

۸ دلیل برای نخوردن آب یخ

نوشیدن آب یخ که با دمای عادی بدن و محیط فاصله زیادی دارد، می تواند عوارض زیادی برای سلامت ما به خصوص سیستم گوارش داشته باشد



زشکی

آب و یخ و حتی نوشیدنی های سرد دیگر می توانند موجب متعیش شدن رگ های خونی شوند و بر همین اساس اثری منفی بر گوارش داشته باشند. همچنین، نوشیدن آب یخ می تواند فرایند طبیعی جذب مواد مغذی از غذا را در مصرفی رادر مسیر گوارش مختل کند. با نوشیدن آب یخ، تمرکز تنظیم دمای بدن معطوف می شود که می تواند موجب از دست رفتن آب تنگی شود. دمای عادی بدن ۳۷ درجه سانتی گراد است و زمانی که ماده بسیار کم مانند آب یخ یا بستنی مصرف می کنید، بدن تلاش می کند با صرف واد تنظیم کند. این میزان انرژی اضافه برای تنظیم دما در اصل باید در روند آزاد مغذی صرف شود. بر همین اساس است که همواره نوشیدنی آب بر اساس میوه می باشد. همچنین نوشیدن آب یخ به دلیل کاهش دمای بدن باعث کاهش شود. در ادامه دیگر پاشندهای این موضوع را مرور می کنیم:

زیرا بدن برای گرم کردن آب‌ورساندن آن به دمای معتدل نیاز به مصرف کردن انرژی اضافه دارد. همان گونه که در یک روز سرد زمستانی، سرما می‌تواند باعث آبریزش بینی و انسداد سینوس‌ها شود، آبیخ نیز همان واکنش بدنی را ایجاد می‌کند. به عبارت دیگر، بدن برای گرم کردن هر نوع هوا یا مایع سرد، مخاط ایجاد می‌کند. تفاوت در این است که در مورد آبیخ، به این عکس العمل بدنی نیاز نیست و به این ترتیب فرد دچار گلودمی شود.

۱ درد معده و حالت تهوع نوشیدن آب یخ می تواند به نارسا، حتی، درد معده و حالت تهوع منجر شود زیرا دمای پایین باعث جمع شدن رگ های خونی می شود. عوارض دیگر مصرف آب یخ جمع شدن معده است؛ به طوری که معده سفت می شود و نمی تواند به طور مؤثر غذا را هضم کند.

۲ کاهش انرژی بدن اگر چه نوشیدن آب یخ می تواند باعث سر حالی شود، اما در واقع باعث تخلیه انرژی در دراز مدت می شود.

بیشتر بدانیم

کمبود ویتامین «د» چه نشانه‌هایی دارد؟

وجود دارد که باید در نظر گرفت: «ویتامین D» در باز تولید و توازن گلوکو و بنا بر این در سندروم تخمدان پلی کیستیک (PCOS) نقش دارد و کمبود آن در میان حدود ۶۷ تا ۸۵ درصد زنان مبتلا به سندروم تخمدان پلی کیستیک شایع است. «بنا بر این، جا دارد به نامنظمی های هورمونی احتمالی و تمام علائم مرتبط به آن نیز توجه داشت. اما اگر کمبود ویتامین D» دارم، چه کار باید بکنم؟ اولین کاری که می توانید انجام دهید این است که آزمایش خون خانگی را امتحان کنید. در کنارش می توانید با افزایش مدت

کمبود ویتامین «د» می‌تواند به شیوه‌های بسیاری نمود داشته باشد. کالینیک در مانگر تغذیه می‌گوید: در درجه اول، با توجه به این که ویتامین «د» مولفای اساسی در مملکت دقوی سیستم ایمنی بدن است، «آسیب‌پذیری در مقابل عفونت‌ها و ویروس‌ها» ممکن است یک نشانه باشد. نشانه‌های کمبود ممکن است به صورت «درد استخوان یا ضعف عضلانی یا حتی بی‌حوصلگی و خستگی که اغلب می‌تواند با اختلال عاطفی فصلی (SAD) همراه باشد، ظاهر شود. «الدرسون می‌گوید یک بخش هورمونی نیز

خواص خوراکی ها

با خواص درمانی ادویه‌ها آشنا شوید

A vibrant collection of various spices and herbs. In the background, several small wooden and ceramic bowls hold powders of different colors: bright red, sunny yellow, bright green, and deep orange. Some bowls contain dried green herbs. In the foreground, several white ceramic scoops are filled with different types of seeds and ground spices, including dark brown seeds, bright yellow powder, and reddish-brown granules. Loose seeds and small amounts of powder are scattered on the dark surface around the containers.

