۵ نکته طلایی برای غلبه بر اضافه وزن

چاقی این روزها یک چالش ذهنی محسوب می‌شود و تنها به اضافه وزن اطلاق نمی‌شود؛ بلکه گویای شرایطی است که در آن وزن ما روی سلامت‌مان اثر گذار است؛ اگر استعداد چاقی دارید، خواندن این مطلب را از دست ندهید

پزشکی

زمانی که در سال ۲۰۱۳ انجمن پزشکی آمریکا چاقی را به عنوان یک بیماری به رسمیت شناخت، بزرگ‌ترین گروه متخصصان پزشکی، راه را برای جدی گرفته شدن این عارضه هموار کرد. اما چه چیزی دقیقاً چاقی را به یک بیماری تبدیل می‌کند و آیا همه افرادی که اضافه وزن دارند، در معرض خطرند؟ به گزارش «یورو نیوز» جایل زیئو، متخصص معروف ژنتیک در دانشگاه کمبریج و پیشگام در زمینه تحقیقات چاقی، گفت: «یکی از نکات مهمی که یاد گرفته‌ایم این است که چاقی یک بیماری مغزی است. این مشکل به تاثیر مغز روی گرسنگی ما مربوط می‌شود. گرسنگی یک سناریوی مغزی است، هر چند حس گرسنگی از معده می‌آید و حالا می‌دانیم که چاقی صرفاً تأثیر مغز بر چه و چگونه خوردن ماست». با این حال، دکتر زیئو می‌گوید هر فرد با اضافه وزن لزوماً با یک بیماری زندگی نمی‌کند. او معتقد است: «باید اصطلاح چاقی را باز تعریف کنیم، به محض این که شروع به درک این موضوع کنیم که چاقی وزن بالای بدن نیست بلکه وضعیتی است که در آن وزن بالای بدن شروع به تأثیر گذاری بر سلامت شما می‌کند، آن موقع یک بیماری است». زیئو در اولین کتاب خود با عنوان «علم چاقی و حقیقت در مورد رژیم غذایی»، پنج نکته را ارائه می‌دهد تا به شما در خوردن سالم برای کاهش وزن کمک کند.

شماره ۱: کاهش وزن قرار نیست آسان باشد| کاهش وزن با مکانیسم‌های حفظ بقای ما در تضاد است. زیئو گفت: «هر کسی که به شما بگوید کاهش وزن آسان است، به شما دروغ می‌گوید. این کار آسان نیست زیرا مغز شما باعث می‌شود آسان نباشد. بنابراین، هنگامی که وزن کم می‌کنید، مغز شما از آن متنفر است و سعی می‌کند وزن را به شما برگرداند.»

شماره ۲: در خوردن اعتدال را رعایت کنید| مصرف غذای خود را به طور کلی کمی کاهش دهید. زیئو گفت: «از همه چیز کمی کمتر بخورید.» او هشدار می‌دهد که از حذف کامل گروه‌های غذایی که اغلب مورد انتقاد قرار می‌گیرند، مانند کربوهیدرات یا چربی، خودداری کنید. او افزود: «اگر می‌توانید لبنیات مصرف کنید، پس لبنیات برای شما سمی نیست. اگر می‌خواهید وزن کم کنید، از همه چیز کمی کمتر بخورید.»

شماره ۳: غذاهای دیر هضم دوست شما هستند| غذاهایی را انتخاب کنید که سیر نگه‌تان دارند. زیئو گفت: «غذایی که دیرتر هضم می‌شود باعث می‌شود احساس سیری بیشتری کنید!» یک نمونه پروتئین است. او گفت: «شما نمی‌خواهید بیش از حد آن را بخورید، اما رژیم غذایی با پروتئین بالا باعث می‌شود احساس سیری بیشتری کنید. خوردن غذاهای حاوی فیبر نیز باعث می‌شود احساس سیری بیشتری کنید.»

شماره ۴: کیفیت بر کالری اولویت دارد| ارزش کل غذا را در نظر بگیرید، نه فقط یک جنبه از آن را. زیئو گفت: «کورکورانه کالری نشمارید. چرا؟ چون کالری به شما در مورد مقدار غذا می‌گوید؛ آن‌ها در مورد کیفیت تغذیه‌ای غذا به شما چیزی نمی‌گویند. کالری شماری به شما نمی‌گوید که چه مقدار پروتئین، چه مقدار فیبر، چه مقدار نمک، چه مقدار ریز مغذی در آن وجود دارد.»

