



بیشتر بدانیم

تازه ترین یافته ها در باره عضله سازی

اسید «آر اشیدونیک» سبب تحریک بدن برای سرعت بخشیدن به روند عضله سازی می شود

مصطفی عاشوری

فیز یولوژیست ورزشی

زمانی که شما تمرینات مقاومتی انجام می دهید بدن شروع به التهاب می کند. جالب است بدانید که بدن شما می داند چطور از این التهاب برای عضله سازی استفاده کند. در روز گاران قدیم، بدن سازان بر این باور بودند که استفاده از داروهای ضد التهاب غیر استروئید (مانند ایبوپروفن و ناپروکسن) لازمه تمرینات است اما هر چه علم پیشرفت کرد و تحقیقات بیشتر شد، محققان به این نتیجه رسیدند پاسخ بدن به تمرین برای عضله سازی در افرادی که به طور منظم داروهای ضد التهابی مصرف می کنند به شدت پایین می آید و بدون تحریک و التهاب عضلانی توانایی بدن برای افزایش توده عضلانی کاهش می یابد. به همین دلیل برای عضله سازی باید استفاده از داروهای ضد التهابی را کنار بگذاریم.

اسید آر اشیدونیک

«آر اشیدونیک»، نوعی اسید چرب در بدن است که وظیفه دار د بافت عضله را دچار التهاب کند. این اسید به صورت طبیعی در بافت عضلانی ما وجود دارد و زمانی که عضله بر اثر کار یا تمرین باورنه تخریب می شود، اسید آر اشیدونیک از غشای سلول آزاد می شود. زمانی که بافت عضله بر اثر تمرین باورنه تحت فشار آسیب می بیند، آنزیم های خاصی در منطقه آسیب دیده جمع می شود و اسید آر اشیدونیک را از غشای سلول آزاد می کند. با شکسته شدن اسید آر اشیدونیک و ساخت هورمونی به نام پروستاگلاندین شما در دو سوزش را در عضلات حس می کنید.

فواید اسید آر اشیدونیک و عضله سازی

این اسید واسطه التهابی است که سبب تحریک بدن برای سرعت بخشیدن به روند باز سازی عضلات تخریب شده می شود. علاوه بر این باعث بالا رفتن سنتز پروتئین در عضلات و افزایش حجم عضله می شود.

میزان مصرف روزانه

میزان مصرف این مکمل بسیار مهم است و به گفته محققان دوز مصرفی ۱ تا ۱/۵ گرم در روز کافی است.

منابع غذایی اسید آر اشیدونیک

اسید آر اشیدونیک جزو اسیدهای چرب ضروری نیست چرا که بدن می تواند با سنتز «اسید لینولئیک» موجود در کبد آن را تولید کند. هر چند شما با مصرف منابع غذایی مثل مرغ، گوشت، ماهی و زرده تخم مرغ به کمک اسید لینولئیک می توانید اسید آر اشیدونیک بسازید اما محققان استفاده از مکمل را البته با تجویز مفیدتری می دانند.

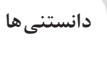
منبع: bodybuilding

کدام نوشیدنی ها باعث سرطان می شود؟

نوشیدنی ها هم مانند مواد خوراکی دیگر در بروز بیماری از جمله سرطان نقش بازی می کنند



به طور معمول ما به نوشیدنی ها کمتر از خوردنی ها توجه می کنیم اما متخصصان تغذیه به به سالم بودن نوشیدنی ها هم به اندازه خوردنی ها توجه می کنند. شاید برایتان جالب باشد که بدانید نوشیدنی ها در بروز بیماری ها از جمله سرطان نقش اساسی بر عهده دارند. از جمله این نوشیدنی ها به موارد زیر اشاره می کنیم و امیدواریم که به انتخاب بهتر و سالم تر آن ها توجه کنید:



۱ نوشیدنی داغ و سرطان مری

نوشیدنی های داغ در ایجاد سرطان بسیار تاثیر گذار هستند و به مرور زمان ایجاد مشکل می کنند، از این رو باید از مصرف نوشیدنی های داغ پرهیز کنیم. حداقل ۶ دقیقه باید نوشیدنی داغ در محیط قرار بگیرد و بعد صرف شود. مرکز بین المللی مطالعات سرطان (وابسته به سازمان بهداشت جهانی) اعلام کرده است که ارتباط زیادی بین دمای بالای نوشیدنی ها و خطر ابتلا به سرطان مری وجود دارد. به عقیده متخصصان سرطان شناس، افرادی که چای شان را با دمای بالای ۶۵ درجه سانتی گراد مصرف می کنند و این کار را سال ها به طور مکرر انجام می دهند بیشتر در معرض خطر ابتلا به این نوع سرطان قرار دارند.

