

نوشیدن آب سرد ممنوع

هر چند در روزهای گرم آب سرد می چسبد

اما غافلیم که این کار می تواند باعث بروز مشکلات

گوارشی، کاهش ضربان قلب، کبد چرب و یبوست شود

پزشکی

نوشیدن آب نیاز هر روز ه ماست که در روزهای گرم سال جدی تر هم می شود. تصور کنید بعد از یک روز گرم، از راه رسیدهاید، احتمالاً اولین کاری که می کنید این است که سراغ یخچال بروید و یکی دو لیوان آب سرد بنوشید تا عطش تان رفع شود. غافل از این که نوشیدن آب سرد یا به قول خیلی ها آب یخ می تواند برای بدن مضر باشد. در این مطلب به مضرات نوشیدن آب سرد اشاره می کنیم.

۱ مشکلات گوارشی

یکی از دلایل اصلی برای پرهیز از نوشیدن آب سرد، پیامدهای جدی آن برای هضم غذا در بدن است. خوردن آب خنک و برخی نوشیدنی های سرد، عروق خونی را منقبض و گردش خون را با محدودیت روبه رو می کند. به علاوه مصرف آب سرد فرایند طبیعی جذب مواد مغذی هنگام گوارش را محدود می کند که دلیل آن هدایت تمرکز بدن از هضم غذا به سمت تنظیم دمای بخش های مختلف است.

۲ کاهش ضربان قلب

برخی مطالعات نشان داده است که نوشیدن آب خنک نه تنها ضربان قلب را کاهش می دهد بلکه باعث تحریک عصب واگ هم خواهد شد؛ عصبی که عملکردهای غیر ارادی بدن را کنترل می کند و مستقیم تحت تأثیر دمای پایین آب قرار دارد. این عصب در نهایت با تأثیرپذیری از نوشیدن آب سرد، باعث کاهش ضربان قلب می شود.

۳ شوک به بدن

برخی افراد بعد از یک فعالیت سخت ورزشی

با خرید آب معدنی خنک و نوشیدن آن، تشنگی خود را برطرف می کنند. با این حال، کارشناسان ورزشی توصیه می کنند بعد از ورزش، آب معمولی بنوشید چون بدن هنگام فعالیت های ورزشی گرمای زیادی تولید می کند. اگر آب خنک بنوشید، نبود تطابق دمایی، بر سلامتی فرایند گوارش بدن تأثیر می گذارد. همچنین جذب آب سرد پس از انجام حرکات ورزشی برای بدن کار سختی است و ممکن است به درمزن معده منجر شود.

۴ اختلال در تجزیه چربی ها

نوشیدن آب خنک بلافاصله بعد از صرف غذا باعث اختلال در توانایی بدن در تجزیه چربی ها می شود. دمای پایین آب، چربی های موجود در غذاها را محکم و یکپارچه می کند و در نتیجه تجزیه شدن چربی های ناخواسته برای بدن مشکل می شود. حتی اگر آب ولرم می نوشید، اطمینان حاصل کنید که ۳۰ دقیقه از زمان میل کردن غذا گذشته باشد تا از مشکلات و مضرات مصرف آن جلوگیری شود. در کنار همه این ها نوشیدن آب سرد به

تغذیه

گیاهی که شمارا از شر تعریق راحت می کند

همراه با گرم تر شدن هوا، عرق کردن دایمی از مشکلاتی است که دست کم تاپایان تابستان با آن دست و پنجه نرم می کنیم. روش های مختلفی برای مقابله با تعریق وجود دارد و این روزها نام گیاه «مریم گلی» هم به میان آمده است. بدن نیست بداند تعریق، سازوکار طبیعی برای خنک کردن بدن و تنظیم دمای آن است. تبخیر آب موجود در عرق، پوست ما را خنک می کند. به همین دلیل است که بدن مادر تابستان بسیار بیشتر عرق می کند. مریم گلی مملو از آنتی اکسیدان های طبیعی و ترکیبات فعال است که از سازوکارهای طبیعی بدن پشتیبانی و به سلامت کلی کمک می کند. تحقیقات نشان می دهد که مریم گلی حاوی مواد ارزشمندی مانند تانن است



مهم ترین اصول فریز کردن گوشت قرمز



گوشت های خورشتی باید به همان اندازه مورد نیاز قطعه شوند. بهتر است مرغ به شکل قطعه شده برای کباب و جوجه کباب یا قیمه نباشد. (۵) برای بسته بندی از کیسه های پلاستیکی ضخیم یا کیسه های ایجاد کننده خلأ استفاده کنیم. کیسه های ایجاد کننده خلأ کیسه هایی با درزیی هستند که با بستن

ویژه بین غذا، مزاج معده و اعضای مجاور مثل کبد را به سمت سردی می برد و باعث بروز بیماری کبد چرب می شود.

