

فرمول هوشیاری بدون کافئین

خیلی از ما در طول روز احساس می کنیم بدن مان بدون کافئین تحمل ادامه دادن ندارد و به نوعی دچار خواب می شود. اما واقعا همین طور است یا راه هایی وجود دارد که ما از آن بی خبر هستیم؟

اکرم انتصاری | روزنامه نگار

خیلی از ما صبح تاجای، قهوه یا یک نوشیدنی کافئین دار نخوریم، روزمان شروع نمی شود، به اصطلاح ویندوز مان بالا نمی آید و در مرحله هنگ به سر می بریم. ولی به محض رسیدن کافئین به بدن، چشم مان باز می شود، می توانیم کارهای روزمره مان را شروع کنیم و به زندگی مان برسیم. البته همه این مراحل ممکن است در دیگر ساعات های روز هم اتفاق بیفتد و کافئین لازم شویم. این رو تین زندگی خیلی از ماست که به یک عادت هم تبدیل شده است و به همین دلیل ترک یا تغییر دادن آن برای مان سخت تر از آن است که حتی به آن فکر کنیم؛ اما این کار نشدنی نیست و با خرده عادت هایی می توان آن را تغییر داد و در واقع روز را بدون کافئین هم جلو برد. در این مطلب با آن چه در سایت medicinenet گفته شده است، از این موارد خواهیم گفت.

آب بنوشید و سالاد بخورید

ساده ترین راه حل برای بیداری بدن، نوشیدن آب است. نوشیدن آب به مبارزه با خستگی ناشی از کم آبی بدن کمک می کند. به همین دلیل اگر احساس افتادگی می کنید، ممکن است نیاز به نوشیدن آب بیشتری داشته باشید. یکی از نشانه های کم آبی، خستگی است. همچنین خوردن سالاد به این موضوع کمک می کند. سبزیجات برگ دار مانند اسفناج و کلم پیچ سرشار از ویتامین B هستند و میزان این ویتامین را در بدن بالا می برند. ویتامین B بخشی از فرایند انرژی سازی سلول های شماست.

ورزش کنید و روال تان را حفظ کنید

ورزش باعث افزایش سطح انرژی و ترشح

رایحه در مانی یک گزینه فوق العاده برای بیداری بدن در طول روز است. بوییدن روغن های ضروری لیمو، نعناع یا اکالیپتوس ممکن است به شما کمک کند که انرژی و تمرکز بیشتری داشته باشید. برخی از بوها، باعث تقویت حواس شمای شوند و در تمرکز، انرژی و موارد دیگر به شما کمک می کنند. برای احساس بیداری بیشتر، اکالیپتوس، لیمو یا نعناع فلفلی را امتحان کنید و ببینید چطور بیداری را به بدن خود هدیه می دهید!

از صفحه نمایش فاصله بگیرید

بسیاری از ما در طول روز ساعت ها با صفحه نمایش های رایانه، تلویزیون، تبلت و تلفن هوشمند سروکار داریم. اما باید بدانید برای جلوگیری از خستگی، باید زمان نمایشگر را محدود کنید تا چشم خسته نشود. احساس خواب آلودگی ممکن است راهی باشد که چشم های شما انتخاب کردند و می گویند برای تمرکز بر صفحه نمایش نیاز به مکث دارند. برای جلوگیری از خستگی چشم، هنگام کار به طور مرتب به دور دست ها نگاه کنید و از رایانه یا تلفن خود دور شوید. با این کار به آن ها استراحت می دهید تا برای شروع دوباره آماده شوند.

یک چرت کوتاه زبید و بیرون بروید

یک چرت کوتاه ۱۵ تا ۳۰ دقیقه ای در طول روز می تواند احساس هوشیاری شما را بالا برد و خلق و خوی تان را تقویت کند. گاهی اوقات

بدن شما فقط نیاز به تنظیم مجدد خواب دارد. به همین دلیل این نوع خواب می تواند به شما کمک کند هوشیاری بیشتری داشته باشید. همچنین گذراندن زمان در فضای باز و زیر نور طبیعی خورشید ممکن است به شما کمک کند بهتر بخوابید. در واقع نه تنها تغییر مناظر و کمی هوای تازه حواس شما را بیدار می کند، که خورشید به تنظیم چرخه خواب و بیداری شما کمک می کند. سعی کنید حداقل ۳۰ دقیقه در روز در معرض نور طبیعی خورشید قرار بگیرید، اگر بی خوابی دارید یک ساعت کافی است.

