سلامت

نکات طلایی برای کاهش وزن پس از بارداری

اضافه‌وزن می‌تواند پیامدهای زیادی برای سلامت یک مادر داشته باشد و اگر به‌حال خود رها شود امکان مدیریت آن در بلندمدت سخت‌تر می‌شود

محمد فتحی | روزنامه‌نگار

پزشکی

با تولد فرزند، بیشتر تمرکز مادر معطوف به سلامت، خواب و خوراک او می‌شود. نگرانی مادرها این است که فرزندشان از همه نظر در آسایش و سلامت باشد. اما کم‌تحرکی قبل از زایمان و بی‌توجهی به سلامت و اضافه‌وزن بعد از آن می‌تواند پیامدهایی برای مادر داشته باشد به‌خصوص این که اگر مادر بعد از تولد فرزندش، از روند اضافه‌وزن پیشگیری نکند ممکن است با افزایش زیاد وزن و پیامدهای مخربش مثل مشکلات قلبی، جبران در بلند مدت دشوار باشد. برای همین ضروری است که مادرها برای انجام بهتر این نقش ارزنده و مهم، سلامت خودشان را فراموش نکنند و مواظب اضافه وزن باشند. در ادامه چند توصیه برای کنترل این چالش بعد از زایمان را مرور می کنیم:

۱ سخت‌گیر نباشید اما...

چند ماه طول کشیده تا اضافه وزن پیدا کنید، برای همین طبیعی است که متوقف کردن این روند زمان‌بر باشد. خیلی به این موضوع باوسواس و سخت‌گیری نگاه نکنید اما فراموش نکنید جنبه مهم ماجرا غیر از تناسب اندام و... بحث سلامت است و در مرحله بعدی عواقب روحی که ممکن است اضافه‌وزن برای شما داشته باشد. پس صبور باشید، با پزشک‌تان مشورت کنید و چند نکته کلی را هم که در ادامه گفته می‌شود مدنظر قرار دهید.

۲ رژیم نگیرید

شما مادر شده‌اید و برای انجام کارهای بیشتر، مقابله با بیماری‌ها و عفونت‌ها و از همه مهم‌تر شیر دادن به نوزاد دلبندتان نیاز به انواع غذاها و از همه مهم‌تر حس سیر بودن دارید. گاهی حس محروم بودن از غذا با رژیم و... می‌تواند خودش عاملی برای پرخوری‌های ناگهانی و چاقی هم باشد. پس سعی کنید به‌جای رژیم، شکل غذا خوردن‌تان را اصلاح کنید. از فست‌فود، غذاهای چرب، پرکالری و بدون مواد مغذی دوری کنید و سراغ ماهی، شیر، ماست و غذاهایی با چربی کم و سرشار از مواد مغذی بروید.

۳ به کودک‌تان شیر بدهید

هرچند خیلی‌ها معتقدند شیر دادن می‌تواند باعث کاهش وزن شود اما حتی اگر اثر شیردهی روی کاهش وزن ثابت نشده باشد قطعاً برای سیستم ایمنی فرزند، افزایش رابطه عاطفی با او و خیلی چیزهای دیگر مفید و موثر است. ضمن این که قطعاً تاثیری روی افزایش وزن شما ندارد.

۴ آب زیاد بنوشید

هیدراته ماندن بدن، پیشگیری از کم‌آبی فواید زیادی برای شما دارد که یکی از آن‌ها افزایش سوخت‌وساز بدن است. ضمن این که نوشیدن آب باعث می‌شود سراغ پرخوری و افزایش وزن نروید. فقط برای پیشگیری از آسیب به دستگاه گوارش، قبل و حین غذا آب ننوشید.

