

نکات طلایی برای کاهش وزن نوجوانان

کاهش وزن در نوجوانان دشوار تر از بزرگ سالان است و برای همین رعایت نکاتی برای حفظ وزن و پیشگیری از چاقی در آنان بسیار ضروری است



نوجوانان چاق اغلب با مشکلات زیادی مثل انزوای اجتماعی، آزار کلامی و عاطفی و کمبود اعتماد به نفس دست و پنجه نرم می کنند و تصورات منفی درباره خودشان دارند. از آن جا که افراد در دوران نوجوانی، با فراز و نشیب های زیادی روبه رو می شوند، سخت تر از بزرگ سالان می توانند وزن خود را کاهش دهند. در این مطلب به معرفی راه های کاهش وزن در نوجوانان می پردازیم. با ما همراه باشید.

۱ مصرف نوشیدنی های شیرین را کاهش دهید احتمالاً محدود کردن نوشیدنی های شیرین یکی از ساده ترین راه های کاهش وزن در نوجوانی است. نوشابه های گازدار، نوشیدنی های انرژی زا، چای شیرین و آبمیوه های صنعتی سرشار از قند هستند. مطالعات نشان می دهد که مصرف زیاد نوشیدنی های شیرین شده به افزایش وزن در نوجوانان منجر می شود و خطر ابتلا به بعضی از بیماری ها مثل دیابت نوع ۲، کبد چرب، آکنه و... را افزایش می دهد.

۲ فعالیت بدنی منظم داشته باشید برای کاهش وزن لازم نیست به یک تیم ورزشی یا باشگاه بپیوندید. حتی کاهش مدت زمان نشستن و افزایش فعالیت های روزمره هم می تواند یک راه عالی برای از بین بردن چربی های اضافی باشد. این کار حتی به افزایش توده عضلانی و تقویت متابولیسم هم کمک

فود) با چربی های سالم (مغز ها، دانه ها، آووکادو و روغن زیتون) تمرکز کنید. چربی های سالم نه تنها سوخت بدن شما را تامین می کنند، بلکه برای رشد مناسب مغز حیاتی هستند.

۵ مصرف غذاهای حاوی قند افزوده را کاهش دهید افراد جوان اغلب تمایل زیادی به خوردن غذاهای شیرین دارند. بنابراین اجتناب از مصرف این غذاهای یکی از راه های کاهش وزن در نوجوانان است. غذاهای شیرین کالری بالایی دارند، اما به دلیل نداشتن فیبر و پروتئین نمی توانند شما را برای مدت طولانی سیر نگه دارند. علاوه بر این، ممکن است عملکرد تحصیلی، خواب و خلق و خوی شما را تحت تأثیر قرار دهند.

۶ سبزی بخورید بر اساس تحقیقات، مصرف انواع سبزی به نوجوانان کمک می کند که وزن خود را در محدوده سالم حفظ کنند. سبزی ها سرشار از فیبر و آب هستند و به همین دلیل می توانند حس سیری را افزایش دهند و جلوی پر خوری را بگیرند.

۷ از غذاهای رژیمی استفاده نکنید غذاهای رژیمی به بازاری عرضه می شوند که ممکن است حاوی شیرین کننده های مصنوعی، چربی های ناسالم و سایر موادی باشند که برای سلامت مفید نیستند. در بعضی از مطالعات مشاهده

شده است که شیرین کننده های مصنوعی مانند آسپارتام و سوکرالوز با مشکلاتی مثل ناراحتی معده، میگرن و حتی افزایش وزن مرتبط هستند.

۸ آب کافی بنوشید به گفته ی محققان، ۳۷ درصد مردم تشنگی را با گرسنگی اشتباه می گیرند. به همین دلیل توصیه می شود هنگام گرسنگی ابتدا کمی آب بنوشید و بعد از آن اگر هنوز گرسنه بودید، غذا بخورید.

۹ مصرف غذاهای فراوری شده را کاهش دهید بیشتر غذاهای فراوری شده کالری بالایی دارند، اما فاقد فیبر، پروتئین و مواد مغذی مورد نیاز بدن هستند. وقتی سعی می کنید سبک زندگی سالم تری داشته باشید، باید وعده های غذایی و میان وعده های شما حاوی غذاهای کامل و مغذی مانند انواع سبزی و میوه باشد.

