

چرا عدد ترازو همیشه راست نمی گوید؟

خیلی از ما به دنبال کاهش وزن هستیم اما آیا می دانیم که کاهش وزن و کاهش چربی دو موضوع مختلف هستند و به همین دلیل وقتی عدد وزن را روی ترازو می بینیم سوالات بیشتری به ذهن مان اضافه می شود؟



محمد شادی | فیزیولوژیست ورزشی

بسیاری از افرادی که در مسیر کاهش وزن قرار دارند، با وسواس زیاد، روزانه عدد ترازو را چک می کنند. اما آیا این عدد واقعاً بیا تگر موفقیت شما در مسیر تناسب اندام است؟ تفاوتی بنیادی میان «کاهش وزن» و «کاهش چربی» وجود دارد که نادیده گرفتن آن می تواند نه تنها نتایج را گمراه کننده کند، بلکه حتی به سلامت فرد آسیب برساند. در این مطلب، با استناد به منابع علمی، این تفاوت را بررسی می کنیم و به شما نشان می دهیم چرا «عدد ترازو» همیشه حقیقت را نمی گوید.

● **عدد ترازو چه چیزی را نشان می دهد؟**
عددروی ترازو تنها وزن کل بدن شما را نشان می دهد؛ این عدد شامل وزن چربی، عضله، استخوان، آب، اندام ها و حتی غذای موجود در معده است. بنابراین اگر عدد ترازو کاهش یابد، لزوماً به معنای کاهش چربی بدن نیست. برای مثال، در روزهای اول رژیم، کاهش شدید وزن ممکن است بیشتر به دلیل کاهش آب بدن باشد، نه چربی. این موضوع به ویژه در رژیم های کم کربوهیدرات یا فستینگ دیده می شود؛ زیرا کاهش کربوهیدرات منجر به افت گلیکوزن و در نتیجه کاهش ذخایر آب همراه آن می شود. سوال دیگر این است که با کاهش وزن سریع چه اتفاقی می افتد؟ بسیاری از رژیم های سریع و ناپایدار باعث تحلیل عضلات می شوند. عضله، یک بافت فعال متابولیک است

باشد، نه صرفاً کاهش عددروی ترازو. ● **چگونه بفهمیم چربی از دست می دهیم یا عضله؟**

روش های دقیق تری برای سنجش ترکیب بدنی نسبت به ترازو وجود دارد که برخی از آن ها و سازوکارشان را مرور می کنیم. **آنالیز بادی کامپوزیشن** استفاده از این روش در صد چربی، عضله و آب بدن را مشخص می کند.

اندازه گیری دور کمر کاهش دور شکم (مخصوصاً در بالای ناف) نشانه ای از کاهش چربی احشایی است.

ظاهر بدنی و سایز لباس ها کاهش با وجود ثابت بودن وزن، بدن خوش فرم تر و لباس ها گشادتر می شود.

توان بدنی و انرژی حفظ یا بهبود عملکرد بدنی نشان دهنده حفظ عضله و کاهش چربی است.

نقش ورزش در حفظ عضله و کاهش چربی ورزش مقاومتی مانند نوزنه زدن، **نقش چربی زیر پوستی**: قابل مشاهده لمس **چربی احشایی**: انباشته شده در اطراف اندام های داخلی که بسیار خطرناک تر است. کاهش چربی، به ویژه چربی احشایی، با کاهش خطر بیماری هایی مثل دیابت نوع ۲، بیماری های قلبی و التهابات مزمن مرتبط است. بنابراین، تمرکز باید بر کاهش چربی

● **چرا کاهش چربی مهم تر از عدد ترازو است؟**
چربی بدن به دو نوع اصلی تقسیم می شود: **چربی زیر پوستی**: قابل مشاهده و لمس **چربی احشایی**: انباشته شده در اطراف اندام های داخلی که بسیار خطرناک تر است. کاهش چربی، به ویژه چربی احشایی، با کاهش خطر بیماری هایی مثل دیابت نوع ۲، بیماری های قلبی و التهابات مزمن مرتبط است. بنابراین، تمرکز باید بر کاهش چربی

بیشتر بدانیم

خمیازه یک طرح همسان سازی است!

گروه تقویت کند. یافته های یک مطالعه که پیشتر در نشریه علمی روان شناسی تکاملی منتشر شد، نشان می داد که خمیازه به خنک شدن مغز کمک می کند. این اثر خنک کننده، هوشیاری و کارایی ذهنی فرد را افزایش می دهد و اگر خمیازه در میان اعضای یک گروه گسترش یابد، این می تواند سطح هوشیاری کلی گروه را افزایش دهد. مطالعات جدیدتر نیز نشان داده اند که مشاهده خمیازه دیگران می تواند توانایی افراد را در تشخیص خطر افزایش دهد.

