



# ۷ دوره‌اشتهایی که برای کاهش وزن باید بشناسید

تغییر اشتها مطابق با سن افراد بروز می‌کند و دانستن مراحل مختلف این تغییرات به ما کمک می‌کند رژیم غذایی بهتری داشته باشیم



تغذیه

یاسمین مشرف | مترجم

ما همیشه به دلیل گر سنجی غذای خوردن می‌بینیم بلکه گاهی تبلیغات زیاد و پوسترهای غذایی را که می‌بینیم عامل روی آوردن ما به غذاهاست. علاوه بر این، بسیاری از عوامل دیگر که هیچ ارتباطی با معده خالی ندارد، اشتها را تحریک می‌کند. افزایش مصرف غذا و افزایش وزن ناشی از آن بر سلامت ما تأثیر می‌گذارد. تغییرات اشتها مطابق با سن افراد بروز می‌کنند و دانستن مراحل مختلف این تغییرات به ما کمک می‌کند رژیم غذایی بهتری داشته باشیم و با مشکلاتی مانند افزایش وزن مقابله کنیم. در این مطلب شما را با دوره‌های مختلف اشتها و گام‌هایی که با توجه به آن‌ها می‌توانید برای سلامتتان بردارید آشنا می‌کنیم.

## ● دوره اول: از تولد تا ۱۰ سالگی

عادات غذایی که در این سنین ایجاد می‌شوند تا بزرگ سالی ادامه پیدا می‌کنند. اگر والدین احتیاط به خرج ندهند، یک کودک چاق احتمالاً در بزرگ سالی هم چاق خواهد بود. عادت دادن کودک به غذاهایی با طعم‌ها، بافت‌ها و رنگ‌های مختلف در این سنین اهمیت زیادی دارد. تکرار مزه‌ها و آشنایی با غذاها در یک فضای مثبت می‌تواند به کودک در خوردن به مواد غذایی ناآشنا اما مهم مانند سبزیجات کمک کند. کودک باید بتواند خودش تاحدودی اندازه غذایشان را کنترل کند. مجبور کردن آن‌ها به این که بشاقشان را تمام کنند باعث می‌شود توانایی غذا خوردن بر اساس اشتها و محرک‌های گرسنگی را از دست بدهند و در سال‌های بعد دچار پر خوری شوند.

## ● دوره دوم: ۱۰ تا ۲۰ سالگی

در دوران بلوغ، تأثیرات هورمونی افزایش اشتها را به همراه دارد. این دوره از نظر تعیین عادات غذایی در آینده فرد بسیار مهم است و هرگونه رابطه یک نوجوان با غذا، در سلامت و رشد او تأثیر گذار است. بدون راهنمایی مناسب، نوجوانان معمولاً به غذاهای ناسالم روی می‌آورند و عواقب مصرف این غذاها تا بزرگ سالی ادامه پیدا می‌کند.

## ● دوره سوم: ۲۰ تا ۳۰ سالگی

در این دوره تغییراتی که در شیوه زندگی فرد (دانشگاه، شغل، ازدواج) به عنوان یک بزرگ سال ایجاد می‌شود می‌تواند باعث افزایش وزن شود. در این مرحله خاص، بدن هنگام گرسنگی سیگنال‌های قوی برای مصرف غذا را سال

## تازه‌ها

## دهان شویه در کاهش ریسک انتقال کرونا تأثیر دارد



نتایج آزمایش‌های کشت سلولی نشان می‌دهد دهان شویه‌های موجود در بازار بر ویروس‌های کرونا تأثیر دارند. مطالعات محققان دانشگاه روز بوخوم آلمان نشان می‌دهد کرونا ویروس‌ها می‌توانند با استفاده از برخی دهان شویه‌ها غیر فعال شوند. محققان پی بردند که تعداد زیادی از ویروس‌ها در حفره دهان و گلو به برخی بیماران مبتلا به کووید ۱۹ قابل تشخیص است. از این رو معتقدند استفاده از دهان شویه‌ها می‌تواند به کاهش میزان ویروس‌ها و احتمال انتقال بیماری در کوتاه مدت کمک کند. محققان در این مطالعه هشت دهان شویه موجود در بازار آلمان را بررسی کردند. آن‌ها هر دهان شویه را با ذرات ویروس و یک ماده مداخله کننده مخلوط کردند که برای بازآفرینی اثر بزاق دهان در نظر گرفته شده بود. سپس مخلوط را به مدت ۳۰ ثانیه برای شبیه سازی اثر غرغره کردن، تکان دادند. سپس از سلول‌هایی که گیرنده کرونا ویروس هستند، برای تعیین مقدار ویروس استفاده کردند. محققان به منظور ارزیابی اثر بخشی دهان شویه‌ها، قبل از افزودن آن‌ها به کشت سلولی، به جای استفاده از دهان شویه دهان، سوسپانسیون‌های ویروس را با محیط کشت سلولی ادغام کردند. تمام نتایج آزمایش شده حاکی از کاهش غلظت اولیه ویروس بود. محققان تأکید می‌کنند که دهان شویه‌ها برای درمان بیماری کووید ۱۹ مناسب نیستند و غرغره کردن با دهان شویه نمی‌تواند تولید ویروس در سلول‌ها پیشگیری کند اما می‌تواند میزان ویروس‌ها را در کوتاه مدت کاهش دهد که در برخی شرایط نظیر دندان پزشکی می‌تواند سودمند باشد. البته نتایج این تحقیقات به این معنی نیست که دهان شویه را زیاد و غیر ضروری مصرف کنید