پروتئین تان را حفظ کنید و آدامس بجوید!

برای حفظ سطح انرژی و جلوگیری از افت قند از وعده های غذایی و میان وعده های غنی از پروتئین استفاده کنید. به جای غذاهای پر کر بوهیدرات دار غذاهایی را انتخاب کنید که حاوی مقدار ای پروتئین یا چربی سالم هستند. آن ها مدت بیشتری با شما می ماند و به شما کمک می کنند دچار افت قند نشوید. یکی از راه های عجیب برای افزایش هوشیاری بدن آدامس جویدن است! جویدن آدامس زمان واکنش و توجه را بهبود می دهد و بهر موری را بالا می برد. برخی از مطالعات نشان می دهند که جویدن آدامس می تواند هوشیاری شما را افزایش دهد، به شما کمک کند سریع تر واکنش نشان دهید و بهر موری بالاتری داشته باشید.

تازه ها

کره و مرغ زودرس به هم مربوطند!

چقدر از کره در غذا استفاده می کنید؟ استفاده تان از کره فقط به صبحانه ختم می شود؟ در هر صورت باید بدانید طبق یک مطالعه جدید افرادی که میزان بیشتری کره مصرف می کنند، ۱۵ درصد بیشتر از دیگران در معرض خطر مرگ زودرس قرار دارند.



نتایج مطالعه جدید دانشگاه هاروارد که بیش از سه دهه برای آن وقت گذاشته شده است، می گوید چربی موجود در کره عمدتاً چربی اشباع شده است که باعث افزایش کلسترول بد در خون می شود و خطر ابتلا به سرطان و بیماری های قلبی را افزایش می دهد. در مقابل، روغن های گیاهی عمدتاً شامل چربی های غیر اشباع هستند که می توانند پروفاایل چربی خون را بهبود بخشند و التهاب را در بدن کاهش دهند. مطالعات قبلی نیز نشان داده اند که چربی های غیر اشباع

چند گانه و تک غیر اشباع، در مقایسه با چربی های اشباع شده مانند کره، باعث کاهش سطح کلسترول بد (LDL) و کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی می شوند. مطالعه جدید نشان داده که مصرف تنها یک قاشق غذاخوری کره در روز (حدود ۱۳ تا ۱۴ گرم) می تواند خطر مرگ زودرس را افزایش دهد. جالب این جاست که بر اساس نتایج این مطالعه، اثر منفی کره بر طول عمر، بیشتر به میزان «مصرف آن با نان» بستگی داشت تا استفاده از آن در پخت و پز.

به گفته متخصصان، اگر چه روغن های گیاهی برای سلامت مفیدند اما نحوه مصرف آن هانیز بسیار مهم است. یعنی حتی در مورد روغن های گیاهی، رعایت اعتدال مهم است و افراد باید ۲۰ تا ۳۵ درصد از کالری روزانه خود را از چربی ها، از جمله روغن های گیاهی، دریافت کنند.

بیشتر بدانیم

۵ نکته طلایی برای مراقبت از نوزاد



اگر در خانه نوزاد یا کودک شیر خوار دارید، می دانید که توجه به علایم نوزاد می تواند بر سلامت وی اثر گذار باشد. بعضی وقت ها این علایم می توانند به ما نقشه راه را نشان بدهند. اما اگر تجربه ای در این زمینه ندارید بهتر است مطلب امروز را که نکات طلایی برای مراقبت از نوزاد است بخوانید تا با آگاهی بیشتر با این مسئله برخورد کنید.

۱ خواب منظم و رشد مغزی نوزاد مغز نوزاد در حین خواب، اطلاعات روز را پردازش می کند و مسیر های عصبی تازه ای می سازد. بی نظمی در الگوی خواب، می تواند موجب تحریک پذیری، اختلال در تغذیه و حتی تأخیر در رشد زبانی شود. مراقبت از نوزاد ایجاب می کند که محیط خواب او، از نظر نور، دما و صدا، کاملاً پایدار و آرام باشد. چراغ خواب ملایم و صداهای سفید گاه می توانند در ایجاد آرامش مؤثر باشند. برخلاف تصور عموم، نوزادان به خواب طولانی نیاز ندارند، بلکه چرخه های خواب کوتاه و تکرار شونده دارند.

