیک و بروز بیماری ها و... حتی سرطان در بزرگسالی شود. کارشناسان تغذیه هشدار می دهند که نوجوانان امروز بیشتر در معرض رفتارهای غذایی پرخطر قرار دارند؛ مانند: حذف وعده های اصلی، به ویژه صبحانه، افراط در مصرف

۱- ابزار جوش قوس الکتریکی- میوه جالبیژی ۲- نوعی الک- سفره چرمی- صفت بهشت ۳- زبان بسته و گنگ- خوک وحشی- طایفه ای از ترکمنان ۴- شهر رازی- ترازو- مورد نیاز تشنه- زندان ۵- ایستگاه قطار- چه زمانی؟- تریاک- عیدوینتامی ۶- بیلاق کرج- ششلول ۷- سخت و محکم- فقر و تنگدستی- جای مطمئن ۸- عضو پرواز پرنده- وسیله آتش زدن- صوت و نغمه ۹- پایتخت سوئیس- رنگ ها- شهری در ازبکستان ۱۰- دوزخ و جهنم- گردش روزگار ۱۱- فرمان خودرو- بنیان نهادن- نام ترکی- مادر باران ۱۲- درک کردن- نشانه مفعولی- تسع- پهلوان ۱۳- گوشت کبابی- از ورزش ها- درنگ ۱۴- هوو- فیلسوف یونانی- ناشایست ۱۵- مرحوم و از دنیا رفته- از دوران زمین شناسی

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

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
ب	ن	د	ر	ح	م	ج	و	م	ی	ن				
ر	ا	س	و	ل	ت	ک	ه	د	ل	ا	و			
ج	و	ت	ا	ه	س	ه	ا	م	ی	ت	ک	ل		
م	ا	ه	د	و	ن	ا	و	ک	ی	ا	ت			
د	ر	د	ا	س	ا	ن	س	ر	ا	ف				
و	ا	ب	ر	م	ر	د	ا	و	ل					
ر	ا	ج	ا	ب	ا	ن	م	ک	ر	و				
م	ا	م	ا	ن	ا	ر	ی	ر	و	ا	ن			
ی	ر	س	ی	س	ر	ا	د	ی	ا	ل				
س	ه	ی	ا	ر	و	س	ل	ا	و	ل				
ی	ا	م	ن	ش	ا	ن	د	ن	ا	م				
و	ل	ا	و	ک	ل	ا	ن	ک	ن	د				
ن	ا	د	ر	ی	ت	ا	ل	ا	و	ر				
ر	و	س	و	ا	ر	ن	ف	ا	ل	ه	ش			