



عادت‌های شگفت‌انگیز؛ کاهش وزن شگفت‌انگیزتر!

تحقیقات نشان می‌دهد کاهش وزن و رسیدن به وزن ایده‌آل علاوه بر رژیم غذایی و فعالیت بدنی اگر با تغییراتی کوچک همراه شود، نتیجه‌بخش‌تر خواهد بود



فائزه مهاجر | مترجم

بیشتر افراد برای رهایی از چاقی، کاهش وزن و رسیدن به وزن ایده‌آل با چالش‌هایی روبه‌رو هستند. معمولاً این‌طور تصور می‌شود وزن کم افراد می‌خواهند وزن کم کنند، خوردن غذاهای سالم و ورزش منظم از کارهای مهمی است که باید انجام دهند، اما تغییرات کوچکی هم وجود دارد که می‌توانید در شب‌ها و قبل از خواب امتحان کنید تا به لاغری شما کمک کند. در ادامه با من همراه باشید تا با کمک ترجمه مقاله‌ای از سایت webmd این موارد را با هم بررسی کنیم.

خود را مشغول نگه‌دارید! گاهی اوقات افراد در شب پر خوری می‌کنند فقط به این دلیل که حوصله‌شان سر رفته است. اگر این کار یکی از عادت‌های شماست، سعی کنید قبل از خواب خود را مشغول نگه‌دارید. در بعضی از فعالیت‌ها شرکت کنید. پیاده‌روی، نوشتن، گپ‌زدن با یک دوست یا خواندن کتاب می‌تواند به شما کمک کند که حواس خود را از پر خوری دور کنید. انتخاب یک سرگرمی جدید مانند نقاشی، نواختن موسیقی یا بافتنی راه‌عالی دیگری برای منحرف کردن حواس خود از غذا خوردن موقع بی‌حوصلگی است.

خواب کافی داشته باشید! باور کنید یا نه، خواب کافی می‌تواند زمانی که می‌خواهید وزن کم کنید به شما کمک کند. داشتن یک برنامه‌زمانی که به آن پایبند باشید و البته بستن چشم‌های می‌تواند کمک‌زبان‌ی باشد.

بیشتر بدانیم

تاثیر ریز مغذی‌ها (منیزیم و پتاسیم) بر عملکرد قلب

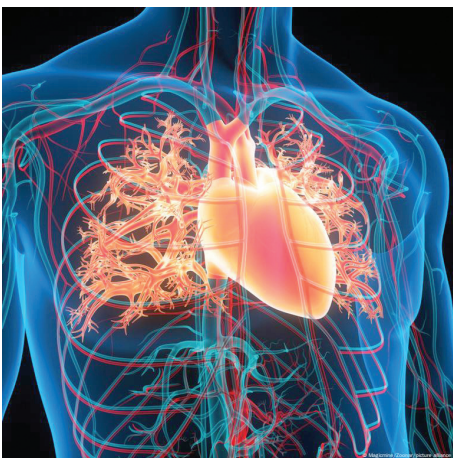


المیرا زمانی | روزنامه‌نگار سلامت

سلامت قلب در بهداشت عمومی اهمیت بالایی دارد و عوامل متعددی می‌توانند بر عملکرد آن تأثیر بگذارند. در این میان، ریز مغذی‌ها، به‌ویژه منیزیم و پتاسیم، نقش بسیار مهمی در حفظ سلامت قلب دارند. اما این دو چطور نقش‌شان را در موضوع سلامت قلب ایفا می‌کنند و در چه مواد غذایی باید به دنبال آن‌ها باشیم؟

● منیزیم و سلامت قلب

منیزیم یک ماده معدنی ضروری است که به‌طور طبیعی در بسیاری از غذاهای یافت می‌شود. این عنصر به تنظیم ضربان قلب، کنترل فشار خون و حفظ سلامت عروق کمک می‌کند. غذاهای غنی از منیزیم شامل سبزیجات برگ‌دار تیره، مغزها، دانه‌ها و حبوبات هستند. **تنظیم ضربان قلب:** منیزیم به جلوگیری از انقباضات غیرطبیعی عضلات قلب کمک می‌کند و به تنظیم ریتم ضربان آن یاری می‌رساند. **کاهش فشار خون:** مصرف کافی منیزیم می‌تواند به



کاهش فشار خون کمک کند و خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی را کاهش دهد.

حفظ سلامت عروق: منیزیم در حفظ سلامت عروق خونی مؤثر است و از التهاب و آسیب به دیواره عروق جلوگیری می‌کند.

