۶ علامتی که به اندازه کافی غذا نمی خورید

نخوردن غذای کافی و محروم کردن بدن از مواد مغذی مهم می تواند متابولیسم و هورمون های ما را به هم بریزد و باعث کاهش انرژی، سرگیجه و خشم شود

پزشکی

استرس، مشغله، بیماری ها، غم و اندوه و شلوغی زندگی روزمره می تواند بر ما و سلامت مان و به طور خاص، بر اشتهای ما تأثیر بگذارد. پس مهم است هشدارهایی را که بدن درباره نخوردن غذای کافی به ما می دهد، جدی بگیریم تا از تامین انواع مواد لازم برای بدن مطمئن شویم.

۱ انرژی پایین

به گزارش «سلامت نیوز»، اگر برای چندین هفته بدون توجه به میزان چرت زدن یا کیفیت خواب خود احساس خستگی می کنید، ممکن است زمان آن رسیده که رژیم غذایی خود را مجدد ارزیابی کنید. هنگامی که ما دایم کم خوری می کنیم، بدن قادر به تامین سوخت مناسب خود نیست و این ممکن است باعث شود شما احساس بی حالی و تنبلی کنید. ما اغلب این را درباره رژیم های کم کربوهیدرات به طور خاص مشاهده می کنیم. با توجه به این که کربوهیدرات های نشاسته ای منبع اولیه انرژی سریع بدن هستند، منطقی است که محدود کردن آن ها می تواند منجر به سطوح انرژی کمتر از میزان ایده آل شود.

۲ سرگیجه

زمانی که غذای کافی نمی خورید، سطح قند خون شما می تواند به شدت کاهش یابد و باعث سرگیجه یا ضعف شود. اگر مدام احساس سبکی سر می کنید و نمی توانید علت آن را کاملاً بفهمید، به میزان غذای مصرفی خود نگاهی بیندازید. برای تقویت سریع، میان وعده ای با کربوهیدرات و پروتئین بخورید، مانند یک موز با مقداری کره بادام زمینی، یک مشت توت و آجیل و...

۳ بهره وری ضعیف (مه مغزی)

مه مغزی می تواند نشانه ای از چندین چالش سلامتی باشد، اما یکی از علایم کلیدی نخوردن غذای کافی در طول روز است. به تعویق انداختن ناهار یا قطع وعده های غذایی معمولی برای شرکت در جلسات یا تماس گرفتن، انرژی مورد نیاز بدن برای ادامه کار را به تاخیر می اندازد. بنابراین، اگر ساعت ۳ بعدازظهر به شدت احساس ضعف می کنید و متوجه می شوید که ناهار نخورده اید، این نشانه شما برای رفتن به آشپزخانه یا خوردن یک میان وعده است.

۴ ریزش مو و ناخن های شکننده

اگر به اندازه کافی غذا نمی خورید یا مواد مغذی کافی دریافت نمی کنید، ارگان های دارای اولویت بدن در دریافت این مواد مغذی پیشرو خواهند بود که شامل مغز، قلب و ریه های شما می شود، نه مو، پوست و ناخن. البته ریزش مو بین ۵۰ تا ۱۰۰ تار مو در روز طبیعی است. با خوردن غذاهایی که به تولید کراتین بیشتر کمک می کنند، شروع کنید. اسفناج، لوبیا، بلغور جو دوسر، ماهی قزل آلا، تخم مرغ و انواع توت ها همگی منابع بسیار خوبی از مواد مغذی دوست داشتنی مو و ناخن هستند. پروتئین، بیوتین، آهن، ویتامین B12 و اسیدهای چرب امگا3، بهترین مواد مغذی برای کمک به حفظ ضخامت، درخشندگی و رشد موها هستند.

۵ خلق و خوی تحریک پذیر

سطوح پایین گلوکز در واقع می تواند باعث پرخاشگری و رفتار خشونت آمیز شود. بهترین راه برای جلوگیری از تحریک پذیری مصرف وعده های غذایی منظم و میان وعده های مغذی است.

۶ احساس سرما

همیشه احساس سرما می کنید؟ برای گرم نگه داشتن بدن در حین انجام سایر عملکردهای بدن، باید مقدار قابل توجهی غذا مصرف کنید. اگر به اندازه کافی غذا نمی خورید، احتمالاً نمی توانید گرمازایی را به طور موثر انجام دهید.

