

نُطای تندرستی

پزشکی شخصی شده و
درمان‌های نوین

راه‌کارهای کلیدی برای
سلامت مغز

مزیتی برای داشتن
کلسترول بالا

روش‌های طبیعی
کنترل فشار خون

بارداری پس از
چهل سالگی



اثر صبحانه بر کاهش وزن
پروتئین و کاهش وزن

کاهش وزن بدون رژیم غذایی خاص
رژیم کم‌کالری در درمان دیابت

روایتی حقیقی از فرآورده‌های به
اصطلاح گیاهی

تأثیر قهوه سبز بر کاهش
وزن؛ واقعیت یا اغراق!

جو دو سر و افزایش
متابولیسم پایه بدن





@tandorostimag

صفحه اینستاگرام ندای تندرستی
حاوی مطالب پربار پزشکی و سلامت

ما را دنبال کنید

ندای تندرستی

مجله پزشکی و سلامت

سرمقاله

سلام خدمت خوانندگان محترم مجله ندای تندرستی

امروزه حجم بالایی از اطلاعات در زمینه پزشکی و سلامت در جامعه منتشر می‌شود. به‌ویژه با وجود اینترنت، شبکه‌های اجتماعی و سایر رسانه‌ها، سرعت انتقال اطلاعات در همه حوزه‌ها از جمله در زمینه سلامت بسیار است؛ ولی در این هیاهوی اطلاعات، برخی از مطالب منتشرشده فاقد منبع معتبر هستند. داشتن پایه و مرجع برای عرضه هر مطلب ضروری است. شایسته است افراد از پذیرش هر مطلب شبه‌علمی، بدون مرجع معتبر علمی خودداری کنند. در غیر این صورت، جامعه از سمت و سوی «دانایی» فاصله می‌گیرد. متأسفانه شاهد آن هستیم که افراد به یکدیگر توصیه‌هایی می‌کنند که مبنای علمی ندارد. این توصیه‌ها که به صورت شخص به شخص یا بدتر از آن به طور گسترده در شبکه‌های اجتماعی یا حتی به شکل تبلیغات انجام می‌گیرد، ممکن است ما را به اشتباه بیاندازد. به‌ویژه در زمینه پزشکی و سلامت، این جان انسان‌هاست که در معرض خطر قرار می‌گیرد. نمونه آن مصرف داروهای به اصطلاح گیاهی چاق‌کننده یا لاغرکننده است که شوربختانه جان هم‌وطنانمان را به خطر انداخته است.

با توجه به مشکلاتی که در بالا ذکر شد و خلأهایی که وجود داشت، رسالت خود دانستیم تا با هدف افزایش سطح دانش جامعه در ارتباط با مسائل پزشکی، سلامت و تندرستی پا به میدان گذاریم. بدین جهت با انتشار مجله «ندای تندرستی» در تلاشیم تا مطالب علمی روز دنیا را از منابع معتبر نظیر کتب، مجلات، پایگاه‌های معتبر علمی و نظرات متخصصین، به زبانی ساده برای همه افراد جامعه ارائه کنیم.

مجله ندای تندرستی سعی دارد تا در کنار سایر نشریات محترمی که در این حوزه فعالیت می‌کنند، با استعانت از خدای متعال و تکیه بر توان علمی، تمام تلاش خود را برای اعتلای فرهنگ «خود مراقبتی» در کشور عزیزمان ایران به کار گیرد. آرزوی ما سلامت و بهبود کیفیت زندگی هم‌وطنان و هم‌نوعان عزیزمان است که مطمئن هستیم با تقویت دانش و آگاهی تک‌تک افراد جامعه حاصل می‌شود. ندای تندرستی بر آن است که همواره از نظرات شما خوانندگان گرامی آگاه باشد و موضوعات مورد علاقه شما را بداند. بدین سبب از همه شما مخاطبین محترم دعوت می‌کنیم که با ما همراه باشید و در ارتقای دانش جامعه در حوزه سلامت و تندرستی ما را یاری دهید.

مدیر مسئول و سردبیر

ندای تندرستی دوماهنامه پزشکی و سلامت

سال اول - شماره اول - تیرماه ۱۳۹۸

ندای تندرستی نشریه‌ای است در حوزه پزشکی و سلامت که با هدف گسترش آگاهی افراد و اعتلای فرهنگ خود مراقبتی در جامعه فعالیت می‌کند.

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: دکتر کبری زکیخان

سردبیر: دکتر محمدرضا قرائتی

گردآوری، ترجمه و ویرایش: شورای نویسندگان
همکاران این شماره: دکتر کوروش آبار، دکتر نعیمه خالصی

تبلیغات: مجله ندای تندرستی آمادگی پذیرش تبلیغات را از سازمان‌ها و شرکت‌ها دارد، برای هماهنگی با شماره ۰۹۰۲۹۰۹۶۹۰۲ تماس حاصل فرمایید.

طراح گرافیک و صفحه آرا: امیر کریمی کامیاب

لیتوگرافی: طاها

چاپ: پرشین
صحافی: دلشاد

نقل و انتشار مطالب، تصاویر و طرح‌های گرافیکی مجله، تنها با ذکر نام «مجله ندای تندرستی» امکان پذیر است.

تلفن تماس: ۰۹۰۲۹۰۹۶۹۰۲

ندای تندرستی تلاش بسیار دارد تا مطالب خود را از میان منابع معتبر انتخاب و ارائه نماید. با این حال اطلاعات ارائه شده در این مجله تنها جنبه آگاهی بخشی دارد و با هدف افزایش دانش عمومی در زمینه بهداشت و سلامت منتشر شده است. این اطلاعات نمی‌تواند جایگزین توصیه‌های پزشکی شده و برای درمان استفاده شوند. بنابراین ندای تندرستی هیچ‌گونه مسئولیتی در قبال عواقب به‌کارگیری مندرجات مجله را توسط افراد بر عهده نمی‌گیرد. همچنین مجله مسئولیتی در قبال اشتباهات چاپی و سایر اشکالات احتمالی بر عهده ندارد.

مسئولیت صحت و سقم آگهی‌ها و نیز مصاحبه افراد در مجله به عهده آگهی‌دهندگان و مصاحبه‌شوندگان است.

www.tandorostimag.com

info@tandorostimag.com

instagram: @tandorostimag

فهرست مطالب



۸

راه‌کارهای کلیدی
برای سلامت مغز



۱۲

کاهش
وزن بدون
رژیم غذایی
خاص

۱۴

تاثیر قهوه
سبز بر
کاهش وزن!
واقعیت یا
اغراق!

- بی‌خوابی ۴
- پزشکی شخصی شده، دریچه‌ای
رو به درمان‌های نوین ۶
- ارتباط کنترل فشارخون و
قند خون در جلوگیری از نیاز
به استفاده از دستگاه‌های
ضربان‌ساز ۱۰
- پرونده ویژه (تناسب اندام) ۱۱
- اثر صبحانه بر روی وزن شما ۱۷
- پروتئین چگونه می‌تواند به طور
طبیعی به کاهش وزن شما
کمک کند ۲۰
- مصاحبه ۲۳
- جو دو سر، ماده غذایی مؤثر در
افزایش متابولیسم پایه بدن ۲۷
- ۱۱ خاصیت ریحان؛ این گیاه
دوست‌داشتنی ۲۸
- دیابت می‌تواند با یک رژیم
کم‌کالری از بین برود ۳۰



روایتی حقیقی از
فرآورده‌های به اصطلاح
گیاهی که لاغرها را چاق
می‌کنند اما...

۱۸



۳۲

در هوای داغ
تابستان
چگونه در
فضای باز
ورزش کنیم

۳۱ تنوع در نحوه خوردن می‌تواند لذت‌بخش باشد

۳۴ روش‌های طبیعی کنترل فشار خون

۳۵ روی، رشد سرطان را متوقف می‌کند

۳۷ کاهش درد با فشردن دست‌ها

۳۸ ۱۲ راه برای تقویت استخوان‌ها

۴۰ هشت باور اشتباه در مورد حاملگی بعد از ۴۰ سالگی

۴۲ مواردی که باید در دوران بارداری از آنها اجتناب نمود

۴۵ نکاتی برای حمام کردن نوزادان و کودکان

۴۶ نخستین دندان بچه، هفت حقیقتی که والدین باید بدانند

۴۸ آیا ارتباطی بین قرار گرفتن در معرض خورشید و وسواس وجود دارد؟

۳۶

کلسترول
بالا، محافظ
مغز ما در
کهنسالی!





بی خوابی

چگونه بی خوابی به عروق ما آسیب می زند

داشتن خواب شبانه خوب که مقدار آن حدود هفت ساعت خواب پیوسته در هر شب است، برای حفظ سلامت بدن ضروری است. بر اساس مطالعات بسیاری که در این زمینه انجام شده است، بد خوابی سلامت را در کوتاه مدت و بلندمدت مختل می کند. یکی از جنبه های سلامت که می تواند تحت تاثیر کیفیت خواب قرار گیرد، سلامت قلب و عروق است. برای مثال، بر اساس نتایج مطالعاتی که در ابتدای سال ۲۰۱۹ منتشر شده است، خواب کمتر از شش ساعت در هر شب، نسبت به هفت تا هشت ساعت خواب می تواند خطر ابتلا به تصلب شریانی را تا ۲۷ درصد افزایش دهد. تصلب شریانی حالتی است که پلاک هایی درون شریان ها ایجاد می شوند و این وضعیت سبب افزایش خطر ابتلای فرد به سکته مغزی یا حمله قلبی می شود. مطالعه دیگری در سال جاری، توضیح می دهد که چگونه خواب خوب می تواند سبب حفظ انعطاف پذیری عروق شده و در نتیجه گردش خون را در وضعیت مطلوب نگه دارد.

تحقیقات پژوهشگران دانشگاه کلرادو بولدر، مکانیسم زیستی را مشخص کرده است که پشت پرده چگونگی اثر بی خوابی بر افزایش ذخیره شدن چربی در شریان ها (آتروژنز) را توضیح می دهد. این نتایج که در مجله علمی فیزیولوژی تجربی منتشر شده است، ارتباط بی خوابی را با میزان نوعی از مولکول های حیاتی آر.ان.آ (RNA) در خون، تحت عنوان میکرو آر.ان.آ نشان می دهد. میکرو آر.ان.آها مولکول هایی هستند که در تنظیم بیان پروتئین ها نقش دارند.

دانشمندان از سال های پیش می دانستند که ارتباطی بین کمبود خواب و مشکلات قلبی و عروقی وجود دارد؛ اما مشخص نبود که چگونه کمبود خواب این آسیب را ایجاد می کند. مطالعه جدیدی، برخی از مکانیسم های این امر را روشن کرده است.



چگونه کم‌خوابی سبب مشکلات عروقی می‌شود

در مطالعه حاضر، پژوهشگران نمونه‌هایی از خون ۲۴ فرد سالم را که بین ۴۴ تا ۶۲ سال سن داشتند به همراه اطلاعاتی درباره عادت‌های خواب آن‌ها دریافت کردند. از میان این ۲۴ نفر، ۱۲ نفر گزارش دادند که هفت تا هشت و نیم ساعت در شب می‌خوابند و ۱۲ نفر دیگر اعلام کردند که تنها پنج تا شش و نیم ساعت هر شب می‌خوابند.

گروه پژوهشی دریافت که در خون افرادی که هر شب کمتر از هفت ساعت می‌خوابند، سه میکرو آر.ان.آ. مهم ۴۰ تا ۶۰ درصد کمتر از افرادی است که هر شب هفت یا هشت ساعت می‌خوابند. محققان یادآور می‌شوند که این سه میکرو آر.ان.آ. از بیان شدن پروتئین‌های التهابی جلوگیری می‌کنند.

کمبود میزان این میکرو آر.ان.آ.ها مشکل‌آفرین است، زیرا همان‌گونه که پروفوسور دسوزا می‌گوید: «این مولکول‌ها مانند ترمزهای سلولی هستند و اگر این میکرو آر.ان.آ.های مفید وجود نداشته باشند، تأثیر بسیاری بر سلامت سلول می‌گذارند». به عبارت دیگر کمبود این مولکول‌ها در خون می‌تواند منجر به مشکلات عروقی، از جمله التهاب و نیز افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی مانند سکته مغزی و حمله قلبی شود.

پروفوسور دسوزا و گروه پژوهشی وی در تحقیقات قبلی خود، الگوی نگران‌کننده دیگری را نیز یافته بودند. آن‌ها طی بررسی مردان بزرگ‌سالی که هر شب کمتر از شش ساعت می‌خوابیدند، دریافتند سلول‌های اندوتلیال (سلول‌های تشکیل‌دهنده لایه داخلی رگ‌ها خونی) در این افراد عملکرد مناسبی ندارند. در نتیجه عروق خونی نمی‌توانند به درستی باز و بسته شوند تا خون به شکل درست در اندام‌ها یا بخش‌های مختلف بدن جریان یابد. این وضعیت خطر دیگری را برای سلامت قلب و عروق ایجاد می‌کند.

هفت ساعت خواب برای سلامت قلب و عروق

پروفوسور دسوزا می‌گوید مشخص نیست که چرا هفت یا هشت ساعت خواب در هر شب برای حفظ سلامت لازم است؛ اما احتمالاً افراد برای حفظ میزان تنظیم‌کننده‌های مهم فیزیولوژیکی، مانند میکرو آر.ان.آ.ها دست‌کم به هفت ساعت خواب در هر شب نیاز دارند. وی با توجه به یافته‌های کنونی نتیجه‌گیری می‌کند که ممکن است بتوان با انجام آزمایش خون، بیماری قلبی عروقی را تشخیص داد. بر این اساس می‌توان میزان میکرو آر.ان.آ.های خون را ارزیابی کرد و به دنبال وجود علامت‌های خطرآفرینی گشت که در این مطالعه مشخص شده‌اند.

در حال حاضر این تیم پژوهشی مطالعاتی را انجام می‌دهند تا دریابند که آیا بهبود عادت خواب افراد می‌تواند مجدداً میزان کافی از این میکرو آر.ان.آ.های مهم را در خون افراد تأمین کند یا خیر. در هر صورت پروفوسور دسوزا تأکید دارد که یافته‌های اخیر، مطالعات پیشین را در مورد خواب، کیفیت خواب و تأثیراتی که بر جنبه‌هایی از سلامت می‌گذارد تأیید می‌کند. در انتها او تأکید می‌کند: «اهمیت خواب خوب شبانه را دست‌کم نگیرید».

این مطالعه مکانیسم مولکولی را پیشنهاد می‌کند که از طریق آن خواب بر سلامت قلب و سلامت کل فیزیولوژی بدن مؤثر است.

منابع:

Experimental Physiology (2019); doi:10.1113/EP087469
www.medicalnewstoday.com



چگونه محیط و شیوه زندگی بر پزشکی شخصی شده اثر دارد

پزشکی شخصی شده تنها بر پایه ساختار ژنتیک افراد نیست. علاوه بر ژنتیک، متخصصان نیازمند اطلاعات شخصی دیگر هستند. تاریخچه سلامت خانوادگی، عوامل مربوط به شیوه زندگی (مانند رفتارهای تغذیه‌ای، عادات ورزشی) و عوامل محیطی که افراد در معرض آن‌ها بوده و هستند و نیز شرایط محل زندگی (نظیر آب، هوا و کیفیت منطقه) از جمله این اطلاعات هستند.

دانشمندان می‌خواهند بدانند که نقش این عوامل غیرژنتیکی در شکل دادن و پیشرفت بیماری‌ها چیست. مثلاً یک بیماری مانند دیابت را در نظر بگیرید. افراد می‌توانند زمینه ژنتیکی ابتلا به این بیماری را داشته باشند، اما هرگز به آن مبتلا نشوند. این امر نشان می‌دهد که جایی که فرد زندگی می‌کند یا آنچه می‌خورد، بر اینکه آیا ژن‌های مرتبط به بیماری روشن شده و بیماری فعال شود یا خیر تأثیر دارد. بنابراین متخصصان بر این باورند که ترکیبی از اطلاعات ژنتیکی، شیوه زندگی و تاریخچه سلامت به پزشکان و دانشمندان کمک خواهد کرد تا در آینده‌ای نه چندان دور، درمان‌های بهتر و استراتژی‌های پیشگیری مناسب را برای هر شخص ارائه دهند.

پزشکی شخصی شده در حال حاضر

پزشکان معتقدند که امیدوارکننده‌ترین بخش در پزشکی شخصی شده، درمان سرطان است. در حال حاضر آن‌ها می‌توانند از آزمایش‌های ژنتیکی برای تشخیص این امر استفاده کنند که افراد استعداد ابتلا به چه نوع سرطانی را دارند. اگر آزمایش‌ها نشان دهند که احتمال ابتلای فردی بیشتر از حد میانگین است، پزشک راه‌هایی را برای کمک به کاهش خطر ابتلا به آن سرطان خاص ارائه می‌دهد.

تومورهای سرطانی، حاوی اطلاعاتی هستند که پزشک می‌تواند از آن‌ها به منظور درمان استفاده کند. برای این کار هنگامی که فردی در قسمتی از بدنش تومور مشکوک به سرطان داشته باشد، پزشک با روش بیوپسی قسمتی از تومور را برای بررسی‌های ژنتیکی برمی‌دارد. سپس بر اساس نتایج آزمایش و بررسی ژن‌های تومور، روش درمانی مناسب را در پیش می‌گیرد. برای مثال امروزه پزشکان با استفاده از پزشکی شخصی شده، سرطان ریه، پوست، کولون و پانکراس را تحت درمان قرار می‌دهند. علاوه بر سرطان، پزشکی شخصی شده به درمان بیماری‌های نادر کودکان مانند فیبروز سیستیک و نیز درمان HIV کمک می‌کند. به علاوه ممکن است به زودی بیماری آلزایمر، ام‌اس و سایر بیماری‌ها نیز با این شیوه تحت درمان قرار گیرند.

پزشکی شخصی شده، دریچه‌ای رو به نوین درمان‌های

هنگامی که بیمار می‌شوید، پزشک برای شما درمانی را مشابه سایر افراد مبتلا به آن بیماری در نظر می‌گیرد. امروزه تحولات شگرفی که در عرصه ژنتیک رخ داده است، این امکان را برای پزشکان فراهم کرده است که درمان افراد را بر اساس الگوی ژنتیکی آن‌ها شخصی‌سازی کنند. این شیوه درمان تحت عنوان «پزشکی شخصی شده» یا «پزشکی فرد محور» است که البته اخیراً به آن «پزشکی دقیق» نیز می‌گویند. علاوه بر ساختار و الگوی ژنتیکی، محیط زندگی و شیوه زندگی افراد نیز در این روش درمانی در نظر گرفته می‌شود.

ژن‌ها چگونه کار می‌کنند:

ژن‌ها واحدهایی از کروموزوم هستند. کروموزوم شما از ساختارهایی تحت عنوان دی.ان.آ. (DNA) تشکیل شده است. هر فردی به طور معمول ۲۳ جفت کروموزوم دارد. پزشکی شخصی شده از اطلاعات موجود روی ژن‌های هر فرد به منظور یافتن درمان مناسب برای او استفاده می‌کند. به عبارت دیگر پزشکان به آرایش ژنتیکی بیمار نگاه می‌کنند. در مورد بیماری‌هایی نظیر سرطان علاوه بر دقت در محتوای ژنتیکی بیمار، به آرایش ژنتیکی تومور ایجاد شده نیز توجه دارند. این اطلاعات می‌توانند درمان مناسب و ویژه را برای هر فرد رقم بزنند.

برای مثال اگر برای شخصی سرطان سینه تشخیص داده شده باشد، پزشک به وی پیشنهاد می‌کند که آزمایش ژنتیک دهد تا برای او طرح درمان ویژه در نظر گیرد. پزشکان با بررسی نتایج آزمایش، بر اساس ژنی که دچار جهش شده و بیمار را به سرطان سینه گرفتار کرده، درمان مناسبی را پیش می‌گیرند. بنابراین اطلاعات ژنتیکی می‌توانند به گروه پزشکی کمک کنند تا رویکرد درمانی مناسب برای بیمار مشخص کنند.

آینده پزشکی شخصی شده

امروزه پزشکی شخصی شده در مراحل اولیه است. پزشکان هنوز محتوای ژنتیکی بسیاری از بیماری‌ها را نمی‌دانند و هنگامی که متوجه شوند نیز، راهکار لازم برای مقابله با آن بیماری را ندارند. البته با تحقیقات گسترده‌ای که در حال انجام است، زمانی نخواهد گذشت که مردم می‌توانند از درمان‌ها و پیشگیری‌های مناسب بهره‌مند شوند.

یکی از زمینه‌های امیدوارکننده داروهای سرطان است که بر اساس جهش ژنتیکی هر تومور تجویز خواهند شد و نه صرفاً بر اساس نوع اندام (مانند سینه، پروستات یا ریه) یا بافتی که تومور در آنجا رشد کرده است. بنابراین پزشکان و محققان امید دارند که در آینده اطلاعات بسیاری در دست داشته باشند تا با دقت بیشتری درمان دارویی برای اشخاص انجام شده و نیز از سعی و خطا در شیوه درمان جلوگیری شود.

منابع:

www.mskcc.org

www.webmd.com

www.nih.gov

Pharmacogenomics Pers Med (2019); doi:10.2147/PGPM.S167886

Curr Opin Pediatr (2016); doi:10.1097/MOP.0000000000000351

مغز مسلماً یکی از مهم‌ترین اعضای بدن است. این اندام کنش‌ها و واکنش‌ها را کنترل و هماهنگ می‌کند و به شما اجازه می‌دهد که فکر کنید، احساس کنید، عمل کنید، خاطرات و احساسات داشته باشید و بیاموزید. بنابراین مراقبت از این اندام حیاتی اهمیت بسیاری دارد.

هنگامی که مغز شما سالم است، گردش خون شما در بهترین وضعیت ممکن است. به عبارت دیگر، یک مغز سالم برای زندگی طولانی و کامل ضروری است. وقتی مغز شما سالم است، بهتر می‌توانید توجه کنید، مشکلات را حل کنید و ارتباط برقرار کنید. در ذیل چند کلید اصلی برای حفظ سلامت مغز شما ارائه شده است:

راه کارهای کلیدی برای سلامت مغز



خواب با کیفیت:

خواب شبانه کافی برای سلامت مغز انسان ضروریست. محققان دریافته‌اند افرادی که شب خواب کافی ندارند، روز بعد سلول‌های مغز آن‌ها کارایی مناسب ندارد. هنگامی که سلول‌های مغز خسته باشند، افراد فراموش‌کار خواهند شد و به راحتی گیج و پریشان می‌شوند. به علاوه محققان نشان داده‌اند، بی‌خوابی سبب می‌شود سلول‌های مغز انسان به دشواری بتواند ارتباطات موثر برقرار کند و این امر سبب خطاهای ذهنی موقتی می‌شود که بر حافظه و ادراک بصری افراد اثر می‌گذارد. همان‌گونه که بی‌خوابی سلامت مغز شما را به مخاطره می‌اندازد، خواب بیش از حد هم فعالیت این اندام مرکزی را مختل می‌کند. محققان علوم اعصاب اعلام کردند که به طور کلی خواب شبانه هفت تا هشت ساعته برای سلامت انسان و عملکرد مغز لازم است. نگاه کردن زیاد به صفحات نمایشگر، استرس و کافئین عواملی هستند که بر مقدار و کیفیت خواب اثر منفی دارند.