و گرفتگی عضلات مفید است. برای بهبود دردهای عضلانی ناحیه درد را با روغن سیر ماساژ دهید. مصرف روزانه ۲-۳ بوته سیر خام از تورم جلوگیری می کند.

ارتقای سیستم ایمنی بدن: **زرد چوبه** | زرد چوبه خاصیت آنتی اکسیدانی دارد و کل سیستم ایمنی بدن را حمایت

۴ عامل شوک | بهتر است از مصرف آب یخ پس از انجام تمرینات ورزشی پرهیز کنید. زمانی که ورزش می کنید، بدن گرمای زیادی تولید می کند و نوشیدن آب یخ بلافاصله پس از تمرینات ورزشی به واسطه تطابق نداشتن دماهای می تواند اثر منفی بر دستگاه گوارش داشته باشد. مصرف آب یخ بلافاصله پس از ورزش می تواند به بدن شوک وارد کند و موجب معده درد دشود.

تشدید آسالاژی ابرخی پژوهش‌ها نشان داده‌اند که افراد مبتلا به بیماری‌هایی که مری را تحت تأثیر قرار می‌دهند مانند آسالاژی، باید از نوشیدن آب سرد پرهیز کنند. آسالاژی یک بیماری نادر است که می‌تواند بلع غذا و نوشیدن را دشوار سازد.

به چربی اضافه منجر می شود این فرضیه که با مصرف بالای آب سرد بدن بیشتر کار می کند و در نتیجه کالری بیشتری می سوزاند صحیح نیست. چون دمای بدن در سرما باعث سفت شدن و یخ زدن چربی می شود، در نتیجه هضم آن مشکل تر خواهد شد.

۳) انقباض پوست حتماً شنیده‌اید که آب گرم منافذ پوست را باز می‌کند و آب سرد آن‌ها را می‌بندد. شستن صورت با آب سرد ایده خوبی است اما خوردن نوشیدنی‌های گرم برای سلامت کلی پوست‌تان بهتر است. زیرا آب گرم گردش خون را افزایش می‌دهد و پوست را درخشان و سالم می‌کند.

۴ بیوست! اشامیدن آب هم دمای اتاق به دستگاه گوارش کمک می کند، در حالی که مصرف آب یخ باعث بیوست می شود. با مصرف آب یخ ماده غذایی که از دستگاه گوارش می گذرد، منجمد و سفت می شود. این در حالی است که روده ها منقبض می شوند و در دفع مدفوع مشکل ایجاد می شود.

۵ سردرد اِهمان گونه که خوردن بستنی باعث یخ زدن مغز می شود، خوردن آب یخ نیز همین حالت را ایجاد می کند. آب یخ باعث می شود خیلی از عصب های حساس ستون فقرات عکس العمل مناسب نداشته باشد و این پیغام سریع به مغز منتقل می شود که این امر به نوبه خود باعث سردرد می شود.

بیشتر بدانیم

چگونه از حمله میگر نی قبل از وقوع آن جلوگیری کنیم؟

از راه‌های زیادی برای پیش‌بینی و پیشگیری از حملات می‌گرن وجود دارد. تکنیک‌هایی مانند ثبت اطلاعات رقیب حملات می‌گرنی، مصرف برخی مکمل‌ها و موارد دیگر از جمله این روش‌ها هستند. به‌گزارش نشریه پرورشکی «هلث لاین»، علایم حملات می‌گرنی می‌تواند شامل حالت تهوع، سرگیجه، استفراغ، حساسیت به نور، عداو و پادش که با شناسایی و احتیاج به محرک‌های خاص، می‌تواند احتمال بروز حمله می‌گرن را کاهش دهد.



