



#### تغذیه

### آیا روغن زیتون به کاهش وزن کمک می‌کند؟

روغن زیتون یکی از سالم‌ترین و مفیدترین روغن‌های رژیم غذایی است. از فواید مصرف روغن زیتون می‌توان به کاهش التهاب و کاهش فشار خون اشاره کرد. روغن زیتون حاوی اسیدهای چرب تک غیراشباع است که دارای یک پیوند کربن اشباع نشده در ترکیب شیمیایی خود است. این اسیدهای چرب به طور معمول در دمای اتاق مایع هستند. روغن زیتون یک منبع غنی از تری گلیسیریدهای زنجیره متوسط است که به واسطه توانایی خود در کاهش وزن و حفظ وزن سالم مورد مطالعه قرار گرفته‌اند. در یک مطالعه که تری گلیسیریدهای زنجیره متوسط با تری گلیسیریدهای زنجیره بلند مقایسه شدند، مشخص شد تری گلیسیریدهای زنجیره متوسط به تولید بیشتر هورمون‌های تنظیم‌کننده اشتها، کمک می‌کند که احساس سیری را تقویت می‌کند.

#### ● چگونگی استفاده از روغن زیتون

#### برای کاهش وزن

روغن زیتون ممکن است برای کاهش وزن مفید باشد اما هیچ پژوهشی که پشتیبان این ایده باشد، وجود ندارد، تنها نتایج مطالعات نشان داده‌اند که ماساژ با روغن زیتون می‌تواند به افزایش وزن نوزادان نارس کمک‌کند. ادعایی دیگر این است که ترکیب روغن زیتون و آب‌لیمو می‌تواند به کاهش وزن سریع کمک کند. اما این به احتمال زیاد به دلیل آن است که روغن زیتون اغلب به عنوان یک پاک‌کننده مورد استفاده قرار می‌گیرد که معمولاً به دریافت کالری بسیار کم منجر می‌شود. یک قاشق غذاخوری (۱۵ میلی لیتر) روغن زیتون حاوی ۱۱۹ کالری/۱۳/۵ گرم چربی است. در یک رژیم غذایی با میزان کالری محدود این می‌تواند به سرعت بر میزان کالری و چربی مصرفی بیفزاید، از این رو، بهتر است روغن زیتون در مقادیر محدود به آن اضافه شود تا موجب افزایش وزن نشود.

#### تزیینات



غوره ترش تازه به‌بازار آمده‌است و خانم‌های کدبانو برای تهیه انواع غذاهای خوشمزه نیاز به آب غوره دارند. در ادامه فوت‌و فن‌های تهیه آب غوره در منزل را آورده‌ایم:
۱- ابتدا غوره‌ها را پاک کنید و دم‌آنها را بگیرید.
۲- غوره‌ها را در یک ظرف بزرگ آب بریزید، تمیز بشویید و آبکشی کنید.
۳- پس از این که آب آن گرفته شد، غوره‌ها را روی یک دستمال نخی تمیز پهن کنید تا کاملاً خشک شوند.
۴- غوره‌ها را پس از خشک شدن در آب میوه‌گیری بریزید و آب آن‌ها را بگیرید یا در مخلوط‌کن بریزید.
۵- سپس غوره‌های له‌شده را در یک صافی بریزید و صاف کنید.
۶- آب غوره را در یک پارچ شیشه‌ای بریزید و چند ساعتی صبر کنید تا املاح و پوسته‌هایی که از صافی‌رد شده‌اند ته‌نشین شوند.

۷- آب غوره را در بطری شیشه‌ای بریزید و در آن را محکم ببندید.
برای این که هوا به داخل بطری نفوذ نکند، می‌توانید از چندروش استفاده کنید:

از آب و آرد، خمیری در دست کنید و در بطری را باخمیر بپوشانید.
با نوار چسب، در بطری را محکم کنید.
یک قاشق روغن زیتون در بطری بریزید تا روی آب غوره را بپوشاند و مانع نفوذ هوا به داخل آب غوره شود.

