



خواص گیاهان

زمان‌هایی که بهتر است چای سبز نوشیم



اگر چه چای سبز حاوی فواید بسیار زیادی است که می‌تواند سلامت انسان را تقویت کند. اما نوشیدن آن در زمان‌های خاصی توصیه نمی‌شود.

پیش از خواب

اگر از مشکلات بی‌خوابی رنج می‌برید، شما نباید پیش از خواب چای سبز بنوشید. چای سبز حاوی ماده کافئین است و می‌تواند ترشح ملاتونین را کاهش دهد که این موضوع مانع از خواب راحت و مناسب خواهد شد.

هنگام بیدار شدن از خواب

شاید تا به حال گمان می‌کردید نوشیدن چای سبز با معده خالی می‌تواند به آغاز فرایند متابولیسم و سوخت و ساز غذا منجر شود، اما واقعیت غیر از این است؛ به گونه‌ای که آنتی اکسیدان قوی و پلی فنول موجود در چای سبز اسید معده را افزایش می‌دهد که این حالت ممکن است باعث ناراحتی معده شود.

بلافاصله پس از استفاده دارو

اگر عادت دارید داروهایتان را با یک فنجان چای میل کنید، باید این کار را متوقف کنید چون خوردن دارو همراه با پس از نوشیدن چای سبز مناسب نیست. ترکیب مواد شیمیایی موجود در داروها با چای سبز موجب ترش کردن می‌شود بنابراین همیشه توصیه می‌شود داروهایتان را فقط با آب میل کنید.

همراه با پس از غذا خوردن

چای سبز به فرایند هضم غذا کمک می‌کند، اما اگر شما همراه غذا یا بلافاصله پس از آن چای سبز بنوشید مانع از جذب عناصر غذایی برای بدن و در مدت منجر به کمبود بسیاری از مواد مغذی و مورد نیاز در بدن‌تان خواهد شد در نتیجه توصیه می‌شود بین وعده غذایی و نوشیدن چای سبز یک ساعت فاصله بیندازید.

سلامت

تسکین‌گلو درد کرونایی

با این که گلودرد یکی از ناراحتی‌های شایع بیماران کرونایی است ولی با رعایت مواردی تا حد زیادی می‌توان این نوع درد را تسکین داد.

✓ با کمک بخور هوای محیط مرطوب نگه داشته شود.

✓ مایعات گرم همچون سوپ رقیق و کم‌چرب و چای کم‌رنگ با عسل نوشیده شود.

✓ نوشیدن آب، آب‌میوه‌های خانگی کم‌شیرین و آب سبزیجات تازه توصیه می‌شود.

✓ نوشیدن یا غرغره سرکه سیب و عسل برای تسکین گلودرد مفید است.

✓ شست‌وشوی دهان با روغن نارگیل برای کاهش درد گلو توصیه شده است.

✓ مصرف شیرین بیان از راهکارهای مفید برای کاهش درد گلو است.

منبع: انا

پاسخ به اساسی‌ترین سوالات درباره انسولین

بعد از مصرف غذا سطح انسولین افزایش می‌یابد تا قند اضافی را به صورت گلیکوژن در کبد و ماهیچه‌ها ذخیره کند



پزشکی

انسولین یکی از هورمون‌های طبیعی بدن است که از پانکراس یا لوزالمعده ترشح می‌شود. این هورمون مانند یک کلید، در سلول‌ها برای ورود قند باز می‌کند و به سلول‌های مختلف بدن اجازه می‌دهد قند موجود در خون را جذب و استفاده کنند. بعد از مصرف غذا سطح انسولین افزایش می‌یابد تا قند اضافی را به صورت گلیکوژن در کبد و ماهیچه‌ها ذخیره کند و در فاصله بین غذاها به صورت گلوکز آزاد شود تا قند موجود در خون در یک سطح نرمال و ثابت باقی‌ماند. پرشن و پاسخ‌ها را درباره عملکرد انسولین از زبان متخصصان هیئت علمی بنیاد بین‌المللی پیگیری و کنترل دیابت ایرانیان در ادامه مطلب مطالعه کنید:

