

دردسرهای کولر و پنکه در تابستان

با گرم شدن هوا، نیاز ما به استفاده از وسایل سرمایشی، به خصوص شب‌ها بیشتر می‌شود؛ موضوعی که ممکن است پیامدهایی برای سلامت ما داشته باشد



این روزها هوا به شدت گرم شده است و باز گذاشتن پنجره هم پاسخگوی این گرما نیست؛ به خصوص شب‌ها که برای خواب راحت نیاز به هوای مطبوع و خنک داریم. پس راه‌حلی جز استفاده از پنکه و کولر نداریم. اما استفاده مکرر از این وسایل سرمایشی می‌تواند عوارضی هم برای سلامت ما داشته باشد که نباید از آن غافل شد. پیامدهایی که در ادامه مرورشان می‌کنیم.

تحریک سینوس‌ها و میگرن

حتماً متوجه شده اید که قرار گرفتن در معرض بادپنکه باعث می‌شود دچار آبریزش بینی و سردردهای سینوسی شوید. همچنین اگر مبتلا به میگرن هستید باد سرد، می‌تواند آن را فعال کند. جریان مستقیم هوارا مخاط و بینی را خشک می‌کند و در صورت خشکی بیش از حدبینی و مخاط، بدن عکس العمل نشان می‌دهد و شروع به تولید ماده مخاطی برای جبران آن می‌کند. خشکی بینی روی سینوس‌ها هم تأثیر می‌گذارد و باعث افزایش سردردهای سینوسی می‌شود.

گرفتگی عضلات

این یکی فراگیرتر از مشکل قبلی است و

شامل افراد بیشتری می‌شود. دما هنگام شب به سرعت کاهش می‌یابد اما اگر در چنین شرایطی مقابل باد سرد هم باشید، دچار گرفتگی عضلات می‌شوید؛ چرا که پنکه‌ها هوای خنک را غلیظتر می‌کنند. اما این تمام ماجرا نیست؛ چرا که اگر شب‌های گرمی را پشت سر می‌گذارید، روشن بودن پنکه باعث افزایش جریان این هوای گرم می‌شود و این پخش کردن گرمای هوا می‌تواند عاملی برای حالت تهوع و سردرد باشد.

خشک شدن دهان و راه‌بینی

مطالعات نشان می‌دهد که روشن بودن پنکه باعث بخار کردن عرق و رطوبت در بدن می‌شود و عاملی برای کم‌آبی و خشکی

دهان و راه بینی است. اگر در یک محیط خشک زندگی می‌کنید، باید توجه بیشتری داشته باشید زیرا ممکن است این نتایج زودتر اثر کند. عموماً قرار دادن یک لیوان آب موقع خواب، برای بازیابی خشکی و رطوبت مناسب خواهد بود.

اگر این بیماری‌ها را دارید، کولر را فراموش کنید

دچار آسم یا آلرژی هستید؟پنکه یا کولر می‌تواند رگباری از گرد و غبار و ذرات گرده را در محیط پخش کند. بنابراین اگر آسم یا آلرژی دارید، گرد و غبار در اطراف شما می‌تواند علائم را بدتر یا تحریک کند.

پوست خشک دارید؟قرار گرفتن مداوم یا طولانی مدت در معرض تهویه هوا بر سلامت پوست تأثیر می‌گذارد، به این دلیل که PH طبیعی پوست اسیدی است، اما زمانی که در معرض محیط‌هایی با سطوح رطوبت کم قرار می‌گیرید، قلیایی می‌شود. این کار باعث خشک شدن پوست و کاهش قدرت دفاعی آن می‌شود.

مبتلا به سردردهای سینوسی هستید؟قرار گرفتن در معرض مستقیم باد

کولر گازی و آبی باعث التهاب سینوزیت ها و در نتیجه سردرد مزمن می‌شود.

