



بیشتر بدانیم

باورهای غلط درباره خواب

کیفیت خواب شبانه به طور مستقیم بر سلامت روحی و جسمی و احساس تأثیر می‌گذارد. خواب روی بهره‌وری، تعادل عاطفی، سلامت مغز و قلب، عملکرد ایمنی، خلاقیت و حتی وزن شما تأثیر می‌گذارد. درباره خوابیدن در شب عقاید و نظرات متفاوتی وجود دارد که در ادامه به نکاتی در این باره اشاره می‌کنیم:

باور غلط۱ خوابیدن فقط یک ساعت کمتر در هر شب بر عملکرد دروازه شما تأثیری نخواهد داشت.

واقعیت۱ اما از دست دادن حتی یک ساعت خواب می‌تواند بر توانایی شما در واکنش سریع تأثیر بگذارد.

باور غلط۲ بدن شما به سرعت با برنامه‌های مختلف خواب تنظیم می‌شود.

واقعیت۲ بیشتر افراد می‌توانند ساعت بیولوژیکی خود را تنظیم کنند، اما فقط با نشانه‌هایی به موقع و این کار ممکن است هفته‌ها به طول انجامد.

باور غلط۳ خواب اضافی در شب می‌تواند مشکلات خستگی بیش از حد در روز را درمان کند.

واقعیت۳ به طور قطع مقدار خواب شما مهم است اما کیفیت خواب شماست که باید واقعاً به آن توجه کنید.

باور غلط۴ شما می‌توانید با بیشتر خوابیدن در آخر هفته، خواب از دست رفته خود را جبران کنید.

واقعیت۴ اگرچه این الگوی خواب به تسکین بخشی از کمبود خواب کمک می‌کند، اما کمبود خواب را به طور کامل جبران نمی‌کند. نیاز به خواب از فردی به فرد دیگر کمی متفاوت است، بیشتر بزرگسالان سالم به ۷ تا ۹ ساعت خواب در شب نیاز دارند. کودکان و نوجوانان هم بیشتر از این مقدار به خواب شبانه نیاز دارند.

نشانه خواب ناکافی

- ✓ اگر هر شب کمتر از ۸ ساعت می‌خوابید، به احتمال زیاد بی‌خواب هستید.
- ✓ اگر برای این که به موقع بیدار شوید به یک ساعت زنگ دار احتیاج دارید.
- ✓ صبح سخت از خواب بیدار می‌شوید.
- ✓ بعدازظهر احساس کندی می‌کنید.
- ✓ هنگام حضور در جلسات، سخنرانی یا اتاق‌های گرم خواب‌آلود هستید.
- ✓ بعد از وعده‌های غذایی سنگین یا هنگام رانندگی خواب‌آلود می‌شوید.

طعم‌دهنده‌های خوشمزه اما پرکالری

شیرهای طعم‌دار جایگزین مناسب آب‌میوه‌های صنعتی و نوشابه‌های گازدار برای کودکان



تغذیه

مهدیس مرادیان | خبرنگار

شیر یک پروتئین کامل

است که ۹ اسید آمینه ضروری

بدن را تأمین می‌کند و محصولی مشابه آن با

همین ارزش غذایی به سختی در محصولات دیگر

یافت می‌شود. با این حال وجود آن در سبب

غذایی خانواده برای برخی افراد و به خصوص

کودکان منوط به افزودن طعم‌دهنده‌هاست.

در همین زمینه به بررسی نظرات کارشناسان در

باره مصرف این طعم‌دهنده‌ها می‌پردازیم.

شیر طعم‌دار یا هیچ شیری!

مطالعات اخیر نشان داده‌است میزان مصرف شیر در کودکانی که شیر طعم‌دار می‌نوشند بیشتر است به همین دلیل برخی معتقدند ممنوعیت شیر طعم‌دار می‌تواند تأثیر معکوس داشته باشد و موجب شود کودکان و نوجوانان در معرض خطر کمبود مواد مغذی قرار بگیرند.

به گفته متخصصان صنایع غذایی، مهم‌ترین تفاوت شیرهای طعم‌دار با شیرهای معمولی در میزان بالای شکر افزوده‌شده هنگام تهیه یا فرآوری آن‌هاست. به‌طور کلی در شیرهای طعم‌دار دو نوع قند یافت می‌شود: شکر طبیعی (لاکتوز، موجود در شیر ساده) و شکر اضافه‌شده (معمولاً با در صد فروکتوز بالا) منصور رضایی متخصص علوم تغذیه و رژیم درمانی در این باره به شفا آنلاین گفت: «موادی مانند چای، قهوه، نسکافه و کاکائو ماده‌ای به نام «اگزالات» دارند که در صورت ترکیب شدن با شیر مانع جذب کلسیم می‌شود و احتمال این که مصرف هم‌زمان آن با شیر، جذب پروتئین و آهن را هم مختل کند، وجود دارد. بنابراین در مصرف آن باید جوانب احتیاط را رعایت کرد.»

