



بیشتر بدانیم

۵ عادت را کنار بگذارید تا لاغر شوید

برخی عادت‌های بد در زندگی ما وجود دارد که مانع از کاهش وزن می‌شود و باید از انجام آن‌ها خودداری کرد. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان به نقل از روسیا الیوم، «ایرینا بیساروا» متخصص تغذیه روس با اشاره به این که یک سری عادت‌های بد مانع از کاهش وزن می‌شوند، پنج اشتباه ما را یادآوری می‌کند:

● کم تحرکی

اول از همه و مهم‌تر این که، باید زندگی بی‌تحرک که متابولیسم را کند می‌کند و در تجمع چربی‌ها نقش دارد، متوقف کنیم.

● خوردن میوه در شب

یکی دیگر از این عادت‌های بد، خوردن میوه هنگام شب است؛ در حالی که میوه باید در نیمه اول روز تا ساعت ۴ بعد از ظهر خورده شود. میوه‌ها اگر چه حاوی قندهای طبیعی هستند اما این قندها گلوکز، فروکتوز و ساکارز هستند بنابراین خوردن آن‌ها هنگام شب توصیه نمی‌شود به این دلیل که به افزایش وزن کمک می‌کند.

● دیر خوابیدن

عادت دیگری هم وجود دارد که در کاهش وزن اختلال ایجاد می‌کند و آن دیر خوابیدن است زیرا هنگامی که به موقع می‌خوابید ایمنی بدن تقویت و تعادل هورمون‌ها حفظ می‌شود.

● تند غذا خوردن

وی یکی دیگر از عادت‌های بد برای کاهش وزن را سریع غذا خوردن دانست. وقتی خیلی سریع غذا می‌خوریم، بدن وقت لازم برای هضم غذا را ندارد و سیری اتفاق نمی‌افتد از این رو این احتمال به وجود می‌آید که خیلی بیشتر از نیاز واقعی خود غذا بخوریم.

● نخوردن صبحانه

یکی دیگر از عادت‌های بد این است که برخی افراد ترجیح می‌دهند صبحانه نخورند، اما لازم است حداقل یک وعده غذایی سبک داشته باشیم زیرا خوردن صبحانه روند متابولیسم را شروع می‌کند و به بدن انرژی می‌دهد. همچنین نخوردن صبحانه کمکی به کاهش وزن نمی‌کند.

شماره پیامک زندگسلام

۲۰۰۹۹۹

داده تصویری

دلایل پوسیدگی دندان باوجود رعایت بهداشت دهان و دندان

۵ دلیل وجود دارد که دندان‌های شما را دچار پوسیدگی می‌کند و باید علاوه بر رعایت بهداشت دهان و دندان این دلایل را بشناسید

پزشکی

شاید برایتان پیش آمده باشد که هر روز مسواک بزنید، نخ دندان بکشید و حتی دهان شویه استفاده کنید و برای بهداشت دهانتان اهمیت زیادی قائل باشید اما باز هم دندان‌هایتان خراب شود. خراب شدن دندان‌ها علاوه بر رعایت بهداشت دهان و دندان می‌تواند دلایل دیگری هم داشته باشد که در ادامه با همه این دلایل آشنا خواهید شد.

کچ بودن دندان‌ها

افراد زیادی هستند که حتی با وجود مرتب مسواک زدن خیلی زود دچار پوسیدگی دندان می‌شوند. نقطه اشتراک اغلب این افراد معمولا کچ بودن دندان‌هاست. در حالت عادی، زمانی دندان‌ها تمیز می‌شوند که منظم و صاف باشند. در چنین شرایطی مسواک به راحتی بین سطوح دندان‌ها را تمیز و نخ دندان هم بین آن‌ها را پاک می‌کند. اما وقتی دندان‌ها کچ هستند شما هر چقدر هم که تلاش کنید نمی‌توانید تمام سطوح بین دندان‌ها را تمیز کنید و این گونه دندان‌هایتان دچار پوسیدگی و خرابی می‌شوند. راه حل بر طرف کردن این مشکل صاف کردن دندان‌هاست که با درمان ارتودنسی دندان میسر می‌شود.

دندان قروچه

دندان قروچه یک اصطلاح برای به هم ساییدن دندان‌ها به هم است که از مهم‌ترین دلایل خراب شدن دندان‌ها حتی با وجود مسواک زدن است این مشکل می‌تواند به دنبال تجربه فشار و استرس و به طرز ارادی در طول روز انجام شود اما در اغلب موارد غیر ارادی است و در طول خواب رخ می‌دهد. دندان قروچه باعث سایش دندان‌ها و از بین رفتن مینای آن‌ها

می‌شود. با ادامه یافتن دندان قروچه سطوح جلوه دندان‌ها تحلیل می‌رود و دندان‌ها شیشه‌ای و کوتاه‌تر می‌شود. برای مدیریت این مشکل می‌توان از گاز دندان (در شب) استفاده کرد یا تحت درمان با انواع روش‌های ارتودنسی ثابت، ارتودنسی نامرتبی یا ارتودنسی متحرک قرار گرفت.

