

۲ نوع ماده مغذی برای عضله‌سازی

اگر هدف شما از ورزش عضله‌سازی است نباید تنها بر تمرین در باشگاه متمرکز شوید. اگر چه ورزش منظم برای رشد عضله ضروری است اما تغذیه نیز به همان اندازه برای این روند اهمیت دارد. در ادامه به برخی از مهم‌ترین مواد مغذی عضله‌ساز می‌پردازیم:

مواد معدنی

مواد معدنی اصلی شامل کلسیم که برای استحکام استخوان نیاز است، فسفر، پتاسیم، سدیم و منیزیم می‌شوند که در فرایندهای مختلفی در بدن نقش دارند. از فواید اصلی این مواد مغذی می‌توان به تنظیم تعادل آب و همچنین حفظ سلامت پوست، ناخن‌ها و مو اشاره کرد. مواد معدنی کم مقدار شامل سلنیم، آهن، روی، مس، کروم، ید و... می‌شوند. عملکرد آن‌ها به همان اندازه مواد معدنی اصلی اهمیت دارد زیرا می‌توانند به تقویت سیستم ایمنی و جریان خون و همچنین انتقال اکسیژن کمک کنند. اگر قصد دارید به میزان کافی مواد معدنی دریافت کنید، باید انواع مختلفی از مواد غذایی سالم را مصرف کنید. شما می‌توانید مصرف گوشت بدون چربی یا مرغ و همچنین غذاهای دریایی را مدنظر قرار دهید اما میوه‌ها، سبزیجات و سبزیجات برگدار باید بخشی ثابت از رژیم غذایی روزانه شما باشند. غلات صبحانه، لوبیاها و حبوبات می‌توانند مفید باشند اگر در پی افزودن مقداری عطر و طعم به غذای خود هستید، نمک دریائتخانی سالم و عالی است.

پروتئین

پروتئین‌ها کلید عضله‌سازی هستند. زمانی که تمرین ورزشی شما به پایان می‌رسد، روند ریکاوری آغاز می‌شود و این زمانی است که عضلات رشد می‌کنند. پروتئین هانفش مهمی در این مرحله ایفا می‌کند و ساخت و رشد عضلات را تقویت می‌کند. این ماده مغذی برای تأمین سوخت مورد نیاز بافت‌ها و سلول‌ها نیاز است و در ساخت استخوان و مو نیز نقش دارد. زمانی که موضوع ریکاوری و رشد مد نظر باشد، پروتئین‌ها از جایگاه ویژه‌ای برخوردار می‌شوند. این مواد مغذی زمانی که وارد بدن می‌شوند به اسیدهای آمینه که واحدهای سازنده توده عضلانی هستند تبدیل می‌شوند.

طی انجام تمرینات ورزشی، سلول‌های عضلات زیر استرس بیشتری نسبت به شرایط عادی قرار می‌گیرند و مقدار قابل توجهی اسید لاکتیک در بدن ترشح می‌شود. بر همین اساس ورزشکاران باید بخشی از سلول‌های آسیب‌دیده را بازپایی کنند، در شرایطی که برخی سلول‌های جدید جایگزین سلول‌های قدیمی می‌شوند و طی این مراحل سنتز پروتئین اهمیت ویژه‌ای دارد. از این رو، رژیم غذایی پس از ورزش باید حاوی پروتئین‌ها باشد تا به بدن در روند ریکاوری کمک شود. پروتئین در بسیاری از مواد غذایی از جمله گوشت قرمز، مرغ، بوقلمون، ماهی، نرم‌تنان صدفدار، پنیر، شیر، تخم مرغ، ماست، جودوسر و بسیاری موارد دیگر وجود دارد.

درست ماسک‌زدن مهم‌تر از جنس ماسک

ممکن است برخی افراد بخواهند خودشان ماسک بسازند و برایشان سوال باشد چه نوع موادی بهتر می‌تواند جلوی ورود ویروس و باکتری را بگیرد؟ محققان آزمایشگاه ملی آرگون این کار را کرده و مواد مختلفی را به منظور خواص فیلتراسیون مکانیکی و الکترواستاتیکی آزمایش کرده‌اند. این تیم دریافت که استفاده از چند لایه و ترکیب بافت‌ها و پارچه‌های گوناگون می‌تواند به فیلتر بهتر کمک کند، اما نامناسب بودن ماسک (از نظر قرارگیری روی صورت) می‌تواند همه چیز را خراب کند. آن‌ها این تحقیقات را روی چندین پارچه از جمله پنبه، ابریشم، چیفرن، فلافل، الباف مصنوعی و ترکیب آن‌ها با یکدیگر انجام دادند. آن‌ها دریافتند که استفاده از چندین پارچه مختلف می‌تواند محافظت قابل توجهی در برابر ذرات آئروسول ایجاد کند. این دانشمندان با انجام آزمایش‌هایی دریافتند که پارچه‌های ترکیبی مانند کتان - ابریشم یا کتان - فلافل قادر به تصفیه ۸۰ درصد ذرات ریزتر از ۳۰۰ نانومتر و ۹۰ درصد ذرات بزرگ‌تر از ۳۰۰ نانومتر بودند. اما تمام این دستاوردهای فایده‌خواه بود اگر ماسک را به درستی استفاده نکنید. پژوهشگران در قسمت دوم آزمایش خود، سوراخ‌هایی را در ماسک ایجاد کردند که نتایج به دست آمده خوشایند نبود. این مطالعه نشان داد که وجود شکاف و سوراخ در ماسک (استفاده نادرست از ماسک) می‌تواند تا ۶۰ درصد موجب کاهش بازدهی ماسک شود.