#### ● روش پیشنهادی دیگر

✓ برای نگهداری طولانی مدت آب غوره و خوش رنگ‌تر شدن آن، آب غوره را با کمی نمک بجوشانید و طی جوشیدن، کف‌های جمع‌شده روی آن را بردارید.
✓ حرارت را ملایم کنید و بعد از غلیظ شدن، از روی حرارت بردارید و اجازه دهید تا خنک شود.

✓ سپس آب غوره را به آرامی از روی املاح ته‌نشین شده بردارید، پس از صاف کردن در بطری شیشه‌ای بریزید و در آن را محکم ببندید. دم غوره‌ها و حتی چوب‌های ریز آن را به خوبی جدا کنید تا آب غوره طعم گس پیدا نکند.
✓ قرار دادن آب غوره در معرض نور خورشید باعث ایجاد تغییرات شیمیایی زیانباری در آن می‌شود، بنابراین آب غوره را در معرض نور خورشید قرار ندهید.
✓ آب غوره و مواد ترش را در ظروف پلاستیکی نگهداری نکنید، زیرا اسید موجود در آن باعث تجزیه پلاستیک و ایجاد مواد مضر می‌شود. شیشه‌ای که آب غوره را در آن نگهداری می‌کنید باید کاملاً خشک باشد. برای جلوگیری از کپک‌زدن آب غوره، بهتر است شیشه‌ها را قبل از مصرف، استریل کنید.

## ۷ عامل تعریق شبانه؛ چه زمانی باید نگران شویم؟

اگر بیشتر از ۲ هفته تعریق شبانه، احساس خستگی، حال عمومی نامطلوب و کاهش وزن غیر قابل توضیح را تجربه کردید از پزشک معالج کمک بگیرید



#### بیشتر بدانیم

باسمین مشرف | مترجم

**تعریق معمولاً یک روش طبیعی ضروری برای خنک شدن بدن در گرمای بیش از حد است.** اما تعریق زیاد آن هم در هنگام شب می‌تواند یک مشکل آزار دهنده و گاهی نگران‌کننده باشد. تعریق شبانه هنگام خواب یک مشکل شایع است و معمولاً ارتباطی با دمای اتاق ندارد. در این مطلب با عوامل تعریق شبانه که باید درباره آن‌ها با پزشک مشورت کنید آشنا می‌شوید.

نیست. پرکاری تیروئید و یائسگی دو مشکل ناشی از نبود تعادل هورمونی است که اغلب می‌تواند عامل تعریق شبانه باشد.
**● اضطراب و استرس**
وقتی به خواب می‌روید، اضطراب، نگرانی و افسردگی‌تان از بین نمی‌رود. شما در حالت ناخودآگاه به طور جدی به چیزهایی که در طول روز آزارتان می‌دهد فکر نمی‌کنید اما مغزتان هورمون کورتیزول اضافی تولید می‌کند. مقادیر زیاد این هورمون می‌تواند باعث اختلالات خواب شما از جمله تعریق شبانه شود. اگر احساس می‌کنید استرس باعث ایجاد اختلال مداوم در زندگی روزمره شما می‌شود از یک مشاور، درمانگر یا پزشک کمک بگیرید.

#### ● داروهای خاص

تعریق شبانه می‌تواند عارضه جانبی مصرف برخی از داروها باشد. به عنوان مثال داروهای ضد افسردگی روی مناطقی از مغز که با تولید هورمون به کنترل دما و عرق کردن کمک می‌کند، تأثیر می‌گذارد. به همین دلیل این داروها ممکن است باعث تعریق شبانه

شود. داروهای دیگر شامل داروهای میگرنی، داروهای دیابت، داروهای مسدودکننده هورمون و حتی آسپرین است. اگر راه حل‌های ساده مانند پوشیدن لباس‌های سبک‌تر یا خنک نگه داشتن اتاق برای برطرف شدن مشکل کافی نیست، درباره مشکل‌تان با پزشک صحبت کنید.

#### ● عفونت

هنگامی که به یک عفونت ویروسی یا باکتریایی مبتلا می‌شوید میزان التهاب در بدن برای مقابله با عامل متجاوز افزایش می‌یابد و یکی از راه‌های انجام این کار، افزایش دمای بدن است که می‌تواند باعث تب و تعریق شبانه شود. اگر ترکیبی از هر دوی این علائم را تجربه کردید با پزشک مشورت کنید.

