

## ارتباط کاهش وزن با آپنه خواب

وقفه تنفسی یا آپنه خواب، مشکلی آزار دهنده و البته خطرناک است. در افراد مبتلا به این عارضه، در زمان خواب، مجاری تنفسی برای مدتی بسیار کوتاه مسدود می‌شود و فرد نمی‌تواند نفس بکشد. این ناتوانی در تنفس می‌تواند کیفیت خواب را کاهش دهد، فرد را از خواب بیدار کند و البته باعث استرس زیادی در افراد مبتلا شود. پیش از این مشخص شده بود که اگر فرد مبتلا به آپنه خواب اضافه وزن داشته باشد، با کاهش وزن، شدت علائم نیز در او کاهش می‌یابد. اما این که دقیقاً چه تغییراتی پس از کاهش وزن، به کاهش علائم منجر می‌شود، برای متخصصان چندان روشن نبود. به تازگی محققان دانشگاه پزشکی پنسیلوانیا با استفاده از تصاویر به دست آمده با MRI توانستند به این سوال پاسخ دهند. در این مطالعه وضعیت توقف تنفسی طی خواب در ۶۷ فرد دارای اضافه وزن بالا مورد بررسی قرار گرفت. پس از ارزیابی اولیه و تهیه تصاویر MRI از مجاری تنفسی، شرکت کنندگان، طی شش ماه وزن خود را کاهش دادند. در انتهای این شش ماه، ارزیابی‌ها تکرار شد. مقایسه تصاویر به دست آمده نشان می‌دهد زمانی که افراد وزن خود را کاهش می‌دهند، میزان چربی بافت‌زبان آن‌ها نیز کاهش می‌یابد. در کنار آن عضلاتی که در جویند نقش دارد هم در نتیجه کاهش وزن، کاهش حجم می‌یابد و عضلاتی که در کناره مجاری تنفسی است کوچک‌تر می‌شود. باتوجه به کاهش علائم توقف تنفسی در شرکت کنندگان در این مطالعه پس از کاهش وزن و همزمان بروز این تغییرات، محققان تصویری کنندار تباطه مستقیمی بین این تغییرات با کاهش علائم آپنه وجود دارد. بر اساس یافته‌های به دست آمده در این مطالعه، محققان تصویری کنند در مان‌های آینده برای مشکل توقف تنفسی در خواب، می‌تواند تمرکز بیشتری بر کاهش میزان چربی بافت‌زبان و ایجاد تغییراتی در عضلات اطراف مجاری تنفسی داشته باشد.

## دانستنی‌ها

# چربی قهوه‌ای ضامن سلامت و کاهش وزن

## تغذیه بیشترین تأثیر را روی وزن دارد

## اما بخش مهمی از سلامت با ورزش تامین می‌شود



مصطفی عاشوری، فیزیولوژیست ورزشی

بیشتر بدانیم

ورزش به شیوه‌های گوناگون بر بیولوژی بدن انسان اثر می‌گذارد که واقعاً نمی‌توان فواید ورزش کردن را با چیز دیگری جایگزین کرد. تحقیقات جدید نشان می‌دهد هنگام ورزش، هورمون

ایرپسین نوعی ماده (مایو کین) شیمیایی پیام‌رسان و فوق‌العاده ضد التهابی است. تحقیقات نشان می‌دهد، مایو کین‌ها می‌توانند نقش مهمی در مبارزه با سندرم متابولیک (چهار بیماری که باعث چاقی می‌شوند یا چاقی باعث ایجاد این بیماری‌ها می‌شود) و سرطان ایفا کنند. آزمایش‌ها نشان داده‌اند، ایرپسین می‌تواند ۲۰ تا ۶۰ درصد از تشکیل سلول‌های چربی جلوگیری کند. البته بدن به طور طبیعی، مقدار بسیار کمی ایرپسین تولید می‌کند و ورزش، رمز افزایش تولید این جالب است بدانید ایرپسین به عنوان علامتی برای سندرم تخمدان پلی کیستیک است. (هرگونه مشکل هورمونی که در تخمک‌گذاری طبیعی اختلال ایجاد کند، منجر به مشکلی می‌شود که به آن تخمدان پلی کیستیک می‌گویند). پزشکان از این موضوع استفاده می‌کنند تا این بیماری را زودتر و راحت‌تر تشخیص دهند و در نتیجه زودتر درمان را شروع کنند. سندرم تخمدان پلی کیستیک، شایع‌ترین اختلال غدد درون‌ریز و بیماری‌های متابولیک زنان در سن باروری است.

