

# تشنگی طاقتم را طاق کرده...

اگر بدون هیچ دلیلی حتی وقتی هوا گرم نیست باز هم احساس تشنگی می کنید مطلب امروز برای شماست و توضیح می دهد که این تشنگی از کجا آب می خور د!



فائزه مهاجر | مترجم

تشنگی روشی است که بدن به شما بگوید آب در حال کم شدن است و نیاز است که به روال طبیعی بر گرد تا بتواند خوب کار کند. طبیعی است که وقتی هوا گرم است یا بعد از انجام یک تمرین شدید، احساس تشنگی می کنید یا مثلاً بعد از خوردن غذاهای تند یا خونریزی شدید، بدن احساس کم آبی می کند و شما تشنه می شوید. اما اگر داریم بدون وقفه آب می نوشید، می تواند نشانه یک مسئله در سلامتی شما باشد. در ادامه مطلب با کمک سایت webmd دلایل مختلف تشنگی را بررسی کرده ایم. با ما همراه باشید.

## کم آبی در دسر همیشهگی

بد اخلاق یا تنبل می شوند.

## د یابت علامت مهم خطر

به نظر می رسد تشنگی که نمی توانید آن را رفع کنید، چیزی که پزشکان آن را پل دیپسی می نامند، یکی از علائم دیابت است. زمانی که دیابت دارید، بدن شما هورمون انسولین را به اندازه کافی تولید نمی کند یا به درستی از آن استفاده نمی کند و این باعث تجمع بیش از حد قند (به نام گلوکز) در بدن شما می شود. گلوکز موجود در ادرار شما آب بیشتری را جذب می کند، بنابراین شما بیشتر ادرار می کنید و این باعث می شود بدن شما بخواهد مایعی را که از دست می دهید، جایگزین کند. علاوه بر تشنگی و افزایش ادرار، بعضی علائم دیگر دیابت شامل تاری دید، احساس خستگی بسیار، گر سگی و بریدگی ها و کبودی هایی که دیر بهبود پیدا می کنند، هستند.

## بیشتر بدانیم

## ۶ ضد عفونی کننده طبیعی برای سبزیجات



تمیز کند و بار میکروبی را کاهش دهد. تمیز کردن و آب لیمو آن را برای شکستن بقایای آفت کش ها و از بین بردن برخی باکتری ها عالی می کند. لیمو را با آب مخلوط کنید تا میوه ها و سبزیجات خیس شوند، یا آن را به سر که اضافه کنید تا قدرت ضد عفونی کنندگی بیشتری داشته باشید.

## سرکه سفید

یکی از محبوب ترین پاک کننده های طبیعی، سرکه سفید است که در برابر

بسیاری از باکتری ها و قارچ ها موثر است. محلول سرکه و آب (یک سوم سرکه و دو سوم آب) اغلب برای خیس کردن سبزیجات، به ویژه سبزیجاتی که پوست خشن دارند مانند گل کلم یا کلم بروکلی استفاده می شود. سبزیجات را پس از خیساندن در این محلول کاملاً بشوید. جوش شیرین جوش شیرین به حذف موم، باقی مانده آفت کش ها و کثیفی سطح سبزیجات کمک می کند. فقط یک قاشق غذاخوری جوش شیرین را در یک کاسه آب مخلوط

سبزی، صیفی جات و میوه هایی مانند توت فرنگی را که مستقیم با آفت کش ها سرو کار دارند، چطور می شوید؟ به احتمال زیاد شما هم با ضد عفونی کننده ها آن ها را می شوید و شاید سوال تان این است که جایگزین های طبیعی و غیر شیمیایی برای این کار وجود دارند؟ به هر حال تمیز کردن کامل سبزیجات و میوه ها برای از بین بردن آثار آفت کش ها بسیار مهم است. می خواهیم مواد طبیعی را معرفی کنیم که بدون نیاز به شست و شوی شیمیایی، می توانند خیال ما را از بابت ضد عفونی شدن بعضی خوراکی ها راحت کنند.

