

تغذیه

آب مورد نیاز بدن را محاسبه کنید

شهاب اولیایی

متخصص تغذیه

مصرف مایعات نقش موثری در کاهش استرس و تقویت سیستم ایمنی بدن افراد دارد در صورتی که بدن قبل از ابتلا به ویروس میزان آب کافی نداشته باشد با توجه به بی اشتهاهی در دوران ابتلا، تامین آب و مایعات بدن دشوار خواهد شد.

● **نحوه محاسبه میزان آب مورد نیاز بدن**
برای محاسبه میزان نیاز بدن به آب و مایعات، وزن بدن خود را در عدد ۳۰ تا ۳۵ ضرب کنید. عدد به دست آمده میزان نیاز بدن بر حسب میلی لیتر خواهد بود. به عنوان مثال یک فرد ۷۰ کیلو گرمی، دو و نیم لیتر آب و مایعات نیاز دارد. یکی از مهم ترین راه های تامین آب بدن، استفاده از سبزیجات و میوه ها در حد کافی و همچنین مصرف شربت های گیاهی و عرقیات سنتی است. به عنوان مثال شربت آبلیمو، به لیمو، خاکشیر و نعناع از جمله مواردی است که به خوبی می تواند نیاز بدن به آب را تامین کند.

● **نوشیدنی حاوی کافئین و جایگزین مناسب تامین آب نیست**

باید به این نکته توجه داشت که مصرف چای و نوشیدنی های دارای کافئین مثل قهوه و نسکافه، نه تنها جایگزین خوبی برای آب نیست؛ بلکه می تواند آب بدن را دفع کند. بسیاری از افراد عقیده دارند که مصرف چای به جای آب برای تامین نیاز بدن موثر است، اما باید به این نکته توجه داشته باشید که تحت هیچ عنوان چای جایگزین مناسبی برای آب نیست. در شرایط شیوع ویروس کرونا و گرما که نیاز است مجاری تنفسی بدن مرطوب باشد به آب مصرفی خود توجه داشته باشید.

باشگاه خبرنگاران جوان

بیشتر بدانیم

پیشنهادهایی برای رفع بی خوابی

آیامی دانستید محیط با گرمای زیاد یا بیش از حد سرد، وجود نور زیاد و سروصدای مهم ترین عوامل فیزیکی نامناسب برای خواب مناسب است.

اگر به طور مکرر برای خوابیدن مشکل دارید، بهتر است وضعیت سلامتی تان را بررسی کنید.

● **راهکارهایی برای رفع بی خوابی**

افراد می توانند با تمرین زیاد در عرض چند ثانیه سریع به خواب بروند. ابتدا باید از تمام مایهچه های صورت خود کمک بگیرید. یعنی آرامشی به دهان و مایهچه های داخل آن دهید.

مرحله بعد شانه های خود را رها کرده و دست هایتان را کنار بدن قرار دهید. نفس عمیق کشیده، پاها، ران و ساق پا را ریلکس و بعد از چند ثانیه رها کنید.

به مدت ۱۰ ثانیه درون ذهن خود تصویری آرامش بخش را تجسم کنید، جایی که احساس کنید اگر آن جا بودید حتما حس خوبی داشتید؟ به مدت چند ثانیه به خواب می روید.

● **رفع مشکلات بی خوابی با حرکات بدن**
ابتدائو ک زبان را روی سقف دهان، پشت دو دندان جلو قرار دهید و لب خود را نیز جمع کنید. بگذارید لب ها کمی به هم فشرده شود و هنگامی که نفس خود را از دهان بیرون می دهید، باید صدای آن را بشنوید این کار را باید به مدت چند ثانیه مکرر انجام دهید. این کار را بدون این که دغدغه ای داشته باشید انجام دهید و می بینید که به سرعت آرامش قبل خواب را به دست می آورید.

ابروها را تا جایی که ممکن است برای ۵ ثانیه بالا ببرید. مایهچه های پیشانی تحت فشار قرار خواهد گرفت. مایهچه های پیشانی را رها کنید و افت فشار را احساس خواهید کرد. به مدت ۱۰ ثانیه این کار را انجام دهید و نفس عمیقی بکشید.

چند ثانیه لبخند عمیقی بزنید تا مایهچه های گونه حرکت کنند.

سر خود را رو به سقف قرار دهید و در بالش فرو ببرید، چشمان خود را چند ثانیه ببندید تا آرامش پیدا کنید. این کار را طوری انجام دهید تا با کل بدن خود، فشار را احساس کنید. با این روش های می توانید بدن خود را برای یک خواب آرام آماده کنید.

اختلالات تیروئید و

مواد غذایی مفید برای آن

اختلال تیروئید می تواند روی سطح انرژی، دمای بدن و خلق و خوی شما موثر باشد



غده تیروئید با این که کوچک است اما نقش های حیاتی دارد اگر تیروئید شما آن طور که باید هورمون تولید نمی کند یا بیش از حد کار می کند، اثر منفی روی بدن شما می گذارد.

