

در فصل پاییزی یکی از ورزش‌های مناسب برای افزایش سلامت و سوزاندن کالری پیاده‌روی است. به گزارش ایسنا، در فصل سرد ورزش هوازی باعث کالری سوزی بیشتری می‌شود. هوای خنک پاییز باعث می‌شود که پیاده‌روی موثرتر واقع شود. همچنین در این فصل طبیعت زیباتر است و می‌توان بیشتر از پیاده‌روی در پارک‌ها یا فضاهای سبز لذت برد. تحقیقات مختلف نشان می‌دهد پیاده‌روی برای کم کردن چربی‌های بدن از دویدن هم موثرتر است. پیاده‌روی ساده‌ترین و کم هزینه‌ترین ورزشی است که می‌توان آن را در پارک‌های اطراف محل زندگی به مدت نیم ساعت در طول روز انجام داد.

این سبزی‌ها چاق‌تان نمی‌کند!



اسفناج: یک فنجان اسفناج تنها هفت کالری دارد. برگ‌های سبز اسفناج کم کالری است اما سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی است و به همین دلیل مصرف آن در هر رژیم غذایی توصیه می‌شود. مواد مغذی اسفناج: آهن، اسید فولیک، ویتامین K، پتاسیم، روی، فسفر، کلسیم، سلنیم، منیزیم، منگنز، مس و فیبر غذایی.



برگ چغندر: یک فنجان برگ چغندر فقط هفت کالری دارد. مواد مغذی برگ چغندر: ویتامین A، C، K، پتاسیم، منیزیم، منگنز، کلسیم، مس، آهن.



خیار: یک فنجان خیار خردشده فقط ۱۶ کالری دارد. مواد مغذی خیار: ویتامین C، K، انواع ویتامین B، مس، اسیدهای آمینه و فیبر محلول و غیر محلول، پتاسیم، منگنز، فسفر، منیزیم، بیوتین و سیلیکا.



کدو سبز: یک فنجان کدو سبز خرد شده، ۲۱ کالری دارد. مواد مغذی کدو: کربوهیدرات و چربی کم، پتاسیم، اسید فولیک، ویتامین A و C، منگنز، مس و فسفر. اسید چرب امگا ۳، روی، نیاسین، پروتئین و فیبر محلول و غیر محلول.



تر بچه: یک فنجان تر بچه خرد شده حاوی ۱۸ کالری است. مواد مغذی تر بچه: فیبر، ویتامین B6 و C، پتاسیم، اسید فولیک، منگنز، مس، منیزیم و کلسیم.



کرفس: بیش از ۹۵ درصد کرفس از آب تشکیل شده است. (هر صد گرم ۱۴ کالری) مواد مغذی کرفس: ویتامین K، C، A، بعضی از ویتامین‌های B همراه با کلسیم، منیزیم، فسفر، اسید فولیک، پتاسیم و فیبر. کربوهیدرات کم و غنی از فیبر.



کلم: یک فنجان کلم خرد شده ۲۲ کالری دارد. مواد مغذی کلم: ویتامین‌های C، B6، B2 و K، منیزیم، منگنز، فیبر، پتاسیم، اسید فولیک و مس، کولین، فسفر، کلسیم، سلنیم، آهن، اسید پانتوتنیک، پروتئین و نیاسین.



کاهو: انواع کاهو، کم کالری و دارای آب زیادی است. (هر صد گرم ۱۷ کالری) مواد مغذی کاهو: ویتامین‌های گروه B، ویتامین‌های A، C و K، اسید فولیک، آهن، منگنز، فیبر، پتاسیم، روی و مس.

نکته: مصرف فیبرها ۳۰ درصد سوزاندن چربی را افزایش می‌دهد. بنابراین روزانه حداقل ۲۵ گرم فیبر مصرف کنید. غذاهای غنی از آهن: وجود آهن برای حمل و انتقال اکسیژن به عضلات ضروری است و عضلات برای سوزاندن چربی به اکسیژن نیاز دارند.

مشابه آن را می‌خورند، بعد از صرف غذا احساس سیری بیشتری می‌کنند. به علاوه این افراد ۱۵ درصد کالری کمتری هنگام غذا خوردن مصرف می‌کنند چون بخشی از احساس گرسنگی شان قبل از غذا بر طرف شده است.