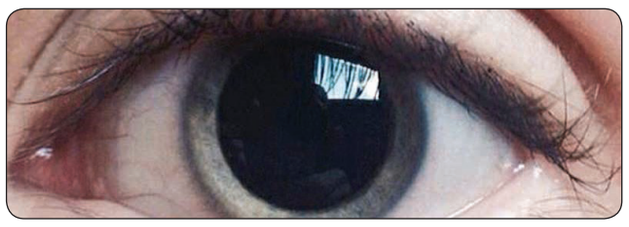
ترفند

ترفند از بین بردن تندی غذا

برای خیلی از ما پیش آمده است که برخی از مواقع هنگام آشپزی کردن مقدار زیادی فلفل را به غذا اضافه می کنیم و این کار باعث می شود تا غذای ما تند شود، در صورتی که این اتفاق برای شما افتاد، نگران تندی بیش از حد غذای خود نباشید، با انجام این ترفند می توانید این تندی را تا حد قابل ملاحظه ای از بین ببرید. صرفاً کافی است در چند دقیقه آخری که قرار است غذای خود را از روی شعله بردارید، مقداری آب لیموی تازه (متناسب با تندی غذا) را به غذا اضافه کنید، به همین سادگی از تندی غذای شما کاسته خواهد شد.

تازه ها

رابطه بزرگ شدن مردمک چشم بعد از ورزش با تمرکز و بهبود خلق و خو



نحوه واکنش مردمک های چشم شما بعد از ورزش سبک می تواند نشان دهد که آیا شما یکی از مزایای ورزش و جنبش یعنی از تقویت شناختی ناشی از بهبود خلق و خو و بهبود عملکرد مغز، بهره مند می شوید یا خیر؟ محققان ژاپنی اندازه مردمک ۲۴ شرکت کننده را در طول ۱۰ دقیقه ورزش سبک زیر نظر گرفتند و سپس از تصویربرداری عصبی استفاده کردند تا به این سوال پاسخ دهند.

افزایش تمرکز حتی با ورزش هایی با شدت کم

این فقط یک کارآزمایی کوچک بود اما نتایج نشان داد که هرچه مردمک های شرکت کنندگان در حین ورزش سبک بیشتر گشاد شوند (به عبارت دیگر، بزرگ تر شوند) تقویت شناختی آن ها بهتر می شود. تیمی از دانشمندان علوم اعصاب و دانشمندان ورزش از دانشگاه تسوکوبا در مقاله خود توضیح داده اند: «میزان گشادگی مردمک، آشکارگر بهره مندی از ورزش سبک و نشانه فعال سازی قشر پیشانی مغز و بهبود خلق و خو در فرد است». اکنون به خوبی ثابت شده است که ورزش، حتی ورزش های با شدت کم مانند پیاده روی، می تواند خلق و خوی ما را تقویت و به ما کمک کند تا برای انجام یک کار بهتر تمرکز کنیم که به دلیل تاثیر ورزش روی قشر پیشانی مغز است.

یک پژوهش تکمیلی برای اثبات این ادعا

یکی از راه های آگاه شدن از درون مغز، از طریق چشم هاست. تحقیقات قبلی نشان داده است که مردمک های ما می توانند فعالیت عصبی ژرفای مغز را منعکس کنند. برای بررسی بیشتر، محققان جوانان سالم را انتخاب کردند و از نیمی از آن ها خواستند که در ۱۰ دقیقه ورزش بسیار سبک شرکت کنند و از نیمی دیگر به عنوان گروه کنترل استفاده کردند و از آن ها خواستند فقط روی دستگاه تمرین استراحت کنند.