### چربی قهوه‌ای یا سفید

همان‌طور که گفته شد ایرپسین نقش مهمی در کاهش

وزن دارد که بخش اصلی این مزیت، به دلیل توانایی ایرپسین برای تبدیل سلول‌های چربی سفید به سلول‌های چربی قهوه‌ای است. محققان بر اساس الگوهای جانوری، تخمین می‌زنند که فقط ۵۰ گرم چربی قهوه‌ای می‌تواند حدود ۲۰ درصد از کالری دریافتی روزانه‌تان را بسوزاند، پژوهش‌ها نشان داده‌اند که گروه خاصی از افراد (افراد لاغر اندام نسبت به افراد چاق، افراد جوان‌تر نسبت به افراد سنین بالاتر، افرادی که میزان قند خون‌شان طبیعی است، نسبت به آن‌هایی که قند خون‌شان بالاست) نسبت به بقیه، چربی قهوه‌ای بیشتری دارند و ارتباط مستقیمی بین فعالیت چربی قهوه‌ای و میزان سوخت و ساز بدن وجود دارد.

انسان، در بزرگ‌سالی، بیشتر این چربی (قهوه‌ای) خوب را از دست می‌دهد.

چربی قهوه‌ای، به طور خاص در ناحیه گردن، اطراف سلول‌های خونی است (که به گرم نگه داشتن خون کمک می‌کند). شما می‌توانید ذخیره چربی قهوه‌ای‌تان را افزایش دهید. چربی قهوه‌ای به غیر از ورزش به واسطه سرما درمانی (cryotherapy) یعنی در معرض دمای پایین بودن، مانند وان یخ یا دوش آب سرد، تولید می‌شود.



از غنی‌ترین منابع پروتئین در میان دانه‌ها و مغزهاست. تنها دو قاشق غذاخوری کره بادام زمینی حاوی حدود ۷ گرم پروتئین است.

روش‌های دیگری هم برای مصرف بادام زمینی وجود دارد مثل خوردن بادام زمینی باتکه‌های سیب یا حتی کرفس و سبزیجات مهم‌ترین ویژگی کره بادام زمینی سیر کنندگی آن است که به علت وجود فیبر و همچنین چربی و پروتئین آن است. کره بادام زمینی بر خلاف شکلات و غذاهای شیرین سطح قند خون را به یک باره افزایش نمی‌دهد. در نتیجه انرژی بدن تقریباً تا چند ساعت در یک سطح مشخص باقی می‌ماند. یعنی با خوردن کره، دیگر از گرسنگی که معمولاً در طول روز احساس می‌کنیم، خبری نخواهد بود. بادام زمینی یکی

## سلامت

## روش‌های درمان آندومتریوز

اختلال در سیستم ایمنی در برخی از زنان نیز می‌تواند سبب زمینه‌سازی در بروز این بیماری شود.

درمان آندومتریوز بسته به شرایط فرد متفاوت است و این که آیا فرد در سن باروری قرار دارد یا خیر نیز از جمله مباحث حائز اهمیت در نوع درمان است. به طور کلی بیماری آندومتریوز از مباحث چالش برانگیز در حوزه بیماری‌های زنان به شمار می‌رود.



## تغذیه

## بدن را با آب گازدار هیدراته نکنید!

هیدروکسی آیتیت ساخته شده و حاوی کلسیم و فسفات است. اسید کربنیک موجود در آب گازدار می‌تواند به از بین رفتن این بافت سخت منجر شود. برخلاف باور عمومی، آب گازدار یک نوع نوشیدنی مهارکننده اشتها نیست و نوشیدن آن باعث کاهش میل به مصرف غذا نمی‌شود. نوشیدن آب گازدار معده را پر خواهد کرد اما بیشتر از آب معمولی در معده ماندگار نخواهد بود.

