



دانستنی ها

خور دنی ها و نوشیدنی های

مناسب فصل امتحانات

در پی اضطراب و استرس، میزان ترشح هورمون آدرنالین و کورتیزول در بدن افزایش می‌یابد و به بدن کمک می‌کند انرژی بیشتری برای مقابله با شرایط استرس‌زا داشته باشد. مواد کافئین‌دار مانند قهوه و چای و حتی برخی کاکائوها در کوتاه‌مدت سبب بیداری و تمرکز حواس می‌شوند، اما خواص آن در چند دقیقه برعکس و باعث برهم خوردن تمرکز و حتی کاهش یادگیری و در نتیجه افزایش استرس و اضطراب در فرد می‌شود.

آب‌میوه‌های صنعتی به دلیل داشتن شکر و مواد افزودنی، نامناسب و به دلیل این که انرژی زیادی را در لحظه‌ای کوتاه تخلیه و آزاد می‌کنند، استرس‌زا هستند. در مقابل، مصرف آب‌خواص تسکین‌بخش دارد. هر فرد لازم است در طول روز، آب کافی بپاشد. در ضمن بیش از نیم ساعت پیش از غذا و یک تا دو ساعت پس از غذا نوشیدن آب اشکالی ندارد اما آشامیدن آب و نوشیدنی‌های دیگر در وسط غذا سبب اختلال هضم و ایجاد نفخ می‌شود. لبنیات از دیگر مواد غذایی است که در کاهش استرس دانش آموزان موثر است. مصرف روزانه یک لیوان شیر برای ایجاد آرامش در طول دوران آمادگی برای امتحان بسیار می‌تواند ثمربخش باشد. دانش آموزان باید توجه داشته باشند که در ساعات مطالعه از خوردن ماست ترش و دوغ‌ترش که موجب خواب‌آلودگی است پرهیز کنند اما از خوردن روزانه شیر و همچنین ماست شیرین غافل نشوند.

منبع: بونا



خبر خوب برای خانواده ها

اگر می‌خواهید در این روزها که بیشتر اوقات فرزند دلبندتان در منزل است یک سرگرمی سالم در فضای مجازی داشته باشید می‌توانید با استفاده از بارکد خوان بالا، عضو صفحه «اینیات» (ضمیمه کودک روز نامه خراسان) در اینستاگرام شوید تا فرزندتان علاوه بر داستان‌های خواندنی، شعرهای آموزنده و سرگرمی‌های جذاب، در چالش‌های جایزه‌دار صفحه شرکت کند. برای عضویت یا نرم افزار کیوارکد خوان خود را روی بارکد بگیریید یا نشانی ما یعنی @abnabaathia را در جست‌وجوی اینستاگرام بزنید.

علت های سرد بودن دست و پا

کمبود بعضی مواد و ویتامین‌ها، وجود برخی بیماری‌ها و مشکلات تیروئید می‌تواند موجب احساس سردی در دست و پا شود



پزشکی

اگر همیشه احساس لرز دارید یا دست‌ها و پاهای شما مانند یخ می‌شود، در حالی که افراد دیگری در نزدیکی شما می‌گویند گرما را احساس می‌کنند، زمان آن است که دلیل این سردی بررسی شود. شایع است که زنان احساس سرما را بیشتر گزارش می‌کنند که این احساس ناشی از فیزیولوژی و همچنین حساسیت بیشتر به شرایطی است که می‌تواند باعث سرما شود. در ادامه دلایلی را که می‌تواند باعث افت دمای داخلی بدن شما شود، مرور می‌کنیم.

● لاغر بودن

هنگامی که شما کم‌وزن هستید، به دلیل کمبود چربی توانایی از بین بردن دمای سرد در بدن خود را ندارید. کاهش میزان مصرف غذا باعث توقف سوزاندن کالری در متابولیسم بدن می‌شود، بنابراین در بدن به اندازه کافی حرارت ایجاد نمی‌شود. در نظر گرفتن چند کیلو وزن در کل غذاهای سالم که حاوی مقدار زیادی پروتئین، چربی و کربوهیدرات‌های پیچیده هستند، راه خوبی برای گرم کردن و بالا بردن درجه حرارت بدن است.