قبل، در حین و بعد از دوره تمرین، اندازه مردمک چشم شرکت کنندگان به صورت غیرتهاجمی کنترل و همچنین از آن ها درباره خلق و خوی آن ها پرسیده شد. نتایج نشان داد که ورزش سبک باعث می شود شرکت کنندگان در تکالیف شناختی بهتر از گروه کنترل عمل کنند و این با افزایش فعالیت در قشر پیشانی پشتی سمت چپ مغز، ناحیه ای مرتبط با عملکرد اجرایی، در ارتباط است. آن ها همچنین متوجه شدند که مردمک های گروه تمرین در حین تمرین گشاد می شود، در حالی که اندازه مردمک های گروه کنترل تغییر نمی کند و هرچه مردمک های شرکت کنندگان در طول تمرین گشادتر شود، عملکرد شناختی شرکت کننده ها هنگام انجام تست در پایان بهتر افزایش می یابد. این نتایج قویاً نشان می دهند که افزایش تمرکز، بهبود خلق و خو و عملکرد جلوی مغز ناشی از ورزش بسیار سبک را می توان به فعالیت عصبی مرتبط با گشادگی مردمک چشم نسبت داد. البته هنوز به مطالعات بیشتر و بزرگ تری برای تایید این مطلب نیاز داریم.

برای نوشتن این مطلب از «سلامت نیوز» کمک گرفته شده است

دانستنی ها

۵ دلیل برای این که با نوشابه خداحافظی کنید

نوشابه نوشیدنی محبوبی است که می تواند ضررهای زیادی برای سلامت ما داشته باشد. از سندروم متابولیک و افزایش وزن، تا آسیب به لوزالمعده. در این مطلب به نقل از «بهداشت نیوز» ۵ دلیل را مرور می کنیم برای این که نوشابه مصرف نکنید.

۱ آسیب به کلیه ها

یکی از مضرات مصرف نوشابه، آسیبی است که به کلیه ها وارد می کند. در یک مطالعه که توسط تیم تحقیقاتی در دانشکده پزشکی ها وارد انجام شد، وضعیت سلامت ۳۳۱۸ زن که به مصرف نوشابه عادت داشتند، بررسی شد. نتایج نشان می داد عملکرد کلیه های این بانوان در اثر مصرف نوشابه تا حد زیادی ضعیف شده بود.

۲ خطر ابتلا به دیابت

به گزارش «بهداشت نیوز»، بیماری دیابت که امروزه بسیار شایع شده، تا حد زیادی نتیجه مصرف نوشابه های گازدار است. این نوشابه ها که با عناوین مختلفی عرضه می شوند، حاوی مقدار زیادی قند هستند. این قند باعث افزایش استرس در لوزالمعده می شود، پس بدن قدرت خود را برای استفاده از انسولین از دست می دهد. نوشیدن یک یا دو لیوان نوشابه طی روز، خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را تا ۲۵ درصد افزایش می دهد.

۳ رنگ های نوشابه سرطان زاست

برای تولید نوشابه ها از رنگ های مصنوعی استفاده می شود. این رنگ ها در واکنش قند با آمونیاک و سولفیت تحت فشار و دمای بسیار بالا تولید و منجر به تشکیل دو ماده خاص می شود. مطالعات زیادی نشان می دهد که دو ماده تولید شده باعث سرطان ریه، کبد و تیروئید یا لوسمی می شود.

۴ نوشابه کالری بالایی دارد

یکی دیگر از مضرات نوشابه همانند فست فود، افزایش وزن بدن است. یک بطری کوچک نوشابه حاوی ۱۷ قاشق شکر و ۲۴۰ واحد کالری است. این کالری فاقد هرگونه ارزش غذایی است، پس با مصرف تنها یک لیوان نوشابه باید بیش از یک ساعت پیاده روی کنید تا ۲۴۰ کالری را بسوزانید.

۵ نوشابه خطر چاقی در کودکان را افزایش می دهد

هر نوع نوشیدنی قندی که در روز مصرف می شود، احتمال چاق شدن کودک را حدود ۶۰ درصد افزایش می دهد. نوشیدنی های قندی به سایر مشکلات سلامتی کودکان نیز مرتبط است که در بزرگ سالی خود را نشان می دهد.

آشپزی من

میان وعده

سیب زمینی تنوری را در فر به روش رستورانی درست کنید

حتماً این روزها سیب زمینی های تنوری خوشمزه را در رستوران ها، به خصوص فست فودها دیده اید و شاید هم هوس کرده اید مشابهش را در منزل تهیه کنید. یک نکته مهم درباره سیب زمینی تنوری این است که بدون روغن سرخ کردنی پخته می شود و به همین دلیل روش سالم تری محسوب می شود.

