



#### خواص گیاهان

### تاثیر تخم گشنیز بر کاهش عوارض قلبی دیابت نوع ۲

نتایج یک مطالعه نشان می دهد مصرف تخم گشنیز و انجام تمرینات هوازی می تواند تا حدودی سبب بهبود شاخص های لیپیدی بیماران دیابتی نوع ۲ و از این طریق ممکن است باعث کاهش عوارض قلبی شود. دیابت، به ویژه دیابت نوع ۲ اغلب با اختلالات متابولیسم لیپید همراه است. به عبارت دیگر، افزایش سطوح اسیدهای چرب نقش اساسی در افزایش مقاومت به انسولین ایجاد می کند. بخش زیادی از بیماران دیابتی از اختلال چربی رنج می برند که این فرایند خود می تواند به بیماری قلبی دامن بزند. محققان در مطالعه ای اثر تعاملی مصرف مکمل تخم گشنیز و انجام تمرینات هوازی را بر شاخص های خطر زی قلبی در زنان مبتلا به دیابت نوع ۲ بررسی کردند و به این نتیجه رسیدند.

#### آنتی کرونا

### خبر خوش برای کسانی که کرونای خفیف گرفته اند

نتایج یک تحقیق علمی جدید در واشنگتن نشان می دهد کسانی که به صورت خفیف یا بدون علامت به کرونا مبتلا می شوند، آنتی بادی موجود در بدن آن ها می تواند تا پایان عمرشان از آن ها در برابر این بیماری محافظت کند. به گزارش برنا، رویترز نوشت: «نتایج یافته های جدید یک تحقیق علمی از سوی گروهی از محققان دانشگاه واشنگتن آمریکا در ۲۴ مه ۲۰۲۱ در نشریه علمی نیچر منتشر شده است. بر اساس یافته های این تحقیق با وجودی که پیشتر تصور می شد ایمنی پس از ابتلا به کرونای خفیف تنها چند ماه دوام دارد، اما تحقیق جدید شواهدی به دست آورده که حاکی از ایمنی طولانی مدت افراد مبتلا به نوع خفیف یا بدون علامت ویروس کروناست. در عین حال پیشنهاد ما برای افرادی که کرونای خفیف گرفته اند ماسک و رعایت فاصله است.

#### ترفند ها

### بسته بندی های گوشت را دور بریزید

مواد بسته بندی گوشت خام یا مرغ مانند ظروف فوم، سینی های گوشت یا لفاف پلاستیکی می تواند باعث آلودگی متقابل شود؛ بنابراین نباید مجدداً از آن ها در غذاهای دیگر استفاده کرد و این مواد و سایر مواد بسته بندی مانند کارتن های تخم مرغ باید دور ریخته شود. از ظروف آشپزی که روی گوشت خام استفاده شده است استفاده مجدد نکنید. به عنوان مثال، اگر از قاشق برای قرار دادن گوشت خام روی اجاق استفاده می کنید، قبل از استفاده مجدد از آن هنگام پخت، قاشق را با آب داغ بشویید.

#### داده تصویری

# رازهای سلامت بنجامین وحید

وحید شمسایی پدیده عجیبی در ورزش است، بازیکنی که در ۴۶ سالگی به میدان برگشته و گلزنی هم کرده؛ سرراغ رژیم غذایی اورفتمین

#### تغذیه

همه ما فکر می کنیم کسی که ورزش حرفه ای انجام می دهد باید غذای زیادی را در تعداد وعده های بیشتر مصرف کند و علاوه بر آن به دلیل سوخت و ساز بالای بدن نیاز به مصرف مکمل هم دارد. اما در واقع این موضوع برای همه ورزشکاران قطعی نیست و ورزشکاران حرفه ای هم هستند که از این قانون پیروی نمی کنند. به بهانه بازگشت شمسایی به فوتسال و گلزنی اش در ادامه مطلب با یک متخصص در خصوص تاثیر رژیم غذایی در سلامت و عملکرد ورزشی صحبت کرده ایم.

