



پزشکی

عادت‌های شبانه‌چاق کننده

انجام برخی عادت‌های اشتباه در زندگی روزمره تاثیر جدی در این زمینه دارد و مانع از تاثیر رژیم و ورزش می‌شود. از جمله این عادت‌ها می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

کم خوابی

یکی از مهم‌ترین دلایل اضافه‌وزن کم خوابی است زیرا کم خوابی بر متابولیسم بدن تاثیر می‌گذارد و روند طبیعی آن را کاهش می‌دهد. اگر به اندازه کافی نخوابید، احساس گرسنگی افزایش می‌یابد و کورتیزول بیش از حد معمول تولید می‌شود.

شام سنگین

غذاهای چرب و پر کالری هضم خیلی کندی دارد و ریز مغذی‌ها به خوبی جذب بدن نمی‌شود.

بلافاصله خوابیدن پس از شام

این عادت موجب تجمع چربی در بدن می‌شود و سوء هاضمه ایجاد می‌کند.

غذاهای پر ادویه و سرخ کرده در وعده شام

غذای سرخ کرده و افزودن فلفل و دیگر ادویه‌ها به غذای شب روند هضم را بسیار پیچیده می‌کند و مانع از خواب راحت می‌شود.

سر و هر شب دسر

دسر ها معمولا سرشار از شکر و آر دتصفیه شده هستند که به دلیل هضم نشدن سریع در شب به چربی تبدیل می‌شوند.

شام نخوردن

شام نخوردن مانند حذف دیگر وعده‌های غذایی متابولیسم را تا حد زیادی کند خواهد کرد و تمام طول روز بعد تمایل به خوردن خوراکی‌های بسیار چرب و شیرین خواهید داشت.

خواص گیاهان

خواص تغذیه‌ای ذرت

بسیاری از اشخاص معتقدند که ذرت، کالری و قند زیادی دارد. خوب است بدانید که کالری آن، در ست مثل کالری یک عدد سیب و قند آن یک چهارم قند یک عدد سیب است و لوتئین و زیگزانتین موجود در آن، کمک بزرگی به حفظ سلامت و قدرت بینایی ما می‌کند. هر فنجان ذرت تازه، حدود ۴ گرم فیبر غذایی دارد.

برخی از خواص ذرت

- پیشگیری از یبوست
- حفظ سلامت چشم
- پیشگیری و کنترل دیابت
- درمان کم خونی
- حفظ سلامت پوست
- جلوگیری از ریزش مو



ترفندها

ترفند پخت برنج با پلوپز

پخت برنج با پلوپز هم سریع و هم بسیار ساده است، در پلوپز هم مانند قابلمه برای پخت برنج باید آب اضافه کنید و اغلب به این صورت اندازه گیری می‌شود که یک بند انگشت تا بالای برنج باید آب باشد. ادامه مطلب را در این زمینه مطالعه کنید:

۱- فرمول بالا در بعضی برنج‌ها که زمان پخت بیشتری دارند، کمی بیشتر می‌شود. همچنین در فرمولی دیگر به ازای هر سه لیوان برنج، باید چهار لیوان آب اضافه کنید، با اولین پخت می‌توانید مقدار مناسب آب را در پخت بعدی متوجه شوید (برنج‌های دانه بلند خار جی آب بیشتری برای پخت نیاز دارند)

۲- برنج را خیس کنید، سپس بشویید و داخل پلوپز بریزید و به مقداری که لازم است آب اضافه کنید، مقداری روغن و نمک نیز به آب برنج اضافه کنید، در پلوپز را ببندید و به برق بزنید تا پلو آماده شود، پس از پخت با پلوپز ته دیگ خوشمزه و خوش رنگی هم خواهید داشت.

۳- برای داشتن ته

دیگی به جز برنج

می‌توانید برنج

را آبکش کنید،

مقداری روغن و ته

دیگ دلخواه ته پلوپز

بریزید و برنج آبکشی

شده را اضافه کنید.