ارتباطات اجتماعی:

فعالیت‌های اجتماعی به ویژه فعالیت‌های جانبی فواید بسیاری برای سلامت جسمی و ذهنی شما دارد. مطالعه جدیدی نشان می‌دهد که ارتباطات جمعی در یک گروه می‌تواند مانع از زوال عقل در دوران پیری شود. به عبارت دیگر، داشتن یک زندگی اجتماعی می‌تواند محافظ سلامت شخصی شما باشد. به علاوه افراد سالخورده‌ای که روابط دوستانه خود را حفظ کرده باشند، حافظه و توانایی‌های شناختی بهتری از سالخوردگان گوشه گیر دارند. محققان می‌گویند برقراری ارتباط در یک شبکه اجتماعی بزرگ‌تر مانع از پیری مغز می‌شود. همچنین محرک‌های اجتماعی می‌توانند به ما در رشد و توسعه مسیرهای جدید مغزی کمک کنند، پس برای سلامت ما علاوه بر حفظ روابط گذشته، برقراری روابط جدید حائز اهمیت است. بنابراین:

- روزانه با دیگران در ارتباط باشید
- روابط موجود خود را حفظ نمایید
- ارتباطات جدید ایجاد کنید
- به گروه‌های جدید بپیوندید
- بیشتر بخندید
- شاد باشید

تغذیه مناسب:

غذاهایی که شما می‌خورید مغز شما را سالم نگه می‌دارد و بدین ترتیب مغز می‌تواند وظایف خاص خودش را نظیر حافظه و تمرکز بهبود بخشد. مواد غذایی مانند ماهی‌های چرب، مغزها و دانه‌ها، زردچوبه، شکلات تلخ، کلم، مرکبات، تخم مرغ، چای سبز، قهوه، غلات کامل و موارد دیگر می‌توانند برای سلامت مغز شما مفید باشند. این مواد با دارا بودن عواملی نظیر امگا-۳، آنتی‌اکسیدان‌ها، ویتامین‌ها و عناصر مفید از مغز شما محافظت می‌کنند.

هدفمند بودن:

داشتن هدف در زندگی، فعالیت سلولی در مغز را تحت تاثیر قرار می‌دهد. محققان نشان داده‌اند با وجودی که ممکن است در مغز افراد هدفمند نیز در سنین بالا پلاک‌هایی شکل گیرد (که سبب زوال عقل می‌شوند)، اما به نظر می‌رسد که اهداف موجود در زندگی آن‌ها، سبب می‌شوند که از اطلاعات ذخیره شده مغزی محافظت شود. مطالعات نشان داده است که هر چه اهداف قوی‌تر باشند، محافظت از این ذخایر افزایش می‌یابد. به علاوه اهداف خاص در زندگی، نه تنها میزان زوال عقلی را در کهنسالی کاهش می‌دهند، بلکه سبب کاهش میزان ناتوانی و مرگ و میر نیز می‌شوند.

پرهیز از استرس:

امروزه استرس بخش آشنا و جدایی‌ناپذیر از زندگی ما انسان‌ها شده است. هر روز تنش، اضطراب و نگرانی به دلایل مختلف برای ما اتفاق می‌افتد. فشار ناشی از تلاش برای امرار معاش و انجام تعهدات خانوادگی، تعهدات تحصیلی و کاری از جمله این دلایل هستند.

اثرات منفی استرس عبارتند از:

- استرس طولانی مدت ریسک ابتلا به بیماری‌های روانی نظیر افسردگی و نارسایی‌های احساسی را افزایش می‌دهد.
- استرس می‌تواند به مرور زمان ساختار مغز را تغییر دهد. برای مثال استرس قادرست تعادل بین بخش‌های سفید و خاکستری مغز را از بین ببرد.
- استرس سلول‌های مغزی را از بین می‌برد.
- استرس مغز را کوچک می‌کند. ضربات روحی نظیر مرگ عزیزان و بیماری‌های سخت اثرات مخرب‌تری بر سلامت مغز دارند.
- استرس به حافظه لطمه می‌زند.

فعالیت بدنی:

طی مطالعات بسیاری نشان داده شده است که فعالیت فیزیکی منظم بر سلامت بدن و به خصوص بر سلامت مغز انسان تأثیر مثبت دارد. فعالیت بدنی اعم از فعالیت منظم روزمره و ورزش منظم می‌تواند مغز را از بیماری‌های زوال عقل نظیر آلزایمر و پارکینسون در کهنسالی محافظت نماید. به علاوه محققان ارتباط فعالیت بدنی با بهبود فعالیت مغزی را در سنین مختلف نشان داده‌اند.

علاوه بر موارد کلیدی فوق کنترل فشار خون، قند خون، اجتناب از دخانیات و محافظت از سر در برابر آسیب‌های فیزیکی از دیگر موارد حائز اهمیت بر سلامت مغز هستند.

منابع:

Nature Medicine (2017); doi:10.1038/nm.4433
 Front Aging Neurosci. (2018); doi:10.3389/fnagi.2018.00142
 Front Aging Neurosci. (2017); doi:10.3389/fnagi.2017.00147
 www.medicalnewstoday.com
 www.huffpost.com
 www.verywellmind.com
 www.medicalnewstoday.com

ارتباط کنترل فشارخون و قند خون در جلوگیری از نیاز به استفاده از دستگاه‌های ضربان‌ساز

خطرات قابل‌تغییر در ضربان قلب نامنظم

همان‌گونه که گفته شد این مطالعه حاصل از ۳۲ سال بررسی روی ۶۰۰۰ بیمار بوده است. طی این بررسی محققان عوامل متعددی را یافته‌اند که با انسداد دهلیزی-بطنی ارتباط دارند. این عوامل شامل سن زیاد، مرد بودن، فشارخون سیستولیک بالا، گلوکز خون ناشتای بالا، سابقه حمله قلبی و سابقه نارسایی احتقانی قلبی هستند. با نگاهی به این عوامل درمی‌یابیم که تنها فشارخون و قند خون را می‌توان به‌طور مستقیم با سبک زندگی تغییر داد؛ هرچند که مدیریت آن‌ها، خطر دو عامل دیگر حمله قلبی و نارسایی قلبی را نیز کاهش می‌دهند. محققان تخمین می‌زنند که ۴۷ درصد از موارد انسداد دهلیزی-بطنی به دلیل فشارخون سیستولیک بالا است و تنها ۱۱ درصد از آن به دلیل میزان قند خون بالا است. این نشان می‌دهد که بین فشارخون و قند بالا و انسداد دهلیزی-بطنی ارتباط وجود دارد.

خطرات بیماری‌های قلبی را با تغییر سبک زندگی می‌توان کاهش داد

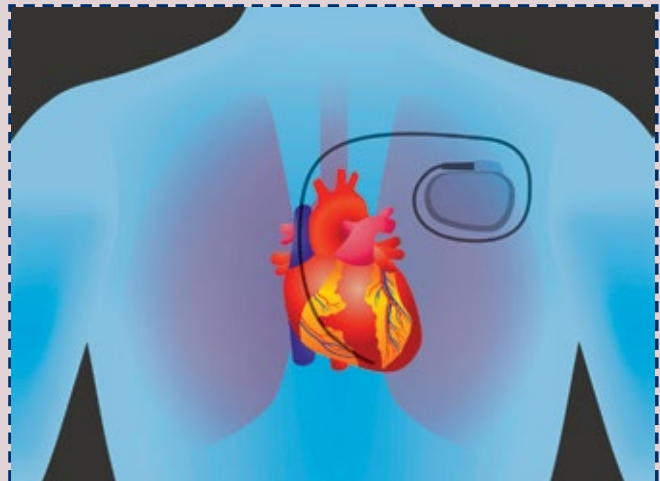
حدود سه میلیون نفر در سراسر جهان از دستگاه‌های ضربان‌ساز استفاده می‌کنند و هر سال در بدن حدود ۶۰۰ هزار نفر این دستگاه کار گذاشته می‌شود. اغلب افراد به دلیل بی‌نظمی‌های ضربان قلب از جمله انسداد دهلیزی-بطنی به این دستگاه نیاز پیدا می‌کنند. انسداد دهلیزی-بطنی در اغلب موارد به دلیل آسیب به بافت قلب مانند آسیب حاصل از حمله قلبی یا بیماری‌های قلبی ایجاد می‌شود. این آسیب‌ها سبب می‌شود تا بافت طبیعی قلب با بافت آسیب دیده به نام فیروز جایگزین شود. این وضعیت سبب می‌شود، جریان پیام‌های الکتریکی از بالا به پایین حفره‌های قلب دچار مشکل شود.

البته برای درمان تمامی انواع انسداد دهلیزی-بطنی استفاده از ضربان‌ساز لازم نیست، اما در موارد شدید از آن استفاده می‌شود. استفاده از ضربان‌سازها درمان رایجی به شمار می‌رود و نصب آن‌ها فرایند کم‌خطری است، اما می‌توانند مشکلاتی مانند عفونت در محل نصب و آسیب به عروق خونی نزدیک محل را نیز به دنبال داشته باشند. به‌طورکلی کاهش تعداد افراد نیازمند به ضربان‌ساز با تغییر سبک زندگی می‌تواند تأثیر بسیاری بر کاهش هزینه‌های درمانی و افزایش کیفیت زندگی بیمار داشته باشد.

برای کاهش خطر انسداد قلبی-عروقی، افراد باید رژیم سالم‌تری داشته باشند، به‌طور منظم ورزش کنند، از مصرف دخانیات دوری کنند و همه این کارها باید قبل از اینکه بافت قلب آسیب ببیند انجام شوند. اما برای پزشکان دشوار است تا افراد را متقاعد کنند که این کارها را انجام دهند؛ به‌ویژه برای کنترل قند و فشارخون زیرا این دو بیماری خاموش بوده و مبتلایان به خصوص در ابتدای بیماری هیچ‌گونه علامتی ندارند و به همین دلیل این توصیه‌ها را چندان جدی نمی‌گیرند.

منبع:

www.healthline.com



از سالیان گذشته می‌دانیم که کنترل فشارخون و قند خون، خطر بیماری‌هایی مانند سکته قلبی و مغزی را کاهش می‌دهد. اکنون بر اساس یافته‌های جدیدی مشخص شده است که کنترل قند و فشارخون ممکن است از ایجاد آریتمی‌های قلبی (بی‌نظمی ضربان قلب) جلوگیری کند. یکی از راه‌های درمان این بی‌نظمی‌ها استفاده از دستگاه‌های پیس‌میکر یا ضربان‌ساز است. بسیاری از افراد این دستگاه را با عنوان باطری قلب می‌شناسند. کنترل قند و فشارخون می‌تواند سبب بی‌نیاز شدن از استفاده ضربان‌ساز شود.

در مطالعه‌ای جدید، حدود ۶۰۰۰ نفر طی ۳۲ سال در فنلاند بررسی شدند. محققان دریافتند که فشارخون بالاتر و قند خون ناشتای بالا هر دو با نوعی از بی‌نظمی در ضربان قلب به نام انسداد دهلیزی-بطنی ارتباط دارد.

انسداد دهلیزی-بطنی چیست؟

انسداد دهلیزی-بطنی وضعیتی است که طی آن انتقال پیام‌های الکتریکی از بالا به پایین حفره‌های قلب (دهلیز و بطن) به‌طور کامل یا جزئی مختل می‌شود. این حالت سبب ایجاد علائمی مانند سرگیجه، خستگی، غش، درد قفسه سینه و تنگی نفس می‌شود. روش درمان بر اساس شدت انسداد دهلیزی-بطنی تعیین می‌شود و در برخی از موارد ضروری است تا دستگاه ضربان‌ساز در بدن فرد کار گذاشته شود تا قلب بیمار بتواند ضربان منظم داشته باشد.

پرفشاری خون و سطح بالای قند خون برای انسداد دهلیزی-بطنی همانند سایر مشکلات قلبی و عروقی مانند حمله قلبی، بیماری عروق کرونر و سایر موارد، عامل خطر محسوب می‌شوند. متخصصان اشاره می‌کنند که نتایج مطالعه فوق بدین معنا نیست که افراد مبتلا به انسداد دهلیزی-بطنی با رژیم غذای و ورزش بتوانند خود را درمان کنند. پزشکان به‌طور معمول درباره مدیریت عوامل خطر بیماری‌های قلبی و عروقی توصیه‌های ویژه‌ای به بیماران می‌کنند و این پژوهش، توصیه برای دوری از عوامل خطر ایجاد انسداد دهلیزی-بطنی را به فهرست توصیه‌های پزشکان اضافه کرده است. به اعتقاد یکی از متخصصان، این مطالعه انگیزه بیشتری برای راهنمایی و درمان مؤثرتر بیماران به وجود می‌آورد تا خطر ابتلا به بیماری فوق در آن‌ها کاهش یابد.

تناسب اندام یکی از دغدغه‌های افراد در جوامع امروزی است. چاقی را به درستی برخی مادر بیماری‌ها می‌دانند. بیماری‌هایی مانند دیابت و سکتة قلبی در افراد چاق، به مراتب بیشتر مشاهده می‌شوند. علاوه بر این در کسانی که اضافه‌وزن دارند، فشارهای مفصلی نیز بیشتر مشاهده می‌شوند. تمایل به کاهش وزن در افراد چاق یا افزایش وزن در افرادی که لاغری مفرط دارند، ممکن است آن‌ها را به سمت استفاده از روش‌های نایمن و خطرناک سوق دهد.

تناسب اندام

پرونده ویژه

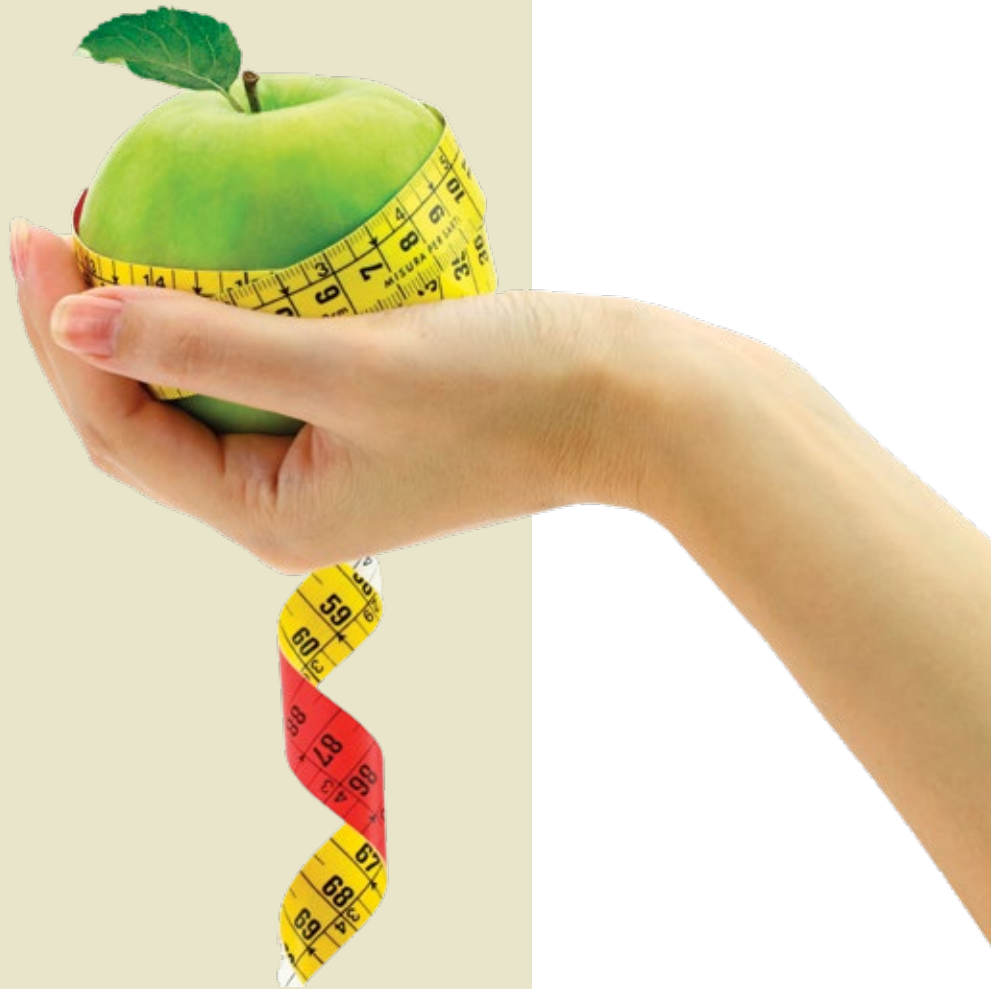


پرونده ویژه در این شماره از **فصلی تخصصی** به بحث تناسب اندام می‌پردازد.

فهرست پرونده ویژه:

- کاهش وزن بدون رژیم غذایی خاص
- تأثیر قهوه سبز بر کاهش وزن؛ واقعیت یا اغراق!
- اثر صبحانه بر روی وزن شما
- روایتی حقیقی از فرآورده‌های به اصطلاح گیاهی که لاغرها را چاق می‌کنند اما ...
- پروتئین چگونه می‌تواند به طور طبیعی به کاهش وزن شما کمک کند
- آیا هورمون‌ها بر روی روند کاهش وزن شما اثر دارند؟ گفتگویی با آقای دکتر کوروش آبار

کاهش وزن بدون رژیم غذایی خاص



هر روز صبحانه بخورید: بسیاری از افرادی که در حال کم کردن وزن خود هستند یا وزن خود را حفظ می‌کنند، هر روز صبحانه مصرف می‌کنند. این افراد نسبت به کسانی که از خوردن صبحانه فرار می‌کنند، شاخص توده بدنی (BMI) کمتری دارند و امورات روزمره خود را بهتر انجام می‌دهند. بسیاری گمان می‌کنند که با حذف صبحانه، از ورود میزان بالایی از کالری به بدن خود جلوگیری می‌کنند، این در حالی است که این افراد بیش از کسانی که صبحانه مصرف می‌کنند، در طول روز غذا می‌خورند. استفاده از غلات کامل، میوه‌جات و لبنیات کم چرب گزینه‌های مناسبی هستند تا با مصرف آن‌ها در وعده صبحانه، روز خوبی را آغاز نمایید.

آخر شبها آشپزخانه خود را تعطیل کنید: زمانی را در شب برای پایان دادن به خورد و خوراک در نظر بگیرید، حتی اگر مقابل تلویزیون نشسته‌اید و مایلید که چیزی بخورید. برای آن زمان‌ها، یک فنجان چای با یک آب‌نبات کوچک در نظر بگیرید. اگر از آن

برای کاهش وزن اضافه، رژیم‌های غذایی سفت و سختی وجود دارند که به کاهش سریع وزن و حساب و کتاب کالری‌ها می‌پردازند. این در حالی است که گرفتن رژیم‌های فوق همراه با احساس گرسنگی و محرومیت غذایی است. اما تنها از دست دادن وزن اضافه هم مطرح نیست، بلکه افراد باید به طور دائم مراقب حفظ وزن مطلوب خود باشند. بهترین راه برای حفظ وزن هم پیمودن روند کاهش وزن با سرعت کم است. بسیاری از کارشناسان می‌گویند که می‌توانید این کار را بدون گرفتن رژیم غذایی خاصی انجام دهید. در واقع کلید موفقیت، اعمال تغییرات ساده در شیوه زندگی شماست. برای مثال در صورتی که قصد کاهش وزن داشته باشید با حذف ۵۰۰ کالری در روز با کمک رژیم غذایی و ورزش، می‌توانید حدود ۴۵۰ گرم در هفته وزن خود را کم کنید. ولی اگر شما تنها نیاز به نگه داشتن وزن فعلی خود دارید، حذف ۱۰۰ کالری در روز برای جلوگیری از نیم کیلو تا یک کیلوگرم اضافه وزن در سال کافی است.

در ادامه راه‌کارهای ساده‌ای را به شما معرفی می‌کنیم تا بسیار ساده و بدون درپیش گرفتن رژیم غذایی خاصی، به کاهش وزن خود کمک کنید:

با تغییرات جزئی در شیوه زندگی، می‌توان به روند کاهش وزن و حفظ آن کمک نمود



دسته افرادی هستید که دوست دارید بعد از شام دهان خود را شیرین کنید، یک کاسه کوچک بستنی میل کنید و سپس دندان‌های خود را مسواک بزنید و بعد از آن هیچ چیز دیگری نخورید و نیاشامید.

کالری‌های مایع را با دقت انتخاب

کنید: نوشیدنی‌های شیرین کالری بالایی دارند، اما گرسنگی شما را مانند غذاهای جامد کاهش نمی‌دهد؛ بنابراین تشنگی خود را با آب، آب مرکبات، کمی از آب سایر میوه‌ها، شیر کم چرب رفع کنید. اگر بین وعده‌های غذایی گرسنه هستید، از یک لیوان آب سبزیجات مغذی و کم‌کالری کمک بگیرید.

از سبزیجات و میوه‌های کم‌کالری

استفاده کنید: خوردن حجم بالایی از سبزیجات و میوه‌های کم‌کالری می‌تواند نسبت به صرف مواد غذایی دیگری که حاوی چربی و کالری بیشتری هستند، انتخاب‌های بهتری باشند. سعی کنید ناهار یا شام خود را با سالاد سبزیجات یا سوپ برنج آغاز کنید. برخی منابع معتبر، مصرف روزانه ۷ تا ۱۳ فنجان محصولات گیاهی را برای بزرگسالان توصیه می‌کنند. بنابراین کافی است که در آشپزخانه خود مقادیر بسیاری میوه و سبزیجات برای مصرف در هر وعده و میان‌وعده ذخیره کنید. به این ترتیب رژیم غذایی شما غنی از ویتامین‌ها، مواد معدنی و فیبر خواهد شد. از این مواد می‌توانید در تهیه اسنک‌ها و غذاهای هر وعده نیز استفاده کنید.

غلات کامل مصرف کنید:

غذایی خود غلات کامل را جایگزین غلات پوست‌کنده یا تصفیه شده مانند نان سفید، کیک و بیسکویت‌ها نمایید تا فیبر مورد نیاز خود را دریافت نمایید. به علاوه با این مواد شما سریع‌تر سیر می‌شوید. نان و پاستای گندم، برنج قهوه‌ای، کلوچه‌های سبوس‌دار، ذرت بوداده و نان یا کراکرها استفاده کنید.

محیط خود را کنترل کنید:

کنترل محیط خود یکی دیگر از راه‌کارهای ساده برای کاهش

در هر وعده غذایی از پروتئین استفاده

کنید: اضافه کردن منبع پروتئینی بدون چربی یا کم‌چرب به هر وعده غذایی و میان‌وعده، کمک خواهد کرد که شما مدت زمان طولانی‌تری احساس سیری کنید. ماست کم‌چرب، کمی آجیل، کره بادام زمینی، تخم مرغ، حبوبات و گوشت بدون چربی می‌توانند گزینه‌های خوبی باشند. کارشناسان همچنین توصیه می‌کنند که هر سه تا چهار ساعت وعده‌های غذایی کوچک حاوی پروتئینی بخورید تا میزان قند خون خود را ثابت نگه دارید. البته در خوردن این وعده‌های کوچک زیاده‌روی نکنید.

از محصولات غذایی کم‌چرب استفاده

کنید: هنگام استفاده از سس سالاد، سس مایونز، محصولات لبنی و سایر محصولات، از انواع کم‌چرب آن‌ها استفاده نمایید. به این ترتیب می‌توانید به راحتی میزان بالایی از کالری را از غذای خود حذف نمایید. برخی از راه‌کارهای هوشمندانه استفاده از جایگزین‌ها است؛ مثلاً به جای استفاده از سس‌های پرچرب از سس‌های تند استفاده کنید، روی ساندویچ خود به جای مایونز، سس خردل بریزید و نیز روی سالاد خود از سرکه یا آبلیمو به جای سس استفاده نمایید.