● تیروئید کم کار

تحمل نکردن سرما می‌تواند به فهرستی طولانی از مسائل بهداشتی که روی غدد پراکنده‌ای گردان است، مربوط باشد. همیشه سرد بودن به این معنی است که تیروئید به اندازه کافی هورمون ترشح نمی‌کند. بدون سطح مناسب این هورمون، سوخت و ساز بدن شما متوقف و مانع از تولید کافی انرژی و گردش موتور بدن می‌شود. اگر مشکوک به مشکل تیروئید هستید، به پزشک خود مراجعه کنید تا تشخیص‌ر با آزمایش خون تایید و تیروئید را با داروهای تجویزی از خط فعالیت آهسته خارج کند.

● کمبود آهن

سطوح پایین آهن یکی از رایج‌ترین دلایل سردرد مزمن است. به همین دلیل آهن یکی از مواد معدنی کلیدی است که به گلبول‌های قرمز کمک می‌کند تا اکسیژن را در همه جای بدن شما حمل کند و گرما و سایر مواد مغذی به هر سلول در سیستم بدن برسد. بدون آهن کافی، سلول‌های قرمز خون نمی‌توانند به

طور موثر کار خود را انجام دهند و باعث می‌شود شما احساس سرمای بیشتری داشته باشید. بهترین راه برای افزایش مصرف آهن، مصرف غذای سالم مانند گوشت، ماهی، تخم مرغ و سبزیجات برگ پهن مانند اسفناج است.

● گردش خون ضعیف

اگر دست‌ها و پاهای شما مثل یخ باشد، اما بقیه اعضای بدن راحت و گرم باشند، ممکن است مشکل گردش خون ایجاد شده باشد و جریان خونی که به اندام شما منتقل می‌شود به خوبی انجام نشود. بیماری قلبی عروقی می‌تواند یک علت باشد و نشانه آن است که قلب شما قادر نیست به طور موثر خون را پمپاژ کند یا انسداد سرخرگ‌ها باعث جلوگیری از جریان خون به انگشتان دست و پاهای شما شود.

یکی دیگر از احتمالات، وضعیتی است به نام بیماری رینود که رگ‌های خونی در دست‌ها و پاها تا زمانی که بدن سرد می‌شود، به طور موقت باریک شوند.

● نداشتن خواب کافی

محروم بودن از خواب می‌تواند سیستم عصبی را خراب کند و باعث شود ساز و کارهای تنظیم‌کننده مغز که بر بدن تأثیر می‌گذارد به هم بریزند. معلوم نیست چرا این اتفاق می‌افتد. مطالعات نشان می‌دهد که در پاسخ به استرس، کاهش فعالیت در هیپوتالاموس، پنهان‌کننده مغز که در آن درجه حرارت بدن تنظیم می‌شود، رخ می‌دهد. محققان کاهش ۲۰ درجه‌ای حرارت بدن را در ۲۰ جوان محروم از خواب ثابت کرده‌اند. هنگامی که شما از یک شب بی‌سرو صدا خسته می‌شوید، متابولیسم بدن شما با سرعت بیشتری کار می‌کند که

باعث کاهش جریان گرما می‌شود.

● کم‌آبی و خشکی بدن

۶۰ درصد بدن بزرگسالان آب است. آب به تنظیم دمای بدن کمک می‌کند. اگر شما به اندازه کافی هیدراته شوید، آب گرم‌تر را تسخیر و آن را به آرامی آزاد می‌کند و دمای بدن را در یک منطقه راحت نگه می‌دارد. با آب کمتر، بدن به دمای شدید حساس می‌شود. آب همچنین شمارا گرم می‌کند و قدرت متابولیسم شما را افزایش می‌دهد و متابولیسم کمتری به گرم‌تبدیل می‌شود. توصیه می‌شود همیشه قبل و بعد از تمرین آب بنوشید.

● مصرف نا کافی ویتامین B12

این ماده مغذی که فقط در محصولات حیوانی یافت می‌شود، نقش مهمی در جلوگیری از خنک شدن بدن دارد. بدن نیاز به ویتامین B12 دارد تا گلبول‌های قرمز خون و اکسیژن را از طریق این سیستم حمل کنند. کمبود B12 یا کمبود گلبول قرمز منجر به سردی مزمن می‌شود. کمبود این ویتامین را می‌توان با یک رژیم غذایی مناسب جبران کرد، بنابراین هدف آن است که گوشت، ماهی و لبنیات بیشتری را به وعده‌های غذایی خود اضافه کنید.

