



بزشکی

۵ تغییر که با بالا رفتن وزن ایجاد می‌شود

اضافه‌وزن برای سلامتی شما بسیار مضر است و تغییراتی در بدن به وجود می‌آورد که در ادامه به آن می‌پردازیم:

- **مزه واقعی غذاها را حس نمی‌کنید**
اضافه‌وزن باعث می‌شود که حس چشایی شما تا ۲۵ درصد کاهش یابد و مزه واقعی غذاها را حس نکنید.
- **دچار میگردن می‌شوید**
افراد چاق معمولاً بیشتر دچار میگرن می‌شوند. اما چاقی خود به خود عامل ایجاد میگرن نیست، بلکه احتمال ابتلا به آن را زیاد می‌کند.
- **کلسترول بیشتر**
بدن ما برای ساختن سلول‌های سالم به کلسترول نیاز دارد. اما افزایش میزان کلسترول خون باعث ابتلا به بیماری‌های قلبی می‌شود.

- **ناباروری**
یکی از مشکلات زنان چاق ناباروری است. چرا که بالا رفتن بافت چربی تعادل هورمون‌ها را به هم می‌زند و روی کیفیت تخمدان‌ها و قاعدگی تأثیر می‌گذارد.
- **تغییر دی‌ان‌ای**
اضافه‌وزن‌های افراد چاق را تغییر نمی‌دهد ولی دی‌ان‌ای را تغییر می‌دهد و باعث می‌شود که مثلاً دیابت نوع دو از والدین به فرزندان آن‌ها هم برسد.



دسرهایتان را با وسواس انتخاب کنید!

کودکان قبل از وعده اصلی ژله و پاستیل مصرف نکنند، زیرا از اشتباهی آنان جلوگیری می‌کند



تغذیه

مهین رمضان | خبرنگار

دسر ها، خوراکی‌های خوشمزه و اغلب شیرینی هستند که ما عادت کرده ایم هر زمانی از آن‌ها استفاده کنیم. یکی از دسر های دوست‌داشتنی، پودر های ژله‌ای است که هم به سادگی تهیه می‌شود و هم به دلیل رنگ‌های متنوع به سفره ما رونق می‌بخشد. به دلیل اهمیت انتخاب دسر های سالم به ویژه برای کودکان به سراغ خانم دکتر سمیرا یگانه‌زاد، مدیر گروه پژوهشی فراوری مواد غذایی موسسه پژوهشی علوم و صنایع غذایی و عضو هیئت علمی موسسه پژوهشی علوم و صنایع غذایی رفتیم تا اطلاعات بیشتری در باره دسر های ژله‌ای و به ویژه دسر های اکلیلی به دست بیاوریم.

حدودی از اشتها جلوگیری می‌کند. محصولات قنادی حاوی اکلیل از منظر زیبایی و ایجاد حس هیجان در مصرف‌کننده تولید می‌شود که عمدتاً هم این اکلیل‌ها حاوی رنگ‌های مصنوعی است و ارزش غذایی ندارد. باتوجه به این که محصولات تولیدی کارخانه‌ای و معتبر موجود در بازار از نظر سازمان‌های نظارتی مورد تأیید هستند، مصرف معمول آن‌ها و نه بیش از اندازه، سلامت مصرف‌کننده را به خطر نمی‌اندازد.

ضرورت توجه به تهیه تنقلات سالم

دکتر یگانه‌زاد در باره ضرورت توجه به تهیه تنقلات سالم می‌گوید: «توسعه محصولات قنادی بدون شکر افزوده، بر پایه ترکیبات و افزودنی‌های طبیعی، حاوی آنتی‌اکسیدان‌های طبیعی و غنی شده از جهت گیری‌های جهانی برای تولید محصولات سالم است. به عنوان مثال، استفاده از عصاره‌های طبیعی میوه‌ها و سبزی‌ها به عنوان عامل ایجاد طعم، بافت و رنگ از این موارد است. هر چند به دلیل قیمت بالاتر این ترکیبات، نیاز به اصلاح فرایند تولید و دست‌نیافتن به طعم و بافت مناسب مصرف‌کننده، تولیدکنندگان همان محصولات سنتی را ترجیح می‌دهند.»