شیر طعم‌دار طبیعی

اما همان‌طور که می‌دانیم بسیاری از افراد به‌ویژه کودکان، رابطه خوبی با طعم شیر ندارند. روان‌شناسان معتقدند که ذائقه کودکان در برابر غذا اغلب از شش ماهگی تا حدود ۱۵ ماهگی

شکل می‌گیرد. با توجه به این مسئله که اسانس‌های افزوده‌شده به شیر حاوی مواد شیمیایی است که می‌تواند سلامت کودک را به خطر بیندازد، بهتر است توجه بیشتری به شکل‌گیری ذائقه کودک داشته باشیم، هر چند طبق نظر مهندسان صنایع غذایی شیرهای طعم‌دار، مزه خود را به کمک مقداری اسانس، کنسانتره طبیعی میوه، آب‌میوه‌های طبیعی، رنگ‌های طبیعی یا پودر کاکائو به دست می‌آورند و این افزودنی‌ها بر اساس استانداردهای موجود در صنایع غذایی به کار می‌روند و هیچ مشکلی برای سلامتی افراد ایجاد نمی‌کنند. بهتر است افرادی که با طعم شیر ساده مشکل دارند، برای پیشگیری از دیابت و اضافه‌وزن، شیر را به شکل خانگی و طبیعی طعم‌دار کنند.

محدودیت مصرف شیر طعم‌دار

اگر مادر با انتخاب مواد غذایی متنوع، طعم‌های متفاوتی را به کودک خود بچشاند، می‌تواند او را به مصرف مواد غذایی مختلف عادت دهد، اما چنان‌چه کودک، عادت مصرف خوراکی‌های شیرین را کسب کند که لذت‌بخش‌ترین طعم برای اوست، به‌تدریج طعم‌ها احساس خوبی نخواهد داشت و در نتیجه شیر سفید بدون طعم نیز برایش جذابیتی ندارد. به توصیه دکتر آری براون، متخصص اطفال استفاده از شیرهای طعم‌دار در صورتی که به‌طور مداوم در رژیم غذایی کودک گنجانده نشود مشکلی ایجاد نخواهد کرد اما

جایگزین کردن دایمی این نوع شیرها با شیر معمولی کار درستی نیست و درازمدت عوارض ناشی از مصرف بالای چربی و شکر موجود در این محصولات خودنمایی خواهد کرد. او می‌گوید: «محدودیت مصرف شیرهای طعم‌دار برای افرادی که زمینه‌ارثی ابتلا به دیابت قلیی و حتی انواع خاصی از سرطان‌ها هستند، بیشتر از دیگران است.»

شیر طعم‌دار یا نوشابه!

از طرفی برخی محققان با مطرح کردن این پرسش از مصرف شیرهای طعم‌دار حمایت می‌کنند: زمانی که افراد مختلف به‌ویژه کودکان با مصرف آب میوه صنعتی و نوشابه کالری زیادی وارد بدن‌شان می‌کنند آیت‌رغیب کردن آن‌ها به نوشیدن شیرهای طعم‌دار به عنوان تنها فرآورده لبنی که در طول روز مصرف می‌کنند، گزینه بهتری نیست؟ شیر یک منبع عالی تغذیه‌ای و حاوی مقادیر قابل توجهی کلسیم، پروتئین و ویتامین است حتی اگر شیر شکلات به عنوان یکی از انواع شیرهای طعم‌دار در مقایسه با شیر ساده، در هر وعده دارای ۲۰ کالری قند اضافی باشد.

این در حالی است که متخصصان تغذیه همواره درباره مصرف قندهای افزوده هشدار می‌دهند و معتقدند: «میزان قند موجود در شیر شکلات ۱/۵ تا ۲ برابر بیشتر از شیر گاو ساده است و طبق توصیه مقامات بهداشتی مقدار قند مصرفی برای یک فرد بزرگ سال باید کمتر از ۱۰

منابع: healthline و chicagotribune

ترندها

اشنیز

تشخیص زعفران اصل از تقلبی

روش‌هایی وجود دارد که با استفاده از آن‌ها، رنگ‌دهی زعفران را بالا می‌برند و اگر ندانید که زعفران با سرعت زیاد رنگ‌پس نمی‌دهد، امکان دارد که زعفران تقلبی بخرید زیرا زعفران اصل سرعت رنگ‌دهی کمی دارد.