۱ دیابت نوع یک و نوع ۲ چیست؟

دیابت نوع یک بیشتر در سنین پایین‌تر شروع می‌شود و نقصی در سلول‌های ترشح‌کننده انسولین وجود دارد که باعث می‌شود انسولین ساخته نشود. در دیابت نوع ۲ انسولین وجود دارد، اما سلول‌ها به دلایل مختلف به اثر انسولین از خود مقاومت نشان می‌دهند. دیابت نوع ۲ بیشتر در زمینه چاقی و بی‌حرکتی اتفاق می‌افتد در حالی که این موارد در دیابت نوع یک نقشی ندارد.

۲ آیا همه دیابتی‌ها به انسولین تزریقی نیاز دارند؟

خیر. در دیابت نوع یک که بدن انسولین ترشح نمی‌کند و در موارد پیشرفته دیابت نوع ۲ که در بدن مقاومت به انسولین وجود دارد، رژیم درمانی باید شامل انسولین باشد. از آنجایی که اغلب دیابتی‌ها نوع ۲ هستند، در صورت تشخیص به موقع دیابت و مدیریت مناسب قند در بیماران، نیازی به استفاده از انسولین نیست.

۳ آیا مصرف انسولین اعتیادآور است؟

خیر. این یک باور غلط است. انسولین از هورمون‌های طبیعی بدن

است و فرم تزریقی آن فرقی با هورمون طبیعی داخل بدن ندارد.

۴ مصرف داروهای مخصوص تیروئید با انسولین تضاد دارند؟

خیر، داروهای تیروئیدی منع مصرف با انسولین ندارند. شایان ذکر است که پرکاری و کم‌کاری تیروئید می‌تواند بر قند خون و عملکرد انسولین تأثیر بگذارد، بنابراین حتماً این موضوع را با پزشک خود در میان بگذارید تا دوز مناسب دارو را برای دیابت و مشکلات تیروئید دریافت کنید. همچنین داروی لووتیروکسین که برای کم‌کاری تیروئید استفاده می‌شود می‌تواند کارایی انسولین را کم کند و باید دوز انسولین مناسب انتخاب شود.

۵ برای درمان دیابت انسولین بهتر است یا داروهای خوراکی؟

افراد مبتلا به دیابت نوع یک وابسته به تزریق انسولین هستند ولی در افرادی که دیابت نوع ۲ دارند خط اول درمانی تغییر سبک زندگی و در مرحله بعدی استفاده از قرص هاست. استفاده از انسولین در دیابت نوع ۲ و بیماری است که با دوزش قبلی دیابت آن‌ها کنترل نشده است.

در حالت کلی عوارض تزریق انسولین

کمتر از قرص هاست ولی ترجیح پزشکان استفاده از قرص است چون عوارض تزریق و اشکالات تکنیکی وجود ندارد.

۶ آیا انسولین خوراکی هم وجود دارد؟

خیر. انسولین خوراکی هنوز ساخته نشده است، زیرا انسولین نمی‌تواند در مقابل ترشحات لوله گوارش (به عنوان مثال اسید معده) سالم بماند. شاید در آینده دانشمندان روشی برای مقابله با این موضوع پیدا کنند.

۷ آیا انسولین بر دیگر غده‌های بدن نیز اثر دارد؟

بله. از آنجایی که کلید ورود قند به تمام سلول‌ها انسولین است و همه غده‌ها از اجتماع سلول‌ها تشکیل شده‌اند، انسولین بر تمام آن‌ها اثر می‌گذارد. علاوه بر این تحقیقات نشان داده‌اند که انسولین به صورت مستقیم و غیر مستقیم بر عملکرد غده‌آدرنال یا فوق کلیه، تیروئید و بخش‌های دیگر پانکراس هم اثرگذار است. کسانی که علاوه بر دیابت، این غدد نیز در آن‌ها مشکل دارند باید داروی مناسب با دوز مناسب دریافت کنند.

۸ عوارض تزریق انسولین چیست؟

چون انسولین تزریقی فرقی با

انسولین طبیعی بدن ندارد پس عوارض چندانی ندارد.

