سلامت

کبد چرب در کودکان

تغذیه مناسب و تحرک بدنی، عامل پیشگیری و درمان کبد چرب کودکان است

اعظم زمانی، کارشناس تغذیه در گفت‌وگو با ایسنا گفت: «کبد چرب بیماری خاموش در کودکان چاق است. تغییر شیوه زندگی به ویژه کاهش تحرک بدنی نقش موثری در افزایش ابتلا به این بیماری دارد.

کبد چرب یکی از اختلالات مزمن کبدی است که همراه با تجمع چربی در کبد به میزان بیش از ۵ درصد وزن کبد ایجاد می‌شود. بی‌تحرکی، رژیم غذایی نامناسب، چاقی به ویژه چاقی شکمی، دیابت نوع ۲ و افزایش چربی خون از مهم‌ترین علت‌های ابتلا به کبد چرب محسوب می‌شود.»

این کارشناس تغذیه با بیان این که کبد چرب به ویژه در مراحل اولیه نشانه‌ای ندارد اضافه کرد: «زمانی که بیماری پیشرفت کند، علایمی همچون خستگی، کاهش وزن یا کاهش اشتها، ضعف، تهوع، گیجی، مشکل در تصمیم گیری و تمرکز، درد در مرکز یا سمت راست قسمت بالایی شکم و بزرگ شدن کبد را به همراه دارد.»

راهکارهای پیشگیری از کبد چرب

زمانی بهترین راهکار را پیشگیری دانست و گفت: «باید توجه کرد که عادت‌های غذایی والدین روی فرزندان تاثیر بسیار عمیق و ماندگاری دارد. مصرف نان‌های سبوس‌دار مانند سنگک و بربری در رژیم غذایی کودک به جای نان‌های بدون سبوس، محدود کردن مصرف انواع نوشیدنی شیرین به خصوص نوشابه گازدار، آب میوه صنعتی، شیرهای طعم‌دار، بیسکویت، کیک خامه‌ای، شکلات، بستنی و... از راهکارهای تاثیر گذار در پیشگیری از بیماری کبد چرب است.»

زمانی توصیه کرد: «استفاده از روغن‌های مایع مانند روغن زیتون، آفتابگردان و روغن ذرت به جای روغن‌های جامد، کره، مارگارین و چربی‌های حیوانی هم جزو توصیه‌های تغذیه‌ای برای پیشگیری از بروز کبد چرب است.

جایگزین کردن غذاهای بخارپز، آب‌پز و تنوری به جای سرخ‌شده، استفاده از لبنیات کم‌چرب، کاهش مصرف سس مایونز و جایگزین کردن سس سالاد سالم با استفاده از ماست کم‌چرب، آب لیمو، سرکه یا آب نارنج، سبزی‌های معطر و روغن زیتون، جزو توصیه‌های تغذیه‌ای است.»

زمانی یادآور شد: «انجام ورزش به شکل روزانه و هفتگی با برنامه مشخص و مداوم، از سنین کودکی این رفتار را در سبک زندگی افراد نهادینه خواهد کرد. پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری، شنا و... به همراه رژیم غذایی سالم، نه تنها در کاهش خطر ابتلا به کبد چرب موثر است بلکه می‌تواند در بهبود وضعیت افرادی که مبتلا به این بیماری هستند، تاثیر گذار باشد.»