۵ ایجاد یبوست

نوشیدن آب سرد می تواند به یبوست منجر شود. دلیل آن همان طور که گفته شد، سفت شدن مواد غذایی هنگام عبور از روده در فرایند هضم است. همچنین آب خنک می تواند روده ها را منقبض کند که از مهم ترین دلایل یبوست به شمار می رود.

۶ هیدراتاسیون مزمن

نوشیدن آب یخ به جای آن که روند هیدراتاسیون بدن شمارا تسریع کند، سرعت آن را کاهش می دهد. هیدراتاسیون در واقع فرایند آب رسانی به بدن انسان است. دلیل کاهش سرعت این فرایند با مصرف آب خنک، تلاش بدن برای رساندن دمای آب به میزان صحیح آن است.

۷ سردرد

نوشیدن آب سرد علاوه بر این که گلورآزار می دهد یا باعث تحریک سینوس ها می شود، می تواند عامل سردرد هم باشد. در واقع با مصرف آب سرد، بسیاری از اعصاب حساس در ستون فقرات متوقف می شود و آن ها بلافاصله پیام هایی را به مغز منتقل می کنند که باعث سردرد می شود.

تازه ها

دارویی که روند پیشروی آلزایمر را کند می کند

به گزارش رویترز، دانشمندان روز دوشنبه اعلام کردند که داروی «دونانمب» در صورت آغاز درمان به موقع بیماران، بهترین عملکرد را در کند کردن روند پیشروی آلزایمر از خود نشان می دهد. بهترین زمان برای آغاز درمان پیش از بروز علائم زوال عقل است. بر اساس داده های جدید ارائه شده در کنفرانس بین المللی انجمن آلزایمر در آمستردام، این دارو روند پیشروی مشکلات حافظه و تفکر را تا یک سوم کاهش می دهد، اما اگر مصرف دارو در مراحل اولیه بیماری آغاز شود، این کاهش دوبرابر می شود و به حدود ۶۰ درصد می رسد. تحلیل داده های آزمایش این دارو روی هزار و ۷۰۰ بیمار نشان می دهد هرچه سن بیمار بالاتر و بیماری در مرحله پیشرفته تری باشد، عملکرد دونانمب کمتر خواهد بود.

بیشتر بدانیم

مقابله با این هوای آلوده!

وقتی هوا آلوده و پر از ریز گرد است، بارعایت چه نکاتی مواظب سلامتی مان باشیم؟

زندگی در هوای آلوده سخت و در دسرساز است. آلودگی هوا و ریزگردها افراد مبتلا به بیماری های قلبی، تنفسی، دیابتی ها، افراد مسن، زنان باردار و کودکان را به خطر می اندازد. آژانس حفاظت از محیط زیست آمریکا از یک شاخص کیفیت هوا (AQI) استفاده می کند و آن را با امتیازی از صفر تا ۳۰۰ تعیین می کند. اگر این شاخص از ۱۵۰ بالاتر برود به هوای ناسالم تبدیل می شود و در درجه های بعدی به بسیار ناسالم و خطرناک می رسد، اما وقتی در معرض هوای آلوده و ناسالم هستیم، چطور می توانیم مواظب سلامتی مان باشیم؟

❏ در خانه ماندن را انتخاب کنید

ماندن در خانه و بستن در و پنجره ها اولین قدم برای حفظ سلامتی در زمان آلودگی هواست. حضور بیرون از خانه می تواند خطر بیماری های ریوی، حملات قلبی، آسم و دیگر بیماری ها را افزایش دهد.

❏ وقت بازی و ورزش نیست

ورزش و کلاس های ورزشی را که در فضای باز برگزار می شوند، تعطیل کنید. به کودکان خود توضیح دهید در چنین شرایطی نباید از خانه بیرون رفت حتی اگر شهر چندروز به دلیل آلودگی هوا تعطیل باشد.

❏ کولر ای را خاموش کنید

وقتی هوا پر از ریزگرد است و آلوده، روشن کردن کولر آبی باعث پمپاژ و به داخل کشیده شدن ذرات گردوغبار می شود. در چنین شرایطی وسایل سرمایشی دیگری را جایگزین کنید. استفاده از بخورسرد و دستگاه تصفیه هوا هم می تواند به سالم سازی هوای داخل خانه کمک کند.

❏ وقتی بیرون می روید ماسک بزنید

اگر مجبورید بیرون بروید، باید بدانید آلودگی هوا زیر تابش اشعه خورشید در بالاترین مقدار خود است. پس بهتر است کارهای بیرون از خانه و محل کار را صبح زود یا عصر انجام دهید و حتما از ماسکی که لایه «ملت بلون» دارد (همان ماسک هایی که در زمان شیوع کرونا مصرف می کردید) استفاده کنید.

