

دانشتني ها

۴ دليل آب نشدن چربي شکم

آيای می دانيد سلول های چربي شکم (چربي احشايی) هور مون های وابسته به چربي و مواد شيميایی توليد می کند که باعث بيماری های قلبی و ديابت می شود؟ اما جالب است بدانيد وقتی زن ان شروع به کاهش وزن می کنند معمولا ۳۰ درصد از وزن کم شده مربوط به منطقه شکم و پهلو است. هر ماده غذایی که مصرف می کنید می تواند به سوزاندن چربي های اين منطقه کمک کند. برای رسيدن به اين هدف:

● رژيم چرب تر را انتخاب کنید

برای کاهش چربي شکم، بهتر است چربي های غير اشباع مصرف کنید. نتايج یک آزمایش نشان می دهد خانم هایی که از اين چربي استفاده کرده یک سوم چربي شکمی خود را در طول یک ماه از دست داده اند. پيشنها د: مصرف یک مشت آجيل يا یک قاشق غذاخوری روغن زيتون در کنار وعده های ديگر

● مواد معدنی را فراموش نکنید

منيزيم بيش از ۳۰۰ فرايند را در بدن تنظيم می کند. نتايج تحقيقات نشان می دهد افرادی که مقدار زيادی از اين ماده معدنی را مصرف می کنند قند خون پايين و سطح انسولين متعادل ي دارند. پيشنها د: دست کم دو بار در روز از غذا های سرشار از منيزيم مانند سبزیچانی که برگ سبز تيره دارند، موز و دانه های سویا استفاده کنید. ● در آستانه یائسگی قرار دارید

تغييرات هورمونی مرتبط با يائسگی (که معمولا از ۴۰ سالگی به بعد شروع می شود) کاهش چربي شکمی را سخت تر می کند. پيشنها د: انجام يوگای تواند اين آثار را جبران کند. زنان يائسه ای که یک ساعت يوگای شديد به مدت سه روز در هفته انجام می دهند بعد از ۱۶ هفته می توانند بيش از ۱/۵ سانتی متر از دور شکم خود کم کنند.

● در طول ورزش عرق نمی کنید

تحقيقات نشان داده است انجام ورزش های سريع با شدت بالا و کم ترين استراحت بين انجام تمرين باعث افزايش قابليت آب شدن شکم می شود. اين ورزش ها سطح انسولين، تری گليسريد و کورتيزول را کاهش می دهد.

پيشنها د: دو چرخه سواری يا دويدن، به مدت ۲ دقيقه با سرعت بالا به حدی که حتی توانایی صحبت کردن هم نداشته باشيد، کمک می کند تا چربي شکمی کاهش يابد.

بهداشت

ماسک ليفتينگ برای زیبایی پوست

اگر از جمله افرادی هستيد که به دنبال زیبایی بيشتر پوست و موی خودتان هستيد حتما صمغ کتيرا را می شناسيد و می دانيد که اين ماده حاوی خواص ضد پيري است و ايجاد چين و چروک پوست را به تأخير می اندازد. کتيرا باعث حالت دهندگی بهتر موهایی شود. شمائی توانيد از مخلوط

کتيرا و شير، ماسکی تهيه کنید که به سفت شدن يا کشيده شدن پوست کمک کند.

● نکته

برای اين که بداند به کتيرا احساسيت داريد يا نه بهتر است ابتدا اين ماسک را به مدت ۵ دقيقه روی پوستتان بماليد و اگرديد مشکلی وجود ندارد اجازه دهيد برای ۳۰

آرایش مادران؛ متهم جدید چاقی کودکان

نتایج مطالعه محققان آلمانی نشان می دهد

آرایش مادران باردار می تواند بر چاقی کودک

تاثیر داشته باشد

شيوار ضایبی | روزنامه نگار

تازه ها

یکی از مشکلات استفاده از لوازم آرایشی، ورود برخی مواد شیمیایی با آثاری نامشخص به بدن افراد است. حالا بر مبنای مطالعه جدیدی که نتایج آن به تازگی در نشریه Nature Communications منتشر شده، بخشی از عوارض احتمالی یکی از مواد شیمیایی مورد استفاده در لوازم آرایشی شناسایی شده است. عوارضی که بهتر است ز نانی که تصمیم به بار داری دار ند، به صورتی ویژه به آن توجه کنند.