## نمک

نمک یک عامل ضد باکتری طبیعی است که به حذف کثیفی و حشرات ریز از سبزیجات، به ویژه سبزیجات برگ دار مانند اسفناج یا کشنیز کمک می کند. خیساندن سبزیجات در محلول آب شور به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه می تواند به طور موثر آن ها را



## د یابت بی مزه اختلال هورمونی

به رغم نامش، این بیماری به دیابت مربوط نمی شود و یک اختلال نادر هورمونی است. این اتفاق زمانی رخ می دهد که بدن شما به اندازه کافی یک هورمون خاص را تولید نمی کند. هورمونی که به کلیه های شما کمک می کند تا میزان آب بدن شما را کنترل کنند. اگر دچار این بیماری شده باشید، تشنگی بیش از حد یکی از علائم اصلی است و امکان دارد د کم آبی بدن و میل به دفع مدفوع هم جزو علائمی باشد که تجربه می کنید.

## خشکی دهان کم کاری بزاق

خشکی دهان می تواند باعث تشنگی شدید شود. معمولاً به این دلیل است که غدد دهان شما بزاق کمتری تولید می کنند. ممکن است به دلیل داروهایی که مصرف می کنید، درمان بیماری هایی مانند سرطان، بیماری هایی مانند سندروم شوگرن، آسیب عصبی در سرو گردن یا استفاده از تنباکو به آن وضعیت مبتلا شوید. علائمی مانند بوی بد دهان، تغییر در طعم، لثه های تحریک شده، بزاق ضعیف و رشت های و مشکل در جویدن هم از علائم کمبود بزاق در دهان است.

## کم خونی کمبود گلبول های قرمز

کم خونی یعنی بدن شما گلبول های قرمز سالم کافی ندارد. برخی از افراد با این

وضعیت به دنیا می آیند، در حالی که برخی دیگر در اواخر زندگی به آن مبتلا می شوند. کم خونی می تواند دلایل مختلفی داشته باشد، از جمله بیماری ها، رژیم غذایی نامناسب یا خونریزی شدید. کم خونی خفیف احتمالاً باعث تشنگی نمی شود اما اگر شدید شود، ممکن است هوس آب بیشتری کنید. دیگر علائم کم خونی؛ سر گیجه، خستگی و ضعف، پوست رنگ پریده، نبض تند و عرق کردن هستند.

## هیپر کلسمی کلسیمی بالاتر

هیپر کلسمی به این معنی است که سطح کلسیم خون شما بالاتر از حد طبیعی است. علت های آن شامل پرکاری غدد پاراتیروئید (پرکاری پاراتیروئید)، بیماری های خاص (مانند سل یا سارکوئیدوز) و حتی سرطان (ریه، پستان، کلیه) است.

چگونه می توانید تشنگی خود را رفع کنید؟ پاسخ بستگی به این دارد که چه چیزی شما را این قدر تشنه کرده است. نوشیدن آب بهترین راه برای شروع است. اما اگر نمی توانید هوس خود برای رفع تشنگی را با آب بر طرف کنید، با پزشک خود صحبت کنید. در هر حال علت تشنگی هر چه باشد، مجبور نیستید با آن زندگی کنید. بیشتر شریطی که باعث تشنگی می شوند قابل درمان هستند.

## از هوش مصنوعی بپرس



## چطور غذای سرخ کردنی کم روغن تری بپزم؟

یکی از دغدغه های ما هنگام پخت غذاهای سرخ کردنی این است که مواد غذایی، روغن کمتری جذب کنند. اما چاره هایی برای این کار وجود دارد و چطور می توان غذاهای سرخ کردنی داشت بدون این که روغن اضافی داشته باشند. این سوال مهم برای سلامت بدن را از هوش مصنوعی پرسیدیم.