❏ تهویه مطبوع خود را تنظیم کنید

در هنگام رانندگی ضمن مطمئن شدن از بسته بودن کامل پنجره های خودرو، تهویه مطبوع خودروی خود را در حالتی قرار دهید که هوای بیرون وارد نشود. اگر دید کافی ندارید، توقف کنید و در زمان مناسب تر به رانندگی ادامه دهید.

❏ با تغذیه خوب به ریه ها پتان کمک کنید

در زمان آلودگی هوا، غذاهایی بپزید و بخورید که ویتامین های A، C، E و بتاکاروتن بیشتری داشته باشند. کره، سیب زمینی شیرین، جگر و هویج سرشار از ویتامین A هستند. پر تقال، توت فرنگی، انبه، گریپ فروت، کلم بروکلی و پاپایا منابع غنی ویتامین C هستند. برای دریافت ویتامین E بیشتر هم سبزیجات سبز برگ دار، غلات کامل، زرده تخم مرغ، کره و روغن های گیاهی مصرف کنید. همچنین مقدار سلنیوم رژیم غذایی تان را بالا ببرید چون سلنیوم از آسیب رادیکال های آزاد به کبد و ریه ها و ابتلا به سرطان محافظت می کند. برای جذب کامل سلنیوم، تخم مرغ، پیاز، سیر، غلات کامل و ماهی بخورید.

سلامت

۵ توصیه عصب شناسان برای سلامت مغز

جیسون شیرد، دانشیار عصب شناس دانشگاه یوتا و تالیا لرنر، استادیار علوم اعصاب در دانشگاه نورث وسترن، چند نکته مهم برای سلامت مغز را در گفت و گویا نشریه «اینسایدر» توصیف کردند که با هم مرور می کنیم:

۱ خواب کافی داشته باشید | ایجاد عادت

خواب مفید یعنی شش تا هشت ساعت خواب شبانه یکی از بهترین کارهایی است که می توانید برای سلامت مغز انجام دهید. خواب به تقویت انعطاف پذیری مغز و توانایی آن برای سازگاری با موقعیت ها و تجربیات جدید کمک می کند.

۲ گردش خون قلب را بالا ببرید | این

عصب شناس، بر ورزش روزانه برای حفظ سلامت مغز تاکید می کند، چرا که ورزش منظم،

جریان خون در مغز را افزایش می دهد. در واقع قلب قوی با گردش خون کافی به مغز کمک می کند تا عملکرد بهینه خود را حفظ کند. تحقیقات نشان می دهد افرادی که منظم ورزش می کنند، کمتر در معرض خطر ابتلا به آلزایمر قرار دارند. توصیه علمی ۱۵۰ دقیقه ورزش طی یک هفته است، اما هر مقدار که بتوانید بدن خود را به حرکت در آورید، بهتر از هیچ است.

۳ با دوستانتان معاشرت کنید | به طور کلی، طول عمر افرادی که ارتباط اجتماعی قوی

دارند، بیشتر است. گذران وقت با دیگران برای زندگی عاطفی ما بسیار مفید است. همین موضوع به سلامت مغز هم کمک شایانی خواهد کرد. باتوجه به مطالعات، ارتباطات اجتماعی قوی به کاهش خطر افسردگی و اضطراب منجر می شود و به افراد کمک می کند تا با مسائل دشوار بهتر کنار بیایند.

کار جدید را تجربه کنید | برای تأمین سلامت مغز فقط نباید به دنبال تغذیه و... بود. گاهی رفتارهای مازاجنبه روحی، سلامت جسمی را تأمین می کند. به طور مثال قرار گرفتن در معرض افراد، مکان ها و چالش های جدید، طراوت ذهن را حفظ می کند، انعطاف پذیری مغز را بهبود می بخشد و آن را تقویت می کند. سفر بروید، عکاسی کنید و جمع ها و دوستان جدید را تجربه کنید.

رژیم غذایی سالم و کاملی داشته باشید | غذاهای فراوری شده با افزایش خطر ابتلا به آلزایمر و زوال عقل رابطه دارند. بسیاری از مطالعات نشان داده اند که غذاهای بسیار فراوری شده مانند غذاهای نیمه آماده بسته بندی شده یا سیب زمینی سرخ شده برای سلامت بدن مضرند و خطر ابتلا به بیماری هایی مانند دیابت، کلسترول با فشار خون بالا را افزایش می دهند. اگر فشار خون بالا دارید، احتمالاً در معرض خطر ابتلا به مشکلات مغزی مانند سکنه یا زوال عقل قرار دارید. پس بدانید که غذاهای فراوری شده سلامت مغز شما را تهدید می کنند. برای حفظ سلامت مغز و بدن خود، از غذاهای فراوری شده بپزید و سعی کنید از یک رژیم غذایی کامل شامل انواع میوه ها، سبزیجات، گوشت بدون چربی و غلات کامل استفاده کنید.