موضوع را در نظر گرفت که همزمان با ژلاتین، شکر و سایر ترکیبات هم مصرف می‌شود و همان‌طور که می‌دانیم استرس، اضطراب و چاقی از عوارض مصرف بیش از اندازه شکر در کودکان است. مطابق برخی دستورالعمل‌های مورد استفاده در آمریکا، میزان مصرف شکر افزوده در کودکان بدون در نظر گرفتن سن و جنس باید کمتر از ۱۰ درصد کالری روزانه باشد. همچنین انجمن قلب آمریکا، برای افراد دو تا ۱۸ ساله و خانم‌ها مصرف کمتر از ۲۵ گرم یا حدود شش قاشق چای‌خوری شکر و برای آقایان ۳۶ گرم یا ۹ قاشق چای‌خوری در روز را مستقل از میزان کالری دریافتی توصیه می‌کند. هر چند در کشور ما و سایر کشورها این حداقل‌ها توسط افراد رعایت نمی‌شود.

ژله‌های اکلیلی

دکتر یگانه‌زاد ادامه می‌دهد: «همه از این موضوع آگاهی دارند که نباید به میزان زیاد ژله، پاستیل یا سایر محصولات قنادی را استفاده کنند یا این محصولات نباید جایگزین وعده‌های غذایی اصلی بشوند. برای کودکان توصیه می‌شود قبل از وعده اصلی ژله و پاستیل مصرف نشود زیرا ترکیبات مورد استفاده در فرمولاسیون آن‌ها

ارزش غذایی ژله‌ها کمتر یگانه‌زاد در باره ارزش غذایی ژله می‌گوید: «از نظر ارزش غذایی بیشترین ترکیب موجود در فرمولاسیون ژله، آب و شکر (ساکاروز) است. ترکیبات دیگر مانند ژلاتین، طعم‌دهنده، رنگ و سایر افزودنی‌ها در صد کمی از فرمولاسیون ژله‌ها را تشکیل می‌دهند. بدیهی است مصرف بیش از اندازه شکر مطلوب نیست و همه می‌دانند که مصرف شکر را باید به حداقل رساند. سهم سایر ترکیبات به جز آب هم در فرمولاسیون ژله‌ها بسیار کم است که با مصرف محدود این محصولات، شاید خیلی نتوان در باره اثرگذاری آن‌ها بر سلامت مصرف‌کننده اظهار نظر کرد. هر چند ذکر این نکته ضروری است که هر چه افزودنی‌های مورد استفاده طبیعی و یا منشأ مورد اطمینان باشد قطعاً برای سلامت مصرف‌کنندگان مفیدتر خواهد بود.»

هزینه - فایده مصرف ژلاتین

وی در باره خاصیت ژلاتین موجود در ژله‌ها می‌گوید: «در خصوص این که آیا میزان ژلاتین استفاده شده در فرمولاسیون ژله و پاستیل می‌تواند از نظر مفید بودن برای استخوان‌سازی و... قابل‌تأمل باشد، باید این

آشنیزین

نکاتی برای تهیه شکلات خانگی

- به جای کره کاکائو از روغن نارگیل خوراکی یا کره معمولی هم می‌توانید استفاده کنید. ۷- در صورت استفاده از روغن نارگیل، شکلات سختی قبل را ندارد اما منیزیم بیشتری خواهد داشت. ۸- برای شیرین کردن شکلات، به جای شکر می‌توانید شربت افرا یا عسل به کار ببرید.
- هنگام ریختن مایه شکلات در قالب می‌توانید مغز بادام فاندق نیز داخل آن بگذارید.
- اگر شکلات به راحتی از قالب خارج نشد، ۱۰ دقیقه آن را در فریزر قرار دهید یا بدست‌چاقو ضرباتی به پشت قالب بزنید. همچنین می‌توانید قالب را چند بار روی سطح صاف بکوبید تا شکلات‌ها آزاد شوند.
- این که شکلات‌ها ابتدا در دمای محیط باشد و خیلی سریع خنک نشود، مهم است. اگر آن‌ها را سریع و مستقیم در یخچال قرار دهید، ممکن است در معرض رطوبت قرار بگیرد و سفت نشود یا روی آن تیره و کدر شود.