انجام شد و بخشی شامل ارزیابی هایی لوازم آرایشی، بوتیل پار این است که اغلب به اختصار Bup نامیده می شود. این ماده به صورت ویژه در رژ لب و فاندیشن (مواد زیر ساز برای آرایش) وجود دارد. افزون بر آن، در برخی از کرم های مرطوب کننده، ضد چروک و دیگر لوازم بهداشتی هم ممکن است از این ماده برای جلوگیری از فساد این محصولات استفاده کنند.

در زمان استفاده از محصولات آرایشی، بهداشتی که حاوی این ماده شیمیایی است، مقداری از این ماده از طریق پوست، جذب بدن می شود. برای اندازه گیری میزان این ماده در بدن، به صورت معمول، از نمونه ادرار استفاده می شود. چون که هر چه میزان این ماده در بدن افزایش می یابد، میزان دفع هم بالا می رود. به تازگی در مطالعه گسترده جدیدی که انجام آن بیش از ۱۰ سال طول کشیده است، محققان دانشگاه لایپزیک آلمان به تاثیر این ماده شیمیایی بر کودکان پرداخته اند.

بررسی های ژنتیکی در این بخش مشخص کرد افزایش میزان بوتیل پار این با تغییرات ژنتیکی در بدن موش ارتباط دارد.

این تغییرات ژنتیکی باعث تغییراتی در هیپوتالاموس و به دنبال آن افزایش اشتها ی موش ها بود. اما در صورت مواجهه زنان با ماده بوتیل پار این در دوره بارداری، چه اتفاقی برای فرزندان آن ها می افتد؟

این مطالعه، از دو بخش تشکیل شده بود، بخشی روی موش های آزمایشگاهی

● تاثیر این ماده شیمیایی بر جنین انسان محققان دانشگاه لایپزیک، برای بررسی تاثیر این ماده شیمیایی بر کودکان، ابتدا در سال های ۲۰۰۶ تا ۲۰۰۸ از بیش از ۶۰۰ زن باردار نمونه گیری هایی انجام دادند تا میزان این ماده شیمیایی را در بدن آن ها اندازه گیری کنند. در کنار این اندازه گیری، آن ها با زنان مصاحبه هایی انجام دادند و درباره مصرف لوازم آرایشی سوال کردند. نتایج نشان داد میزان این ماده شیمیایی در بدن مادرانی که به صورت مستمر آرایش می کردند دست کم سه برابر مادرانی است که از محصولات آرایشی استفاده نمی کردند. بعد از این نمونه گیری در دوره

بارداری، از بدو تولد تا هشت سالگی، وزن و قد کودکان تمامی مادران در فواصل زمانی منظم مورد بررسی قرار گرفت. بررسی ها نشان داد فرزندان مادرانی که در دوره بارداری، اهل آرایش بودند، بعد از تولد بيشتر از ديگر کودکان در گير اضافه

[...]

طبق نظر این محققان، چاقی کودکان این عصر را تنها نمی توان با میزان غذایی که می خورند، مرتبط دانست. بلکه باید متهمان ديگر اين معضل فراگیر را هم شناسایی کرد



وزن بودند. این موضوع به ویژه در میان دختر بچه ها شدت بیشتری داشت. اما آیا این اضافه وزن در کودکان این مادران، نشان دهنده تغییرات ژنتیکی در این گروه از کودکان، مشابه است با آن چه که در موش ها مشاهده شد؟

● برای نتیجه گیری نهایی زود است، اما آرایش نکند!

محققان این مطالعه معتقدند برای نتیجه گیری نهایی درباره تغییرات ژنتیکی در جنین انسان در نتیجه مواجه شدن با بوتیل پار این، هنوز زود است. چرا که به هر حال فیزیولوژی بدن انسان و موش با هم تفاوت هایی دارد و شاید جنین انسان آسیب پذیری کمتری در برابر تغییرات بدن مادر در مقایسه با جنین موش داشته باشد اما با وجود این موضوع، توصیه این محققان، احتیاط بيشتر مادران در باره آرایش کردن است. آن ها می گویند مادران باردار و زنانی که قصد بارداری دارند، بهتر است بی دلیل خود را در معرض این ماده شیمیایی قرار ندهند، به ویژه که نتایج طولانی مدت مواجهه با این ماده هنوز به صورت دقیق روشن نشده است.