کالری ورودی به بدن شما است. آشپزخانه خود را محل نگهداری گزینه‌های خوراکی مناسب‌تری کنید و آن را تبدیل به رستوران سالم نمایید. به این ترتیب دیگر برای خوردن مواد ناسالم، وسوسه نخواهید شد. هنگامی که به مهمانی می‌روید، ابتدا در بشقاب خود خوراکی‌ها و یا اسنک‌های سالم قرار دهید. پیش از اینکه غذای بیشتری میل کنید، دقایقی صبر کنید و یک لیوان بزرگ آب بنوشید.

به مقدار غذای خود دقت کنید:

اگر شما هیچ رژیم غذایی نگیرید، ولی مقدار غذای خود را ۱۰ الی ۲۰ درصد کمتر کنید، وزن شما کم خواهد شد. بخش زیادی از بشقاب غذای شما در خانه و یا رستوران، بیش از نیاز بدن شماست. برای کنترل روی مقدار غذا، می‌توانید از بشقاب یا کاسه کوچک برای صرف غذا استفاده نمایید. در این ظروف، غذا زیاد به نظر می‌رسد.

فعالیت بیشتری انجام دهید:

سعی کنید در شبانه‌روز فعالیت خود را بیشتر نمایید. برای مثال گام‌های بیشتری بردارید. برای اینکار می‌توانید از گام‌شمار استفاده کنید. به تدریج گام‌های خود را اضافه کنید تا ۱۰ هزار گام در روز برسد. به علاوه می‌توانید هنگام صحبت با تلفن یا پخش آگهی‌های تبلیغاتی از تلویزیون راه بروید.



مدتی است که در دنیا در ارتباط با نقش عصاره قهوه سبز در کاهش وزن صحبت می‌شود. قهوه سبز، شکل بو نداده دانه قهوه است. حال آیا به واقع این ماده برای بدن مفید است؟

قهوه سبز حاوی مقادیر زیادی اسید کلروژنیک (Chlorogenic acid) است. تحقیقات نشان می‌دهد که اسید کلروژنیک مانع تجمع چربی احشایی می‌شود، به علاوه خاصیت ضدالتهابی دارد. از عروق قلبی محافظت می‌کند و نیز پاستخگویی بدن را به انسولین افزایش می‌دهد. همچنین عصاره قهوه سبز در مقایسه با قهوه، کافئین کمتری دارد. اما عصاره قهوه سبز به لحاظ ادعای کاهش وزن، بسیار مورد توجه قرار گرفته است. هر مکمل یا غذای بحث‌برانگیز، می‌تواند سبب کنجکاو و نگرانی در میان افرادی شود که مایل به استفاده از آن‌ها هستند. حال در این مقاله ببینیم که آیا واقعاً عصاره قهوه سبز در کاهش وزن مؤثر است یا خیر.

تأثیر قهوه سبز بر کاهش وزن واقعیت یا اغراق!

وزن می‌شود. با این حال، بودادن قهوه ممکن است اسید کلروژنیک را از بین ببرد، به همین دلیل عصاره قهوه سبز برای کسانی که مایل به از دست دادن وزن هستند مناسب است. محققان دریافته‌اند که اسید کلروژنیک می‌تواند پاسخ‌دهی بدن را به انسولین بیشتر کند. ماده فوق، این کار را با کاهش بیان ژن‌های دخیل در ساخت چربی و نیز با کاهش بیان ژن‌هایی انجام می‌دهد که مسئول التهاب‌اند و سبب اضافه وزن می‌شوند. مطالعات نشان می‌دهد اسید کلروژنیک همچنین می‌تواند مانع جذب چربی شده و متابولیسم پایه چربی را در کبد افزایش دهد. نتیجه این وقایع، کاهش در وزن است. به علاوه عصاره قهوه سبز می‌تواند به کاهش قند خون و جلوگیری از نوسان انسولین کمک کند. به غیر از بهبود متابولیسم چربی، اسید کلروژنیک قادر است هورمون‌های مرتبط با چاقی را تنظیم کند. تحقیقات نشان می‌دهد که اسید کلروژنیک سبب کاهش تری‌گلیسیرید و کلسترول

عصاره قهوه سبز چیست؟

دانه‌های قهوه بو نداده را دانه‌های قهوه سبز می‌گویند. این دانه‌ها خیس‌انده شده و برای تولید عصاره تغلیظ می‌شوند. از سوی دیگر، قهوه‌ای که معمولاً شما می‌نوشید بو داده شده و فرآوری می‌شود، به همین دلیل است که رنگ قهوه‌ای تیره و عطری متفاوت دارد. طعم و مزه عصاره قهوه سبز نیز بسیار متفاوت از قهوه است. به همین دلیل است که برای علاقه‌مندان به قهوه خیلی جذاب نیست. با این حال، آیا قهوه سبز می‌تواند به کاهش وزن کمک کند یا این امر تنها یک افسانه است؟

عصاره قهوه سبز چگونه به کاهش وزن کمک می‌کند؟

دانه‌های قهوه منبع عالی از دو ماده شیمیایی کافئین و اسید کلروژنیک هستند. ویژگی اسید کلروژنیک این است که سبب کاهش

عصاره قهوه سبز: با وجودی که قهوه سبز آماده مصرف را می‌توان به سرعت تهیه کرد، اما کافئین بیشتری دارد. بنابراین می‌توان از عصاره قهوه سبز استفاده کرد که به‌عنوان یک جایگزین عالی برای قهوه آماده محسوب می‌شود. برای اطلاعات بیشتر بخش ذیل را بخوانید

قهوه سبز با برگ نعنا

برگ نعنا را به فنجان قهوه سبز اضافه کنید. اجازه دهید به مدت پنج دقیقه دم بکشد و سپس آن را بنوشید. نعنا دارای خواص کاهش وزن است و به سم‌زدایی در بدن کمک می‌کند.

قهوه سبز با دارچین

یک چوب دارچین (حدود دو و نیم سانتی‌متر) را به یک فنجان آب اضافه کنید. اجازه دهید یک شب تا صبح خیس بخورد. صبح روز بعد، از این آب برای تهیه قهوه سبز خود استفاده کنید. دارچین به تنظیم قند خون کمک می‌کند، پاسخ بدن را به انسولین بهبود می‌بخشد، کلسترول را کاهش می‌دهد و خواص ضدالتهابی دارد.

قهوه سبز با زنجبیل

هنگامی که قهوه سبز خود را دم کرده‌اید، یک قاشق چای‌خوری زنجبیل خرد شده به آن اضافه کنید. زنجبیل‌ها را فوراً صاف نکنید. اجازه دهید به مدت پنج دقیقه خیس بخورد، سپس آن را صاف کرده و نوش جان کنید. زنجبیل حاوی جینجرول (Gingerol) است که تأثیر حرارتی روی بدن دارد. همچنین سبب افزایش پاسخ بدن به انسولین می‌شود.

قهوه سبز با زردچوبه

اگرچه ممکن است این ترکیب کمی عجیب و غریب به نظر برسد، اما یکی از بهترین ترکیبات است. نصف قاشق چای‌خوری زردچوبه را به قهوه اضافه کنید و به مدت سه دقیقه آن را رها کنید و سپس میل کنید. زردچوبه با افزایش متابولیسم چربی به کاهش وزن کمک می‌کند. به‌علاوه پاسخ بدن به انسولین را افزایش داده و سبب کاهش التهاب می‌شود.

در خون موش‌ها می‌شود. در نهایت تحقیقات نشان می‌دهد که اسید کلروژنیک با کاهش جذب قند نیز به کاهش وزن کمک می‌کند. بنابراین، از مجموع مطالعات ذکر شده در بالا، می‌توان دریافت که قهوه سبز، عوامل بنیادین افزایش وزن را هدف قرار داده و در نتیجه می‌تواند عامل کاهش وزن باشد. قهوه سبز به شکل‌های مختلف عرضه می‌شود. بنابراین قهوه سبزی را انتخاب کنید که برای نوشیدن مناسب است.

عصاره قهوه سبز چیست؟

عصاره قهوه سبز علاوه بر این که مقدار اسید کلروژنیک بیشتری دارد، مواد مغذی بیشتری نیز دارد. به‌علاوه همان‌طور که در بخش قبل اشاره شد، این شکل از قهوه سبز کافئین کمتری دارد که در قالب قرص یا پودر فروخته می‌شود. عصاره قهوه سبز را به این ترتیب آماده می‌کنند که دانه‌های قهوه سبز را به منظور استخراج بیشتر اسید کلروژنیک فرآوری می‌کنند. با این حال، قبل از خرید یک بسته پودر قهوه سبز یا قرص برای کاهش وزن، باید با پزشک خود مشورت کنید. حالا سؤال بزرگ بعدی این است که چگونه می‌توانید با قهوه سبز وزن کم کنید؟ با ما همراه باشید.

شیوه‌های استفاده از قهوه سبز برای کاهش وزن چیست؟

برای تهیه قهوه سبز، یک بسته قهوه سبز از بازار بخرید. اگر دانه قهوه سبز خریداری کردید، از قهوه‌ساز برای خرد کردن دانه‌ها استفاده کرده و یک فنجان از آن را دم کنید. اگر از این نوشیدنی لذت می‌برید و قصد کاهش وزن دارید: نخست اینکه از شکر یا شیرین‌کننده‌های مصنوعی استفاده نکنید. دوم اینکه می‌توانید از مواد دیگری که کاهنده وزن هستند، برای سرعت دادن به روند کاهش وزن استفاده کنید. نمونه‌های ذیل را مطالعه فرمایید:

عوارض جانبی مصرف قهوه سبز



- حالت تهوع
- سردرد
- بی‌خوابی
- سوءهاضمه
- اضطراب
- افسردگی
- افزایش ضربان قلب
- خستگی
- از دست دادن کلسیم و منیزیم

- ایجاد صدای گوش
- احتمال تداخل با داروهای ضد افسردگی، دیابت و فشارخون

حال پیش از اینکه درباره قهوه سبز به نتیجه‌گیری نهایی برسید، باید به جنبه‌های دیگری هم که محل اختلاف نظرند توجه کنید. پس بخش ذیل را ملاحظه نمایید.

قهوه سبز برای کاهش وزن: حقیقت یا افسانه!

چندین مقاله تحقیقی نشان داده‌اند که عصاره قهوه سبز می‌تواند به کاهش وزن کمک کند، ولی برخی مجامع معتبر علمی و تجاری موافق این مطلب نیستند. آن‌ها استدلال می‌کنند که در مقالات فوق، آزمایش‌ها به خوبی طراحی نشده‌اند و تعداد افراد شرکت‌کننده در آن‌ها کم بوده است؛ بنابراین حتی اگر قهوه سبز برخی نشانه‌های کاهش وزن را نشان می‌دهد، نمی‌توان آن را به‌عنوان مکمل قطعی کاهش وزن نامید. آن‌ها معتقدند تولیدکنندگان قهوه سبز با تکیه بر اطلاعات فریب‌دهنده که پایه علمی کافی ندارد، مصرف‌کنندگان را گمراه می‌کنند. در نهایت می‌توان گفت که از دست دادن وزن دشوار است، اما غیرممکن نیست. اگر می‌خواهید وزن کم کنید، باید به‌طور منظم غذای سالم مصرف کنید و حرکات ورزشی انجام دهید. در صورتی که پزشک شما صلاح دید، شما می‌توانید مکمل‌های کاهش وزن مانند عصاره قهوه سبز را نیز استفاده کنید؛ اما به یاد داشته باشید، تنها استفاده از عصاره قهوه سبز برای از دست دادن وزن، نتیجه‌ای به همراه نخواهد داشت. به خاطر داشته باشید برای استفاده از این محصول، مراقب عوارض جانبی آن و تداخل با داروهای مصرفی خود باشید!

نکته: از خوردن قهوه سبز بلافاصله پس از غذا اجتناب کنید.

همان‌طور که می‌بینید، شما مجبور نیستید که قهوه سبز را به تنهایی بنوشید. اما زمان مناسب برای نوشیدن آن چیست؟ در بخش زیر بخوانید.

بهترین زمان برای نوشیدن قهوه سبز برای کاهش وزن

- صبح، قبل یا بعد از یک فعالیت
- صبح با صبحانه
- بعد از ظهر قبل از ناهار
- عصر، با یک میان‌وعده سالم

میزان مصرف قهوه سبز

میزان مصرف توصیه شده اسید کلروژنیک برای کاهش وزن ۲۰۰ تا ۴۰۰ میلی‌گرم در روز است؛ اما آیا می‌توان میزان نامحدودی از قهوه سبز بنوشید و وزن خود را کاهش دهید؟ در بخش بعدی توضیح داده شده است.

برای کاهش وزن باید چند فنجان قهوه سبز بخورید؟

مصرف هر ماده‌ای بیش از حد مجاز می‌تواند خطرناک باشد. بنابراین مصرف قهوه سبز را فقط به سه فنجان در روز محدود کنید. نوشیدن فنجان‌های اضافی قهوه سبز، نتایجی بهتری نخواهد داشت.

آیا نوشیدن قهوه سبزی خطرناک است؟

محصولات قهوه سبز که توسط شرکت‌های مختلف تولید می‌شوند، دارای اسید کلروژنیک و کافئین با غلظت‌های متفاوت است. به علاوه، ممکن است قهوه سبزی کم کیفیت به‌عنوان قهوه سبز با کیفیت فروخته شود. در نهایت کافئین موجود در قهوه سبز، می‌تواند با داروها و مکمل‌های مصرفی شما واکنش نشان دهد. بنابراین پیش از تصمیم به مصرف قهوه سبز، یک تحقیق کامل انجام دهید و در صورت لزوم با پزشک خود مشورت کنید. در ضمن به بخش مزایا و عوارض جانبی قهوه سبز این مقاله نگاهی بیاندازید.

فواید نوشیدن قهوه سبز

در مورد فواید قهوه سبز در بخش‌های پیش با شما خوانندگان گرامی صحبت کردیم. در این بخش، فواید گفته شده به‌طور خلاصه بیان شده است:

- متابولیسم را افزایش می‌دهد که به چربی‌سوزی کمک می‌کند.
- گردش خون را بهبود می‌بخشد.
- به عمل سم‌زدایی کبد کمک می‌کند.
- سطح کلسترول بد را کاهش می‌دهد و سطح قند خون را تنظیم می‌کند.
- نوشیدن قهوه سبز به شما کمک می‌کند تا مدت بیشتری احساس سیری کنید و غذا نخورید.
- به بهبود فعالیت مغز کمک می‌کند، بنابراین شما را در طول روز فعال نگه می‌دارد.

منابع:

www.stylecraze.com
www.healthline.com
www.medicalnewstoday.com
www.fda.gov
Gastroenterology Research and Practice
(2011); doi: 10.1155/2011/382852

اثر صبحانه بر روی وزن شما

مطالعه جدیدی نشان می‌دهد افرادی که به طور مرتب صبحانه می‌خورند، احتمال کاهش وزن داشته و چربی شکمی آن‌ها کم‌تر است. شادباش به دوستداران صبحانه!

در یکی از جدیدترین یافته‌ها که در محافل بین‌المللی علمی نیز مطرح شده است، محققان نتیجه تجزیه و تحلیل خود را بر روی عادات تغذیه‌ای ۳۵۰ نفر ارائه دادند. آن‌ها دریافتند افرادی که صبحانه مصرف می‌کردند، کمترین مقدار وزن‌گیری را نسبت به سایرین داشتند. در طول مدت زمان تحقیق که حدود یک سال به طول انجامید، افرادی که به طور مرتب صبحانه می‌خوردند حدود یک و نیم کیلوگرم به وزن آن‌ها اضافه شد، در حالی که افرادی که صبحانه نمی‌خوردند، حدود سه و نیم کیلوگرم به وزن آن‌ها افزوده شد. همچنین در این تحقیق افرادی که گاهی صبحانه مصرف می‌کردند ولی به طور منظم این وعده غذایی را دریافت نمی‌کردند، حدود دو کیلوگرم به وزنشان اضافه شد. بنابراین افزایش وزن آن‌ها نه به میزان افرادی بود که کلاً صبحانه نمی‌خوردند و نه به مقدار افرادی بود که به طور منظم صبحانه مصرف می‌کردند. محققان همچنین دریافتند که خوردن صبحانه سبب جلوگیری از انباشت چربی شکم می‌شود.

چربی شکم که به عنوان چربی احشایی نیز شناخته شده است، می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و دیابت نوع ۲ را افزایش دهد. به گفته متخصصان قلب، چنین چربی سبب تولید سمومی می‌شود که به عروق خونی آسیب می‌رساند.

اما چگونه خوردن یک وعده غذایی اضافی باعث مهار افزایش وزن می‌شود؟ پزشکان هنوز پاسخ دقیق این پرسش را نیافته‌اند، ولی برخی از آن‌ها می‌گویند: «اگر شما صبح‌ها صبحانه کامل بخورید، در طول روز کمتر گرسنه خواهید شد.» برخی دیگر از پزشکان نظیر سرپرست مطالعه عادات غذایی در جمعیت که نتیجه تحقیق گروه ایشان در این مقاله مورد بررسی قرار گرفته است اعتقاد دارند که هورمون‌های ما نقش مهمی در این زمینه دارند. بدن ما یک ساعت زیستی دارد که سطوح مختلف هورمون‌ها را در طول روز تنظیم می‌کند. برای مثال صبح‌ها انسولین عملکرد بهتری دارد. بنابراین باید میزان کربوهیدرات دریافتی ما صبح‌ها بیشتر باشد.

این یافته‌ها برای علاقه‌مندان به صبحانه بسیار جذاب است، اما این را در ذهن داشته باشید: آنچه را که انتخاب می‌کنید نیز مهم است. برای گرسنه نشدن و سرکوب اشتها در طول روز، می‌توانید صبحانه خود را از میان مواد پروتئینی، لبنی و غلات کامل انتخاب کنید. برای مثال خوردن تخم مرغ در صبح، می‌تواند شما را تا وعده نهار سیر نگه دارد.

این خبر خوبی برای سلامتی شماست، زیرا شما می‌توانید به سادگی و تنها با جدی گرفتن وعده صبحانه به تناسب اندام خود کمک کنید.

منبع:

www.livestrong.com



روایتی حقیقی از فرآورده‌های به اصطلاح گیاهی که لاغرها را چاق می‌کنند اما ...

چند سالی است که محصولاتی به اصطلاح گیاهی که چاق یا لاغر کننده هستند و اثر آن‌ها در مدت زمان کوتاهی قابل مشاهده است، مشتریان بسیاری دارند. اما از آنجا که آن‌ها به صورت غیراستاندارد و توسط افراد غیرمتخصص تولید می‌شوند، آثار زیانبار و جبران‌ناپذیری بر مصرف‌کنندگان می‌گذارند. متأسفانه در تولید این محصولات که مورد تأیید مراجع بهداشتی نیستند، بعضاً از قرص‌های هورمونی و کورتونی در دوز بالا نیز استفاده می‌شود. محصولات فوق، عمدتاً در عطاری‌ها به افراد عرضه می‌شوند. برخی از مشتریان با گمان این‌که محصولی گیاهی را خریداری می‌کنند، از عواقب درازمدت آن‌ها بی‌خبرند. در ذیل روایتی حقیقی را می‌خوانید از خانمی که چند سال پیش مصرف‌کننده یکی از این محصولات بوده ...

لیلا دختری بود که با خانواده‌اش در همسایگی ما زندگی می‌کرد. من از کودکی با او همکلاسی، همبازی و دوست بودم. یادم می‌آید که تابستان‌ها با بچه‌های همسایه‌های دیگر در پارکینگ خانه‌شان جمع می‌شدیم و بازی می‌کردیم. لیلا از کودکی جثه لاغر و باریکی داشت، با صورتی سفید، چشمانی درشت و روشن و خنده‌هایی که گودی خاصی روی صورت او می‌انداخت. از همان دوران کودکی و به خصوص دوران نوجوانی، دوستان لیلا او را به خاطر ضعیفی و لاغریش مسخره می‌کردند. والدینش بارها او را دکتر برده بودند و دکترها گفته بودند که او سالم است. تا اینکه ما بزرگ شدیم و هر کدام از ما دانشگاه قبول شدیم. او در دانشگاهی در تهران قبول شد و من به شهر دیگری برای تحصیل رفتم. مدتی بود که لیلا را ندیده بودم. یک بار که تعطیلات بین‌ترم به تهران آمدم، تصمیم گرفتم سری به او بزنم. لحظه‌ای که لیلا را دوباره بعد از چند وقت دیدم، خیلی جا خوردم، خیلی متفاوت از قبل شده بود. چیزی حدود ۲۰ کیلو وزنش بیشتر شده بود. همان طور که چشمانم از تعجب گرد شده بود، گفتم: «اوه، لیلا جان با خودت چه کردی؟!». لیلا با همان چشمان درشتش که حالا نشاط جوانی هم آن‌ها را جذاب‌تر کرده بود خنده‌ای کرد، ولی در این خنده دیگر مثل گذشته خبر از چاله‌ای که همیشه روی صورتش می‌افتاد نبود! صورت و اندام او بسیار پف کرده و چاق شده بودند. گفتم: «حدود سه ماهه که از یک مدل داروی گیاهی چاقی که خیلی معروفه دارم استفاده می‌کنم و دیگه از شر اون لاغری و نحیفی خلاص شدم». گفتم: «لیلا جان این



چاقی برات دردسرساز نشه؟» گفتم: «هرچه بادا باد!». دو سال بعد، وقتی در پاساژ نزدیک محل زندگی‌مان مشغول خرید بودم، دوباره لیلا را دیدم؛ ولی لیلیایی که دیگر نشاطی در چشمانش نبود. بعد از احوال‌پرسی او را به خانه‌مان دعوت کردم تا بعد از مدت‌ها ساعاتی را باهم بگذرانیم. او دعوت مرا پذیرفت و به خانه‌مان آمد. من خیلی کنجکاو بودم تا از لیلا چقدر و چون ماجرا را بپرسم و ببینم که چرا مثل گذشته سرحال و بانشاط نیست. آن موقع لیلا دیگر به چاقی دفعه قبلی که او را دیده بودم نبود و ورم صورت و اندامش کمتر شده بود، ولی رنگ و رویش نشان می‌داد که خیلی سرحال و سالم نیست. لیلا گفت که بعد از اضافه‌وزنی که با خوردن سه بسته از آن فرآورده چاقی ظرف مدت سه ماه به دست آورده بود، تقریباً نیمی از آن ورم‌ها و اضافه‌وزنش کم شد، ولی از آن به بعد دچار چاقی موضعی شده بود. این چاقی موضعی به‌ویژه در ناحیه شکم کاملاً در اندام

غذایی طولانی مدت هم خوب نشده و پزشکش گفته که باید از دارو برای کنترل شرایط استفاده کند. لیلا ادامه داد که مدتی قبل برادرش هم از همین محصول استفاده کرده و پس از مصرف درگیر سوزش شدید معده شده، ضمن اینکه تناسب اندام خود را از دست داده و همانند لیلا گرفتار چاقی شکمی شده است.

با این صحبت‌ها مشتاق شدم که در اینترنت تحقیق بیشتری انجام دهم. در سایت وزارت بهداشت به خبری در این ارتباط رسیدم که در آن ترکیبات اصلی محصولات چاق‌کننده تشریح شده بود. در این خبر آمده بود که متأسفانه چند سالی است که در عطاری‌ها علاوه بر گیاهان دارویی و عرقیات، محصولات مختلف دیگری نیز عرضه می‌شوند که این محصولات به وسیله شبکه‌های ماهواره‌ای نیز تبلیغ می‌شوند. علاوه بر عطاری‌ها آرایشگاه‌ها و باشگاه‌های ورزشی نیز این محصولات را به جامعه عرضه می‌کنند. در این سایت بیان شده بود که چهار دسته اصلی این محصولات شامل محصولات لاغری، چاقی، جنسی و ترک اعتیاد هستند که فاقد مجوزند و با اسامی مختلف اما ترکیبات یکسانی به طور غیرقانونی به فروش می‌رسند.