پیامدهای مصرف کم شیر در کودکان

سرانه مصرف شیر در کشور یک سوم میانگین جهانی است و این موضوع می‌تواند پیامدهای بدی برای سلامت همه به خصوص کودکان داشته باشد



شیر و لبنیات جزو مواد غذایی است که باید روزانه در برنامه غذایی همه از کودکان تا سالمندان قرار بگیرد اما به دلایل زیادی از جمله افزایش قیمت، مصرف سرانه آن کاهش یافته است، به طوری که مدیر عامل اتحادیه تعاونی‌های لبنی می‌گوید: «سرانه مصرف لبنیات در ایران در یک دهه گذشته نصف شده و از ۱۱۰ تا ۱۲۰ کیلوگرم در سال ۸۹ به ۵۰ تا ۶۰ کیلوگرم در زمان حال کاهش یافته است. این در حالی است که متوسط سرانه مصرف لبنیات در دنیا ۱۸۰ کیلوگرم است.» در ادامه به پیامدهای کاهش مصرف لبنیات و لزوم توجه خانواده‌ها به مصرف شیر به ویژه در کودکان و نوجوانان اشاره می‌کنیم:

عوارض کاهش مصرف لبنیات

- ✓ کاهش توان ذهنی و خستگی
- ✓ پوکی استخوان
- ✓ افزایش وزن
- ✓ اختلال در خون سازی
- ✓ کم خونی

✓ سرطان ناشی از خارج نشدن رادیکال از بدن

چرا باید شیر کافی مصرف کنیم؟

برای رفع نیاز کودکان و نوجوانان در سنین رشد به این مواد مغذی، مصرف روزانه در حدود ۱۳۰۰ میلی گرم کلسیم معادل سه تا چهار لیوان شیر و لبنیات توصیه می‌شود. بنابراین باید شیر کافی مصرف کنند.

✱ اختلال در سیستم اکسیژن رسانی به بدن به دلایل مختلف از جمله هوای آلوده و مهم‌ترین عوامل

شکل‌گیری خستگی آن هم بدون انجام فعالیت رخ می‌دهد. فرآورده‌های لبنی به دلیل داشتن ریز مغذی‌هایی می‌توانند به خوبی آثار ناشی از خستگی را برطرف کنند.

✱ شیر و لبنیات منبع کلسیم، منیزیم و پتاسیم است و این ریز مغذی‌ها برای درمان پرفشاری خون توصیه می‌شود.

✱ از آن‌جا که بسیاری از ویتامین‌های محلول در چربی در شیر موجود است، تامین نشدن این مواد مغذی در بدن باعث بروز مشکلات متعددی شود؛ از جمله کمبود ویتامین گروه B منجر به عوارض زیر می‌شود:

علائم کمبود ویتامین‌های شیر در بدن

✓ رنگ پریدگی دهان

✓ ترک‌های سطحی در گوشه لب‌ها

✓ ورم ملتهم و ترس از نور

- ✓ کاهش نیروی جسمی
- ✓ ضعف بدن و لاغری
- ✓ التهاب پوست یا درماتیت سیورئیک

بهترین زمان مصرف شیر

مدت زمان جذب و هضم شیر توسط بدن حدود سه تا چهار ساعت است، به همین دلیل بهترین زمان برای مصرف شیر، قبل از خواب است تا در طول خواب، بدن با جذب آن نیاز پروتئینی خود را تامین کند.

۱۵ فایده نوشیدن شیر

دندان‌های قوی، استخوان‌های سالم، رشد عضلات، کاهش وزن، کاهش استرس، کاهش علائم قاعدگی زودرس، تقویت انرژی، کاهش ابتلا به آلرژی، عملکرد بهتر مغز، بهبود سلامت قلب، خواب مناسب، تنظیم آب بدن، بهبود سلامت مو، کاهش خطر ابتلا به سرطان و جلوگیری از پیری زودرس

