



بیشتر بدانیم

دلیل ناتوانی در آب کردن چربی شکم

چربی احشایی، نوعی چربی که اطراف اندام‌ها و بخش میانی بدن جمع می‌شود، می‌تواند خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را افزایش دهد و همچنین یک پیش‌بین برای ابتلا به شریانی مانند بیماری قلبی، فشار خون بالا، مقاومت به انسولین و برخی انواع سرطان است. در ادامه با دلایل ناتوانی در تحقق هدف کاهش چربی شکم بیشتر آشنایی شویم:

● به میزان کافی فیبر محلول مصرف نمی‌کنید
مطالعه‌ای که در مرکز پزشکی ویک فارست باقیست انجام شد، نشان داد که افزایش میزان فیبر محلول مصرفی روزانه فقط به میزان ۱۰ گرم می‌تواند به کاهش ۳/۷ درصد چربی احشایی منجر شود.

● نوشیدنی‌های شیرین مصرف می‌کنید
اگر آب ساده جذابتی برای شما ندارد، می‌توانید مصرف چای سفید را به جای نوشیدنی‌های شیرین یا نوشابه‌های رژیمی مد نظر قرار دهید.

بنابر مطالعه‌ای که در نشریه Nutrition and Metabolism منتشر شد، این چای می‌تواند از تشکیل سلول‌های چربی جدید پیشگیری و به تجزیه چربی ذخیره شده در بدن نیز کمک کند.

● تمرینات ورزشی نامناسب انجام می‌دهید
برای کاهش چربی شکم می‌توانید انجام تمرینات اینتروال با شدت زیاد و دوی سرعتی را مد نظر قرار دهید. بنابر مطالعه‌ای که در نشریه Medicine and Science in Sports and Exercise منتشر شد، تمرینات دوی سرعتی به کاهش اندازه دور کمر کمک می‌کنند.

● در حال پیر شدن هستید
با افزایش سن، حتی اگر ورزش کنید و هوشمندانه غذا بخورید ممکن است برای کاهش چربی‌های اضافه وزن خود به تلاش بیشتری نیاز داشته باشید.

● استرس دارید
همچنین، غذاهایی که هنگام استرس هوس می‌کنید به طور معمول گزینه‌هایی سرشار از چربی و شکر هستند که می‌توانند به افزایش هر چه بیشتر چربی شکم منجر شوند.

● گوشت قرمز نامناسب را مصرف می‌کنید
یک رژیم غذایی سرشار از گوشت‌های چرب با چاقی شکم و افزایش اندازه دور کمر پیوند خورده است.

۸ باور غلط درباره آلزایمر

داروهای مورد تایید FDA به طور متوسط حدود ۶ تا ۱۲ ماه روند پیشرفت علائم را برای حدود نیمی از افراد مصرف کننده آن‌ها، کند می‌کند



پزشکی

یاسمین مشرف | مترجم

میلیون‌ها نفر در سراسر جهان با بیماری آلزایمر زندگی می‌کنند؛ یک اختلال پیش رونده مغز که در آن سلول‌های عصبی مغز به آرامی تخریب می‌شوند. بسیاری از افراد با بیماری آلزایمر آشنایی دارند اما برخی باورهای غلط نیز درباره این بیماری وجود دارد. در این مطلب، چند باور نادرست رایج در باره آلزایمر را بررسی می‌کنیم و حقایق را در اختیار تان قرار می‌دهیم که به شما و خانواده‌تان در درک بهتر بیماری کمک می‌کند.

بیشتر در خانواده‌ها وجود دارد، اما کمتر از ۱۰ درصد موارد را شامل می‌شود.

● **باور غلط:** زوال عقل همان آلزایمر است.

● **واقعیت:** از هر پنج فرد مسن فقط یک نفر به زوال عقل مبتلا می‌شود. در مقابل، میلیون‌ها نفر از افراد مسن، دهه ۸۰ و ۹۰ زندگی‌شان را با خاطرات خوب و کاهش شناختی بسیار اندک سپری می‌کنند. این در حالی است که آلزایمر می‌تواند افراد ۳۰، ۴۰ و ۵۰ ساله را نیز درگیر کند.

● **باور غلط:** مصرف نوشیدنی‌های موجود در قوطی‌های آلومینیومی یا پخت و پز در قابلمه‌ها و ظروف آلومینیومی می‌تواند به بیماری آلزایمر منجر شود.