اما واقعاً ترکیبات اصلی این محصولات، از جمله محصولات چاقی چیست؟

در خبر فوق آمده بود که اصلی‌ترین مواد تشکیل‌دهنده این محصولات شامل انواع کورتون‌ها مانند دکزامتازون، پردنیزولون، استروئیدهای آنابولیک مانند انواع ترکیبات تستوسترون، اکسی‌متالون است و در نهایت مقدار کمی داروهای اشتهاآور نیز در آن‌ها وجود دارد. مقدار کمی هم پودر جوانه گندم، کاکائو و وانیل جهت ایجاد بو و طعمی گیاهی و دل‌نشین! به آن‌ها اضافه می‌کنند. به این ترتیب این داروها باعث اثرات جانبی فراوانی می‌شوند که شخص بیمار، چاره‌ای جز کنار آمدن با این عوارض ندارد.

با خواندن خبر فوق خیلی به فکر فرو رفتم و با خودم گفتم: «ای کاش همه ما مراقبت بیشتری از سلامت و تندرستی خودمون بکنیم و این قدر آگاهی‌مون بالا بره تا دیگه سرنوشت جسم و روحمون را به دست هر کسی و هر تبلیغاتی نسپاریم و نگوییم هر چه بادا باد!»



لیلا مشهود بود و در حقیقت او که قبلاً دختری ترکه‌ای و باریک اندام بود، تبدیل به فردی شده بود که اندام متناسبی نداشت. لیلا گفت که به شدت از مصرف چنین محصول غیراستانداردی پشیمان شده، چرا که بعد از مصرف آن مشکلات دیگری هم برایش پیش آمده بود. من به شدت از شنیدن این مسئله ناراحت شدم. انگار در این دنیا حال ما آدم‌ها خیلی به هم گره خورده. هر وقت بدانی حال دوست یا آشنایت خوب است، تو هم حال خوبی را حس می‌کنی و هر وقت که آن‌ها بیمار باشند، ابرغم روی دلمان سایه می‌اندازد. لیلا ادامه داد که بعد از مصرف آن به اصطلاح داروی گیاهی، به فشارخون و چربی خون مبتلا شده! و این خبر خیلی بدی بود. با نگرانی به لیلا گفتم: «آخه دختر جون مگه تو چه سنی داری؟! این داروی چاقی لعنتی با تو چه کرده؟! تو هنوز خیلی جوان هستی. حتماً پیگیر سلامت باش.» لیلا به من گفت که متأسفانه فشارخون و چربی خونش حتی با رژیم

پروتئین چگونه می‌تواند به‌طور طبیعی به کاهش وزن شما کمک کند



پروتئین تنها ماده مغذی مهم برای کاهش وزن است که نه تنها برای بدن مضر نیست، بلکه برای عملکرد بدن مناسب هم هست.

مصرف زیاد پروتئین، البته نه زیاده‌روی در مصرف آن، باعث افزایش سوخت و ساز بدن، کاهش اشتها و تغییر هورمون‌های تنظیم‌کننده وزن می‌شود. پروتئین می‌تواند با شیوه‌های مختلف به کاهش وزن و کاهش چربی شکمی کمک کند. در این مقاله به‌طور دقیق اثرات پروتئین را در کاهش وزن مرور می‌کنیم.

هضم و متابولیسم پروتئین کالری می‌سوزاند

پس از غذا خوردن، مقداری کالری برای هضم و متابولیسم غذا استفاده می‌شود. این امر اغلب به‌عنوان اثر حرارتی مواد غذایی نامیده می‌شود. پروتئین اثر حرارتی بسیار بیشتری (۲۰ تا ۳۰ درصد) در مقایسه با کربوهیدرات (۵ تا ۱۰ درصد) و چربی (۵ تا ۳ درصد) دارد. به عبارت دیگر، وقتی از اثر حرارتی حدود ۳۰ درصد پروتئین صحبت می‌کنیم، به این معنی است که از ۱۰۰ کالری پروتئین تنها ۷۰ کالری آن قابل استفاده است و ۳۰ کالری مابقی صرف هضم و متابولیسم پروتئین می‌شود.

مصرف پروتئین سبب می‌شود کالری بیشتری بسوزانید (مصرف کالری افزایش می‌یابد)

با توجه به اثر حرارتی بالا و نیز عوامل دیگر، مصرف بالای پروتئین سبب افزایش متابولیسم می‌شود. این امر سبب می‌شود که شما کالری بیشتری را در طول روز و همچنین در هنگام خواب بسوزانید. مطالعات نشان داده است که میزان کالری سوزی به دنبال مصرف بالای پروتئین، حدود ۸۰

پروتئین سطح هورمون‌های کنترل‌کننده وزن را تنظیم می‌کند

وزن شما به‌طور فعال توسط مغز شما، به‌ویژه ناحیه‌ای به نام هیپوتالاموس تنظیم می‌شود. برای اینکه مغز شما تعیین کند که چه زمانی و چه مقدار بخورید، چندین نوع اطلاعات را پردازش می‌کند. مهم‌ترین راه‌کار مغز برای تنظیم وزن بدن، تنظیم هورمون‌هایی است که در پاسخ به وضعیت تغذیه بدن تولید می‌شوند.

مصرف بیشتر پروتئین میزان هورمون‌های کنترل‌کننده اشتها نظیر جی. ال. پی. وان (GLP-1)، پپتید YY و کوله‌سیستوکینین را افزایش می‌دهد و سبب کاهش سطح هورمون گرسنگی گرلین می‌شود. با مصرف پروتئین به جای کربوهیدرات و چربی، میزان هورمون گرسنگی را کاهش می‌دهید و هم‌زمان هورمون‌های سیری را افزایش می‌دهید. این امر منجر به کاهش شدید گرسنگی می‌شود که دلیل اصلی اثر پروتئین در کاهش وزن شما است. در چنین شرایطی کالری دریافتی شما به دلیل مصرف کمتر مواد غذایی کاهش می‌یابد.

کاهش وزن همیشه با کاهش چربی همراه نیست. وقتی وزن کم می‌کنید، توده عضلانی نیز کاهش می‌یابد. با این حال، آنچه که واقعاً می‌خواهید از دست بدهید، چربی بدن، چربی زیرپوستی و چربی احشایی (در اطراف اندام) است.



می‌شوند در مقایسه با رژیم‌های غذایی کم پروتئین، کالری بدن به راحتی کاهش یابد.

پروتئین سبب جلوگیری از کاهش تحلیل عضلانی و کاهش متابولیسم می‌شود

کاهش وزن همیشه با کاهش چربی همراه نیست. وقتی وزن کم می‌کنید، توده عضلانی نیز کاهش می‌یابد. با این حال، آنچه که واقعاً می‌خواهید از دست بدهید، چربی بدن، چربی زیرپوستی و چربی احشایی (در اطراف اندام) است. از دست دادن عضله یک اثر جانبی کاهش وزن است که برای بیشتر مردم به آن تمایل ندارند. یکی دیگر از عوارض جانبی از دست دادن وزن این است که میزان متابولیسم کاهش می‌یابد. به عبارت دیگر، شما نسبت به زمان قبل از رژیم لاغری، کالری کمتری از دست می‌دهید و این امر به هیچ عنوان مطلوب نیست. این شرایط تحت عنوان «حالت گرسنگی مطلق» نامیده می‌شود. در این حالت فرد در رژیم غذایی خود میزان مصرف کالری را به حداقل رسانده، ولی در کاهش وزن ناموفق است؛ زیرا دیگر کالری چندانی مصرف نمی‌شود و وزن فرد ثابت می‌ماند. خوردن مقدار زیادی پروتئین می‌تواند مانع تحلیل عضلانی شده و بنابراین به افزایش متابولیسم چربی شما کمک می‌کند. ورزش قدرتی یکی دیگر از عواملی است که می‌تواند هنگام کاهش وزن، مانع تحلیل عضلات و کاهش سرعت متابولیسم شود. به همین علت مصرف بالای پروتئین و حرکات مداوم ورزشی، دو عامل فوق‌العاده مهم در یک برنامه کاهش چربی مؤثر هستند. این عوامل به افزایش متابولیسم پایه بدن شما کمک می‌کند و در نهایت بدون آن‌ها شما به جای تناسب و لاغری، «چاق لاغر» خواهید بود.

تا ۱۰۰ کالری در روز

افزایش می‌یابد. این اثر به‌ویژه طی مصرف

بیش از حد غذا و یا دریافت کالری مازاد، خود را بیشتر نشان می‌دهد. در یک مطالعه نشان داده شد که رژیم غذایی با میزان پروتئین بالا، سبب افزایش کالری سوزی تا حدود ۲۶۰ کالری در روز شد. با این افزایش سوخت کالری، رژیم‌های غنی از پروتئین نسبت به رژیم‌های غذایی با پروتئین کمتر «مزیت متابولیکی» دارند.

پروتئین سبب کاهش اشتها و در نتیجه کاهش کالری ورودی می‌شود

علاوه بر اینکه پروتئین سبب افزایش متابولیسم در بدن می‌شود، با روش‌های مختلف سبب کاهش اشتها نیز می‌شود که در نهایت به‌طور خودبه‌خود جذب کالری را کم می‌کند. به بیان دیگر بدون نیاز به حساب کالری ورودی و کنترل آگاهانه آن، در نهایت شما کالری کمتری مصرف می‌کنید. مطالعات بسیاری نشان می‌دهد که افرادی که پروتئین بیشتری مصرف می‌کنند، غذای کمتری هم مصرف می‌کنند. این امر مادامی که میزان مصرف پروتئین بالا نگه داشته شود، سبب کاهش روزافزون کالری مصرفی می‌گردد. در یک مطالعه نشان داده شد که اگر ۳۰ درصد کالری ورودی پروتئین باشد، سبب کاهش خودبه‌خودی مصرف کالری در افراد تا ۴۴۱ کالری در روز می‌شود و این میزان بالایی است.

بنابراین، رژیم‌های غذایی حاوی پروتئین نه تنها دارای «مزیت متابولیکی» هستند، بلکه دارای «مزیت کاهش اشتها» هستند و سبب

چگونه می‌توانید پروتئین بیشتری در رژیم غذایی خود دریافت کنید؟

افزایش مصرف پروتئین ساده است. فقط غذاهای غنی از پروتئین را بخورید. این غذاها شامل گوشت مرغ، بوقلمون، گاو، گوسفند و گوشت انواع ماهی مانند ماهی قزل‌آلا، ساردین، ماهی شیر، تخم مرغ و لبنیات شامل شیر، پنیر، ماست و حبوبات از جمله لوبیا، نخود، عدس می‌شود. شما می‌توانید یک لیست طولانی از مواد غذایی با پروتئین بالا پیدا کنید.

اگر شما رژیم کاهش وزن دارید و غذای کم کربوهیدرات مصرف می‌کنید، می‌توانید گوشت‌های بی‌چربی را انتخاب کنید. اگر هم شما رژیم ندارید، سعی کنید تا حد ممکن گوشت‌های کم‌چرب مصرف کنید. این باعث می‌شود که شما پروتئین بالا ولی بدون مصرف کالری زیادی دریافت کنید.

همچنین مصرف یک مکمل پروتئینی می‌تواند ایده خوبی برای رسیدن به اهداف پروتئینی شما باشد. برای مثال نشان داده شده که پودر پروتئینی آب پنیر دارای مزایایی فراوانی از جمله کمک به کاهش وزن است.

پروتئین راحت‌ترین، ساده‌ترین و خوشمزه‌ترین راه برای از دست دادن وزن است

پروتئین از نظر کمک به کاهش چربی بدن و اینکه بدن ما بهتر به نظر برسد، پادشاه مواد مغذی است. شما برای مصرف پروتئین بیشتر نیازی به محدود کردن ماده غذایی ندارید، بلکه صحبت در مورد اضافه کردن مواد پروتئینی به رژیم غذایی شما است. این تغییر در رژیم غذایی بسیار جذاب است، زیرا بیشتر مواد پروتئینی طعم خوبی دارند و مصرف بیشتر آن‌ها آسان و رضایت‌بخش است.

رژیم غذایی با پروتئین بالا راه‌کاری نیست که شما به‌طور موقت از آن برای از دست دادن چربی استفاده کنید، بلکه راهی است که می‌تواند برای پیشگیری از چاقی مؤثر باشد.

با افزایش مصرف پروتئین، شما میزان کالری دریافتی و مصرفی خود را متعادل می‌کنید. به این ترتیب در طول زمان، تفاوت در اندازه دور کمر شما چشم‌گیر خواهد بود.

پروتئین می‌تواند گرسنگی را کاهش داده، متابولیسم را افزایش دهد. البته اگر کالری ورودی کمتری نسبت به میزان کالری مصرفی نداشته باشید، شما وزن از دست نمی‌دهید.

قطعاً در صورتی که مصرف غذای شما بیش از اندازه باشد و یا به‌خصوص اگر تنقلات غیرسالم مصرف کنید، اثر کاهش کالری ناشی از مصرف پروتئین بالا از بین خواهد رفت. به همین دلیل باید بر غذای مصرفی دقت نظر کافی داشت.

اگرچه این مقاله تنها در مورد اثر پروتئین بر روی کاهش وزن متمرکز بود، ولی پروتئین دارای مزایای فراوانی برای سلامتی است. البته مطمئناً زیاده‌روی نکردن در مصرف پروتئین، همانند سایر مواد غذایی برای تندرستی و سلامت بدن ما بهتر است.



مصرف چه میزان از پروتئین مناسب است؟

میزان پروتئین لازم بر اساس مرجع معتبر علمی Dietary Reference Intake برای زنان و مردان به ترتیب ۴۶ و ۵۶ گرم است. این مقدار برای جلوگیری از کمبود پروتئین کافی است، اما اگر شما در حال از دست دادن وزن یا تلاش برای کسب عضله هستید، این مقدار پروتئین کافی نیست.

بسیاری از مطالعات بر روی پروتئین و کاهش وزن نشان داده‌اند که بخشی از کالری دریافتی بدن، باید از طریق پروتئین تأمین شود. با توجه به این مطالعات، به نظر می‌رسد در صورتی که ۳۰ درصد کالری دریافتی پروتئین باشد، برای کاهش وزن بسیار مؤثر است. البته این میزان دقیق نیست و می‌تواند در محدوده ۲۵ تا ۳۵ درصد کالری باشد.

شما می‌توانید میزان گرم پروتئین لازم را برای مصرف خود از طریق ضرب میزان مصرف کالری خود در عدد ۰/۰۷۵ پیدا کنید. به عنوان مثال، در یک رژیم غذایی ۲۰۰۰ کالری، شما می‌توانید ۱۵۰ گرم پروتئین (۲۰۰۰ × ۰/۰۷۵) مصرف کنید.

بهتر است با هر وعده غذایی، پروتئین مصرف کنید و بدین ترتیب مصرف این ماده را در طول روز پخش نمایید.

مصاحبه



آیا هورمون‌ها بر روی روند کاهش وزن شما اثر دارند؟

تغذیه و ورزش عوامل مهمی در حفظ تناسب اندام به شمار می‌آیند. البته عوامل دیگری نیز در کمک به کنترل وزن دخیل هستند که هورمون‌ها از جمله مهم‌ترین آن‌ها محسوب می‌شوند. هورمون‌ها در بدن نقش مهمی در تعیین خلق و خوی شما دارند؛ به عبارت دیگر این هورمون‌ها هستند که ولع خوردن یا نخوردن غذا را در شما ایجاد می‌کنند. البته این تنها تأثیر هورمون‌ها بر وزن شما نیست، بلکه حضور یا عدم حضور هورمون‌ها بر متابولیسم پایه بدن شما تأثیر می‌گذارد. این بدان معناست که هورمون‌ها بر مدیریت بدن شما بر غذای مصرفی اثر کرده تا آن را به انرژی یا چربی تبدیل کند. همواره موضوع اثر متقابل بین هورمون‌ها و وزن، مورد علاقه محققان بوده است. آن‌ها تاکنون چندین ارتباط مهم را کشف کرده‌اند که بر توانایی شما در از دست دادن وزن اثر دارد.

با توجه به اهمیت نقش هورمون‌ها در کاهش وزن، مجله ندای تندرستی با جناب آقای دکتر آبار، متخصص داخلی و غدد، گفتگویی داشته است که در ادامه می‌توانید این گفتگو را مطالعه فرمایید. خوانندگان گرامی می‌توانید سؤالات خود را در ارتباط با این موضوع و سایر موضوعات مجله به آدرس الکترونیک مجله ارسال فرمایید تا پاسخ خود را دریافت نمایید.

• جناب آقای دکتر آبار، ضمن عرض تشکر از جناب عالی خواهش می‌کنم در ارتباط با نقش هورمون‌ها در کاهش وزن برای خوانندگان محترم ندای تندرستی صحبت بفرمایید.

در مورد نقش هورمون‌ها در تناسب‌اندام و کاهش وزن و اختلالاتی که در اثر عملکرد نامناسب هورمون‌ها در این زمینه رخ می‌دهد، باید بگوییم که اساساً متابولیسم بدن تحت تأثیر هورمون‌هاست و عملکرد هر هورمون نیز تحت تأثیر هورمون دیگر قرار می‌گیرد. همه هورمون‌ها متابولیسم بدن را تحت تأثیر خود قرار می‌دهند، ولی در این مجال در مورد هورمون‌هایی صحبت می‌کنیم که نقش مهم‌تری در ارتباط با موضوع کاهش وزن و تنظیم متابولیسم پایه بدن دارند.

یکی از آن‌ها که تقریباً مهم‌ترین هم هست هورمون تیروئید یا تیروکسین است که از غده تیروئید ترشح می‌شود. این هورمون در بدن در تمام ابعاد مربوط به متابولیسم بدن نقش دارد و تمام اندام‌ها نظیر پوست، مو، قلب، ریه، دستگاه گوارش، سیستم ایمنی، استخوان‌ها، مفاصل و حتی روان بیمار را تحت تأثیر قرار می‌دهد؛ بنابراین بدیهی است هورمونی که حتی در روان تأثیر می‌گذارد، یعنی به‌طور کاذب سبب افسردگی و اضطراب می‌شود، پس حتماً در کاهش وزن و افزایش وزن نقش بسزایی دارد. خود غده تیروئید تحت تأثیر هیپوفیز است، پس هورمون‌های هیپوفیز هم در تنظیم متابولیسم نقش دارند. خود غده هیپوفیز تحت تأثیر غده هیپوتالاموس است که غده بالاتری است که بیشتر تحت تأثیر مراکز عالی مغز قرار دارد. پس می‌بینیم که استرس‌ها و مسائل اجتماعی، اقتصادی و سایر مسائلی که بشر با آن‌ها دست به‌گریبان است، می‌توانند در سطوح هورمونی بدن تأثیر بگذارند. به چه شکل؟ از طریق همین ارتباطات عصبی و غددی و هورمون‌هایی که در بدن وجود دارد.

پیش از این می‌گفتند کمبود عنصر ید در تنظیم عملکرد هورمون تیروئید نقش دارد، ولی ما الان چیزی به نام کمبود ید در مملکتمان نداریم؛ زیرا امروزه مواد غذایی نظیر آرد و نمک با ید غنی می‌شوند و نیاز ما نیز به ید بسیار اندک است. آنچه که اهمیت دارد و محققان از جهت سلولی بر روی آن فعالیت می‌کنند، مسئله «اتوایمیون» یا همان «خودایمیون» است، به عبارت دیگر مسئله خودایمیون سبب اختلالات تیروئید می‌شود. البته در ارتباط با خودایمیون زمینه ژنتیکی و سابقه فAMILIAL مطرح است. وقتی که مسئله خودایمیون مطرح شد، آن وقت حتی هورمون‌های مختلف هم می‌توانند هم‌زمان درگیر شوند. برای مثال فرد دیابتی، اختلالات هورمونی دیگر هم دارد، چرا؟ به خاطر همان اختلال در عملکرد آنتی‌بادی‌ها [مولکول‌های عمل‌گرا در سیستم ایمنی] و تداخل و برهم‌کنش هورمون‌ها با یکدیگر. لازم است این افراد دائماً در طول سال کنترل شوند، به‌خصوص در شرایط خاص مثل حاملگی، شیردهی، هنگام بیماری مانند بیماری‌های عفونی؛ زیرا در این شرایط بیماری تیروئید خودش را بیشتر بروز می‌دهد.

خب وقتی که فردی بیماری تیروئید می‌گیرد یا کم‌کاری دارد

و یا پرکاری. البته باید در نظر داشت که عارضه «گواتر» یعنی بزرگ شدن غده تیروئید نیز وجود دارد که علت آن به همان مسائل اتوایمن برمی‌گردد، ولی الان در این مبحث با این عارضه کاری نداریم.

اینکه می‌گویند اختلال در عملکرد غده تیروئید چاق می‌کند یا لاغر، در مراحل انتهایی بیماری است. مثلاً وقتی فردی «پرکاری تیروئید» یا «هایپرتیروئیدیسم» داشته باشد، در ابتدا اشتهاى او زیاد می‌شود و حتی ممکن است وزنش هم کمی زیاد شود؛ ولی بعداً در مراحل انتهایی بیماری، او فردی لاغر با یک پوست مرطوب، ضربان قلب بالا، با حالتی برانگیخته می‌شود و در نهایت اگر بیمار درمان نشود تکیده خواهد شد. در این شرایط کل سیستم بدن مانند اندام‌های چشم، قلب، ریه و سایر اندام‌ها درگیر هستند و کاهش وزن تنها یکی از عوارض است.

بیماری دیگر مرتبط با تیروئید، «کم‌کاری تیروئید» یا «هایپوتیروئیدیسم» است. شایع است که می‌گویند «کم‌کاری تیروئید» هم چاق می‌کند، ولی واقعیت این است که این اتفاق در اوایل بیماری رخ نمی‌دهد، بلکه به مرور در بدن فرد بیمار احتباس آب و نمک پیدا می‌شود و بدین ترتیب فرد پف می‌کند و در زیر پوستش تورم ایجاد می‌شود. این امر سبب تبلی، بی‌حرکی، افسردگی نسبی و کم‌کاری دستگاه گوارش می‌شود؛ در نتیجه فرد بیمار شروع به افزایش وزن می‌کند. پس یکی از دلایلی که ممکن است فرد افزایش وزن پیدا کند همین کم‌کاری تیروئید است که باید بررسی و درمان شود.

همان‌طور که قبلاً عرض کردم، همه غدد در تنظیم متابولیسم بدن نقش دارند که ما در این مجال به بعضی از موارد اشاره می‌کنیم:

غده آدرنال یا غده فوق کلیه، از جمله این موارد است. عرض کردم همه هورمون‌ها تحت تأثیر اعصاب و هورمون‌های دیگر هستند. در این مثال خود غده فوق کلیه تحت تأثیر هیپوفیز هست و به این وسیله، هورمون‌های مترشح‌ه از این غده کنترل می‌شوند. گاه در اثر یک بزرگ شدن ساده یا هایپرپلازی هیپوفیز و یا توموری شدن این ناحیه در مغز، ترشح این هورمون‌ها افزایش یا کاهش یافته و با مهار می‌شوند. هورمون آدرنالین یکی از هورمون‌های غده فوق کلیه است. اختلال در این هورمون، سبب کاهش وزن مرضی می‌شود. کورتیزول نیز از دیگر هورمون‌های غده فوق کلیه است. از میان هورمون‌هایی که در بدن قند را کنترل می‌کنند، تنها انسولین است که قند خون را پایین می‌آورد، ولی هورمون‌های دیگری مثل کورتیزول قند را بالا می‌برند. هورمون رشد (مترشح از بخش قدامی غده هیپوفیز)، آدرنالین (مترشح از غده فوق کلیه) و گلوکاکون (مترشح از لوزالمعده) نیز همانند کورتیزول، قند خون را بالا می‌برند. وقتی که افزایش قند داشته باشیم، افزایش چربی و متعاقب آن افزایش وزن خواهیم داشت. برای مثال هنگامی که در فرد ترشح کورتیزول افزایش یابد، صورت فرد همانند ماه گرد می‌شود که به آن اصطلاحاً Moonface می‌گویند. به‌علاوه در پشت گردن در ناحیه بین دو کتف یک برجستگی پیدا می‌شود که به این حالت «بوفالو هامپ» می‌گویند و باعث چاقی مرکزی می‌شود.

