



## سلامت

## تاثیر ورزش بر کنترل دیابت

ورزش و داشتن فعالیت بدنی و جسمی نقش بسیار موثری در کنترل و درمان دیابت دارد

### اکرم فریدون مقدم

مترجم

ورزش فواید بسیاری دارد اما مهم ترین آن این است که فرد کنترل آسان تری بر تنظیم سطح قند خون خود دارد. افراد مبتلا به دیابت نوع ۲، گلوکز بسیار زیادی در خون خود دارند که به دو دلیل است یا این که بدن شان، انسولین کافی تولید نمی کند یا این که حساسیت گیرنده های انسولین کاهش یافته است و افراد مبتلا عموما در مقابل انسولین مقاوم هستند. در هر حالت، ورزش می تواند سطح قند خون را کاهش دهد. زمانی که شما ورزش می کنید، عضلات، قند مورد نیاز را به دست می آورد در نتیجه سطح قند خون شما پایین می آید. علاوه بر این، ورزش در مبتلایان دیابت نوع ۲ سبب پیشگیری از عوارض بلندمدت آن می شود از جمله ناراحتی قلبی و انسداد سرخرگ ها که منجر به حمله قلبی یا سکته شود.

### فواید دیگر ورزش بر کنترل دیابت

کاهش فشار خون، کنترل بهتر وزن، افزایش سطح کلسترول خوب، تقویت عضلات، تقویت استخوان ها، انرژی بیشتر، داشتن حال و حوصله بیشتر، خواب بهتر و مدیریت بهتر در شرایط استرس زا.

### مشورت با پزشک

اما قبل از این که ورزش را شروع کنید، باید در این زمینه با پزشک مشورت کنید و با نظر پزشک یک برنامه ورزشی منظم تهیه و طبق آن کار کنید. پزشک شما با توجه به داشتن ناراحتی قلبی، انسداد سرخرگ ها، فشارخون بالا، اختلالات چشمی و شرایط جسمی دیگر تشخیص می دهد چه نوع ورزشی برای شما مناسب است.

### انواع ورزش

سه نوع ورزش وجود دارد: هوازی، قدرتی و کششی شما باید در برنامه تان ترکیبی از سه نوع ورزش فوق را داشته باشید.

### ✓ ورزش هوازی

هدف این ورزش، فعالیت بهتر قلب شماست و بهتر است به مدت ۳۰ دقیقه در بیشتر روزهای هفته انجام شود. اگر فکر می کنید ۳۰ دقیقه زمان طولانی است می توانید این ۳۰ دقیقه را به سه قسمت تقسیم کنید، سه قسمت ۱۰ دقیقه ای که در پایان روز حداقل ۳۰ دقیقه ورزش داشته باشید. ورزش های هوازی شامل تنیس، زومبا، دویدن، پیاده روی، بسکتبال، شنا و دوچرخه سواری است.

### ✓ ورزش قدرتی

ورزش های قدرتی به تقویت استخوان ها و عضلات کمک می کند. وزنه برداری از ورزش های قدرتی است و برای ۲۰-۳۰ دقیقه در هر بار و دو یا سه بار در هفته کافی است. البته این نوع ورزش برای بیماران دیابتی خیلی توصیه نمی شود.

### ✓ ورزش کششی

ورزش های کششی هم به نرمی مفاصل و تقویت عضلات کمک می کند. حالات کششی قبل و بعد از ورزش در عضلات را کاهش می دهد. یک برنامه روزانه ورزشی برای خود تنظیم کنید و به آن متعهد باشید. سلامتی مداوم شما بستگی به انجام آن برنامه دارد.

