

کالری صفر به معنی سالم بودن نیست

تحقیقات جدید نشان می دهد که مصرف منظم قندهای

مصنوعی مثل ساخارین می تواند میکروب های روده را تغییر

و پاسخ بدن به قند را افزایش دهد

مهسا کسنوی | مترجم

پزشکی

اگر شما کمی اضافه وزن داشته باشید حتما به سراغ شیرین کننده ها، شکلات و نوشابه های رژیمی رفته اید. این خوراکی های رژیمی برای افراد دیابتی و چاق حکم طلا را دارا در دیزیا این افراد فکر می کنند هر چقدر دلشان بخواهد می توانند قند های رژیمی مصرف کنند ، لاغر شوند و سالم بمانند اما واقعیت چیز دیگری است.

قند های رژیمی

اسم استویا، سوکرالوز، آسپارتام و زایلیتول را حتما تا به حال شنیده اید یا نامشان را روی بسته بندی برخی از غذاها دیده اید. زایلیتول یک نوع قند مصنوعی است که حاوی کالری از کربوهیدرات است. استویا و سوکرالوز هم به عنوان شیرین کننده های غیر مغذی شناخته می شوند چون در آن ها هیچ گونه ماده مغذی وجود ندارد. معمولا از این شیرین کننده ها در خوراکی های رژیمی استفاده می شود. باید بدانید صرفاً به این دلیل که یک شیرین کننده مصنوعی کالری صفر یا بسیار کمی دارد، به این معنی نیست که برای سلامتی مفید است.

تغییرات فیزیولوژیکی وواکنش روده یافته های کارآزمایی اخیر که در بین ۱۲۰ شرکت کننده انجام شد نشان داد که مصرف منظم برخی از شیرین کننده های صفر کالری، حداقل در کوتاه مدت، دارای معایبی برای سلامتی شماست. در مقایسه با گروه های کنترلی که دارونما دریافت کردند، شرکت کنندگانی که به مدت دوهفته ساخارین و سوکرالوز روانه به آن ها داده شد، تغییرات فیزیولوژیکی مشخصی را در هفت روز پس از آزمایش نشان دادند. یعنی، شیرین کننده ها باعث شد که این افراد، میکروبیوم روده خود را در ترکیب و عملکرد تغییر دهند و تحمل گلوکز در ترکیب و مختل شود. یک ایمونولوژیست از مرکز ملی سرطان آلمان توضیح می دهد: «به نظر می

رسد که میکروب های روده در بدن انسان نسبت به هر یک از این شیرین کننده ها واکنش نشان می دهند.» تحمل گلوکز در بزرگسالان یکی از دانشمندان این تحقیق می گوید: «وقتی مصرف کنندگان شیرین کننده های غیرمغذی را به صورت گروهی بررسی کردیم، متوجه شدیم که دو مورد از شیرین کننده های غیر مغذی، ساخارین و سوکرالوز، به طور قابل توجهی بر تحمل گلوکز در بزرگ سالان تأثیر می گذار د تحمل نکردن گلوکز یک عارضه پیش دیابتی است که با مقاومت به انسولین و افزایش خطر بیماری های قلبی عروقی همراه است» در حالی که دیگر شیرین کننده های مصنوعی، مانند آسپارتام و استویا آثار مشابهی بر تحمل گلوکز نشان ندادند. «در این آزمایش، محققان دوز روزانه شیرین کننده مصنوعی را بسیار کمتر از میزان توصیه شده توسط سازمان غذا و داروی آمریکا به شرکت کنندگان دادند. با این که تحقیقات نشان می دهد، رژیم غذایی می تواند ساختار میکروبیوم های روده را در عرض چند روز تغییر دهد، اما ما هنوز



نمی دانیم مصرف منظم شیرین کننده های مصنوعی در مدت زمان طولانی چه تأثیری دارد. ساختار میکروبیوم هر فرد تا حدودی متفاوت است، به این معنی که بعید است همه پاسخ یکسانی به شیرین کننده های مصنوعی داشته باشند. با این حال، این واقعیت که بدن ما به این محصولات واکنش نشان می دهد جای بررسی بیشتری دارد.