پیشنهاد: یکی از خوراکی‌هایی که هم اشتها آور است و هم گرسنگی را به خوبی رفع می‌کند، سیب است. طبق آزمایش‌هایی که روی ۵۸ فرد بالغ انجام شد، مشخص شد کسانی که ۱۵ دقیقه قبل از ناهار خود یک سیب می‌خورند، نسبت به وقتی که قبل از ناهار خود ماده غذایی

بیماری که در دهه سوم زندگی نمایان می‌شود

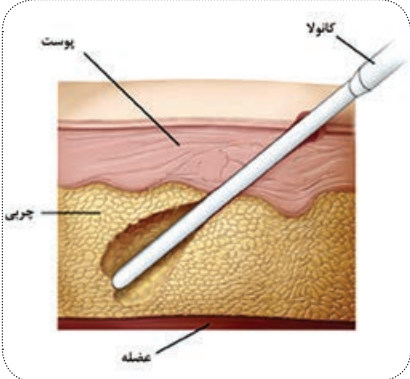
خواهد شد.

صغاریه با تاکید بر این که بروز میوپاتی به دلایل وراثتی بسیار شایع است، افزود: انواع اکتسابی این بیماری نیز بر اثر وجود برخی بیماری‌ها مانند اختلالات متابولیک، دیابت، مسمومیت‌های دارویی و اختلالات تیروئید در افراد ایجاد می‌شود و به صورت فلج دورانی و از دست دادن ناگهانی توان حرکتی خود را نشان می‌دهد. وی با تاکید بر این که انواع اکتسابی این بیماری عمدتاً در دهه سوم زندگی نمایان می‌شود و قابل درمان است، افزود: خوشبختانه این دسته از بیماران میوپاتی به دلیل وجود پیش‌آگهی بهتر، دوره درمان موفق‌تری خواهند داشت؛ این در حالی است که نوع وراثتی آن به دلیل از بین رفتن بخش قابل توجهی از توانایی‌های حرکتی فرد و بروز علایم ثانویه مفصلی، به آسیب‌های جدی منجر می‌شود.

سلامت

لیپوساکشن برای چه کسانی؟

قابل تقسیم است. احتمال بروز آمبولی لخته پس از لیپوساکشن برخلاف تصور بعضی از مردم، چندان زیاد نیست. روش‌های مناسب پیشگیری از لخته شدن خون توسط افرادی که مهارت لازم را برای انجام لیپوساکشن دارند، انجام می‌پذیرد. روش مناسب هر فرد برای لاغری بر اساس شرایط بدنی، وضعیت جسمی، نحوه گسترش بافت چربی، شرایط پوستی و دیگر جنبه‌ها تعیین می‌شود. در تمام عمل‌های چاقی ممکن است دوباره وزن افزایش یابد که آن هم دلایل خاص خودش را دارد. به عبارتی با جراحی نمی‌توان معجزه کرد و فرد باید پس از هر نوع عمل جراحی برای کاهش وزن، سبک زندگی خود را کاملاً اصلاح کند و از الگوی تغذیه‌ای صحیح و ورزش مرتب غافل نشود.



در چربی‌کشی یا لیپوساکشن به وسیله یک دستگاه مکند و یک لوله تو خالی، بافت چربی از موضع‌های گوناگون بدن (مانند شکم) بیرون کشیده می‌شود. لیپوساکشن در واقع کشیدن چربی‌های نامطلوب با دستگاه مکند بدون برش جراحی است. در این روش چربی از محل‌های ناخواسته مثل شکم، ران، باسن، بغل پا، زانو، بازو، چانه، گونه و گردن برداشته می‌شود. به عنوان یک قاعده کلی، لیپوساکشن روی افراد سالم با سطح توقع منطقی و اهداف واقع‌گرایانه انجام می‌شود.

بیمار باید آمادگی داشته باشد پس از عمل، روش زندگی مناسب و سالم اتخاذ کند و تغذیه سالم و تحرک کافی داشته باشد. همچنین بیمار باید وزن مناسب داشته باشد و پوست او قابلیت جمع شدن پس از ساکشن را داشته باشد. نتیجه نهایی این عمل بسته به شلی پوست و عضلات ران و تعهد متقاضی به انجام ماساژها و ورزش‌های بعد از عمل، بین دو تا شش ماه قابل ارزیابی و قضاوت است. **لیپوساکشن، میانبری برای لاغری نیست!** علی بیژنی، رئیس انجمن جراحان پلاستیک و زیبایی گفت: در حقیقت هر چه شاخص بدنی (BMI) از ۳۰ بالاتر برود و فرد چاق‌تر باشد، نفعی که از عمل می‌برد، کمتر خواهد بود. بیمار ایده‌آل برای انجام لیپوساکشن باید حداکثر ۲۰ درصد اضافه وزن نسبت به وزن ایده‌آل برای بدن خود داشته باشد.

