

در ۸۰ درصد موارد، مادرانی که تازه صاحب فرزند شده‌اند از کمر درنج می‌برند. این موضوع به دلیل استرس و فشاری است که در طول دوران بارداری بر بدن وارد شده‌است. همچنین عادت‌های نادرست مراقبت از فرزند نیز می‌تواند چنین دردی را بدتر کند. به گزارش شفا آنلاین، به‌عنوان مثال گرفتن فرزند با یک دست می‌تواند روی انحنای طبیعی ستون فقرات تأثیر بگذارد. اگر نوزاد تازه متولد شده‌دارید، سعی کنید به‌هنگام مراقبت از او، وضعیت بدن خود را به خوبی حفظ کنید.

کشنده‌ترین روش‌های لاغری

۳۰ درصد جمعیت جهان یا چاقی مفرط دارند یا از اضافه‌وزن رنج می‌برند. سازمان بهداشت جهانی، چاقی را یکی از مهم‌ترین عوامل مرگ و میر در دنیا قلمداد می‌کند. چاقی هم خطرناک‌است و هم زیبایی ظاهری را از ما می‌گیرد. واقعیت تلخ این‌است که بیشتر آدم‌ها خیلی راحت چاق می‌شوند؛ اما لاغر شدن و از دست‌دادن وزن اضافه‌بدن اصلا کار راحتی نیست. به گزارش ایسنا، طبق

کمر بند لاغری

خیلی‌ها فکر می‌کنند شاید کمر بند لاغری در روند کاهش وزن تأثیری نداشته باشد، اما در عوض یک روش بی‌خطر است؛ در صورتی که این روش بیش از آنچه تصور کنید به بدن آسیب می‌رساند. کمر بندهای لاغری باعث سوزانده‌شدن چربی‌ها نمی‌شود و در کاهش وزن حقیقی تأثیری ندارد؛ بلکه فقط آب را از بدن خارج می‌کند که بعد از مدت کوتاهی با جایگزین شدن آن همه چیز به حالت اول برمی‌گردد. کمر بندهای لرزشی با ارتعاشی که ایجاد می‌کند، باعث شکسته‌شدن و جابه‌جایی چربی‌های می‌شود و ممکن‌است به‌ظاهر باعث کاهش اندازه شود. دلیل اصلی کاهش اندازه با کمر بند لاغری این‌است که چربی‌ها وارد جریان خون می‌شود و در دیواره داخلی رگ‌ها، رسوب یا در محل‌های پرخطر مثل دور قلب یا کبد تجمع می‌کند.

پیچیدن

یکی دیگر از درناک‌ترین و وحشتناک‌ترین راه‌ها برای لاغر شدن، پیچیدن زبان است؛ به این صورت که یک تکه پلاستیک روی بخشی از زبان دوخته می‌شود تا

اعلام مجله فوربس، ایران هفتاد و هفتمین کشور دنیا از نظر چاقی است و ۵۳ درصد مردم آن اضافه‌وزن دارند. بدون شک بسیاری از افراد مبتلا به چاقی دوست دارند به وزن ایده‌آل برسند؛ اما فرصت و حوصله‌اش را ندارند و به‌جای ورزش کردن و مراجعه به متخصص تغذیه، راه‌های عجیب و غریب را انتخاب می‌کنند؛ راه‌هایی که وحشتناک و کشنده‌است.

حس چشایی مختل شود. این قطعه پلاستیکی به حدی غذاخوردن را برای انسان سخت و طاقت‌فرسامی‌کند که فرد ترجیح می‌دهد به‌طور کلی قید غذا خوردن را بزند و درد زبان را تحمل نکند. طبق گزارش‌ها از این روش خطرناک در ونزوئلا زیاد استفاده می‌شود.