به لاغر شدن هم ختم نمی‌شود، عوارض زودهنگام دارد، مثل کتواسیدوز دیابتی که می‌تواند منجر به مرگ بیمار هم بشود. در این شرایط خون فرد اسیدی می‌شود و عوارض فاجعه‌بار خودش را دارد. برای همین برای درمان دیابت نوع یک، فقط انسولین به‌عنوان درمان تجویز می‌شود که باید در اسرع وقت تزریق آن را شروع کرد و با قرص به هیچ‌وجه درمان نمی‌شوند. ولی همان‌طور که گفتیم، در نوع دو ابتدا افراد چاق می‌شوند و این چاقی، مقاومت محیطی را به انسولین در سطح عضلات و در سطح چربی‌های بدن افزایش می‌دهد. اگر دیابت نوع دو هم درمان نشود، افراد دچار سرنوشت لاغری می‌شود. هر فردی که قند ناشتایش بالای ۳۰۰ باشد، شروع به لاغر شدن می‌کند؛ و چربی‌ها و عضلاتش تحلیل می‌رود. این دسته از بیماران هم باید به سرعت درمان بشوند؛ چون این کاهش وزن بیمارگونه است. پس در دیابت هم چاقی و هم لاغری داریم که هر دو بیمارگونه است و هر کدام باید به موقع درمان بشوند.

• پس آقای دکتر می‌شود از صحبت شما این‌گونه برداشت شود که یک وقت‌هایی هست که ما هر چه رژیم می‌گیریم، هر چه ورزش می‌کنیم، تلاش می‌کنیم که تناسب‌اندام داشته باشیم (حالا چه لاغریم بخوایم چاق بشویم چه چاقیم بخوایم لاغر بشویم) جواب نمی‌گیریم؛ در این صورت باید هورمون‌هایمان را بررسی کنیم و تنظیم نبودن هورمون‌ها می‌تواند روی عدم موفقیت ما در رژیم غذایی تأثیر داشته باشد؟

حتماً همین‌طور است. این بیماری‌هایی است که ما امکان بررسی آن‌ها را داریم. بعضی وقت‌ها هم اثر بیماری‌هایی که صحبت کردیم نیست، در چنین مواقعی پزشک یا خود فرد به این نتیجه می‌رسند که این مسئله جنبه ارثی دارد. یعنی اینکه بعضی هورمون‌ها هست که ما حتی در سطح آزمایشگاهی هم آن‌ها را بررسی نمی‌کنیم، مثل هورمون لپتین. افرادی که این هورمون در بدنشان زیاد ترشح می‌شود، سطح اشتهاشان بالاتر است؛ زورتر گرسنه می‌شوند و دیرتر سیر می‌شوند.

هورمون‌های پانکراس و هورمون‌هایی مانند جی. ال. پی. وان (GLP-1; Glucagon-like peptide-1) که از دئودنوم (ابتدای روده باریک، بلافاصله بعد از معده) ترشح می‌شود، سطح سیری را به مغز القاء می‌کنند.

علاوه بر مسائل هورمونی، مسائل هیجانی و مغزی نیز در روند رسیدن به تناسب‌اندام مؤثرند. هورمون‌هایی که مغز ترشح می‌کند، انتقال‌دهنده‌های عصبی (Neurotransmitters) هم در چاقی و لاغری و اشتها فرد بسیار نقش دارند. خیلی از افراد دچار افسردگی هستند که این افسردگی ناشی از پایین آمدن سروتونین مغز است. وقتی سروتونین مغز پایین بیاید، یکی از چیزهایی که به فرد آرامش می‌دهد و سطح نشاطش را بالا می‌برد، خوردن شیرینی مثل بستنی است که سبب می‌شود

البته علائم دیگری نیز وجود دارد که توضیحش در مجال این بحث نیست. با مشاهده این علائم باید سطح کورتیزول خون را بررسی کرد.

یک هورمون بسیار مهمی که در کاهش و افزایش وزن نقش دارد، انسولین است. اختلال در تولید و عملکرد این هورمون، بیماری نام‌آشنای دیابت را ایجاد می‌کند که همه آن را می‌شناسیم. دیابت در اشکال مختلف بروز می‌یابد: دیابت نوع یک، دو، سه و دیابت نوع چهار.

دیابت نوع یک و دو از همه معروف‌تر است و مردم با آن‌ها آشنا هستند.

در ارتباط با دیابت نوع یک یا دیابت جوانان، افراد زیر ۳۰ سال به این نوع دیابت مبتلا می‌شوند. این پدیده بیشتر ارثی نیست و تحت تأثیر آنتی‌بادی‌هایی است که به‌عنوان مولکول عمل‌گرای سیستم ایمنی، جای مقابله با عوامل بیگانه، علیه سلول‌های خود فرد واکنش نشان داده و به اصطلاح خودایمن هستند. در دیابت نوع یک، این آنتی‌بادی‌ها منجر به از بین رفتن سلول‌های پانکراس می‌شوند و بدین ترتیب فرد مبتلا به دیابت می‌شود.

۹۰ درصد از افراد مبتلا به دیابت، دیابت نوع دو دارند. دیابت نوع دو بیشتر جنبه ارثی دارد. در این نوع دیابت سلول‌های تولیدکننده انسولین دچار پدیده آپوپتوزیس یا «مرگ برنامه‌ریزی شده سلول‌ها» می‌شوند. این پدیده منجر به مرگ و در نتیجه کاهش سلول‌های تولیدکننده انسولین یا همان سلول‌های بتای پانکراس و در نهایت دیابت می‌شود.

دیابت نوع سوم دیابتی هست که ناشی از مصرف استروئیدهاست. افرادی که به دلایل مختلف «کورتیکواستروئید» مصرف می‌کنند، بعد مبتلا به دیابت می‌شوند. این‌ها افرادی هستند که مقاومت محیطی‌شان نسبت به انسولین زیاد است و این امر منجر به بروز دیابت در آن‌ها می‌شود.

• لطف می‌کنید دیابت نوع چهارم را هم معرفی کنید؟

بله. دیابت نوع چهارم هم یک نوع از دیابت است که به آن «مودی» می‌گویند. نوعی بین دیابت یک و دو است. در این نوع دیابت مانند دیابت نوع یک، پدیده خودایمنی دخیل است و افراد بین ۳۰ سال تا ۳۵ سال را مبتلا می‌کند، ولی در نحوه درمان آن، می‌توانیم مانند دیابت نوع دو با آن‌ها رفتار کنیم. وقتی فرد مبتلا به دیابت می‌شود (غیر از دیابت نوع یک)، اگر درمان نشود اول همه فکر می‌کنند که مسئله چاقی است؛ در حالی که این فرد دیابت درمان‌نشده دارد.

در دیابت نوع یک حتماً فرد بسیار لاغر می‌شود، چون انسولین هورمونی است که قند را وارد سلول می‌کند. وقتی که انسولین نباشد، هر چقدر هم که قند در خون و عروق بالا باشد فایده‌ای ندارد و وارد سلول نمی‌شود و سلول دچار فقر انرژی می‌شود و فرد شروع به لاغر شدن می‌کند و در فاز کاتابولیزم قرار می‌گیرد که باید به سرعت به او کمک شود؛ گاهی وقت‌ها فقط

کنترل و تنظیم شود، هم مقاومت محیطی به انسولین به وجود نیاید، هم رسوب چربی‌ها، چربی قهوه‌ای و چربی زرد که رسوب مشکل‌آفرین است کنترل شود و هم اشتهاى فرد کنترل شود. نکته بعدی مصرف فیبر است. برای سلامتی، مصرف فیبر باید ۲۵ گرم باشد. گاهی وقت‌ها ساده‌انگاری است گمان کنیم با مصرف دو یا سه عدد سیب این فیبر تأمین می‌شود، نه این‌طور نیست؛ ما باید بتوانیم این فیبر را برای سلامتی‌مان در رژیم غذایی خود بگنجانیم که این خودش در تنظیم وزن، در تنظیم هورمون نقش دارد. ولی تأمین این فیبر خیلی کار مشکلی است، چون شما باید از همه رده‌های مواد غذایی استفاده کنید و علاوه بر آن، نگاه ویژه‌ای به مواد پراز فیبر و پراز سلامتی داشته باشید. سبزیجات هم می‌تواند فیبر را تأمین کند به شرط آن‌که تازه باشد، آلوده به فلزات سنگین و انگل نباشد؛ به خصوص تخم کیست هیداتید (Hydatid cyst) خیلی مهم است و سبزی نباید به آن آلوده باشد. اینجا یادآوری می‌کنم که تخم کیست هیداتید در مملکت ما بسیار زیاد است و ناشی از آلودگی است که سگ ایجاد می‌کند و با جوشاندن هم از بین نمی‌رود؛ فقط با ماندن به مدت ۱۰ دقیقه در مواد شوینده این تخم از سطح سبزی کنده می‌شود. حتماً از مصرف سالاد و سبزی در رستوران‌ها و در جاهایی که به آن‌ها اعتماد نداریم، خودداری کنیم. بنابراین باید برای سلامتی‌مان فیبر را تأمین کنیم، بهترین توصیه هم مصرف سبزیجات، میوه‌جات و مواد پراز فیبر است که برای سلامتی، تنظیم شدن هورمون‌ها و برای تناسب‌اندام ما نقش بسزایی دارند. در نقاط دیگر دنیا هم به این قضیه بسیار توجه می‌کنند؛ رستوران‌های زیادی هست که فقط مواد گیاهی و پراز فیبر عرضه می‌کنند و خیلی طرفدار هستند. علاوه بر این، باید استرس‌ها را کنترل کنیم؛ مهارت‌های کنترل استرس را یاد بگیریم. همچنین اگر به بیماری‌های مزمن مشکوک شدیم، باید با پزشک خود مشورت کنیم.

• آقای دکتر نکته‌ای باقی نمانده است؟

نکته در ارتباط با موضوع تناسب‌اندام زیاد است، ولی در این مجال نمی‌گنجد؛ اما یک توصیه‌ای که خیلی اهمیت دارد این است که خودسرانه دارو مصرف نکنیم. موادی که بیشتر تحت عنوان داروهای گیاهی چاقی یا لاغری هستند و عموماً در عطاری‌ها عرضه می‌شود و اصلاً ماهیت و هویتشان مشخص نیست، مصرف نکنیم. ما بیماران بسیاری داشتیم که مصرف این مواد منجر به نارسایی کلیه و کبد، دیالیز و مرگ آن‌ها شد.

آقای دکتر با تشکر از توضیحات مفید شما.

حتی به صورت موقت، سرروتین مغز را افزایش دهد. پس این فرد احساس می‌کند وقتی ریزه‌خواری می‌کند، افسردگی‌اش بهتر می‌شود. این ریزه‌خواری سبب می‌شود که فرد چاق بشود. برعکس افرادی هستند که آنورکسیا (Anorexia) یا بی‌اشتهایی عصبی دارند و لاغر می‌شوند. در این افراد هم مشکل در سطح انتقال‌دهنده‌های عصبی است که باید درمان شوند و بیشتر همکاران روان‌پزشک و روان‌کاو برای درمان این بیماران کار می‌کنند. همان‌طوری که ابوعلی سینا هم در قرن چهارم هجری با بیماری‌های آنورکسیا یا کم‌خوری عصبی و بولیمیا (Bulimia) یا پرخوری عصبی، استفراغ‌های خودخواسته و بیماری‌های روانی آشنا بوده و درمان می‌کرده.

• آقای دکتر داروی هورمونی وجود دارد که به ما در تناسب‌اندام کمک کند، ما اجازه داشته باشیم به صورت معمول از آن استفاده کنیم و سطح سیری و گرسنگی‌مان را در تعادل نگه داریم و به طور کلی به تناسب‌اندامان کمک کنیم؟

در درجه اول اگر اختلال و بیماری است که بحثش جدا است و باید پزشک دخالت کند. ما چنین داروها و هورمون‌هایی داریم که من در صحبت‌ها هم به آن اشاره کردم، ولی استفاده از این نوع داروها در سطح عموم جامعه نیست و به این صورت نیست که فرد خودش مراجعه کند و این دارو را بگیرد و استفاده کند و یا من اینجا به صورت عام پیشنهاد کنم و بگویم همه افرادی که می‌خواهند لاغر شوند، این دارو را استفاده کنند و همه افرادی که می‌خواهند چاق شوند، فلان دارو را استفاده کنند؛ چون علل چاقی یا لاغری هر فردی متفاوت است و این داروها حتماً باید توسط پزشک متخصص و بر اساس وضعیت فرد تجویز شود.

• آیا مواردی هست که ما بتوانیم با رعایت آن‌ها وضعیت تعادل هورمونی‌مان را به طور طبیعی حفظ کنیم؟

سؤال خوبی است. چه کار کنیم که سلامتی‌مان را حفظ کنیم؟ چه کار کنیم که تناسب‌اندام داشته باشیم؟ چون چاقی و لاغری بحث مهمی است و به خصوص چاقی که مادر امراض است؛ الان در سطح کشور خودمان هم بیشتر به خاطر مصرف مواد نشاسته‌ای و مواد قندی چاقی بسیار زیاد است. نسبت دور شکم به دور لگن در خانم‌ها باید ۱ باشد. اگر این نسبت در خانم‌ها بیش از ۱ و در آقایان بیش از ۰/۸ باشد، شروع چاقی است، یعنی شروع رسوب چربی و شروع بروز انواع بیماری‌ها. بهترین کار ورزش است؛ ایروبیک (ورزش هوازی) نه ورزش ایزومتریک، ورزش ایزوتونیک یا ساده‌تر بیان کنم همین ورزش‌های دومیدانی، بهترین ورزش است. ورزش هوازی باعث می‌شود هم سطح هورمون‌ها کنترل شود، هم مسائل روانی فرد کنترل شود، هم اعتماد به نفس بالا برود، هم هورمون‌ها



جو دو سر، ماده غذایی مؤثر در افزایش متابولیسم پایه بدن

جو دوسر غله کاملی که سوخت و ساز را افزایش می‌دهد

غلات کاملی نظیر گندم پوست نگرفته، بلغور جو دوسر، کینوا و برنج قهوه‌ای، به سبب دارا بودن فیبر بالا، به افزایش سوخت و ساز بدن و در نهایت افزایش سوخت کالری در بدن سرعت می‌بخشند. به گفته نویسنده مقاله فوق، در بسیاری از مطالعات گذشته مزایای استفاده از فیبرهای غذایی بر کاهش ابتلا به بیماری‌های مزمن نشان داده شده است. این مطالعه نحوه عملکرد غله کامل و فیبر را در مدیریت وزن بدن توضیح داده است و گزارش‌های گذشته را مبنی بر ارتباط بین مصرف غلات و فیبر با کاهش وزن و سلامتی بیشتر، تأیید کرده است. ۸۱ مرد و زن در این مطالعه شرکت کردند. محققان رژیم غذایی این افراد را تأمین می‌کردند. رژیم آن‌ها با هم تفاوتی نداشت، به جز گروهی از افراد که در طول مطالعه از غلات کامل استفاده کردند. جیره فیبر این گروه بر اساس جنس و سن آن‌ها تنظیم شده بود. افرادی که رژیم غذایی غنی از غلات کامل را داشتند، در مقایسه با افرادی که دانه‌های تصفیه شده بدون فیبر زیاد مصرف می‌کردند، هر روز ۱۰۰ کالری بیشتر مصرف می‌کردند. این مصرف بیشتر کالری به سبب افزایش سطح متابولیسم پایه و نیز دفع بیشتر در این افراد بود. به گفته دکتر کارل نویسنده مقاله فوق، این میزان کالری از دست رفته معادل ۳۰ دقیقه پیاده‌روی است. مراکز بهداشتی معتبر جهان اعلام کرده‌اند که برای بهره‌بردن از مزایای غلات کامل، لازم است که در روز حدود یک و نیم تا دو لیوان برنج قهوه‌ای یا جوی دوسر مصرف شود.

پس اگر قصد بهره‌بردن از مزایای غذاهای غنی از فیبر نظیر جوی دوسر را دارید، آن‌ها را در وعده‌های غذایی خود بگنجانید و متابولیسم پایه بدن خود را افزایش دهید. راستی آیا شما هر روز به میزان کافی از غلات و حبوبات مصرف می‌کنید؟ آیا بر اساس این دست از مطالعات، شما قصد تغییر عادت غذایی خود و گنجانیدن این مواد مغذی پراز فیبر را در رژیم غذایی خود ندارید؟

اگر قصد بهره‌بردن از مزایای غذاهای غنی از فیبر نظیر جوی دوسر را دارید، آن‌ها را در وعده‌های غذایی خود بگنجانید و متابولیسم پایه بدن خود را افزایش دهید.

آیا تاکنون در میان دوستان، آشنایان و اقوام به افرادی برخورد کرده‌اید که با وجود خوردن و خوراک خوب و بدون اینکه رژیم غذایی خاصی داشته باشند یا اینکه بیماری خاصی داشته باشند، لاغر به نظر می‌رسند؟ احتمالاً پاسخ بسیاری از شما مثبت است. این افراد که معمولاً سایرین به آن‌ها غبطه می‌خورند، متابولیسم پایه بالایی دارند و به اصطلاح سوخت و سازشان خوب است. برای افزایش متابولیسم پایه بدن، از روش‌هایی مثل ورزش و حذف غلات پوست‌کنده در رژیم غذایی می‌توان استفاده کرد. غلات کامل از غلات پوست‌کنده سالم‌تر هستند، زیرا آن‌ها به میزان بالایی «فیبر» دارند. بر اساس مطالعه جدیدی که به‌تازگی در یکی از مجلات معتبر دنیا چاپ شده است، غلات کامل به‌طور شگفت‌انگیزی توانایی افزایش متابولیسم بدن را دارند. به عبارت دیگر، این مواد کالری کلی بدن را کاهش می‌دهند. این کار با کاهش ذخیره شدن کالری حاصل از هضم غذا و نیز افزایش متابولیسم یا همان افزایش سوخت و ساز حاصل می‌شود.

در ذیل برخی فواید این گیاه ارزشمند را مطالعه فرمایید:

۱- سلامت مغز

امروزه زوال عقل مشکلی شایع در سالمندان است؛ اما مطالعاتی وجود دارد که نشان می‌دهد مصرف ریحان برای جلوگیری از مشکلات شناختی بسیار مفید است. ریحان عناصری مانند منگنز دارد که طبق مشاهدات، فعالیت انتقال جریان‌های الکتریکی در مغز را افزایش می‌دهد. این فعالیت با بازتاب‌های ذهنی همراه است. این گیاه دارای مس نیز است که با تحریک ذهنی فعالیت مغز را بهبود می‌بخشد.

متابولیسم گلیکوزیل‌سرامیدها نیز با بازتاب‌های مغزی ارتباط دارد. گلیکوزیل‌سرامیدها که با نام اسفینگولیپید نیز شناخته می‌شوند، مولکول‌های ضروری هستند که به‌عنوان سپری محافظتی در مغز عمل می‌کنند. این سپر از مغز در برابر رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کند.

۲- کاهش درد ناشی از آرتروز

آرتروز بیماری دردناکی است که اغلب منجر به ناتوانی جسمی می‌شود. مشخص شده است که ریحان دارای ماده‌ای به نام بتاکاروفیلین است. این ماده کنترل‌کننده مؤثر درد است. علاوه بر این ریحان دارای ترکیبات ضدالتهابی است که به تسکین حس سوزش مفاصل، ناشی از آرتروز کمک می‌کند. مطالعه‌ای که روی رت‌ها انجام شد نشان داد که این موجودات به دلیل مصرف ریحان به آرتروز مبتلا نمی‌شدند.

۳- مدیریت اضطراب

ریحان دارای ترکیباتی مانند آدپتوزن است. این ترکیبات به بدن کمک می‌کنند که با اضطراب‌های احساسی و جسمی مقابله کند. مصرف ریحان به حفظ تعادل عملکردی بدن حتی در شرایط اضطراب کمک می‌کند.

۴- ویژگی‌های ضد پیری

تحقیقات نشان می‌دهد که ریحان سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها است. آسیب‌هایی که رادیکال‌های آزاد به پوست و مغز می‌زنند را می‌توان عامل اصلی در داشتن ظاهر و احساس پیری دانست. آنتی‌اکسیدان‌های موجود در این گیاه، اثر رادیکال‌های آزاد را کاهش می‌دهند و از آسیب‌های بدنی و ذهنی جلوگیری می‌کنند.

۵- استخوان‌های قوی

از بین رفتن تراکم استخوان منجر به ایجاد استخوان‌های شکننده و نیز ایجاد آسیب‌های جسمی می‌شود. این مسئله به‌ویژه در زنان بارزتر است؛ زیرا پوکی استخوان در زنان پیش از مردان شیوع دارد. همان‌گونه که در بخش خصوصیات تغذیه‌ای گفته شد، ریحان منبع عالی برای ویتامین K است. به همین دلیل برای حفظ سلامت استخوان‌ها بسیار مفید است. ویتامین K به جذب بهتر کلسیم کمک می‌کند.

۶- مدیریت صرع

مشاهده شده است که عصاره ریحان فعالیت تشنجی مغز را کاهش می‌دهد. در مطالعه دیگری که روی حیوانات انجام شده است، نشان می‌دهد که ماده «یوگنول» موجود در برگ ریحان نیز برای سیستم عصبی مفید است.

سبزی خوردن همیشه زینت سفره ما ایرانیان بوده و در میان سبزی‌های مختلف، ریحان جایگاه ویژه‌ای در سبزی ما دارد. عطر این گیاه دوست‌داشتنی کنار کباب ایرانی همیشه خاطره‌انگیز است. ریحان علاوه بر معطر بودن، خواصی هم دارد که ما در این مقاله به بخشی از آن اشاره می‌کنیم.

ریحان گیاهی از خانواده نعنائیان است که بر اساس مدارک موجود، از ۵۰۰ سال پیش کشت می‌شده است و احتمالاً منشأ آن از چین بوده است. این گیاه انواع مختلفی دارد. ریحان را به‌سادگی می‌توان در فضای بسته پرورش داد و نیازی به نور زیاد ندارد. به همین دلیل افراد زیادی در سراسر دنیا آن را در خانه پرورش می‌دهند و از مزایای آن بهره‌مند می‌شوند. به سبب خواص و منافع فراوان ریحان، از گذشته به آن «سلطان گیاهان» اطلاق می‌شود. ریحان تاریخچه جالبی دارد و باورهای زیادی با آن مرتبط هستند. در دوره‌ای اعتقاد داشتند که این گیاه قدرت جادویی دارد. برخی نیز آن را گیاه سلطنتی می‌دانستند و از آن

برای مومیایی کردن استفاده می‌کردند. یونانیان آن را نماد سوگواری می‌دانستند و هندیان باور داشتند که ریحان آن‌ها را از فقر محافظت کرده و حامی آن‌ها در زندگی پس از مرگ است.