آشپزی و هنر

میان وعده

مافین سبزیجات، یک عصرانه سالم برای خانواده



- جوانه گندم - ۲ قاشق غذاخوری
- پودر دانه کتان - یک قاشق غذاخوری
- سفیده تخم مرغ - ۲ عدد
- تخم مرغ - ۲ عدد
- شیر - ۲ قاشق غذاخوری
- پنیر معمولی - نصف پیمانه
- پودر سیر - کمی
- فلفل سیاه و نمک - به اندازه کافی
- پودر ترخون - یک چهارم قاشق مرباخوری
- پنیر چدار رنده شده - یک چهارم پیمانه
- قارچ خرد شده - نصف پیمانه
- کلم بروکلی پخته و خرد شده - یک پیمانه

- ۱- فر را روی ۱۷۰ درجه سانتی‌گراد تنظیم کنید.
- ۲- قالب مافین را با کمی روغن چرب کنید.
- ۳- جوانه گندم و دانه کتان را با هم مخلوط کنید و کف هر کدام از قالب‌ها به طور مساوی بریزید.
- ۴- تخم مرغ، سفیده تخم مرغ و پنیر معمولی را با همزن بزنید.
- ۵- پودر سیر، نمک و فلفل، ترخون و پنیر چدار را با هم مخلوط کنید.
- ۶- کلم بروکلی و قارچ را به مواد اضافه و به مقدار یک چهارم پیمانه، هر قالب را پر کنید و به مدت ۲۵-۳۰ دقیقه در فر قرار دهید.

دانستنی‌ها

چه کسانی در معرض «پارکینسون» هستند



بویایی را داشتند به پارکینسون مبتلا شدند. بنابراین اختلال یا از دست دادن حس بویایی پیش‌نشانگر پارکینسون است و می‌تواند بیماری را از چندین سال قبل پیش‌بینی کند.

مطالعات اخیر نشان داده‌اند که عوامل ژنتیکی و محیطی از قبیل سابقه فامیلی مثبت، جنسیت مذکر، ضرر به سر، تماس با آلاینده‌ها (به ویژه حشره کش‌ها و آلودگی هوا)، آسیب مغزی، رژیم‌های غذایی حاوی مقادیر بالای چربی‌های اشباع نشده، کمبود اسید فولیک و ویتامین D و B12، دیابت، استفاده از آب چاه یا مصرف ترکیبات آفت‌کش، استرس و شیوه نوین زندگی در بروز این بیماری موثر است.

- ✓ سختی حرکت و خشک شدن دست، پا و بدن
- ✓ نداشتن تعادل

تشخیص بیماری به طور معمول مبتنی بر معاینه فیزیکی است، اما بررسی‌های طبی و اسکن مغز هم برای اطمینان از نبود بیماری‌های دیگر و رد سایر اختلالات انجام می‌شود.

حس بویایی و آلزایمر

غراب‌گری حس بویایی می‌تواند به تشخیص زودهنگام بیماری پارکینسون قبل از ظهور علائم حرکتی این بیماری کمک کند. یک تحقیق جدید نشان می‌دهد مردانی که کمترین قدرت بویایی را داشتند، ۲ و نیم برابر کسانی که قوی‌ترین حس

زیبایی

۴ ماسک صورت با مواد طبیعی در منزل

مارال مرادی

خبرنگار

همه خانم‌ها دوست دارند پوستی صاف و شفاف و بدون جوش و لک داشته باشند. ولی گاهی به دلیل مشغله‌های روزانه، رسیدگی به پوست صورت کم می‌شود. در این مطلب چند ماسک طبیعی برای شادابی پوست شما آورده‌ایم.

۱) ماسک برای لایه برداری و جوش سر سیاه

یک قاشق غذاخوری عسل

نصف یک لیمو

عسل و آب لیمو را در ظرفی بریزید. آن‌ها را خوب با هم مخلوط کنید. سپس این ترکیب را به آرامی روی صورت خود بمالید و اجازه دهید ۱۵ تا ۲۰ دقیقه بماند. صورت خود را به طور کامل بشویید و با حوله تمیز به آرامی خشک کنید. هر روز می‌توانید از این ماسک استفاده کنید.