#### ● آبنه خواب

آبنه خواب شرایطی است که باعث می‌شود تنفس چندین بار در طول خواب برای مدت کوتاهی متوقف شود. در این شرایط، بدن به دلیل این که اکسیژن کافی دریافت نمی‌کند وارد حالت «جنگ و گریز» می‌شود و این حالت تحریک‌کننده تعریق است.

منبع: self.com

#### پزشکی

### گرگرفتگی شدید را جدی بگیرید!

#### شیوا رضایی

مترجم

زنان بعد از ورود به دوران یائسگی، ممکن است علایمی چون گرگرفتگی و تعریق شبانه را تجربه کنند، اما این علائم جدای از یادآوری ورود به دوران جدیدی از زندگی، آیا می‌تواند پیام دیگری را هم برای این گروه از زنان داشته باشد؟

#### ● رابطه علائم یائسگی با بیماری‌های قلبی

تا پیش از این، برخی متخصصان از ارتباط بین گرگرفتگی و تعریق شبانه و بیماری‌های قلبی در زنان یائسه صحبت کرده بودند اما این که این ارتباط به چه صورت است و به چه میزان این دو موضوع با هم مرتبط هستند، مشخص نبود. برای بررسی این موضوع، محققان استرالیایی در دانشگاه کوپینز لند وضعیت بیش از ۲۳ هزار زن در سنین یائسگی را از نظر دفعات، شدت و زمان بروز علائم گرگرفتگی و تعریق شبانه (آغاز علائم پیش از یائسگی یا بعد از آن) بررسی کردند. همزمان سابقه بیماری‌های قلبی عروقی در این زنان بررسی شد و افرادی که سابقه این بیماری‌ها را از قبل داشتند از مطالعه کنار گذاشته شدند. سپس وضعیت زنان زیر نظر قرار گرفت.

#### ● افزایش ۷۰ درصدی بیماری‌های قلبی!

بررسی نتایج نشان داد که دفعات بروز گرگرفتگی در زنان با احتمال بروز بیماری‌های قلبی ارتباطی ندارد اما زمانی که گاهی اوقات یا غالباً تعریق شبانه را تجربه می‌کنند، بیشتر در معرض بروز بیماری‌های قلبی هستند، اما موضوع مهم‌تر از دفعات بروز این علائم، شدت آن هاست. این مطالعه نشان می‌دهد وقتی شدت گرگرفتگی و تعریق شبانه افزایش می‌یابد، زنان تا حدود ۷۰ درصد بیشتر در معرض بیماری‌های قلبی هستند. در عین حال این مطالعه نشان می‌دهد شروع زود هنگام این علائم هم می‌تواند احتمال بروز بیماری‌های قلبی را افزایش دهد، اما دانستن این موارد چه کمکی به ما می‌کند؟

#### ● در آستانه یائسگی هستید؟

اگر خانمی در نزدیکی یائسگی هستیید یا مدتی است که وارد این دوره شده‌اید، بروز گرگرفتگی و تعریق شبانه در هر شرایطی را ویژگی طبیعی این دوره از زندگی خود در نظر نگیرید. اگر این علائم در دفعات زیاد تکرار می‌شوند یا شدت آن‌ها از اردهنده است، با پزشک مشورت کنید و در این شرایط توجه بیشتری به سلامت سیستم قلبی – عروقی خود داشته باشید.

منابع: aajoo.org و ScienceDaily

#### سلامت

### ضد عفونی کننده دست جایگزین شست و شو با آب و صابون نیست

یکی از بهترین و ساده‌ترین روش‌ها برای ضد عفونی کردن دست‌ها استفاده از ژل یا مایع ضد عفونی کننده دست بر پایه الکل است. ضد عفونی کننده‌های دست بر پایه الکل می‌تواند به از بین بردن میکروب‌ها کمک کند. ضد عفونی کننده‌های دست بر پایه الکل ساخته شده‌از ۶۰ درصد اتانول و ۷۰ درصد ایزوپروپانول قادر به غیرفعال کردن تمامی ویروس‌هایی است که از نظر ژنتیکی با بیماری کوید-۱۹ مرتبط هستند.