مهمین رضایی | خبرنگار



رژیم غذایی کنار گذاشته است. زیرا در ابتدای شروع ورزش حرفه ای اضافه وزن داشته (۱۱۰ کیلوگرم) و توانسته است وزنش را به حد طبیعی مناسب برساند. به گفته خودش، صبح ها هم با کمی عسل، چای و بیسکویت ساقه طلایی کارش را شروع می کند و تنها یک وعده در روز غذا آن هم به مقدار کم و بدون برنج مصرف می کند. وی رژیم یک وعده در روز را مدت هاست ادامه داده و با این که دهه پنجم زندگی اش را می گذراند اما احساس ضعف و ناراحتی ندارد. او به تازگی بازی در زمین فوتسال را از سر گرفته و موفق هم هست. می گوید: «حتی به سفارش دوستان آمبول تقویتی زدم اما حالم را بد کرد و کارم به کپسول اکسیژن کشید. بدن من با این چیزها سازگاری ندارد.»

#### ● اضافه وزن و تخریب زانوها

اماد کتر احمد رضا درستی متخصص تغذیه در باره اضافه وزن و آسیب آن بر زانوها برای ورزشکارانی که

در ابتدای شروع فعالیت حرفه ای خود هستند، به زندگی سلام چنین می گوید: «کسانی که وزن بالایی دارند و ناگهان شروع به ورزش حرفه ای می کنند قطعاً فشار زیادی را به زانوهای خود وارد می کنند. به عنوان مثال کسی که حتی طناب بازی معمولی می کند به مهره ها و مفاصل خود فشار وارد می کند. بنابراین پیشنهاد می شود ابتدا با مشورت یک مشاور تغذیه وزن خود را به حالت مناسبی برساند و با ورزش های نرمشی و کششی شروع کند تا در ادامه به ورزش های حرفه ای بپردازد.

#### ● ورزشکار حرفه ای و یک وعده غذا!

برای دکتر درستی رژیم غذایی شمسایی تعجب آور نبود و در این باره خاطر نشان می کند: «در باره این که بعضی از افراد به یک وعده غذایی نیاز دارند و بعضی نه باید گفت نیاز به غذا خوردن افراد با یکدیگر فرق می کند. بعضی هر چه می خورند اضافه وزن پیدا نمی کنند و لاغر هستند و از این رو خوشحال اند و بعضی هم یک بشقاب غذا برایشان کافی است. چون سوخت و ساز بدنشان پایین و جذب دستگاه گوارش شان زیاد است و نیاز به مصرف غذای زیادی ندارند. البته این موضوع برای همه عمومیت ندارد و این که به همه توصیه کنیم برای ورزش حرفه ای و حتی قهرمانی کم مصرف کنید، پیشنهاد درستی نیست.»

#### ● راهکار حرفه ای برای تعیین نیاز ورزشکاران

این متخصص تغذیه می گوید: «در ورزش حرفه ای ابتدا باید میزان چربی و عضله ورزشکاران را تعیین کنیم و مقدار نیاز به مصرف روزانه شان را بسنجیم و بر اساس آن یک رژیم غذایی سالم و کارآمد ارائه دهیم.»

#### ● تفاوت نیاز غذایی ورزشکاران

«بعضی از ورزشکاران با این که فعالیت بدنی زیادی دارند اما نیازشان به مصرف مواد غذایی کم است و سیستم سوخت و ساز بدن شان طوری تنظیم شده است که نه تنها نیاز به مصرف مکمل، پودرهای تقویتی ورزشی و داروهای عضله ساز ندارند، بلکه حداقل غذا را می خورند.» این فوتسالیست کشورمان هم معتقد است استعداد چاقی دارد و باید مراقب خوردنش باشد و نیازی به مصرف مکمل هم ندارد.

دکتر درستی در این باره می افزاید: «قطعاً ورزشکارانی هستند که با وجود مصرف سه وعده غذایی، در ورزش کم می آورند و نیاز به مصرف مکمل دارند و از طرفی بعضی ورزشکاران مانند آقای شمسایی با مصرف کم مواد غذایی هم انرژی خوبی دارند و می توانند ورزش حرفه ای انجام دهند. این رژیم غذایی مختص خود ورزشکار است و بر اساس نیاز بدن ما انرژی فعالیتش را تامین می کند.»