یک عارضه بارز استفاده از انسولین افت قند خون است که در صورت مصرف به موقع با دوز مناسب و خوردن غذا می‌توان از این عارضه جلوگیری کرد. عارضه دیگر آن در استفاده طولانی مدت است که باعث می‌شود محل تزریق ملتهب و سفت شود بنابراین محل تزریق را مرتب عوض کنید.

۹ آیا می‌توانم انسولینم را قطع کنم؟

سلامت یک بیمار دیابتی وابسته به مدیریت قند خون است. به هیچ عنوان خودسرانه داروهای دیابت خود را قطع نکنید و تغییر ندهید. حتماً به دستورات پزشک خود به دقت عمل کنید.

۱۰ اگر خودم میزان دارو را تغییر دهم چه می‌شود؟

با تغییر خودسرانه دارو دچار مشکلات حادی مثل DKA یا کتواسیدوز دیابتی می‌شوید و در طولانی مدت نیز به علت قند بالا اعضای بدن شما مانند کلیه و چشم، دچار آسیب می‌شوند. این موضوع را با پزشک خود مطرح کنید، شاید با بهبود وضعیت شما نیازتان به انسولین نیز کاهش یافته باشد.

تناسب اندام

چند حرکت خوب برای تقویت بازوی خانم‌ها

مهسا کسنوی

خبرنگار



بانوان

عضلات بازو در خانم‌ها، جزو قسمت‌هایی است که در ورزش کمتر درگیر می‌شود، در حقیقت بیشتر خانم‌ها بخش زیادی از وقت خود را برای آب کردن چربی‌های شکم و پهلوی می‌گذارند، در حالی که تقویت عضلات بازو هم در سلامت و تناسب فرد موثر است.

در ادامه به شما چند حرکت کوتاه دقیقه‌ای برای فرم‌دهی بازوها را که احتیاج به هیچ وسیله خاصی ندارد، پیشنهاد می‌کنیم.

● ضربه‌زن

صاف بایستید. دست‌ها را به دو طرف و در ارتفاع شانه دراز کنید.

حالت شما باید مثل حرف T انگلیسی باشد. حالا دست‌های خود را پشت و عضلات بازو‌ها را منقبض کنید طوری که انگار به دست‌های شما وزن‌های سنگین بسته شده است.

حالا به سمت پایین ضربه وارد کنید. این حرکت را در سه ست ۲۰ تایی تکرار کنید.

● دایره‌بکشی

به همان حالت T بایستید و دست‌های خود را پشت کنید. حالا بازوهای صاف از مفصل شانه به صورت فرضی در هوا دایره بکشید. این حرکت را ۲۰ بار در جهت عقربه‌های ساعت و ۲۰ بار در خلاف جهت عقربه‌های ساعت تکرار کنید.

● نگه‌داشتن دست‌ها

در مرحله سوم در همان حالت قبلی، بازوهای صاف خود را در ۳ ست ۱۵ ثانیه‌ای بالا نگه دارید و سپس رها کنید.

شاید به نظران این حرکت خیلی ساده باشد، اما با انجام دادنش قطعاً نظراتان عوض خواهد شد.

● نوسان دادن به سمت عقب

در همان حالت اولیه بایستید. بازوها را همزمان به سمت عقب حرکت دهید، طوری که حس کنید عضلات پشت‌تان به هم نزدیک شده‌اند. این حرکت را در سه ست و ۲۰ بار تکرار کنید.

● چرخش روبرو جلو

از حالت T خارج شوید و بازوهای خود را از مفصل آرنج بازو به ۹۰ درجه خم کنید، حالا بازوها را به سمت جلوی صورت‌تان جمع کنید و به حالت اولیه برگردانید. این حرکت را در سه ست ۱۵ بار تکرار کنید.

● بال‌زدن

به حالت T برگردید، دستان خود را صاف نگه دارید و حالا حس کنید یک پرده هستید و شروع به بال‌زدن کنید و دستان خود را از مفصل شانه به آرامی بالا و پایین ببرید.