۲ نوشیدنی حاوی کافئین و سرطان مثانه

مصرف روزانه کافئین به میزان شش فنجان خطری برای ابتلا به سرطان ندارد اما بیش از این میزان خطر سرطان هایی مانند پانکراس و مثانه را افزایش می دهد. متخصصان سرطان شناس بر این عقیده هستند

که نیاز به بررسی های بیشتر در این باره وجود دارد و نمی توان با قطعیت به این سؤال جواب داد. بهترین کار رعایت احتیاط است.

۳ نوشیدنی حاوی اسپارتام و سرطان مغزی

نتایج بررسی هائشان داده است که ارتباط زیادی بین مصرف شیرین کننده اسپارتام که در خوراکی و نوشیدنی ها وجود دارد و افزایش تومور در مغز موش های آزمایشگاهی وجود دارد. به عقیده متخصصان با این که هنوز باید آزمایش های زیادی انجام داد اما بهترین کار این است که از مصرف نوشیدنی های حاوی این شیرین کننده پرهیز شود.

۴ نوشیدنی گازدار، ریشمی و سرطان دستگاه ادراری

این نوشیدنی ها حاوی قند مانند ساکارالوز، ساکارین یا اسپارتام است. این قندها در فرایندهای متابولیکی بدن شما اختلال ایجاد می کند و باعث ذخیره چربی و در نهایت منجر به دیابت و بیماری های قلبی می شود. همچنین تحقیقات نشان داده اند این نوشیدنی ها با سرطان مثانه و مجاری ادراری در رابطه هستند.

آشنایی من

ترفندها

چگونه شله زرد خوشمزه بپزیم ؟

این روز ها اعضای خانواده ممکن است در برنامه روزانه بخت شله زرد داشته باشند. به همین دلیل در ادامه به فوت و فن هایی برای بهتر شدن شله زرد اشاره می کنیم. روش تهیه آن را بیشتر کد بانوها می دانند. بهتر است از برنج نیمه استفاده کنید و شیرینی آن را زیاد نکنید. (معمولا میزان شکر را دو برابر برنج در نظر می گیرند.)

۱- برای بهتر پخته شدن برنج شله زرد، می توانید برنج را از شب قبل بشویید و بگذارید با ۳ پیمانه آب تا صبح خیس بخورد.

۲- برای خوشمزه تر شدن شله زرد، می توانید از برنج نیم دانه استفاده کنید.

۳- بعد از اضافه کردن شکر باید مرتب هم بزنید، چون شله زرد معمولا زود تپه می گیرد.

۴- اگر آب شله زرد کشیده و سفت شده است، می توانید کمی آب جوش به آن اضافه کنید.

۵- بهتر است دانه های هل را از پوست خارج و با کمی آب جوش دم کنید. سپس صاف کرده آن را به شله زرد اضافه کنید تا رنگ شله زرد را تغییر ندهد.

۶- روش دیگر هم این است که مقدار لازم پودر هل را در ظرفی بریزید و پوسته آن را بشکافید و رویش آب بریزید و در ظرف را ببندید. بعد ظرف را روی حرارت قرار دهید (به روش بن ماری) نیم ساعت زمان دهید تا اسانس هل خارج شود. هنگام اضافه

کردن هل آن را از آب خارج کنید و فقط آب

را به شله زرد یا فرنی بیفزایید.

۷- بادام شله زرد را می توانید قبل از

افزودن در گلاب خیس کنید و هنگام اضافه کردن به شله زرد آن را داخل قابلمه بریزید. این کار باعث نرم شدن خلال بادام می شود.

۸- نکته مهم در باره اضافه کردن شکر به شله زرد این است که دقت کنید وقتی شکر را اضافه کنید که برنج به میزان دلخواه شما پخته شده باشد. زیرا پس از اضافه کردن شکر شله زرد کمی لعاب می اندازد، اما به هیچ وجه برنج بیشتر نمی پزد.

مواد غذایی مورد نیاز سالمندان در دوران کرونا

مواد غذایی کم چرب و کم کلسترول

مصرف مواد غذایی کم چربی و کم کلسترول مانند شیر و لبنیات کم چرب و مصرف غذاهای مقوی، کم نمک و پر فیبر

مصرف پروتئین

مصرف روزانه حداقل ۲ واحد از گروه گوشت و تخم مرغ و یک واحد حبوبات برای تامین پروتئین مورد نیاز

مصرف کلسیم و ویتامین D

مصرف روزانه مکمل کلسیم و مصرف ماهانه مکمل ۵۰ هزار واحدی ویتامین D

مصرف ویتامین B12

مصرف روزانه گوشت قرمز، ماهی، شیر و تخم مرغ برای پیشگیری از کمبود این ویتامین

مصرف ویتامین B6

مصرف روزانه منابع غنی این ویتامین از جمله انواع گوشت، شیر، تخم مرغ، حبوبات و غلات کامل

مصرف مواد غذایی حاوی آهن

مواد غذایی از جمله گوشت قرمز، مرغ، ماهی، حبوبات و سبزی ها از منابع غنی آهن هستند

مصرف مواد غذایی حاوی روی

گوشت، شیر و تخم مرغ و حبوبات از منابع غنی روی هستند

منابع غذایی حاوی منیزیم

منابع غذایی حاوی منیزیم عبارت اند از: آجیل، لوبیای سویا، انواع گوشت ها

پزشکی

معاینات دندان پزشکی پیش

از بارداری رادست کم نگیرید!