شماره ۵: غذا دشمن نیست| زیئو گفت هر وقت در مورد رژیم‌های غذایی صحبت می‌شود، مردم به جای این که درک کنند غذاها چگونه با هم تداخل دارند، بدون دلیل در مورد حذف به اصطلاح غذاهای بد صحبت می‌کنند.

تازه ها

آیا خاک‌بازی برای سیستم ایمنی کودکان مفید است؟

گاهی شنیده‌ایم که برخی می‌گویند بازی با خاک برای سلامت کودکان مفید است چون سیستم ایمنی بدن را قوی می‌کند. اما آیا شواهدی برای اثبات این ادعا وجود دارد؟ پاسخ به طور خلاصه مثبت است؛ زیرا نتایج چند پژوهش نشان داده که تماس با خاک در سنین پایین ممکن است خطر ابتلا به آلرژی و بیماری‌های خودایمنی را در کودکان کاهش دهد. به عبارت دیگر، این کار ممکن است مانع از واکنش ناکارآمد و نادرست سیستم ایمنی بدن به مواد حساسیت‌زا (آلرژن) یا بافت‌های بدن شود. همان‌طور که سیستم ایمنی کودک در سال‌های اولیه عمر رشد می‌کند، مجموعه سلول‌های ایمنی بدن هم باید بیاموزند که چطور بین سلول‌های بدن و عوامل خارجی که بیماری‌زا یا بی‌ضررند، مانند باکتری‌ها و ویروس‌ها، تمایز قائل شوند و یاد بگیرند که عوامل بیماری‌زا را شناسایی و به آن‌ها حمله کنند. به گفته گراهام روک، استاد میکروبیولوژی پزشکی در دانشگاه کالج لندن، سیگنال‌های مولکولی که این بازوی تنظیم کننده سیستم ایمنی را تقویت می‌کنند، عمدتا از میکروب‌های روده می‌آیند. این مجموعه میکروب‌ها میکروبیوم روده نامیده می‌شوند و برای سلامتی مفیدند. برای مثال برخی از این میکروب‌ها به تولید ویتامین‌هایی که به آن‌ها نیاز داریم کمک می‌کنند و در هضم غذا هم موثرند. به گزارش «لایوساینس»، سال اول زندگی در رشد میکروبیوم بسیار مهم است. نوزادان که به روش طبیعی و از کانال واژینال متولد شوند، هم هنگام خروج از مجرای زایمان و هم در صورت تغذیه با شیر مادر، از شیر او، این باکتری‌ها را دریافت می‌کنند و به‌تدریج که بزرگ می‌شوند، پیوسته در تماس با منابع گسترده‌تر در معرض این میکروب‌ها قرار می‌گیرند. نظریه‌ای به نام «فرضیه دوستان قدیمی» وجود دارد که می‌گوید هرقدر در دوران کودکی با طیف گسترده‌تری از میکروب‌ها مواجه شویم، میکروبیوم‌های ما متنوع‌تر خواهند بود و سیستم ایمنی، بدن دوست و دشمن را بهتر تشخیص می‌دهد. اصطلاح «دوستان قدیمی» اشاره به میکروب‌هایی است که بدون آسیب زدن به بدن، درون یا روی آن زندگی می‌کنند. با این حال نظریه «دوستان قدیمی» بر اهمیت قرار گرفتن در معرض میکروب‌های معمولی اشاره دارد نه پاتوژن‌های عفونی. نتایج چندین پژوهش در اروپا هم نشان می‌دهد که قرار گرفتن زود هنگام در معرض میکروب‌ها در برابر آلرژی محافظتی ایجاد نمی‌کند.