آشپزی

ترفندهای خوشمزه شدن خورش

۷- خورش قورمه سبزی به زمان بیشتر و دمای کم نیاز دارد تا کاملاً جا بیفتد. برای بهتر شدن مزه آن از آب قلم گوساله استفاده کنید.

۸- نحوه سرخ کردن بادمجان رژیمی برای قیمه بادمجان ابتدا آب را در قابلمه‌ای جوش بیاورید و کمی روغن و نمک بریزید. سپس بادمجان‌ها را داخل آب جوش بریزید و بعد از پنج دقیقه آبکش کنید. بعد از آن بادمجان‌ها را سرخ کنید. روش دیگری هم برای سرخ کردن بادمجان وجود دارد، این که بادمجان‌ها را با کمی آرد آغشته و بعد در ماهی تابه سرخ کنید.

۳- اگر خورش شور شد، یک سیب زمینی به آن اضافه کنید تا شوری آن را بگیرد.

۴- اگر خورش شما چرب بود، چند قطعه یخ را داخل پاکت فریزری بریزید، در آن را محکم ببندید و در غذا بیندازید تا چربی‌ها دور آن جمع شود.

۵- برای تهیه خورش قیمه لپه را ابتدا خیس کنید سپس همراه گوشت تفت دهید.

۶- برای خوشمزه‌تر شدن خورش فسنجان از آب سرد استفاده و آن را کم‌کم به گریه اضافه کنید تا گریه‌ها روغن بیشتری پس بدهند.

برای این که خورش شما خوشمزه‌تر شود باید نکاتی را رعایت کنید که در ادامه به آن‌ها اشاره می‌کنیم:

۱- معمولاً در خورش‌ها ترشی اضافه می‌شود و بعضی آب‌غوره و بعضی آب‌لیمو اضافه می‌کنند. اگر این ترشی در خورش بجوشد رنگ آن را تغییر می‌دهد، بنابراین بهترین زمان اضافه کردن آب‌لیمو وقتی است که تازه زیر خورش را خاموش کرده‌اید.

۲- رب گوجه‌فرنگی را در روغن سرخ کنید و زمانی که خورش جا افتاد به آن اضافه کنید. این کار خورش را خوش‌رنگ می‌کند.



عوارض دورکاری روی تخت و کاناپه

وقتی تمام‌روز در خانه و روی تخت خواب یا کاناپه دورکاری می‌کنید، چه اتفاقی برای بدن‌تان می‌افتد؟

● احتمال بیماری‌ها بیشتر می‌شود

یک دلیل ساده برای مضر بودن زیاد نشستن می‌تواند این باشد که احتمال افزایش وزن‌تان هم بیشتر می‌شود که ریسک فاکتوری برای خیلی از بیماری‌ها است.

همچنین یک جانشینی، سطح برخی از هورمون‌ها را در خون‌تان تغییر می‌دهد، مثلاً انسولین که نتیجه آن افزایش ریسک بیماری‌ها است.



نشستن، استراحت کنید. یک انتخاب این است که چند حرکت کششی انجام دهید یا پله‌ها بالا و پایین بروید تا عضلات و مفاصل‌تان آزاد شوند.

کشش آرواره و گردن هم می‌تواند به شل کردن عضلات منقبض شده صورت‌تان کمک کند.

✓ یک میز مناسب تهیه کنید

یک میز مناسب کمک می‌کند ر ایانه به شما نزدیک‌تر شود و مجبور نشوید قوز کنید.

✓ برای خودتان میز استاندارد درست کنید

شما می‌توانید به جای این که مقابل میز بنشینید، از میز استاندارد استفاده کنید. مثلاً می‌توانید لپ‌تاپ خود را روی کانتر آشپزخانه بگذارید.

✓ از صفحه کلید و ماوس بی‌سیم استفاده کنید

اگر دست و مچ دست‌تان در وضعیت درستی باشد، سرتان تا حد مناسبی خم می‌شود که اسکرین را ببینید. اما اگر بازو و مچ دست‌تان در حالت درستی نباشد، عضلات شانه و مچ‌تان بیش از حد تحت فشار قرار می‌گیرد و باعث دردناک شدن آن‌ها می‌شود.

منبع محتوا: تبیان