۱۰ به اندازه کافی بخوابید متخصصان توصیه می کنند نوجوانان در هر شبانه روز حدود ۹ تا ۱۰ ساعت بخوابند. برای داشتن خواب آرام با کیفیت باید اتاق خود را تاریک نگه دارید و از قرار دادن وسایلی که باعث حواس پرتی می شود مانند تلویزیون در اتاق خواب خودداری کنید. علاوه بر این، نباید قبل از خواب از لپ تاپ یا گوشی موبایل استفاده کنید.

در تهیه این مطلب از «[digikal.ir/mag](https://www.digikal.ir/mag)» کمک گرفتیم

بیشتر بدانیم

باید ها و نبایدهای رفع گره مو



شاید برای شما پیش آمده باشد که موقع شانه کشیدن موها، برس یا شانه در موهایتان گیر کند. در فیزیکی که ناشی از کشیدن پوست سر است و در د عاطفی جدا شدن موها از سر باعث می شود که این اتفاق با ناراحتی و استرس شدیدی همراه شود. بر اساس نوع مو، روش های مختلفی برای این موضوع هست، در ادامه چند نکته کلی را در این باره مرور می کنیم.

۱. اگر موهایتان به راحتی گره می خورد، قبل از حمام موهایتان را برس بکشید. ۲. شامپو را بیشتر روی تارهای موبریزید نه پوست سر. ۳. از نرم کننده استفاده و موهایتان را شانه کنید. به این ترتیب، نرم کننده گره مو را به طور یکنواخت باز می کند و در میان آن پخش می شود. البته، در این صورت باید موها را با ملایمت شانه یا برس بکشید، چون موهای خیس و مرطوب بیشتر مستعد ریزش هستند. ۴. موها را همیشه ببافید. به این ترتیب، مو در موقعیت خود باقی می ماند و از گره خوردن آن جلوگیری می شود. ۵. در روز هایی که باد می وزد، از شال یا کلاه استفاده کنید تا مطمئن شوید که موهایتان در هم نمی پیچند. ۶. موهای خود را هر ۴ تا ۶ هفته یک بار

چرا بعضی حساسیت ها ماندگار هستند؟



چه گرده گیاهان باشد، چه پرز حیوانات یا بادام زمینی، یک پادتن مرتبط با حساسیت موسوم به ایمونوگلوبولین ای (IgE) تولید می کنند. ایمونوگلوبولین ای را معمولاً سلول های پلاسمات تولید می کنند که عمر شان کوتاه است و پادتنی که می سازند یک خط دفاعی فوری و موقت است. به عنوان مثال، تصور می شود این پادتن ها به مقابله بدن با انگل ها کمک می کنند، اما در بحث حساسیت، سراغ پروتئین های بی ضرر می روند. سلول هایی که به تازگی شناسایی شده اند نوعی سلول حافظه بی محسوب می شوند که معمولاً ویروس ها و باکتری ها را به خاطر دارند و هنگام مواجهه با این مهاجمان ایمونوگلوبولین جی تولید می کنند. اما اکنون، دانشمندان زیر مجموعه ای از سلول های حافظه بی را شناسایی کرده اند که مواد حساسیت زا را به خاطر می سپرند و ایمونوگلوبولین ای تولید می کنند. این سلول ها مانند سلول های پلاسمای عمر شان کوتاه نیست و تا مدتی نامعلوم در بدن باقی می ماند تا سال ها یا احتمالاً کل عمر. پژوهشگران می گویند این یافته ها به تولید دارو ها یا آزمایش های جدید حساسیت کمک می کند تا بررسی شود آیا احتمال دارد حساسیت دوران کودکی تا بزرگسالی باقی بماند.

یافته های دانشمندان نشان می دهد شاید علت این که برخی حساسیت ها تا آخر عمر باقی می مانند در حالی که بقیه به مرور از بین می روند، به نوع خاصی از سلول های ایمنی مرتبط باشد. به گزارش لایو ساینس، حساسیت ها از دیر باز برای دانشمندان معما بوده اند؛ آن ها دقیق نمی دانند چرا برخی افراد حساسیت دارند در حالی بقیه ندارند یا اصلاً چرا حساسیت بروز می کند. دو پژوهش جدید که به تازگی منتشر شده است شاید به حل این معما کمک کند. این پژوهش ها که یکی روی کودکان و دیگری روی بزرگسالان انجام شده است، شرح می دهد علت این موضوع نوع منحصر به فردی از سلول های ایمنی است که پیشتر ارتباط شان با بروز حساسیت شناسایی نشده بود. این سلول ها معمولاً نوعی پادتن موسوم به ایمونوگلوبولین جی (IgG) تولید می کنند که در بروز حساسیت دخیل نیستند. اما یک زیر مجموعه این سلول ها در مواجهه با مواد حساسیت زا

