



بیشتر بدانیم

علامت هایی که نشان می دهد کفش ورزشی تان نامناسب است

هزاران مدل کفش ورزشی وجود دارد که ممکن است بعضی از آن ها با وجود شکل زیبا از استانداردهای لازم بر خور دار نباشد. در ادامه به نشانه های غیر استاندارد بودن کفش ها اشاره می کنیم:

● **سوزش پا به علت نامناسب بودن کفش**
هنگامی که شما با استفاده از کفش های دو چرخه سواری با کف سفت ر کاب می زید، فشار مستمر بر گوشت زیر پنجه پا می تواند باعث تحریک اعصاب آن شود که منجر به احساس سوزش در نزدیکی انگشتان پاتان می شود.

● **پوشیدن کفش نامناسب و التهاب پلانتار**
پوشیدن کفش ورزشی نامناسب و وار د آوردن ضربات مکرر به پاها در هنگام پوشیدن کفش، یک علت معمول آن است.

● **تاول زدن پا به علت پوشیدن کفش نامناسب**
در حالی که تاول های می توانند به دلیل جوراب های نامناسب (یا تر کیب کفش و جوراب نامناسب) باشند، یک کفش ورزشی که با پای شما به نحو نادرستی اصطکاک پیدا کند، می تواند به تنهایی این کار را انجام دهد.

● **کفش های ناماف**
اغلب اوقات، این فقط نشانه آن است که یک کفش باید تعویض شود. اگر کفش چپ را با راست مقایسه کردید و متوجه تقارن نداشتن آن ها شدید، شاید برای متعادل کردن بدنتان به کفی ها یا ارتز های سفارشی نیاز داشته باشید.

منبع: fitnessmagazine.ir

تغذیه

سن طلایی برای کاهش وزن و پیشگیری از مرگ زودرس

کاستن از وزن در فاصله سنی ۲۵ تا ۴۰ سال باعث افزایش طول عمر خواهد شد و از احتمال مرگ زودرس به میزان ۵۴ درصد می کاهد. نتایج تحقیقی تازه نشان می دهد که کاهش وزن تا پیش از میان سالی (سن ۴۰ سالگی) خطر مرگ زودرس را در افراد به میزان ۵۰ درصد کاهش می دهد. به طوری که در نتایج پژوهش دانشگاه بوستون آمریکا مشخص شد تلاش ها برای کاستن از وزن و کمک آن به بهبود سلامتی در دوران کهن سالی معمولاً کارایی و تاثیر کافی را نخواهد داشت.

● **راهکارهای پیشنهادی برای کاهش وزن**
✓ میزان مصرف کربوهیدرات را کاهش دهید.

✓ به میزان کافی و به موقع بخوابید.

✓ مقدار کالری دریافتی خود را کاهش دهید.

✓ از مصرف غذاهای فرآوری شده خودداری کنید.

✓ از بشقاب کوچک تر استفاده کنید.

✓ دمنوش های لاغری بنوشید.

✓ به غذاهای خود ادویه چربی سوز اضافه کنید.

تازه ها

احتمال انتقال ویروس کرونا از طریق فاضلاب

مطالعه اخیر دانشمندان چینی نشان می دهد ویروس کرونا ممکن است از روش هایی که انتظار نمی رود به خانه ها منتقل شود و این موضوع باعث افزایش هشدار در باره احتمال کنترل همه گیری می شود. این مطالعه حاکی از آن است که ویروس کرونا می تواند از طریق توال ت و لوله های فاضلاب به داخل خانه ها و آپارتمان ها به خصوص در ساختمان های مسکونی چند طبقه انتقال یابد. مطالعه جدید نشان داده که ویروس ممکن است از طریق توال ت یا لوله های تخلیه وار د آپارتمان واقع در طبقه شانزدهم شده باشد چون آثار ویروس در سینک ظرف شویی، شیر آب و دسته دوش کشف شده است. حمام آلوده به ویروس کرونا در آپارتمانی که پنج نفر در آن زندگی می کردند وجود داشت. تایید شده که یک نفر در ساختمان آن ها به این بیماری مبتلا بوده است.

محققان پس از این کشف، آزمایش «شبه سازی ردیابی» را انجام دادند تا بررسی کنند که آیا ویروس می تواند از طریق ذرات کوچک هوا یا توال ت فرنگی پخش شود. ذراتی که قبلا در آپارتمان فرد مبتلا به کرونا (طبقه پانزدهم) پیدا شده بود، به ۱۲ طبقه بالاتر از جایی که فرد آلوده به ویروس کرونا در آن زندگی می کرد، منتقل شده است. نویسندگان این مطالعه پس از آزمایش شبهه سازی ردیابی در محل گفتند که «امکان انتقال ذرات معلق در هوا از طریق لوله های فاضلاب پس از شست و شوی توال ت» طبقه پانزدهم وجود داشته است. پیگیری پژوهشگران نشان داد که ذرات معلق در توال ت آپارتمان های واقع در طبقات ۲۵ و ۲۷ یافت شد.