خنک شدن بدون نیاز به کولر

۱ روتختی و روبالشی خود را برای چند دقیقه در یخچال یا فریزر قرار دهید. آن‌ها را در یک کیسه پلاستیکی بگذارید. این کار شاید نتواند تمام شب شما را از گرما حفظ کند اما برای مدتی احساس گرما را کم خواهد کرد.

۲ روشی که به آن روش مصری می‌گویند از این قرار است که یک ملافه یا حوله را در آب سرد قرار می‌دهند و از آن به عنوان پتو استفاده می‌کنند.

۳ قبل از خواب یک لیوان آب بنوشید تا از سر تا پا آب بدن تامین شود. عرق کردن در خواب می‌تواند باعث کم‌آب شدن بدن در طول شب‌شود، بنابراین از قبل کمی آب وارد بدن خود کنید.

۴ یک ملافه مرطوب را جلوی پنجره آویزان کنید تا کل اتاق خنک شود. نسیمی که به ملافه می‌وزد خیلی سریع دمای اتاق را پایین می‌آورد.

۵ تا حد امکان اجاق گاز و وسایل الکترونیکی را روشن نکنید.

ترکیب‌های خانگی برای فراری دادن پشه‌ها



پشه‌ها در این هوای گرم در درجی و مزاحم خواب ما هستند، کافی است پشه گرمی یک فرصت پیدا کند و جای نیشش برای چند روز ما را کلافه کند؛ اما چند فرمول خانگی هست که پشه‌ها را فراری می‌دهد.

پودر وانیل شما می‌توانید با ترکیب پودر وانیل و لوسیون بچه به میزان ۱ به ۱۰، معجونی درست کنید که پشه‌ها را فراری دهد. اگر لوسیون کودک ندارید، می‌توانید به جای آن از آب استفاده کنید. وانیل را در کمی آب مخلوط کنید و آن را به بدن تان بمالید.

میخک صدپر ۵ گرم از میخک صدپر را در یک لیوان آب بریزید و آن را به مدت ۱۵ دقیقه بجوشانید. ۱۰ قطره از این معجون را با یک قاشق چای خوری از هر عطری که خواستید مخلوط کنید و آن را به نقاطی از بدن تان که پوشیده نیست بمالید. حالا شما می‌توانید با خیال راحت تا ۲ ساعت بیرون از خانه بمانید، بدون این که پشه‌ها به سمت تان بیایند.

روغن سدر روغن سدر نه تنها پشه‌ها، بلکه مگس و سوسک‌ها را هم فراری می‌دهد؛ بنابراین می‌توانید با یک تیر، چند نشان بزنید و با خیال راحت در محیطی باز بنشینید.

گل بابونه می‌توانید چند شاخه از این گیاه را در محلی که نشست‌اید بگذارید و بدون مزاحمت پشه‌ها، از هوای آزاد لذت ببرید.

گندم در قدیم، مردم از گندم برای فراری دادن پشه‌ها استفاده می‌کردند. یک دسته از ریشه گندم را آسیاب کنید و آن را با مقداری آب، سه بار بجوشانید. با این کار، معجون شمارنگی زرد پیدا خواهد کرد. اکنون دست و صورت تان را با این مایع بشوید، آن‌وقت می‌بینید که هیچ پشه‌ای به شما نزدیک نخواهد شد.

ریحان مقداری ریحان تازه بردارید و آن را بکوبید. سپس آن‌ها را به پوست تان بمالید.

تازه‌ها

چند روز در هفته غذای فوری بخوریم؟

بسیاری از مردم جهان به‌خاطر مشغله زیاد، قیمت پایین و... روزهای زیادی را به خوردن غذای آماده می‌گذرانند. اما چند روز در هفته می‌توانیم سراغ خوردن این غذاها برویم؟