منبع: مهر

## پزشکی

## راهکارهایی برای درمان ورم پادر بارداری



علائم و نشانه‌های بارداری از فردی به فرد دیگر متفاوت است اما معمولاً یک سری علائم شایع وجود دارد که تقریباً در بیشتر زنان بارداری رخ می‌دهد. یکی از این علائم، ورم دوران بارداری است. اگرچه ورم دوران بارداری معمولاً بی‌ضرر است، اما در صورتی که کنترل نشود می‌تواند بر کیفیت زندگی مادر و حتی سلامت جنین تأثیر بگذارد. ورم بارداری بیشتر در پاها دیده می‌شود و علت شایع آن، تجمع و احتباس مایعات بدن در اندام‌های تحتانی مثل پاهاست.

## ● علت ایجاد ورم در دوران بارداری

میزان خون و مایعات بدن مادر در دوران بارداری حدود ۵۰ درصد افزایش می‌یابد تا بتواند نیازهای جنین را برطرف کند. در نتیجه حدود ۲۵ درصد وزن مادر زیاد می‌شود. به همین دلیل بدن مادر دچار تورم می‌شود. این تورم بیشتر در صورت، پا و مچ پا اتفاق می‌افتد. افزایش مایعات چرخش آن در بدن علاوه بر تامین نیازهای جنین باعث آرام شدن بدن مادر و رشد راحت تر جنین می‌شود و مفصل لگن و بافت‌ها را برای زایمان آماده می‌کند.

## ● علت ورم پاها در دوران بارداری

یکی از رایج ترین مشکلات زنان در دوران بارداری ورم پاهاست که میزان کم آن طبیعی است و نباید نگران باشید. ورم بارداری معمولاً در آب و هوای گرم و نزدیک به غروب بیشتر و شدیدتر می‌شود. پس از یک شب استراحت، ورم ساق پاها در بیشتر زنان بارداری کم می‌شود و به حالت طبیعی بر می‌گردد.

## ● ورم پا در دوران بارداری برای چه افرادی خطرناک است؟

ورم اندک در دوران بارداری طبیعی است اما اگر به طور ناگهانی دست‌ها یا پاها تان ورم کرد باید معاینات و تست‌های لازم برای شما انجام شود؛ در صورت بروز ورم ناگهانی در دوران بارداری باید فوری به متخصص زنان و زایمان مراجعه کنید. اما به طور کلی ورم پا در دوران بارداری برای افراد زیر خطرناک تر است:

- ✓ افرادی که سابقه واریس دارند.
- ✓ افرادی که وزنشان در بارداری بیش از حد طبیعی اضافه شده است.
- ✓ افرادی که در سنین بالا بارداری می‌شوند.

## ● هشدار مهم

اگر خانم باردار به واریس مبتلا باشد، واریس در دوران بارداری تشدید می‌شود.

## ● ورم بارداری از چه ماهی شروع می‌شود؟

ورم بارداری معمولاً از ماه پنجم شروع می‌شود و در سه ماهه سوم بارداری افزایش می‌یابد.