هورمون های تیروئید سطح انرژی، متابولیسم، دمای بدن،

خلق و خو، ضربان قلب و فشار خون شما را تحت

تأثیر قرار می دهد. به همین منظور در ادامه

به اختلالات غده تیروئید و مواد غذایی

مفید اشاره می کنیم که دارای ید

بیشتری است.

۴ ماست تازه

با گذشت سن نسج تیروئید دچار فیروز شده طوری که غده تیروئید افراد سالمند در معاینه بالینی معمولا قابل لمس نیست.

۵ تخم مرغ تازه

در این سننننن به علت محدودیت مصرف نمک یددار، دریافت ید کاهش می یابد. این در حالی است که به دلیل مشکلات گوارشی و جذب املاح مقدار جذب ید کاهش بیشتری پیدا می کند.

۶ گوشت

● **غذاهای مناسب برای تیروئید**
اگر دچار کمبود ید هستید، این مواد غذایی می تواند به شما کمک کند:

۷ سبزیجات و میوه ها

● اهمیت دریافت ید کافی برای مادر باردار

هورمون های تیروئید مادر، از جفت رد می شود و خود را به سلول های جنین می رساند و در آن جا کار خود را انجام می دهد اما تقریبا از هفته سوم و چهارم که جنین حتی به اندازه چند میلی متری نیز نیست، سلول های غده تیروئید در کف دهان تشکیل می شود و به آرامی شروع به برداشت ید و ساختن هورمون می کند، تا این که به تدریج از کف دهان به سمت پایین گردن، یعنی جای اصلی قرار گیری غده تیروئید، نزول می کند و در آن جا در حدود هفته شش و هفت بارداری، شروع به هورمون سازی می کند.

● نوزادان و هورمون تیروئید

در نوزاد اگر فقدان هورمون تیروئید باشد سیستم تکوین پیدانمی کند و بعد هم جایگزین نخواهد شد.

در یک فرد مسنن یا کسی که بیماری قلبی دارد زیاد بودن هورمون تیروئید یا کمبود آن روی قلب اثر می گذارد و مشکلات قلبی ایجاد می کند.

● علایم مهم ترین اختلالات تیروئید

تیروئید می تواند دچار اختلالات متعددی شود. پرکاری تیروئید و کم کاری تیروئید، شایع ترین اختلال است.

در ادامه به چند علامت متداول اختلال عملکرد تیروئید اشاره می کنیم.

- ✓ نازک شدن پوست یا حساس شدن به لمس
- ✓ کاهش وزن زیاد یا افزایش وزن بسیار کم
- ✓ احساس گرما یا سرمای بسیار زیاد
- ✓ اختلال در هیجانات و احساسات
- ✓ افت سطح انرژی
- ✓ آشفتگی گوارشی
- ✓ نامنظم شدن سیکل قاعدگی
- ✓ ریزش مو
- ✓ بیرون زدگی چشم ها

منابع: healthline، health، تبیان

اشتباه من

سالاد

سالاد ذرت و لوبیا قرمز

- برای درست کردن این سالاد خوشمزه و آسان، لوبیا قرمز ذرت را از قبل بپزید و یا از کنسرو آن ها استفاده کنید.
- گشنیز و کاهو را خرد کنید و گوجه گیلای را از وسط برش بزنید.
- پیاز را نگینی خرد کنید و گوجه گیلای را از وسط برش بزنید.
- عسل را به همراه روغن زیتون و آب لیمو با هم مخلوط کنید و خوب هم بزنید تا یک دست شود.
- همه مواد سالاد را داخل ظرفی بریزید و با هم مخلوط کنید و در آخر سس را روی سالاد بریزید و داخل یخچال بگذارید تا خنک شود.
- برای تزئین سالاد از گشنیز خرد شده استفاده کنید.

- ذرت - ۳ عدد
- گوجه گیلای - ۴۰۰ گرم
- کاهوی تازه - ۲ دسته
- لوبیا قرمز پخته - ۴۰۰ گرم
- پیاز قرمز - یک عدد کوچک
- گشنیز خرد شده - نصف پیمانه
- لیمو ترش - یک عدد
- عسل - یک قاشق چای خوری
- روغن زیتون بکر - یک سوم پیمانه

چگونگی مصرف داروهای قلبی در اپیدمی کرونا

ریسک ابتلا را داشتند و مرگ و میر بالاتری دارند. «وی ادامه داد: در درجه بعدی بیماران با سابقه جراحی قلب باز به ویژه اگر سکتته قلبی کرده، استنت های متعدد داشته و همچنین داروهای متعدد قلبی عروقی استفاده می کنند، مقداری ریسک افزایش ابتلا نسبت به دیگر افراد جامعه دارند. وی با اشاره به بیمارانی که به واسطه ابتلا به کووید-۱۹ دچار حمله قلبی شده اند، گفت: این دسته از افراد شاید از نظر زمینه ژنتیک استعداد بیشتری داشتند و بدون بیماری زمینه ای هم ممکن بود دچار این مسائل و عوارض شوند.