- کره کاکائو-۴۸ گرم
- پودر کاکائو-۲۶ گرم
- شکر-۱۴ گرم
- وانیل-یک دوم قاشق چای‌خوری

بیشتر بدانیم

دلایل و درمان خون‌ریزی بینی

اگر خود یا فرزندتان با خون‌ریزی بینی مواجه شدید، دچار هراس نشوید. عوامل مختلفی می‌تواند موجب خون‌ریزی خفیف شود و روش‌های مختلفی هم برای درمان آن وجود دارد



بینی به انقباض رگ‌های خونی در بینی کمک می‌کند و می‌تواند خون‌ریزی را متوقف کند.

(۴) یک بار آرام‌فین کنید. این کار به پاک‌سازی لخته‌های خون در سوراخ‌های بینی کمک می‌کند.

(۵) برای پنج دقیقه بینی خود را فشار دهید. به آرامی قسمت نرم بینی خود را برای حداقل پنج دقیقه بدون این که آن را رها کنید، فشار دهید. فشار روی تیغه بینی می‌تواند جریان خون را متوقف کند. در صورت نیاز این کار را تا ۱۵ دقیقه تکرار کنید.

(۶) از یک دستمال مرطوب استفاده کنید. گاز استریل یا دستمال را درون سوراخ بینی خود یا فرزندتان قرار ندهید. در عوض، یک پارچه مرطوب را روی بینی قرار دهید تا به جذب خون کمک کند.

- **دلایل خون‌ریزی بینی**
- ✓ وارد کردن انگشت درون سوراخ بینی
- ✓ آسیب دیدگی جزئی بینی
- ✓ سرماخوردگی، سینوزیت و آلرژی‌ها
- ✓ هوای خشک
- ✓ فین کردن بسیار شدید
- ✓ استفاده بیش از حد از اسپری‌های ضد گرفتگی بینی
- ✓ ارتفاع بالا
- ✓ محرک‌های شیمیایی
- ✓ داروهای رقیق‌کننده خون
- ✓ انحراف تیغه بینی
- ✓ استرس
- ✓ بارداری

بهترین روش درمان خون‌ریزی بینی عادی

در ادامه چند نکته خودمراقبتی برای درمان خون‌ریزی بینی گاه به گاه در بزرگسالان و کودکان ارائه شده است:

- ۱) صاف بنشینید.
- ۲) نشستن در حالتی که پشت صاف است و سر اندکی به عقب خم شده است، به تخلیه خون از بینی کمک و از نشت آن به گلو پیشگیری می‌کند.
- نشت خون به گلو می‌تواند موجب حالت تهوع و استفراغ شود.
- ۳) از سرما درمانی استفاده کنید. قرار دادن یک کمپرس سرد روی پل

زیبایی

۵ راهکار مراقبت از اطراف چشم

مارال مرادی

خبرنگار

ناحیه دور چشم، پوستی ظریف و نازک دارد که معمولاً بیشتر از سایر نواحی دچار چین و چروک و پیری زودرس می‌شود. در این مطلب به بیان چند نکته وترفند برای مراقبت از پوست دور چشم می‌پردازیم.

۱. مرطوب کردن پوست

مرطوب کردن پوست معمولاً یکی از کارهایی است که کم‌اهمیت شمرده می‌شود، اما نباید این اتفاق بیفتد. از آنجایی که در این ناحیه غدد چربی (مرطوب‌کننده‌های طبیعی پوست ما) وجود ندارد، بیشتر مستعد خشک شدن است.

احتباس مایعات، یکی از عوامل یف کردن زیر چشم است که می‌تواند ناشی از دلایل مختلفی مثل مصرف غذاهایی با نمک زیاد باشد.