● دلیل سرایت خمیازه چیست؟

فرضیه دیگری نیز در این خصوص مطرح است که می گوید خمیازه واگیر دار برای همزمان سازی فعالیت های گروهی تکامل یافته است. از آن جا که خمیازه معمولاً بخشی از چرخه های طبیعی شبانه روزی است و انتقال بین حالت های فعالیت را نشان می دهد، گسترش آن در گروه ممکن است به هماهنگی رفتاری و زمانی میان اعضا کمک کند. البته در مطالعات انجام شده، حدود ۴۰ تا ۶۰ درصد از افراد با دیدن خمیازه دیگران خودشان نیز خمیازه می کشند. این در حالی است که افراد

دیدن یا شنیدن خمیازه دیگران می تواند باعث شود خودتان هم خمیازه بکشید. این پدیده فقط به انسان ها محدود نمی شود و برخی حیوانات نیز خمیازه واگیر دار را تجربه می کنند. اما چرا خمیازه تا این حد مرسوم است؟

● نورون های آینه ای و سرایت خمیازه

محققان علت اصلی چنین اتفاقی را «نورون های آینه ای» در مغز می دانند که ممکن است نقش مهمی در این موضوع ایفا کنند. این نورون ها هستند که وقتی جانداران عملی را انجام می دهند یا مشاهده می کنند که دیگری همان عمل را انجام می دهد، تحریک می شوند و وقتی کسی را در حال خمیازه کشیدن می بینید، آن نورون ها فعال می شوند. این سازوکار عصبی می تواند توضیح دهد که چرا خمیازه به راحتی در گروه های اجتماعی پخش می شود. در همین حال تحقیقات نشان داده اند که انسان ها و حیوانات بیشتر در واکنش به خمیازه افراد آشنا خمیازه می کشند تا افراد غریبه یا ناشناس.

● خمیازه هشدار می دهد!؟

یکی از فرضیه ها این است که خمیازه واگیر دار در روند تکامل پدید آمده تا توانایی تشخیص خطر را در سطح

دارای امتیازهای بالا در ویژگی های روان پریش گونه (مثل خودمحوری، بی احساسی و سوء استفاده از دیگران)، کمتر تحت تأثیر خمیازه مسمی قرار می گیرند. در نهایت، خمیازه واگیر دار کمتر مربوط به خستگی است و بیشتر به اتصالات اجتماعی مربوط می شود.

این نوعی همزمان سازی بی سرو صدا در مغز ما با اطرافیان و حتی حیوانات خانگی مان است.



میان وعده

آشپزی من

با یخ نوش لیمو خودتان را خنک کنید

شربت خوشمزه و خنک کننده برای بدن داشت. اگر دنبال چنین ترکیبی هستید، پیشنهاد ما به شما یخ نوش لیمو است.



شیر جوش را از روی حرارت بردارید و به مدت یک ساعت کنار بگذارید تا خنک شود و سپس آن را از صافی رد کنید. در نهایت برای تکمیل ترکیب یخ نوش، لیموناد و بقیه آب را به این ترکیب اضافه کنید. حالا مواد داخل قابلمه را که سرد شده است، درون یک لیوان بریزید و با یخ و نعناع و لیموترش سرو کنید.

● نکته:

۱. یک راه برای داشتن لیموناد این است که یک عدد لیموترش را به تکه های کوچک تقسیم و هسته های آن را جدا کنید. بعد هم آن را به همراه ۵۰ گرم نعناع، یک پیمانه آب گازدار و کمی شکر و آب داخل میکسر بریزید تا یک دست شوند. لیموناد شما آماده است.

۲. در تهیه این نوشیدنی دقت کنید که هسته لیموترش داخل شربت ریخته نشود؛ زیرا در این صورت ممکن است نوشیدنی شما تلخ شود.

پیشگیری

داروی خواب آور، درمان در دبی خوابی؟!



اگر شما هم با یک سالمند در ارتباط باشید می دانید که بی خوابی یکی از بزرگ ترین مشکلات سالمندان است و برای رفع آن شاید به هر دری زده باشند. در آخر هم سری به داروخانه محل زدن و با گرفتن داروی خواب آور خواستند مشکل شان را حل کنند. اما آیا این راهکار موثر و مفید است؟ حدود نیمی از افراد بالای ۶۵ سال علائم بی خوابی را تجربه می کنند. همین باعث می شود که بسیاری از سالمندان از داروهای خواب آور استفاده کنند. این داروها چه تأثیری بر سلامت سالمند دارد؟

گیجی و ضعف عضلانی داروهای خواب آور می توانند باعث گیجی و منگی شوند و این می تواند در کارهای روزمره سالمندان اختلال ایجاد کند و باعث سقوط آن ها شود. همچنین ممکن است این داروها باعث ضعف عضلانی شوند که این می تواند راه رفتن و حفظ تعادل را برای سالمند سخت کند.

مشکلات تنفسی و وابستگی برخی از داروهای خواب آور می توانند باعث مشکلات تنفسی شوند، به ویژه در سالمندانی که از قبل مشکلات تنفسی دارند. همچنین مصرف طولانی مدت داروهای خواب آور می تواند منجر به وابستگی شود. به همین دلیل باید در باره داروهای خواب سالمند با پزشک مشورت کنید تا هم جلوی تداخل دارویی را بگیرید و هم مطمئن شوید استفاده سالمند از داروهای خواب برای او وابستگی جدی ایجاد نمی کند.