منبع: www.endocrineweb.com

## آنتی کرونا

## علامتی که نشانه ابتلا به کرونا پس از تزریق واکسن است

محققان می گویند اگر واکسن زده آید، اما بیش از حد معمول عطسه می کنید به احتمال زیاد به کرونا مبتلا شده آید. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان به نقل از 'المرصد' با واکسیناسیون بخش عمده ای از مردم علیه ویروس کرونا ایمن شده اند و تعداد موارد مرگ و میر ناشی از این بیماری کاهش یافته است، اما برخی از افراد در موارد نادر، با وجود تزریق واکسن، هنوز به این ویروس مبتلا می شوند. محققان در مطالعه ای که با همکاری شرکت بهداشتی 'Zoe' انجام شد، علائم عفونت کووید 19 را در بین افرادی که واکسن دریافت کرده و دیگر افرادی که این واکسن ها را دریافت نکرده اند پیگیری کردند و دریافتند که عطسه بیش از حد معمول می تواند نشانه ای از این بیماری در افرادی باشد که واکسن دریافت کرده اند.

# استانداردهای

# یک ضد آفتاب خوب

## ضد آفتاب های سرطان زا در دنیا جمع آوری می شود زیرا خطر ابتلا به سرطان خون را افزایش می دهد

### بهداشت

مهین رضایی | خبرنگار

در خبر جمع آوری ضد آفتاب های سرطان زا چهار اسپری ضد آفتاب از خانواده برند Neutrogena و یک اسپری ضد آفتاب از خانواده برند Aveeno آمده است که این محصولات حاوی مقدار غیر مجاز بنزن هستند. این ماده می تواند احتمال بروز سرطان به خصوص سرطان خون را افزایش دهد. شرکت جانسون اند جانسون تولید کننده این اسپری ها برای جمع آوری آن ها از داروخانه ها اقدام کرده است. به همین بهانه در ادامه مطلب به مواد ترکیبی ضد آفتاب ها می پردازیم تا به شما در انتخاب بهترین ها کمک کنیم:

### • ضد آفتاب خوب

ضد آفتاب خوب باید بتواند به راحتی ورود هر دو نوع اشعه فرابنفش را مسدود کند و در عین حال برای پوست ضرر نداشته باشد، چون این محصول بهداشتی در شرایطی استفاده می شود که پوست زیر نور آفتاب عرق کرده است و از طرفی باید مانع ورود اشعه مضر به لایه های پوست شود بنابراین باید در برابر تعریق مقاومت داشته باشد.

### • مدت اثر کرم

بهترین نوع کرم های ضد آفتاب تنها دو ساعت ماندگاری دارد و بعد از آن باید دوباره تجدید شود.

### • SPF چیست؟

متخصصان پوست خاطر نشان می کنند که میزان SPF این کرم ها بسیار مهم است و مصرف کنندگان باید به

این موضوع توجه داشته باشند. به اعتقاد آنان هر چه میزان این ماده در کرم های ضد آفتاب بیشتر باشد، میزان مواد شیمیایی آن هم بیشتر است و می تواند به سلامت پوست آسیب برساند.

### • ۲ نوع عملکرد

ضد آفتاب ها بر اساس نوع بر خور دشان به اشعه فرابنفش به دو دسته فیزیکی و شیمیایی تقسیم بندی می شوند. نوع فیزیکی اشعه را منعکس و نوع شیمیایی آن را جذب می کند.

### • نکته

در بیشتر کرم های ضد آفتاب از دو ماده دی اکسید تیتانیوم و دی اکسید روی استفاده می شود که لایه ای سفید رنگ روی پوست ایجاد می کند و محافظ در برابر نور خورشید به شکل موقت است.

### آشپزی من

## ۷ ترند سرخ کردن انواع سبزیجات



① برخی سبزی های به صورت آب پز خوشمزه ترند، مثلا اسفناج آب پز شده بسیار خوشمزه تر از اسفناج سرخ شده است. می توانید امتحان کنید. با آب کم آن را بپزید و از آب آن در پخت انواع سوپ استفاده کنید.