این سیب زمینی تنوری حالت برشتگی و تردی دارد و استفاده از ادویه های مختلف طعم خوبی به آن می دهد. سیب زمینی تنوری با انواع سس کچاپ، آلفردو، مایونز، خردل و... قابل سرو است.

چی لازم داریم؟

برای تهیه این سیب زمینی تنوری به ۲ عدد سیب زمینی متوسط، دو قاشق چای خوری نمک، ۲ قاشق چای خوری فلفل سیاه، ۲ قاشق چای خوری پاپریکا، ۲ قاشق غذاخوری روغن زیتون، ۲ قاشق غذاخوری سس خردل، حریره سیر و ۱۰۰ گرم جعفری تازه نیاز داریم.

اما قلق های کار چیه؟

۱. پوست سیب زمینی ها را با اسکاچ کاملا تمیز می شوییم. هر سیب زمینی را به ۸ قسمت خرد می کنیم.

۲. قطعه های سیب زمینی را درون یک ظرف نسبتا بزرگ می ریزیم و به آن نمک، فلفل سیاه نیم کوب و پاپریکا اضافه و مخلوط می کنیم تا سیب زمینی ها طعم بگیرند.

۳. روغن زیتون را به سیب زمینی ها اضافه و مجدد مخلوط می کنیم.

۴. کف سینی فر را با کاغذ روغنی می پوشانیم و تکه های سیب زمینی را روی آن می چینیم. سپس درون فر با دمای ۱۸۰ درجه سانتی گراد به مدت ۳۰ تا ۴۰ دقیقه قرار می دهیم تا بپزد.

۵. پس از پختن سیب زمینی ها آن ها را از فر خارج می کنیم، درون ظرفی می ریزیم و سس خردل را به آن اضافه می کنیم.

۶. حریره سیر را به ظرف سیب زمینی و سس خردل اضافه می کنیم.

۷. جعفری تازه ساطوری شده را به سیب زمینی اضافه و سپس همه مواد را با هم ترکیب می کنیم.

واحد صفحه آرایی روزنامه خراسان سفارش می پذیرد
layout@khorasannews.com ۰۵۱۳۷۰۰۹۳۹۰

برگ سبز، سند کمپانی، کارت و پلاک موتورسیکلت کویر ۱۲۵cc مدل ۹۵ پلاک ۷۲۵-۷۲۵۴۶ ش موتور ۲۶۳۲۰۴ ش بدنه ۹۵۲۵۴۱۵ بنام **مسعود حشمتی** مفقود شده و فاقد اعتبار است ۳۲۲۶۰

برگ سبز خودرو نیسان زامیاد پلاک ۴۲-۴۱۷ ق ۸۴ ش موتور Z۲۴۷۵۷۳۰۴Z ش شاسی NAZPL۱۴۰BJ۰۴۹۳۱۳۰ بنام **غلامعباس شیرازی** مفقود شده و فاقد اعتبار است ۳۲۳۶۵

برگ سبز خودرو تیبا به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۳۵۸ ح ۹۵ بشماره موتور M۱۵۸۳۹۳۷۴۷ و شماره شاسی NAS۸۱۲۱۰۰H۵۷۳۷۳۲۲ مدل ۱۳۹۶ به مالکیت **یاشار احمدی گروی** مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط میباشد. ۳۲۳۷۲

پروانه حمل سلاح شکاری ساچمه زنی به سریال ۲۴۰۰۲۱۷ متعلق به اینجانب **سیداسماعیل رضوی** فرزند فتح ا... در مورخ ۱۴۰۲/۴/۲۵ در شهرستان مشهد مفقود و از درجه اعتبار ساقط است. ۳۲۲۸۶

برگ سبز سواری پراید 132 مدل 1391 به شماره پلاک ۹۲۱ ه ۸۹ -ایران ۴۲ و به شماره موتور 4516256 و به شماره شاسی S۱۴۲۲۹۱۳۲۳۰۳۵ به نام **مریم نادران** مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

برگ سبز خودرو و نیسان زامیاد پلاک ۴۲-۴۱۷ ق ۸۴ ش موتور Z۲۴۷۵۷۳۰۴Z ش شاسی NAZPL۱۴۰BJ۰۴۹۳۱۳۰ بنام **غلامعباس شیرازی** مفقود شده و فاقد اعتبار است ۳۲۳۶۵