فاطمه قاسمی

خبرنگار

هر خانمی باتصمیم به بارداری در کنار دیگر معاینات عمومی پیش از بارداری و به دلیل تغییرات هورمونی در این دوره، باید با مراجعه به دندان پزشک از سلامت دندان ها و لثه های خود خاطر جمع شود تا به عوارض جبران ناپذیری ختم نشود.

در این مطلب با برخی دلایل اهمیت سلامت این بخش از بدن، ضرورت مراجعه به دندان پزشک و خودمراقبتی دهان و دندان در دوره بارداری آشنا می شوید.

● دلایل اهمیت مراقبت های دهان و دندان پیش از بارداری

ترشح هورمون های زنانه استروژن و پروژسترون در بدن در دوره بارداری باعث می شوند بدن مادر آمادگی لازم را برای پرورش جنین پیدا کند اما افزایش میزان آن ها در خون باعث حساس شدن لثه ها و احتمال تورم، خون ریزی و پوسیدگی دندان ها می شود.

اگر پیش از بارداری لثه ها بیمار باشند، با بارداری آسیب پذیرتر از قبل می شوند. بیماری لثه با حمله به استخوان های نگهدارنده دندان و از بین بردن آن ها، شرایط را برای لقی و افتادن دندان آماده می کند.

● عارضه جدی پر بودن تیت

درمان نشدن پر بودن تیت یا التهاب لثه با مشکلات حادتری در دوران بارداری مثل دیابت بارداری، زایمان زودرس و پره اکلامپسی (اختلالات فشار خون بالا در بارداری) مرتبط است.

● تهوع صبحگاهی یا ویا ر مادر

حالت تهوع و استفراغ با تولید قوی اسید معده همراه است که می تواند باعث فرسایش دندان ها و آسیب به مینای دندان شود. در چنین مواقعی مادر برای پیشگیری از این آسیب باید دهان را با آب بشوید و با مسواک اسید معده را پاک کند.

در غیر این صورت تخریب مینای دندان باعث حساسیت دندان ها، پوسیدگی، ساییده شدن ناحیه طوق و تحلیل رفتن قسمت پشتی دندان ها خواهد شد.

● تومور حاملگی

گاهی تغییرات هورمونی در بارداری سبب تغییر حجم لثه می شود و جویدن و نوشیدن را دچار اشکال می کند.

به این بافت التهابی تغییر حجم یافته و کم خطر، «تومور حاملگی با لثه» گفته می شود. این وضعیت معمولا با حذف عوامل محرک موضعی از بین می رود اما گاهی لازم است با عمل جراحی رفع شود.

● کاهش ظرفیت معده

اغلب در ماه های آخر بارداری، ظرفیت معده کاهش می یابد. مادر باردار مقادیر کمتری و لی با دفعات بیشتری غذا می خورد و به دلیل خستگی و بی حالی اصول بهداشت دهان و دندان را هم کمتر رعایت می کند. بنابراین امکان تشکیل پلاک میکروبی که عامل پوسیدگی است افزایش می یابد.

● چند توصیه برای خود مراقبتی دهان و دندان
✓ حتی در صورت نداشتن مشکلی در سلامت دهان و دندان، با اطلاع از بارداری، به پزشک مراجعه کنید تا در صورت نیاز جرم گیری یا معاینه دندان ها و لثه ها انجام شود.

✓ در استفاده از نخ دندان و مسواک سخت گیر باشید و برای خرید و نحوه استفاده در ست از این وسایل از دندان پزشک تان کمک بگیرید.

✓ از خمیر دندان های حاوی فلوراید استفاده کنید و برای کاهش باکتری های موجود در دهان، روی زبان خود را هم مسواک بزنید.

✓ مصرف قندها مثل شکلات و نوشابه را کاهش دهید و غذاهایی را مصرف کنید که ویتامین C بیشتری دارند. این ویتامین باعث تقویت لثه ها و مانع از خون ریزی آن ها می شود و با مصرف غذاهای حاوی کلسیم و ویتامین D، سلامت استخوان ها و مینای دندان خود را تضمین کنید.

✓ در صورت مشاهده خون ریزی لثه، بهتر است پس از مسواک زدن، دهان را با آب نمک بشویید و در صورت تداوم به دندان پزشک مراجعه کنید.

منبع: مادرشو

شماره پیامک
زندگی سلام
۲۰۰۹۹۹