## ● عوامل تأثیر گذار در افزایش ورم بارداری

- ✓ حرارت تابستان
- ✓ ایستادن طولانی مدت
- ✓ فعالیت طولانی
- ✓ رژیم غذایی کم پتاسیم
- ✓ مصرف زیاد کافئین
- ✓ مصرف زیاد سدیم

## ● توصیه‌های کلی برای جلوگیری و کاهش ورم پا در دوران بارداری

- مصرف نمک را کاهش دهید.
- در طول دوران بارداری از جوراب مخصوص واریس استفاده کنید.
- حتماً پیاده روی کنید.
- سعی کنید در دوران بارداری زیاد وزن اضافه نکنید تا دچار اضافه وزن فشار ناشی از آن نشوید.
- خانم‌های باردار، چه کارمند و چه خانه دار نباید بیش از ۴۵ دقیقه به حالت نشسته باشند.
- روی انگشتان پا راه بروید.
- کش پاشنه ۳ سانت بپوشید.
- تاجایی که می‌توانید مایعات مصرف کنید.
- از آویزان نگه داشتن پا به مدت طولانی خودداری کنید.
- در هنگام استراحت، پاها را بالاتر از سطح زمین قرار دهید.
- از پوشیدن جوراب‌های تنگ و غیر نخی خودداری کنید.

منبع: americanpregnancy.org



## آشپزی من

## کیک نارگیلی عصرانه تابستانی

- آرد - دو لیوان
- بیکنینگ پودر - یک قاشق غذاخوری
- تخم مرغ - ۴ عدد
- شکر - یک و یک سوم لیوان
- پودر نارگیل - یک و نیم لیوان
- وانیل - کمی
- روغن مایع - نصف لیوان
- شیر - نصف لیوان
- آب جوش - نصف لیوان



# چند دقیقه در کنار فرد مبتلا بمانیم کرونا می‌گیریم؟

می‌گویند: تا این زمان برای این که فردی مبتلا به کووید - ۱۹ شود لازم است با دوز مشخصی از ویروس مواجه شود. بر اساس فرمول منتشر شده در برخی مطالعات، ابتلا به این بیماری حاصل ضرب مواجهه با دوز مشخصی از ویروس و مدت زمان مواجهه است.



دستگاه تنفسی خارج نمی‌شوند. صحبت کردن، راه سازی قطرات تنفسی را ۱۰ برابر افزایش می‌دهد. پنج دقیقه صحبت کردن نزدیک با فرد مبتلا لازم است تا فرد سالم، دوز مورد نیاز برای بیمار شدن را دریافت کند. بنابراین هر فردی که در یک فضای بسته، مانند دفتر کار مدتی با فرد مبتلا بماند، ظرفیت ابتلا را دارد.

منبع: ایسنا

- در معرض عطسه و سرفه قرار گرفتن، پنج دقیقه صحبت یا حدود ۵۰ دقیقه قرار گرفتن در مکان بسته با فرد مبتلا، خطر بیمار شدن را در افراد سالم به طور قابل توجهی افزایش می‌دهد. محققان موسسه ملی تحقیقات سلامت و دانشکده بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تهران با بررسی شواهد موجود تخمین زده می‌شود هزار ذره ویروسی برای ایجاد عفونت لازم است.
- یک سرفه حدود ۳۰۰۰ قطره را می‌کند و قطره‌ها با سرعت حدود ۸۰ کیلومتر در ساعت می‌توانند حرکت کنند.
- اغلب قطره‌ها بزرگ هستند و به سرعت می‌افتند اما تعداد زیادی از آن‌ها در هوا باقی می‌ماند و می‌توانند در چند ثانیه طول یک اتاق را بپیمایند.
- هر عطسه حدود ۳۰ هزار قطره را می‌کند که تا ۳۲۱ کیلومتر در ساعت می‌توانند پیمایش کنند.
- اگر فردی مبتلا باشد، قطرات در هر سرفه یا عطسه او ممکن است حاوی ۲۰۰ میلیون ذره ویروسی باشند.
- اگر فردی نزدیک بیمار باشد و بیمار مبتلا مستقیم به سمت او عطسه یا سرفه کند، احتمال خیلی زیادی دارد که هزار ذره ویروس را استنشاق کند و به بیماری مبتلا شود.
- حتی اگر آن سرفه یا عطسه به سمت فرد نباشد، برخی قطرات آلوده کوچک می‌توانند چندین دقیقه در هوا معلق بمانند.
- اگر فردی چند دقیقه بعد از آن عطسه یا سرفه نیز به اتاق وارد شود و چند نفس بکشد احتمال دارد که ویروس لازم برای مبتلا شدن را دریافت کند.
- اگر فردی به اتاقی که شخص آلوده در آن تنفس می‌کند وارد شود، ممکن است ۵۰ دقیقه یا بیشتر طول بکشد تا یک دوز عفونی را استنشاق کند.
- قطرات تنفسی ناشی از نفس کشیدن، حاوی سطوح پایینی از ویروس‌ها هستند، سرعت پایینی دارند و به سرعت سقوط می‌کنند.
- به دلیل نبود نیروی باز دمی در یک تنفس، ذرات ویروسی از نواحی پایینی