آب گازدار یا سودا، نوعی نوشیدنی است که با تزریق دی‌اکسید کربن به آب تولید می‌شود و حاوی اسید کربنیک و pH اسیدی بین سه تا چهار است. با این حال نوشیدن این نوع آب، وضعیت اسیدیته بدن را تغییر نمی‌دهد و لی ممکن است روی سلامت دندان‌ها تأثیر مخرب داشته باشد. لایه بیرونی دندان‌ها، به نام مینای دندان، سخت‌ترین بافت بدن است که از ماده معدنی

## بهداشت

## روش‌های رویش مجدد مو



گاهی اوقات پیش می‌آید که موها ضعیف و از پوست سر جدا می‌شود. در این مواقع افراد شاهد ریزش موهای خود هستند. در این مطلب با روش‌های طبیعی برای پر پشت شدن و جلوگیری از ریزش مو آشنا می‌شوید.

### آب پیاز

پیاز سرشار از گوگرد است. گوگرد سبب افزایش سرعت گردش خون در پوست سر و افزایش تولید کلاژن می‌شود.

پیاز را پوست و به چهار قسمت تقسیم کنید. این قطعات را در آب میوه گیری مخلوط کنید. کمی آب اضافه کنید و سپس آب پیاز را با استفاده از یک پارچه نازک فیلتر کنید.

آب پیاز را به آرامی روی موهای‌تان بمالید و ماساژ دهید و بعد از ۱۵ دقیقه بشویید.

می‌توانید با روغن زیتون، برگ کاری، ماست شیرین و عسل ماسک آب پیاز را تهیه کنید. این قطعات را در آب میوه گیری مخلوط کنید. کمی آب اضافه کنید و سپس آب پیاز را با استفاده از یک پارچه نازک فیلتر کنید.

### آلونه‌ورا

هفته‌ای یک بار ژل موجود در برگ‌های آلونه‌ورا را با قاشق جدا کنید و مستقیماً روی موها بمالید و به آرامی ماساژ دهید. افزون بر این می‌توانید از شامپو و ماسک موهایی استفاده کنید که حاوی آلونه‌ورا هستند.

### روغن رزماری

چند قطره روغن رزماری را با یک روغن گیاهی دیگر مثل روغن زیتون یا روغن نارگیل مخلوط کنید، کف دست‌تان بریزید و موهای‌تان را ماساژ دهید.

هفته‌ای یک تا دو بار این کار را انجام دهید. افزون بر این می‌توانید چند قطره روغن رزماری را به شامپوی روزانه‌تان اضافه و موهای‌تان را با آن شامپو کنید.

یادتان باشد روغن رزماری را به تنهایی روی پوست سری یا موهای‌تان نمالید یا با یک روغن گیاهی مخلوط یا به شامپو اضافه کنید.

### لیمور و روغن آن

آب لیموترش تازه را روی موها به آرامی بمالید و ماساژ دهید و بعد از ۱۵ دقیقه آبکشی کنید. از آب لیموترش به همراه روغن‌های گیاهی مثل روغن نارگیل یا روغن زیتون می‌توانید به عنوان یک ماسک موی مفید هم استفاده کنید.

### ریشه شیرین بیان

یک قاشق سوپ خوری پودر ریشه شیرین بیان را با یک چهارم قاشق چای خوری زعفران به خوبی مخلوط کنید و آن را روی قسمت‌های بدون مو و طاس سر قرار دهید. این روش را باید روزانه سه مرتبه و یک تا دو بار در هفته تکرار کنید.

### شنبلیله

یک فنجان بذر شنبلیله را به مدت یک شب در آب خیس کنید و سپس آن را به شکل خمیر درآورید. هر روز صبح دست کم به مدت یک ماه از این ترکیب روی موهای خود قرار دهید.

## پزشکی

## دردسرهای «گردن پیامکی»!

استفاده زیاد از گوشی‌های همراه و خم بودن گردن موجب مشکلات و دردهای گردنی شده که به «گردن پیامکی» معروف است.