۲ اهمیت ماساژ نوزاد ماساژ نوزاد، تنها یک عمل آرام بخش نیست، بلکه ابزاری علمی برای تحریک رشد بدنی، هماهنگی حرکتی و آرامش روانی کودک است. بافت های بدن نوزاد به لمس پاسخ می دهند و در فرایند ماساژ، گردش خون و عملکرد دستگاه گوارش نیز بهبود می یابد. روغن های طبیعی و بدون عطر، مانند روغن نارگیل یا بادام، گزینه های مناسبی برای این کار هستند. ماساژ روزانه یا حتی چند بار در هفته، می تواند سطح کورتیزول را در بدن کودک کاهش دهد و احساس ایمنی را در او تثبیت کند. نکته مهم آن است که ماساژ باید در زمان بیداری و آرامش کودک انجام شود، نه هنگام خواب آلودگی یا گرسنگی.

۳ رعایت بهداشت دهان نوزاد بسیاری از والدین، گمان می برند که بهداشت دهان نوزاد تنها پس از رویش دندان ها اهمیت می یابد، در حالی که مراقبت از نوزاد در این زمینه، باید از روزهای نخست آغاز شود. دهان نوزاد، حتی پیش از دندان درآوردن، محیطی حساس و آسیب پذیر در برابر باکتری ها و باقی مانده شیر است. استفاده از گاز استریل یا پارچه نرم مرطوب برای پاک کردن لثه ها، اقدامی مؤثر و ساده به شمار می رود. پیشگیری از دهان نوزاد در سال های نخست زندگی به شمار می رود. برنامه واکسن های پایه، بر اساس سن و وضعیت سلامت کودک، از سوی نظام بهداشت عمومی تنظیم شده است. واکسن ها از طریق تحریک سیستم ایمنی، بدن نوزاد را در برابر بیماری های خطرناک مقاوم می سازند.

۴ اهمیت تنظیم دمای اتاق بدن نوزاد هنوز توانایی کامل تنظیم دما را ندارد و به همین دلیل محیط اطراف او باید از نظر دمایی کنترل شده باشد. دمای مناسب برای اتاق نوزاد معمولاً بین ۲۰ تا ۲۲ درجه سانتی گراد است که باید با دماسنج دقیق کنترل شود. گرمای بیش از حد می تواند موجب بی قراری، تعریق زیاد و حتی افزایش خطر سندروم گرگ ناگهانی نوزاد شود. سرمای زیاد نیز می تواند خواب نوزاد را مختل کند و بدش را در معرض سرماخوردگی قرار دهد.

خواص خوراکی ها

اسفناج واقعا یک ابر غذاست؟

آیا همان طور که بزرگ ترها به ما می گفتند اسفناج واقعا یک ابر غذا و منبعی غنی از آهن است؟ پاسخ به این پرسش پیچیده تر از آن چیزی است که فکر می کنید. اسفناج بین ۲۰ تا ۲۰۷ میلی گرم آهن در هر ۱۰۰ گرم دارد اما معنی اش این نیست که اسفناج در مقایسه با سایر پرغذاها، غنی از آهن است. برای این که ادعا کنیم یک غذا منبع آهن است، یک وعده ۱۰۰ گرمی آن باید حداقل ۱۵ درصد از مصرف روزانه توصیه شده آهن (۱۴ میلی گرم) را داشته باشد. برای این که یک ماده غذایی به عنوان آهن با طبقه بندی شود، باید این عدد دو برابر باشد. در مقایسه با یک سری سبزیجات برگ دار دیگر نظیر کلم پیچ (۱۰۷ میلی گرم در ۱۰۰ گرم)، محتوای آهن اسفناج زیاد است (بین ۲۰۱ تا ۲۰۷ میلی گرم در ۱۰۰ گرم)، با این حال این مقدار بسیار کمتر از ۴۰۲ میلی گرم در ۱۰۰ گرم است که برای اعلام یک خوراکی به عنوان منبع غنی از آهن غذا لازم است. بنابراین، اسفناج در بهترین حالت منبع آهن است و نه یک گیاه سرشار از آهن.

چقدر از آهن اسفناج جذب بدن می شود؟

احتمالاً شنیده اید که نسبت بالایی از آهن موجود در اسفناج، فراهمی زیستی پایینی دارد. این به آن معناست که بیشتر آهن موجود در اسفناج از طریق روده کوچک جذب نمی شود و بنابراین برای بدن قابل استفاده نیست. مطالعات نشان داده اند که کمتر از ۲ درصد از آهن اسفناج جذب می شود. با توجه به این که میانگین جذب آهن از گوشت در حدود ۱۵ تا ۳۵ درصد است، می توان گفت که میزان جذب آهن اسفناج توسط بدن بسیار کم است.