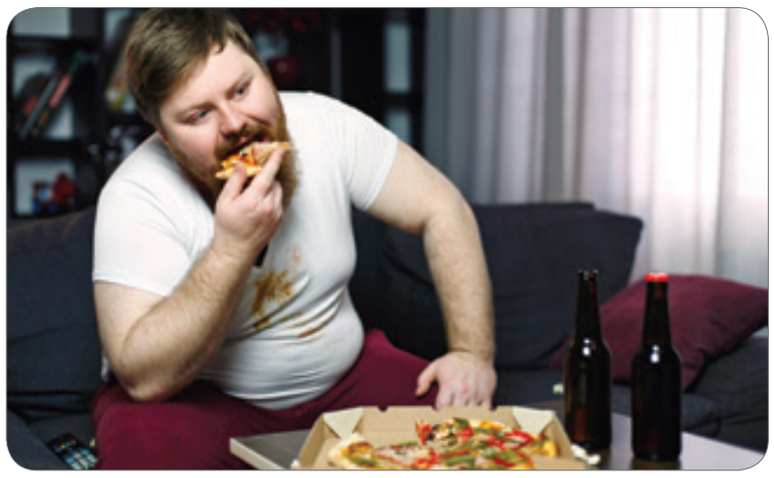
خواص گیاهان

چرا لاغر شدن سخت است؟

برای پاسخ به این پرسش که چرا نمی‌توانید در کم کردن وزن موفق باشید باید عوامل تأثیر گذار را بررسی کنید

تغذیه

بیشتر ما در طول زندگی بارها سعی کرده‌ایم با روش‌های درست و اصولی وزن کم کنیم، ولی موفق نشده‌ایم. دلایل زیادی دست به دست هم می‌دهند تا وزن کم کردن برای بسیاری از ما سخت یا حتی غیر ممکن به نظر برسد. بیشتر مواقع، کاهش وزن به دلیل انتخاب‌ها و تفکرات غلط خودمان، سخت است. برای پاسخ به این پرسش که چرا نمی‌توانید در کم کردن وزن موفق باشید، باید عوامل تأثیر گذار را بررسی کنید. در ادامه مهم‌ترین این عوامل را بررسی می‌کنیم.



طرز فکر

اگر تنها هدف شما از ورزش کردن یا داشتن رژیم غذایی، کم کردن وزن باشد، نمی‌توانید برای مدتی طولانی این برنامه‌ها را ادامه دهید. اما برعکس زندگی سالم، هدفی است که به شما انگیزه کافی می‌دهد. به طور مثال، اگر درباره اهمیت و تأثیرات مثبت ورزش نگرش صحیحی داشته باشید، هرگز آن را کنار نمی‌گذارید و حتی بعد از این که وزن‌تان را کاهش دادید، ورزش را ادامه خواهید داد.

برنامه ورزشی

کم کردن وزن صحیح بدون تمرینات ورزشی منظم و کافی، تقریبا غیر ممکن است. در کاهش وزن، رژیم غذایی در مرتبه دوم از اهمیت قرار دارد. لازم نیست حتما به باشگاه بروید و ساعت‌ها تمرینات سنگین انجام دهید.

یک برنامه تمرینی مناسب که با توجه به شرایط جسمانی و امکانات شما تنظیم شده باشد و منطبق با علاقه‌تان باشد کافی است. البته مهم‌تر از برنامه تمرینی، اجرای منظم آن است.

رژیم غذایی

برای کم کردن وزن، تغییر رژیم غذایی گرچه کافی نیست، اما لازم است. باید غذای ناسالم برای همیشه جای خود را به غذای سالم بدهد. البته آن چیزی که اهمیت زیادی دارد کاهش کالری دریافتی از طریق تغذیه صحیح است.

سبک زندگی

اگر می‌خواهید زندگی سالمی داشته باشید، تغییر در سبک زندگی اجتناب‌ناپذیر است. البته نه تغییر یک شبه، بلکه با برنامه‌ریزی طولانی مدت. برای مثال بهتر است هنگامی که کار خاصی برای انجام دادن ندارید، به جای یک جا نشستن و تفریحات رایانه ای به پیاده‌روی بروید.

محیط و اطرافیان

بهتر است با افرادی در ارتباط باشید که داشتن زندگی سالم و سلامتی شما برایشان مهم است و در محیط‌هایی حاضر شوید که گزینه‌های سالمی برای انتخاب داشته باشید. برای نمونه حتما در اطرافیان شما کسانی هستند که به باشگاه می‌روند یا در خانه ورزش می‌کنند؛ از آن‌ها برای خرید تجهیزات ورزشی خانه‌تان یا انتخاب باشگاه کمک بگیرید. حتی گاهی می‌توانید از مشاوران تغذیه کمک بگیرید.

