

محققان می گویند رژیم آب خطرناک ترین نوع رژیم کاهش وزن در جهان است. به گزارش مهر، در این رژیم لاغری، خوردن هر چیزی به غیر از آب، چای و قهوه ممنوع است. کارشناسان تغذیه، رژیم آب را با بروز مشکلاتی نظیر بی اشتهایی مرتبط می دانند و بر لزوم اجتناب از آن تاکید می کنند. جوان لاینر، سرپرست گروه تحقیق، در این باره می گوید: «این رژیم لاغری برای اعضای بدن بسیار مضر است و افراد مبتلا به بی اشتهایی ممکن است به دلیل حمله قلبی جانشان را از دست بدهند چرا که بدن قلب را تغذیه می کند.»



## مصرف چه داروهایی هنگام پرواز مضر است؟

تقریباً بیشتر ما با قوانین سفر هوایی آشنایی داریم. این که دو ساعت قبل از زمان پرواز در فرودگاه باشیم یا از حمل لوازمی مثل چاقو خودداری کنیم. اما موضوع مهمی که شاید گاهی مورد غفلت قرار می گیرد، این است که خوردن بعضی از داروها هنگام سفرهای هوایی سلامت مسافر را به خطر می اندازد. سوال این است که مصرف کدام نوع از داروها می تواند این خطرات را به همراه داشته باشد؟ به نوشته روزنامه ایندپیندنت، مصرف برخی از داروها هنگام پرواز مضراتی برای سلامت دارد:

### چرا کارمندان شب‌ها زیاد غذا می‌خورند؟

و حتی ساعت‌ها چیزی نمی‌خورند، اما زمانی که در حال بازگشت از محل کار هستند یا به خانه رسیده‌اند، به میزان فراوان غذای می‌خورند و دچار پر خوری می‌شوند. کارشناسان اعتقاد دارند مصرف انواع خوراکی‌ها و تنقلات در ساعت‌های پایانی شب سبب چاقی و اضافه وزن در افراد می‌شود. شب‌ها به دلیل در اختیار قرار داشتن مواد غذایی در آشپزخانه یا رستوران‌ها و آزاد بودن

برخی افراد که در طول روز رژیم غذایی خود را حفظ می‌کنند، زمان ورود به خانه و حتی خروج از محل کار در ساعت‌های پایانی روز، رژیم غذایی خود را فراموش می‌کنند. به گزارش باشگاه خبرنگاران، بسیاری از افراد برای کاهش وزن از رژیم‌های غذایی لاغری استفاده می‌کنند؛ بیشتر آن‌ها در طول روز، در محل کار بر رعایت رژیم غذایی خود اصرار دارند

#### پزشکی

وقت، فرد کمتر می‌تواند در مقابل وسوسه خوردن مواد غذایی مقاومت کند. همچنین در شب، دگرگونی‌های هورمونی بیشتر است و به دلیل ترشح هورمون کورتیزول افراد تمایل بیشتری به مصرف غذای پیدا می‌کنند. کارشناسان توصیه می‌کنند افراد وعده صبحانه و ناهار مقوی و شام سبک در ساعت‌های اولیه شب میل کنند و اگر تا زمان خواب احساس گرسنگی

کردند از خوردن خوراکی‌های سالم مانند ماست، میوه و برخی دمنوش‌های گیاهی استفاده کنند. گرسنه ماندن در طول ساعت‌های کاری به مدت طولانی، سبب خستگی فراوان و تمایل به خوردن مواد غذایی در شب می‌شود که به دلیل ساعت خواب و تحرک نداشتن، این خوراکی‌ها بیشتر به قند و چربی تبدیل و باعث اضافه وزن در فرد می‌شود.

#### سلامت



### گردوغبار چاق‌کننده!

محققان دریافته‌اند علاوه بر سبک زندگی و تغذیه، آلاینده‌های متداول زیست‌محیطی هم در بروز چاقی دخیل است. تحقیقات گروهی از محققان نشان می‌دهد مقدار کم گردوغبار خانگی حاوی بسیاری از ترکیبات و آلاینده‌های محیطی می‌تواند سلول‌های چربی را در انباشت‌تری گلیسیریدهای بیشتر در شرایط آزمایشگاهی تحریک کند. مواد شیمیایی در شرایط آزمایشگاهی می‌کنند که نگرانی‌هایی درباره تأثیرات احتمالی آن بر سلامت کودکان وجود دارد. به گفته محققان این گردوغبار خانگی با ایجاد اختلال در سلامت متابولیسمی روند انباشت‌تری گلیسیریدها و سلول‌های چربی را تحریک می‌کند.

محققان دریافته‌اند علاوه بر سبک زندگی و تغذیه، آلاینده‌های متداول زیست‌محیطی هم در بروز چاقی دخیل است. تحقیقات گروهی از محققان نشان می‌دهد مقدار کم گردوغبار خانگی حاوی بسیاری از ترکیبات و آلاینده‌های محیطی می‌تواند سلول‌های چربی را در انباشت‌تری گلیسیریدهای بیشتر در شرایط آزمایشگاهی تحریک کند. مواد شیمیایی در شرایط آزمایشگاهی می‌کنند که نگرانی‌هایی درباره تأثیرات احتمالی آن بر سلامت کودکان وجود دارد. به گفته محققان این گردوغبار خانگی با ایجاد اختلال در سلامت متابولیسمی روند انباشت‌تری گلیسیریدها و سلول‌های چربی را تحریک می‌کند.