② بعضی از سبزی های نیاز به سرخ شدن زیاد ندارند و شما می توانید فقط آن ها را کمی تفت دهید و سپس به غذا اضافه کنید. در این صورت شما از روش پخت مدیریتانه ای استفاده کرده اید.

③ پیاز از سبزی هایی است که با کمی تفت دادن قابل مصرف است. برای تفت دادن پیاز با حرارت کم می توانید در ظرف را بپندید تا قطره های آبی که به صورت بخار به وجود می آید، دوباره به ظرف باز گردد و از افزایش دما که یکی از علت های تخریب روغن و به وجود آمدن ترکیبات سمی و سرطان زا در آن است، جلوگیری شود.

④ در بعضی از غذاها با استفاده از ترندهای ویژه ای می توانید کمتر از مواد سرخ شده استفاده کنید. مثلا بعضی افراد سبزی قورمه سبزی را اصلا سرخ نمی کنند و برای پخت قورمه سبزی مقداری پیاز را تفت می دهند و پس از اضافه کردن سبزی غذا را با حرارت کم می پزند تا به اصطلاح جابفتند و روغن ببیندازد.

⑤ برای سرخ کردن بعضی از سبزی ها مانند



یک کرم ضد آفتاب خوب و مناسب با قدرت بالا باید SPF بیشتر از ۳۰ داشته باشد.

اگر شما از کرم ضد آفتاب استفاده نکنید و در فضای باز و در تماس با نور خورشید قرار بگیرید، پوست شما توانایی دارد که ۱۰ دقیقه در برابر اشعه های خورشید طاقت بیاورد. اگر عدد SPF کرم را در زمان ۱۰ دقیقه ضرب کنید، عددی که به دست می آید مدت زمانی است که پوست شما با داشتن لایه محافظت کننده ای از کرم ضد آفتاب توانایی غلبه بر اشعه های نور خورشید را دارد.

### • حساسیت پوستی

اگر دارای پوست حساسی هستید، ممکن است با استفاده از ضد آفتاب های رنگی یا معطر دچار التهاب و تشدید حساسیت پوستی شوید. از این رو در صورت بروز علائم حساسیت مانند قرمزی، خارش یا التهاب در اثر استفاده از یک ضد آفتاب جدید، حتما مصرف آن را قطع و با پزشک خود در این باره مشورت کنید.

### • بنزن در ضد آفتاب

مولکول های ضد آفتاب آلی دارای ساختاری به نام حلقه بنزن هستند و آن قسمت از مولکول همان چیزی است که به کرم ضد آفتاب کمک می کند تا اشعه UV را جذب کند. مقادیر کمی بنزن ممکن است وجود داشته باشد. حلقه های بنزن همچنین در بسیاری از مواد معطر و نگه دارنده مانند بنزوات سدیم یافت می شود.

زیادی روغن مصرف می کند مناسب است. البته کنترل دما در این روش سرخ کردن مسئله مهمی است.

⑦ بهترین است سبزی هایی که قصد فریز کردن آن ها را دارید قبلا سرخ نکنید. همچنین سبزی هایی را که فریز شده اند وقتی هنوز یخ شان آب نشده، سرخ کنید تا جذب روغن در آن ها حداقل برسد.

### • روغن سرخ کردن سبزی

از آن جا که روغن ماده اصلی فرایند سرخ کردن است، باید به نوع و نحوه استفاده از آن توجه ویژه شود. برای سرخ کردن مواد غذایی حتما از روغن مایع مخصوص سرخ کردن استفاده کنید. این روغن هادر برابر حرارت مقاوم اند و ضرر های مصرف روغن های جامد را ندارند. سعی کنید از حرارت دادن زیاد روغن به علت عجله در آشپزی خودداری کنید. با افزایش درجه حرارت، روغن به سرعت به نقطه دود خود می رسد. در این دما که برای روغن های مختلف با هم فرق دارد، روغن به اصطلاح شروع به سوختن می کند و در آن ترکیبی خطرناک به نام آکروالئین به وجود می آید.