سلامت روانی

در برخی افراد اضافه وزن به دلیل مشکلات روحی و روانی به وجود می‌آید. در واقع عده‌ای به هنگام استرس و اضطراب با خوردن غذا از مشکل شان فرار می‌کنند. تشخیص پرخوری عصبی و دلایل بروز آن، به این دسته از افراد کمک می‌کند تا بتوانند تعادل تغذیه‌ای خود را پیدا کنند.

مجله دیجی کالا

غذای اصلی

آشپزی من

ماکارونی رژیمی اما خوشمزه

بسیاری از غذاها این قابلیت را دارد که با تغییر جزئی در روش پخت و مقدار مواد لازم تبدیل به یک وعده رژیمی و کم کالری شود

مهدیس مرادیان | خبرنگار

بسیاری از غذاها این قابلیت را دارد که با تغییر جزئی در روش پخت و مقدار مواد لازم تبدیل به یک وعده رژیمی و کم کالری شود و این جاست که انتخاب‌های هوشمندانه مواد غذایی می‌تواند کارساز باشد و طعم آن غذا را لذت‌بخش‌تر کند. ماکارونی یکی از این غذاهای پر طرفدار است که در این جا با دستور پخت آن آشنا می‌شویم:

دستور پخت

داخل ماهی تابه به میزان لازم روغن بریزید تا برای دقایقی روغن گرم شود. سپس پیاز و سیر خرد شده را تفت دهید تا سبک شود و کمی بعد گوشت چرخ کرده را به آن اضافه کنید تا با حرارت کم، مغز پخت شود. بعد از تغییر رنگ گوشت، رب گوجه فرنگی، فلفل دلمه ای، هویج و قارچ خرد شده، پودر فلفل سیاه و نمک را اضافه کرده و مواد را تفت دهید تا مزه خامی رب گوجه گرفته و فلفل دلمه ای نرم شود.

در همین حین در قابلمه ای دیگر، آب را جوش بیاورید. سپس ماکارونی را اضافه کنید و بگذارید تا زمانی که ماکارونی‌ها نرم شود، در آب جوش بماند. در ادامه ماکارونی را بردارید و با آب سرد آبکش کنید پس از آن، ماکارونی را داخل ماهی تابه بریزید و به آرامی تکان دهید تا مواد با هم ترکیب شوند و برای مدت کوتاهی بپزند. در نهایت محتویات تابه را در بشقابی بکشید و روی آن پنیر پارمیسان بپاشید. ماکارونی شما آماده است.

منبع fitamin_sport

رژیمی

۵۴۶ کالری

معمولی

۱۰۷۴ کالری

مواد لازم		
روغن زیتون	یک تا ۲ میلی گرم (۱۰ کالری)	۱۰ میلی گرم (۹۰ کالری)
پیاز، فلفل دلمه‌ای، هویج، قارچ، رب گوجه فرنگی، سیر	۶۳ کالری	۶۳ کالری
ماکارونی	۷۵ گرم (۲۶۷ کالری)	۱۳۰ گرم (۴۶۳ کالری)
پنیر پارمیسان	۵ گرم (۲۰ کالری)	۲۰ گرم (۸۰ کالری)
۱۵۰ گرم گوشت چرخ کرده	با ۵ درصد چربی (۱۸۶ کالری)	با ۲۰ درصد چربی (۳۷۸ کالری)

خواص گیاهان

نوشیدنی‌های معجزه‌گر برای درمان میگرن

۵ نوشیدنی مفید که جایگزین مسکن‌های شیمیایی درمان میگرن هستند

میگرن یک بیماری آزار دهنده، همراه با درد ضربان‌دار است که به شکل غیر عادی در یک طرف سر بدتر می‌شود. معمولا درد آن قدر شدید است که اگر به آن رسیدگی نشود می‌تواند از چهار ساعت تا سه روز ادامه یابد. میگرن در خانم‌ها بیشتر شایع است و البته گاهی اوقات با سردردهای سینوسی یا سردردهای تنشی اشتباه گرفته می‌شود. غذا، استرس و هورمون‌ها می‌توانند محرک میگرن باشند. در ادامه با پنج نوشیدنی موثر در تسکین درد میگرن آشنا خواهید شد که شما را از مصرف داروهای مسکن بی‌نیاز می‌کنند.