در منطقه کرت، بزرگ‌ترین جزیره یونان، از ریحان برای محافظت در برابر شیطان استفاده می‌شد. مدارک جالبی نیز وجود دارد که نشان می‌دهد پزشکان باستانی اعتقاد داشته‌اند که این گیاه سمی است. در قرن شانزدهم این گیاه به غرب وارد شد و مورد اقبال قرار گرفت. در یونان که خاستگاه بسیاری از افسانه‌ها و موجودات افسانه‌ای است، اعتقاد بر این بود که در صورت گازگرفتن بازیلیک (موجودی افسانه‌ای با ظاهری شبیه به اژدها) تنها درمان، استفاده از ریحان است. همچنین گیاه ریحان ریشه‌های عمیقی در هندوئیسم دارد و گیاه بسیار مقدسی محسوب می‌شود. تقدس این گیاه به قدری است که هیچ پیشکشی را هنگام نیایش بدون برگ ریحان، کامل نمی‌دانند.

از زمان‌های گذشته ریحان به‌عنوان گیاه دارویی به منظور درمان بیماری‌های نظیر سرماخوردگی، برونشیت، گوش درد، تب و آنفولانزا، فشارخون بالا، مشکلات کلیه، معده و پوست، مارگزیدگی استفاده می‌شد. تحقیقات علمی بیشتری نیاز است تا فواید این گیاه و تأثیر آن بر بهبود عملکرد اندام‌ها و درمان بیماری‌ها روشن‌تر شود؛ اما برخی مدارک نشان داده است که ریحان برای بهبود انرژی و سلامت کلی بدن مناسب است. همچنین اخیراً مطالعه‌ای نشان داده که خوردن این گیاه، قند خون را کاهش می‌دهد. به علاوه در مطالعه دیگری اثر ریحان بر سلامت عملکرد اندام کبد نشان داده شده است. از گذشته نیز اعتقاد بر این بوده که استفاده از این گیاه سیستم ایمنی را تقویت می‌کند.

طبق منابع علمی، ریحان دارای پروتئین، ویتامین A، ویتامین C، ویتامین K و فولات است. به علاوه ریحان از نظر میزان مواد معدنی نیز غنی بوده و دارای کلسیم، آهن، منیزیم، فسفر، پتاسیم، سدیم و منگنز است.

۱۱ خاصیت ریحان؛ این گیاه دوست‌داشتنی



فواید ریحان

کاهنده التهاب

ضد پیری به دلیل خاصیت آنتی اکسیدانی

مقابله با باکتری های عفونت زا

کاهنده درد

مبارزه با سرطان

کاهش تب

تسکین دهنده و آرامش بخش

افزاینده سلامت قلب و عروق

حامی عملکرد کبد

تقویت هاضمه

کمک به بهبود دیابت و سندروم متابولیک



۷- کمک به متابولیسم

برای حفظ سلامت بدن و وزن مناسب باید میزان متابولیسم بدن کافی باشد. ریحان منبع خوبی از منگنز است که به بدن برای تولید آنزیم های لازم برای سوخت و ساز آمینواسیدها، کلسترول و کربوهیدرات ها کمک می کند. این ماده مغزی به سوخت و ساز وابسته به گلوکز و ویتامین ها هم کمک می کند.

۸- سندرم پس از قاعدگی

قاعدگی می تواند برای دست کم سه زن از هر چهار زن دردناک باشد. تجربه انقباض، افسردگی و خستگی سندرم پس از قاعدگی است؛ اما منگنز موجود در ریحان با متعادل کردن هورمون ها، به رفع این عوامل کمک می کند که این هم به نوبه خود به کاهش اضطراب و درد کمک می کند.

۹- خواص ضد میکروبی

این گیاه دارای ترکیبات فزّاری است که دارای خاصیت ضد میکروبی هستند. در ریحان این ترکیبات به شکل اسانس وجود دارند. اسانس های بسیار دیگری مانند بیوگنول در این گیاه وجود دارند که از تأثیر قارچ ها و باکتری ها جلوگیری می کنند.

۱۰- ضد سرطان

ریحان دارای ترکیبات فنولیک و آنتوسیانین ها است که آنتی اکسیدان های قوی هستند. مشاهده شده است که این مواد از بدن در برابر رادیکال های فعال اکسیژن محافظت می کنند. اکسیژن فعال یکی از عوامل اصلی تشکیل سلول های سرطانی است.

۱۱- چشم های سالم

ریحان دارای بتاکاروتن است. بتاکاروتن ترکیبی است که برای سلامت چشم ها مفید است. به علاوه مشخص شده است که این گیاه در درمان سندرم خشکی چشم نیز مؤثر است.

منابع:

www.webmd.com

www.naturalfoodseries.com

Toxicol Ind Health (2012); doi: 10.1177/0748233711403193

Afr J Biotech (2012); doi: 10.5897/AJB12.2048

Open Access Maced J Med Sci (2019); doi: 10.3889/

oamjms.2019.293

به گفته محققان دیابت جزء بیماری‌هایی نیست که تنها باید کنترل و مدیریت شود، بلکه می‌تواند با یک رژیم غذایی کم‌کالری و بدون نیاز به دارو بهبود یابد. خوردن ۸۵۰ کالری در روز، دیابت نوع ۲ را باز می‌گرداند. دیابت نوع ۲ یک بیماری ناشی از شیوه زندگی است، زیرا اغلب توسط رژیم غذایی کم‌ارزش شامل غذاهای فرآوری شده با قند بالا ایجاد می‌شود. محققان دانشگاه نیوکاسل دریافته‌اند که در طول یک سال، علائم دیابت در نیمی از افراد یک گروه دیابتی که برای مدت سه تا پنج ماه تحت رژیم غذایی بودند، بهبود یافت. در طول این مدت هرکدام از اعضای شرکت‌کننده در این تحقیق به‌طور میانگین ۱۰ کیلوگرم وزن کم کردند. البته یک چهارم آن‌ها دست‌کم ۱۵ کیلو کاهش وزن داشتند.

پروفسور میشل لین یکی از محققین این طرح تحقیقاتی از دانشگاه گلاسکو معتقد است که رژیم غذایی کم‌کالری می‌تواند حتی افرادی با سابقه شش سال دیابت را مجدداً به سلامت بازگرداند. روند بهبودی در بیمارانی که علاوه بر رژیم غذایی ورزش می‌کنند، سرعت می‌یابد.

در این مطالعه محققان رژیم غذایی کم‌کالری را بر روی ۳۰۶ فرد دیابتی انجام دادند. این افراد کسانی بودند که در شش سال گذشته دیابت در آن‌ها تشخیص داده شده بود. آن‌ها بین ۲۰ تا ۶۵ سال سن داشتند و شاخص توده بدنی (BMI) آن‌ها بین ۲۷ تا ۴۵ بود. نیمی از این افراد شرکت‌کننده در آزمایش، تحت یک رژیم سخت کم‌کالری قرار گرفتند. کالری دریافتی در این رژیم بین ۸۲۵ تا ۸۵۰ کالری در روز بود. افراد برای مدت ۳ تا ۵ ماه از این رژیم غذایی کم‌کالری پیروی کردند. مابقی افراد به توصیه‌های پزشکی استاندارد برای افراد دیابتی عمل کردند. پس از یک سال، نیمی از افراد با رژیم غذایی کم‌کالری بهبود یافتند، در حالی که در گروهی که به‌طور استاندارد از آن‌ها مراقبت پزشکی می‌شد، تنها شش درصد بهبود یافتند؛ این افراد به‌طور متوسط تنها یک کیلوگرم وزن خود را از دست دادند. برای هفت نفر از کسانی که در رژیم غذایی کم‌کالری شرکت کردند، مشکلات جزئی گزارش شد که شامل کولیک و برای یک نفر دردهای شکمی بود، هرچند حال هیچ‌کدام آن‌قدر بد نشد که رژیم آن‌ها را متوقف کنند.

دیابت

می‌تواند

با یک رژیم

کم‌کالری

از بین برود



منابع:

Lancet (2017); doi: 10.1016/S0140-6736(17)33102-1

www.wdtdy.com





مجموعه‌ای از تحقیقات نشان می‌دهد، مصرف غذاها به شکل‌های غیرمتعارف لذت ما را افزایش می‌دهند.

در یکی از این پژوهش‌ها محققان از شرکت‌کنندگان خواستند که ذرت بوداده بخورند. البته از نیمی از این افراد خواسته شد که ذرت خود را به شکل معمول و با دست مصرف کنند و از نیم دیگر خواسته شد ذرت‌ها را با چوب‌های غذاخوری ژاپنی بخورند. به هر گروه گفته شد که ذرت‌ها را به آرامی بخورند. بررسی‌ها نشان داد گروهی که ذرت را با چوب مصرف کردند، از خوردن آن لذت بسیار بیشتری بردند. در مطالعه دیگری محققان روش مصرف آب را در ۳۰۰ نفر بررسی کردند. از آن‌ها خواسته شد تا روش‌های غیرمعمول برای نوشیدن آب ذکر کنند که در این میان روش‌هایی مانند نوشیدن آب در ظرفی غیر معمول و حتی نوشیدن آب با لیس‌زدن وجود داشت. سپس از آن‌ها خواسته شد تا پنج جرعه آب بنوشند و به میزان لذتی که از آن می‌برند امتیاز دهند. یک سوم افراد آب را به روش معمول نوشیدند، یک سوم دیگر از روش غیرمعمول خود استفاده کردند و بقیه برای نوشیدن هر جرعه از روش متفاوتی استفاده کردند. نتایج نشان داد که افرادی که هر جرعه آب را با روش متفاوت و غیرمعمولی نوشیدند، بیشترین لذت را از نوشیدن بردند.

تنوع در نحوه خوردن می‌تواند لذت بخش باشد

مواردی مانند یک غذای مورد علاقه یا یک لباس جدید که زمانی ما را شاد کرده‌اند، سرانجام با گذشت زمان جذابیت خود را برای ما از دست می‌دهند؛ چرا که به آن‌ها عادت می‌کنیم. روانشناسان این وضعیت را «سازگاری به لذت» می‌نامند و اغلب برای چیزهایی روی می‌دهد که زمانی واقعاً از آن‌ها لذت برده‌ایم؛ اما این پژوهش نشان می‌دهد که ایجاد تغییرات در عادات، کلید لذت بردن از آن‌ها برای مدت طولانی‌تری است و یافتن راه‌های جدید و خلاقانه در زندگی، به معنی آن است که می‌توانیم از چیزهایی که دوست داریم هرگز خسته نشویم.

منبع:

Happiful Magazine (2018) Sep. P: 10

در هوای داغ تابستان چگونه در فضای باز ورزش کنیم

تابستان زمان مناسب
برای ورزش کردن در
فضای باز است، زیرا
فعالیت‌های زیادی مانند
دویدن و دوچرخه‌سواری
برای انتخاب وجود دارند؛
پس می‌توان برای ورزش
به فضای بیرون از منزل
رفت و از آن لذت برد.

نکاتی که هنگام ورزش در گرما باید به آن‌ها توجه داشت:

- ساعتی که ورزش می‌کنید مهم است. از تمرینات ورزشی بین ساعات ۱۰ صبح تا ۳ بعدازظهر اجتناب کنید. این زمان داغ‌ترین زمان روز است. صبح‌ها بهترین زمان برای بیرون رفتن و تمرین است.
- لباس‌های سبک بپوشید و از رنگ‌های روشن استفاده کنید. رنگ‌های روشن گرما را انعکاس می‌دهند. لباس‌های پنبه‌ای کمک می‌کنند تا عرق تبخیر شود.
- از پوست خود مراقبت کنید. از کرم‌های ضد آفتاب استفاده نمایید. این کرم‌ها از پوست شما مراقبت می‌کنند. حتی در روزهای ابری کرم ضد آفتاب بزنید، زیرا ممکن است پوست شما در اثر تشعشعات خورشید آسیب ببیند.
- پیش از شروع تمرینات و پیش از اینکه از منزل بیرون بیایید، یک یا دو لیوان آب بنوشید. با خود بطری آب به همراه داشته باشید و هر ۱۵ دقیقه حتی اگر تشنه نیستید آب بنوشید. البته همان‌طور که پیشتر ذکر شد، تأمین الکترولیت‌ها نیز ضروری است و آب به تنهایی نمی‌تواند جایگزین نمک‌های ازدست‌رفته بدن در هوای گرم شود.
- اگر می‌توانید مسیرهای سایه‌دار را انتخاب کنید.
- پیش از شروع تمرین، پیش‌بینی آب و هوا را بررسی کنید. اگر میزان ازن و آلودگی هوا بالاست، بهتر است تمرین خود را داخل خانه انجام دهید. این آلاینده‌ها می‌توانند به ریه‌ها آسیب برسانند.
- مهم‌تر از همه، توجه به حالات خود است. اگر احساس سرگیجه، ضعف یا تهوع دارید، بلافاصله تمرین را متوقف کنید.

فعالیت ورزشی در تابستان لذت‌بخش است؛ اما اگر به نکات مهمی دقت نشود، گرمای تابستان می‌تواند مشکل‌آفرین باشد، به‌ویژه برای افرادی که در مناطق گرم و مرطوب زندگی می‌کنند. مهم‌ترین نکته، حفظ آب و الکترولیت‌های بدن است. هنگامی که شما عرق می‌کنید، بدن شما نه تنها آب، بلکه الکترولیت‌ها و نمک را نیز از دست می‌دهد. اگر آب کافی ننوشید ممکن است دچار سرگیجه و تهوع شوید. اگر بدن دچار کم‌آبی شود و تشخیص داده نشود، حتی ممکن است منجر به نارسایی کلیه شود یا در موارد شدید مرگ رخ دهد. با این حال، اگر آب زیاد نوشیده شود بدون اینکه الکترولیت‌های مورد نیاز بدن تأمین شود، ممکن است پدیده‌های یونانتری اتفاق بیفتد که در آن میزان سدیم خون به شدت کاهش می‌یابد و می‌تواند منجر به گیجی، حالت تهوع، گرفتگی عضلات، تشنج و در موارد شدید حتی مرگ شود.

منبع:

www.active.com



روش‌های طبیعی کنترل فشار خون

مقدار کافی در بدن شما وجود دارد تا کلسیم بهتر جذب شود. میزان پیشنهاد شده ویتامین D برای افراد بالای ۱۸ سال ۶۰۰ تا ۱۰۰۰ واحد بین‌المللی است.

از پروبیوتیک‌های با کیفیت بالا، از جمله لاکتوباسیل‌ها، بیفیدوباکتری‌ها و ساکرومایسیس بولاردی و سویه‌های غیر بیماری‌زای /شرشیاکلی و استریتوکوک استفاده کنید. این نوع مکمل‌ها، می‌توانند فشار خون را پس از چندین ماه کاهش دهند.

مکمل‌های کوآنزیم Q10 دریافت کنید تا فشار خون شما کاهش یابد. میزان پیشنهاد شده ۱۵۰ میلی‌گرم در روز است.

به مصرف مواد گیاهی مناسب برای فشار خون فکر کنید. عصاره بومادران (۱۵ تا ۲۰ قطره، دو بار در روز) یا عصاره گوجه‌فرنگی (۱۵ میلی‌گرم لیکوپن) را امتحان کنید. سایر گیاهان مناسب شامل پوست ریشه زرشک، عصاره گیاه خلال دندان (*Ammi visnaga*) و سایر موارد هستند.

برای تمدد اعصاب از روش‌های مبتنی بر ذهن-بدن به ویژه یوگا و مدیتیشن استفاده کنید.

زیر نظر یک فرد متخصص و آموزش دیده، طب سوزنی را بیازمایید. یک جلسه طب سوزنی می‌تواند در افراد مبتلا به پرفشاری خون سطح فشار خون را تا حدود شش هفته کاهش دهد.

• وزن خود را کم نگه دارید. اگر اضافه وزن دارید، کاهش وزن به طور طبیعی فشار خون شما را کاهش می‌دهد.

• در هر روز حداقل ۲۰ دقیقه به طور منظم ورزش کنید.

• از مصرف کربوهیدرات‌های فراوری شده خودداری کنید و سعی کنید تا بیشتر کربوهیدرات‌هایی با شاخص گلوکز (GI) کم بخورید، به عبارتی کربوهیدرات‌هایی مصرف کنید تا قندشان به تدریج، آرام و در طول زمان آزاد می‌شوند و بنابراین سطح ترشح انسولین در بدن در طول زمان ثابت می‌ماند.

• از خوردن داروهای ضدالتهاب غیراستروئیدی مانند ایبوپروفن خودداری کنید. این داروها فشار خون شما را افزایش می‌دهند.

• میزان فلزات سنگین را در خون خود آزمایش کنید. میزان سرب و کادمیوم خون خود را اندازه‌گیری کنید. این فلزات سنگین سبب پرفشاری خون می‌شوند.

• از مصرف الکل خودداری کنید

• غذاهای سرشار از پتاسیم مانند موز مصرف کنید، یا از مکمل‌های پتاسیم استفاده کنید. پتاسیم به شکل قابل توجهی فشار خون را کاهش می‌دهد.

• از مکمل‌های منیزیم استفاده کنید. منیزیم به کاهش فشار خون کمک می‌کند. میزان پیشنهاد شده برای مصرف منیزیم ۲۰۰ تا ۶۰۰ میلی‌گرم در روز است.

• کلسیم کافی در غذای خود داشته باشید. میزان کم کلسیم ممکن است سبب پرفشاری خون شود. مطمئن شوید ویتامین D3 به

منابع:

Hypertension (2014); doi: 10.1161/hypertensionaha.114.03469
Medical Acupuncture (2015); doi: 10.1089/acu.2015.1106
What Doctors Don't Tell You (2018) Feb. P: 37



روی، رشد سرطان را متوقف می‌کند

سبب جلوگیری از تکثیر نوع خاصی از سلول‌های سرطانی مری می‌شوند. شواهد آزمایشگاهی نشان داد که روی از عملکرد نوعی از کانال‌های ورودی کلسیم به سلول‌های سرطانی جلوگیری کرده و به نظر می‌رسد با همین سازوکار سبب جلوگیری از تکثیر سلول‌های سرطانی می‌شود.

این نتایج نشان داد که بدون وجود میزان کافی روی در بدن، این مهار به شکل کارآمدی رخ نمی‌دهد. محققان می‌گویند که با درک این وضعیت می‌توان فهمید که چرا بسیاری از بیماران سرطانی، در معرض کمبود روی هستند. از سوی دیگر این یافته بر اهمیت عنصر روی در رژیم غذایی ما تأکید می‌کند. محققان می‌گویند مصرف مکمل روی و همچنین خوردن غذاهای غنی از روی مانند: اسفناج، گوشت گاو، میگو، کدو و دانه‌های هندوانه باید بخشی از رژیم غذایی روزانه ما باشد.

روی یکی از عناصر کلیدی برای پیشگیری سرطان و جلوگیری از گسترش آن است. گروهی از محققان کشف کرده‌اند که این عنصر سلول‌های سرطانی را از یکدیگر جدا کرده و مانع از رشد آن‌ها می‌شود. به علاوه پژوهشگران دیگری عنوان کرده‌اند که روی از سرطان جلوگیری کرده و با آن مبارزه می‌کند.

تحقیقاتی انجام شد تا مشخص کند که روی با چه مکانیسمی تنها به سلول‌های سرطانی حمله می‌کند و به سلول‌های سالم آسیبی نمی‌رساند. در این تحقیقات، میزان عنصر روی در سلول‌های سرطان مری بررسی شد. البته محققان معتقدند که در مورد سرطان‌های دیگر نیز همین‌گونه است.

مری اندامی لوله مانند است که حلق را به معده متصل می‌کند. سرطان مری ششمین عامل مرگ در اثر سرطان در سراسر دنیا است و میزان بقای پنج‌ساله در مبتلایان، کمتر از ۲۰ درصد است.

در این مطالعه مشخص شد که مکمل‌های روی به میزان زیادی

منبع:

FASEB J. (2017); doi: 10.1096/fj.201700227RRR

کلسترول بالا، محافظ مغز ما در کهنسالی!

کلسترول در سنین بالا اهمیت بیشتری می یابد.
مطالعه جدیدی به این نکته اشاره دارد که افراد سالمند با کلسترول بالا، احتمال کمتری دارد که به زوال عقل و کاهش قدرت ذهنی دچار شوند. محققان ۱۸۹۷ نفر در محدوده سنی بین ۷۵ تا ۹۵ سال را بررسی کردند. پژوهشگران دریافتند از میان افراد فوق کسانی که در محدوده سنی ۸۵ تا ۹۴ سال قرار دارند و سطح کلسترولشان از میان سالی بالا بوده، به طور میانگین ۳۲ درصد کمتر به زوال عقل، آلزایمر و کاهش حافظه دچار می شوند. محققان گزارش دادند که اثر محافظتی کلسترول بر توانایی ذهنی، در شرکت کنندگانی مشاهده شد که ۸۵ سال سن داشتند و تا ۹ سال دیگر (بیشترین سنی که تحت پوشش این مطالعه قرار گرفت) این اثر استمرار داشت. محققان خاطر نشان کردند افرادی که سطح کلسترول بالایی داشتند، داروهای استاتین مصرف نمی کردند که کلسترولشان کاهش یابد. پژوهشگران اذعان داشتند که این یافته در ظاهر با نتایج پیشین درباره مضرات کلسترول متناقض است؛ ولی به واقع تناقضی وجود ندارد. در واقع LDL که کلسترول نوع بد فرض می شود، مغز را در سن بالا محافظت می کند. شاید افزایش میزان مصرف استاتین ها در پاره ای از موارد، بالا رفتن میزان ابتلا به آلزایمر و زوال عقل را توجیه کند!

کاهش درد با فشردن دست‌ها

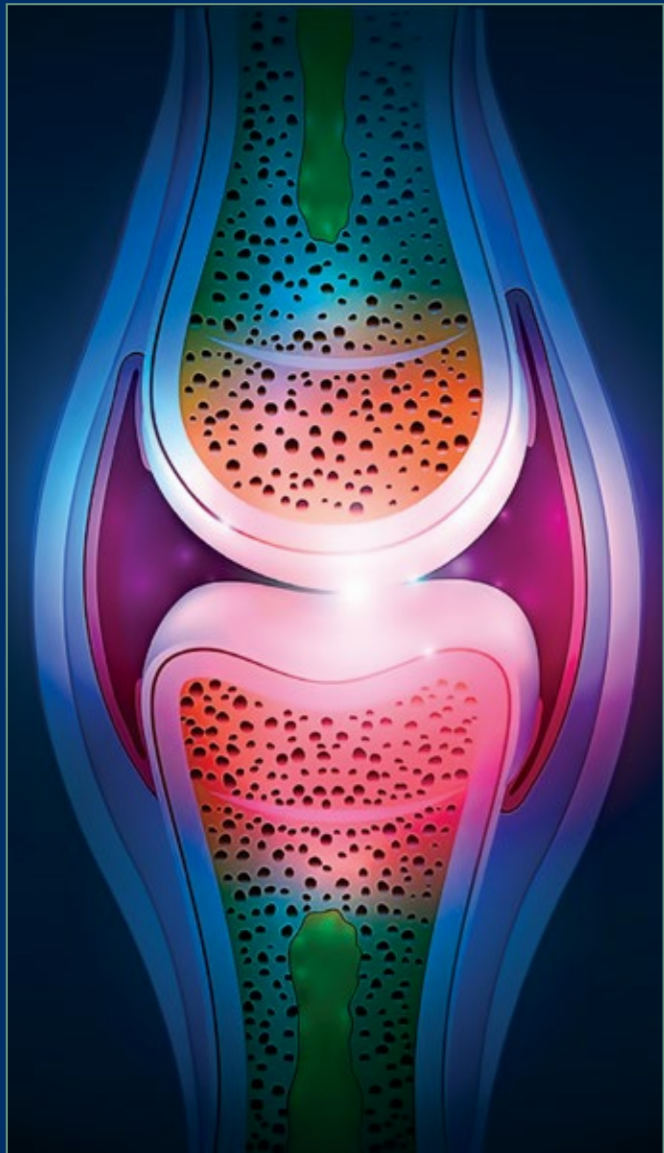
مطالعه جدیدی نشان می‌دهد گرفتن دست نزدیکان به طرز معجزه‌آسایی دردهای فیزیکی را کاهش می‌دهد. در تحقیقی که به همکاری چند مرکز دانشگاهی معتبر دنیا مانند دانشگاه کلرادو و انستیتو پاستور فرانسه صورت گرفته است، محققان به این نتیجه رسیده‌اند که هنگامی که ما دست یکدیگر را می‌گیریم، مغزهای مان باهم هماهنگ می‌شود؛ همچنین عشق و علاقه به شخصی که درد را تحمل می‌کند تلقین می‌شود. این مطلب دلیل اصلی التیامی است که در این حالت صورت می‌گیرد. پدیده‌ای تحت عنوان «هماهنگی بین افراد»، وجود دارد. این پدیده زمانی رخ می‌دهد که اشخاص بازتابی از حالات فردی شوند که با وی همراه‌اند. در این موقعیت الگوهای تنفسی، ضربان قلب و امواج مغزی این اشخاص با یکدیگر هماهنگ می‌شوند.