#### سلامت

## ریزش مو بعد از ابتلا به کرونا

مهسا کسنوی | خبرنگار

بسیاری از افرادی که کرونا می گیرند، بعد از بهبود بیماری و گذراندن دوران نقاهت همگی یک اتفاق مشترک را تجربه می کنند و آن ریزش مو است. آیا ریزش مویکی از عوارض این اپیدمی است؟ در ادامه به بررسی این موضوع خواهیم پرداخت.

#### ● TE چیست؟

TE وقتی اتفاق می افتد که یک عامل استرس زا باعث شود مقدار زیادی از مو رشد نکند و وارد مرحله استراحت (تلوژن) شود. در افراد

کرونا می تواند باعث فشار روحی و جسمی شود. در حقیقت، TE هم به دلیل فشارهای فزنطینه سازی در برخی افراد مشاهده شده است.

#### ● تب بالا

افرادی که به کرونا مبتلا شده اند، معمولاً تب را به عنوان یکی از علائم این بیماری تجربه می کنند. بالا رفتن دمای بدن باعث تحریک سلول های مو و ریزش آن ها می شود. در طول مدت ابتلا به بیماری کرونا به خصوص در انواع شدید، دمای بدن بسیار بالا می رود. در نتیجه موها به شدت تحت تاثیر قرار می گیرد و می ریزد.

آشپزی من

میان وعده

## بستنی توت فرنگی، عصرانه خانگی



- توت فرنگی تازه- ۴۰۰ گرم
- شکر- ۱۸۰ گرم
- نمک- کمی
- ثعلب- نصف قاشق چای خوری
- شیر- یک لیوان
- خامه صبحانه- دو لیوان
- یخ- به مقدار زیاد
- عصاره وانیل یا اسانس توت فرنگی
- نصف قاشق چای خوری

تا خنک شود. ۸- یک ظرف دیگر را پر از یخ کنید و روی یخ با مقداری نمک بریزید تا سرمای بیشتری به دست بیاید. ۹- ظرف استیل مایه بستنی را روی ظرف حاوی یخ بگذارید به گونه ای که دور تا دور ظرف کاملاً با یخ پوشانده شود. ۱۰- ظرف بستنی را به صورت نیم دایره به چپ و راست بچرخانید و هر چند دقیقه یک بار با کاردک کنار ظرف بستنی را بتراشید تا قسمتی از بستنی که خودش را گرفته به ظرف برود و قسمت های شل و آبکی به کنار هدایت شوند و اثر تماس با یخ خوب سفت شوند. ۱۱- این کار را ادامه دهید تا تمام بستنی خودش را بگیرد و سفت شود. ۱۲- بستنی را به مدت ۱۲ ساعت در فریزر بگذارید تا کاملاً بنبد و آماده خوردن شود.

۱- ابتدا توت فرنگی ها را بشویید و ساقه و برگ آن را جدا کنید. ۲- توت فرنگی ها را به همراه نصف مقدار شکر در مخلوط کن یا غذاساز بریزید و خوب پوره کنید و نیمی دیگر از شکر را با ثعلب مخلوط کنید. ۳- شیر و خامه را با هم مخلوط کنید و روی حرارت ملایم گاز بگذارید تا ولرم شود اما نجوشد. ۴- خامه و شیر را از روی گاز بردارید و ترتیب شکر و ثعلب را در چند مرحله به آن اضافه کنید و حین اضافه کردن مرتب هم بزنید. روی پوره توت فرنگی عصاره وانیل یا اسانس توت فرنگی بریزید و سپس مخلوط شیر، خامه و ثعلب را به آن اضافه کنید. ۶- این ترتیب را به مدت ۲ دقیقه هم بزنید تا مایه یکدستی درست شود. ۷- مخلوط را در یک کاسه استیل بریزید و در یخچال بگذارید