دانستنی ها

بهترین گزینه برای فرار از شریبوست

● **آلو چگونه به رفع یبوست کمک می کند؟**

آلو دارای سه ماده مفید و ضد یبوست است: فیبر، سوربیتول و ترکیبات فنلی. این میوه به دلیل وجود فیبر در خود، یک درمان طبیعی مؤثر برای یبوست به شمار می آید و به منظم بودن حرکات روده کمک می کند. فیبر برای حفظ تحرکات روده و پیشگیری از یبوست ضروری است. علاوه بر فیبر، آلو حاوی سوربیتول است که به طور طبیعی اثر ملین دارد. سوربیتول موجود در آلو می تواند به رفع یبوست و سهولت دفع در افراد مبتلا به یبوست مزمن کمک کند. همچنین آلو سرشار از ترکیبات فنلی است که قادر به تحریک روده هستند. بر اساس تحقیقات، این ترکیبات گیاهی فنلی دارای خواص ملین



هستند و توانایی رفع یبوست را دارند. ● **آلو خشک، یک ملین طبیعی** آلو خشک برای افرادی که از یبوست و سوء هاضمه رنج می برند، حکم یک ملین طبیعی را دارد. مصرف مداوم آلو خشک، مدت زمان جابه جایی مواد غذایی در روده بزرگ را کاهش می دهد و همچنین رشد باکتری های مفید در روده بزرگ را که به هضم کمک می کنند، افزایش می دهد. ۶ عدد آلو معمولاً حاوی ۴ گرم فیبر رژیمی است که می تواند حدود یک هفتم از نیاز روزانه بدن به فیبر تأمین کند. دریافت فیبر کافی، شمار از ابتلا به یبوست در امان نگه می دارد. چنانچه دچار یبوست هستید، بد نیست هر روز دویاسه عدد آلو خشک همراه وعده صبحانه میل کنید.

تازه ها

دارویی که مانع از گسترش سرطان می شود



پزشکان امیدوارند «داروی روغن زیتون» بتواند گلیوبلاستوما، نوع مریباری از سرطان مغز، را درمان کند. به گزارش «نیویورک پست»، میانگین طول عمر بیماران مبتلا به این نوع تهاجمی تومور مغزی هشت ماه است. این نوع سرطان هیچ درمانی ندارد، اما پژوهشگران بریتانیایی به زودی مرحله سوم کار آزمایی دارویی جدید را که از مشتقات اسید اولئیک، اسید چرب موجود در روغن زیتون، است روی بیمارانی که به تازگی گلیوبلاستوما در آن ها تشخیص داده شده است آغاز خواهند کرد. این دارو دیواره های سلول های تومور را تغییر می دهد و جلوی رشد یا گسترش سرطان را می گیرد. دکتر میشل عفیف، مدیر خیریه «تومور مغز» به نشریه تلگراف گفت: «درمان گلیوبلاستوما بسیار دشوار است، بنابراین هر پژوهشی که راه را برای درمان بهتر افرادی که به این بیماری مبتلا می شوند هموار کند نقطه عطف مهمی است.» او در ادامه افزود: «ما از مرحله سوم آزمایش های بالینی روی افراد مبتلا به این بیماری مهلك استقبال می کنیم زیرا در سال های اخیر در مان های جدید بسیار معدود بوده است.» نتایج آزمایش های اولیه، که سال گذشته در نشریه بریتانیایی سرطان (Cancer) منتشر شد، نشان داد که این داروی خوراکی که با آب مخلوط و روزی سه بار مصرف می شد روی حدود یک چهارم از ۵۴ بیمار شرکت کننده در آزمایش اثر مثبت داشت و یکی از آن ها بیش از سه سال زنده ماند. تهوع، استفراغ و اسهال شایع ترین عوارض جانبی بود که گزارش شد. مرکز پژوهش سرطان بریتانیا اکنون در مرحله سوم کار آزمایی بالینی، این دارو را روی بیش از ۲۰۰ بیمار آزمایش می کند.