۲. نکات مهم پاک کردن آرایش

● یک پد پنبه‌ای را به محلول آرایش پاک‌کن خود آغشته کنید.

● به آرامی پد را روی پوست خود فشار دهید.

● به آرامی پد را به سمت بیرون بکشید.

● این کار را تا زمانی که آرایش کاملاً پاک شود، انجام دهید.

۳. وقتی می‌خواهید از کرم‌ها و مرطوب‌کننده‌های محافظ دور چشم استفاده کنید

● انگشت کوچک خود را به محلول مدنظر آغشته کنید.

● به آرامی محصول را با انگشت خود دور چشم بزنید و سپس آن را دور چشم بچرخانید. (پلک بالایی فراموش نشود)

● این کار را تا زمانی که محصول به‌طور کامل جذب پوست بشود، تکرار کنید.

۴. محافظت در برابر نور خورشید

قرار گرفتن در معرض نور خورشید، نقش عمده‌ای در فرایند پیر شدن پوست دارد و همچنین منجر به سیاه شدن پوست زیر چشم می‌شود. بنابراین کرم ضد آفتاب مناسب یکی از مواد لازم برای محافظت از پوست است. حتی اگر هوا خیلی آفتابی نباشد هم اشعه ماوراء بنفش یا UV می‌تواند به پوست آسیب برساند. همچنین به یاد داشته باشید که پلک بالایی را فراموش نکنید زیرا این ناحیه بیشتر در معرض نور خورشید قرار دارد.

۵. زیر چشم‌های خود را ماساژ دهید

اگر پف زیر چشم‌های‌تان گاهی پدیدار می‌شود و گاهی ناپدید و اغلب در زمان‌های خستگی و خواب‌ناکافی نمایان می‌شود، می‌توان آن را با یک ماساژ ساده برطرف کرد. عوامل ژنتیکی، احتباس مایعات، کمبود خواب یا زیاد خوابیدن از عوامل پف‌کردن زیر چشم هستند.

ماساژ دادن زیر چشم‌ها می‌تواند جریان خون را در این ناحیه افزایش دهد. فشار ناشی از ماساژ می‌تواند به تخلیه مایعات اضافی در این ناحیه و بهبود پف‌کردگی کمک کند.

در تهیه این مطلب از سایت «انتخاب» کمک گرفته شده است

مواد غذایی که موجب بدبویی بدن می‌شود

اگر بهداشت فردی‌تان را رعایت می‌کنید اما همچنان بوی بد بدن‌آزارتان می‌دهد، احتمالاً غذایی که مصرف کرده‌اید، مقصر اصلی محسوب می‌شود. در ادامه با برخی مواد غذایی که موجب افزایش بوی بدن می‌شوند، بیشتر آشنا می‌شویم.

● گوشت قرمز

پژوهشگران در دانشگاه چارلز پراگ، مطالعه‌ای عجیب و جالب را انجام دادند. آن‌ها نمونه‌های عرق مردانی را که گوشت قرمز مصرف کرده و مردانی را که گیاه‌خوار بودند، جمع‌آوری کردند و نتایج نشان داد ناخوشایندترین بوها از نمونه‌های عرق مردانی ناشی می‌شد که گوشت قرمز مصرف کرده بودند.

● سیر

سیر موجب بوی بد دهان می‌شود. با این حال، مصرف این ماده غذایی در



● **قهوه**
آیا از آن دسته افرادی هستید که روز خود را با نوشیدن قهوه آغاز می‌کنند؟ یا فردی هستید که چندین بار در طول روز قهوه می‌نوشد؟ این شرایط می‌تواند به شکل گیری بوی بد بدن به رغم استفاده از لباس‌های تمیز یا استحمام منجر شود. کافئین غدد عرق را تحریک می‌کند و تعریق را افزایش می‌دهد.

● پیاز

پیاز هم همانند سیر یکی از مواد غذایی پر مصرف و در عین حال مفید محسوب می‌شود، اما می‌تواند موجب بوی بد پوست و نفس شود، به ویژه اگر به صورت خام مصرف شود.