سرپرست محققان فوق، پروفیسور گلدستون ذکر کرده است که این ایده وقتی سراغ من آمد که دردهای همسرم حین زایمان، با نگه‌داشتن دست‌هایش در دست‌های من کاهش یافت.

او از ۲۲ زوج که دست‌کم یک سال کنار هم زندگی کرده‌اند در آزمایش خود استفاده نمود و موقعیت‌های متفاوتی را برای آن‌ها در نظر گرفت. این موقعیت‌ها در حالی اجرا می‌شد که بر سر آن‌ها کلاه‌های خاصی برای ثبت امواج الکتریکی مغز گذاشته شده بود. امواج مغزی این زوج در حالات مختلفی نظیر حالتی که تماس فیزیکی نداشتند، دست‌هایشان در دست یکدیگر بود یا در اتاق‌های جداگانه بودند، ثبت شد. نتایج نشان داد که حتی در کنار هم بودن برای هماهنگی مغزی کافی است و این هماهنگی با قرار گرفتن دستشان در دست هم افزایش می‌یابد. اما هنگامی که یکی از دو زوج شرکت‌کننده درد داشته باشد و فشردن دستی در کار نباشد، هماهنگی مغزی کاهش می‌یابد و همین اتفاق برای الگوهای ضربان قلب و تنفس نیز رخ می‌دهد. پروفیسور گلدستون گفت: «به نظر می‌رسد که درد در مجموع هماهنگی بین فردی را کاهش می‌دهد و تماس فیزیکی به وجود آمده در گرفتن دست‌های یکدیگر، این هماهنگی را برمی‌گرداند.»

۱۲ راه برای تقویت استخوان‌ها

می‌توان با تغییرات ساده‌ای در سبک زندگی استخوان‌های خود را تقویت کنیم.



۱ دریافت نور خورشید

تابش نور خورشید به پوست یکی از بهترین راه‌های بالا بردن میزان ویتامین D است. این ویتامین برای داشتن استخوان‌های قوی ضروری است. به گفته متخصصان ویتامین D متابولیسم کلسیم را تنظیم کرده و برای سلامت دندان و استخوان لازم است. کمبود این ویتامین می‌تواند سبب ابتلا به استئومالاشیا شود که همراه با درد و ضعیف شدن ماهیچه‌ها و استخوان‌ها است. این بیماری ممکن است باعث زمین‌خوردن و در نتیجه شکستگی استخوان و همچنین احساس خستگی شدید شود. برای ساخت ویتامین D موردنیاز، قرار گرفتن دست و صورت به مدت حدود ۲۰ دقیقه در معرض نور مستقیم بیرونی کافی است. البته باید مراقبت کرد تا پوست دچار آفتاب‌سوختگی نشود.

۲ مصرف مکمل‌ها

اگر در غذای خود به میزان کافی ویتامین D دریافت نمی‌کنید و نیز در صورتی که به میزان کافی نور خورشید را به‌ویژه در پاییز و زمستان دریافت نمی‌کنید، می‌توانید از مکمل‌های ویتامین D استفاده کنید.

۳ سبزیجات بخورید

برگ‌های سبز خوراکی (سبزی‌های برگ سبز) مانند کلم، اسفناج و بروکلی، ویتامین K و منیزیم فراوانی دارند. هر دو این مواد مغذی برای تقویت استخوان بسیار مفید هستند. ویتامین K به بدن کمک می‌کند تا کلسیم را جذب کند. این ویتامین در ماهی، گوشت و تخم‌مرغ نیز به مقدار زیاد وجود دارد.

منیزیم برای حفظ ساختار استخوانی ضروری است و سبب عملکرد طبیعی غده پاراتیروئید می‌شود. هورمون‌های پاراتیروئید، خود برای سلامت استخوان بسیار مهم هستند. حبوبات، برنج قهوه‌ای، مغزها و نان تهیه‌شده از آرد کامل از سایر منابع خوب منیزیم هستند.

۴ دخانیات مصرف نکنید

مطالعات متعددی نشان می‌دهد که احتمال ایجاد استخوان شکننده و شکستگی در افراد سیگاری بیشتر است. پیش از آن‌که بسیار دیر شود مصرف دخانیات را ترک کنید.

۵ از الکل دوری کنید

مصرف الکل خطر پوکی استخوان، زمین‌خوردگی و شکستگی را افزایش می‌دهد.

۹ قدرت خود را بیازمایید

تمرینات مقاومت در برابر وزن می‌تواند به بهبود قدرت ماهیچه‌ها و تعادل کمک کند و نیز می‌تواند از افتادن و شکستگی‌های احتمالی جلوگیری کند. حتی اگر کاملاً ضعیف شده باشید ورزش‌هایی وجود دارند که می‌توانند به شما کمک کنند. برای تقویت مچ دست به آرامی به دیوار فشار آورید یا قوطی‌های کنسرو را بلند کنید یا وقتی تلویزیون می‌بینید یک توپ تنیس را در دست گرفته و آن را فشار دهید. برای تقویت ران‌ها، سه بار در روز هر بار یک دقیقه روی یک پا بایستید. اگر لازم بود برای حفظ تعادل اجسام محکم نزدیک خود را بگیرید.

۱۰ به وزن خود توجه کنید

داشتن وزن کم‌تر یا بیشتر از حد طبیعی می‌تواند خطر پوکی استخوان و شکستن استخوان‌ها را افزایش دهد. تلاش کنید تا شاخص توده بدنی (BMI) خود را در دامنه سالم حفظ کنید. عادات سالم را در زندگی خود وارد کنید. به گفته متخصصان توده استخوانی طی دوره کودکی و بلوغ به سرعت افزایش می‌یابد و به‌طور طبیعی در حدود ۲۵ سالگی تا ۲۹ سالگی میزان توده استخوانی به بیشترین میزان خود می‌رسد. پس از آن در دوره میان‌سالی، میزان استخوان حفظ شده و با پیری تحلیل استخوانی اتفاق می‌افتد.

۱۱ شیر بنوشید

شیر مانند سایر لبنیات، غنی از کلسیم است. علاوه بر شیر، سبزی‌های برگ سبز، سویا، مغزها و ماهی‌های دارای استخوان خوراکی مانند ساردین نیز از دیگر منابع کلسیم هستند. بیش از ۹۹ درصد از کلسیم بدن برای حفظ ساختار استخوان و دندان در آن‌ها ذخیره شده است. کلسیم در عملکردهای حیاتی و متنوعی مانند انعقاد خون، حفظ سلامت قلب، عضلات و اعصاب نقش دارد. هنگامی که میزان کلسیم خون کم شود، خون برای انجام این فعالیت‌های ضروری از کلسیم موجود در استخوان برداشت می‌کند. در صورتی که نگران کمبود کلسیم هستید، می‌توانید با مشورت با پزشک از مکمل‌های کلسیم استفاده کنید.

۱۲ از پزشکان مشورت بگیرید

اگر نگران وضعیت سلامت استخوان‌های خود هستید می‌توانید از پزشک خود مشورت بگیرید، آزمایش‌های لازم را انجام داده و در صورت نیاز با تجویز پزشک از مکمل‌ها و داروهای مناسب استفاده کنید.

۶ ماهی سالمون بخورید

ماهی یکی از منابع خوب ویتامین D است. البته مواد غذایی دیگر نظیر جگر، زرده تخم‌مرغ و مواد غذایی غنی شده نیز مفید هستند. همان‌طور که در بالا ذکر شد، بهترین منبع ویتامین D نور خورشید است. از نور خورشید می‌توان برای افزایش میزان ویتامین D موجود در قارچ‌ها هم استفاده کرد، برای این کار قارچ‌ها را قبل از مصرف در معرض نور مستقیم خورشید قرار دهید. بدین ترتیب می‌توان علاوه بر مصرف ماهی، از سایر منابع ویتامین D نیز بهره برد. این امر به ویژه برای ساکنین مناطقی که به ماهی دسترسی ندارند یا دسترسی کمتر دارند، اهمیت دارد.

۷ در سراسیمی قدم بزنید

بر اساس نتایج آزمایش‌های جدیدی که در دانشگاه میشیگان انجام شده است، قدم زدن در سراسیمی پس از غذا سبب تقویت استخوان می‌شود. در این آزمایش محققان از زنان یائسه خواستند که پس از خوردن ناهار ۴۰ دقیقه در سراسیمی قدم بزنند. نتایج نشان داد که در این زنان تخریب کلاژن کمتر می‌شود. کلاژن پروتئینی است که به تشکیل استخوان کمک می‌کند.

محققان باور دارند که تمرینات ورزشی با تأثیر بر اسکلت بدن می‌تواند سلامت استخوان‌ها را حفظ کند؛ زیرا استخوان بافتی زنده است و هنگامی که ماهیچه‌های کنار آن‌ها به استخوان‌ها نیرو وارد می‌کنند سبب تقویت استخوان‌ها می‌شوند. به گفته محققان تمرینات ورزشی سرعت از بین رفتن استخوان در اثر افزایش سن را کاهش می‌دهد؛ اما هر ورزشی این تأثیر را ندارد. به‌عنوان مثال شنا و دوچرخه‌سواری اثر چندانی بر سلامت استخوان ندارند.

۸ تراکم استخوان خود را ارزیابی کنید

پس از پنجاه‌سالگی یا پس از شکستگی استخوان در اثر ضربه‌های خفیف یا افتادن از حالت ایستاده که از علائم مهم پوکی استخوان هستند، بررسی تراکم استخوان مهم است. پوکی استخوان وضعیت شایعی است که در آن تراکم و کیفیت استخوان کاهش می‌یابد. پوکی استخوان در بین خانم‌ها شایع‌تر است. به گفته محققان پس از یائسگی به دلیل از بین رفتن اثر حفاظتی هورمون استروژن روی استخوان، اغلب سرعت تحلیل رفتن استخوان افزایش می‌یابد.

پزشکان برای تشخیص پوکی استخوان معمولاً از اسکن دگزا استفاده می‌کنند که میزان تراکم استخوان را می‌سنجد و در صورت لزوم داروهای تقویت استخوان را تجویز می‌کنند.

۱- شما به آسانی می‌توانید در ۴۰ سالگی باردار شوید

قطعاً می‌توان گفت این باور نادرست است، هرچند که ممکن است دوست داشته باشیم این‌گونه نباشد. خانمی درباره تجربه‌اش چنین می‌گوید که در ۳۹ سالگی، با همسر تصمیم گرفتیم که بچه‌دار شویم و صادقانه بگویم، ما فکر می‌کردیم تحقق هدفمان طولانی نخواهد بود و بنابراین تا گرفتن نتیجه آزمایش مثبت مجبور نیستیم که بیش از چند هفته صبر کنیم، چون همه ما، زنان زیادی را می‌شناختیم که در ۴۰ سالگی بچه‌دار شده بودند؛ اما در نهایت بیش از ۱۲ ماه طول کشید تا باردار شوم.

به علاوه، احتمال سقط جنین با بالا رفتن سن افزایش می‌یابد و زمانی که شما به ۴۰ سالگی می‌رسید، این احتمال بسیار بیشتر می‌شود. یک پزشک متخصص ناباروری و غدد درون‌ریز تولیدمثل، توضیح می‌دهد: «زنانی که در ۴۰ سالگی شان هستند، ۵۰ درصد احتمال دارد که بعد از حاملگی طبیعی، سقط جنین را تجربه کنند، زیرا در این سن، تعداد تخمک‌هایی که به لحاظ ژنتیکی غیرطبیعی هستند در میان تخمک‌های آزاد شده افزایش می‌یابد.»

جنوبو هاولند، ماما و نویسنده کتاب «راهنمای هفته‌به‌هفته طبیعی مادر در بارداری» بارداری سومین فرزندش را در ۴۳ سالگی تجربه کرده است. این بارداری پس از سه بار سقط جنین در سنین ۴۱ تا ۴۲ سالگی رخ داده است. او می‌گوید: «من هیچ سابقه سقط جنینی در ۲۰ یا ۳۰ سالگی نداشتم؛ بنابراین این تجربه قطعاً آسان نبود و ادامه تلاش پس از سه بار سقط، احتیاج به اراده و ایمان زیادی داشت.»

۲- باردار شدن بعد از ۴۰ سالگی نیاز به داروهای باروری دارد

درست است که باردار شدن بعد از ۴۰ سالگی سخت‌تر اتفاق می‌افتد، اما برای این کار همیشه به داروهای باروری نیاز نیست. یک متخصص غدد درون‌ریز تولیدمثل می‌گوید: «به‌طور کلی ۱۰ تا ۲۰ درصد تخمک‌های زنان در سنین ۴۰ سالگی به لحاظ ژنتیکی، طبیعی هستند و می‌توانند بارداری طبیعی را به وجود آورند. بعضی‌ها ممکن است برای بارداری طبیعی تلاش کنند و موفق شوند و دیگران ممکن است که تجربه سختی داشته باشند. اگر یک زن یا یک زوج، در بارداری طبیعی ناموفق باشند، ممکن است که تمایل داشته باشند تا راه‌های جایگزین را تجربه کنند که ممکن است شانس آن‌ها را برای موفقیت بیشتر کند. در نهایت زوج براساس شرایط و اهدافشان تصمیم می‌گیرند که چه کاری انجام دهند.»

۳- مسائل مربوط به باروری همیشه به سن زن مربوط می‌شود

شانس ناباروری با بالا رفتن سن زنان افزایش می‌یابد؛ ولی ناباروری ممکن است علت‌های دیگری نیز مانند کیفیت اسپرم و رحم و مشکلات لوله‌های فالوپ داشته باشد. ماری جان که یک پزشک است توصیه می‌کند که اگر شما ۳۵ سال یا بیشتر سن دارید و هنوز باردار نشده‌اید،

هشت باور اشتباه در مورد حاملگی بعد از ۴۰ سالگی

میلیون‌ها زن در سراسر جهان تصمیم می‌گیرند که در سن ۴۰ سالگی یا بعد از آن بچه‌دار شوند، اما صحبت در مورد باردار شدن در این سنین، اغلب با باورهای افسانه‌مانند و درک نادرست همراه است. در حقیقت بر اساس اطلاعات مراکز کنترل و پیشگیری بیماری در آمریکا، تعداد مادرانی که در سن بالا باردار می‌شوند (البته اگر بتوان ۴۰ سالگی را سن بالا دانست) رو به افزایش است. در آمریکا نرخ تولد در سال ۲۰۱۷، دو درصد نسبت به سال ۲۰۱۶ کاهش داشته است و به پایین‌ترین میزان خود در ۳۰ سال اخیر رسیده است و در راستای این تغییر، مادران آمریکایی بالای ۴۰ سال نیز بچه‌های بیشتری دارند.

اغلب اظهارنظرها در این مورد برای مادرانی که به باردار شدن در این مرحله از زندگی، یعنی پس از ۴۰ سالگی امید دارند، افسرده کننده است. بر اساس اطلاعات موجود، ۳۰ درصد از زنان ۴۰ تا ۴۴ ساله، ناباروری را تجربه خواهند نمود و هنگامی که شما به ۴۰ سالگی می‌رسید، شانس باردار شدن نیز کم‌تر خواهد شد (پنج درصد)؛ به این معنی که حتی آن‌هایی که قابلیت باروری دارند نیز دیرتر حامله خواهند شد.

یک فرد ۳۰ ساله در هر ماه ۲۰ درصد احتمال دارد که باردار شود. ناباروری در بین زنان ۱۵ تا ۳۴ ساله، هفت تا نه درصد است و این مقدار در زنان ۳۵ تا ۳۹ ساله، به ۲۵ درصد افزایش می‌یابد.

اما این اظهارنظرها تمام واقعیت را نشان نمی‌دهند و باورها تنها به ناباروری و حاملگی ختم نمی‌شوند. در ادامه به برخی از متداول‌ترین باورهای اشتباه در مورد بارداری بعد از ۴۰ سالگی و حقایق واقعی که در پشت آن‌ها قرار دارند، خواهیم پرداخت.

مونیک کوان، ماما و مشاور پس از تولد، معتقد است که اگر زنی سالم باشد، نباید حاملگی و به دنیا آوردن بچه بعد از چهل سالگی برای او مشکل تراز هر زمان دیگری در زندگی اش باشد. او می‌گوید: «یک زن در سن ۴۰ سالگی قادر است که حاملگی سالم و عالی و نیز تجربه خوبی از به دنیا آوردن نوزاد داشته باشد. هر زنی باید از تمام جنبه‌هایی که سلامت او را پیش از حاملگی متأثر می‌سازند آگاهی داشته باشد، چراکه این موارد امکان دارد که در طول بارداری تشدید شوند؛ اما تا زمانی که زنی تغذیه درستی داشته باشد، آب کافی بنوشد و تحرک کافی داشته باشد، شرایط برای او مناسب است.»

۷- اگر شما نمی‌توانید به صورت طبیعی بچه‌دار شوید، درمان‌های ناباروری کارساز خواهند بود

پزشکی می‌گوید «یکی از برداشت‌های اشتباه بسیار بزرگ در مورد بارداری بعد از ۴۰ سالگی این است که زنان می‌توانند به آی.وی.اف (IVF) متوسل شوند و آن را مانند یک تضمین، در نظر داشته باشند. آی.وی.اف یک فناوری عالی است که به بسیاری از زنان نابارور امکان مادر شدن داده است، اما هیچ ضمانتی وجود ندارد که با این فناوری باردار شوید.

بر اساس گزارشی در آمریکا، در سال ۲۰۱۵ حدود ۲۰ درصد زنانی که درمان‌های باروری را با استفاده از تخمک‌های تازه خودشان و نه تخمک‌های فریز شده دریافت کرده‌اند، باردار شده‌اند. در ۴۱ سالگی این میزان به ۱۵ درصد و در ۴۴ سالگی به سه درصد افت می‌کند. با این حال درمان‌ها در حالتی که از تخمک‌های اهداء شده یا تخمک‌های فریز شده خود فرد استفاده می‌شوند، مؤثرتر هستند. این پزشک پیشنهاد می‌دهد که اگر زنی بداند که خواهان فرزند است یا ممکن است دیرتر در زندگی اش خواهان فرزند باشد، فریز کردن تخمک گزینه خوبی است و نرخ موفقیت آی.وی.اف را افزایش خواهد داد، البته در صورتی که بعدها آی.وی.اف لازم باشد.

۸- بچه‌دار شدن بعد از چهل سالگی خودخواهانه است

این ناامیدکننده‌ترین و احمقانه‌ترین برداشت اشتباه در مورد این قضیه است. کوان می‌گوید: «زنان از پیش به اندازه کافی به دلایل فردی احساس تقصیر می‌کنند، این احساس را کنار بگذارید، به من اعتماد کنید، اگر شما در ۱۶، ۲۰، ۳۲ یا ۷۵ سالگی بچه‌دار شوید، همیشه یک نفر هست که این تصمیم و انتخاب شما را زیر سؤال ببرد. تنها سؤالی که شما باید بپرسید این است که آیا فرزند شما به اندازه کافی سالم هست؟ آیا کیف پول شما به اندازه کافی پر هست؟ آیا خانه شما به اندازه کافی مقاوم هست؟ و آیا قلب شما به اندازه کافی بزرگ هست؟ حتی پاسخ به این سؤالات نیز از زنی به زن دیگر و از خانواده‌ای به خانواده دیگر متفاوت است.»

با پزشک خود مشورت کنید و جنبه‌های دیگر، مانند تخمک‌گذاری و عوامل مربوط به لوله‌ها و عوامل مربوط به مردان را بررسی نمایید.

۴- سن مردان در بارداری زنان نقشی ندارد

بله مردان ممکن است در ۴۰، ۵۰ یا ۶۰ سالگی هم پدر شوند، اما این کاملاً یک افسانه است که سن مردان تأثیری بر باروری ندارد. مطالعات نشان داده‌اند که افزایش سن مردان از لحاظ آماری به طور معنی‌دار با کاهش باروری ارتباط دارد و این مسئله مستقل از سن زنان و عوامل دیگری است. مطالعه‌ای روی ۸۰۰۰ بارداری نشان داده است که احتمال بارداری در یک سال، در مردان بالای ۴۰ سال، نسبت به مردان زیر ۲۰ سال، ۳۰ درصد کمتر است.

پزشکی در این باره می‌گوید: «من همیشه در بررسی باروری زوجین، وضعیت مردان را به اندازه زنان بررسی می‌کنم، زیرا حامله نشدن محصول ناباروری هر یک از طرفین است و هدف ما به حداکثر رساندن قابلیت‌های هر دو برای بچه‌دار شدن است.»

۵- اگر شما سالم هستید و بدن متناسبی دارید، حامله شدن در سن ۴۰ سالگی مشکلی نخواهد داشت

خانمی که در چهل سالگی برای بارداری اقدام کرده است می‌گوید زمانی ما تصمیم گرفتیم که بچه‌دار شویم، من به لحاظ ذهنی و بدنی در شرایطی بسیار بهتر از ۲۰ یا ۳۰ سالگی خود بودم؛ اما خیلی زود متوجه شدیم که ممکن است که سالم‌ترین زن در جهان باشید و به لحاظ زیستی بهترین شرایط را داشته باشید، ولی روی آنچه در تخمدان‌های شما اتفاق می‌افتد، هیچ کنترلی نداشته باشید. اولین باری که من در زندگی‌ام احساس پیری کردم، زمانی بود که پزشک متخصص باروری به ما گفت که ذخیره تخمدانی (تعداد تخمک‌های در دسترس) من کاهش یافته است و این موضوع می‌تواند حامله شدن من را به صورت طبیعی مشکل‌تر کند.

به عقیده پزشکان سالم نگه داشتن خود هرچند که برای یک زندگی سالم و طولانی اساسی است، اما به رغم این‌که فرد ممکن است سبک زندگی سالمی داشته باشد، با گذشت زمان اختلالات ژنتیکی در تخمک‌هایش همچنان ادامه می‌یابد.

۶- وقتی که شما ۴۰ ساله هستید دوره حاملگی برای شما سخت‌تر است

خانمی که در ۴۰ سالگی باردار شده است می‌گوید: من می‌توانم صادقانه بگویم، در حالی که برای من حامله شدن در ۴۰ سالگی نسبت به ۳۰ سالگی مشکل‌تر بود، دوران حاملگی به طرز چشم‌گیری در این سن آسان‌تر بود. من دلایل مختلفی را برای این امر قائل هستم: نگرش کم استرس‌تر به قضیه و آشنایی با حاملگی و تولد بچه، قرار گرفتن در شرایط امن‌تری از لحاظ ارتباطات و شغل در این زمان و وضعیت عمومی بهتر من نسبت به زمانی که جوان‌تر بودم.

