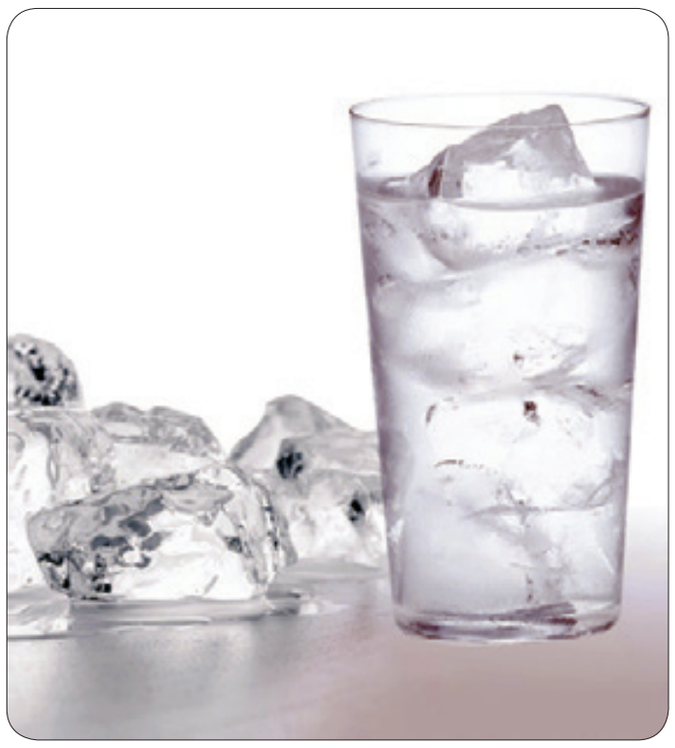
عوارض نوشیدن آب سرد برای بدن

بعضی از متخصصان بر این باورند که نوشیدن تا ۸ لیوان آب در روز ضروری است؛ اما آیا درجه حرارت آبی که می‌نوشیم بر سلامت ما تأثیر گذار است؟



سلامت

مهدیس مرادیان | خبرنگار

مصرف آب کافی روزانه برای بهبود عملکرد بدن از جمله هضم و متابولیسم، دفع مواد زاید، حفظ دمای طبیعی بدن و سالم نگه داشتن اندام‌ها ضروری است. آکادمی‌های ملی علوم، مهندسی و پزشکی توصیه می‌کنند؛ زنان برای تامین آب مورد نیاز بدن باید روزانه حدود ۷/۲ لیتر آب و مردان حدود ۷/۳ لیتر آب بنوشند. این نیاز می‌تواند از طریق غذاها و نوشیدنی‌ها هم تامین شود. ادامه مطلب را در این زمینه مطالعه کنید:

آب، این نوشیدنی معجزه‌آسا

نوشیدن آب به عنوان جایگزین نوشیدنی‌های شیرین برای هضم غذا مفید است و همچنین باعث می‌شود وزن ایده‌آل‌تان حفظ شود، حتی اگر آبی که می‌نوشید خنک باشد. نوشیدن آب خنک به سوزاندن کالری اضافی کمک می‌کند، زیرا بدن شما برای حفظ دمای داخلی خود مجبور است بیشتر کار کند اما به احتمال زیاد نوشیدن آب سرد روشی قدرتمند برای شروع کاهش وزن نیست.

معایب نوشیدن آب سرد

۱- زیاده‌روی در مصرف آب سرد، ضربان قلب را کاهش می‌دهد. مطالعات نشان داده است که نوشیدن آب سرد نه تنها ضربان قلب را کاهش می‌دهد بلکه باعث تحریک عصب واگ خواهد شد. عصبی که عملکردهای غیرارادی بدن را کنترل می‌کند مستقیماً تحت تأثیر دمای پایین آب قرار دارد.

۲- نوشیدن آب سرد بدن شما را با شوک روبه‌رو می‌کند.

باید از نوشیدن آب سرد بعد از یک فعالیت بدنی سخت به شدت جلوگیری کرد. بسیاری از افراد بعد از یک فعالیت سخت ورزشی با نوشیدن آب یخ، تشنگی خود را برطرف می‌کنند. با این حال، کارشناسان ورزشی توصیه می‌کنند بعد از ورزش، آب گرم بنوشید زیرا جذب آب سرد پس از انجام حرکات ورزشی برای بدن کار سختی است و ممکن است منجر به درد مزمن معده شود.