۲) معجزه روغن بادام تلخ

دو قاشق غذاخوری روغن بادام تلخ را با یک سفیده تخم مرغ و یک قاشق مربا خوری عسل ترکیب کنید. این ماسک، یک ماسک ضد چروک قوی برای شماست. آن را ۱۵ دقیقه روی پوست بگذارید، سپس با آب و لرم بشویید.

۳) ماسک نعناع برای پوست چرب

این ماسک برای پیشگیری از جوش و التیام دادن التهابات پوست استفاده می‌شود.

نعناع تازه - چند برگ

عسل - یک قاشق مربا خوری

سفیده تخم مرغ - یک عدد

برگ‌های نعناع را کاملاً خرد و با عسل و سفیده تخم مرغ مخلوط کنید و روی صورت خود بمالید و بگذارید ۲۰ دقیقه روی پوست‌تان بماند.

سپس با آب و لرم پوست خود را بشویید و با ملایمت خشک کنید. هفته‌ای یک تا دو بار می‌توانید از این ماسک استفاده کنید.

۴) درمان جوش صورت با ماسک بابونه

بابونه با فراهم آوردن خاصیت ضد باکتری و ضد التهابی، پوست سالم و صافی ایجاد می‌کند. این گیاه همچنین علائم پیری مانند خطوط ریز و لکه‌های تیره را کاهش می‌دهد و زخم‌ها را محو می‌کند.

دو تا سه قاشق بابونه خشک را با یک فنجان آب ۱۵ دقیقه بجوشانید. محلول را صاف کنید تا خنک شود. یک پنبه را به آن آغشته کنید و به حالت ضربه‌ای آرام روی پوست صورت بزنید.

بیشتر بدانیم

خامه چرب تر است یا سر شیر؟

خامه و سرشیر گوسفند و گاو از صبحانه‌های پرطرفدار است. اما سوال این است که تفاوت خامه و سرشیر در چیست و ارزش تغذیه‌ای و کالری کدام یک بیشتر است؟

چربی موجود در خامه برحسب نوع آن از ۳۰ تا ۶۰ درصد متغیر است. خامه صبحانه ۳۰ تا ۳۵ درصد چربی دارد و ۵۰ درصد از کره، کم‌چرب‌تر است و حدود ۹ برابر شیر چربی دارد.

خامه پر چرب

هر چه خامه پرچرب‌تر باشد، سفت‌تر و غلیظ‌تر است و بر میزان ویتامین‌های محلول در چربی نظیر ویتامین‌های A، E و D آن افزوده می‌شود.

غلظت ویتامین A خامه با توجه به درصد چربی آن از ۲ تا ۱۲ برابر قابل افزایش است، اما میزان ویتامین‌های محلول در آب نظیر ویتامین‌های B، C و اسید فولیک آن کمتر است و در طول استریلیزاسیون مقدار زیادی از ویتامین B۱۲ آن تخریب می‌شود.

خامه جایگزین شیر نیست

خامه نمی‌تواند تامین‌کننده کلسیم و پروتئین روزانه بدن باشد و به هیچ وجه نباید جایگزین شیر و فرآورده‌های لبنی کم‌چرب شود.

البته خوردن یک یا دو قاشق خامه برای صبحانه آن هم یکی دو بار در هفته اشکالی ندارد، ولی چربی خامه مانند چربی گوشت قرمز جزو چربی‌های جامد است و کلسترول بالایی دارد، بنابراین مصرف بیش از اندازه آن حتی برای وزن گرفتن افراد لاغر هم توصیه نمی‌شود.

سر شیر چرب‌تر از خامه

اما سر شیر نوعی خامه است که از سطح شیر گرفته می‌شود و پرچرب‌تر است.

سر شیر نوعی چربی سبک است که به تدریج روی شیر جمع می‌شود و می‌تواند مقدار بیشتری از چربی شیر را در خود جای دهد و مصرف آن در درازمدت به رسوب چربی در اطراف رگ‌ها منجر خواهد شد و چون مقدار زیادی کلسترول دارد، به تدریج به دیواره عروق لطمه می‌زند.