مواردی که باید در دوران بارداری از آنها اجتناب نمود



به طور کلی به غیر از منع مصرف الکل و دارو، حین بارداری قوانین سخت و دشواری وجود ندارد و افراد می‌توانند با روش پیش از بارداری، به زندگی خود ادامه دهند. البته با توجه به اینکه سلامت و ایمنی نوزاد در حال رشد ضروری است، در اینجا فهرستی از مواردی آورده شده که باید در دوران بارداری از انجام آن‌ها اجتناب نمود.

۱- مواد غذایی که نباید مصرف شوند:

- گوشت خام و نیم‌پز: گوشت‌هایی نظیر گوشت گاو، مرغ و غذاهای دریایی نظیر ماهی و میگو نباید در دوران بارداری به صورت خام یا نیم‌پز مصرف شوند. مصرف گوشت‌های خام یا نیم‌پز، خانم باردار را در معرض آلودگی با توکسوپلازما یا سالمونلا قرار می‌دهند که عفونت‌های خطرناکی برای دوران بارداری محسوب می‌شوند.
- سوسیس و کالباس: سوسیس و کالباس ممکن است آلوده به نوعی از باکتری به نام لیستریا باشند. این باکتری از جفت عبور کرده و جنین در حال رشد را آلوده می‌کند. از طرفی عفونت در رحم می‌تواند منجر به مسمومیت خون شود و این امر برای جنین خطرناک است.
- ماهی‌های دارای میزان زیاد جیوه: این ماهی‌ها شامل کوسه‌ماهی، شمشیرماهی، ماهی خال‌مخالی و برخی دیگر از ماهی‌ها هستند. اما در مورد ماهی تن باید گفت که ماهی تن که به شکل خرد شده یا تکه‌تکه به عنوان کنسروهای تن ماهی عرضه می‌شود، حداقل مقدار جیوه را دارد، اما با وجود این امر باید در مصرف آن ملاحظه کرد.
- ماهی‌های دودی یا نمک‌سود: این فرآورده‌ها که به صورت سرد یا فریز شده نگه‌داری می‌شوند، ممکن است آلوده به لیستریا باشند. با این حال، مصرف غذاهای دریایی دودی که در شرایط مناسب تهیه و نگه‌داری می‌شوند، منعی ندارد.

می‌کند. بنابراین ممکن است فرد روی پای خود احساس ناپایداری کند. با پوشیدن کفش پاشنه‌بلند، بر این ناپایداری افزوده می‌شود.

۶- پرهیز از قرار گرفتن در وان آب داغ یا سونا:

بالا بردن دمای بدن در طول سه‌ماهه اول بارداری ممکن است منجر به بروز نقص در جنین شود. بنابراین به جای وان آب داغ از حمام آب گرم استفاده کنید.

۷- دست نزدن به گربه:

تا جای امکان فرد باردار نباید به گربه‌ها دست بزند و در صورتی که مجبور باشد، باید از دستکش استفاده کند و پس از آن نیز دستان خود را بشوید. مدفوع گربه حاوی انگلی به نام توکسوپلازما است. این انگل ممکن است از طریق موی گربه نیز منتقل شود.

۸- اجتناب از قرار گرفتن در معرض افراد سیگاری:

سیگار برای زن باردار و جنین وی زیان‌بار است. قرار گرفتن در معرض فرد سیگاری از سیگار کشیدن اثرات مخرب بیشتری دارد. در صورتی که فردی در معرض دود سیگار قرار بگیرد، در حقیقت او در معرض حدود ۴۰۰۰ ماده شیمیایی قرار گرفته است که برخی از آن‌ها نیز سرطان‌زا هستند. قرار گرفتن در معرض دود سیگار می‌تواند منجر به عوارض ذیل شود:

سقط جنین

تولد زودرس

تولد نوزاد با وزن کم

اختلالات یادگیری و رفتاری آتی در کودک

سندروم مرگ ناگهانی نوزاد

۹- اجتناب از مصرف دخانیات و الکل

الکل به سرعت از جریان خون فرد از طریق جفت و بند ناف به جنین می‌رسد و این امر می‌تواند به مغز و اندام جنین آسیب برساند. سایر خطرات احتمالی مصرف دخانیات و الکل عبارت‌اند از:

تولد زودرس

ایجاد اختلالات در جنین

سقط جنین

آسیب‌های مغزی

مرده زایی

۱۰- نشستن یا ایستادن طولانی‌مدت

در دوران بارداری ماندن طولانی‌مدت در یک موقعیت (نشسته یا ایستاده) می‌تواند مشکل‌ساز باشد. مشکلات عروقی و تورم پاها می‌تواند از جمله این عوارض باشد. برای درگیر نشدن با این عوارض، فرد باردار باید موقعیت خود را مرتب تغییر دهد.

• تخم‌مرغ خام: علاوه بر تخم‌مرغ خام، غذاهای حاوی تخم‌مرغ خام نظیر سس مایونز و کاستارد که ممکن است در شرایط آلوده تهیه شده باشند، نباید مصرف شوند. این مواد غذایی خطر ابتلای به سالمونلا را افزایش می‌دهند.

• لبنیات پاستوریزه نشده: برخی پنیرهای محلی که از شیر پاستوریزه نشده تولید شده‌اند نباید طی بارداری مصرف شوند، مگر این‌که از شیر پاستوریزه و با روش کاملاً بهداشتی تهیه شده باشند. این محصولات ممکن است به باکتری لیستریا آلوده باشند.

با وجود منع مصرف موارد فوق، هنوز در طول بارداری گزینه‌های بسیاری برای تغذیه وجود دارد. البته داشتن یک رژیم غذایی متعادل همیشه مهم است، به ویژه در بارداری که دورانی حیاتی است. بنابراین یک باردار در برنامه تغذیه روزانه خود باید سعی کنید موارد ذیل را بگنجانند:

پروتئین بدون چربی

چربی‌های سالم

مقدار زیادی از سبزیجات و میوه‌های تازه

مقادیر کافی آب

۲- اجتناب از قرار گرفتن در معرض رنگ‌های مخصوص نقاشی دیوار:

چون هیچ راهی برای اندازه‌گیری میزان سمیت ناشی از قرار گرفتن در معرض رنگ وجود ندارد، لذا این توصیه بر اساس حذف احتمال قرار گرفتن در معرض مواد سمی است.

سمیت رنگ بستگی به حلال‌های مورد استفاده، مواد شیمیایی رنگ و همچنین مدت‌زمان قرار گرفتن در معرض آن دارد. پس بهتر است در دوران بارداری از نقاشی کردن خانه اجتناب نمود و یا از شخص دیگری برای این امر استفاده کرد و شخص باردار نیز در محل نقاشی حضور نداشته باشد.

۳- پرهیز از مصرف بیش از حد کافئین:

کافئین ماده‌ای محرک و ادرارآور است. بدین معنی که مصرف روزانه مقادیر کمی از نوشیدنی مانند قهوه می‌تواند فشارخون و ضربان قلب افراد را افزایش می‌دهد. به علاوه کافئین از جفت عبور می‌کند. مادران قادر به متابولیسم این ماده هستند ولی جنین به دلیل عدم رشد و تکوین کامل بدنش، قادر به متابولیسم آن نیست. البته لازم نیست کافئین به طور کامل حذف شود. مقادیر مصرفی در حدود ۱۵۰ تا ۳۰۰ میلی‌گرم در روز می‌تواند عاری از اثرات منفی باشد.

فقط به یاد داشته باشید کافئین تنها در چای یا قهوه نیست، بلکه شکلات، نوشابه‌های گازدار و برخی داروها نیز می‌توانند حاوی کافئین باشند.

۴- اجتناب از مصرف برخی داروها:

بعضی از داروها می‌توانند برای جنین مضر باشند. پیش از مصرف هر دارو و مکملی، فرد باید با پزشک خود صحبت کند.

۵- پوشیدن کفش پاشنه‌بلند:

هنگامی که شکم یک فرد باردار رشد می‌کند، مرکز ثقل وی نیز تغییر



نکاتی برای حمام کردن نوزادان و کودکان

آب باید حداکثر تا کمر آن‌ها باشد.

به کودک خود آموزش دهید که نباید در وان بایستند.

برای شستن بخش‌هایی از بدن کودک که زیر پوشک قرار می‌گیرد، تنها از آب استفاده کنید. صابون و شامپو ممکن است پوست حساس کودک را خشک کنند و سبب ایجاد قرمزی در پوست شوند. اگر از صابون استفاده می‌کنید، صابون ملایمی را انتخاب کنید که مخصوص نوزادان و کودکان است و در مصرف آن زیاده‌روی نکنید. برای اینکه از قرار گرفتن کودک در آب و صابون به مدت طولانی جلوگیری کنید در انتهای شستشو از صابون و شامپو استفاده کنید. از شستشوی کودک در وان پراز کف خودداری کنید؛ زیرا کف فراوان در وان می‌تواند مجاری ادراری کودک را تحریک کند و خطر عفونت‌های مجاری ادراری را افزایش دهد.

آب گرم‌کن را در ۵۰ درجه سانتی‌گراد تنظیم کنید. تنها دو ثانیه قرار گرفتن کودک در آب ۶۵ درجه سانتی‌گراد و پنج ثانیه در آب ۶۰ درجه سانتی‌گراد کافی است که سبب سوختگی درجه سه در کودک شود. بسیاری از آب‌گرم‌کن‌ها در کارخانه در این دماها

تنظیم شده‌اند. همچنین به کودکان اجازه ندهید به شیرآب دست بزنند. حتی نوزادان کوچک هم به اندازه کافی قدرت دارند که شیر آب را باز کنند و سبب آسیب جدی شوند. برای این‌که شیرهای آب را از دسترس کودک خارج کنید، می‌توانید او را در وضعیتی قرار دهید که پشت او به شیرهای آب باشد.

لوازم برقی مانند سشوار و فرم دهنده‌های مو را دور از فضای حمام قرار دهید.

نخستین و مهم‌ترین قانون برای استحمام نوزادان این است که هرگز، هرگز نوزادان و کودکان نوپا را حتی برای یک دقیقه بدون نظارت رها نکنید. کودکان ممکن است در آبی با عمق کمتر از سه سانتی‌متر غرق شوند؛ بنابراین قبل از اینکه کار را شروع کنید تمامی لوازم مورد نیاز (صابون، حوله، پوشک تمیز، لباس‌ها و سایر موارد) را آماده کنید. همیشه هنگامی که کودک در آب است، حداقل یک دست کودک را بگیرید. اگر زنگ تلفن یا زنگ در به صدا درآمد و لازم بود که حتماً پاسخ دهید، کودک را در حوله بپیچید و با خود ببرید.

مطمئن شوید که حمام به اندازه مناسب گرم است (حدود ۲۵ درجه سانتی‌گراد)؛ زیرا کودکان ممکن است به سرعت سردشان شود.

نوزاد یا کودک نوپا را هنگامی که شیر آب باز است در وان حمام قرار ندهید؛ زیرا دمای آب ممکن است تغییر کند یا عمق آب بیشتر از اندازه مناسب شود. از سوی دیگر صدای ریزش آب ممکن است برای برخی از بچه‌ها بیش از اندازه باشد. در صورت استفاده از وان، آن را ایمن کنید. وان حمام به شدت لغزنده است. به همین دلیل برای ایمنی بیشتر وان حمام، از زیراندازهای لاستیکی مناسب استفاده کنید.

بالشتک‌ها یا حوله‌هایی که با دست دور لوله‌ها و شیرآلات پیچیده می‌شوند می‌توانند از ضربات دردناک جلوگیری کنند. همچنین در صورت استفاده از شیشه برای درهای حمام، باید آن‌ها را از نوع شیشه‌های ایمن انتخاب کرد.

آب حمام باید گرمای مناسبی داشته باشد. دمای آب را با مچ دست یا داخل آرنج خود بیازمایید تا مطمئن شوید که آب خیلی داغ نیست. نوزادان و کودکان نوپا معمولاً ترجیح می‌دهند در آب خنک‌تری از آنچه شما می‌پسندید، حمام کنند.

در صورت استفاده از وان برای نوزادان، آن را حداکثر تا عمق ۵ تا ۱۰ سانتی‌متر آب کنید. برای کودکان زمانی که درون وان نشسته‌اند عمق

زمان حمام کردن کودکان می‌تواند زمان مفرحی برای شما باشد، اما برای حمام کردن نوزادان لازم است به نکاتی توجه کرد. دقت به این نکات علاوه بر تمیزی نوزاد، ایمنی او را نیز تأمین می‌کند.

۱- بیشتر بچه‌ها بین ۶ تا ۱۲ ماهگی دندان در می‌آورند

زمان درآمدن نخستین دندان بین کودکان مختلف، متفاوت است. بعضی از بچه‌ها تا زمان جشن تولد یک‌سالگی خود، هیچ دندانی ندارند. در حدود سه‌ماهگی، کودکان شروع به کشف دنیا از طریق دهان خود می‌کنند، آن‌ها بزاق بیشتری ترشح می‌کنند و دست‌های خود را در دهانشان می‌گذارند. بسیاری از والدین سؤال می‌کنند که آیا این یعنی فرزندشان در حال دندان درآوردن است؟ اما نخستین دندان معمولاً حدود شش‌ماهگی، ظاهر می‌شود و معمولاً دندان پیشین پائینی، نخستین دندانی است که ظاهر می‌شود. بیشتر بچه‌ها در سه‌سالگی همه دندان‌ها را خواهند داشت.

۲- فلوراید باید در شش‌ماهگی به رژیم نوزاد اضافه شود

فلوراید یک ماده معدنی است که به جلوگیری از پوسیدگی دندان، از طریق سخت کردن مینای دندان کمک می‌کند. خبر خوب اینکه فلوراید اغلب به آب آشامیدنی لوله‌کشی اضافه می‌شود. زمانی که شروع می‌کنید به کودکان غذای جامد بدهید، چند قاشق آب آشامیدنی لوله‌کشی هم به او بدهید.

با پزشک فرزند خود صحبت کنید و در مورد اینکه آیا آب‌لوله‌کشی آشامیدنی شما حاوی فلوراید است از او سؤال کنید تا بدانید آیا لازم است فلوراید را برای فرزندتان از روش دیگری تأمین کنید یا خیر. اغلب فلوراید در آب‌های بسته‌بندی شده در بطری‌ها، وجود ندارد.

۳- ماساژ دادن لثه‌های آزرده، دادن یک خوراکی سرد و استفاده از استامینوفن می‌تواند درد ناشی از دندان درآوردن کودک را التیام بخشد

معمولاً دندان درآوردن باعث ناراحتی کودک نمی‌شود، اما بیشتر والدین می‌توانند بگویند چه زمانی کودکانشان در حال دندان درآوردن است. بچه‌ها ممکن است نشانه‌هایی از ناراحتی را در ناحیه‌ای که دندان در حال بیرون آمدن است نشان دهند. لثه اطراف دندان ممکن است متورم و حساس شود و آب دهان، بسیار بیشتر از معمول ترشح شود.

والدین می‌توانند با ماساژ دادن لثه‌های کودک با انگشتان تمیز، حلقه‌های دندانی یا حوله کوچک تمیز و مرطوب یا فریز شده کمک کنند تا درد دندان درآوردن التیام یابد.

دمای بدن بچه ممکن است که در هنگام دندان درآوردن کمی افزایش یابد؛ با این حال براساس یک مطالعه در سال ۲۰۱۶، یک تب واقعی (۳۸ درجه سانتی‌گراد) ارتباطی با دندان درآوردن کودک ندارد و در واقع نشانه بیماری یا عفونت است که ممکن است احتیاج به درمان داشته باشد. اگر کودک شما به وضوح ناراحتی می‌کند، با متخصص کودک خود مشورت کنید و از او در مورد میزان مناسب استامینوفن نسبت به وزن کودک سؤال کنید. در صورتی که کودک شما بالای شش ماه سن دارد، می‌توانید در مورد مصرف ایبوپروفن از پزشک پرسش کنید. مطمئن شوید که از او میزان مناسب مصرف دارو را به میلی‌لیتر براساس سن و وزن کودک خود پرسیده‌اید.

تأکید می‌شود، بسیاری از بچه‌ها به هیچ‌وجه هیچ مشکلی در زمان دندان درآوردنشان ندارند!

نخستین دندان بچه، هفت حقیقتی که والدین باید بدانند



۶- با پزشک کودک خود در مورد دندان‌های کودک و وارنیش فلوراید صحبت کنید

در ملاقاتی که با پزشک کودکان دارید، او دندان‌ها و لثه‌های کودک شما را بررسی می‌کند تا از سلامت آن‌ها مطمئن شود و در مورد چگونگی سالم نگه‌داشتن آن‌ها صحبت خواهد کرد. آکادمی متخصصین اطفال آمریکا توصیه می‌کند که بچه‌ها زمانی که صاحب دندان شدند، وارنیش فلوراید دریافت کنند. اگر کودکان دندان پزشک ندارد، از پزشک کودکان سؤال کنید که آیا می‌تواند وارنیش فلوراید را برای دندان‌های کودکان بکار ببرد. در صورتی که کودکان دندان پزشک دارد، وارنیش را در مطب دندانپزشکی بکار ببرید. هر قدر کودک وارنیش فلوراید را زودتر دریافت کند، از پوسیدگی دندان‌هایش پیشگیری بهتری خواهد شد.

۷- اولین قرار دندانپزشکی را زمانی داشته باشید که نخستین دندان کودکان ظاهر می‌شود

سعی کنید اولین ملاقات دندانپزشکی را از ظهور نخستین دندان کودکان تا جشن تولد یک سالگی او داشته باشید. آکادمی متخصصین اطفال و آکادمی دندانپزشکی اطفال آمریکا توصیه می‌کنند که تمام کودکان با دندان پزشک کودکان ملاقات داشته باشند. دندان پزشک اطفال اطمینان حاصل می‌کند که تمام دندان‌ها به صورت طبیعی رشد کرده و هیچ مشکل دندانی وجود ندارد. او همچنین مشاوره‌های بیشتری در مورد ضد عفونی کردن به شما خواهد داد. اگر شما به دندان پزشک متخصص اطفال دسترسی ندارید، یک دندان پزشک عمومی پیدا کنید که مشکلی با ویزیت اطفال نداشته باشد.

۴- از قرص‌ها و ژل‌های دندانی حاوی بنزوکائین، قرص‌ها و ژل‌های دندانی هومئوپاتیک یا گردن‌بندهای دندانی استفاده نکنید

از قرص‌های دندانی حاوی سم گیاهی بلادونا و ژل‌های حاوی بنزوکائین، پپرهیزید، بلادونا و بنزوکائین، برای بی‌حسی درد کودک فروخته می‌شوند، اما سازمان غذا و داروی آمریکا در مورد مصرف هر دو به علت عوارض جانبی بالقوه هشدار داده است. گردن‌بندهای دندانی نیز توصیه نمی‌شوند؛ زیرا احتمال خفگی با آن‌ها وجود دارد، ضمن اینکه تحقیقی که مؤثر بودن آن‌ها را نشان دهد انجام نشده است.

۵- شما باید دندان‌های کودکان را روزی دو بار با خمیردندان حاوی فلوراید مسواک کنید

زمانی که کودک شما دندان دارد، شما باید روزی دو بار با مقدار کمی خمیردندان حاوی فلوراید، به اندازه یک لکه یا یک دانه برنج، دندان او را مسواک کنید. این کار را به خصوص بعد از آخرین تغذیه روزانه‌اش انجام دهید و به خاطر داشته باشید که او را با شیشه در رختخواب نگذارید، زیرا این امر می‌تواند منجر به پوسیدگی دندان شود. آکادمی متخصصین اطفال، انجمن دندان و آکادمی دندانپزشکی اطفال آمریکا توصیه می‌کنند هنگامی که کودک شما سه ساله شد، مقدار خمیردندان را به اندازه یک نخود برسانید. اگر کودکان می‌توانند از او بخواهید اضافی خمیردندان را از دهانش خارج کند. بهتر است تا زمانی که کودک به شش سالگی می‌رسد، خودتان خمیردندان را روی مسواک قرار دهید. والدین باید نظاره‌گر مسواک کردن کودک خود باشند و او را تا سن هفت تا هشت سالگی کمک کنند. زمانی که کودک شما قادر شد اسم خود را به خوبی بنویسد، می‌تواند مسواک کردن را نیز به خوبی انجام دهد.

منبع:

www.healthychildren.org

آیا ارتباطی بین قرار گرفتن در معرض خورشید و وسواس وجود دارد؟

متخصصان دانشگاهی در نیویورک با بررسی محل زندگی بیماران مبتلا به اختلال وسواس فکری-عملی و ثبت عرض جغرافیایی این مکان‌ها به اطلاعات جالبی دست یافته‌اند. عرض جغرافیایی، موقعیت شمالی-جنوبی هر نقطه از زمین را از خط استوا نشان می‌دهد و این موقعیت در میزان دریافت نور خورشید بسیار مؤثر است.

این محققان دریافتند افرادی که در عرض‌های بالاتر زندگی می‌کنند در معرض خطر بیشتری برای اختلال وسواس فکری-عملی قرار دارند. در این مکان‌ها میزان دریافت نور خورشید بسیار کم است. کشورهایی که در بالاترین عرض‌ها قرار دارند شامل روسیه، کانادای شمالی و گرینلند هستند. همچنین کشورهای نروژ، فنلاند و سوئد نیز در عرض‌های بالا واقعند.

محقق ارشد این پژوهش با تکیه بر یافته‌ها، نتایج را جالب توجه می‌داند؛ چرا که اعتقاد دارد این نتایج و مدارک سبب می‌شود به اختلال وسواس نگاهی تازه شود. به‌ویژه این که نتایج فوق، ارتباط زندگی در مناطق دارای نور بالاتر را با میزان کمتر اختلال وسواس نشان می‌دهد. به باور محققان این ویژگی می‌تواند مربوط به تنظیم نبودن ساعت داخلی بدن یا ریتم شبانه‌روزی با طبیعت باشد.

متخصصان اضافه می‌کنند که افراد دارای اختلال وسواس معمولاً در خوابیدن دچار مشکل هستند و دیرتر از آنچه تمایل دارند به خواب می‌روند. این مسئله می‌تواند موجب دیربیدار شدن از خواب شود تا دیر خوابیدن را جبران کند. الگوی دیر خوابیدن و دیربیدار شدن می‌تواند علائم اختلال وسواس را بدتر کند. همچنین به اعتقاد پژوهشگر ارشد این مطالعه، این تأخیر ممکن است موجب شود تا فرد کمتر در معرض نور صبحگاهی قرار گیرد که خود می‌تواند به‌طور بالقوه سبب ناهماهنگی بین فرایندهای زیستی بدن و چرخه نور-تاریکی در محیط بیرون شود.

افرادی که در مناطق دارای آفتاب کمتر زندگی می‌کنند فرصت‌های کمتری برای تنظیم ساعت شبانه‌روزی بدن دارند که ممکن است سبب افزایش علائم اختلال و وسواس شود.

محققان این پژوهش اعتقاد دارند که ارائه برنامه درمانی خاص براساس این اطلاعات هنوز زود است و نیاز به پژوهش‌های بیشتری وجود دارد. این گروه پژوهشی در حال بررسی این موضوع هستند که آیا قرارگیری بیشتر در معرض نور صبحگاهی می‌تواند برای افراد مبتلا به اختلال وسواس مفید باشد تا بتوان راهی برای درمان بهتر علائم اختلال وسواس یافت یا خیر.

منبع:

Happiful Magazine (2018) Oct. P: 10



@tandorostimag

صفحه اینستاگرام ندای تندرستی
حاوی مطالب پرربار پزشکی و سلامت

ما را دنبال کنید

ندای تندرستی

مجله پزشکی و سلامت