فقط یک بار در هفته به صورت مشروط

دکتر آناریسدورف می‌گوید که میزان تأثیرگذاری غذاهای فوری به سلامت افراد بستگی دارد. به گفته او، «یک بار خوردن غذای فوری در هفته برای افرادی که تغذیه مناسب و فعالیت بدنی دارند، در صورتی که وعده‌های غذایی‌شان را کنترل کنند و انتخاب مناسبی داشته باشند، خیلی نگران‌کننده نیست. «او تأکید می‌کند: «اگر به بیماری‌هایی مانند دیابت، فشارخون بالا و نارسایی کلیه دچارید، حتی یک بار مصرف غذاهای فوری در هفته به دلیل سدیم و قند موجود در آن‌ها برایتان مناسب نیست.» سزار سوزا، متخصص تغذیه، هم می‌گوید که خوردن یک وعده غذای فوری در هفته، مادامی که افراد رژیم غذایی غنی و متعادلی دارند، پیامدهای کمتری دارد. اما بهتر است مصرف این غذاها تا جایی که ممکن است محدود شود و توصیه می‌شود که یک بار در هفته بیشتر نباشد، اما برخی از مردم دست کم سه بار در هفته غذاهای فوری می‌خورند.

اگر هر روز غذای فوری بخورید چه اتفاقی می‌افتد؟

سوزامی‌گوید که اگر هر روز غذای فوری بخورید، ماجرا کمی تغییر می‌کند. غذاهای فوری معمولاً مقادیر بالایی از کالری، چربی، سدیم، شکر یا همه این‌ها را باهم دارند. مصرف پیوسته غذاهای فوری به مرور اضافه وزن، افزایش چربی و افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن مانند دیابت و بیماری‌های قلبی را به دنبال دارد. ریسدورف می‌گوید که غذاهای فوری را می‌توان به شکل سالم‌تری مصرف کرد، مثلاً حذف سیب‌زمینی سرخ کرده و نوشابه وعده غذایی‌تان را سالم‌تری کنید. از خوردن همبرگرهای دوتایی یا سه‌تایی پرهیز کنید و اگر انتخابتان سیب‌زمینی سرخ‌شده است مقدار کمتر را انتخاب کنید. میزان کالری سالاد را بررسی کنید، چون بعضی اوقات کالری زیادی دارند. اگر توانستید غذاهای سرخ‌شده را حذف کنید، حتماً این کار را انجام دهید، زیرا غذاهای سرخ‌شده چربی‌ها را مانند اسفنج به خود جذب می‌کنند. حذف نوشابه هم گزینه‌ای است که توصیه می‌شود. به عقیده کارشناسان، مصرف روزانه غذاهای فوری مضر است و بهتر است آن را به هفته‌ای یک بار یا بهتر از آن به دو بار در ماه کاهش داد. احتمالاً این رژیم بدی نباشد. البته یادتان باشد که رژیم غذایی معمولتان متعادل و سالم باشد.



نان خوب چه ویژگی‌هایی دارد؟

نان سفید یا نانی که با آرد تصفیه‌شده تهیه می‌شود، سالم نیست، زیرا بسیار فراوری شده است و مواد افزودنی مانند نمک، شکر و جایگزین‌های شکر دارد. برای انتخاب نان سالم سراغ آن‌هایی بروید که فیبر بالایی دارند و فاقد شکر، چربی اشباع‌شده یا سدیم افزودنی اند یا مقدار آن‌ها در نان بسیار کم است. توجه داشته باشید که نان می‌تواند در کاهش وزن هم موثر باشد. کاهش وزن زمانی اتفاق می‌افتد که کالری که می‌سوزانید، بیشتر از کالری دریافتی باشد. در کنار این‌ها البته چندین عامل سلامت دیگر هم دخیل اند. می‌توان نان سبوس‌دار را در وعده‌های غذایی روزانه جای داد و به وزن مطلوب رسید. کارشناسان اغلب توصیه می‌کنند از رژیم غذایی مدیترانه‌ای که بر غذاهای گیاهی، لبنیات در حد اعتدال و روغن زیتون به عنوان منبع اصلی چربی و غلات کامل متمرکز است، پیروی کنید. نان سبوس‌دار به دلیل داشتن فیبر بالا احساس سیری را افزایش و میل خوردن را کاهش می‌دهد.