۵ ورزش کنید

ورزش و داشتن تحرک را حتی به اندازه یک پیاده‌روی همراه فرزندتان که در کالسکه است دست کم نگیرید. ورزش نه فقط باعث کاهش وزن و استرس می‌شود، بلکه از مشکلات مربوط به کم‌خوابی هم پیشگیری می‌کند و باعث پیشگیری از افسردگی بعد از زایمان هم می‌شود. نفس‌های شکمی، حرکت پل و تمرینات کگل را با نظر پزشک و در فرصت‌های ممکن انجام دهید. در ضمن به‌یاد داشته باشید قبل از هر ورزش یا فعالیت بدنی سنگین‌تر مثل استفاده از وزنه و... هم با یک متخصص مشورت کنید.

۶ به‌اندازه کافی بخوابید

با وجود نوزاد، هشت ساعت خوابیدن در شب تقریبا غیر ممکن به نظر می‌رسد؛ اما در صورت کم‌خوابی فرایند کاهش وزنتان دشوارتر خواهد شد. هنگامی که خسته هستید بدنتان کورتیزول و دیگر هورمون‌های استرس را ترشح می‌کند که می‌توانند باعث افزایش وزن شوند. همچنین در هنگام خستگی این گونه احساس نمی‌کنید که باید به خوبی از خودتان مراقبت کنید و به احتمال کمتری غذای سالم انتخاب می‌کنید. در چنین شرایطی امکان این که فعالیت بدنی داشته باشید هم کمتر است پس در طول روز با هر فرصتی که پیش آمد چرت بزنید و شب‌ها هم وقتی فرزندتان خوابید بخوابید.

تازه‌ها

شکلات علیه پرواز زدگی

سفرهای طولانی با این که هیجان‌انگیزند، اما خستگی و خواب‌آلودگی بعد از آن همواره گریبان‌گیر مسافر است.

پرواززدگی یا همان جت‌لگ (Jet lag) تجربه ناخوشایند مسافری است که از مناطق زمانی متفاوت عبور می‌کند. وقتی ساعت زیستی بدن در اثر پرواز طولانی به‌صورت موقت به هم می‌خورد، ترشح هورمون ملاتونین که مسئول این ساعت است، کم خواهد شد و همین امر باعث اختلال خواب و بیداری می‌شود. استرس سفر، نوع تغذیه، فشار داخل کابین (اتاقک) هواپیما و بی‌حرکت ماندن در زمان پرواز، از مواردی محسوب می‌شوند که بر این پرواززدگی تاثیر می‌گذارند. بعضی‌ها برای مقابله با این وضعیت نامطلوب، به استفاده از قرص خواب‌آور و چشم‌بند روی می‌آورند، اما پژوهشگران استرالیایی در مطالعه‌های اخیر خود راه‌حلی شیرین برای مقابله با این مشکل یافته‌اند. نیویورک‌پست با اشاره به این خبر، گزارش داد که گروهی از پژوهشگران دانشگاه سیدنی سفرهای طولانی با هواپیما را شبیه‌سازی کردند تا دریابند برای مسافرانی که نزدیک به ۲۰ ساعت در پرواز به سر می‌برند چه اتفاقی می‌افتد. آن‌ها در این شبیه‌سازی‌ها ۲۳ داوطلب را به فناوری دستگاه‌های پوشیدنی مجهز کردند، برایشان صورت غذا، نور، خواب و حرکات ورزشی خاص طراحی کردند و آن‌ها را زیر نظر گرفتند. همچنین برای تشویق این داوطلبان به خوابیدن، در صورت غذای آن‌ها «دسرهایی بر پایه شیر» - مانند شکلات - گنجاندند. این کارشناسان دریافتند کسانی که این خوراکی‌های شیرین را مصرف کردند، «حین پرواز کیفیت خواب بهتری داشتند، به پرواززدگی تاخیری کمتری دچار شدند و عملکرد شناختی بهتری را در دو روز بعد از پرواز نشان دادند.»