● پتاسیم و عملکرد قلب

پتاسیم یکی دیگر از ریز مغذی‌های ضروری است که

برنامه‌ غذایی منظم داشته باشید! اگر متوجه شدید که در شب پر خوری می‌کنید، ممکن است به این دلیل باشد که در طول روز به اندازه کافی غذا نخورده‌اید. بهترین راه برای مبارزه با آن، این است که مطمئن شوید وعده‌های غذایی خود را به‌طور منظم می‌خورید. به این ترتیب، بدن شما متوجه می‌شود که چه‌زمانی باید انتظار غذا را داشته باشد. خوردن یک میان‌وعده بین ناهار و شام هم کاملاً خوب است، فقط سعی کنید در مصرف آن زیاده‌روی نکنید.

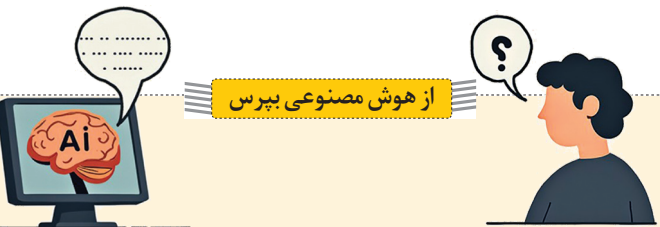
تولیز یون را خاموش کنید! اگر چه ممکن است دوست داشته باشید موقع شام تولیز یون تماشا کنید، اما تماشا ی تولیز یون در حین غذا خوردن ممکن است باعث شود به‌طور تصادفی زیاده‌روی کنید چون این کار می‌تواند حواس شما را از آن‌چه می‌خورید و مقدار آن، بپرت کند.

بلافاصله بعد از شام مسواک بزنید! برای تشویق خود به اجتناب از خوردن شبانه، مسواک‌زدن و نخ‌زدن دندان کشیدن بعد از شام را به عادت تبدیل کنید. اگر دندان‌هایتان از قبل تمیز شده‌اند، احتمالاً قبل از خوردن یک میان‌وعده نزدیک به خواب، دوباره فکر می‌کنید. به یاد داشته باشید که حداقل ۶۰ دقیقه قبل از مسواک‌زدن صبر کنید به خصوص اگر چیزی اسیدی مانند لیمو، گریپ فروت یا نوشابه مصرف کرده‌اید.

تأثیرات زیادی بر سیستم قلبی-عروقی دارد. این عنصر به تعادل مایعات در بدن کمک کرده و در تنظیم فشار خون بسیار مؤثر است. غذاهای غنی از پتاسیم شامل موز، سیب‌زمینی، حبوبات و برخی میوه‌ها و سبزیجات مانند اسفناج و آووکادو هستند.

تنظیم فشار خون: پتاسیم به تنظیم میزان سدیم در سلول‌ها کمک می‌کند که این امر به کاهش فشار خون منجر می‌شود. مصرف غذاهای غنی از پتاسیم برای افرادی که فشار خون بالایی دارند، بسیار مفید است. **حفاظت از قلب:** پتاسیم به حفظ عملکرد صحیح قلب و ریتم منظم آن کمک می‌کند. کمبود پتاسیم ممکن است به ایجاد آریتمی (اختلال در ضربان قلب) منجر شود.

اهمیت تعادل میان منیزیم و پتاسیم: وجود مقادیر مناسب و متعادل منیزیم و پتاسیم در رژیم غذایی برای سلامت قلب بسیار کلیدی است. مصرف ناکافی هر یک از این ریز مغذی‌ها می‌تواند به بروز مشکلات قلبی منجر شود. توجه به رژیم غذایی و گنجاندن غذاهای غنی از این دو ماده معدنی می‌تواند به بهبود سلامت قلب کمک کند.



از هوش مصنوعی بی‌رس

هر روز نوشابه می‌خورم! مشکلی دارد؟!

خیلی از ما بدون آن که متوجه باشیم نوشابه را وارد رژیم غذایی روزانه‌مان کردیم و آن را به عنوان یک نوشیدنی کنار وعده‌های غذایی پذیرفتیم. از هوش مصنوعی خواستیم تا بگویند چرا خوردن روزانه نوشابه به نفع سلامتی‌مان نیست و چطور می‌توانیم کم‌کم مصرف آن را قطع کنیم؟

● چرا به نفع‌مان نیست؟

مقدار قند بالا نوشابه‌ها معمولاً دارای مقدار زیادی شکر هستند که می‌تواند به دیابت، چاقی و انواع بیماری‌های قلبی منجر شود. نوشابه‌ها هیچ ارزش غذایی ندارند و پلان تغذیه را تضعیف می‌کنند.

مشکلات گوارشی و افزایش اشتها: مصرف زیاد نوشابه می‌تواند باعث بروز مشکلات گوارشی مانند نفخ و ریفلاکس شود. همچنین این نوشیدنی قند بالایی دارد و باعث پر خوری می‌شود.