تناسب اندام

کشف دلیل افزایش دور کمر با افزایش سن



اندازه دور کمر معمولاً در میان سالی افزایش پیدا می کند؛ اما در این میان فقط بحث زیبایی مطرح نیست. چربی شکم، پیری را تسریع و سوخت و ساز (متابولیسم) را کند می کند و خطر ابتلا به دیابت، مشکلات قلبی و سایر بیماری های مزمن را افزایش می دهد. در هر صورت، این موضوع که سن چگونه باعث می شود چربی شکمی افزایش یابد، مبهم است. اکنون تحقیقات پیش بالینی مؤسسه پژوهشی سینتی آو هوب مقصر سولولی این موضوع را کشف و اطلاعات جدیدی در این زمینه ارائه کرده است.

باتوجه به این که سلول های چربی با افزایش سن بزرگ تر می شوند، دانشمندان احتمال می دادند که بافت چربی سفید نیز با تولید سلول های چربی جدید گسترش یابد؛ به این معنی که ممکن است قابلیت نامحدودی برای رشد داشته باشد.

در واقع افزایش سن، سلول های پیش ساز چربی را به نوع جدیدی از سلول های بنیادی به نام پیش ادیپوسیت های متعهد تبدیل کرد. این سلول ها که در میان سالی به وجود می آیند، به طور فعال سلول های چربی جدید تولید می کنند. آن ها کشف کردند فرایند چربی سازی بدن توسط گیرنده فاکتور مهار کننده لوسمی (ILFR) هدایت می شود. در نهایت گیرنده فاکتور مهار کننده لوسمی نقش مهمی در تحریک پیش ادیپوسیت های متعهد، سن مشخص برای ایجاد سلول های چربی جدید و افزایش چربی شکم در موش های مسن تر دارد.

آشپزی من

ترند

آرد ذرت و نشاسته ذرت فرقی با هم دارند؟

اگر اهل آشپزی هستید، حتما در دستور تهیه برخی شیرینی ها و غذاها نام نشاسته ذرت و آرد ذرت را مشاهده کرده اید. اگر فکر می کنید نشاسته ذرت همان آرد ذرت است، کاملاً در اشتباهید، زیرا آرد ذرت و نشاسته ذرت دو محصول کاملاً متفاوت هستند که مراحل تهیه، ساختار، کاربرد و روش استفاده متفاوتی دارند و اگر هر کدام را به جای دیگری استفاده کنید قطعاً نتیجه خوبی نخواهید گرفت.

تفاوت آرد ذرت با نشاسته ذرت

تفاوت آرد ذرت با نشاسته ذرت را به صورت خلاصه و مفید بیان می کنیم. آرد ذرت تهیه شده از آسیاب کردن دانه ذرت خشک و خام است، اما نشاسته ذرت طی فرایندی از ذرت ها استخراج می شود. نشاسته ذرت بافتی بسیار نرم و لطیف دارد، اما آرد آن ذرات نرم نیست. برای تشخیص نشاسته ذرت می توانید مقداری نشاسته ذرت را بین دو انگشتان حرکت دهید، با حرکت دادن نشاسته بین دو انگشت صدای خاصی

شبیه به جیر جیر شنیده می شود. همچنین رنگ نشاسته ذرت سفید است، اما رنگ آرد ذرت به رنگ نوع دانه ذرت بستگی دارد و می تواند رنگ زرد از روشن تا تیره باشد. در نهایت نشاسته ذرت کاربرد های متعددی دارد اما استفاده از آرد



ذرت در مقایسه با نشاسته ذرت کمتر است. **نکات نگهداری از آرد و نشاسته ذرت** نشاسته ذرت را در ظروف در بسته و جای خشک و خنک نگهداری کنید. آرد ذرت فاقد گلوتن است و بیشتر مستعد خراب شدن و فساد است؛ پس این آرد را باید از گرما و رطوبت محافظت کرد. آرد ذرت را در مکانی خشک نگهداری کنید. در صورت تغییر در بو و رنگ آرد و نشاسته ذرت از مصرف آن در تهیه غذا خودداری کنید.