### نکاتی برای کاهش بالا آوردن شیر در نوزادان

#### مامان ونی نی

#### (سه شنبه‌ها)

رعایت نکات زیر به کاهش تعداد و مقدار بالا آوردن شیر در نوزاد کمک می‌کند. هر وعده شیر دادن باید با آرامش، سکوت و در یک محیط شاد باشد. از ایجاد هر نوع صدای ناگهانی، نور زیاد، قطع بی‌موقع شیر و اموری که باعث می‌شود حواس کودک پرت شود، جلوگیری کنید. در حالی که کودک در وضعیت دراز کشیده قرار دارد به او شیر ندهید. بعضی از شیر خواران، بیشتر از کودکان دیگر بالا می‌آورند، لازم است کودکی که با شیر خشک تغذیه می‌شود، هنگام شیر خوردن چند بار آروغ بزند. - بلافاصله پس از پایان شیر خوردن، کودک را به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه به حالت ایستاده نگه دارید. - از بازی کردن با کودک بلافاصله بعد از شیر خوردن و وارد کردن فشار بر شکم او بپرهیزید. - سعی کنید قبل از گرسنگی شدید و قبل از این که نوزاد عصبانی شود، به او شیر دهید. - اگر باشیشه به کودک شیر می‌دهید، دقت کنید سوراخ سر شیشه نه‌آن قدر گشاد باشد که شیر با سرعت زیاد وارد دهانش شود و نه آن قدر تنگ باشد که بچه را از مکیدن بی‌نتیجه خسته و عصبانی کند. - برای اطمینان از مناسب بودن سوراخ سر شیشه، شیشه را برگردانید، اگر فقط چند قطره از آن خارج و سپس قطع شد، می‌توانید مطمئن شوید که اندازه سوراخ سر شیشه مناسب است. - برای خوابیدن نوزاد، باید بستر او زاویه ۳۰ درجه با افق داشته باشد، به نحوی که سر بالاتر و پاها پایین‌تر قرار گیرد. دقت شود که سر نوزاد خم نشود. به استفاده از بالش‌ت نیازی نیست و برای ایجاد این شیب می‌توان زیر بستر نوزاد یک پتوی کوچک تا شده قرار داد.

#### آشپزی من

#### سوپ سیب زمینی و چغندر



#### مواد لازم

پیاز - یک عدد  
سیر - چهار حبه  
ساقه کرفس - دو عدد  
کلم کوچک (سفید یا قرمز) - نصف یک عدد  
سیب زمینی بزرگ - یک عدد  
هویج - یک تا دو عدد  
چغندر - دو تا سه عدد  
سینه مرغ - دو عدد

روغن زیتون - دو قاشق غذاخوری  
پودر فلفل سیاه - نصف قاشق چای خوری  
نمک - به مقدار لازم  
آب مرغ - سه تا چهار پیمانه  
شوید تازه خرد شده - دو قاشق چای خوری  
سرکه سیب - دو قاشق غذاخوری  
آب لیمو - یک عدد  
خامه ترش برای تزئین - به مقدار لازم

#### طرز تهیه

\* ابتدا سبزیجات را آماده کنید. پیاز را از وسط دو نیم و خالالی خرد کنید.  
\* سپس حبه‌های سیر را پوست بگیرید و خرد کنید. ساقه‌های کرفس را هم خرد کنید.  
\* یک عدد کلم قرمز را خرد کنید.  
\* سیب زمینی‌ها را پوست بگیرید و خالالی و نازک خرد کنید. سپس هویج‌ها را درست مثل سیب زمینی‌ها به شکل خالالی خرد کنید.  
\* چغندر‌ها را پوست بگیرید و مثل سیب زمینی خالالی خرد کنید.  
\* روغن زیتون را داخل قابلمه داغ کنید. پیاز‌ها را به مدت ۲ تا ۳ دقیقه در روغن زیتون تفت دهید تا زمانی که نرم و شفاف شود.  
\* سپس سیر و کرفس را اضافه کنید و کمی تفت دهید.  
\* باقی‌مانده سبزی‌ها چغندر، هویج و کلم را اضافه کنید و خوب هم بزنید.  
\* نمک و فلفل را به مقدار دلخواه اضافه کنید.  
\* سپس آب مرغ را اضافه کنید؛ اگر دوست داشته باشید می‌توانید به جای آب مرغ، آب سبزیجات اضافه کنید. منتظر شوید تا آب بجوشد.  
\* بعد از جوشیدن در قابلمه را ببندید و شعله‌گاز را کم کنید تا سوپ به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه بپزد.  
\* زمانی که سوپ در حال پختن است، می‌توانید مرغ را آماده کنید. روی مرغ کمی نمک و فلفل بزنید. مرغ را داخل تابه قرار دهید و به مدت یک ربع در آن را ببندید تا مرغ بپزد.  
\* بعد از این که مرغ آماده شد آن را با چنگال ریش ریش و به سوپ اضافه کنید.  
\* وقتی سبزی‌ها پخته شد، شوید تازه، سرکه سیب و آب لیمو را به آن اضافه کنید. در صورت نیاز کمی هم نمک به آن بزنید.  
\* سوپتان آماده است؛ روی آن را با خامه ترش و کمی شوید تازه تزئین و میل کنید.

#### داده‌های تصویری

#### ماسک صورت برای پوست‌های خشک

#### مواد مورد نیاز



#### مراحل

\* همه مواد را با هم مخلوط کنید تا خمیر نرم و یکدستی به دست بیاید.  
\* این ماسک را روی قسمت‌های مختلف صورت و گردن‌تان بمالید.  
\* بگذارید ۱۵ دقیقه بماند.  
\* با آب گرم بشویید.

#### توجه

۲ تا ۳ بار در هفته از این ماسک استفاده کنید.