



بیشتر بدانیم

نقش هورمون ها و کاهش کالری برای لاغری

نتایج مطالعات علمی نشان می‌دهد که در موضوع چاقی و لاغری فقط کالری‌ها مهم نیست و هورمون‌ها هم نقش مهمی در بدن دارد



خیلی از ما انواع رژیم‌های غذایی لاغری را تجربه کرده‌ایم. رژیم‌هایی که معمولاً در از مدت جواب می‌دهد و در این روزگار شتاب‌زده صبر معنای خود را از دست داده است و پیدا کردن رژیمی که بتوان برای مدت طولانی به آن پایبند بود از طرفی هم مطمئن باشیم که جواب می‌دهد دشوار شده است. نتایج مطالعات علمی نشان می‌دهد که در موضوع چاقی و لاغری فقط کالری‌ها مهم نیست! هورمون‌ها هم نقش مهمی در بدن دارد اما این که کدام یک مهم است، سوالی است که باید به آن پاسخ داد.

● **انسولین و کورتیزول** از صحبت درباره انسولین و کورتیزول و کربوهیدرات (که به تشریح انسولین ارتباط پیدامی‌کند) و استرس (که به تشریح کورتیزول ارتباط پیدامی‌کند) بخشی جدی در رژیم غذایی است و لاغر شدن به سادگی کم بودن کالری دریافتی در مقابل کالری مصرفی نیست!

● **ورزش و کورتیزول** تا وقتی بیشتر از آن چه می‌خورید بسوزانید، وزن کاهش خواهد داد. برخی دیگر معتقدند که می‌توانید کالری را فراموش کنید اما باید گفت برای تنظیم رژیم غذایی سالم هم کالری و هم هورمون مهم است.

● **رژیم غذایی و هورمون‌ها** شما کنترل زیادی بر ترشح هورمون‌ها دارید. در حالی که به احتمال زیاد نمی‌توانید فقط با تغییر سبک غذایی روی هورمون تیرتید خود تأثیر زیادی داشته باشید، اما می‌دانید که چگونه می‌توانید سطح استرس بدن خود را کنترل کنید و به تعادل برسانید. با اختصاص دادن زمان برای کم کردن استرس، با خواب کافی و با خوردن برخی غذاها، احساس بهتر و استرس کمتری خواهید داشت. همه موارد یاد شده سطح انسولین و کورتیزول را مدیریت می‌کند. انسولین و کورتیزول تمام هورمون‌های دیگر را تا حدی تحت تأثیر قرار می‌دهد که اگر در تعادل نباشند، تلاش شما برای بالا بردن پروژسترون یا کاهش غلبه استروژن یا حتی استفاده موثر از نسخه تیرتید فقط یک تأثیر حداقلی خواهد داشت. اگر بتوانید نحوه کنترل انسولین و کورتیزول را درک کنید، بهتر می‌توانید مصرف غذا را بدون ایجاد احساس ولع مصرف و گرسنگی زیاد کنترل کنید و در نهایت باعث بهبود رژیم غذایی و ترکیب بدنی خود شوید.

● **انسولین** | انسولین یک هورمون است که هم در ساخت بافت عضله و هم در ساخت بافت چربی دخیل است و از همه مهم‌تر یک هورمون ذخیره‌سازی است و قند، ویتامین و چربی را برای استفاده‌های بعدی ذخیره می‌کند. بدن شما انسولین را در پاسخ به هر گونه افزایش قند خون آزاد می‌کند، خواه این افزایش قند خون به دلیل خوردن غذا باشد یا به دلیل استرس.

ترفند ها

ترفند های نریختن گوشت از سیخ کباب

این روزها که ساعت‌های بیشتری را در منزل سپری می‌کنید، گاهی بچه‌ها هوس می‌کنند کباب بخورند. تهیه کباب سیخی مهارت خاصی است که باید به نکات ریز آن دقیق توجه و این مطلب را قبل از دست کردن کباب مطالعه کنید:

- گوشت کباب از سردست گوسفند باشد. چربی کافی همه آن چرخ کنید.
- سیخ کباب باید کاملاً خشک باشد. قبل از این که مواد کباب را روی سیخ بکشید بهتر است سیخ‌ها را از قبل چند دقیقه‌ای داخل یخچال یا فریزر قرار دهید تا سرد شود.
- برای اضافه کردن پیاز به گوشت ابتدا پیازها را رنده کنید و سپس آن را با بکسیرد و تفرال آن را اضافه کنید.
- گوشت را برای چند ساعت در یخچال قرار دهید. بعد از سیخ کشیدن هم بهتر است سیخ‌های آماده را برای مدتی در یخچال قرار دهید.
- دو طرف سیخ کباب را مرتب کنید تا گوشت از روی سیخ نریزد.
- حرارت منقل کبابی باید کاملاً زیاد باشد و با یک وسیله آتش را باد بنید تا زغال‌ها کاملاً سرخ شود و گوشت خودش را به سیخ بگیرد. سیخ‌ها را تند تند بچرخانید و وقتی کباب خودش را گرفت می‌توانید حرارت را کم کنید.

آن چه باید درباره خال‌های قرمز بدانید

لکه‌های قرمز معمولاً روی بالاتنه و بازوها ظاهر می‌شود و در بیشتر موارد این لکه‌ها

نیاز به درمان ندارد اما با این حال بهتر است توسط پزشک معاینه شود



پزشکی

یاسمین مشرف | مترجم

خال‌های قرمز برخلاف نام‌شان، در واقع خال نیستند. این لکه‌های قرمز رنگ که از خوشه‌هایی از مویرگ‌ها تشکیل شده‌اند نوعی آنژیوم (آنژیوم گیلانی) به‌شمار می‌آیند. آنژیوم یک تومور خوش‌خیم است که از سلول‌های جدار عروق خونی یا رگ‌های لنفاوی منشأ می‌گیرد. ادامه مطلب را در این زمینه مطالعه کنید.

با این حال، طبق مطالعه انجام شده در کالج پوست پزشکی استتوپاتیک آمریکا، تشکیل این لکه‌ها با عواملی مانند سن، ژنتیک، تغییرات هورمونی، قرار گرفتن در معرض محصولات شیمیایی و آب و هوا ارتباط دارد.

آیا باید نگران شویم؟

لکه‌های قرمز روی پوست سرطانی نیستند و هیچ دلیلی برای نگرانی وجود ندارد.

آنژیوم گیلانی یک تومور خوش‌خیم ناشی از تجمع ساده ملانوسیت‌ها (سلول‌های تولید کننده رنگدانه پوست) است و برخلاف خال‌ها، به ندرت بدخیم می‌شود.

با این حال باید به‌ظاهر لکه توجه کنیم و مراقب هر گونه تغییری باشیم.

موارد زیر را در نظر داشته باشید:

✓ لکه‌ها نباید در یک ناحیه خاص به تعداد زیاد ظاهر شود.

✓ نباید احساس آزار دهنده‌ای ایجاد کند. در صورت صدمه دیدن، خارش یا ایجاد احساس آزار دهنده، به پزشک مراجعه کنید.

✓ لکه‌ها نباید خونریزی کند. اگر لمس آن‌ها باعث خونریزی می‌شود، به یک متخصص پوست مراجعه کنید.

✓ در صورت تیره‌تر شدن رنگ لکه یا نامنظم و دندانه‌دار شدن لبه‌های آن با یک متخصص مشورت کنید.

لکه‌ها چگونه بر داشته می‌شود؟

هرگز سعی نکنید این لکه‌ها را در خانه یا با روش‌های طبیعی بردارید. یک متخصص پوست می‌تواند بهترین و ایمن‌ترین روش‌ها را برای از بین بردن آن‌ها به کار گیرد. معمولاً از لیزر یا چاقوی جراحی برقی برای سوزاندن لکه‌های قرمز رنگ و جلوگیری از ظهور دوباره آن‌ها استفاده می‌شود. این روش کاملاً بی‌خطر است.

منبع: steptohealth.com

آشپزی هنر

غذای اصلی

کوکوی ورمیشل



مواد لازم برای ۴ نفر

- پیاز متوسط (ریز خرد شده) - ۲ عدد نگینی
- روغن - به میزان لازم
- سیر (ریز خرد شده) - ۲ حبه
- گوشت چرخ کرده - ۳۰۰ گرم
- هویج (نگینی خرد شده) - ۳ عدد
- سیب‌زمینی (نگینی خرد شده) - ۳ عدد

۱- پیاز را با روغن تفت دهید، سپس سیر و گوشت را اضافه کنید و تفت دهید.