در ناحیه گردن قوس طبیعی به سمت جلو داریم که به همین نسبت حفظ قوس طبیعی ستون فقرات ضروری است. به ازای هر ۱۵ تا ۲۰ درجه خم کردن ستون فقرات گردنی، میزان فشار به مهره‌های گردن به دو برابر افزایش پیدا می‌کند. حال با توجه به این قضیه در نظر بگیرید فردی عادت کند گوشی همراه را پایین بگیرد یا هنگام استفاده از لپ‌تاپ یا دیگر وسایل الکترونیکی برای مطالعه، بخوابد سرش را به مدت طولانی خم کند. این خم بودن گردن به مدت طولانی باعث فشار زیادی به ستون فقرات گردنی می‌شود.

لازم است به افراد آموزش دهیم تا دست کم فرد به جای این که گوشی یا لپ‌تاپ را پایین بگیرد و گردن را خم کند سطح گوشی و لپ‌تاپ را بالا بیاورد و در سطح دید خود قرار دهد. اگر گردن پیامکی در زمان نشسته رخا شود، ممکن است مشکلات مزمنی مانند انحراف نخاعی، آرتروز، فتق دیسک، آسیب دیدگی عصب‌ها و دیگر موارد را به بار بیاورد. **ایرنا**

## ترفند‌ها

## ۷ ترفند پخت «ماهی»

مریم سادات کاظمی، مترجم

از آن‌جا که گوشت ماهی بافت نرمی دارد، بهتر است ماهی منجمد برای یخ‌زدایی در یخچال قرار گیرد. به این ترتیب، شبیه ماهی تازه خواهد بود و هنگام جدا کردن پولک‌ها، آسیب کمتری به گوشت و پوست می‌رسد. سپس روی ماهی، آب سرد بریزید و پارچه تمیزی روی آن قرار دهید و به صورت ضرب‌ای آرام روی ماهی بزنید تا آب اضافی آن گرفته شود. در ادامه به نکاتی برای پخت ماهی اشاره می‌کنیم:



۱ در صورتی که قصد آب‌پز کردن ماهی را دارید، حتماً ادویه‌ها و سبزیجات معطر به آب قابلمه اضافه کنید تا گوشت ماهی طعم دار شود زیرا ماهی درون آب تا حد زیادی طعم و چربی خود را از دست می‌دهد.

۲ حتماً پیش از طبخ ماهی، آن را طعم دار کنید زیرا افزون بر مزه بهتر، بافت نرم‌تری نیز خواهد یافت. آب لیمو، روغن، سیر، پیاز و ریحان تازه جزو بهترین چاشنی‌های ماهی هستند. ۲۰ دقیقه برای طعم دار شدن ماهی کافی است و اگر چاشنی آن ترش است، نباید بیشتر از یک ساعت در چاشنی بماند زیرا مانع از پخت گوشت می‌شود.

۳ بافت ماهی‌های سفید معمولاً پز زیادی دارد و به خصوص در باره ماهی منجمد این حالت بیشتر می‌شود. به همین دلیل، هنگام سرخ کردن، نباید تکه‌های زیادی را

درون تابه گذاشت زیرا به جای سرخ شدن، ماهی آب‌پز می‌شود.

۴ برای سرخ کردن ماهی حتماً از تابه نفلون استفاده کنید و مقداری نمک به روغن اضافه کنید تا مانع از پاشیدن روغن به اطراف شود.

۵ هنگام کبابی کردن ماهی و سرخ کردن درون تابه، پوست آن را جدا نکنید. پوست ماهی مانع از تکه شدن گوشت و طعم و

چربی ماهی نیز بهتر حفظ می‌شود.

۶ اگر پس از کبابی شدن ماهی درون فر، سطح آن طلایی شده اما گوشت هنوز خام است، روی ظرف را با کاغذ آلومینیوم بپوشانید و چند دقیقه دیگر درون فر بگذارید.

۷ ماهی را بیش از حد طبخ نکنید؛ تکه‌هایی به ضخامت ۲/۵ سانتی‌متر حدود ۱۰ دقیقه پخت نیاز دارد و تکه‌های نازک‌تر به زمانی کمتر.