مشکلات و ناهنجاری‌های فکی

انحرافات فکی، جلو زدگی فک‌ها یا مشکلات مفصل گیجگاهی فکی می‌تواند باعث خور دگی دندان‌ها و تحلیل رفتن مینای دندان شود زیرا با وجود این مشکلات دندان‌ها به درستی روی هم قرار نمی‌گیرند و برخی دندان‌ها در معرض فشار و سایش قرار خواهند گرفت. راه درمان مشکلات فکی هم انجام درمان ارتودنسی دندان و جراحی فک است.

استفاده از محصولات دندان پزشکی نامناسب

گاهی دندان‌ها منظم، فک بالا و پایین تراز و رسیدگی به بهداشت دهان و دندان در وضعیت مطلوبی است اما باز هم با خراب شدن دندان‌ها مواجه می‌شویم. در چنین مواردی ممکن است ایراد از محصولات دندان پزشکی باشد. به عنوان مثال ممکن است دندان شما



حساس باشد و شما از خمیر دندان‌های سفید کننده ساینده مینای دندان برای سفید کردن دندان‌ها استفاده کنید. استفاده طولانی مدت از این محصولات باعث خراب شدن دندان‌ها خواهد شد همچنین استفاده از مسواک با موهای زبر و وارد کردن فشار به دندان‌ها حین مسواک زدن می‌تواند به خراب شدن دندان‌ها منجر شود.

رژیم غذایی نامناسب

در نهایت یکی دیگر از علل خرابی دندان‌ها حتی با وجود مسواک زدن داشتن یک رژیم غذایی ناسالم است. خوردن نوشیدنی‌های گازدار شیرین و اسیدی می‌تواند به شدت دندان‌ها را با خطر پوسیدگی و خرابی مواجه کند. برای پیشگیری از این موضوع، ابتدا سعی کنید رژیم غذایی سالم و متعادلی داشته باشید و در درجه دوم بعد از مصرف این خوراکی‌ها حتما دهان خود را با آب بشویید و یک ساعت بعد مسواک بزنید. تقریباً تمام غذاها از جمله شیر، نان، غلات میوه‌ها و سبزیجات، حاوی فرمی از شکر هستند. با این حال، نمی‌توان تمام مواد غذایی محتوی قند را از رژیم غذایی خود حذف کرد، زیرا برخی از این مواد غذایی برای بدن ضروری است. برای کنترل میزان شکر دریافتی بر چسب روی مواد غذایی را بخوانید و غذاها و نوشیدنی‌هایی را انتخاب کنید که قند کمی دارند. در صورتی که به دنبال سلامت دندان‌ها خود هستید باید غذاهایی مصرف کنید که دندان‌ها را تقویت می‌کند. یک رژیم غذایی برای سلامت دندان‌ها بیش از حذف شکر مهم است بنابراین رژیم غذایی برای دندان‌های سالم می‌تواند بسیار کارآمد باشد و موثر واقع شود.

منبع: سایت رفرنس- دکتر درویش پور متخصص ارتودنسی

دانستنی‌ها

رازهای سلامتی زنان

مهسا کسنوی

خبرنگار

معمولا همه فکر می‌کنند برای بیشتر زنان مهم‌ترین مسئله زیبایی، پیر نشدن و جوان ماندن است اما در حقیقت، این مسائل دغدغه اصلی زنان قدرتمند نیست. مهم‌ترین موضوعی که باید برای هر خانمی اولویت داشته باشد، سلامتی است. در ادامه به بررسی رازهای سلامتی زنان می‌پردازیم.

● کافئین را کم کنید

عادت هر روز ما نوشیدن چای یا قهوه است اما کمتر کسی به این نکته توجه می‌کند که چای و قهوه حاوی مقادیر بالایی کافئین هستند و باعث کدر شدن پوست و بی‌خوابی می‌شوند. از امروز سعی کنید تا حد امکان نوشیدن چای و قهوه را کاهش دهید و شیر و آب را جایگزین آن‌ها کنید. نوشیدن آب صورت شما را درخشان و صاف می‌کند و متابولیسم شما را بالا می‌برد و شیر هم به بدن شما کلسیم می‌رساند و به جلوگیری از پوکی استخوان در سنین بالا کمک می‌کند.

● آفتاب بگیرد

یکی از بزرگ‌ترین مشکلات خانم‌ها در میان سالی پوکی استخوان است. شما با آفتاب گرفتن می‌توانید به جذب ویتامین دی در بدن‌تان کمک کنید. حتما لازم نیست به مکان خاصی بروید. همین که یک ساعت مشخص از شبانه روز پنجره را باز کنید و در معرض نور مستقیم خورشید قرار بگیرید کافی است.