● **واقعیت:** در دهه‌های ۱۹۶۰ و ۱۹۷۰، آلومینیم به عنوان مظنون احتمالی ایجاد کننده بیماری آلزایمر شناخته شد. این احتمال باعث نگرانی از قرار گرفتن در معرض آلومینیم از طریق منابع روزمره مانند ظرف‌ها، قوطی‌های نوشیدنی، ضد اسیدها ضد تعریق‌ها شد. اما از آن زمان تا کنون، مطالعات نقش مستقیم آلومینیم را در ایجاد آلزایمر تأیید نکرده‌اند. امروزه تعداد کمی از انواع آلزایمر مانند آلزایمر خانوادگی،

کارشناسان منابع روزمره آلومینیم را از نظر ایجاد آلزایمر تهدید کننده می‌دانند.

● **باور غلط:** مصرف آسپیرین باعث از دست دادن حافظه می‌شود.

● **واقعیت:** سازمان غذا و داروی آمریکا (FDA) در سال ۱۹۹۶ استفاده از این شیرین کننده مصنوعی را که با نام‌های تجاری مختلفی مانند نوتراسویت و ایکوال به بازار عرضه می‌شود، در همه غذاها و نوشیدنی‌ها تأیید کرد. طبق ادعای FDA این نتیجه‌گیری بر اساس بیش از ۱۰۰ مطالعه آزمایشگاهی و بالینی صورت گرفت. اما پس از تأیید FDA، نگرانی‌هایی در باره تأثیر آسپیرین ایجاد شد. در نهایت در ماه می ۲۰۰۶، FDA اعلام کرد هیچ گونه مدرک علمی در تأیید تأثیر منفی آسپیرین بر سلامت افراد به این اثرات اشاره نشده است.

● **باور غلط:** هیچ چیز نمی‌تواند خطر ابتلا به زوال عقل را کاهش دهد.

● **واقعیت:** مطالعات متعدد نشان می‌دهد برخی تغییرات در سبک زندگی مثل داشتن رژیم غذایی سالم، ورزش منظم، سیگار نکشیدن و پرداختن به فعالیت‌های چالش برانگیزی که به طور مرتب مغز را تحریک می‌کنند، می‌توانند خطر ابتلا به آلزایمر را تا ۶۰ درصد کاهش دهند.

منابع: eagleseniorliving.org و alz.org

غذای اصلی

خوراک سیب زمینی پاییزی

- روغن زیتون - ۲ قاشق غذاخوری
- پیاز متوسط خرد شده - یک عدد
- ساقه کرفس متوسط خرد شده - ۲ عدد
- سیب زمینی - ۲ حبه
- سیب زمینی خرد شده - ۹۰۰
- پودر گشنیز - یک قاشق
- چای خوری
- پاپریکا - یک قاشق چای خوری
- نمک - یک قاشق چای خوری
- فلفل سیاه - یک چهارم قاشق چای خوری
- آب سبزیجات - ۴ پیمانه



کرونا با اهدای خون منتقل نمی‌شود

این روزها که همچنان در دوران شیوع کرونا قرار داریم، مصرف خون و فرآورده‌های آن به شدت افزایش می‌یابد، در حالی که مراجه اهدا کنندگان خون به مراکز انتقال خون به شدت کم شده است. بنابراین ضروری است کسانی که امکان و معیارهای اهدای خون را دارند، برای اهدای خون مراجعه کنند.



- کووید ۱۹ یک بیماری تنفسی است و از طریق اهدای تزریق خون منتقل نمی‌شود.
- تمام فرایندهای اهدای خون، بهداشتی و ضد عفونی شده است.
- مراکز اهدای خون به طور مستمر ضد عفونی می‌شوند.
- فرد اهدا کننده قبل از اهدای خون معاینه می‌شود.
- از وسایل یک بار مصرف استفاده می‌شود.
- یک کیسه خون، جان سه نفر را می‌تواند نجات دهد.
- پلاسما: مورد نیاز برای بیماران هموفیلی
- پلاکت: مورد نیاز برای درمان بیماران سرطانی.
- گلبول قرمز: مورد نیاز برای جراحی، سوانح رانندگی، زنان باردار و نوزادان نارس.