بعد از هر بار استفاده از روغن، نقطه دود آن پایین می آید. بنابراین توصیه بعدی این است که روغن استفاده شده برای سرخ کردن را بارها مورد استفاده قرار ندهید.

## بیشتر بدانیم

## با این روش ها در دوران یائسگی جوان بمانید

مارال مرادی

خبرنگار

### • تغییرات هورمونی

دوران یائسگی با تغییرات هورمونی همراه است. در این دوران پروژسترون و استروژن کاهش می یابد. این تغییرات هورمونی باعث می شود خانم های یائسه تغییرات روانی را تجربه کنند که با ولع خوردن همراه است. اغلب، غذا خوردن های ناشی از استرس، به خوردن شیرینی ها ختم می شود و همین تلاش برای فرو نشاندن استرس با گرفتن کالری بیشتر همراه است که در نهایت وزن خانم های یائسه را از آن چه باید، بالاتر می برد.

### • سفره تان را سالم کنید

دنبال راهی نباشید که با غذا خوردن لاغر شوید. اگر قرار است لاغر شوید، باید فکر خوردن هر غذایی را که هوس کردید از سر تان بیرون کنید. باید با کمک متخصص تغذیه هم به اندازه نیاز بدن تان غلات و نان بخورید و هم در مصرف گوشت و پروتئین زیاده روی نکنید.

### • بیشتر بسوزانید

یائسگی معمولا حدود ۵۰ سالگی اتفاق می افتد که با اواخر میان سالی همزمان است. چربی ها سوخت و ساز پایین تری دارد و انرژی کمتری می سوزاند و این انرژی های اضافه که در بدن ذخیره می شود، یائسه ها را چاق تر می کند. از طرفی میان سالی با در عضلات هم همراه است که این دردها با کاهش فعالیت فیزیکی همراه است. از آن جا که خانم های ۵۰ ساله نمی توانند مانند دوران ۳۰ سالگی شان ورزش کنند و کالری بسوزانند، حفظ وزن قبل از یائسگی هم برای شان دشوار می شود.

### • تیرتوید تان را هم چک کنید

خانم های مبتلا به کم کاری تیرتوید ممکن است دچار اضافه وزن شوند. معمولا کم کاری تیرتوید در خانم های یائسه شایع است. اگر با آزمایش متوجه کم کاری تیرتوید شدید، با تجویز پزشک صبح ها از قرص تیرتوید استفاده کنید؛ این قرص ها تا حدی به کاهش وزن خانم ها کمک می کند. از این داروها و داروهای هورمونی هم خودسرانه برای لاغری استفاده نکنید چرا که ممکن است عوارض جدی برای شما داشته باشد.

### • سفره تان را رژیمی کنید

چاقی دوران یائسگی اگرچه فراگیر است اما کاملا قابل کنترل است. برای کاهش وزن تان در این دوران مصرف کربوهیدرات و برنج را کاهش دهید. نان های سفید را از رژیم غذایی تان حذف کنید و بیشتر نان سنگک یا جو بخردید. مواد پر چرب را هم حذف کنید. در ضمن هنگام خوردن مرغ سرخ سینه برید، چرا که بال و ران مرغ چربی بیشتری نسبت به قسمت های دیگر دارد. در غذاهای دریایی هم بهتر است در مصرف میگو زیاده روی نکنید؛ میگو نسبت به دیگر ماهی ها چربی بیشتری دارد و شمارا چاق تر می کند. در آخر این که فعالیت بدنی منظم داشته باشید تا بتوانید سوخت و ساز بدن تان را کنترل کنید.

### • برای دودین دیر نشده

برای فرار از چاقی بعد از یائسگی، کافی است کمی در تغذیه تان دقت کنید و فعالیت بدنی تان را افزایش دهید. اگر ورزشی متناسب با شرایط جسمی خود انتخاب کنید، همه چیز بهتر می شود. می توانید در شب های تابستان پیاده روی کنید تا هم آرامش بگیرید و هم وزن تان را کنترل کنید. اما بدون آمادگی سراغ تمرین های بدن سازی نروید و به بدن تان آسیب نرسانید.

