

پرسش و پاسخ

تجویز داروها تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر بر پاسخ به سوالات مصرف دارویی توصیه می‌شود پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

راهکار شمار برای کاهش وزن چیست؟

دکتر مهدی شادنوش

متخصص تغذیه

باید برای کاهش وزن آمادگی داشته باشید. ورزش کنید و با پزشک‌تان مشورت کنید و او را از داروهای مصرفی مطلع کنید. به جای آن که فقط روی کاهش وزن تمرکز کنید، سعی کنید برای بهبود سلامت کلی‌تان، اهدافی تعیین کنید. فعال بودن و خوردن سالم‌تر، دوره ساده برای شروع هستند. به یاد داشته باشید که وراثت، نقش مهمی در نوع بدن شما و وزن‌تان ایفا می‌کند. مقایسه کردن خود با خواهر بسیار لاغر‌تان، به کاهش وزن شما یا افزایش اعتماد به نفس‌تان کمکی نمی‌کند. ممکن است استفاده از مقیاس‌های دیگری به جز وزن و اندازه لباس (مانند از نفس‌نیفتان در هنگام بالا رفتن از پله‌ها) برای پیگیری پیشرفت‌تان، بیشتر به شما انگیزه بدهد. بر اهداف کوچک و قابل دسترسی که به تغییرات سلامت دراز مدت منجر خواهند شد تمرکز کنید. اگر اهدافی در نظر بگیرید که رسیدن به آن‌ها سخت است، ناکامی در دست‌یابی به آن‌ها می‌تواند باعث بازگشت شما به عادات قدیمی‌تان شود. بشقاب‌تان را با غذاهای کم‌کالری و باچگالی بالا پر کنید. یک‌راه ساده، پر کردن نصف بشقاب‌تان با سبزیجات یک چهارم با پروتئین و یک چهارم با کربوهیدرات، ترجیحاً غلات کامل است. شما هنوز هم می‌توانید یک بشقاب پر غذا بخورید اما باید بشقاب‌تان را پر از سبزیجات کنید، نه سبب زمینی سرخ کرده یا پیاز سوخاری. به جای محروم کردن خود از غذاهای مورد علاقه‌تان، سعی کنید نسخه‌های سبک‌تر آن‌ها را تهیه کنید. اگر همبرگر و سبب زمینی سرخ کرده دوست دارید، سعی کنید یک برگ روقلمون و سبب زمینی شیرین کبابی درست کنید.

# خطر جدی در کمین افرادی که این روزها زیاد می‌نشینند

افرادی که بیشتر از ۶ ساعت در طول روز می‌نشینند بیشتر در معرض بیماری‌ها قرار می‌گیرند



پزشکی

شیوا رضایی مترجم

مدت زمان زیادی است که به دلیل شیوع بیماری کرونا افراد زیادی مجبورند برای ساعت‌های متوالی پشت سیستم بنشینند یا گوشی به دست کارهایشان را پیگیری کنند. کم‌کم نتایج این بی‌تحرکی و یک جانشستن خودش را نشان می‌دهد، چ‌این‌که به‌طور معمول مردم جامعه ما تحرک کافی نداشته‌اند و این وضعیت هم‌مزید بر علت شده است تا بیشتر بنشینند. به تازگی در مطالعه‌ای جدید محققان دانشگاه پزشکی تگزاس برای اولین بار دست به پژوهشی زده‌اند تا مشخص کنند که آیا میزان فعالیت بدنی افراد، ارتباطی با مرگ ناشی از سرطان در آن‌ها دارد یا خیر؟ ادامه مطلب را بخوانید تا اطلاعات بیشتری کسب کنید:

افزایش ۸۲ درصدی احتمال فوت

در این پژوهش وضعیت نزدیک به هشت هزار آمریکایی بالای ۴۵ سال مورد ارزیابی قرار گرفت. بعد از سنجش اولیه، به صورت میانگین تا پنج سال وضعیت این افراد پیگیری شد. از این تعداد ۲۶۸ نفر بر اثر سرطان فوت شدند. وقتی میزان عادات رفتاری و سبک زندگی این افراد در مقایسه با افراد دیگری که مبتلا به سرطان شده‌اند اما بهبود پیدا کرده‌اند، مقایسه شد، مشخص شد میزان فعالیت بدنی این دو گروه با هم تفاوت‌هایی اساسی دارد. افرادی که بر اثر سرطان فوت شده بودند، فعالیت بدنی بسیار پایینی داشتند و مدت زمان زیادی در هر روز را می‌نشستند. بررسی‌های آماری نشان می‌دهد گروه کم‌تحرک تا نزدیک ۸۲ درصد بیشتر از گروه با فعالیت بدنی بالا، در معرض خطر فوت به واسطه سرطان قرار داشته است.