منبع: خبرآنلاین

استراتژی‌های کاهش حملات قلبی

در کنار موارد ژنتیکی و خانوادگی، سبک زندگی تأثیر به‌سزایی در اولین حملات قلبی خواهد داشت



مصطفی عاشوری | فیزیولوژیست

سواد سلامت

حمله قلبی عامل اول مرگ و میر در ایران است. از آن‌جا که بیشتر این مرگ و میرها به دلیل بیماری‌های کرونری قلبی هستند، آگاهی در باره فاکتورهای ایجاد حمله قلبی مهم است. یک مطالعه بزرگ سوئدی که در سال ۲۰۱۴ در ژورنال کالج آمریکایی قلب و عروق منتشر شد، نشان داد که ۵ عامل سبک زندگی مانند در دست خوردن، ورزش منظم و ترک سیگار می‌تواند برای جلوگیری از ۸۰ درصد از اولین حملات قلبی تأثیر گذار باشد.

۲) در هفته ۷۵ دقیقه فعالیت هوازی شدید مانند دویدن

۳) دو یا سه جلسه تمرین قدرتی در هفته در مطالعه مشخص شد مردانی که روزانه ۴۰ دقیقه پیاده‌روی داشته‌اند ۳ درصد کاهش حمله قلبی نسبت به همپایان خود داشته‌اند.

رژیم غذایی مناسب

یک رژیم غذایی سالم می‌تواند به محافظت از قلب شما، بهبود فشار خون و کلسترول شما کمک کند و خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را کاهش دهد. یک برنامه غذایی سالم برای قلب شامل موارد زیر است:

سبزیجات و میوه‌ها، لوبیا یا حبوبات دیگر، گوشت قرمز کم‌چرب و ماهی، لبنیات کم‌چرب یا بدون چربی، غلات کامل، چربی‌های سالم مانند روغن زیتون

دو نمونه از برنامه‌های غذایی سالم قلب شامل برنامه رژیم غذایی برای جلوگیری از فشار خون بالا (DASH) و رژیم غذایی مدیترانه‌ای است.

مصرف مواد زیر را محدود کنید

نمک، قند، کربوهیدرات‌های فراوری شده، چربی اشباع (موجود در گوشت قرمز و لبنیات پرچرب) و چربی ترانس (موجود در فست‌فود سرخ‌شده، چیپس، کالاهای پخته‌شده). در مطالعه به افراد شرکت‌کننده توصیه‌های زیر ارائه شد که در نهایت آن دسته از افرادی که این دستورالعمل‌ها را رعایت کرده‌اند، خطر ابتلا به حملات قلبی برای اولین بار

را ۲۰ درصد کاهش داده‌اند.

۴ وعده غلات کامل

یک یا بیشتر از یک وعده غذایی لبنیات کم‌چرب مصرف هفتگی حدود دو وعده ماهی سالم

وزن مناسب

اضافه وزن (خصوصاً اطراف شکم) خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را افزایش می‌دهد. وزن بیش از حد می‌تواند منجر به شریلی شود که احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی را افزایش می‌دهد.

فشار خون

با شروع سن ۱۸ سالگی، فشارخون شما باید حداقل هر دو سال یک بار اندازه‌گیری شود تا فشارخون بالا به عنوان یک عامل خطر بیماری قلبی و سکنه مغزی نشان داده شود. اگر بین ۱۸ تا ۳۹ سال دارید و از عوامل خطر فشارخون بالا برخوردار هستید، به احتمال زیاد سالی یک بار مورد معاینه قرار خواهید گرفت همچنین به افراد ۴۰ سال و بالاتر نیز سالانه آزمایش فشارخون داده می‌شود.