سلفون‌بندی بدن

بسته‌بندی بدن با سلفون موجب تعریق بیشتر بدن می‌شود و از این رویکی دیگر از روش‌های نامتعارف لاغری است. روش کار این گونه است که بدن با فشار زیاد در سلفون بسته‌بندی می‌شود؛ درست مثل بسته‌بندی مواد غذایی! این کار برای کمک به چربی‌سوزی و کاهش وزن تبلیغ می‌شود. این در حالی است که تعریق بیش از اندازه به کم‌آبی بدن منجر می‌شود. تعریق شدید باعث ایجاد تغییراتی در خون می‌شود و حجم خون را کاهش می‌دهد که در نتیجه آن، اکسیژن کمتری به سلول‌ها منتقل می‌شود. ضعف، سرگیجه، گیجی، کما و حتی مرگ می‌تواند نتیجه تعریق بیش از اندازه بدن باشد.

ژنتیک؛ عامل اصلی ابتلا به پانکراتیت قبل از ۶ سالگی

نتایج مطالعات نشان می‌دهد جهش ژنتیکی و سابقه خانوادگی از مهم‌ترین عوامل خطر پانکراتیت

(التهاب لوزالمعده) حادومزن قبل از شش سالگی است. به گزارش ایرنا، پانکراتیت زمانی رخ می‌دهد که پانکراس (لوزالمعده) ملتهب شود و آنزیم‌های داخلی به بافت پانکراس آسیب برساند. تروما، عفونت‌های ویروسی خاص،

کودک

برخی از داروها یا مصرف سم، به التهاب پانکراس منجر می‌شود. وارد شدن هر نوع ضربه، جراحات، شوک و آسیب خارجی به بدن تروما (Trauma) محسوب می‌شود. ابتلا به پانکراتیت در کودکان شایع نیست؛ ولی موارد ابتلا روزه به روز در حال افزایش است و هم‌اکنون میزان ابتلا در کودکان تقریباً به اندازه بزرگسالان است. محققان معتقدند با در نظر گرفتن این نتیجه می‌توان به درمان‌های موثرتری دست

یافت. در بزرگسالان، مصرف سیگار، الکل و سنگ کیسه صفرا، از مهم‌ترین عوامل خطر این عارضه‌است.

پانکراس غده‌پهن و درازی است که در بخش فوقانی شکم قرار دارد. غده پانکراس هم برون ریز و هم درون ریز است؛ یعنی ترشحات آن هم مستقیم وارد جریان خون می‌شود و هم برای هضم پروتئین، چربی و کربوهیدرات، وارد دروده می‌شود. غذا به محض ورود به روده کوچک، از طریق آنزیم

های ترشح شده از پانکراس و اسید معده، هضم می‌شود. آنزیم‌های پانکراس با وجود هضم چربی و کربوهیدرات، هیچ آسیبی به پرز و دیواره روده وارد نمی‌کند. بخش عمده هضم چربی، پروتئین و نشاسته، به عهده آنزیم‌های ترشح شده از پانکراس است. یکی دیگر از مهم‌ترین وظایف پانکراس، تولید انسولین است که سبب کاهش قند خون و تولید انرژی از آن می‌شود.

دلمه برگ مو (رولی)

مواد لازم

گوشت چرخ کرده - ۲۰۰ گرم
لپه پخته - یک پیمانه
برنج - ۲ پیمانه
پیاز - یک عدد بزرگ
سرکه - به مقدار لازم
شکر یا شیره انگور - به میزان دلخواه