بیشتر بدانیم

فواید بی‌نظیر ویتامین c برای پوست

از قرص جوشان و محتویات پودرهای تقویت‌کننده سیستم ایمنی بدن گرفته تا آب پرتقال صبحگاهی، مدت‌هاست که ویتامین c به‌دلیل خواص زیادش از محبوب‌ترین ویتامین‌ها بوده است. با این حال، این ویتامین به تازگی به یک ماده مهم در مراقبت از پوست هم تبدیل شده که به‌دلیل خواص ضد پیری و کمک به سفتی و درخشندگی پوست، از توجه بیشتر برخوردار شده است.

بهترین شکل استفاده از ویتامین c

ویتامین c برای بدن عالی است، اما زمانی که آن را مصرف می‌کنید (مثلا از طریق غذا، نوشیدنی‌ها و مکمل‌ها)، پوست کمتر آن را جذب می‌کند. بهترین راه برای بهره‌مندی از فواید پوستی ویتامین c، استفاده از محصولات مراقبت از پوست حاوی آن است. این روزها ویتامین c، که با نام «اسید اسکوربیک» یا «اسید ال اسکوربیک» هم شناخته می‌شود، اغلب به شکل سرم ارائه می‌شود؛ هرچند، می‌توان آن را در کرم‌ها و لوسیون‌ها هم یافت که به جذب آسان آن به پوست کمک می‌کنند.

مزایای سرم ویتامین c

۱ محافظت از پوست در برابر آسیب| پوست ما در معرض تهاجم مداوم دشمنان بیرونی، مانند آلودگی هوا و نور خورشید، همراه با پیری معمول و طبیعی است. همه این چیزها می‌توانند با ایجاد رادیکال‌های آزاد، مولکول‌های ناپایداری که الکترون‌ها را از سلول‌ها می‌دزدند و باعث آسیب می‌شوند، در خشش پوست ما را از بین ببرند. اما آنتی‌اکسیدان‌ها می‌توانند از پوست در برابر رادیکال‌های آزاد محافظت کنند و در عوض الکترون‌ها را به آن‌ها اتصال دهند.

۲ آثار ضد پیری| رادیکال‌های آزاد می‌توانند پیری پوست را تسریع کنند و ویتامین c با این روند مبارزه می‌کند. همچنین، نشان داده شده است که ویتامین c از پوست محافظت می‌کند و تولید پروتئین کلاژن را هم که بافت‌های بدن را کنار هم نگه می‌دارد، افزایش می‌دهد.

۳ همکاری خوب با مواد ضد آفتاب| مطالعات نشان می‌دهد که وقتی ویتامین c با کرم ضدآفتاب ترکیب شود، محافظت بهتری در برابر آفتاب و پیری ناشی از قرار گرفتن در معرض نور خورشید دریافت می‌کنیم، زیرا این دو با هم کار می‌کنند. اگر نور خورشید از ماده ضدآفتاب عبور کند، ویتامین c برای مراقبت از پوست حاضر است.

۴ کم‌رنگ کردن حلقه‌های تیره زیر چشم| ویتامین c به بهبود و تعدیل حلقه‌های تیره ناشی از تجمع خون در زیر چشم کمک می‌کند.

عوارض جانبی استفاده از سرم ویتامین c

در موارد نادر، ممکن است دچار خشکی، خارش یا سرخی پوست شوید. اگر پوست حساسی دارید، محض اطمینان با اسید ال اسکوربیک با غلظت کم شروع کنید و مثل همیشه قبل از هر کاری با پزشک خود مشورت کنید.