کلسترول

به طور کلی بزرگ‌سالان کلسترول خود را حداقل هر چهار تا شش سال یک بار اندازه‌گیری می‌کنند. غربالگری کلسترول معمولاً از ۲۰ سالگی شروع می‌شود، اگر چه دیگر فاکتورهای خطر، مانند سابقه خانوادگی ابتلا به بیماری‌های قلبی زودرس، ممکن است آزمایش‌های قلبی توصیه شود.

منبع: mayoclinic

کاهش وزن ستاره‌های هالیوود با رژیم قارچ

مازال مرادی

خبرنگار

شاید برای‌تان جالب باشد بدانید که بعضی از چهره‌ها هم برای حفظ تناسب اندام‌شان رژیم‌های مختلف و اغلب عجیبی را دنبال می‌کنند. نمونه‌اش جولیا رابرتز و ایمی آدامز هستند که از رژیم قارچ تعریف و تمجید کرده و به طر‌فداران‌شان گفته‌اند که به کمک این رژیم [البته زیر نظر متخصص] توانسته‌اند چربی‌های اضافی بدن‌شان را از بین ببرند. درباره این رژیم بیشتر بدانید و از مزایای قارچ برای سلامتی غافل نشوید.

رژیم قارچ چطور کار می‌کند؟

به گزارش دیلی میل، متخصصان تغذیه به شما می‌گویند که برای دنبال کردن این رژیم باید دو هفته یکی از وعده‌های رژیم غذایی روزانه‌تان را به مصرف قارچ اختصاص دهید و فقط قارچ بخورید. بهتر است این غذا به شیوه سالمی پخته شود. از این رو مصرف قارچ سرخ‌شده از سوی متخصصان توصیه نمی‌شود. قارچ بخارپز یا کبابی شده در فر انتخاب مناسب‌تری است. توصیه می‌شود که در این رژیم وعده‌ناهار یا شام را به قارچ اختصاص دهید، رژیم قارچ برنامه‌ای است که افراد مشهوری چون جولیا رابرتز و ایمی آدامز برای لاغری دنبال کرده و از آن نتیجه گرفته‌اند. این افراد می‌گویند که با مصرف منظم قارچ خام توانسته‌اند اندام متناسب‌تری داشته باشند.

مزیت این رژیم چیست؟

با دنبال کردن این رژیم چربی‌های اضافه در ناحیه کمر و پاها از بین می‌روند اما بالاتنه شما لاغر نمی‌شود. از این رو رژیم قارچ مناسب افرادی است که در بخش پایین تنه‌شان چربی‌های اضافه دارند و دل‌شان می‌خواهد این بخش از بدن آن‌ها متناسب شود.

لوسی ویندهام، مربی تناسب اندام و متخصص تغذیه درباره مصرف قارچ توصیه‌هایی دارد، او می‌گوید: «قارچ با داشتن کالری کم می‌تواند بخشی از رژیم‌های لاغری را به خود اختصاص دهد. علاوه بر این قارچ نسبت به منابع پروتئین حیوانی قیمت ارزان‌تری دارد.» با وجود مزایای زیاد قارچ او به خانم‌ها هشدار می‌دهد که با خواندن ویژگی‌های مفید قارچ، بیش از حد از این ماده غذایی استفاده نکنند.

غذای اصلی

آشپزی من

مینی برگ مرغ، خوشمزه و ساده

- از روی حرارت برمی‌داریم.
- ۸- یک تکه از نان‌ها را آست می‌کنیم و روی یک سینی پخت قرار می‌دهیم.
- ۹- تکه‌های مرغ را روی آن قرار می‌دهیم.
- ۱۰- مخلوط سس آماده شده را روی آن‌ها می‌ریزیم.
- ۱۱- پنیر موزارلا را روی آن‌ها می‌ریزیم سپس مجدداً نان را با مواد داخل ماهیتابه با فر می‌گذاریم تا زمانی که پنیرها ذوب شود.
- ۱۲- تره خردشده می‌ریزیم و تکه دیگر نان ساندویچ را روی آن‌ها می‌گذاریم.

- ۱- پنیر پار مسان را با آرد سوخاری مخلوط می‌کنیم.
- ۲- هر سینه مرغ تکه‌شده را به ترتیب به آرد، تخم مرغ و مخلوط آرد سوخاری و پار مسان آغشته می‌کنیم.
- ۳- سپس آن را سرخ می‌کنیم تا هر دو طرف آن طلایی رنگ شود.
- ۴- پیاز را حدود ۱۰ دقیقه در روغن سرخ می‌کنیم.
- ۵- سیر را اضافه و سرخ می‌کنیم.
- ۶- سس گوجه فرنگی را به مواد اضافه می‌کنیم و هم می‌زنیم و نمک و شکر را می‌ریزیم.
- ۷- روی شعله کم به مدت ۱۰ دقیقه می‌پزیم. سپس تند و کره را اضافه می‌کنیم و هم می‌زنیم.