چای زنجبیل

چای زنجبیل به شل شدن رگ‌های خونی کمک می‌کند و جریان خون اکسیژنه به مغز را بهبود می‌بخشد. همچنین از نظر خاصیت ضدالتهابی بسیار مفید است، بنابراین نوشیدنی مفیدی در درمان میگرن خواهد بود، به خصوص اگر ارزش غذایی آن با افزودن لیمو افزایش یابد.

شیر بادام

شیر بادام حاوی درصد بالایی از منیزیم است که کمبود آن در بدن منجر به میگرن و قرار گرفتن مداوم در معرض حملات میگرنی می‌شود. این نوع شیر حاوی مواد معدنی برابر با اثر آسپرین است که معمولاً برای تسکین میگرن استفاده می‌شود. البته خوردن چند عدد بادام خام هم در درمان میگرن موثر است.

آب ولرم

آب ولرم به بهبود جریان خون غنی از اکسیژن به تمام اندام‌های حیاتی بدن کمک می‌کند و همان چیزی است که بیماران میگرنی به دلیل کمبود خون‌رسانی به مغز، به آن نیاز دارند.

ترکیب آب لیمو و عسل

آب لیمو علاوه بر این که حاوی مقدار زیادی ویتامین C است، خواص آنتی اکسیدانی و ضدالتهابی دارد و ترکیب آن با عسل برای درمان میگرن موثر خواهد بود.

نوشیدنی نعناع

در معالجه میگرن می‌توان به نوشیدنی نعناع اعتماد کرد، زیرا این نوشیدنی حاوی درصد بالایی از منتول است که به آرامش اعصاب و عضلات معده کمک می‌کند.

منبع: باشگاه خبرنگاران

زیبایی

بانوان

دلایل شکستگی مو و راه‌های درمان شکنندگی آن

مارال مرادی
خبرنگار

شکستگی مو، یکی از مشکلاتی است که خانم‌ها اغلب آن را تجربه کرده‌اند، به خصوص کسانی که دوست دارند موهای بلندی داشته باشند. جالب است بدانید در طول روز ممکن است کارهایی انجام دهید که ناخواسته به موهای‌تان آسیب وارد کنید و همین کارها باعث آسیب جدی در بلندمدت به موهای‌تان شود. اما باید بدانید که با تغییر سبک زندگی در بیشتر موارد می‌توان این مشکل را برطرف کرد. امروز در این مطلب، قصد داریم به موضوع شکستگی مو، دلایل و راه‌های درمان آن بپردازیم. با ما همراه باشید.

دلایل شکستگی مو

برخی مواقع در شکنندگی مو، ریشه موها درگیر نمی‌شود و فقط ساقه موها آسیب می‌بیند و خرد می‌شود. بیماری‌هایی مثل کم خونی، کم کاری یا پرکاری تیروئید، مصرف بی‌رویه ژل‌های شیمیایی، استفاده از اتو یا سشوار با حرارت بسیار بالا از جمله عواملی است که در طولانی مدت می‌تواند باعث خرد شدن و شکنندگی موها شود. این حالت شکنندگی در افرادی که از برس و شانه‌های فلزی استفاده می‌کنند یا خیلی محکم موهای خود را شانه می‌زنند یا با کش‌های پلاستیکی محکم موهای شان را می‌بندند نیز بسیار شایع است. رژیم غذایی و کمبود ویتامین‌ها نیز در زیبایی یا شکنندگی موها نقش بسیار مهم و اساسی ایفا می‌کند. اما راه‌های درمان آن:

۱- ماسک تخم مرغ

استفاده از تخم مرغ به تنهایی برای نرم کردن موها کافی است و مانع از شکنندگی آن‌ها می‌شود و اگر تخم مرغ را با مواد طبیعی دیگر مانند حنا ترکیب کنید می‌تواند برای موهای‌تان فوق العاده عمل کند.