منابع: dailymail.co.uk و nature.com

بیشتر بدانیم

حفظ سلامت در دوران شیردهی

بانوان

عهده دار شدن نقش مادری در کنار لذت های فراوان، ممکن است به ایجاد تنش های فیزیکی و روانی در مادر منجر شود. شیردهی به دلیل آن که باعث تغییرات مهمی در جسم، روح و سبک زندگی مادر می شود، می تواند به او آسیب وارد کند. در ادامه نکاتی بیان می شود که می تواند عبور از این دوران را برای شما آسان کند.

● رژیم لاغری را به زمانی ديگر موکول کنید! در دوران شیردهی تأمین انرژی لازم برای خود و کودکتان، هر دو بر عهده شماست؛ بنابراین رعایت یک رژیم مناسب در این دوران اهمیت ویژه ای می یابد. این مهم با داشتن رژیمی متنوع و در عین حال متعادل قابل دسترسی است؛ رژیمی شامل تمام غلات، پروتئین ها و سبزیجات که به تنظیم قند خون و نیز کاهش اشتها ی شما به غذاهای چرب و شیرین کمک می کند. ضمن این که اگر گیاه خوار هستيد، از تأمین کلسیم لازم برای بدنتان نیز غافل نشويد! در دوران شیردهی روزانه ۳۰۰ کالری می سوزانيد بنابر این اين دوران بازه مناسبی برای رژيم های لاغری و در نتیجه قطع مصرف کالری هانیست. قرار دادن کمی شیرینی مریبی در کنار تخته خواب در طول شب، می تواند ایده ای مناسب برای تغذیه شما باشد.

● نگران شرایط مغایر با انتظار خود نباشید! شیردهی همچون ديگر وظايف نقش مادری، ممکن است در ابتدا مغایر با انتظارات پيشين شما از اين نقش باشد. در واقع این احتمال وجود دارد که شما در این دوران احساس خستگی، گیجی، آشفتگی و حتی در ماندگی را تجربه کنید! بر اساس تحقیقی در سال ۲۰۱۷، نیمی از مادران در طول دوران بارداری یا سال ابتدایی تولد فرزندشان نوعی از مشکلات روحی را تجربه می کنند. در صورت بروز مشکلات این چنينی، حتماً از متخصص کمک بخواهيد یا در جلسات گروهی که از نظر روحی شمار احمایت می کنند، شرکت کنید.

● با کارهای کوچک تجدید قوا کنید! تحمل فشار ناشی از کنترل شدن برنامه استراحت شما توسط یک نوزاد، می تواند کاملاً تنش زا باشد. به جای این که مدام به خود یادآوری کنید: «هر زمان کودک خوابيد، من هم می خوابم!» با انجام کارهایی که به کاهش این فشار فیزیکی و روانی منجر می شود، به خود کمک کنید. استراحت لزوماً به معنای خوابیدن نیست؛ شما می توانید تنها با دراز کشیدن روی کاناپه در حال تماشای تلویزیون، گوش دادن به موسیقی یا هر روشی که منجر به آرامشتان می شود، تجدید قوا کنید.

● به وضعیت قرار گیری بدنتان توجه کنید! شیردهی ممکن است به ایجاد درفیزیکی، به خصوص در ناحیه پشت منجر شود بنابر این مراقب وضعیت قرار گیری بدنتان هنگام شیردهی باشید؛ از وضعیت هایی چون گهواره گرفته تا پشت صاف، دراز کشیده بر پهلو و... برای شیردهی به نوزادتان استفاده کنید.

منبع: Theguardian

سواد سلامت

«دارو در مانی شخصی شده» چیست؟

که در صدر آن ها خصوصیات ژنومیکي بیمار ان است در موضوع انتخاب دارو و دوز مناسب آن برای هر بیمار خاص تعيين کننده خواهد بود.

این بحث، حوزه جدیدی را در داروشناسی بالینی مطرح کرده است که از آن به فارماکوژنومیک

یاد می شود.

اگرچه در خصوص برخی بیماری ها مانند سرطان، آسم، آلزایمر، بیماری های قلبی-عروقی و عفونت HIV یا ایدز مطالعات متعددی به صورت کارآزمایی های بالینی انجام شده و گاهی نتایج امیدوارکننده و جالب توجهی نیز به دست آمده است ولی باید گفت که حوزه فارماکوژنومیک و

دارودرمانی شخصی شده، هنوز در دوران نوزادی خود است و به طور قطع و یقین در آینده باید شاهد تلاش ها و دست آوردهای جدیدتری در این حوزه باشیم.