هر ویتامین را چه ساعتی بخوریم؟

زینک [با توجه به اثر زینک بر افزایش متابولیسم، بهترین زمان مصرف آن در معده دو ساعت بعد از صبحانه است. همچنین مصرف زینک با کلسیم و آهن می‌تواند تداخل داشته باشد؛ بنابراین رعایت فاصله زمانی الزامی است.

ویتامین C [این ویتامین یک آنتی اکسیدان قوی با خاصیت افزایش سطح انرژی است. بهترین زمان مصرف آن صبح‌ها یا در طول روز است. این ویتامین به علت خاصیت اسیدی که دارد، در صورت مصرف با معده خالی می‌تواند عوارض گوارشی نظیر سوزش سر معده ایجاد کند. در نتیجه اگر با معده پر مصرف شود بهتر است. همچنین این ویتامین محلول در آب است، بنابراین



آهن [با لاترین میزان جذب آهن با معده خالی است اما به دلیل این که بسیاری از املاح آهن می‌تواند باعث بروز عوارض گوارشی از جمله سوزش سر معده یا یبوست شود، استفاده از آهن‌های غیر لیپوزومال بهتر است، بنابراین بهتر است این ویتامین همراه با ناهار یا شام مصرف شود. علاوه بر این گفتنی است مصرف مکمل آهن با لبنیات، چای و قهوه تداخل دارد. همچنین مصرف همزمان آن با مکمل کلسیم و زینک توصیه نمی‌شود؛ اما در مقابل ویتامین C جذب آهن را بالا می‌برد.

منیزیم [منیزیم یک مکمل آرامش بخش شناخته می‌شود. این ریزمغذی در کاهش اسپاسم عضلانی و کاهش استرس موثر است، بنابراین این بهترین زمان برای مصرف آن شب‌ها نیم ساعت قبل از خواب است.

کلسیم [مصرف این مکمل به‌دو آن بستگی دارد. مصرف دوز بالا ۱۰۰۰-۱۵۰۰ میلی گرم برای جلوگیری از رسوب در کلیه بهتر است. در این شرط باید نصف دوز صبح و نصف آن شب مصرف شود. همچنین این ریزمغذی با آهن و نوشیدنی‌هایی نظیر چای و قهوه تداخل دارد. مصرف همزمان کلسیم با ویتامین C میزان جذب آن را افزایش می‌دهد.

تازه‌ها

محدوده چربی سوزی چیست؟

این سناریو را همه می‌شناسند: هر روز به باشگاه می‌روید و از خوردن شیرینی‌ها پرهیز می‌کنید، اما هنوز نمی‌توانید آن چند کیلو اضافه‌ای را کم کنید. تحقیقات نشان داده‌اند که شاید شمار تک‌بیک اشتباه مهم‌می‌شوید که می‌توانید به راحتی آن را اصلاح کنید. متخصصان تناسب اندام می‌گویند که یکی از راه‌های اصلی برای بهینه‌سازی سوخت و ساز کالری این است که مطمئن شوید ضربان قلبتان هنگام ورزش به محدوده خاصی می‌رسد. این محدوده چربی سوزی، بسته به عوامل مختلفی از جمله سن، سطح استرس، داروهایی که مصرف می‌کنید و میزان قهوه‌ای که نوشیده‌اید، متفاوت است. ضربان قلب ایده‌آل در حالت استراحت بین ۶۰ تا ۱۰۰ تپش در دقیقه است، اما چندین عامل می‌تواند باعث افزایش آن شوند؛ مانند ورزش. حداکثر ضربان قلب، بیشترین تعداد ضربان قلب در یک دقیقه بدون ایجاد فشار روی اندام‌هاست. این میزان بر اساس سن تعیین می‌شود و با گذشت زمان کاهش می‌یابد. برای تعیین حداکثر ضربان قلب خود، سن‌تان را از عدد ۲۲۰ کم کنید.