آمبولی به دو دسته آمبولی لخته و آمبولی چربی

کیک یخچالی

اشپزی من



شیر - دو لیوان

شکر - یک لیوان

پودر کاکائو - سه قاشق غذاخوری

کره - ۵۰ گرم

آرد - دو قاشق غذاخوری

بیسکویت پتی بور - دو بسته بزرگ (یک بسته ساده یک بسته کاکائویی)

طرز تهیه

* شیر، شکر، آرد و کاکائو را خوب باهم مخلوط کنید تا کاملاً یک دست شود.
* مواد را روی شعله بگذارید تا بجوشد و به غلظت فرنی برسد.
* بعد کره را اضافه کنید و هم بزنید و از روی گاز بردارید. صبر کنید تا ولرم شود.
* اگر مواد سفت شده بود، کمی حرارت بدهید تا کمی شل شود.
* برای این مدل کیک یخچالی که به صورت تک نفره سرو می‌شود، باید بیسکویت‌ها را داخل ظرف بچینید و روی آن یک لایه مواد بریزید و دوباره بیسکویت بچینید و این کار را تا آن جا که دوست داشته باشید، می‌توانید انجام دهید.
* لایه آخر مواد را بریزید و چهار تا پنج ساعت داخل یخچال بگذارید و سپس از یخچال خارج کنید و قالب بزنید و داخل ظرف سرو بچینید.

چرا غش می‌کنیم؟

بسیاری از ما در طول زندگی شاهد از حال رفتن یا به اصطلاح غش کردن اطرافیان و نزدیکان خود بوده‌ایم یا در بسیاری از مواقع در فیلم‌ها و سریال‌های تلویزیونی افرادی را می‌بینیم که در اثر شنیدن یک خبر ناخوشایند مدت کوتاهی به این حالت دچار می‌شوند. غش کردن را بیهوش شدن و از دست رفتن موقت هوشیاری به طور ناگهانی و برای مدتی کوتاه در نتیجه ترسیدن خون کافی به مغز تعریف می‌کنند. هنگامی که جریان خون به مغز کم شود، به دلیل این که مغز کنترل خود را روی اعضای بدن از دست می‌دهد، قدرت و هوشیاری کم می‌شود یا بین می‌رود و فرد غش می‌کند. اگر غش کردن بایک مشکل جدی پزشکی همراه نباشد، این عارضه معمولاً بعد از چند ثانیه یا چند دقیقه به طرف می‌شود و فرد دوباره هوشیاری اش را به دست می‌آورد. شایع‌ترین علت غش، بروز شوک عروقی است. غش می‌تواند در یک فرد کاملاً سالم در اثر یک عکس العمل عاطفی نظیر شنیدن خبری ناراحت‌کننده یا حتی خوب، دیدن صحنه‌ای ناخوشایند (شوکی هیجانی)، در دشدید، ترس و استرس، خستگی مفرط، ایستادن طولانی، گرما، بر خاستن ناگهانی از حالت خوابیده، سوء تغذیه، کم خونی، فقدان هوای تازه یا حتی مصرف داروهای غیر مجاز روان گردان ایجاد شود. حملات غش همچنین ممکن است متعاقب یک سری بیماری‌های قلبی، عروقی، علق عصبی، افت قند خون و همچنین شل شدن ناگهانی عروق بدن در اثر محرک‌های داخلی یا خارجی نظیر سنکوپ سینوس کاروتید، سنکوپ دفع ادرار، سنکوپ عصبی و قلبی و همچنین کاهش حجم خون به دلیل خون‌ریزی، اسهال و استفراغ شدید نیز دیده شود.

بیماری‌های دهان که نادیده گرفته می‌شود

یکی از شایع‌ترین مشکلات دندان‌ها، حساسیت است که اغلب به دلیل از بین رفتن مینای دندان یا ساییدگی اتفاق می‌افتد. فرد بعد از خوردن مواد داغ و سرد یا شیرین و ترش، احساس درد شدیدی می‌کند که دندان‌های می‌دهد فرد دچار پوسیدگی دندان است، اولین درمانی که پیشنهاد می‌شود استفاده از خمیر دندان ضد حساسیت و بعد هم درمان ریشه است.