افزایش وزن و زوال عقل

در حالی که قند بر افزایش وزن و تحمل گلوکز تأثیر می گذار د، شیرین کننده های مصنوعی بدون این که اثری بر جای بگذارند، مستقیماً بدن انسان عبور می کنند. تحقیقات اخیر نشان داده است افرادی که نوشابه رژیمی شیرین شده با آسپارتام می نوشند دو برابر بیشتر از افرادی که این نوع نوشابه ها را مصرف نمی کنند در معرض چاقی قرار دارند. در سال های اخیر، شیرین کننده های مصنوعی حتی با زوال عقل و سرطان مرتبط بوده اند. محقق ارشد این مقاله می گوید: «ما باید آگاهی خود را راجع به این واقعیت افزایش دهیم که شیرین کننده های رژیمی آن طور که در ابتدا معتقد بودیم نسبت به بدن انسان بی اثر نیستند.»

منبع: cell

درمان های خانگی برای سوختگی درجه یک

سلامت

سوختگی درجه یک که بیشتر ناشی از بی احتیاطی های ساده است فقط روی لایه بیرونی پوست اثر می گذار د و در مان های خانگی دارد. بیشتر سوختگی های درجه یک را می توان در خانه درمان کرد. سوختگی درجه یک اغلب هنگامی اتفاق می افتد که کسی به چیزی داغ مانند اجاق گاز، اتو یا صاف کننده مو یا آب داغ و امثال این ها دست بزن د. به طور کلی، سوختگی های درجه یک جزئی هستند و فقط روی لایه خارجی پوست تأثیر می گذارند و باعث تخریب پوست و ایجاد تاول نمی شوند. رایج ترین علامت سوختگی درجه یک، قرمز شدن پوست است. با این حال چون این نوع سوختگی برای کودکان آزار دهنده است مهم است که بدانید چه کاری باید انجام دهید تا سریع تر در مان شود چون اگر به درستی در مان نشود، می تواند در دزیادی داشته باشد و جای زخم آن ها روی پوست باقی بماند.

برای درمان این نوع سوختگی متخصصان پوست نکات زیر را توصیه می کنند:

۱ محل سوختگی را خنک کنید. به سرعت محل سوختگی را زیر آب یخ ببرید یا روی آن کمپرس سرد و مرطوب بگذارید. این کار را حدود ۱۰ دقیقه یا تا زمانی که درد کاهش یابد ادامه دهید.

۲ دو تا سه بار در روز به محل سوختگی واز لین بمالید. از مالیدن پمادها، خمیر دندان یا کره روی محل سوختگی خودداری کنید، زیرا ممکن است باعث بروز عفونت شود. از آنتی بیوتیک های موضعی هم استفاده نکنید.

۳ محل سوختگی را با یک باند نچسب و استریل بپوشانید. در صورت ایجاد تاول، در حالی که ناحیه سوختگی را پوشانده اید اجازه دهید خود به خود بهبود یابد. تاول ها را نترکانید.

۴ داروهای مسکنی که برای تهیه به تجویز پزشک نیاز ندارند به تسکین درد و کاهش التهاب کمک می کنند.

۵ ناحیه سوختگی را در برابر نور خورشید محافظت کنید. پس از بهبود سوختگی، با قرار گرفتن در سایه، پوشیدن لباس های محافظ یا استفاده از کرم ضد آفتاب با طیف وسیع و مقاوم در برابر آب، از آن ناحیه در برابر نور خورشید محافظت کنید. این کار کمک خواهد کرد تا اثر خرم کمتر باقی بماند؛ به خصوص که قرمزی ناشی از سوختگی به ویژه در افرادی که رنگ پوست تیره تری دارند، گاهی برای هفته ها باقی می ماند. سوختگی های درجه یک معمولا بدون نیاز به در مان پزشک خود به خود بهبود می یابد.