خواص خوراکی ها

خواص خیار برای کنترل فشار خون و بوی بد دهان

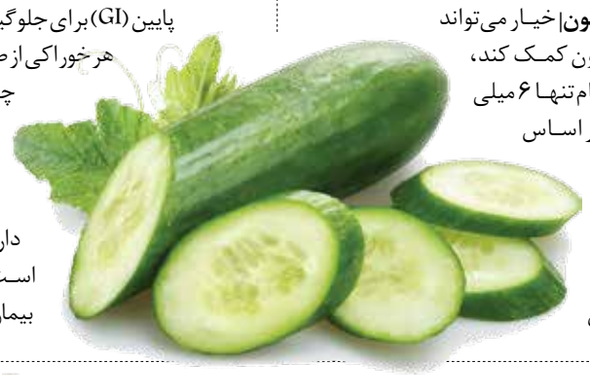
خیار یکی از بهترین منابع پتاسیم به شمار می‌رود؛ به طوری که هر ۱۰۰ گرم از آن ۱۳۶ میلی گرم پتاسیم دارد. پتاسیم در خون آثار سدیم را خنثی و به حفظ تعادل الکترولیت کمک می‌کند. علاوه بر این، خیار در تنظیم فشار خون هم مفید است. دلایل علمی متعددی وجود دارد که نشان می‌دهد خوردن خیار می‌تواند به بهبود سلامتی شما کمک کند. در این مطلب، ۴ مورد از فوایدی که بدن با مصرف خیار از آن‌ها بهره‌مند می‌شود، ذکر شده است:

۱) حفظ سلامت استخوان‌ها| خیار میوه‌ای کم کالری و غنی از مواد مغذی است. بر اساس تحقیقات، خیار سرشار از ویتامین K است که به ساخت و تقویت استخوان‌های قوی و سالم کمک می‌کند.

۲) رفع بوی نامطبوع دهان| خیار به واسطه آب، فیبر و محتوای فتوشیمیایی خود می‌تواند بوی بد دهان را از بین ببرد. خشکی دهان یکی از علل رایج بوی بد دهان است. جالب است بدانید بیش از ۹۵ درصد ساختار خیار، آب است و همین ویژگی خیار را به یک غذای آب‌رسان تبدیل می‌کند. زمانی که آب بدن کم می‌شود، دهان بزاق کمتری تولید می‌کند که می‌تواند منجر به بوی بد دهان شود. خوردن خیار می‌تواند به آب‌رسانی دهان و افزایش تولید بزاق کمک کند.

۳) کاهش فشار خون| خیار می‌تواند به کاهش فشار خون کمک کند، زیرا یک عدد خیار خام تنها ۶ میلی گرم سدیم دارد. بر اساس دستورالعمل‌های غذایی وزارت بهداشت و خدمات انسانی ایالات متحده، رژیم غذایی سرشار از سدیم موجب افزایش فشار خون می‌شود. همچنین افراد مبتلا به فشار خون بالا نباید بیشتر از ۱۵۰۰ میلی گرم سدیم در روز مصرف کنند. البته برای این که فشار خون تان کاهش پیدا کند باید خیار را بدون نمک بخورید.

۴) جلوگیری از دیابت| خوردن غذاهایی با شاخص گلیسمی پایین (GI) برای جلوگیری از دیابت مهم است. GI هر خوراکی از صفر تا ۱۰۰ متغیر است. هر چه شاخص گلیسمی یک عدد بیشتر باشد، قند خون فرد پس از خوردن آن بیشتر افزایش می‌یابد. خیار دارای شاخص گلیسمی ۱۵ است و یک خوراکی مفید برای بیماران دیابتی به شمار می‌آید.



دانستنی ها

چرا نخ دندان مکمل مسواک زدن است؟

حتماً شنیده‌اید که استفاده مرتب از نخ دندان به از بین رفتن پلاک‌های دندانی کمک می‌کند و در نتیجه می‌تواند بوی بد دهان و برخی بیماری‌های دندانی را کاهش دهد. اما برای خیلی از ما این سوال ایجاد می‌شود که نخ دندان که مثل خمیر دندان ویژگی شوینده‌گی ندارد چطور می‌تواند این همه فایده داشته باشد؟ و چرا کارشناسان توصیه می‌کنند پیش از مسواک زدن از نخ دندان استفاده کنید؟ موضوع این است که استفاده از نخ دندان به رسیدن تارهای مسواک به بخش‌هایی از دندان‌ها که به دلیل گیر کردن مواد غذایی، مسدود شده‌اند، کمک می‌کند و در نتیجه نخ دندان مکمل استفاده از خمیر دندان است و باعث می‌شود فرایند مسواک زدن کامل شود.

داده تصویری

بیشتر بدانیم

۴ نشانه پیر شدن پوست

وقتی صحبت از بالا رفتن سن و پیری می‌شود، همه ما به یاد موی سفید و چین و چروک می‌افتیم اما این‌ها تنها نشانه‌های پیری نیستند. در ادامه از نشانه‌های ظاهری خواهیم گفت که می‌گویند پوست شما در حال پیر شدن است.