منبع: ایندپندنت

چای یا قهوه؛ کدام برای سلامت بهتر است؟

چای و قهوه به دلیل دارا بودن کافئین و آنتی اکسیدان از نوشیدنی های فرح بخش و انرژی زا به شمار می آیند



دارند. همچنین چای ها به ویژه چای سبز به داشتن EGCG، آنتی اکسیدانی که بیشتر با کاهش وزن ارتباط دارد و آنتی اکسیدان های دیگری مانند کاتچین ها، تئوفلاوین ها و تئاروبیگین ها که در جلوگیری از سرطان روده بزرگ و ریه نقش دارند مشهور است. همچنین مشخص شده است که محتوای آنتی اکسیدانی چای سبز از بسیاری از بیماری های مزمن مانند آرتروز، عفونت ادراری، مشکلات قلبی و سرطان جلوگیری می کند. قهوه نیز غنی از این ترکیبات مفید است. فلاونوئید ها و اسید کلروژنیک (CGA) موجود در قهوه دارای خواص ضد سرطانی هستند. مطالعات اخیر نشان داده است آنتی اکسیدان های موجود در قهوه می تواند در صورت مصرف منظم، در سلامتی قلب و عروق زنان تاثیر مفیدی داشته باشد.

● **چای و قهوه می توانند به شمار کاهش وزن کمک کنند**
اثر مفید دیگر ترکیب خاص کافئین و آنتی اکسیدان ها در چای و قهوه کاهش قدرت بدن برای به دست آوردن چربی اضافی است. در مطالعات زیادی نشان داده شده که جلوگیری از افزایش وزن از فواید قهوه و چای است. طبق این مطالعات، کافئین و CGA موجود در قهوه، کاهش یافت چربی بدن و تقویت متابولیسم را به همراه دارد. آنتی اکسیدان EGCG موجود در چای سبز و تئافلاوین موجود در چای سیاه نیز در تقویت عملکرد د کبد و متابولیسم چربی نقش دارند. پلی فنول های موجود در چای و قهوه نیز با تقویت میکروبیوم روده از افزایش وزن زیاد جلوگیری می کنند. بنابراین، چای و قهوه هر دو می توانند در صورت مصرف متعادل به شمار کاهش وزن کمک کنند.

آشپزی و غذای اصلی

۱- سیب زمینی ها را برای ۸ تا ۱۰ دقیقه در آب جوش و نمک بپزید، تا زمانی که نسبتاً نرم شده باشند اما شکل اولیه خود را حفظ کنند. در همین زمان، کره را در یک تابه نجسب ذوب کنید و در ادامه تره فرنگی و آویشن را به کره گرم اضافه کنید تا کمی نرم شوند، این کار حدود ۱۰ تا ۱۲ دقیقه طول می کشد.
۲- می توانید سیب زمینی را به همراه سس خردل و ادویه های مورد علاقتان داخل تابه بریزید، کمی بعد باید خامه را با مواد دیگر ترکیب کنید.
۳- قبل از هر کاری دمای فر را روی ۱۸۰ درجه سانتی گراد قرار دهید تا برای پخت پیراشکی گیاهی شما آماده شود. حالا خمیر پیراشکی را روی تخته فرار دهید و به اندازه گردی دهانه یک لیوان برش بزنید تا خمیر

شستن لباس ها در لباس شویی در ایام کرونا

شستن لباس ها در ماشین لباس شویی میکروب ها از جمله ویروس ها را نمی کشد، اما مورد ثابت شده ای از این که کسی از لباس کرونا گرفته باشد، وجود ندارد. بنابراین نیازی به ضد عفونی کردن نیست و شستن معمولی کافی است. شستن لباس ها، ماسک های پارچه ای، ملافه ها، حوله ها و دیگر پارچه ها با بالاترین دمای قابل قبول در ماشین لباس شویی و در صورت امکان خشک کردن کافی است.

● **ویروس به حرارت خشک کن حساس است**
استفاده از خشک کن حرارتی از این لحاظ سودمند است که ویروس کرونا به حرارت حساس است. اگر بخواهید همه ویروس ها و باکتری ها را به طور کامل از بین ببرید، باید آن ها را برای چند ساعت در دمای بسیار بالا خشک کنید، اما خشک کن های معمولی هم شمار کلی باکتری ها و ویروس های موجود در پارچه را کاهش می دهند.