بیشتر بدانیم

ویژگی های لباس مناسب برای خواب

بی خوابی می تواند دلایل زیادی داشته باشد؛ از جمله زیاد خوردن یا دیر وقت خوردن شام، ورزش کردن قبل از خواب، مصرف نوشیدنی های کافئین دارو در کنار این ها مناسب نبودن لباس خواب. بد نیست به لباسی که با آن می خوابیم هم توجه کنیم و حواس مان باشد که این لباس می تواند مانع خواب راحت ما باشد. پس در انتخاب آن نکات زیر را رعایت کنید:

- پارچه لباس نباید مانع گردش هوا شود.
- پارچه از جنس کتان و ضد حساسیت باشد.
- پوشیدن لباس تنگ و فشرده خطر بروز مشکلات جسمی را افزایش می دهد.
- بهتر است لباس خواب هیچ گیره، دکمه و کش سفت نداشته باشد زیرا ممکن است باعث خارش یا آلرژی شود.
- بیشتر ما پوشاندن قسمت تحتانی بدن از جمله پاها را فراموش می کنیم. به طور کلی پاهای سرد بی خوابی ایجاد می کند اما پوشیدن جوراب های ضخیم هم باعث می شود بدن خیلی گرم شود. بنابراین بهتر است در صورت لزوم از جوراب نازک نخی استفاده شود.

مواد لازم

- آرد شیرینی: یک پیمانه
- پودر کاستارد: یک چهارم پیمانه
- کره نرم شده و هم دما با محیط: ۱۲۵ گرم
- شکر: یک دوم پیمانه
- تخم مرغ: یک عدد
- پودر قند الک شده: یک پیمانه
- شکلات چیپسی: ۲۰ عدد
- یا تارتال یا اسمارتیز ۲ قاشق غذاخوری



بیسکویت کره ای، میان وعده کودک

طرز تهیه

۱- فر را از قبل با دمای ۱۸۰ درجه سانتی گراد گرم کنید. ته دوسیینی بزرگ را ورق بکشید. ۲- پودر کاستارد و آرد شیرینی را با همدیگر در ظرفی الک کنید. در ظرفی دیگر شکر و کره را همزن برقی هم بزنید تا مخلوط رنگ کرمی به خود بگیرد و روشن شود. ۳- تخم مرغ را به مخلوط شکر و کره اضافه کنید و هم بزنید تا یکدست شود. این مخلوط را به مخلوط آرد و پودر کاستارد اضافه کنید. مواد را هم بزنید تا یکنواخت شود. ۴- یک قاشق غذاخوری از خمیر بردارید. آن را گرد کنید و در سینی بگذارید.

همین کار را با باقی مانده خمیر انجام دهید. به کمک انگشتان خود، کمی بیسکویت های گرد را تخت کنید. ۵- سینی شیرینی را در فر بگذارید. فر را با حرارت ۱۸۰ درجه سانتی گراد به مدت ۱۵ دقیقه روشن کنید تا بیسکویت ها طلایی شوند. ۶- در این مدت، دو تا چهار قاشق چای خوری آب به پودر قند الک شده اضافه کنید. آن ها را هم بزنید تا مخلوط یکدستی به دست آید. از این مخلوط روی بیسکویت ها بریزید. پس از ۱۰ ثانیه ترفال های یا شکلات های چیپسی را نیز روی آن ها بریزید و سرو کنید.

برگ سبز و برگ کمپانی و کارت موتور سیکلت عرشیا ۱۲۵
CDI مدل ۱۳۹۳ به شماره پلاک ۱۵۹۷۱-۷۷۱ و شماره موتور 0124 500457 NBD و شماره شاسی 9300 125A BND نام محمد رضا البرزی مفقود گردیده اعتبار ندارد. ۱۲۰۱۸۲۱۲۷/ش

سند موتور اپاچی مدل ۹۵ سفید
شماره انتظامی ۷۷۶/۴۴۲۶
شماره تنه ۱۶۰۷۹۵۵۱۶۵۲
شماره موتور ۰۴E6C۲۹۷۸۵۶۹
مفقود و اعتبار ندارد. ۱۲۰۱۸۲۱۲۹/ش