از صدای بلند و نورهای تند اجتناب کنید! صداهای بلند و نورهای چشمک زن، محرک‌های رایج برای حملات میگرن هستند. ممکن است اجتناب از این محرک‌ها ساخت یا بسازد اما دانستن این که در چه موقعیت‌ها و محیط‌هایی رنج می‌دهند می‌تواند به‌درواز آن‌ها کمک کند. این موقعیت‌ها شامل موارد زیر هستند: رانندگی در شب، حضور در سینما، حضور در باشگاه‌ها یا مکان‌های شلوغ و قرار گرفتن در مجاور تابش شدید خورشید.

به انتخاب غذا توجه کنید! برخی از غذاها و نوشیدنی‌های می‌توانند باعث حملات میگرن شوند. مانند: شکلات، گوشت‌های فرآوری شده، شیرین کننده‌های مصنوعی و...

مبشرات اطلاعات سر در دانا داشتن یک دفتر ثبت اطلاعات، می‌تواند الگویی را که در بروز میگرن موثر است، شناسایی و از آن اجتناب کنید. نمونه‌هایی از مواردی که می‌توانید یادداشت کنید عبارتند از: آنچه می‌خورید و می‌نوشید، برنامه روزانه و ال تمرین‌های ورزشی، وضعیت آب‌وهوا، احساسات و عوامل فیزیکی که ممکن است داشته باشید، داروهای عوارض جانبی آن‌ها، زمان و شدت سر درد.

به تغییرات هورمونی توجه کنید! هورمون‌ها نقش مهمی در میگرن دارند. زنان در طول دوره قاعدگی یا در دست‌قبل از آن، حملات میگرنی بیشتر یا در اوج‌ها می‌کنند. داروهای ضد بارداری و هورمون‌ها درمانی نیز ممکن است دفعات و شدت حملات میگرنی را افزایش دهند. با پزشک خود در مورد **توجه کنید!** تغییرات هورمونی می‌تواند به مشکلات میگرن شما تأثیر بگذارد. طوبت بالا و هورمون‌ها در حین روزهایی بارانی می‌توانند حملات را تحریک کنند.

نیز می‌تواند علاوه بر آتشزدگی کند، حداقل ۷ تا ۸ ساعت در شبانه‌روز خوابید.

بروز حملات میگری نشود.

گرفند

۶ گام ساده برای از بین بردن چربی شکم



بسیاری از مردم رویای داشتن شکمی صاف را در سر دارند، اما متأسفانه ناحیه میانی بدن مستعد انباشت چربی است. به نوشته FocusOnline، شش عادت ساده به شما کمک می‌کند تا شکم لاغری داشته باشید و آن را حفظ کنید.

استرس را کاهش دهید چربی شکم ۴ برابر بیشتر از چربی که دقیقاً زیر پوست قرار دارد، کورتیزول یا همان هورمون های استرس را دارد که باعث چاقی می شود. یعنی اگر استرس زیادی داشته باشید، چربی بیشتر به شکم منتقل می شود تا به سایر نواحی بدن.

مواد مغذی مناسب مصرف کنید | متخصصان توصیه می کنند کالری روزانه دریافتی به طور ایده آل باید شامل ۵۰ درصد کربوهیدرات، ۳۰ درصد پروتئین و ۲۰ درصد چربی باشد.

توده عضلانی بسازید | مطالعات متعددی ثابت کرده اند که عضله سازی یک عامل مهم برای داشتن شکم صاف است.

به طوری که در نظر گرفتن ۲۵ دقیقه تمرینات قدرتی در برنامه هفتگی، به طور قابل توجهی باعث کاهش ساینز دور کمر می شود.

روزی مصرف فیبر تمر کم کنید | نتایج یک مطالعه که در مجله Obesity منتشر شده است، نشان داده با مصرف فیبر، چربی شکم با سرعت کمتری افزایش می‌یابد. فیبر هضم غذا را آهسته می‌کند و این امر باعث احساس سیری طولانی‌تر در فرد می‌شود.

به احساس گر سنگی و بدن خود توجه کنید! اوقتی شروع به غذا خوردن می کنید باید بین نقطه آغاز، از گر سنگی شدید است و نقطه پایان که سیری شدید است، حد میانه را در نظر بگیرید و مثلاً از یک تا ۱۰، در نقطه ۷ دست از خوردن بکشید تا از اضافه وزن جلوگیری کنید.

به اندازه کافی بخوابید | بر اساس یک مطالعه شش تا هفت ساعت خواب شبانه می تواند به جلوگیری از تجمع اضافی چربی دور شکم کمک کند.

[illegible]