کارشناسان توصیه کرده‌اند دست‌ها را به‌طور مرتب و در هر زمانی که ممکن است به‌ویژه زمانی که کثیفی آن‌ها با چشم قابل مشاهده است، با آب و صابون بشویید اما می‌توانید از ضد عفونی کننده دست هم در کنار شست‌وشو با آب و صابون و برای اطمینان بیشتر یا برای زمان‌هایی که آب و صابون در دسترس نیست، استفاده کنید. فراموش نکنید که ضد عفونی کننده دست جایگزین شست‌وشو با آب و صابون نبوده و به محض دسترس به آب و صابون حتی در صورت استفاده از ضد عفونی کننده باید دست‌های خود را بشویید. ذکر این نکته نیز مهم است زمانی که دستانتان به وضوح کثیف بوده یا مواد شیمیایی خاصی روی دستانتان است، نمی‌توانید از ضد عفونی کننده برای تمیز کردن دستان خود استفاده کنید. ضد عفونی کننده‌های دست برخی میکروب‌ها از جمله انگل کریپتوزویریدیوم، باکتری کلسترییدیوم دیفیسیل و نوروویروس‌ها را نیز از بین نمی‌برد.

کارشناسان استفاده از ضد عفونی کننده‌هایی با حداقل ۶۰ درصد الکل را توصیه می‌کنند. بیشتر محصولات حاوی ۶۰ تا ۹۵ درصد الکل هستند اما تصور نکنید که در صدهای بالاتر موثرتر است، برای بیشترین تأثیر باید این ضد عفونی کننده‌ها را با آب تا ۶۰ درصد رقیق کنید. در مواردی از جمله پس از دست دادن، لمس سطوح مختلف در مکان‌های عمومی، استفاده از وسایل حمل و نقل عمومی، تماس با حیوانات، خرید از فروشگاه و غیره می‌توانید دست‌های خود را با ضد عفونی کننده تمیز کنید. برای استفاده صحیح از ضد عفونی کننده‌های دست ابتدا مقدار توصیه‌شده روی جلد محصول را در کف یک دست قرار دهید، سپس دستان خود را به هم بمالید تا محلول تمام دست از جمله بین انگشتانتان را مانند زمانی که دست‌های خود را می‌شوید پوشش دهد و سپس صبر کنید تا محلول در معرض هوا خشک شود.

### کم خطر

### نسبتاً کم خطر

### خطر متوسط

### خطر نسبتاً زیاد

### خطر زیاد

۱	باز کردن بسته پستی
۲	گرفتن غذای بیرون‌ر
۲	بنزین زدن
۲	تنیس بازی کردن
۲	پیک‌نیک و گردش رفتن

۳	خرید از سوپرمارکت
۳	پیاده‌روی، دویدن، دوچرخه‌سواری، دویدن دسته‌جمعی
۳	کلف بازی کردن
۴	اقامت در هتل
۴	نشستن در اتاق انتظار مطب پزشک
۴	رفتن به موزه یا کتابخانه
۴	غذا خوردن در رستوران رویاز
۴	راه رفتن در مکان شلوغ
۴	یک ساعت در زمین بازی بودن

۵	صرف شام در منزل دیگران
۵	حضور در مهمانی
۵	رفتن به ساحل
۵	خرید کردن در یک مرکز پاساژ یا فروشگاه بزرگ
۶	فرستادن بچه‌ها به مدرسه، کمپ یا مرکز نگهداری
۶	یک هفته در دفتر کار
۶	شنا در استخر عمومی
۶	دیدار دوست یا فامیل در خانه‌شان

۷	رفتن به سالن زیبایی ورایشگاه
۷	غذا خوردن در رستوران سرپوشیده
۷	حضور در مراسم عروسی و عزا
۷	مسافرت با هواپیما
۷	بسکتبال بازی کردن
۷	فوتبال بازی کردن
۷	دست دادن یا بغل کردن دوستان

۸	غذا خوردن در رستوران بین‌راهی
۸	ورزش در باشگاه
۸	رفتن به شهر بازی
۸	رفتن به سینما
۹	رفتن به کنسرت موسیقی
۹	رفتن به استاد پیوم ورزشی
۹	رفتن به کافه، بار و غیره