تازه ها

اهمیت تشخیص به موقع پروستات

دبیر جامعه اورولوژی ایران به خبرگزاری ایسنا گفت: «سرطان پروستات دومین سرطان شایع میان مردان ایرانی است که در صورت تشخیص و رسیدگی به موقع، می توان آن را درمان کرد». محمد هادی رادفر به مناسبت روز ملی «سلامت مردان» در ایران، توضیح داد: «امروزه در صورت مراجعه و تشخیص به موقع، بسیاری از تومورها، به خصوص در مثانه و کلیه را می توان با روش های اندوسکوپی و لاپاروسکوپی یا جراحی کنترل کرد. پیروی از سبک سالم زندگی و مراجعه به موقع به پزشک، کلید سلامت مردان و جامعه است. مردان باید در کنار پیروی از سبک زندگی سالم مانند رژیم غذایی، با پر هیز از مصرف دخانیات، ورزش منظم و مراجعات منظم دوره ای به پزشکان، از سلامت خود اطمینان حاصل کنند.» محمد هادی رادفر همچنین با تأکید بر نقش خود مراقبتی در درمان ناباروری، گفت: «چاقی، فشار خون، دیابت، کم تحرکی و سیگار از عوامل ناباروری به شمار می روند و بسیاری از زوج های نابارور تنها با اصلاح سبک زندگی و بدون مداخلات درمانی توانسته اند صاحب فرزند شوند. از سوی دیگر، امروزه با کمک روش های نوین درمان ناباروری در ایران، بیش از ۹۰ درصد زوج ها شانس بچه دار شدن دارند.»

تازه ها

تاثیر مصرف سبزیجات بر آینه خواب



آیا با مشکلات مربوط به خواب دست و پنجه نرم می کنید؟ کارشناسان می گویند سراغ مصرف انواع سبزی بروید. طبق پژوهش شگفت آوری که به تازگی انجام شده است، مصرف زیاد سبزی می تواند از آینه خواب جلوگیری کند. به گزارش نیویورک پست، افراد مبتلا به آینه انسدادی خواب با قطع تنفس ناگهانی و تصادفی مواجه اند که در طول شب آغاز می شود. این افراد با راه از خواب بیدار می شوند و بر همین اساس، فواید بسته ماندن چشم (هنگام خواب) در این افراد کم می شود. آینه انسدادی خواب علاوه بر تأثیرات روزانه بر فرد مبتلا و همچنین تأثیر روی فردی که کنارش می خوابد، ممکن است خطر فشار خون بالا، سکته مغزی، بیماری قلبی و دیابت نوع دوم را افزایش دهد. با این حال، پژوهش جدید می گوید شاید بتوان تنها با رژیم غذایی ساده به بهبود این عارضه کمک کرد. در یکی از اولین پژوهش های عمده در این زمینه که به همت محققان دانشگاه فلیندرز استرالیا انجام شده بود، مشخص شد افرادی که رژیم غذایی غنی از سبزی، میوه، غلات و آجیل را دنبال می کنند در معرض خطر بسیار کمتر ناشی از آینه انسدادی خواب قرار دارند. این میزان در مقایسه با کسانی که غذاهای نه چندان سالم می خورند، حدود ۲۰ درصد کمتر است. دکتر یوهانس ملاکو، محقق ارشد این پژوهش، گفت: «این نتایج بر اهمیت کیفیت رژیم غذایی و تأثیر آن بر کنترل آینه انسدادی خواب تأکید می کند.»

آکهی دعوت مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده نوبت دوم شرکت تعاونی مسکن مجتمع رفاهی فرهنگی سحاب (در حال تصفیه)

جلسه مجمع عمومی فوق الذکر در مورخه ۱۴۰۲/۱۲/۱۸ روز جمعه ساعت ۱۲ در مکان دفتر تعاونی واقع در هتل سحاب برگزار می گردد اعضا محترمی که امکان حضور ندارند می توانند حق حضور رای خود را به شخص دیگر واگذار نمایند که در این صورت هر عضو تعاونی ۳ وکالت و غیرعضو فقط یک وکالت می تواند داشته باشد بدین منظور وکیل و موکل روز قبل از مجمع در ساعت اداری به دفتر تعاونی مراجعه و فرم مربوطه را تکمیل نمایند.

دستور جلسه:

- ۱- گزارش هیئت مدیره
- ۲- گزارش بازرسی
- ۳- طرح و تصویب مکان تصفیه
- ۴- انتخاب هیئت تصفیه برای مدت ۲ سال
- ۵- انتخاب ناظر تصفیه برای مدت ۲ سال