چند رشته از زعفران را بردارید و در آب سرد بگذارید. هم زعفران اصل و هم زعفران تقلبی به آب رنگ می‌دهد با این تفاوت که زعفران تقلبی به سرعت به آب رنگ می‌دهد. ولی زعفران اصل به کندی، ردی طلایی از خود باقی می‌گذارد.

رنگ زعفران

زعفران اصل به هیچ‌وجه رنگ در خشان و براقی ندارد. پس اگر زعفرانی را دیدید که برق می‌زند و

بسیار درخشان است باید کمی به اصالت‌اش شک کنید.

بوی زعفران

زعفران اصل، بویی میان عطر عسل و یونجه را به عنوان رمزی قوی دارد. تلفیق بوی عسل و یونجه را به عنوان رمزی برای تشخیص زعفران اصل از تقلبی برای خود قرار دهید.

طعم زعفران

زعفران تقلبی معمولاً طعم شیرینی دارد. پس اگر کمی زعفران را روی زبان گذاشتید و احساس کردید که شیرین است، با محصولی تقلبی و جعلی طرف هستید.

زعفران واقعی به هیچ‌وجه شیرین نیست. اگر آن را

مزه کنید شاید کمی تلخی هم احساس شود. قانونی سرانگشتی در تشخیص زعفران اصل از تقلبی وجود دارد: کمی زعفران بردارید و آن را بو کنید. بوی زعفران باید حالت شیرین (شبیه عسل) داشته باشد اما طعم‌اش هرگز.

زعفران را در آب سرد بگذارید و بعد از چند دقیقه، آن را در میان انگشتان‌تان بگیرید و برای چند دقیقه انگشت‌ها را به هم مالید. زعفران‌های قلابی با این کار به سرعت به پودر تبدیل می‌شوند.

کمی زعفران و جوش شیرین را در یک فنجان آب با هم ترکیب کنید. اگر ترکیب نهایی، ماده‌ای زرد باشد، زعفران اصل است در غیر این صورت با محصولی تقلبی روبرو هستید.

بهداشت

اصول بستن موها برای این که کمتر آسیب ببینند

فاطمه قاسمی

منترچم

ضخامت موو میزان ریزش اغلب ژنتیکی است اما گاهی عادت‌های نادرست در رفتار و نگهداری از موها به‌ویژه در خانم‌ها موجب آسیب و ریزش آن‌ها می‌شود. از آن‌جا که موها داریم در حال رشد هستند، محکم بستن، بافتن و کشیدن آن‌ها باعث از بین رفتن فولیکول‌های موو آسیب‌های غیر قابل بازگشت به موی می‌شود. با نابودی فولیکول‌ها احتمالاً موهای آن ناحیه دوباره رشد نمی‌کنند. بیشتر شما احساس درد بعد از باز کردن موهای بسته را تجربه کرده‌اید. با بستن موها و کشیدن آن‌ها، رگ‌های خونی، غده‌های چربی و پایانه‌های عصبی در ساختمان مو درگیر می‌شوند و دردی را به‌وجود می‌آورند که شما بعد از رها کردن موها احساس می‌کنید. در این مطلب می‌خوانیم که چگونه از آسیب‌های بستن مو در امان باشیم.

قبل از بستن، موها کاملاً خشک باشد

موی خیس در آسیب‌پذیرترین و شکننده‌ترین حالت خود قرار دارد و موقع بستن، بیشتر از حد معمول و خارج از تحمل کشیده می‌شود. حتی وقتی عجله دارید، دست‌کم قسمتی از مو در نزدیکی ناحیه ریشه را که قرار است بسته شود، حتماً خشک کنید.

بی‌خیال گیره‌های فلزی برای دم‌اسبی کردن موها شوید

توصیه می‌شود از گیره و کلیپس‌های سبک استفاده شود تا در طولانی مدت، موها تحت کشش و فشار قرار نگیرند. سنجاق‌های سرهم باید صاف، نرم و دارای نوک گرد باشند. در صورت استفاده از تل، قسمتی از آن که با سر تماس مستقیم دارد، حالت نرم و اسفنجی داشته باشد.

مدل‌های متنوع بستن مو را امتحان کنید

اگر اهل تغییر و تنوع در بستن موهای‌تان نیستید، دست‌کم محل بستن دم‌اسبی را تغییر دهید به این ترتیب که گاهی بالای سر، گاهی وسط یا نزدیک به گردن بسته شوند. از محل قرارگیری فرق سرتان هم غافل نشوید و گاهی آن را هم جابه‌جا کنید. در کل بستن موی سر به صورت شل و کمی آزاد، بهترین انتخاب است چون پوست سر و اجزای ساختمان مو کمتر تحت فشار و کشش قرار می‌گیرند.