آشپزی من

میوه

چرا خوردن هندوانه ضروری است؟

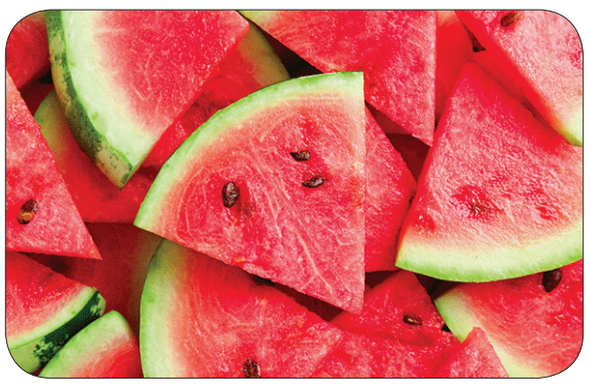
هندوانه قرمز، شیرین و آبدار، نماد تابستان است. در نگاه اول ممکن است تصور کنید که این میوه بیشتر شکر و آب است، اما وقتی دریابید که چه طیف گسترده‌ای از مواد مغذی در آن موجود است، از فواید بالقوه هندوانه برای سلامتی شگفت‌زده خواهید شد. اگرچه هندوانه فاقد پروتئین و آهن است، ارزش غذایی آن را نباید دست کم گرفت. هندوانه همچنین فاقد چربی، سدیم و کلسترول بوده و از تایید یه بررسی‌شده انجمن قلب آمریکا برای سلامتی قلب برخوردار است. دانه‌های هندوانه هم دارای منیزیم، آهن، روی و چربی‌های سالم‌اند. در ادامه با خواص این میوه خوشمزه بیشتر آشنا شوید.

هندوانه را اجدی بگیرید

هندوانه کالری کمی دارد، بدن را سیراب نگه می‌دارد و بسیاری از مواد مغذی دیگر را تامین می‌کند که می‌تواند به شما در حفظ سلامتی کمک کند. یک فنجان هندوانه خردشده حاوی فقط ۴۶ کالری است و دارای صفر گرم چربی، یک میلی‌گرم سدیم، ۹ گرم شکر، ۱۰ میلی‌گرم کلسیم، ۱۲ میلی‌گرم ویتامین C، ۱۵ میلی‌گرم منیزیم و ۱۳۹ گرم آب است. در کنار همه این‌ها ۱۷۰ میلی‌گرم پتاسیم دارد؛ ماده معدنی ضروری که به عملکرد اعصاب و ماهیچه‌ها و تعادل مایعات در بدن کمک می‌کند و علاوه بر ویتامین C، مقادیر خوبی ویتامین A هم دارد. آنتی‌اکسیدان‌های موجود در هندوانه، مانند لیکوپن و کوکوربیتاسین E که برای مبارزه با بیماری‌ها مفیدهستند، می‌توانند از شما در برابر بیماری‌هایی مانند سرطان یا دیابت محافظت کنند. رنگ قرمز هندوانه را هم لیکوپن به آن می‌دهد.

آیا دانه یا پوست هندوانه مفید است؟

دفعه بعد که هندوانه صرف می‌کنید، پیش از آن که پوست آن را در سطل زباله بیندازید، یک ثانیه به فواید سلامتی پوست و تخمه هندوانه توجه کنید. پوست هندوانه در قیاس با گوشت آن قند کمتر و فیبر بیشتری دارد و همچنین حاوی سیترولین است. دانه‌های هندوانه به‌صورت خشک یا خام سرشار از منیزیم و فولات (ویتامین B9) هستند که به بدن کمک می‌کنند تا به خوبی کار کند و بتواند از بروز بیماری جلوگیری کند. دانه‌ها همچنین دارای انواع اسیدهای چرب هستند که کلسترول بد خون را کاهش می‌دهند و در جلوگیری از حمله قلبی و سکته کمک می‌کنند.