۲- هویج و سیب‌زمینی را جدا از هم تفت دهید و در یک ظرف بزرگ این مواد را با هم مخلوط و نمک، فلفل، رب گوجه‌رنگی و آب‌لیمو ترش را به آن اضافه کنید و هم‌زنید و کنار بگذارید.

۳- ورمیشل را در آب جوشی که به آن کمی نمک و یک قاشق غذاخوری روغن اضافه کرده‌اید بریزید و بگذارید تقریباً ۴ دقیقه بجوشد، سپس آبکش کنید و آب سرد روی آن بریزید تا نشاسته‌اش شسته شود.

۴- آن را داخل ظرفی بریزید و تخم‌مرغ‌های زده شده با نمک و زعفران را به آن اضافه و مخلوط کنید.

۵- در یک تابه روغن را داغ و نصف ورمیشل را در آن پهن کنید (یا به صورت کتلت در آورید) و سطح روی آن را با مواد مخلوط شده بپوشانید و سطح آن را صاف کنید. ۶- بقیه ورمیشل را روی مواد گوشتی بریزید و صاف کنید و در تابه را بپندید تا یک طرف آن سرخ شود. ۷- کوکو را بر گردانید تا طرف دیگر آن هم سرخ شود. ۸- سپس در یک دیس مناسب قرار دهید، آن را برش‌زنید و با دور چین دلخواه سرو کنید.

هیچ دارویی برای درمان چاقی نوجوانان توصیه نمی‌شود زیرا ممکن است عوارضی جبران ناپذیر داشته باشد

هماهنگی، استقامت، سرعت و قدرت نیاز دارد. نوجوانی که دوست دارد خوش‌هیکل‌تر شود می‌تواند هر کدام از برنامه‌های ورزشی را که دوست دارد انتخاب کند تا هم لاغر شود و هم خوش‌استایل. پیش از آغاز برنامه‌های ورزشی، باید حرکات را خوب یاد بگیرد تا از آسیب دیدگی در امان باشد. فراموش نکنید پیش از هر ورزشی با پزشک مشورت کنید.

دارو

هیچ دارویی برای کاهش وزن نوجوانان توصیه نمی‌شود. این داروها می‌توانند برای سلامتی خطرات جدی و عوارض جانبی داشته باشند. اگر درباره دارو یا مکمل‌های فرزند خود کنجکاو هستید، با پزشک و مشاورت کنید.

بسیاری از نوجوانان دارای اضافه‌وزن، قرص‌های بدون نسخه را آزمایش می‌کنند. آن‌ها در بهترین حالت بی‌تاثیر و در بدترین حالت خطرناک هستند. اگر نوجوان‌تان آن‌ها را مصرف می‌کند، درباره خطراتش با او صحبت کنید.

منبع: راستینه

تازه‌ها

مژده برای معتادان به نوشابه

اختراع لیوانی که با ایجاد رایحه مخصوص نوشابه به کمک افراد برای ترک عادت نوشابه خوردن آمده است بهانه‌ای شد تا راه‌های ترک این نوشیدنی پرخطر را مرور کنیم

مهدیس مرادیان

خبرنگار

اگر واژه نوشابه را در اینترنت جست‌وجو کنید با کلکسیون‌ای از مضرات آن رو به‌رو خواهید شد؛ از ابتلا به پوکی استخوان، کاهش عملکرد کلیه، بالا بردن ریسک ابتلا به دیابت، سرطان ریه، کبد و خطر سکته گرفته تا از بین بردن مینای دندان به واسطه اسید موجود در این نوشیدنی هوس برانگیز. به تازگی خبری منتشر شده است که محققان لیوان ترک مصرف نوشابه را اختراع کرده‌اند. به همین بهانه مطلبی را در ادامه ارائه می‌دهیم تا راه‌های ترک این نوشیدنی پرخطر را مرور کنیم:

نوشابه هیچ ماده مفیدی ندارد

آمار می‌گوید نوشیدن روزانه یک لیوان کوچک نوشابه شیرین (۱۰۰ میلی لیتر) با افزایش ۱۸ درصدی ریسک ابتلا به هر نوع سرطان و افزایش ۲۲ درصدی ریسک ابتلا به سرطان سینه مرتبط است، با این حال افراد زیادی، با توجه‌های غیر قابل قبول به نوشیدن نوشابه اصرار می‌ورزند. دکتر فریده شیشه‌بر متخصص تغذیه در باره مصرف نوشابه می‌گوید: «تقریباً همه مواد و ترکیبات موجود در نوشابه مضر هستند و هیچ ماده مفیدی در آن وجود ندارد. نوشابه‌های بی‌رنگ هم اگر چه فاقد رنگ‌های شیمیایی هستند، مضرات زیادی دارند و مصرف آن‌ها توصیه نمی‌شود. برخی افراد هم نوشابه را به عنوان یک نوشیدنی و برای خنک شدن بدن مصرف می‌کنند که به این افراد نیز توصیه می‌شود نوشیدنی‌های سالم‌تر جایگزین کنند.»

چند روش ترک نوشابه

شما می‌توانید برای شروع، میزان مصرف نوشابه‌تان را به یک قوطی در روز، یا چند قوطی در هفته کاهش دهید. قطع ناگهانی مصرف این نوشیدنی کمکی به ترک طولانی مدت آن نمی‌کند. سعی کنید نوشابه را با یک نوشیدنی خوش طعم دیگر، با شیرینی و خطر کمتر جایگزین کنید. آب میوه‌های بدون شکر، چای سرد طعم‌دار شده با نعناع و لیمو، آب‌های طعم‌دار و آب ساده، همگی انتخاب‌های خوبی هستند.

اگر به مصرف نوشابه همراه ناهار یا در احو محل کارتان عادت دارید، سعی کنید به جای نوشابه‌های گازدار، یک بطری آب بخرید. هزینه نوشابه‌هایی را که در طول سال می‌خرید حساب و فکر کنید با این مبلغ می‌توانستید چه چیزهای دیگری بخرید. میزان کالری یک بطری نوشابه را حساب کنید، زمانی که متوجه بالا بودن کالری‌اش شوید از خوردنش اجتناب خواهید کرد. در خانه نوشابه نگهداری نکنید. در صورتی که نوشابه در دسترس‌تان باشد مقاومت در برابر آن سخت می‌شود.

انواع چای را به عنوان جایگزین نوشابه امتحان کنید. نوشیدن انواع چای گرم و سرد به شما کمک خواهد کرد سوخت و ساز بدن‌تان را افزایش دهید، در نتیجه ظرفیت تان برای کاهش وزن نیز بالا خواهد رفت.

لیوان ترک نوشابه

در همین زمینه به‌رغم راهکارهایی که برای ترک این نوشیدنی پرخطر وجود دارد خبر خوشی نیز برای افراد وابسته به نوشابه منتشر شده است: «هدا رشاهی، روزنامه‌نگار علم درباره اختراع لیوانی که به ترک افراد معتاد به نوشابه و آب‌میوه‌های غیرطبیعی کمک می‌کند، گفت: هنگامی که در این لیوان آب ریخته شود، رایحه میوه‌ی نوشابه از آن ساطع می‌شود و از آنجایی که بویایی به صورت کاذب حس چشایی را القا می‌کند زمانی که افراد در حال نوشیدن آب هستند تصور می‌کنند که نوشابه می‌خورند بنابراین به مرور زمان این القا باعث کنار گذاشتن نوشابه و آب میوه‌های غیرطبیعی می‌شود و این عادت مضر را از سر افراد می‌اندازد.» اگر تمام راه‌ها را برای ترک نوشابه امتحان کردید و هیچ کدام نتیجه‌ای نداشته، این اختراع می‌تواند خبر خوشی برایتان باشد.

منبع: آنا پرس، خبر آنلاین



خبر خوب برای خانواده‌ها

اگر می‌خواهید در این روزها که بیشتر اوقات فرزند دلبندتان در منزل است یک سرگرمی سالم در فضای مجازی داشته باشید می‌توانید با استفاده از بارکدخوان بالا، عضو صفحه «آینبات» (ضمیمه کودک روزنامه خراسان) در اینستاگرام شوید تا فرزندتان علاوه بر داستان‌های خواندنی، شعرهای آموزنده و سرگرمی‌های جذاب، در چالش‌های جایزه‌دار صفحه‌شرکت کند. برای عضویت یا نرم افزار کیوارکدخوان خود را روی بارکد بگردید یا نشانی ما یعنی @abnabaatifa را در جست‌وجوی اینستاگرام بزنید.