دارو در مانی شخصی شده یا personalized drug therapy شاخه ای از فارماکوژنومیکي است که در آن بهینه سازی در مان بیمار ان با توجه به ویژگی های منحصر به فرد ژنومیکي هر بیمار انجام می شود.

در این رشته با در نظر گرفتن دودسته عوامل مرتبط با بیمار شامل خصوصیات ژنومیکي، سن، جنس، بیماری های همزمان، داروهای همزمان و عوامل محیطی نظیر استعمال دخانیات یا عادات غذایی و عوامل مرتبط با دارو شامل خصوصیات فارماکو کینتیک و فارماکو دینامیک دارو، عوارض نامطلوب دارو و تداخلات دارویی، انجام می شود.

در واقع بر اساس دارودرمانی شخصی

شده، روش جاری در مان بیماری ها که در آن یک داروی خاص یا یک دوز خاص از دارو می تواند برای همه بیمار ان با بیماری مشابه تجویز شود، زیر سوال می رود در دارودرمانی شخصی شده، عوامل دیگری

می توانید به صورت دو بار در هفته از ماسک نشاسته استفاده کنید. نشاسته به دلیل دارا بودن خاصیت چسبندگی، یک ماسک عالی برای پاک کردن منافذ پوست است.

● روش تهيه

دو قاشق غذاخوری شیر یا ماست را با یک

قاشق چای خوری نشاسته مخلوط کنید و برای ۵ دقیقه اجازه دهید نشاسته به خوبی جذب شیر شود. پس از این مدت، این ماسک را روی پوست صورتان بماليد. بعد از ۱۵ تا ۲۰ دقیقه که ماسک خشک شد، ابتدا با آب گرم و پس از آن با آب سرد صورتتان را بشوييد.

بر سش و پاسخ

آشپزی من

نکاتی برای خیس کردن و پختن برنج

سوال : خیس کردن برنج باید چقدر طول بکشد؟ میزان نمک مورد نیاز چقدر است ؟

آب و روغن یا تنهایی به برنج اضافه می شود. این آب به هنگام دم پخت، خیس کنید، به تدریجی که برنج را با آب ولرم دوبار شست و شود هید و هنگام شستن توجه داشته باشید، برنج را زیاد چنگ

نزنید. پس از شستن به نسبت هر کیلو گرم برنج، ۵۰۰ گرم سنگ نمک را بشوييد و در کيسه یا دستمال تمیزی قرار دهيد و روی برنج بگذاريد. برنج های ایرانی هر چقدر نمک بيشتر داشته باشد، با کیفیت تر است ولی برنج خارجی هر چقدر کمتر خیس باشد با کیفیت در می آید. برنج هنگام پخته شدن نباید ترک خورد و له شود. بعضی از برنج ها جوش زیادی می خواهد و بعضی از آن ها در جوش کمتر پخته می شود. اگر برنج به حالت چلو استفاده می شود، کمی دوغ یا سرکه یا آب لیمو به آب بيفزايد تا رنگ برنج سفيدتر شود سپس آن را در آبکش بريزيد. در صورتی که برنج شور بود، کمی آب دست (آب گرم) روی برنج بريزيد.

● نکته: عاملی که موجب تفاوت در نتیجه کار پختن برنج می شود، اول میزان جوشاندن برنج و دوم میزان آبی است که به صورت

اگر می خواهید برنج را آبکش کنید باید پنج تا شش ساعت قبل از پخت، خیس کنید، به تدریجی که برنج را با آب ولرم دوبار شست و شود هید و هنگام شستن توجه داشته باشید، برنج را زیاد چنگ نزنید. پس از شستن به نسبت هر کیلو گرم برنج، ۵۰۰ گرم سنگ نمک را بشوييد و در کيسه یا دستمال تمیزی قرار دهيد و روی برنج بگذاريد. برنج های ایرانی هر چقدر نمک بيشتر داشته باشد، با کیفیت تر است ولی برنج خارجی هر چقدر کمتر خیس باشد با کیفیت در می آید. برنج هنگام پخته شدن نباید ترک خورد و له شود. بعضی از برنج ها جوش زیادی می خواهد و بعضی از آن ها در جوش کمتر پخته می شود. اگر برنج به حالت چلو استفاده می شود، کمی دوغ یا سرکه یا آب لیمو به آب بيفزايد تا رنگ برنج سفيدتر شود سپس آن را در آبکش بريزيد. در صورتی که برنج شور بود، کمی آب دست (آب گرم) روی برنج بريزيد.