۹ مزیت بالقوه هندوانه برای سلامتی

۱- کمک می‌کند بدن سیراب بماند. ۲- کمک می‌کند که وزن سالم خود را حفظ کنید. ۳- در برابر بیماری‌ها از شما محافظت می‌کند. ۴- به سلامت چشم‌ها کمک می‌کند. ۵- سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند. ۶- درد عضلانی را تسکین می‌دهد. ۷- برای سلامت پوست مفید است. ۸- هضم غذا را بهبود می‌بخشد. ۹- قند خون را مدیریت می‌کند. در بیشتر مواقع می‌توان بدون هیچ‌گونه عوارض جانبی هندوانه خورد. اما اگر مستعد ابتلا به سردردهای میگرنی باشید این میوه خوشمزه می‌تواند باعث میگرن شود. افراد مبتلا به دیابت ممکن است بخواهند به‌دلیل قندهای طبیعی هندوانه، میزان مصرف آن را تعدیل کنند.

شماره پیامک زندگی سلام
۲۰۰۰۹۹

پاسپورت عراقی اینجانب احمد شاکر شریف مفقود شده و فاقد اعتبار است از یابنده تقاضا می شود به کنسولگری عراق تحویل نماید
م/۱۴۰۲۱۱۹۱۵

برگ سبز خودرو سواری پراید جی تی ایکس مدل ۱۳۷۵ رنگ سفید - روغنی به شماره انتظامی ایران ۷۴- ۷۹۱ و ۷۳ به شماره موتور ۰۰۸۷۴۴۸۸ به شماره شاسی S14122774510693 بنام موسی دلاکه مفقود شده و فاقد اعتبار است
م/۱۴۰۲۱۱۸۹۸

برگ سبز ، سند و کارت موتور سیکلت امجد مدل ۹۳ نقره ای شماره انتظامی 771 ایران/65682 شماره تنه NC5***125A9354060 شماره موتور 125NC5000792 به نام محمود ذوقی مفقود و اعتبار ندارد.
ف/۱۴۰۲۱۱۸۸۶

برگ سبز وسند کمپانی خودروی تیبا ۱ معمولی به شماره انتظامی ایران ۳۶-۳۲۷ل۲۸ وشماره موتور 8158272 وشماره شاسی NAS81110E5798243 به نام فرهاد قربانی به شماره ملی ۱۰۵۰۲۹۰۴۵۳ مفقود شده وفاقد اعتبار است.
ن/۱۴۰۲۱۱۹۷۸

پاسپورت عراقی اینجانب بنام عبدالهادی خلیل یعقوب مفقود شده و فاقد اعتبار است از یابنده تقاضا می شود به کنسولگری عراق تحویل نماید
م/۱۴۰۲۱۱۹۰۸

سند کمپانی موتور سیکلت زیگما مدل ۹۵ به شماره پلاک ۷۷۶-۳۹۳۶۹ به شماره موتور 0125N1D208865 به شماره شاسی N1D***125A9508893 به نام مرتضی جمعه زاده تقی آبادی مفقود و فاقد اعتبار است
م/۱۴۰۲۱۱۹۸۲

برگ سبز خودرو مینی بوس بنز مدل ۱۳۷۱ به شماره انتظامی ایران ۳۲-۳۹۴ ع ۵۷ به شماره موتور ۱۰۱۳۴۱۱۰ به شماره شاسی ۱۶۰۰۸۵۸۸ بنام مجید کوهستانی زو مفقود و فاقد اعتبار است
م/۱۴۰۲۱۱۹۴۲

پاسپورت عراقی بنام آقای قاسم تهیمش فضاله و خانم خلود طارش تومان مفقود و فاقد اعتبار است. از یابنده خواهشمند است به کنسولگری عراق تحویل دهد.
م/۱۴۰۲۱۱۸۹۲

برگ سبز خودرو پراید بنام علی اکبر زهانی به شماره انتظامی 36 ایران 331 س 45 و شماره موتور 00078822 و شماره شاسی S1412277560905 مفقود و فاقد اعتبار می باشد
ب/۱۴۰۲۱۱۹۰۳

برگ سبز خودرو پژو 206 بنام فائزه صوفی آبادی به شماره انتظامی 75 ایران 914 ج 31 و شماره موتور 165A0062687 و شماره شاسی NAAP03EE4GJ826755 مفقود و فاقد اعتبار می باشد
ب/۱۴۰۲۱۱۹۴۱