خون‌ریزی لثه: بیشتر افراد تصور می‌کنند خون‌ریزی لثه به دلیل مسواک زدن یا خراش ناشی از خوردن مواد غذایی است، اما دلیل دیگری هم وجود دارد، اگر خون‌ریزی ادامه داشته باشد، بیماری لثه خیلی جدی است.

گیر کردن تکه‌های غذا: دلایل زیادی وجود دارد که باعث گیر کردن غذا بین دندان‌ها می‌شود، شایع‌ترین آن‌ها شکاف بین دندان و پوسیدگی است.

فشردگی دندان‌ها: برخی افراد دندان‌هایی به هم فشرد دارند. علت آن نبود جابجاری جای گیری همه دندان‌ها در آرواره است. کسانی که دندان‌هایی به هم فشرد دارند به این موضوع عادت می‌کنند، اما این فشردگی در بلند مدت سلامت دندان و لثه را به خطر می‌اندازد.

در کنار نکاتی که گفته شد، معاینه منظم دندان‌ها را هم نباید فراموش کرد. حتماً که نباید بعد از تجربه درد به پزشک مراجعه کرد! اگر چکاپ‌های منظم را انجام بدهید، مطمئن باشید که مشکلات دندان به تاخیر می‌افتد و از آن پیشگیری می‌شود. در این میان پدر و مادر‌ها هم باید توجه ویژه‌ای به وضعیت دندان‌های کودکانشان داشته باشند و آن‌ها را سه ماه یک بار پیش دندان‌پزشک ببرند.

پرسش و پاسخ

تجویز داروها، تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان‌پذیر است و اگر در پاسخ به سوالات مصرف دارویی توصیه می‌شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

«**خدیجه رحمانی عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی س:** آیا سلف سرویس‌ها که مشتری خودش غذا را بر می‌دارد، از نظر بهداشتی مناسب است؟

ج: در تعدادی از رستوران‌ها به مشتری این امکان داده می‌شود که مواد غذایی را به سلیقه خودش انتخاب کند. اگر چه در نگاه اول این موضوع خوشایند است اما از نظر بهداشتی مشکلاتی را به همراه دارد. افراد با هر نوع وضعیت بهداشتی بالای ظرف خوراکی قرار می‌گیرند و بدون توجه به بهداشت دست و لباس، دستشان را داخل ظرف غذا می‌کنند. قطعاً این کار از نظر بهداشتی مناسب نیست. علاوه بر رعایت نشدن بهداشت، این مواد غذایی مانند فست‌فود و فلافل که باروغن فراوان پخته می‌شود، از نظر غذایی سیری شکمی ایجاد می‌کند اما سیری سلولی را در پی ندارد. از طرفی این مواد روغن و نمک فراوان دار و ماهیت غذا مورد تایید نیست و ارزش غذایی ندارد. این غذاها کالری بالایی دارد، در صورتی که از نظر ریز مغذی‌ها تهی است.

«**دکتر سید سعید اسماعیلی متخصص طب سنتی**

س: دختری نوجوانم. گاهی زانوهایم به شدت تیر می‌کشد، به طوری که قادر به تکان دادن آن‌ها نیستم. (البته مدت زمان آن کمتر از ۲۰ ثانیه است) ج: دردهایی که شما توضیح داده اید، معمولاً ناشی از ریج یا باد است که ابتدا در دستگاه گوارش دیده می‌شود و بعد به نقاط دیگر کشیده می‌شود و به سرعت کاهش می‌یابد. توصیه می‌شود از غذاهایی که باد در دستگاه گوارش ایجاد می‌کند کمتر استفاده کنید. غذا را با حوصله بجوید و بعد از هر غذا مقداری زیره با نبات ساییده میل کنید یا روی غذا مقداری زیره بریزید؛ نوع زیره فرقی نمی‌کند. انجام بادکش هم به شما کمک می‌کند. روی زانوهاروغن بایونه یا سیاه‌دانه بمالید.

ارتباط با صفحه سلامت

سامانه پیام کوتاه: ۰۹۹۹۲۰۰۰

تلگرام: @Zendegiisalam

شماره تلگرام: ۰۹۲۱۵۲۰۳۹۱۵

اطلاعاتی سوال کلمه سلامت هفته گذشته

سوالات خود را در زمینه‌های مختلف سلامت، پیشگیری و درمان، گیاهان دارویی، ورزش و طب سنتی را با ما در میان بگذارید و پاسخ آن را از کارشناسان دریافت کنید