تأثیر بر دندان‌ها: اسید موجود در نوشابه‌ها می‌تواند موجب فرسایش مینای دندان و پوسیدگی دندان شود.

● چطور مصرف نوشابه را محدود کنیم؟

آب را جایگزین کنید: تشنگی را با آب رفع کنید. گاهی اوقات بدن تشنگی را با گر سنگی یا میل به نوشیدنی‌های شیرین اشتباه می‌گیرد. یک بطری آب همیشه همراه داشته باشید و به‌طور منظم بنوشید.

مصرف تدریجی را کاهش دهید: اگر عادت دارید هر روز نوشابه بنوشید، سعی کنید به تدریج مقدار آن را کم کنید. مثلاً به جای هر روز، یک روز در میان بنوشید و بعد از آن، مقدار آن را در هر بار مصرف کمتر کنید.

به اندازه کافی بخوابید! کمبود خواب می‌تواند میل به خوراکی‌ها و نوشیدنی‌های شیرین را افزایش دهد. سعی کنید هر شب ۸ ساعت بخوابید.

استرس خود را مدیریت کنید: استرس می‌تواند باعث شود به سراغ خوراکی‌ها و نوشیدنی‌های ناسالم برویم. تکنیک‌های مدیریت استرس مانند مدیتیشن، یوگا، پیاده‌روی یا صحبت با یک دوست را امتحان کنید.

برچسب‌های تغذیه‌ای را بخوانید! قبل از خرید هر نوشیدنی، برچسب تغذیه‌ای آن را بخوانید و از مقدار قند موجود در آن آگاه شوید. این آگاهی می‌تواند به شما کمک کند انتخاب‌های بهتری داشته باشید.

پوست و مو

مواظب این مواد شیمیایی در لوازم آرایشی باشید

تاکنون به این موضوع فکر کرده‌اید که برخی مواد شیمیایی ممکن است مستقیم بر سلامت شما تأثیر بگذارند؟ مطالعات مختلف نشان می‌دهند که برخی از مواد شیمیایی رایج در لوازم آرایشی، به‌ویژه پارین‌ها و فتالات‌ها، ممکن است با افزایش خطر ابتلا به سرطان سینه مرتبط باشند.

فتالات به عنوان ماده نرم‌کننده در لوازم آرایشی مانند لاک ناخن و لوسیون به کار می‌رود و می‌تواند باعث عوارضی از جمله اختلالات هورمونی، آسیب به اعصاب و دستگاه تنفسی شود. پارین‌ها یک کلاس از مواد نگهدارنده بسیار متداول در لوازم آرایشی و بهداشتی و محصولات دارویی هستند. یک مطالعه در سال ۲۰۲۳ به خطرات احتمالی پارین‌ها و فتالات‌ها که در محصولات آرایشی به میزان زیاد یافت می‌شوند، پرداخته و مشخص شده است کاهش پارین‌ها و فتالات‌های مورد استفاده روزانه، انباشت ویژگی‌های مرتبط با سرطان را در بافت‌های سینه بدون بیماری داوطلبان معکوس می‌کند. در واقع این مواد شیمیایی می‌توانند مشابه استروژن عمل کنند و باعث تحریک بیش از حد استروژنی-که نقش مهمی در سرطان سینه دارد- شوند. داوطلبان این مطالعه برای مدت ۲۸ روز از استفاده محصولات حاوی این مواد خطرناک خودداری کردند. نتایج امیدوارکننده بود و دانشمندان مشاهده کردند که تغییرات بافت سینه مرتبط با سرطان معکوس شد. همچنین، سطح این مواد شیمیایی در ادرار شرکت‌کنندگان به‌طور قابل توجهی کاهش یافت.

پیشگیری

بی‌اختیاری ادرار در مردان؛ چاره چیست؟



آقایان

گفته می‌شود بی‌اختیاری ادرار یکی از بیماری‌های شایع در مردان است و از هر ۴ نفر یک نفر آن را در مقطعی از زندگی خود تجربه کرده‌است. پزشکان می‌گویند این بی‌اختیاری می‌تواند دلایل مختلفی داشته باشد و به همین دلیل شناخت دلیل این اتفاق اهمیت زیادی دارد. اما این دلایل چه مواردی می‌تواند باشد؟ به کمک سایت medicinenet از این موارد گفتیم.

بی‌اختیاری استرسی: بی‌اختیاری به دلیل فشار روی مثانه شما ایجاد می‌شود و ممکن است به دنبال جراحی پروستات باشد. علت فشار ممکن است خنده سخت، سرفه، عطسه یا تلاش برای بلند کردن وزنه سنگین باشد.