مشکلات حافظه حفظ سلامت حافظه در دوره سالمندی خودش یک چالش بزرگ است و اضافه کردن داروهای خواب آور در این دوره برای سالمندی می تواند باعث مشکلات حافظه و تمرکز شود. علاوه بر این ها این داروها ممکن است باعث پیوست و خشکی دهان هم شوند.

تغییر کیفیت زندگی در ست است که بی خوابی می تواند کیفیت زندگی را به طور مستقیم و غیرمستقیم کاهش دهد اما هر سالمندی وقتی قصد استفاده از داروهای خواب آور را دارد باید با پزشک خود مشورت کند. چرا که استفاده بدون تجویز داروهای خواب آور می تواند کیفیت زندگی سالمند را بدتر از قبل کند. بسیاری از سالمندان تصور می کنند اختلالات خواب بخشی طبیعی از پیری است، اما این یک مشکل واقعی است که نیاز به رسیدگی دارد.

تناسب اندام

۳ ساعت طلایی برای ورزش



می دانیم که ورزش به طور کلی برای قلب مفید است، به خصوص وقتی ترکیبی از حرکات قدرتی و هوازی باشد. اما مطالعه گسترده ای که به تازگی روی بیش از ۸۵ هزار بزرگ سال انجام شده است، نشان می دهد نه تنها تمرینات

ورزشی که زمان انجام آن ها نیز اهمیت بسیار دارد.

طبق این مطالعه جدید کسانی که صبح زود یا پیش از ظهر ورزش می کنند، به ترتیب ۱۶ و ۱ درصد کمتر از کسانی که بعداز ظهر ها ورزش می کنند با خطر بیماری قلبی و سکته مغزی مواجه اند. محققان به طور مشخص ورزش در ساعات ۸ تا ۱۱ صبح را بررسی کردند که دست کم برای سلامت قلب بهترین زمان تمرینات ورزشی است. طبق نتایج، زنان بیشترین بهره را از ورزش در این ساعات برده اند و این پژوهش نشان می دهد که فعالیت های ورزشی صبحگاهی بیشترین فایده را در این زمینه دارند. نتایج اخیر نشان می دهد که فرد چه شب زنده دار باشد چه سحر خیز، تنظیم ساعت ورزش با ساعت زیستی بدن یا «ساعت فعالیت بدنی» برای قلب مفید است. هر چند دیگر محققان این موضوع را بحث برانگیز می دانند. همچنین ورزش در بعداز ظهر، به ویژه از ساعت ۱۱ تا ۱۷، بیش از ورزش در صبح یا شب خطر بیماری قلبی را کاهش می دهد، به ویژه در مورد مردان و سالمندان. در نهایت دانشمندان توافق دارند که هر نوع ورزشی بهتر از بی تحرکی است و کلید موفقیت در ورزش نیز ثبات قدم است.

خواص خوراکی ها

کرفس یک سبزی همه فن حریف!



اگر از علاقه مندان کرفس باشید که تکلیف تان مشخص است. حتی اگر خورش کرفس را بهر سمیت شناسید هم تکلیف مشخص است. کرفس را دوست داشته یا نداشته باشید، این سبزی پر از ارزش های غذایی است که به شما در حفظ سلامت بدن کمک می کند. اما می دانید نقش کرفس در فرایند سلامت بدن چیست؟

کرفس مملو از آنتی اکسیدان های گیاهی است که دارای خواص ضد التهابی است. این سبزی همچنین منبع مهمی از فلاونول هاست. مطالعه دیگری که توسط دانشگاه ایالتی اوهایو انجام شد نشان داد که آب کرفس برای لاغری یا عصاره کرفس نیز فعالیت پروتئین های خاصی را که با التهاب مرتبط هستند، کاهش می دهد. کرفس حاوی یک ماده شیمیایی گیاهی به نام فتالید است که دیواره سرخ ها را شل می کند و جریان خون را افزایش می دهد. همچنین ماهیچه های صاف رگ های خونی را منبسط می کند و به کاهش فشار خون کمک می کند. یک مطالعه ایرانی که روی موش ها انجام شد، خواص ضد فشار خون کرفس را به همان فیتوشیمیایی نسبت داد. کرفس همچنین سرشار از نیترات است که ممکن است به کاهش فشار خون کمک کند. بررسی های دیگر درباره مشخصات فیتوشیمیایی عصاره دانه کرفس نیز نشان می دهد که ممکن است سطح فشار خون را کاهش دهد.

کرفس معمولاً به عنوان یک عامل ضد فشار خون در طب سنتی تجویز می شود و می تواند به حفظ سلامت قلب و عروق کمک کند. مطالعه ای که در ایران انجام شد نشان داد که عصاره برگ کرفس می تواند پارامترهای قلبی عروقی متعددی مانند کلسترول، تری گلیسرید و کلسترول بد را بهبود بخشد. کرفس سرشار از پلی فنول است که دارای فواید ضد التهابی و قلبی عروقی است. با این حال، تحقیقات بیشتری برای درک این مزیت کرفس در انسان مورد نیاز است.