با رعایت این نکات می توانید به طور قابل توجهی میزان روغن جذب شده توسط غذا را کاهش بدهید:

دمای مناسب روغن باید به اندازه کافی داغ باشد. اگر روغن به اندازه کافی داغ نباشد، غذا روغن بیشتری جذب می کند. بهترین دما برای سرخ کردن معمولاً بین ۱۷۵ تا ۱۹۰ درجه سانتی گراد است. برای این که دما دست تان بیاید، می توانید دماسنج مخصوص روغن استفاده کنید.

مقدار مناسب غذا | تابه یا ظرف سرخ کردنی نباید خیلی پر باشد. اگر مقدار زیادی غذا را همزمان سرخ کنید، دمای روغن پایین می آید و غذا روغن بیشتری جذب می کند. خشک کردن غذا | قبل از سرخ کردن، مطمئن شوید که سطح غذا خشک است. رطوبت باعث می شود روغن بیشتر جذب شود. می توانید غذا را با دستمال کاغذی خشک کنید. استفاده از آرد یا پودر نشاسته | قبل از سرخ کردن، غذا را در آرد، آرد سوخاری یا نشاسته بغلتانید. این کار یک لایه محافظ ایجاد می کند که از جذب بیش از حد روغن جلوگیری می کند.

نوع روغن | از روغن های مناسب سرخ کردن با نقطه دود بالا استفاده کنید، مثل روغن آفتاب گردان، کانولا یا روغن مخصوص سرخ کردنی.

برداشتن روغن اضافی | بعد از سرخ کردن، غذا را روی دستمال کاغذی قرار دهید تا روغن اضافی آن گرفته شود.

استفاده از توری | در هنگام سرخ کردن، غذا را در توری مخصوص سرخ کردن قرار دهید تا روغن اضافی از آن جدا شود.

سرخ کردن عمیق در مقابل سرخ کردن سطحی | در سرخ کردن عمیق، اگر دما مناسب باشد، غذا به سرعت سرخ می شود و روغن کمتری جذب می کند.

کاهش زمان سرخ کردن | تا حد امکان زمان سرخ کردن را کاهش دهید. هر چه غذا بیشتر در روغن بماند، روغن بیشتری جذب می کند.

## تازه ها

## جای کفش ها بیرون خانه است؟



کفش هایی که از بیرون به خانه می آیند، فقط حامل گرد خاک نیستند؛ بلکه ممکن است پای باکتری هایی مانند E.coli، مواد شیمیایی سمی، آفت کش ها، فلزات سنگین و حتی ابر میکروب های مقاوم به آنتی بیوتیک را هم وارد فضای زندگی ما کنند. نظریه پژوهشگران این است که کفش ها را تا حد امکان بیرون از خانه و در یک فضای مشخص قرار دهید. اما کدام دلیل علمی

این گفته آن ها را توجیه می کند؟ این که در طول روز با کفش تان وارد کجا شدید و چه چیزهایی ممکن است به کف کفش تان چسبیده باشد، شاید آخرین چیزی است که هنگام رسیدن به خانه به ذهن تان می رسد. شیمی دانان محیط زیست یک دهه را صرف بررسی محیط داخلی و آلاینده هایی کرده اند که مردم در خانه های خود در معرض آن ها قرار می گیرند. اگر چه بررسی آن ها از محیط داخلی، از طریق برنامه DustSafe، هنوز کامل نیست اما در مورد این که آیا جای کفش در خانه است یا خارج از خانه، علم به دومی متمایل است.

تحقیقات نشان داده اند ۹۶ درصد از کفش ها حامل باکتری های کلیرفم (یافت شده در مدفوع) هستند و ۲۷ درصد آن ها حاوی E.coli هستند، باکتری که می تواند منجر به عفونت های جدی شود. همچنین بررسی ها حاکی از آن است که کفش ها می توانند ناقل موادی مانند سرب باشند که برای کودکان و حیوانات خانگی خطرناک است. همچنین ممکن است عوامل عفونی (مثلاً یک بیمارستان یا درمانگاه) در کف کفش تان به دام بیفتد.