۱. برآمدگی‌های کوچکی روی صورت| این برآمدگی‌های کوچک سفید رنگ که به آن‌ها میلیا گفته می‌شود، معمولاً در نزدیکی بینی و گونه‌ها ظاهر می‌شوند. این برآمدگی‌ها می‌توانند زمانی به وجود آیند که پوست شروع به از دست دادن توانایی لایه‌برداری خود می‌کند. استفاده زیاد از محصولات پوستی همچون کرم‌های استروئیدی می‌تواند پوست را سریع‌تر پیر کند و باعث ایجاد میلیا شود.

۲. تغییر فرم نوک بینی| برای اغلب افراد، تغییر نوک بینی به طور طبیعی در دهه ۴۰ زندگی رخ می‌دهد اما پیری پوست به دلیل آثار مضر نور خورشید می‌تواند به وقوع این تغییر سرعت ببخشد.

۳. خال‌های قرمز رنگ روی صورت| این خال‌های قرمز رنگ که به آن‌ها «آنژیوم گیلاسی» هم گفته می‌شود، معمولاً در افراد بالای ۳۰ سال دیده می‌شوند و احتمال پدیدار شدن‌شان بعد از ۴۰ سالگی بیشتر می‌شود. این نقاط قرمز رنگ مضر نیستند، اما برای کسانی که مایل به برداشتن شان هستند گزینه‌هایی مانند کرایوتراپی و لیزر وجود دارد.

۴. پف داشتن چشم‌ها| احتمال غافل شدن از این نشانه زیاد است، چرا که ما معمولاً پف چشم‌ها را امری رایج می‌دانیم که از دهه ۲۰ زندگی آغاز می‌شود، نه نشانه‌ای از پیری سریع پوست. یک دلیل دیگر پف چشم‌ها، جدا از کمبود خواب، انباشت مایعات دور چشم‌هاست. یک راه برای رفع آن، حذف مواد غذایی پر نمک از رژیم غذایی است تا از احتباس آب در ناحیه چشم‌ها جلوگیری شود.

شماره پیامک
زندگی سلام
۲۰۰۰۹۹

آگهی دعوت مجمع عمومی
شرکت آبران دشت لطف آباد
از کلیه سهامداران جهت شرکت در جلسه مجمع عمومی عادی دعوت به عمل می آید (نوبت اول)
زمان: روز پنج شنبه ۱۴۰۳،۱،۳۰ ساعت ۷ بعدازظهر
مکان: مسجد جامع لطف آباد
دستور جلسه:
گزارش عملکرد سال ۱۴۰۱ و تجدید انتخاب هیئت مدیره و بازرس
هیئت مدیره

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی و فوق العاده شرکت همگام طوس
بدینوسیله از کلیه سهامداران شرکت همگام طوس به شماره ثبت ۳۶۷۸ با شناسه ملی ۱۰۲۸۰۱۹۵۷۷۰ دعوت به عمل می آید
تا در جلسه مجمع عمومی عادی که در ساعت ۱۰ صبح تاریخ ۱۴۰۳/۰۱/۲۹
و مجمع عمومی فوق العاده که در ساعت ۱۲ همان روز در محل دفتر شرکت با دستور کارهای زیر تشکیل می گردد، حضور بهم رسانید.
دستور کار مجمع عمومی عادی
۱- ارائه صورت های مالی سال ۱۴۰۲ و تصویب بودجه ۱۴۰۳
۲- ارائه گزارشات هیئت مدیره و بازرس
۳- تصمیم گیری راجع به پیشنهادات هیئت مدیره
۴- انتخابات هیئت مدیره و بازرس
۵- انتخاب روزنامه
دستور کار مجمع عمومی فوق العاده
۱- تغییرات ماده ۲ اساسنامه - اصلاح موضوع فعالیت شرکت و اضافه نمودن حیطه گردشگری
۲- اصلاح در ماده ۱۶ و ۱۷ - نحوه ی پذیرش وکالتنامه ها و حضور در مجامع
۳- اصلاح در ماده ۲۴ - نحوه انتخاب اعضای هیات مدیره
۴- اصلاح ماده ۱۲ - مجمع عمومی عادی حداکثر چهار ماه پس از پایان سال مالی شرکت برگزار میگردد
۵- اصلاح ماده ۱۳ - تفویض اختیار تغییر در مرکز شرکت از مجمع عمومی فوق العاده به هیئت مدیره
۶- تصمیم گیری راجع به سایر موضوعاتی که در اختیار مجمع عمومی فوق العاده شرکت است.
از کلیه سهامداران عزیز دعوت می گردد که جهت دریافت برگه های حضور در مجمع تا دو روز قبل از برگزاری به دفتر شرکت مراجعه نمایند و از پذیرش سهامدارانی که برگه ی حضور نداشته باشند، در مجمع معذوریم.
هیئت مدیره شرکت همگام طوس
۶۲۰۵۰