دانشتني ها

۸ ادویه

برای کاهش وزن خانم ها

دارچين

دارچین یک ادویه، با طعم شیرین و قوی است. این ادویه به سوخت و ساز بدن کمک می کند و باعث تنظیم قند خون می شود. علاوه بر این، دارچین نقش مهمی در کاهش قند خون، کلسترول LDL و تری گلیسیرید بر عهده دارد. از عمده مزایای آن می توان به این نکته اشاره کرد که دارچین برای کسانی که مبتلا به دیابت هستند، مناسب است و می تواند متابولیسم گلوکز را افزایش دهد که به بهبود قند خون کمک می کند.

● **احتیاط:** دارچین Cassia را برای کاهش وزن مصرف نکنید و تنها دارچین سیلان را انتخاب کنید.

هل

هل متابولیسم را افزایش می دهد و به نوبه خود به بدن کمک می کند تا چربی های بیشتری را بسوزاند. این ادویه مانع از تشکیل گازهایی که بلافاصله شکم شمارا پر می کنند می شود. هل به طور گسترده ای در سیستم پزشکی سنتی هندی مورد استفاده قرار می گرفت. هر روز یک قاشق چای خوری پودر هل را مصرف کنید.

● **احتیاط:** در مصرف هل افراط نکنید زیرا ممکن است باعث اسهال و استفراغ شود.

فلفل هندی

گیاه تشکیل دهنده اصلی رژیم غذایی معروف Beyonce، فلفل هندی است که غنی از ماده ای به نام کیسایسین است. این ترکیب همان ترکیبی است که باعث می شود فلفل طعم تندى داشته باشد. کیسایسین به عنوان یک ماده گرمازا بدن را تحریک می کند تا چربی را به عنوان سوخت استفاده و حرارت تولید کند. این ماده باعث چربی را حل می کند و کالری مصرفی را کاهش می دهد. فلفل هندی به کاهش سطح چربی خون نیز کمک می کند.

● **احتیاط:** از مصرف مقدار زیادی فلفل هندی برای کاهش سریع وزن اجتناب کنید. زیرا انتها منجر به ناراحتی معده، سرگیجه و استفراغ خواهد شد.

فلفل سیاه

فلفل سیاه را هرگز از برنامه غذایی خود کنار نگذارید. پیپیرین همان چیزی است که به فلفل سیاه طعم خاصی می بخشد. یکی از ویژگی های آن، مهار ایجاد سلول های چربی است که به کاهش وزن نیز کمک می کند. شما می توانید فلفل سیاه و فلفل هندی را برای سرعت بخشیدن به روند سوزاندن چربی با هم ترکیب کنید. شما می توانید روزانه پنج دانه فلفل سیاه را بجوید یا آن را به آب یا برنامه غذایی خود اضافه کنید.

● **احتیاط:** از مصرف بیش از حد فلفل سیاه اجتناب کنید زیرا ممکن است باعث ایجاد ناراحتی معده و مشکلات تنفسی شود.

زنجبیل

زنجبیل متابولیسم بدن را ۲۰ درصد افزایش می دهد که باعث افزایش سرعت سوخت و ساز کالری می شود. زنجبیل دارای خواص آنتی اکسیدانی و ضد التهابی است که روده ها را تسکین می دهد و علاوه بر این مشخص شده که دارای ویژگی های مهار کننده اشتهای فعال است. شما می توانید نصف یک ریشه زنجبیل را در روز بجوید یا آن را به آب، نوشیدنی ها یا برنامه غذایی خود اضافه کنید.

● **احتیاط:** از مصرف بیش از حد زنجبیل خودداری کنید زیرا ممکن است باعث تهوع، گاز و ناراحتی معده شود.

زیره سبز

زیره سبز به بدن کمک می کند تا انرژی لازم را به دست آورد و برای گوارش نیز عالی است. دو قاشق چای خوری زیره سبز را در آب بریزید یا یک قاشق چای خوری پودر زیره سبز را به آب یا برنامه غذایی خود اضافه کنید.

● **احتیاط:** مصرف بیش از حد زردچوبه را در روز مصرف کنید.

● **احتیاط:** مصرف بیش از حد زردچوبه می تواند موجب تهوع، افزایش جریان قاعدگی و فشار خون پایین شود.

دانه های رزانه

دانه های رزانه غنی از آنتی اکسیدان ها، فیبر غذایی، ویتامین ها و مواد معدنی هستند.

دو قاشق چای خوری تخم رزانه یا یک قاشق چای خوری پودر دانه آن را می توان در روز مصرف کرد.

● **احتیاط:** مصرف بیش از حد دانه های رزانه ممکن است باعث اسهال و حالت تهوع شود.

منبع: آلامتو