بی‌اختیاری فوریتی: این نوع بی‌اختیاری به حدی است که نمی‌توانید به‌موقع به تواللت برسید. مردان مبتلا به دیابت، بیماری پارکینسون و زوال عقل بیشتر در معرض بی‌اختیاری ادراری هستند.

بی‌اختیاری سرریز: مردی که پروستات بزرگ شده دارد ممکن است در دفع کامل ادرار مشکل داشته باشد. این می‌تواند منجر به سرریز شدن مقادیر کمی ادرار از مثانه همیشه‌پر، شود. مشکلات غده پروستات شایع‌ترین علت بی‌اختیاری در مردان است. بی‌اختیاری می‌تواند با شرایط پزشکی مانند بزرگ شدن پروستات، دیابت و بیماری پارکینسون ایجاد شود. ممکن است پس از برخی از انواع جراحی پروستات نیز شایع باشد.

● راه‌حلهایی که داریم

مدیریت مصرف آب: کاهش مصرف مایعات چند ساعت قبل از خواب برای برخی از مردان مؤثر است. اگر سعی می‌کنید مصرف آب خود را کنترل کنید، مراقب باشید دچار کم‌آبی بدن هم نشوید.

پایبند بودن به یک رژیم غذایی سالم: در چندین مطالعه، نشت ادرار با علائم چاقی مرتبط است. یک مطالعه نشان داد که مردان مبتلا به سندروم متابولیک (ناهنجاری‌های بیوشیمیایی و فیزیولوژیکی مرتبط با ایجاد بیماری‌های قلبی عروقی و دیابت نوع ۲) پروستات بزرگ‌تری دارند که یکی از دلایل بی‌اختیاری ادرار است.

اهمیت ورزش: وقتی استرس را تجربه می‌کنید، ماهیچه‌هایتان منقبض می‌شوند. اگر عضلات کف لگن شما سفت شوند، می‌تواند به مثانه شما فشار وارد کند و باعث بی‌اختیاری ادرار شود. بعضی معتقدند فعالیت‌هایی مانند باغبانی، کارهای چوبی، نقاشی، نوازندگی و... به ایجاد آرامش کمک می‌کند.

ترند

آشپزی من

چرا ته‌چین و امی‌رود؟

وقت‌ها ته‌چین آن‌جوری نمی‌شود که انتظار داریم؛ یا کته می‌شود یا امی‌رود! امروز دلیل این اتفاق را می‌فهمیم. البته این اتفاق حتی برای آشپزهای حرفه‌ای هم می‌افتد، پس خودتان را نبازید.



۴ دمای نامناسب پخت! اگر دمای فریاشعله‌گاز بیش از حد بالا یا پایین باشد، ته‌چین ممکن است و ابرود. دمای بالا باعث می‌شود که لایه بیرونی ته‌چین سریعاً بپزد و داخل آن نرم و وارفته بماند، در حالی که دمای پایین ممکن است باعث ناپختگی و وارفتن شود. مدت زمان پخت ته‌چین نیز باید به دقت تنظیم شود. اگر ته‌چین بیش از حد در فر یا روی شعله بماند، ممکن است بافت آن خراب شود و وارفته شود.

۵ ترکیب نادرست مواد! گاهی اوقات، استفاده نادرست از مواد اولیه یا نسبت‌های نادرست می‌تواند منجر به وارفتن ته‌چین شود. به عنوان مثال، اضافه کردن مقدار زیادی روغن یا ماست می‌تواند باعث ته‌چین را شل کند و باعث وارفتن آن شود.

۱ فشردگی ناکافی مواد! یکی از دلایل اصلی وارفتن ته‌چین، فشردگی ناکافی مواد درون ظرف است. وقتی مواد به خوبی فشرده نشوند، ته‌چین انسجام خود را از دست می‌دهد و هنگام برش یا سرو به هم می‌ریزد.

۲ استفاده از برنج نامناسب! نوع برنجی که در ته‌چین استفاده می‌شود، تأثیر زیادی بر انسجام آن دارد. برنجی که بیش از حد نرم باشد یا به خوبی دم‌نکشیده باشد، ممکن است باعث وارفتن آن شود.

۳ استفاده نادرست از تخم‌مرغ! تخم‌مرغ نقش مهمی در انسجام ته‌چین دارد، اما اگر میزان تخم‌مرغ کم یا زیاد باشد، ممکن است باعث وارفتن ته‌چین شود. تخم‌مرغ زیاد می‌تواند باعث شل شدن بافت شود، در حالی که تخم‌مرغ کم نیز نمی‌تواند انسجام کافی را فراهم کند.