معجزه ۳۰ دقیقه تحرک روزانه

محققان این مطالعه می‌گویند بر اساس نتایج این مطالعه می‌توان بر اساس میزان زمانی که افراد پیش از تشخیص سرطان، عادت به نشستن روزانه داشته‌اند، احتمال فوت آن‌ها را بعد از ابتلا به سرطان پیش‌بینی کرد. علاوه بر آن، این مطالعه نشان می‌دهد وقتی افراد روزانه تنها ۳۰

دقیقه از زمان نشستن خود کم‌و‌آن‌را با فعالیت بدنی جایگزین می‌کنند، احتمال فوت آن‌ها تا ۳۱ درصد کاهش می‌یابد. برای چنین کاهش‌ی لازم نیست افراد حتماً فعالیت‌های بدنی سنگینی انجام بدهند، فعالیت بدنی با شدت متوسط هم موثر است. کمی پیاده‌روی، دوچرخه سواری یا حتی بالا رفتن از پله‌ها از جمله فعالیت‌های بدنی پیشنهادی این گروه از محققان است. **زیاد نشستن درد کم** نشستن طولانی مدت بر خلاف تصور، فشار زیادی را به کمر وارد می‌سازد زیرا در حالت نشستن به سمت جلو متمایل می‌شود، برای کاهش این فشار بهتر است یاد بگیرید در وضعیت متعادل بنشینید و بلند شوید. **احتمال لخته شدن خون** باز یاد نشستن احتمال لخته شدن خون در رگ‌های پا زیاد می‌شود. این لخته خون در رگ‌ها حرکت نمی‌کند و ممکن

منبع بخشی از مطلب: ScienceDaily

آشپزی هنر

ترفندها

## ۷ نکته مهم پخت مربای توت فرنگی



میوه‌هایی که برای مربا در نظر می‌گیرید، سالم و بدون لک باشد و زیاد رسیده نباشد و در صورتی که شکر یا خاکه قند شما تمیز نیست و رنگ آن زرد است می‌توانید برای هر یک کیلو گرم آن یک عدد سفیده تخم مرغ را با چنگال خوب به هم بزنید و آن را به شربت در حال جوش اضافه کنید و از صافی رد کنید تا رنگ آن شفاف شود. در ادامه به نکات دیگر در این باره می‌پردازیم که مناسب حال و هوای این روزهاست. ۱- برای تهیه مربا یا شربت توجه داشته باشید که حرارت زیاد یا به مدت زیاد بوی شربت را نامطبوع می‌کند. ۲- شربت مربا را آن قدر بجوشانید تا قوام بیاید، اگر

## نکات کاربردی برای مهمانی‌های دوران کرونا



در تهیه این مطلب از سایت تبیان کمک گرفتیم

تغذیه

همه چیز راجع به آب طعم دار یا دتاکس

مهسا کسنوی

خبرنگار



آب طعم دار یا میوه، یکی از نوشیدنی‌هایی است که به تازگی جای خودش را در دل ورزشکاران باز کرده و معمولاً اغلب ورزشکاران آن را در بین تمرینات یا در طول روز مصرف می‌کنند. دتاکس حاوی مقادیر زیادی فیبر و ویتامین است و شما علاوه بر مصرف روزانه می‌توانید آن را به جای آب، میوه‌های غیر طبیعی در برنامه غذایی کودک‌تان نیز قرار دهید.

چگونه آب طعم دار درست کنیم؟

برای درست کردن دتاکس شما احتیاج به مواد خاصی ندارید، مقدار ی آب یخ را با میوه‌های تکه تکه شده مخلوط کنید (می‌توانید مزه‌های طبیعی مثل نعناع را به آن اضافه کنید) و آن را به مدت ۲ ساعت در یخچال بگذارید تا آب، کاملاً طعم میوه را به خود بگیرد. در ادامه برای شما خواهیم گفت که این نوشیدنی چرا این قدر پرطرفدار شده و چند پیشنهاد ترکیب آب را با میوه‌هایی که برای بدن مفید است بررسی می‌کنیم.