برگ سبز خودرو ام وی ام ۱۱۰S مدل ۹۵
به شماره انتظامی ایران ۱۲-۴۵۷ به ۶۲ به شماره موتور ۱۳FBHG000468 به شماره شاسی NATEBAPM7G1001382 نام سلیمان توحیدی مفقود و فاقد اعتبار است ۱۲۰۱۸۲۱۵۱/ش

برگ سبز -کارت موتور سیکلت پارت ۱۲۵ آلپالوتی
مدل ۹۰ به شماره انتظامی ایران۱۳۷۲۱۵۷۲۲۱ به شماره موتور156M112۱73966 به شماره شاسی NB3125P9062627 نام علیرضا رحمانی مفقود و فاقد اعتبار اسهه ۱۲۰۱۸۲۱۱۵/ش

سند کمپانی خودرو مزدا دو کابین دو گانه مدل ۸۹ رنگ نقره ای - آبی متالیک به شماره انتظامی ایران ۴۲-۵۱۸۵۹ ج به شماره موتور FE565227 به شماره شاسی NAGDPX2PN12G12552 نام شرکت ایران راه پاز ۱۲۰۱۸۲۱۱۱/ش

اینجناب صدیقه نوری مالک خودرو
وانت پیکان به شماره انتظامی ۵۵۹۴۴ ایران ۳۲
به شماره شاسی۳۱۶۳۲۷۹۳ و شماره موتور ۰۳۳۵۴۹۱۱۴ به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی تقاضای رونوشت المثنی سند اسناد مذکور را نموده است. لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان مسند مراجعه نماید . بدیهی است پس از تقاضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد. ۱۲۰۱۸۲۱۲۲/ش

مدرک لیسانس اینجناب زهره رشاپور فرز ند شفع به
شماره ۳۹۱-۵۵۷ به تاریخ ۱۳/۶/۵ از دانشگاه آزاد اسلامی به شماره ملی ۰۷۲۰۱۵۵۰۸۸ متولد ۱۳۷۰ مفقود شده و از درجه اعتبار باساق است. ۱۲۰۱۸۲۱۶۷/ش

سند کمپانی و کارت خودرو پراید ۱۱۱ مدل ۱۳۹۰ رنگ بنفش
با شماره انتظامی ایران ۷۴-۶۶۳ صی۷۷ و شماره شاسی 5543009060811 شماره موتور 4167625 مفقود شده و فاقد اعتبار می باشد. ۱۲۰۱۸۲۲۲۹/ط

برگ سبز سند کمپانی موتور سیکلت انژکتوری به بر
SP200 مدل ۱۴۰۰ به شماره انتظامی ۷۷۸-۹۲۶۵۶ به شماره موتور 0200N54720037 به شماره شاسی 54GLDJKDMMC6482 نام امین جاودانی صدر مفقود و فاقد اعتبار است ۱۲۰۱۸۲۱۲۱/ش

برگ سبز و سند کمپانی خودرو سواری سند سفید رونقی تپ LXEFTCNG
به نام ابوذر آدینه به شماره انتظامی ۴۱۶ ط ۴۹ ایران ۲۶ و شماره موتور ۰۷۰۸۴۶۷۰۰۷۴ و شماره شاسی NAACJ IJC6EF164264 مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۲۰۱۸۲۲۳۸/ش

سند کمپانی خودرو پراید بنام لیلی سهیلی
به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۸۳۲۷ صی۵۲ و شماره موتور ۰۱۲۱۶۲۴۷ و شماره شاسی ۵۱۴۲۲۲۸۴۵۷۵۶۷۸ مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۲۰۱۸۲۱۲۱/ش

اینجناب آمنه عروى مالک خودرو ۲۰۶
به شماره انتظامی ۹۷۴ صی ۱۱ ایران ۳۶ به شماره موتور 10FSH74369297 و شماره شاسی 81618554 به علت فقدان اسناد فروش (سند کمپانی) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان مسند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد. ۱۲۰۱۸۲۱۹۱/ش

آشنایی من

میان وعده