● چگونگی مصرف داروهای قلبی در اپیدمی کرونا

این عضو هیئت علمی دانشگاه در خصوص افرادی که داروی قلبی استفاده می کنند، گفت: قبلا درباره استفاده از داروهای ACEI، ARB ها(داروهای مهار کننده آنژیوتن) و افزایش ریسک ابتلا به کووید-۱۹ مطرح بود، ولی بعد از آن مشخص شد که برعکس حتی ممکن است مصرف این داروها جنبه پیشگیری هم داشته باشد. وی تأکید کرد: بر این اساس توصیه



تناسب اندام

نکاتی که زنان باید درباره وزن برداری بدانند

یاسمین مشرف

مترجم

بانوان

«جسی بایرترینگر» فیزیوتراپ از مرکز سلامت ورزش آرورا درباره وزن برداری خانم های گوید: «این باور عمومی غلط وجود دارد که اگر زنان به ورزش وزنه برداری بپردازند از نظر جسمی، ظرافت زنا نه خود را از دست می دهند و تنومند به نظر می رسند.»
بایرترینگر درباره این تصور غلط به دو نکته اشاره می کند: اول این که تقویت ماهیچه ها هیچ ایرادی ندارد. دوم این که تحقیقات به طور عموم نشان داده است موضوع درباره زنان کاملا برعکس است. به عبارت دیگر وزنه برداری زنان باعث می شود ماهیچه های آن ها حالت باریک به خود بگیرند، بدون این که حجم زیادی پیدا کنند. مواردی نکاتی است که بهتر است خانم ها درباره ورزش وزنه برداری بدانند.

● **تقویت عضلات باعث می شود لاغر تر به نظر برسید**

اگر نگران هستید که تقویت عضلات باعث شود تنومند به نظر برسید، در اشتباه هستید. بدن زنان فقط کسری از هورمون تستوسترونی را که در بدن مردان تولید می شود تولید می کند. این هورمون یکی از هورمون های مسئول حجیم شدن عضلات است. اگر ورزش وزنه برداری را به صورت حرفه ای دنبال نکنید، احتمال این که پرداختن به این ورزش باعث شود لاغر تر به نظر برسید زیاد است. وزنه برداری به شما کمک می کند در تمام طول روز چربی بیشتری بسوزانید.

بایرترینگر توضیح می دهد: «هر چقدر ماهیچه بیشتری داشته باشید، روزانه چربی و کالری بیشتری می سوزانید. این افزایش چربی سوزی به ویژه درباره چربی های احشایی خطرناک که در ناحیه شکم تجمع پیدا می کنند صادق است.

هر چند سطح پایین تستوسترون در زنان مانع از افزایش زیاد حجم ماهیچه ها می شود، اما در هر صورت، عضله سازی در بدن صورت می گیرد و باعث می شود روزانه کالری بیشتری سوزانده شود.»

● استخوان های قوی تری خواهید داشت

بلند کردن وزنه باعث می شود استخوان های شما برای ایجاد مقاومت در مقابل تحمل وزن، متراکم تر شوند. اگر تازه وارد ورزش وزنه برداری شده اید به خاطر داشته باشید که برای افزایش تراکم استخوان ها زمان لازم است.

● بلند کردن وزنه برای قلبتان مفید است

تمرینات هوازی تنها ورزش هایی نیستند که قلب شما را تقویت می کنند بلکه ورزش وزنه برداری هم می تواند به همان اندازه برای قلب شما مفید باشد. بایرترینگر می گوید: «وقتی شما دست کم دو بار در هفته یک گروه عضلانی را تمرین می دهید در واقع کمک زیادی به قلبتان می کنید.

● انرژی بیشتر و استرس کمتری خواهید داشت

وزنه برداری مانند هر تمرین ورزشی دیگری، باعث آزاد شدن اندورفین ها(مواد شیمیایی آزاد شده توسط بدن برای تسکین استرس و درد) می شود. مشخص شده است، افراد مبتلا به افسردگی که وزنه برداری می کنند، معمولا علایم کمتری از این بیماری را نشان می دهند.

منبع: healthnews.com



داروهای در مان بیماری کووید، تصریح کرد: داروهایی مانند هیدروکسی کلروکین و آیترومایسین که بر اساس پروتکل های درمانی برای درمان کووید ۱۹ استفاده می شد، داروهایی بودند که می توانستند ریسک آریتمی را افزایش دهند. بنابراین افرادی که سابقه مصرف این داروها را داشتند، باید در زمینه تداخل دارویی مدنظر قرار می گرفتند.

منبع: ایسنا