آگهی فراخوان مناقصه واگذاری امور خدمات عمومی و پشتیبانی واحدهای مجتمع و خدمات نظافتی، پذیرایی، سرایداری، فضای سبز مجتمع آموزش عالی گناباد
مجتمع آموزش عالی گناباد در نظر دارد امور خدمات عمومی و پشتیبانی واحد های مجتمع را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) بر اساس مفاد اسناد مناقصه به متقاضیان حقیقی و حقوقی دارای صلاحیت از طریق فرایند تشریفات مناقصه واگذار نماید.
کلیه مراحل مناقصه از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد.
۱. مهلت دریافت اسناد مناقصه از تاریخ ۱۴۰۳/۰۱/۱۹ لغایت ۱۴۰۳/۰۱/۲۵ از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت می باشد.
۲. مهلت ارسال پاسخ اسناد مناقصه تا ساعت ۱۲:۰۰ مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۰۴ می توانند پیشنهاد خود را از طریق سامانه مزبور تحویل نمایند.
۳. زمان بازگشایی پیشنهادات ساعت ۰۹:۰۰ مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۰۵ در آدرس بند ٤
٤. آدرس مناقصه گذار جهت دریافت اطلاعات بیشتر خراسان رضوی شهرستان گناباد خیابان حافظ نبش حافظ ۱۶ سازمان مرکزی مجتمع آموزش عالی گناباد تلفن ۰۵۱۵۷۲۵۸۱۳۱
۵. هزینه انتشار آگهی روزنامه و ثبت قرارداد در دفترخانه به عهده برنده مناقصه می باشد.
۶. به پیشنهاد های خارج از سامانه به هیچ عنوان ترتیب اثر داده نخواهد شد.
۷. فیش نقدی یا ضمانت نامه بانکی جهت شرکت در مناقصه به مبلغ ۱۰/۵۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال نزد بانک مرکزی.
۸. سایر اطلاعات و جزئیات مربوط در اسناد مناقصه مندرج است.
۶۱۹۸۳

آگهی فراخوان مناقصه واگذاری امور خدمات حفاظت و نگهبانی دانشگاه و واحدهای تابعه مجتمع آموزش عالی گناباد
مجتمع آموزش عالی گناباد در نظر دارد امور خدمات حفاظت و نگهبانی دانشگاه و واحد های مجتمع را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) بر اساس مفاد اسناد مناقصه به متقاضیان حقیقی و حقوقی دارای صلاحیت از طریق فرایند تشریفات مناقصه واگذار نماید.
کلیه مراحل مناقصه از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد.
۱. مهلت دریافت اسناد مناقصه از تاریخ ۱۴۰۳/۰۱/۱۹ لغایت ۱۴۰۳/۰۱/۲۵ از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت می باشد.
۲. مهلت ارسال پاسخ اسناد مناقصه تا ساعت ۱۲:۰۰ مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۰۴ می توانند پیشنهاد خود را از طریق سامانه مزبور تحویل نمایند.
۳. زمان بازگشایی پیشنهادات ساعت ۰۹:۰۰ مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۰۵ در آدرس بند ٤
٤. آدرس مناقصه گذار جهت دریافت اطلاعات بیشتر خراسان رضوی شهرستان گناباد خیابان حافظ نبش حافظ ۱۶ سازمان مرکزی مجتمع آموزش عالی گناباد تلفن ۰۵۱۵۷۲۵۸۱۳۱
۵. هزینه انتشار آگهی روزنامه و ثبت قرارداد در دفترخانه به عهده برنده مناقصه می باشد.
۶. به پیشنهاد های خارج از سامانه به هیچ عنوان ترتیب اثر داده نخواهد شد.
۷. فیش نقدی یا ضمانت نامه بانکی جهت شرکت در مناقصه به مبلغ ۳/۸۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال نزد بانک مرکزی.
۸. سایر اطلاعات و جزئیات مربوط در اسناد مناقصه مندرج است.
۶۱۹۸۴