● ورزش کنید

این را که ورزش کلید سلامتی است همه می‌دانند اما کمتر کسانی پیدا می‌شوند که در دوران جوانی ساعت مشخصی را ورزش کنند. بزرگ‌ترین سرمایه‌گذاری شما برای سلامتی بدن‌تان ورزش کردن است. مطمئن باشید نتیجه فعالیت بدنی‌تان را در میان سالی و سالمندی خواهید دید. پس از امروز دست به کار شوید و ضربان قلب خود را با فعالیت بدنی بالا ببرید. اغلب خانم‌هایی که در سنین جوانی ورزش می‌کردند نسبت به هم‌سن و سال‌های خود جوان‌تر و سالم‌تر هستند.

● مصرف شکر و نمک را کاهش دهید

نمک و شکر را از زندگی خود حذف و ادویه‌های دیگری چون زنجبیل و دارچین که سوخت و ساز بدن‌تان را بالا می‌برند، به غذاهای خود اضافه کنید. نمک و شکر علاوه بر کدر کردن پوست صورت برای کلیه‌ها هم مضر هستند و باعث چاقی هم خواهند شد.

● غذاهای یخارز بهترین انتخاب

از آن جایی که مسئولیت در دست کردن غذای خانه معمولا بر عهده خانم‌هاست شما می‌توانید به راحتی سلیقه غذایی خانواده را تغییر دهید و غذاهای آب‌پز و بخارپز را جایگزین غذاهای سرخ‌کردنی و سلامتی خود و خانواده را حفظ کنید. کسانی که غذاهای بخارپز مصرف می‌کنند، نسبت به افرادی که غذاهای سرخ‌شده می‌خورند کمتر دچار بیماری‌های قلبی خواهند شد.

سلامت

موقع خواب موهارابیندیم یا نه؟

معمولا قبل از خواب دندان‌هایمان را مسواک می‌زنیم و صورتان را می‌شوئیم و موهایمان را شانه می‌کنیم اما اگر موهایمان بلند است باید آن‌ها را ببندیم و بخوابیم یا نه؟ وقتی با موی باز می‌خوابید، با موهای ژولیده بیدار می‌شوید اما دلایل دیگری هم وجود دارد که باید موهایمان را قبل از خواب ببندید. این دلایل عبارت است از:

● موهاکره می‌خورد

وقتی در خواب غلت می‌زنید، احتمال دارد موهایمان در هم گره بخورد. این اتفاق به دلیل سایشی رخ می‌دهد که هنگام مالیده شدن موه‌ها به روبالشی ایجاد می‌شود. این مسئله نه تنها باعث می‌شود با موه‌ای گره خورده از خواب بیدار شوید، بلکه تکرار آن هم ممکن است در نهایت باعث ضعیف شدن موهایمان شود.

● جوش صورت

اگر پوست حساس و مستعد جوشی دارید، بهتر است موهایمان را از صورت‌تان دور نگه دارید. محصولات مراقبت و آرایش مو روی تارهای مو باقی می‌ماند، به همین دلیل ممکن است این مواد شب‌ها به پوست‌تان راه یابد و منافذ پوست را مسدود کند. این موضوع هم ممکن است منجر به جوش و تحریک شدن پوست شود.

● موهای‌تان وز می‌شود

خوابیدن با موی باز می‌تواند باعث از دست رفتن رطوبت موه‌ها شود. ممکن است بالش‌تان مقصر وز شدن موه‌های‌تان باشد، چون موه‌ها هر چه بیشتر به بالش ساییده شود، رطوبت بیشتری را از دست می‌دهد.

● باعث موخوره می‌شود

اگر قبل از خواب موهایمان را نبندید، غلت‌هایی که در خواب می‌زنید ممکن است به موه‌هایمان آسیب بزند و در نتیجه، باعث شکستن تارهای مو و بروز موخوره شود.

میان وعده

رول پنیر و فلفل کبابی، عصرانه‌ای با طعم متفاوت



● خمیر هزارلا- به مقدار لازم

● تخم مرغ- یک عدد

● آب- یک قاشق غذاخوری

● فلفل دلمه‌ای قرمز کبابی- نصف پیمانه

می‌کنیم.

۷- پنیر پارمزان و جعفری را روی تمام مواد پخش می‌کنیم.

۸- خمیر را لوله می‌کنیم و با کاردخیلی تیز به صورت حلقه‌هایی با ضخامت یک سانتی متر برش می‌زنیم و روی سینی که کاغذ روغنی روی آن پهن کرده ایم، می‌چینیم و سطح رول‌ها را مخلوط آب و تخم مرغ می‌زنیم و تا ۲۰ دقیقه در فر می‌گذاریم تا بپزد.

۱- فر را با دمای ۲۰۰ درجه سانتی گراد گرم می‌کنیم. ۲- تخم مرغ را در یک کاسه با آب خوب مخلوط می‌کنیم.

۳- روی سطح میز آرد می‌پاشیم و خمیر را روی آن پهن می‌کنیم.

۴- مخلوط تخم مرغ و آب را با برس روی سطح خمیر می‌زنیم.

۵- پنیر خامه‌ای را روی سطح خمیر پهن می‌کنیم.

۶- تکه‌های فلفل کبابی را روی پنیر پخش