استفاده از برس‌های متناسب با حجم مو

جنس شانه بهتر است چوبی باشد اما از شانه‌های فلزی و پلاستیکی با کیفیت هم می‌توانید استفاده کنید. قبل از حمام، موها را شانه‌بز نید تا بعد از حمام مجبور نباشید فوری این کار را انجام دهید. ابتدا ساقه و نوک موها و بعد قسمت‌های نزدیک به ریشه مو را شانه‌بز نید. شانه‌زدن با بالا به پایین موجب کنده شدن موی می‌شود.

موقع باز کردن دقت کنید

این کار را با حوصله و دقت انجام دهید تا هر بار شاهد کنده شدن تعداد زیادی از موهای سرتان نباشید. فراموش نکنید که پیش از خواب، موهای‌تان را کاملاً باز کنید.

منبع: نمناک، موبان

سلامت

پوست جذاب با مواد طبیعی

گذر زمان، آلودگی هوا و آسیب‌های ناشی از خورشید لطافت و درخشندگی پوست را از بین می‌برد و خال‌ها و لکه‌های رنگی به‌جامی‌ماند. هر نوع پوستی مراقبت‌های مخصوص به‌خود دارد، در این مطلب برای مقابله با آسیب به پوست به‌چند ماده طلایی مغذی اشاره می‌کنیم.

برنج قهوه‌ای و سبوس برنج

برنج قهوه‌ای خواص بسیار زیادی دارد. همچنین سبوس برنج دارای ویتامین و املاح معدنی از جمله آهن، منگنز و ویتامین‌های گروه B است.

لبنیات پروبیوتیک و کفیر

پروبیوتیک و کفیر علاوه بر تأمین باکتری‌های زنده حاوی مواد معدنی باارزشی از جمله کلسیم، فسفر، آهن، منیزیم منگنز، پتاسیم، مس و ویتامین‌های مختلف است. کفیر در بهبود عملکرد کبد، درمان ورم معده، بهبود اختلالات روده بزرگ و کولیت، سندرم روده تحریک‌پذیر، ورم مفاصل، آسم و برونشیت موثر است.

چای سبز

چای سبز منبع سرشاری از پلی‌فنول‌ها و آنتی‌اکسیدان‌هاست که آن را به یک ماده ضدپیری تبدیل کرده‌است. چای سبز همچنین یک محافظ قوی در برابر آفتاب است.

جوانه‌ها

جوانه‌ها سرشار از ویتامین‌های B و E هستند. این دو نوع ویتامین را به عنوان ویتامین جوانی می‌شناسیم.

میوه‌های رنگی

همه میوه‌ها خواص ویژه‌ای دارند، میوه‌های قرمز و به‌ویژه شاه‌توت، انار، انگور و تمشک به‌بازسازی بافت‌های بدن کمک می‌کنند و همه پوست‌ها را تقویت، مرطوب و روشن می‌سازد.

علائم فشار خون بالا و زمان مراجعه به پزشک

وزیر بهداشت گفته‌است که فشار خون بالا بیشتر از کرونا قربانی می‌گیرد به گفته‌وی کرونا هر ۳ دقیقه و پر فشاری خون هر ۲ دقیقه یک قربانی می‌گیرد. تنظیم فشار خون آن قدر اهمیت دارد که همیشه حتی در زمانی که کرونا میزان زیادی از موضوعات و اولویت‌های سلامت را به خود اختصاص داده‌است باید مراقبش بود. در ادامه به علائم هشدار فشار خون بالا اشاره می‌کنیم:

کدام علائم فشار خون بالا نیاز به مراجعه به پزشک قلب و عروق دارند؟

در صورتی که علائم فشار خون بالا را دارید باید سریع به پزشک متخصص قلب مراجعه کنید. زیرا ممکن است دچار بحران فشار خون شوید که می‌تواند منجر به حمله قلبی یا سکته شود.

اگر فشار خون شما بسیار زیاد است و این علائم را دارید، ۵ دقیقه استراحت و دوباره بررسی کنید. اگر فشار خون شما همچنان به‌طور غیر معمول بالا باشد، یک فوریت پزشکی است. بنابراین باید با شماره ۱۱۵ تماس بگیرید.

- ✓ مشکل در تنفس
- ✓ ضربان قلب نامنظم
- ✓ خون در ادرار
- ✓ احساس تپش در سینه، گردن یا گوش‌ها
- ✓ عصبی بودن
- ✓ تعریق
- ✓ مشکل خواب
- ✓ سرخی پوست صورت
- ✓ لکه‌های خونی در چشم