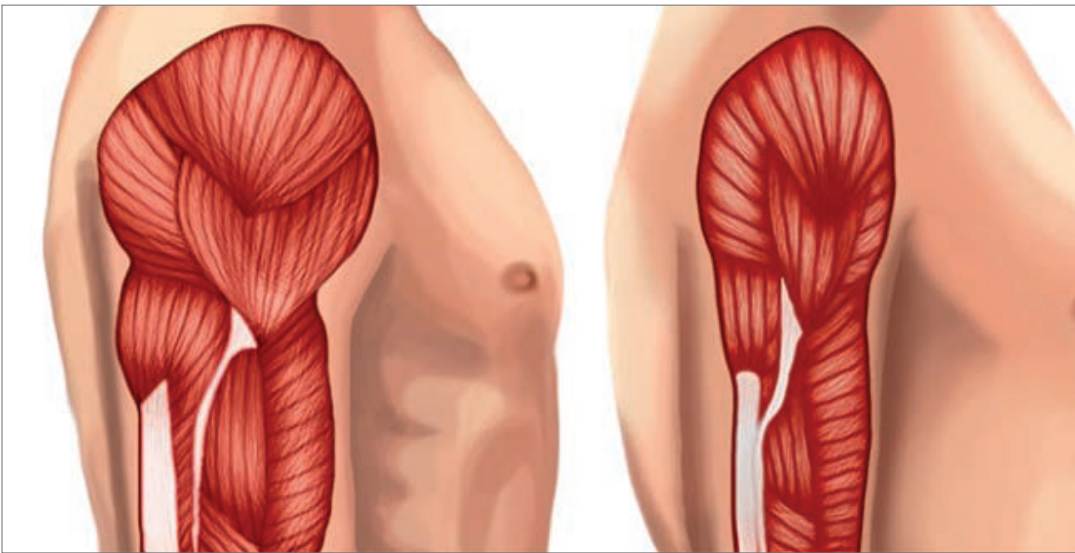


منظور از ناهار متعادل، وعده‌ای است که همه گروه‌های غذایی را داشته باشد کمی از دانه‌ها، کمی میوه، کمی سبزیجات، کمی گوشت و غذاهای پروتئینی و مقداری لبنیات مثل شیر و پنیر. به گزارش شفا آنلاین بهتر است از دانه‌ها و حبوبات زیاد استفاده کنیم. دانه‌ها شامل نان، برنج و پاستا هم می‌شود اما هر چه بیشتر در مورد تغذیه سالم یاد می‌گیریم، می‌فهمیم که دانه‌های کامل بهتر از دانه‌های تصفیه شده است.

## برای مقابله با سارکوپنیا

## یا کاهش توده عضله چه کنیم؟

متخصصان می‌گویند، بیشتر بزرگسالان در اواخر ۳۰ سالگی و ابتدای ۴۰ سالگی حداکثر توده عضلانی را به دست می‌آورند؛ اما از این زمان به بعد، توده عضله به تدریج کوچک و کوچک تر می‌شود تا این که به اندازه ثابتی می‌رسد. به نقل از سایت نیوزویک، در سنین پیری روند کاهش توده عضله در سراسیمایی قرار می‌گیرد. این کاهش توده عضله به لحاظ قدرت و عملکرد، سارکوپنیا نام دارد و سریع تر از آنچه فکرش را بکنید، اتفاق می‌افتد و در



### لبنیات به دلیل خاصیت آرام بخشی کسالت می‌آورد

تحصیلی باید به آن توجه کرد. والدین باید توجه داشته باشند کود کانشان به‌موقع به رختخواب بروند و اگر در تعطیلات تابستان عادت به شب نشینی داشتند با شروع پاییز طوری برنامه‌ریزی کنند که همه اعضای خانواده حداکثر تا ۱۰ شب بخوابند تا صبح روز بعد با نشاط و بدون کسالت بیدار و در کلاس درس حاضر شوند.وی با اشاره به این که خوردن صبحانه کامل و مقوی از موارد مهمی است که باعث افزایش تمرکز و انرژی بیشتر هم در کودکان و هم در بزرگسالان می‌شود، گفت: بهتر است صبحانه حاوی غلات، پروتئین، قند مانند کره، مربا، عسل، خامه و نان تازه باشد چرا که علاوه بر مفید بودن، شادی‌آور است و کودکان را سر ذوق می‌آورد.