برگ سبز، سند کمپانی لوگان L۹۰ بشماره انتظامی ۴۶-۷۹۶ق ۲۹ بشماره موتور ۷۰۹۹۴۵۳ ش شاسی NAPLSRALD۰۱۱۵۰۲۱۹ بنام شهربانو نیک قلب هندوانه پردسری مفقود و فاقد اعتبار است ۳۲۲۷۷

برگ سبز خودرو تیبا ۲ مدل ۹۹ رنگ سفید به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۲۷۸ ب ۲۱ به شماره موتور M۱۵/۸۹۰۴۷۶۴ و شماره شاسی NAS۸۲۱۱۰۰L۱۲۵۳۹۸۵ بنام اقبال نجفی شمسی مفقود و فاقد اعتبار است ۳۲۳۳۵

برگ سبز پژو ۲۰۶ SD مدل ۹۲ سفید به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۹۹۶ س ۲۹ به شماره موتور ۱۶۰B۰۰۴۴۱۹۵ و شماره شاسی NAAP۴۱FD۵DJ۶۳۵۲۹۲ بنام **امیر رمضانی** مفقود و فاقد اعتبار است ۳۲۳۱۷

برگ سبز پژو پارس xu۷p ش انتظامی ۹۵ج ۸۳ ایران ۳۲ و ش موتور ۱۲۵k۰۱۷۸۵۳۲ و شماره شاسی pk۲۶۳۷۳۵ به نام **سیده هانیه مقامی راد** مفقود و فاقد اعتبار است. ۳۲۳۲۸

اصل برگ سبز و سند کمپانی خودرو پراید ۱۳۲ بشماره انتظامی ۴۲ ایران ۳۸۳ ق ۹۹ بشماره موتور ۳۶۴۸۶۱۰ و شماره شاسی S۵۴۲۰۰۸۹۰۰۵۴۶۸ مدل ۱۳۸۹ به مالکیت **علی ابراهیمی** مفقود گردیده واز درجه اعتبار ساقط میباشد. ۳۲۳۳۰

سند و برگ سبز و کارت پژو ۲۰۶ مدل ۱۳۸۲ به شماره انتظامی ۳۲ - ۷۵۷ ق ۶۱ و شماره موتور ۱۰FSF۹۴۲۷۱۱۲۲ و شماره شاسی ۸۲۶۰۸۶۰۸ به نام **منصوره ابراهیم نیا** مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۳۲۳۷۸

اصل برگ سبز و سند کمپانی پژو ۲۰۶ SD-TU۵ ش انتظامی ۵۶ ط ۷۴۳ ایران ۳۶ ش موتور B۰۱۱۹۷۱۱ و ۱۶۳ ش شاسی NAAP۴۱FD۷EJ۶۸۹۴۲۲ مدل ۱۳۹۳ مالکیت **محمد رضا فخری** مفقود گردیده واز درجه اعتبار ساقط میباشد. ۳۲۳۳۹

اینجانب **حسن قربانی** مالک خودرو سواری پیکان مدل ۸۳ سفید به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۴۶۱ س ۷۳ به شماره موتور ۱۱۲۸۳۰۷۶۶۹۲ و شماره شاسی ۸۳۴۵۰۷۰۵ اسناد خودرو اینجانب (سند مالکیت و برگ سبز) مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد ۳۲۳۶۶

اینجانب **مهسا رجایی** مالک خودرو ۲۰۶ سفید مدل ۹۵ به ش انتظامی ۷۴-۶۲۴ ب ۷۴ ش موتور ۱۶۵۸۰۰۷۹۶۷۴ و ش شاسی NAAP۰۳EE۰GJ۸۴۲۳۷۱ به علت فقدان اسناد فروش (برگ سبز و سند کمپانی) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هرکس 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. ۳۲۲۹۱

اینجانب **گوهر پندار رضا** مالک خودرو پژو ۲۰۶ پلاک ۳۶- ۴۳۱ ه ۷۱ ش شاسی ۸۳۶۲۱۷۱۵ ش موتور ۱۰FSM۸۴۶۹۹۰۹۵ به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هرکس 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. ۳۲۳۶۹

شماره پیامک زندگی سلام ۲۰۰۰۹۹۹