طرز تهیه

ابتدا برگ‌ها را داخل آب جوش می‌ریزیم تا نرم شود، چون خیلی بهتر و راحت‌تر پیچیده می‌شود. در ظرفی پیاز را رنده می‌کنیم و تفت می‌دهیم. بعد گوشت را اضافه می‌کنیم و کمی که تفت خورد لپه را اضافه می‌کنیم. هنگام تفت دادن ادویه و زرد چوبه و نمک و پودر زنجبیل و فلفل سیاه را به آن اضافه می‌کنیم. برنج را می‌شوئیم و به مخلوط اضافه می‌کنیم و سبزی‌های ساطوری شده را اضافه می‌کنیم. برگ‌ها را آبکش می‌کنیم و اجازه می‌دهیم تا سرد شود. به اندازه یک فاشق داخل برگ می‌ریزیم و طبق شکل رول می‌کنیم (اگر برگ‌ها کوچک بود می‌توانید دو تاروی هم بگذارید و پیچید). ته قابلمه مقداری برگ و سپس دلمه‌های پیچیده شده را به ترتیب می‌چینیم و در آخر کار در قابلمه کوچک‌تری را روی دلمه‌ها می‌گذاریم به طوری که کل سطح قابلمه را بپوشاند. یک ظرف سنگین روی در قرار می‌دهیم تا دلمه‌ها باز نشود داخل ظرفی کمی سرکه و شیره انگور و کمی نمک، اضافه بسته به ذائقه، مقدارش را کم و زیاد می‌کنیم. مایه را از کنار قابلمه روی دلمه‌ها می‌ریزیم و با شعله ملایم می‌گذاریم تا پخته و آب آن کشیده شود. می‌توانیم موقع سرو با پیاز داغ و ریحان تزیین کنیم.



خوری عسل همه مواد را در مخلوط‌کن بریزید و آن را میل کنید.



اسموتی موز و زغال‌اخته

یک عدد موز یخ‌زده
چند عدد زغال‌اخته
فریز شده
نصف فنجان شیر بادام
یک قاشق چای‌خوری دانه کتان پودر شده
یک فنجان ماست
ساده یک قاشق چای

چند اسموتی سالم و خوشمزه موز طرز تهیه:

اسموتی وانیلی موز

۲ عدد موز یخ‌زده
یک قاشق چای‌خوری عسل
یک چهارم قاشق چای‌خوری وانیل
نصف فنجان شیر بادام شیرین نشده
همه مواد را در مخلوط‌کن بریزید و یک لیوان از این اسموتی را بنوشید و از فواید آن لذت ببرید.



موز، پروبیوتیک طبیعی و مقوی معده و روده‌است قند خونتان را با موز تنظیم کنید موز آرام بخش و قرص خواب طبیعی است افراد بسیاری از اختلالات خواب رنج می‌برند، افزایش آرامش و خواب بهتر از دیگر فواید موز شناخته می‌شود.

سلامت

نوشیدنی گواراومسکن

گاهی پیش می‌آید که کم‌خواب یا بی‌خواب می‌شوید، برای اینکه خلق و خویتان بهبود یابد و خواب آرامی داشته باشید، در این مطلب همراه ما باشید. موز یکی از میوه‌های شناخته‌شده در بین مردم جهان است و به عنوان یک سوپر غذا، حاوی انواع مواد مغذی است.

فواید

با خوردن موز خوش اخلاق می‌شوید. موز حاوی مقدار فراوانی تریپتوفان است که به افزایش میزان سروتونین بدن و بهبود خلق و خو کمک زیادی می‌کند. این میوه بمب انرژی است. گرتنگی عضلانی با مصرف موز به سرعتان نمی‌آید. با موز سموم را از بدن پاک‌سازی کنید.

موز، پروبیوتیک طبیعی و مقوی معده و روده‌است

قند خونتان را با موز تنظیم کنید

موز آرام بخش و قرص خواب طبیعی است افراد بسیاری از اختلالات خواب رنج می‌برند، افزایش آرامش و خواب بهتر از دیگر فواید موز شناخته می‌شود.



پرسش و پاسخ

دکتر لیلا نعمت‌اللهی – متخصص جراح زنان / سلامت نیوز

آیا

با وجود فیبروم می‌توان باردار شد؟ آیا می‌توان همراه با سزارین فیبروم را خارج کرد؟

زبان

این توده که در اندازه‌های متفاوت دیده می‌شود، ۲۰ تا ۳۰ درصد زنان را درگیر می‌کند.

فیبروم نوعی تومور خوش‌خیم رحم و یکی از شایع‌ترین بیماری‌های زنانه است که بیشتر در دهه سوم و چهارم زندگی زنان نمایان می‌شود. هرچند هنوز علت دقیق بروز این بیماری شناخته نشده‌است اما می‌توان گفت ژنتیک، اختلالات هورمونی، تماس با مواد شیمیایی، سبک زندگی نامناسب و وزن زیاد در ایجاد این توده‌ها بی‌تأثیر نیست.