در تهیه این مطلب از سایت «مجله سیب سبز» کمک گرفته شده است

## تازه ها

## کاشت الکتروود در مغز، توانایی تکلم را به فردی معلول بازگرداند

الکتروودها، سیگنال های مغز را به کلمات در کشدن روی نمایشگر تبدیل کردند

مردی آمریکایی در سال ۲۰۰۳ در ۲۰ سالگی در اثر سکته مغزی شدید پس از تصادفی ناگوار، دچار معلولیت شد و توانایی صحبت کردن را از دست داد. اکنون پژوهشگران در یک دستاورد علمی، به نواحی گفتاری در مغز او دسترسی پیدا کردند و به وی امکان دادند تا صرفا با تلاش برای صحبت کردن، کلمات و جملات در کشدنی تولید کنند. وقتی این مرد با نام مستعار پانچودر تلاش برای صحبت کردن است، الکترودهای کاشته شده در مغزش، سیگنال ها را به رایانه ارسال می کند که کلمات مدنظر او را روی نمایشگر نشان می دهد. دستاورد دانشمندان که در نشریه پزشکی نیوانگلند منتشر شد، می تواند در نهایت به بسیاری از افرادی کمک کند که در اثر ابتلا به بیماری ها، قدرت تکلم خود را دست داده اند.

اگر بتوانید از صبح برنامه غذایی داشته باشید که سوخت و ساز بدن را افزایش دهد باطمینان بیشتری برای کنترل وزن خود برنامه ریزی می کنید

جذب مواد مغذی آن در معده با سهولت انجام می شود. خرمایکی از مواد غذایی بسیار مناسب است که انرژی آبی مورد نیاز بدن در ابتدای صبح را تامین می کند. همچنین خرما دارای دسته ای از فیبر های محلول است. این موضوع باعث ورود حجم آب بیشتری به روده ها و سلامت دستگاه گوارش می شود. مصرف خرما به در مان یبوست و مشکلات سوء هاضمه کمک می کند. همچنین به دلیل آن که خرما دارای سطح قابل توجهی از پتاسیم است می تواند به در مان ناراحتی های گوارشی و اسهال کمک کند.

توصیه می شود از شب قبل بادام هایی را که می خواهید مصرف کنید در آب خیس کنید. خرما و بادام خیس خورده بهترین مواد مغذی است که می توانید در ابتدای صبح به عنوان تنقلات مصرف کنید. مصرف این دو ماده با افزایش متابولیسم، انرژی مورد نیاز بدن در ساعات ابتدایی روز را تامین می کند.

## ۲ خوراکی صبحگاهی برای افزایش متابولیسم

متخصصان تغذیه می گویند زمانی که افراد طول شب را به استراحت سپری کرده اند، بدن در زمان بیدار شدن به مواد مغذی و سبک نیازمند است. بنابراین توصیه می شود روز خود را با آب ولرم یا تنقلات کم حجم و پر انرژی آغاز کنید تا متابولیسم (سوخت و ساز بدن) شروع شود. دو گزینه جذاب در این زمینه بادام خیس شده و خرماست. مصرف این دو ماده غذایی در ابتدای صبح به دلیل خواص زیادی که دارد باعث افزایش متابولیسم بدن می شود.

بادام خیس شده می تواند نیاز بدن به ویتامین و مواد معدنی را در ابتدای صبح تامین کند.

در حقیقت خیساندن بادام در طول شب باعث افزایش خاصیت آن

نیاز بدن به ویتامین و مواد معدنی را در ابتدای صبح تامین کند. در حقیقت خیساندن بادام در طول شب باعث افزایش خاصیت آن