برگ سبز و برگ سبز خودرو سواری پیکان مدل ۱۳۸۳ به شماره انتظامی ایران ۳۶-۵۱۲۸۳ به شماره موتور ۱۱۲۸۳۱۱۲۰۱۱ و شماره شاسی ۸۳۵۱۸۹۲۱ به نام سید مسعود شالباف یزدی مفقود و فاقد اعتبار است
م/۱۴۰۲۱۱۸۶۲

برگ سبز روآ دوگانه سوز شماره انتظامی ایران 66-116 هـ 15 و شماره موتور 11890009183 و شماره شاسی MAAB41PM6BH359038 به نام زهرا رشخوارى مفقود و فاقد اعتبار است
ف/۱۴۰۲۱۱۹۳۰

برگ سبز و سند کمپانی اتوبوس ولو B9 به شماره انتظامی ایران 42- 324 ع 26 مدل 1388 به شماره موتور D9169883B1L و شماره شاسی YV3S5L62594132361 به نام محمدعلی میرزائی مفقود و فاقد اعتبار است.
م/۱۴۰۲۱۱۸۷۵

برگ سبز پراید مدل ۸۳ نیمه انژکتور سفید شماره انتظامی ۱۲-ایران ۱۹۶ ط ۹۹ شماره شاسی S1412283255579 شماره موتور 00696924 به نام حسین راهنما مفقود و اعتبار ندارد.
ف/۱۴۰۲۱۱۹۶۴

اینجانب جواد ترکانلو یک دستگاه خودروی سواری ـ سواری سیستم پژو تیپ پارس مدل ۱۳۸۶ و رنگ خاکستری ـ متالیک با شماره پلاک ایران ۲۶ ۴۲۹ ب ۳۱ و به شماره موتور ۱۲۴۸۶۱۷۲۱۴۰ و با شماره شاسی ۵۰۳۳۸۷۶۷ به علت مفقودی مدرک «برگ سبز» تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است، لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد.
ن/۱۴۰۲۱۱۸۴۰

اینجانب خانم مریم اصغری بایگی مالک خودرو پژو ۲۰۷ هاچ بک مدل ۱۴۰۱ سفید شماره انتظامی ۷۴-ایران ۶۹۱ د ۱۲ به شماره شاسی NAAR03FE2NJ938152 و شماره موتور 166B0073989 به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی تقاضای رونوشت المثنی سند اسناد مذکور را نموده است. لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید . بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد
ف/۱۴۰۲۱۱۸۱۸

برگ سبز و سندکمپانی خودرو 111SE مدل ۱۳۹۵ سفید با شماره انتظامی ایران ۷۴-۳۱۱ق۷۵ و شماره شاسی NAS431100G5861850 و شماره موتور M135580973 به نام مریم فقیه مفقود و فاقد اعتبار میباشد.
ط/۱۴۰۲۱۱۹۴۸

فراخوان سرمایه گذاری احداث مجتمع خدماتی در حاشیه میدان شهید مطهری شهر فریمان

شهرداری فریمان در نظر دارد برابر مصوبه شماره ۰۶/۱۹۴۰ مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۰۳ شورای اسلامی شهر فریمان نسبت به مشارکت در احداث مجتمع خدماتی در حاشیه میدان شهید مطهری (پارک جنگلی شهید فهمیده) با استفاده از توان بخش خصوصی اقدام نماید.
لذا کلیه متقاضیان می توانند پیشنهادات خود را مبنی بر نحوه توافق و مشارکت به صورت مکتوب تا تاریخ ۱۴۰۲/۰۴/۲۷ به واحد سرمایه گذاری شهرداری تحویل نمایند.
ش/۱۴۰۲۱۱۰۱۰