منبع: اعتماد آنلاین

سلامت

تاثیر لوازم آرایشی بر سلامت بدن

مهسا کسنوی

خبرنگار



استفاده از لوازم آرایشی و محصولات مراقبتی پوست به یکی از کارهای روزانه بیشتر خانم‌ها تبدیل شده است، اما شاید کمتر کسی به این موضوع توجه دارد که لوازم آرایشی می‌تواند بر سلامت خانم‌ها در همه سنین و حتی سلامت جنین در دوران بارداری، اثر بگذارد. در ادامه به بررسی آثار مخرب لوازم آرایشی بر سلامت خانم‌ها و نحوه محافظت پوست در برابر آن‌ها خواهیم پرداخت.

● **آثار لوازم آرایشی بر زنان باردار**
مواد نگهدارنده ضد میکروبی که در جبه اول در صابون‌ها و لوسیون‌ها و در جبه بعدی در محصولات آرایشی استفاده می‌شود، برای خانم‌های باردار بسیار مضر است. این ترکیبات موجب زایمان زودرس و برهم زدن سیستم غدد درون ریز خواهد شد.

● **آثار لوازم آرایشی بر همه خانم‌ها**
مواد نگهدارنده در لوازم آرایشی، می‌تواند برای هر خانمی و در هر سنی خطرناک باشد. آن‌ها می‌توانند به عنوان استروژن عمل کنند و به سرطان سینه و تکثیر سلول سرطانی منجر شوند. همچنین این مواد علاوه بر سلامت بدن به محیط زیست هم آسیب می‌رسانند.

● **بررسی مواد تشکیل دهنده**
در قدم اول قبل از خرید محصولات آرایشی نظیر مرطوب کننده، عطر، کرم‌های ضد چروک و شامپو مواد تشکیل دهنده آن را از روی کالبررسی و دقت کنید که حاوی چه موادی هستند.

● **خرید محصولات بدون مواد نگهدارنده**
بسیاری از شرکت‌ها، محصولات بدون مواد نگهدارنده تولید می‌کنند. در قدم بعدی سعی کنید این شرکت‌ها را شناسایی و از آن‌ها خرید کنید.

● **گزینه‌های طبیعی و گیاهی انتخاب کنید**
بسیاری از گزینه‌های ارگانیک، طبیعی و گیاهی وجود دارند که می‌توانید آن‌ها را جایگزین محصولات مراقبتی پوست خود کنید.

آلوفه‌ور، شیر، روغن زیتون، استو قودوس، روغن نارگیل و عسل از محصولات طبیعی معجزه‌آسا محسوب می‌شوند.

● **کمتر آرایش کنید**
شاید در ابتدا برای شما سخت باشد که آرایش کردن را کنار بگذارید و آن را به صورت روزانه انجام دهید، پیشنهاد می‌کنم این کار را به زمان‌های خاصی در ماه محدود کنید. با این کار، پوست سالم‌تری خواهید داشت و البته اعتماد به نفس خود را هم بالا می‌برید، همچنین از مواد شیمیایی مضر که پوست شما را تهدید می‌کند در امان خواهید بود.

تغذیه

رژیم غذایی و تحرک مادر دین‌ای جنین را ارتقا می‌دهد

نتایج یک بررسی علمی نشان می‌دهد مادرانی که در دوران بارداری تغذیه مناسب و تحرک کافی دارند، شاهد ارتقای کیفیت‌دی‌ان‌ای جنین خود خواهند بود. به نقل از مدیکال نیوز، نتایج یک بررسی جدید که در مجله پی‌لاسمد منتشر شده است نشان می‌دهد مادرانی که در ایام بارداری تحرک کافی دارند و از زیاده‌شدن وزن خود جلوگیری می‌کنند، کیفیت‌دی‌ان‌ای نوزاد خود را ارتقا می‌دهند.

● **آثار تغذیه و تحرک مادر بر جنین**
بر همین اساس تحرک کافی و رژیم غذایی مناسب جلوی افزایش گلوکز و قند را در بدن مادران می‌گیرد. قند بالا در بدن مادران باعث تغییرات ژنتیکی در جنین می‌شود که این تغییرات می‌تواند سلامت کودک را در سال‌های بعد از تولد به طور جدی به خطر بیندازد. بررسی‌یادشده که در انگلیس صورت گرفته حاصل تحقیق روی ۵۵۰ زن باردار است. محققان می‌گویند زنان باردار باید حتما سبک زندگی خود را تغییر دهند، مصرف چربی را کاهش دهند و مواد غذایی را مصرف کنند که در بدن سریع‌تر تجزیه می‌شود و از نظر متابولیکی سالم‌تر است.

شماره پیامک زندگیتان
۲۰۰۹۹۹