۳- در برخی گزارش‌ها آمده است نوشیدن آب سرد منجر به کندتر شدن هضم غذا می‌شود. این عقیده بر این اساس استوار است که نوشیدن آب سرد باعث منقبض شدن معده می‌شود.

۴- نوشیدن آب سرد هنگام ابتلا به سرماخوردگی یا آنفلوآنزا می‌تواند شرایط تنفس‌تان را بدتر کند.

۵- نوشیدن آب سرد یخ زده باعث سردرد در برخی افراد به‌ویژه افرادی که با میگرن دست و پنجه نرم می‌کنند، می‌شود.

برخی از افراد همچنین معتقدند که بدن شما مجبور است بیشتر کار کند تا دمای داخلی خود را (۳۷ درجه سانتی گراد) حفظ کند. در حالی که برخی از فرهنگ‌ها نوشیدن آب سرد را به عنوان یک خطر مهم برای سلامتی قلمداد می‌کنند، شواهد زیادی برای اثبات این ادعا وجود ندارد. (البته شاید منظورشان آب خنک باشد نه آب سرد)

اگرچه گفته می‌شود که نوشیدن آب گرم به هضم غذا و گردش خون کمک می‌کند تا سریع‌تر سموم را دفع کند اما نوشیدن آب گرم باعث می‌شود کمتر احساس تشنگی کنید این موضوع در مواقعی که دمای هوا بالاست یا فعالیت بدنی سنگینی انجام داده‌اید و بدن از طریق عرق کردن سعی در خنک کردنتان دارد، می‌تواند شما را با کم آبی مواجه کند چرا که میلی به نوشیدن آب ندارید. پیشنهاد می‌کنیم در این مواقع آبی بنوشید که ۲ تا ۳ درجه خنک‌تر از دمای محیط باشد و از نوشیدن آب یخ و تگری بپرهیزید.

آشپزی من

میان وعده

نان سیر را به خوشمزگی فست‌فودی‌ها در منزل درست کنید

- سیر تازه- ۱۰ حبه
- پنیر پیتزای موتزارلا- ۳۰۰ گرم
- نمک- به میزان لازم
- جعفری یا ریحان خشک- به میزان لازم
- خمیر- ۳۰۰ گرم (قبلا دستور تهیه آن را داده ایم، می‌توانید از نان تست هم استفاده کنید)

۱- روی میز کار کمی آرد بپاشید. ۲- گلوله‌ای را به اندازه ۳۰۰ گرم از خمیر بردارید و چند ثانیه در دست‌تان ورز دهید تا پف خمیر بخوابد. ۳- سپس آن را روی میز کار بگذارید و با کمک وردنه خمیر را باز کنید. ۴- خمیر را مشابه خمیر پیتزا در بیاورید. ۵- برای تهیه مواد نان ابتدا حبه‌های سیر را پوست بگیرید.

۶- سیرها را در دستگاه غذا ساز بریزید.

۷- یک سوم پنیر پیتزای موتزارلا را به حبه‌های سیر داخل دستگاه اضافه و به مدت یک دقیقه آن‌ها را مخلوط کنید تا کاملاً له شود.

۸- به مخلوط سیر و پنیر پیتزای مخلوط شده کمی نمک اضافه کنید.

۹- مخلوط پنیر و سیر را روی سطح خمیر بمالید.

۱۰- باقی مانده پنیر پیتزا را روی آن بریزید و در صورت دلخواه کمی جعفری یا ریحان خشک روی پنیر بپاشید و سینی محتوی خمیر را داخل فر قرار دهید.

۱۱- توجه داشته باشید که زمان پخت نان سیر حدود ۲۰ تا ۳۰ دقیقه است و باید زمان پخت را با توجه به دمای فری که در منزل دارید، تنظیم کنید. در پایان مرحله پخت حدود ۲ تا ۳ دقیقه شعله بالای فر را روشن کنید تا سطح نان سیر برشته و در اصطلاح گریل شود.

۱۲- بعد از این که نان سیر را از فر خارج کردید، به برش‌های مساوی تقسیم کنید.