خوردن صبحانه باعث افزایش تمرکز و انرژی در کودکان و بزرگسالان می‌شود. با این حال مصرف لبنیات در وعده صبحانه توصیه نمی‌شود چرا که لبنیات به دلیل خاصیت آرام بخشی فرد را در طول روز دچار کسالت می‌کند. بنابراین توصیه می‌شود لبنیات در وعده شام و قبل از خواب مصرف شود. به گزارش تسنیم، محمود خدادوست، مشاور وزیر بهداشت و مدیرکل دفتر طب سنتی وزارت بهداشت نکاتی را در باره تغذیه کلاس اولی‌ها بیان می‌کند وی گوید: کلاس اولی‌ها و به طور کلی دانش آموزانی که وارد سال تحصیلی جدید می‌شوند با توجه به این که در سه ماه تابستان مشغول استراحت بودند، دچار تغییراتی در خواب و خوراک می‌شوند که با شروع فصل

#### طب سنتی

#### پزشکی

### سیگار عمر مبتلایان به ALS را کم می کند

طبق یک تحقیق جدید، سیگار کشیدن موجب تسریع روند «اسکلروز جانبی آمیوتروفیک» (ALS) و کوتاه شدن عمر افراد مبتلا به این بیماری مرگبار می‌شود. به گزارش مهر، بیماری اسکلروز جانبی آمیوتروفیک که به «بیماری لو گهریگ» هم معروف است به سلول های عصبی و مغز و نخاع آسیب می‌رساند.

این سلول ها کنترل بسیاری از عملکردهای ضروری ماهیچه‌ها را برای صحبت کردن، بلعیدن و نفس کشیدن به عهده دارند. از آن جا که هیچ درمانی برای ALS وجود ندارد، دانشمندان فاکتور های پر خطر این بیماری از جمله ژن‌ها، جنسیت، سن و مسائل اساسی سلامت را شناسایی کرده‌اند. در این مطالعه، محققان دانشگاه تورین ایتالیا رابطه بین تنباکو و ابتلا به ALS را بررسی کردند. محققان دریافتند حدود ۱۹ درصد بیماران ALS در زمان تشخیص، به طور مداوم سیگار می‌کشیدند و ۲۸ درصد از افراد نیز قیلا سیگاری بودند.

#### آشپزی من

### جوی دوسر پخته بانار گیل برشته

#### مواد لازم

تخم کتان آسیاب شده-۲ قاشق غذاخوری  
آب-۵ قاشق غذاخوری  
نارگیل رنده شده-دوسوم پیمانه  
جوی دوسر پزک-۲ پیمانه  
بادام بدون پوست بوداده و خرد شده-دوسوم پیمانه  
میوه خشک (کشمش، آلو، خشک)-کمی  
شکر-یک قاشق غذاخوری  
نمک-یک چهارم قاشق چای خوری  
عسل-۲ قاشق غذاخوری  
شیر-یک و یک چهارم پیمانه  
روغن-یک چهارم پیمانه  
انجیر-چند عدد

#### طرز تهیه



مخلوط شود. مواد خشک را به کاسه اضافه و مخلوط کنید.  
\*مواد را در ظرف چرب شده بریزید و در فر قرار دهید تا به مدت ۳۰ دقیقه حرارت ببیند. وقتی کتاره های مواد طلایی شد، حرارت را تا ۲۰۰ درجه سانتی گراد زیاد کنید و مواد را ۵ تا ۸ دقیقه دیگر حرارت دهید.  
بعد از این مدت ظرف را بیرون بیاورید.  
\* در این حالت مواد باید حالت چپسپی پیدا کرده باشد؛ یعنی گوشه‌ها قهوه‌ای رنگ و برشته شده باشد.  
جوی برشته را گرم سرو کنید. می‌توانید کمی خامه، انجیر یا هر میوه دیگر فصل و نارگیل برشته بیشتر به آن بیفزایید. این صبحانه وقتی تازه مصرف می‌شود طعم بهتری دارد.

### چرا طناب زدن مفید است؟

#### یک دوسه

کالری سوزاند. طناب زدن برای افراد با آمادگی های جسمانی مختلف مناسب است. افراد با هر نوع آمادگی جسمانی می‌توانند از فواید طناب زدن بهره‌برند. فقط کافی است با روزی پنج دقیقه طناب زدن را شروع کنید و کم کم این زمان را افزایش دهید. در حال حاضر طناب‌های هوشمندی نیز در بازار وجود دارد که تعداد طناب زدن را می‌شمرد.

#### طناب زدن فواید متعددی دارد

طناب زدن روی قسمت‌های مختلف بدن کار می‌کند. در ضمن روش‌های مختلف طناب زدن وجود دارد که هر کدام از آنها روی تقویت قسمت خاصی از بدن تمرکز می‌کند. طناب زدن، قدرت بدن را افزایش می‌دهد.