## بارداری

## باید و نباید های سه ماهه اول بارداری



سه ماهه اول بارداری شما دوازده هفته اول بارداری است. زمان هیجان انگیزی است و بسیاری از مادران به خصوص مادر اولی ها نمی دانند که در این مدت چه کاری باید انجام دهند و چه کاری نباید انجام دهند. در سه ماهه اول بارداری کارهایی وجود دارد که باید انجام دهید و در یافت مراقبت های دوران بارداری از پزشک یا ماما مهم است. اما چه باید و نباید هایی برای این سه ماهه وجود دارد؟

به پزشک مراجعه کنید | بدن شما در طول دوران بارداری تغییرات قابل توجهی را تجربه می کند. بدن شما اولین خانه کودک است، بنابراین وقتی تست بارداری مثبت شد، از پزشک خود نوبت بگیری تا اولین ویزیت دوران بارداری خود را برنامه ریزی کنید. بیشتر پزشکان اولین ویزیت را برای حدود هفته هشتم برنامه ریزی می کنند اما اگر نگران چیزی هستید یا شرایطی مینه ای دارید، این موضوع را با پزشک در میان بگذارید.

ویتامین های دوران بارداری را مصرف کنید | هنگامی که باردار هستید، بدن شما بار شد و تغییر، نیازهای متفاوتی دارد. کودک در حال رشد شما به ویتامین های خاصی نیاز دارد. ویتامین های دوران بارداری شامل مواد مغذی مهمی از جمله کلسیم، آهن، روی و فولات مورد نیاز شما هستند. فولات به ویژه مهم است زیرا به جلوگیری از برخی نقایص مادرزادی شایع اما بالقوه بسیار جدی کمک می کند.

غذاهای سالم بخورید | مطالعات نشان می دهد که قرار گرفتن در معرض طعم های مختلف از طریق مایع آمنیوتیک مادر می تواند باعث شود که کودک در اوایل دوران کودکی نیز خوب غذا بخورد. برخی از انتخاب های غذایی هوشمندانه و سالم عبارتند از: سبزیجات تیره و برگ دار، گوجه فرنگی، ماهی های کم چرب، حبوبات، لبنیات، غلات کامل و میوه هایی مانند پرتقال، خربزه، انبه و موز.

هیدراته بمانید | هیدراتاسیون، در حالی که برای افراد غیر باردار نیز مهم است، زمانی که در سه ماهه اول بارداری هستید، حیاتی است. هیدراته ماندن در هفته های اول می تواند به شما کمک کند تا بسیاری از علائم ناخوشایند مانند سر گیجه، سنگ کلیه، یبوست، سردرد و حتی زایمان زودرس جلوگیری کنید. پزشکان نوشیدن ۸ تا ۱۲ فنجان آب در روز را توصیه می کنند. اگر حالت تهوع صبحگاهی دارید که یک علامت رایج در سه ماهه اول است تا حد امکان آب بیشتری بنوشید. همچنین کارشناسان موافق اند که هر چه کافئین کمتری مصرف کنید، ایمن تر هستید.

## آشنایی من

## میان وعده

## سس گوجه و ریحان؛ سالم و معطر

تبدیل کنیم. سس گوجه فرنگی و ریحان یکی از همین سس هاست که می توانید برای انواع پاستا، ساندویچ، گوشت و مرغ از آن استفاده کنید و حفظش را بپذیرید. این سس عطر غذاها را بی نظیر می کند.

## طرز تهیه:

برای تهیه سس گوجه و ریحان ابتدا گوجه فرنگی ها را شسته و پوست بگیری. می توانید روی آن ها یک برش به شکل مثبت بزنید و بعد آن را برای چند دقیقه داخل آب جوش بیندازید. گوجه ها را در در بیاورید و وقتی سرد شد راحت پوست بگیری. حالا وقت میکس کردن



## مواد لازم:

گوجه فرنگی: ۵۰۰ گرم  
فلفل دلمه ای قرمز یا فلفل کاپی قرمز:  
یک عدد  
نمک: یک قاشق چای خوری  
آب: یک لیوان  
ریحان: یک دسته  
کره: ۳۰ گرم  
پودر سیر: یک قاشق  
غذاخوری