نکات مهم پخت نان سیر

۱- سیر را با مقداری از پنیر پیتزا مخلوط کنید. این کار باعث می‌شود سیر حالت چسبندگی پیدا کند و روی نان تست یا خمیر کاملاً بچسبد و بعد از پخت از نان جدا نشود. ۲- همیشه سعی کنید سه نوع مختلف پنیر پیتزا را با هم مخلوط کنید و تنها از یک نوع پنیر پیتزا استفاده نکنید. این کار طعم بهتری به غذای شما می‌دهد.

بیشتر بدانیم

خداحافظی با ریفلاکس معده

غذاهای حاوی کربوهیدرات مسئول التهاب روده، گاز، نفخ و دیگر مشکلات ناراحت کننده معده است. این کربوهیدرات‌ها هضم سختی دارند، از این رو کاهش مصرف این غذاها به بهبود هضم، از بین بردن مشکلات دستگاه گوارش و کاهش وزن کمک خواهد کرد. با این حال مصرف برخی مواد غذایی برای از بین بردن ریفلاکس معده، توصیه می‌شود. از جمله:

ماست

انواع ماست کم چرب یا بدون چربی منجر به کاهش فشار در اسفنکتر تحتانی مری و بالا رفتن سرعت هضم غذا می‌شود. (منظور ماست پر چرب نیست)

خربزه

این گروه از میوه‌ها هم برای کاهش علایم سوزش سر دل مفیدند اما همانند موز ممکن است که در معدودی از افراد، برعکس عمل و علایم را تشدید کند.

سبزیجات تیره رنگ

سبزیجاتی مانند کلم بروکسل، کلم پیچ و اسفناج خاصیت قلیایی دارند و در هضم غذا و کاهش اسید معده موثرند.

بلغور جو

این ماده غذایی، هم سیر کننده است و هم از بالا رفتن اسید معده در داخل مری، جلوگیری می‌کند. جو دوسر خاصیت اسیدی مواد غذایی را برطرف می‌کند.

زنجبیل

اگر در حد متعادل مصرف شود، یکی از مواد غذایی بسیار مفید برای مبارزه با سوزش سر دل است. در طول تاریخ از زنجبیل به منظور از بین بردن التهاب و مشکلات گوارشی استفاده می‌شده است.

منبع prevention

تغذیه

کدام میوه‌ها هسته سمی دارند؟

هسته برخی میوه‌ها حاوی اسیدهیدروسیانیک است که موجب مسمومیت شدید می‌شود

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، «محمد ایهاب فواد» از بخش بیولوژی مرکز ملی تحقیقاتی مصر اعلام کرد که هسته برخی میوه‌ها حاوی اسیدهیدروسیانیک است که مسمومیت شدید را موجب خواهد شد. به گفته وی هسته‌های آلو، هلو، سیب و زردآلو و بادام تلخ خطرناک هستند.

بیشترین مقدار اسیدهیدروسیانیک در بادام تلخ وجود دارد. ۱۰۰ گرم هسته زردآلو می‌تواند باعث مرگ شخص شود. تلخی مزه هسته گویای وجود اسید هیدروسیانیک و نشانه غلظت این سم است. مقدار اسیدهیدروسیانیک بیشتر در هسته‌های آبدار که حاوی رطوبت زیاد است وجود دارد.

دوز مهلک اسید هیدروسیانیک ۰٫۲۴-۰٫۹۷ میلی گرم در هر لیتر خون است. مطابق با داده‌های سرویس اروپایی امنیت مواد غذایی، در روز می‌توان فقط نصف هسته زردآلو را مصرف کرد.

پزشکی

بانوان

نقش کنترل هورمون‌ها در کاهش وزن خانم‌ها

مهسا کسنوی
خبرنگار

شاید شما هم مثل بیشتر خانم‌ها، ده‌ها رژیم غذایی مختلف گرفته‌اید و انواع تمرینات ورزشی را انجام داده یا حتی برای کشف اسرار کاهش وزن، کتاب‌های زیادی را خوانده‌اید اما به نتیجه دلخواه نرسیده‌اید و هیچ کدام از آن‌ها نتیجه مطلوب را برای‌تان نداشته است. حقیقت ماجرا این است که هورمون‌های شما در کنترل وزن شما نقش اصلی را دارند و تعادل هورمون‌های بدن، در روند لاغری شما بسیار موثر است. زیرا این هورمون‌ها هستند که مسئول گرسنگی و تغییر اشتهای شما هستند. در ادامه به بررسی هورمون‌ها و بازگشت وزن به حالت طبیعی خواهیم پرداخت.