مثلاً حداکثر ضربان قلب یک فرد ۵۰ ساله، ۱۷۰ خواهد بود. (۲۲۰-۵۰) انجام ورزش انرژی مصرف می‌کند و باورزش شدیدتر، انرژی بیشتری سوزانده می‌شود و ضربان قلب افزایش می‌یابد. با افزایش شدت ورزش، بدن به جای قندها و کربوهیدرات‌ها، از چربی‌ها برای دریافت انرژی استفاده می‌کند. انجام مداوم این کار به سوزاندن چربی و کاهش وزن کمک خواهد کرد. این حالت به عنوان ضربان قلب چربی سوز شناخته می‌شود که حدود ۷۰ درصد از حداکثر ضربان قلب شماست. بنابراین، ضربان قلب چربی سوز یک فرد ۵۰ ساله، ۱۱۹ تپش در دقیقه است. (۱۷۰*۰.۷) ضربان قلب چربی سوز هم‌مانند حداکثر ضربان قلب، با افزایش سن کاهش می‌یابد. به این ترتیب، ضربان قلب چربی سوز یک فرد ۱۸ ساله ۱۴۰ تپش در دقیقه و ضربان قلب چربی سوز یک فرد ۷۵ ساله ۱۰۱ تپش در دقیقه است. با این حال، مصرف برخی داروها می‌تواند ضربان قلب شما را افزایش یا کاهش دهد. مثلاً بتا بلاکرها با مسدود کردن اثرات هورمون‌هایی مانند آدرنالین، ضربان قلب را کاهش می‌دهند. برای جلوگیری از فشار زیاد بر قلب، مهم است که در صورت مصرف این داروها با پزشک خود مشورت کنید تا ضربان قلب ایده‌آل خود را بدانید.

چطور همزمان با کاهش وزن استخوان‌ها را قوی نگه داریم؟

محققان می‌گویند که استفاده از روش‌های دارویی در مان چاقی و ورزش منظم هم‌وزن را کاهش می‌دهد و هم در عین حال سلامت استخوان‌ها را حفظ می‌کند. معمولاً به دلیل میزان و سرعت کاهش وزن از تراکم استخوان‌ها کاسته می‌شود و خطر شکستگی آن‌ها افزایش می‌یابد و این مسئله به‌خصوص برای افراد مسن نگران‌کننده است؛ اما نویسندگان پژوهشی جدید در دانمارک دریافته‌اند که با ترکیب تمرینات بدن- «لیراگلویتاید» تراکم استخوان لگن، ستون فقرات و ساعد حفظ می‌شود. میزان کلسیم و دیگر مواد معدنی موجود در استخوان با آزمایش تراکم استخوان یا «بی‌ام‌دی»



مشخص می‌شود. محققان نتایج تحقیق‌شان را به‌تازگی در مجله «جاماناتورک‌اوپن» منتشر و اعلام کردند که این اولین مطالعه‌ای است که تأثیر «لیراگلویتاید» ورزش را بر سلامت استخوان‌ها هم جداگانه و هم توافقی ارزیابی می‌کند. به گزارش نیوپورک پست، در این مطالعه جدید ۱۹۵ شرکت‌کننده مبتلا به چاقی با رژیم غذایی بسیار سفت و سخت هشت هفته‌ای حداقل ۵۰۰۰ کالری کاهش دادند. سپس هر یک از این شرکت‌کنندگان طی چهار سال در یکی از سه برنامه مطالعاتی مصرف دوز روزانه لیراگلویتاید، ترکیب ورزش متوسط یا شدید با دارو و تزریق دارو، نما قرار گرفتند. بنابراین هم‌زمان، محققان، کاهش وزن گروه‌های ورزش و لیراگلویتاید ادامه پیدا کرد، گروه ترکیبی کاهش وزن اضافی داشتند و وزن گروه دارو و نما دوباره برگشت. افراد گروه ترکیبی به‌رغم کاهش وزن بیشتری که داشتند، همچنان از سلامت استخوان برخوردار بودند.