طناب زدن حرکت ورزشی است که ضربان قلب را افزایش می‌دهد و برای افراد با هر نوع آمادگی جسمانی مناسب است. به گزارش جام جم آنلاین، بسیاری از افرادی که برنامه‌ای برای افزایش آمادگی جسمانی و تناسب اندام خود دارند، طناب زدن را در این برنامه قرار می‌دهند. دلایل مختلفی برای طناب زدن وجود دارد که عبارت است از:

#### افزایش ضربان قلب

طناب زدن با افزایش ضربان قلب به کاهش چربی‌های بدن و تقویت عضلات منجر می‌شود. طناب زدن یکی از موثرترین ورزش‌ها برای سلامت قلب و عروق است و فقط با پنج دقیقه طناب زدن می‌توان به اندازه نیم‌مایل دویدن

#### پزشش

#### و پاسخ

موضوع سوالات درباره مشکلات جسمی و پزشکی مبتلا به همه افراد در همه جاست امروز نمونه‌ای از پاسخ‌های دکتر «مارتین اسکر» یکی از پزشکان معروف انگلیسی را به سوالات بیماران آورده ایم.

آخری‌ا مادر م تحت دو عمل جراحی قرار گرفت و پنج سنگ از کیسه صفراوی خارج شد. از آن جا که کیسه صفرا حالت چسبندگی داشت و باعث انسداد روده شده بود و سنگ‌ها حدود ۲/۵ سانتی متر قطر داشت جراحی را خطرناک می‌کرد، جراحان کیسه صفرا را به طور کامل خارج نکردند. آیا در صورت برداشتن سنگ صفرا باید کیسه صفرا به طور کامل برداشته شود. آیا مواد داستتنایی نیز وجود دارد؟

من اعتقاد دارم که به محض خارج کردن سنگ صفرا که علایم ایجاد می‌کند، کیسه صفرا نیز باید به طور کامل خارج شود. سنگ‌های کیسه صفرا، اجسام بلوری کلسترول، رنگ دانه صفرا یا ترکیب هر دو است. اغلب سنگ صفرا علامتی ندارد و سنگ‌های کوچک‌تر بدون مشکل از طریق مجرای صفراوی دفع می‌شود؛ هر چند که برخی گیر کرده و درد ایجاد می‌کنند.

بعضی اوقات، به عنوان مثال مانند مورد مادر شما، سنگ بزرگ، با بیش از ۲٫۵ سانتی متر قطر، از این طریق دفع نمی‌شود. این امر می‌تواند به آلوده شدن کیسه صفرا و در برخی شرایط، التهاب گسترده منجر شود.

سنگ هنگام عبور از دیوار کیسه صفرا به روده کوچک، باعث ساییدگی می‌شود و انسداد ایجاد می‌کند که علایمی مانند شکم درد شدید، استفراغ شدید و نفخ دارد.

تصور می‌کنم که نخستین عمل مادر شما پس از تشخیص انسداد روده، یک عمل اضطراری بوده است. پزشکان مجبور بودند سنگ ایجادکننده انسداد را خارج کنند و سپس کیسه صفرا را که حاوی سنگ بیشتری بود در بیاورند. زیرا تمام این منطقه ملتهب و چسبناک شده بود.

جدا کردن چسبندگی خطر ایجاد سوراخ در روده کوچک و ایجاد آسیب را بیشتر می‌کند. اما پس از رفع شدن هر نوع عفونت و التهاب، امکان جداسازی آهسته چسبندگی و سپس خارج کردن کیسه صفرا برای بیمار برای پیشگیری از به وجود آمدن سنگ بیشتر وجود دارد. به احتمال زیاد برداشتن کیسه صفرا طی عمل باز انجام خواهد شد در واقع عمل لاپاروسکوپی که یک روش جراحی با حداقل تهاجم و بدون باز کردن شکم است، انجام می‌شود.

امکان تولید سنگ‌های بیشتری در مادر شما طی ده‌یا بیست سال آینده وجود دارد. این به معنای آن است که در سال آینده و یا طی چند سال آینده مانی که تمام التهاب از بین برود، متخصص سعی می‌کند خطرات و منافع عمل جراحی را تعیین کند.

در عین حال، دستورالعمل‌های مشخصی درباره نحوه پیش‌گیری از شکل‌گیری سنگ وجود ندارد، اگرچه برخی معتقدند که یک رژیم غذایی عاری از چربی می‌تواند مفید باشد.