دتاکس لیمو، گریپ فروت، پرتقال

این ترکیب علاوه بر بالا بردن متابولیسم بدن و تسریع کاهش وزن، حاوی آنتی اکسیدان‌های زیادی است و سیستم گوارش شما را بهبود می‌بخشد. سیستم ایمنی‌تان را در برابر بیماری‌ها قوی می‌کند، پوست‌تان را شفاف می‌کند و باعث کاهش کلسترول می‌شود.

دتاکس خیار

اگر در بین تمرینات از ترکیب آب و خیار برش داده شده مصرف شود به کاهش وزن شما کمک می‌کند و برای جلوگیری از سرطان نیز مفید است. این ترکیب سرشار از مواد معدنی است و گوارش غذاها را آسان می‌کند و همچنین یک ترکیب ضد التهاب نیز محسوب می‌شود.

دتاکس توت فرنگی

این ترکیب سرشار از آنتی اکسیدان است و برای پوست شما مثل یک معجزه عمل می‌کند، سیستم ایمنی بدن‌تان را بهبود می‌بخشد؛ ضد سرطان است و به جنگ التهاب‌ها می‌رود.

دتاکس سیب

مخلوط آب و سیب‌های ریز شده باعث کاهش وزن شما می‌شود و علاوه بر تقویت سیستم ایمنی بدن، سلامت قلب شما را بهبود می‌بخشد و به عنوان ناجی قلب‌تان عمل می‌کند.

دتاکس هندوانه

باقاشق چند تکه از هندوانه را جدا کنید و در آب بریزید و در طول روز آن را بنوشید. با این کار میزان آب بدن خود را بالا می‌برید، سیستم گردش خون‌تان را بهبود می‌بخشید و سیستم ایمنی خود را قوی می‌کنید.

دتاکس دارچین زنجبیل

اگر قصد لاغر شدن دارید آب دارچین و زنجبیل را مخلوط کنید و هنگام ورزش بنوشید با این کار متابولیسم بدن‌تان بالا می‌رود و راحت‌تر وزن کم می‌کنید. علاوه بر این، ترکیب زنجبیل و دارچین، برای جلوگیری از ابتلا به دیابت نیز بسیار موثر است، ضد سرطان و التهاب است و سیستم گوارش شما را بهبود می‌بخشد.

بهداشت

رهایی از بوی بد پا در هوای گرم تابستان

آیا می‌دانید تعداد غدد عرق در پاها بیشتر از نقاط دیگر بدن است و به‌ویژه در فصل تابستان عرق بیشتری تولید می‌کند تا دمای بدن را تنظیم کند؟ تعریق در کنار گرمای پای محصور شده در کفش، محیط باکتری‌ها به‌طور طبیعی روی پوست پا ساکن هستند و به تجزیه عرق کمک می‌کنند، تکثیر برخی از آن‌ها می‌تواند به ایجاد بویی ناخوشایند منجر شود. رطوبت پاها در هوای گرم و در فضای بسته کفش محیط مناسبی را برای رشد باکتری و قارچ فراهم می‌کند و زمینه بدبو شدن پاها را فراهم می‌کند.

- ✓ مهم‌ترین راهکار خلاصی از بوی بد پا شست و شوی مدام و دقیق پاهاست. (دوبار در روز)
- ✓ استفاده از برس یا سنگ پا می‌تواند به پاک‌سازی موثر تر سلول‌های مرده کمک کند.
- ✓ پس از شست و شوی پاها، آن‌ها را به خوبی خشک کنید به طوری که هیچ قطره آبی بین انگشتان باقی نماند.
- ✓ تعویض منظم و روزانه جوراب‌ها برای پیشگیری از انباشت رطوبت و باکتری‌هایی که موجب بوی ناخوشایند پا می‌شوند، اهمیت دارد. (جوراب با الیاف طبیعی)
- ✓ برای پیشگیری از بوی بد پا باید حداقل از دو جفت کفش استفاده کنید.
- ✓ زمانی که یک روز در میان از کفش‌های خود استفاده می‌کنید به کفش دیگر اجازه می‌دهید به خوبی خشک شود و رطوبتی در آن باقی نماند.