۲- ماساژ روغن

می‌توانید از روغن نارگیل، روغن بادام، روغن زیتون یا هر روغن دیگری استفاده کنید. موهای خود را به طور کامل با کمی روغن ماساژ دهید و آن‌ها را با حوله بپوشانید. سپس بخوابید و صبح موهای‌تان را بشویید.

۳- مخلوط ویتامین E با شامپو

ویتامین E می‌تواند برای پوست و موهای شما شگفتی ایجاد کند. مقداری ویتامین E از داروخانه بخرید، یک سوراخ در آن‌ها ایجاد و روغن آن را استخراج کنید. این روغن را با شامپوی خود مخلوط کنید. به این ترتیب هم موهای خود را تمیز و هم به سالم ماندن آن‌ها کمک می‌کنید.

۴- آب پیاز

آب پیاز، یکی از بهترین روش‌ها برای جلوگیری از شکنندگی مو است. آن‌ها را تکه و خرد کنید و آب‌شان را بگیرید. آب پیاز را به موهای خود بمالید. بگذارید برای چند دقیقه بماند سپس آن را بشویید.

۵- ماسک مو با سرکه سیب

کافی است یک قاشق چای خوری از سرکه سیب را با دو قاشق روغن زیتون ترکیب و سه عدد سفیده تخم مرغ به آن اضافه کنید و ترکیب حاصل را به مدت ۳۰ دقیقه روی موها بگذارید. موها را با کلاه یا پلاستیک بپوشانید سپس بشویید.

در تهیه این مطلب از سایت «نمناک» کمک گرفته شده است

آنتی کرونا

ایمنی بسیار خوب در استفاده همزمان از ۲ ماسک

به نظر می‌رسد استفاده همزمان از ۲ ماسک تا ۹۶/۵ درصد می‌تواند از گسترش ویروس کرونا بکاهد

همه می‌دانند استفاده از ماسک به کاهش خطر ابتلا به بیماری کووید ۱۹ کمک می‌کند، اما طبق مطالعه جدید منتشر شده توسط مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های آمریکا به نظر می‌رسد استفاده از دو ماسک جراحی یا قرار دادن یک ماسک پارچه‌ای روی یک ماسک جراحی و ایجاد یک لایه دوم محافظتی می‌تواند میزان محافظت را هم برای فرد استفاده کننده و هم اطرافیان به میزان قابل توجهی افزایش دهد. مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری (CDC) ایالات متحده مطالعه جدیدی را منتشر کرده است که نشان می‌دهد اگر هر دو فرد آلوده و سالم همزمان از دو ماسک جراحی یا یک ماسک جراحی و یک ماسک پارچه‌ای روی آن استفاده کنند که کاملا محکم روی صورت بنشینند، انتقال ویروس کرونا تا ۹۶/۵ درصد کاهش می‌یابد. ماسک‌ها پوشش‌های فیزیکی هستند که جلوی انتقال ذرات معلق تنفسی از ناشر به افراد دیگر را می‌گیرند. ماسک، جلوی انتقال این ذرات به کاربر را می‌گیرد. به این ترتیب اگر یک لایه پوشش فیزیکی دارید و یک لایه دیگر به آن بیفزایید، این محافظت به شکل خوبی افزایش می‌یابد. نکته اصلی این است که ماسک‌ها زمانی کارایی دارند و به درستی کار می‌کنند که اول از همه فاصله گذاری ایمن را حفظ کرده باشیم. همچنین ماسک‌ها به خوبی روی صورت نشسته باشند و به درستی استفاده شوند.

منبع: ایسنا