● دیابت

دیابتی که کنترل نمی‌شود، می‌تواند منجر به ایجاد بیماری‌های عروقی که محیطی شود که به طور مداوم به اعصابی که باعث حس اعتماد به نفس و ثبات دمای دست‌ها می‌شود، آسیب می‌زند. هنگامی که این اتفاق می‌افتد، بی‌حسی و گاهی درد در دست و پا ایجاد می‌شود.

منبع: باشگاه خبرنگاران

آشپزی من

غذای اصلی

فته بادمجان؛ غذای لبنانی با طعم شگفت انگیز و جدید

در میان پیش غذاهای مختلف، از محبوب‌ترین‌های آن‌ها می‌توان به طعم‌های خاص خاورمیانه‌ای اشاره کرد

- بادمجان متوسط- ۲ عدد
- گوشت چرخ‌کرده- ۲۰۰
- تا ۳۰۰ گرم (اگر گیاه‌خوار
- هسته‌ی می‌توانید سبزی‌های،
- قارچ یا نخود را جایگزین آن
- کنید.)
- پیاز متوسط نگینی- یک
- عدد
- رب- به میزان لازم
- گوجه‌فرنگی نگینی- ۴ تا
- ۵ عدد
- ادویه‌مورد علاقه، زیره و
- ادویه کاری یا گرام‌ماسالا- به
- میزان لازم
- نان لواش یا پیتای
- تزیین



بیشتر بدانیم

تاثیر عالی زردچوبه برای درد مفاصل

درمان مؤثری برای ورم مفاصل وجود ندارد و دو مسکن‌ها هم به ندرت در این زمینه اثربخش هستند اما زردچوبه می‌تواند مسکن قوی محسوب شود

مفصل زانو، کپسول‌های زردچوبه و یک شبه‌داروی دیگر به مدت ۱۲ هفته تجویز کردند. شرکت‌کنندگان باید روزی دو کپسول- یا زردچوبه یا شبه‌دارو- را مصرف می‌کردند. نتایج در نشریه پزشکی آنالز منتشر شد. بر اساس این نتایج بیمارانی که کپسول زردچوبه مصرف کرده بودند در مقایسه با بیمارانی که شبه‌دارو مصرف کرده بودند، بعد از ۱۲ هفته درد کمتری احساس می‌کردند. ضمن آن که مصرف زردچوبه هیچ عوارض جانبی نداشت. همچنین افرادی که از کپسول زردچوبه استفاده کرده بودند در مقایسه با آن‌هایی که شبه‌دارو مصرف کرده بودند طی این مدت

از مسکن‌های کمتری برای کاهش درد استفاده کرده بودند. اسکن‌ها هیچ تفاوتی در ساختار مفصل زانو گزارش نکرد که نشان می‌دهد اثر زردچوبه فقط روی گیرنده‌های درد است تا بخش جسمانی بیماری. در واقع هیچ درمان مؤثری برای ورم مفاصل وجود ندارد و مسکن‌ها هم به ندرت در این زمینه اثربخش هستند؛ برای همین نتایج این تحقیق بسیار مهم است. محققان می‌گویند تحقیقات بیشتری لازم است تا بتوان اهمیت بالینی این یافته‌ها را ارزیابی کرد. منبع: فرادید

سلامت

با خواص تخم کتان آشنا شوید

مارال مرادی

خبرنگار

بانوان

تخم کتان با بذر کتان دانه‌ای ریز است و در رنگ‌های قهوه‌ای، قهوه‌ای مایل به زرد و طلایی یافت می‌شود. تخم کتان غنی‌ترین منبع گیاهی دسته‌ای از اسیدهای چرب امگا ۳ است که با نام آلفا لینولنیک اسید (ALA) شناخته می‌شوند.

●فواید اصلی تخم کتان برای پوست

✓ جلوگیری از ورود مواد محرک به داخل منافذ

✓ آب‌رسانی و جلوگیری از خشکی پوست

✓ کم‌شدن چروک روی پوست

التیام بخش پوست

تخم کتان خاصیت ضد التهابی دارد. بنابراین باعث کاهش جوش‌ها و قرمزی پوست شما می‌شود.