- سینه مرغ - ۳ عدد
- پنیر پار مسان - نصف پیمانه
- آرد سوخاری و ساده - یک پیمانه
- تخم مرغ - ۲ عدد
- روغن - برای سرخ کردن
- پیاز خرد شده - یک عدد
- سیر خرد شده - ۲ حبه
- سس گوجه فرنگی - یک پیمانه
- شکر - نصف قاشق چای‌خوری
- سس تند - کمی
- کره - نصف پیمانه
- نان ساندویچ کوچک - ۶ تا ۸ عدد
- پنیر موزارلا رنده شده - ۲ پیمانه
- تره ریز خرد شده - ۲ قاشق غذاخوری
- نمک به میزان لازم



علائم گوارشی بیماری کووید-۱۹

بیشتر موارد ابتلا به تهوع، استفراغ و کم‌اشتهایی علامت کرونا نیستند

اسهال و دردهای شدید شکمی از علائم گوارشی ابتلا به این ویروس است و مانند دیگر علائم که در ۸۵ درصد مواقع خفیف است، در اغلب موارد بهبود پیدا می‌کند

بیشتر بیمارانی که دارای علائم گوارشی‌اند، معمولاً به گونه خفیف بیماری کووید ۱۹ مبتلا هستند اسهال حدود یک تا ۱۴ روز به طول انجامیده و به طور میانگین مدت زمان بیش از پنج روز و حدود چهار بار دفع در روز گزارش شده است

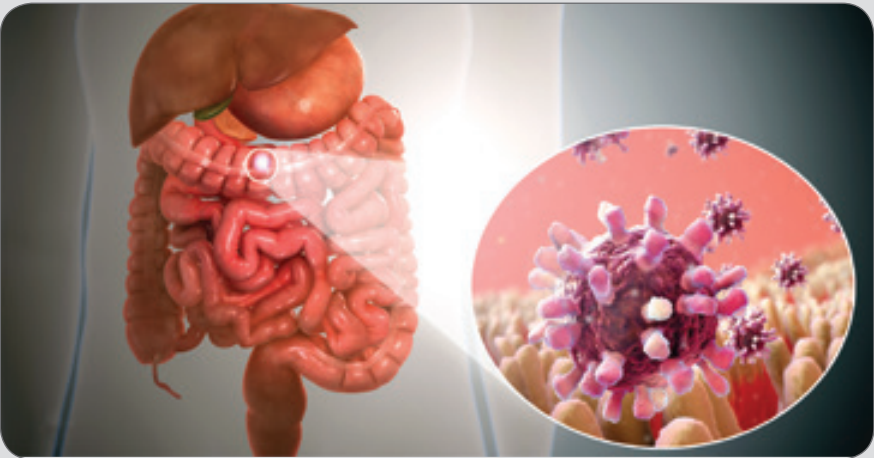
حدود یک سوم بیماران مبتلا به علائم گوارشی، تب ندارند

بیماری‌های بسیاری در جامعه وجود دارند که باعث ایجاد علائم گوارشی می‌شوند و بیشتر موارد ابتلا به اسهال، تهوع، استفراغ و کم‌اشتهایی از علائم ابتلا به کووید ۱۹ نیستند

در صورت بروز علائم گوارشی کرونا چه باید کرد

در خانه بمانید

بیشتر افرادی که تست کرونایشان مثبت شده، به نوع



کربوهیدرات‌های مورد نیاز بدن شما کمک کنند، امتحان کنید.

همچنین می‌توانید جوی دوسر، سیب‌زمینی آب‌پز یا پخته شده و مرغ پخته شده بدون پوست را امتحان کنید.

چیزمانی یا پزشک در تماس باشیم؟

- * دست دادن شدید آب بدن.
- * نشانه‌ها شامل ادرار تیره، ضعف شدید، دهان و زبان خشک و سرگیجه است
- * اسهال خونی یا سیاه یا درد شدید شکم
- * اگر تب، سرفه یا احساس تنگی نفس دارید

منبع: وب‌پام‌دی

هستید، می‌شود.

مایعات زیاد بنوشید

اگر اسهال یا استفراغ دارید، جایگزین کردن مایعات از دست‌رفته مهم است. تهیه آوار اس (ORS) از داروخانه و مصرف آن بهترین راه حل است زیرا دارای نمک و شکر است که بدن بر اثر اسهال از دست می‌دهد. یا می‌توانید آب‌میوه‌های آبدار یا نوشیدنی‌های ملایم را به همراه کراکر شور و آبگوشت جره‌جرعه و کم‌کم میل کنید.

رژیم ملایمی داشته باشید

غذاهایی مانند موز، برنج سفید، سس سیب‌وان تست را که می‌توانند به کاهش تمایل شما به دفع و تأمین