انسولین

عملکرد اصلی این هورمون، کمک به سلول‌های شما در پردازش قند است تا بتواند آن را به انرژی تبدیل کند. انسولین همچنین مسئول ذخیره چربی در بدن شماست و با اثرگذاری به سلول‌های کبد و گرفتن قند از خون و ذخیره آن به صورت گلیکوژن، قند خون را کاهش خواهد داد. بنابراین، اگر می‌خواهید وزن کم کنید، باید قند مصرفی خود را کاهش دهید. این به شما کمک خواهد کرد تا سطح بهینه انسولین را حفظ کنید.

لپتین

سلول‌های چرب در بدن شما هورمون لپتین ترشح می‌کنند. هرچه شما چربی بیشتری در بدن خود داشته باشید، لپتین بیشتری خواهید داشت. عملکرد این هورمون کنترل اشتها با انتقال سیگنال به هیپوتالاموس مغز است. در موارد خاص (مانند هیپوتالاموس ملتهب یا افزایش سطح انسولین)، بدن شما ممکن است در برابر این هورمون مقاوم شود و در نتیجه اشتها و وزن شما افزایش یابد. برای رفع این مشکل، باید میزان غذای چرب و شیرین خود را مهار و همچنین هر روز ورزش کنید.

گرلین

گرلین هورمون تولید شده در روده است که اغلب با نام هورمون گرسنگی شناخته می‌شود. این هورمون با هیپوتالاموس مغز ارتباط برقرار می‌کند و به شما می‌گوید چه زمانی باید غذا بخورید. با این حال، زمانی که سطح «هورمون گرسنگی» کاهش یابد، بدن شما نمی‌فهمد آیا زمان غذا خوردن رسیده است یا نه؟ این عملکرد مثل رانندگی بدون چراغ راهنمایی است. بهترین راه برای بازگرداندن سطح گرلین به حد طبیعی، کنترل کردن مصرف پروتئین است.

کورتیزول

کورتیزول به عنوان «هورمون استرس» شناخته شده و توسط غدد فوق کلیوی ترشح می‌شود. معمولا شما هر زمان که دچار استرس می‌شوید، بیش از حد غذای چرب خواهید خورد. بنابراین اگر می‌خواهید وزن خود را کنترل کنید، باید از تولید بیش از حد کورتیزول جلوگیری کنید. سعی کنید تا آن‌جا که ممکن است خوب بخوابید. خواب تا حد قابل توجهی میزان این هورمون و استرس را کاهش می‌دهد.

استروژن

چه سطح استروژن شما خیلی بالاتر یا پایین‌تر از حد نرمال باشد، می‌تواند باعث اضافه وزن شما شود. اگر بخواهید ترشح استروژن خود را عادی کنید باید فیبر مصرفی خود را افزایش دهید و همچنین بیشتر از سبزیجات مانند گل کلم، کلم و کلم بروکلی استفاده کنید.

دانستنی ها

بکینگ پودر چیست؟

بکینگ پودر باعث می‌شود خمیر نان ور بیاید و در حقیقت، جایگزین خمیر مایه است و در تولید انواع نان و کیک به کار می‌رود. این ماده، ترکیبی از بی کربنات سدیم است که از نظر شیمیایی خاصیت باز (base) دارد و می‌تواند با هر نوع اسید مانند کرم تارتار (پتاسیم بی‌تارتارات) ترکیب شود. برخی زمان‌ها بکینگ پودر با نوعی ماده پرکننده مانند نشاسته ذرت همراه می‌شود. اسید موجود در بکینگ پودر زمان ترکیب با آب با بی کربنات سدیم وارد واکنش اسید-باز می‌شود و گاز دی‌اکسید کربن تولید می‌کند. در نتیجه حباب‌هایی به وجود می‌آورد که باعث حجیم‌شدن و ورآمدن خمیر نان، کیک یا هر محصول نانی دیگر می‌شود. معمولا بکینگ پودر را با جوش شیرین اشتباه می‌گیرند. جوش شیرین فقط حاوی بی کربنات سدیم است و ارزش اسیدی لازم برای تهیه خمیر نان را ندارد بنابراین برای این که بتواند مانند بکینگ پودر اثر ورآمدنی داشته باشد، باید با نوعی اسید ترکیب شود.