افزایش رطوبت

اسید چرب موجود در تخم کتان باعث نرمی پوست شما می‌شود. تخم کتان باعث افزایش ترشح روغن طبیعی بدن شما می‌شود. استفاده از تخم کتان می‌تواند هم از پوست شما محافظت کند و هم به عنوان یک مرطوب‌کننده برای شما عمل کند.

● از ۳ طریق از پوست شما محافظت می‌شود

روش اول: وقتی از تخم کتان به عنوان مرطوب‌کننده استفاده می‌کنید، به عنوان محافظ مانع از ورود محرک‌ها به داخل روزنه‌های پوست می‌شود.

روش دوم: وقتی از روغن تخم کتان مستقیماً روی پوست خود استفاده می‌کنید باعث محسوس شدن آب‌پوست و مانع از دست‌رفتن آن می‌شود.

روش سوم: درجه رطوبت پوست شما را بهبود می‌بخشد و چین و چروک پوست را کاهش می‌دهد.

● جلوگیری از سرطان پوست

آنتی‌اکسیدان موجود در تخم کتان باعث می‌شود پوست شما همیشه به عنوان یک مبارز عمل کند. اشعه‌های موجود در فضای اطراف از جمله خورشید همیشه ما را در معرض سرطان پوست قرار می‌دهد. با قرار دادن تخم کتان در برنامه غذایی خود می‌توانید از مضرات اشعه خورشید و اشعه‌های فایده‌بخش را امان باشید.

● فیبر بالا و کربوهیدرات پایین

تخم کتان یکی از منابع غنی از فیبر است و کربوهیدرات پایینی دارد. یکی از مهم‌ترین خواص تخم کتان داشتن مقدار زیاد لیپید (موسیلاز) است. لیپید نوعی فیبر باحالت ژله‌ای و محلول در آب و برای دستگاه گوارش بسیار مفید است. لیپید مانع تخلیه سریع مواد غذایی از معده به روده باریک می‌شود. به این ترتیب جذب مواد مغذی در معده افزایش می‌یابد.

● کاهش مشکلات یائسگی

لیگنان‌های موجود در تخم کتان می‌تواند برای بانوان یائسه مفید باشد. با توجه به خواص استروژنی لیگنان می‌توان از آن به عنوان گزینه‌ای در درمان جایگزینی هورمونی استفاده کرد. لیگنان می‌تواند در کاهش احتمال ابتلا به پوکی استخوان مؤثر باشد و همچنین به منظم شدن چرخه عادت‌ماهانه زنان کمک کند. در تهیه مطلب از سایت «چطور» کمک گرفته شده است

تغذیه

توصیف دقیقه به دقیقه اعمال بدن بعد از خوردن یک برش پیتزا

مهدیس مرادیان

خبرنگار



✓ بعد از این که اولین تکه از پیتزا را در دهان تان گذاشتید، آنزیم‌های موجود در بزاق فرایند هضم را آغاز می‌کنند، حس کردن طعم پیتزا در دهان و چربی موجود در آن باعث احساسی خوشایند در مغز و لذت در فرد می‌شود.

✓ کمی بعد بدن کربوهیدرات‌ها را می‌شکند و آن‌ها را تبدیل به شکر می‌کند. چربی موجود در پنیر و پیرونی باعث کند شدن این فرایند می‌شود.

✓ بعد از ۲۰ دقیقه قند خون برای لحظاتی بالا می‌رود و پانکراس انسولین ترشح می‌کند.

✓ نیم ساعت بعد از خوردن یک تکه از پیتزا پی‌پرونی اسید معده چربی موجود در پیتزا را هضم می‌کند و چربی‌ها به سمت کبد حرکت می‌کنند که به دنبال آن کلسترول خون به طور موقتی افزایش می‌یابد.

✓ بعد از گذشت یک ساعت کربوهیدرات با افزایش سروتونین باعث حس خواب‌آلودگی و کرحتی می‌شود.

✓ چهار ساعت بعد از صرف پیتزا همچنان چربی موجود در خون بالاست. با این حال، سطح قند خون کاهش یافته است و غذا در مسیر هضم نهایی قرار دارد. شما می‌توانید برای مقابله با کربوهیدرات و غذای پرچربی که مصرف کرده‌اید، یک میان‌وعده حاوی سبزیجات مصرف کنید.