خونریزی‌های شدید در دوران قاعدگی یا قاعدگی‌های طولانی و دردناک، احساس درد مداوم و طولانی مدت در ناحیه لگن، یبوست، احساس پری و فشار بر مثانه و تکرر ادرار همه از نشانه‌های وجود فیبروم است که بیمار با مشاهده آنها باید به یک متخصص مراجعه کند.

فیبروم‌ها معمولاً خوش‌خیم است و احتمال بدخیمی در آنها بسیار ناچیز است. اما در مواردی هم خطر بدخیمی برای فیبروم‌های کوچک پس از یائسگی که بی‌دلیل و البته به سرعت رشد می‌کند و بزرگ می‌شود، وجود دارد. این موضوع به اندازه و محل قرارگیری فیبروم بستگی دارد. در برخی موارد فیبروم‌ها آن قدر کوچک است که هیچ اختلالی در روند رشد جنین ایجاد نمی‌کند؛ اما گاهی هم فیبروم‌ها بزرگ است یا در محلی نامناسب قرار دارد و مانع خون‌رسانی مناسب به جنین می‌شود. چنین فیبروم‌هایی رشد طبیعی جفت و جنین را با مشکل مواجه می‌کند و باید قبل از بارداری از رحم خارج شود. گروهی از زنانی که فیبروم دارند در دوران بارداری دردهای شکمی و خونریزی را هم تجربه می‌کنند که به همین دلیل توصیه می‌شود افرادی که فیبروم‌های بزرگ‌تر از حد طبیعی دارند، قبل از بارداری برای درمان بیماری خود اقدام کنند.

نمی‌توان همزمان با عمل سزارین فیبروم را نیز از رحم خارج کرد، چرا که هنگام بارداری و زایمان، بافت داخل رحم و ضامنه آن به شدت پر خون است و عمل برداشت فیبروم می‌تواند به خونریزی‌های شدید منجر شود و سلامت مادر را تهدید کند.

آلزایمر باعث کاهش اشتها می‌شود

بیشتر بدانیم

نتایج مطالعه انجام‌شده بین حدود ۱۰۰ هزار نفر،

نظریه قبلی را که افراد لاغر بیشتر در معرض ابتلا

به آلزایمر قرار دارند، رد می‌کند. به گزارش مهر،

به گفته محققان دانمارکی، افرادی که در مرحله ابتدایی آلزایمر هستند

اشتهای کمتری دارند و با کاهش وزن روبه‌رو هستند. این بیماری خود

موجب لاغری فرد می‌شود. روث فریک اشمیت، عضو ارشد گروه تحقیق

از دانشگاه کپنهاگ، در این باره می‌گوید: «اگرچه مطالعات قبلی نشان

می‌داد که بین بیماری آلزایمر و لاغر بودن ارتباط وجود دارد اما یافته

های جدید این ارتباط را نشان نمی‌دهد. محققان در این مطالعه، نمونه

خون و DNA جمع‌آوری شده حدود ۹۶ هزار نفر را در یک جامعه آماری

دانمارک بررسی کردند. از بین این تعداد، ابتلای ۶۴۵ نفر به بیماری

آلزایمر تشخیص داده شد. تحقیق نشان داد گونه‌های ژن مرتبط با

شاخص توده بدنی پایین با افزایش خطر بیماری آلزایمر مرتبط نبود.

همچنین محققان به وجود ارتباط بین انواع ژن‌های مرتبط با شاخص

توده بدنی بالا و دیابت نوع ۲ نیز پی بردند. به گفته محققان افراد دارای

این ژن‌ها در معرض ابتلا به اختلالات قند خون هم هستند.

شیر مادر ۲۵ درصد باکتری‌های روده

کودک را تامین می‌کند

بزشکی

محققان، مدت‌ها فواید تغذیه با شیر مادر را در

مقایسه با تغذیه با شیر خشک بررسی کرده‌اند.

نتایج مطالعه‌ای که به تازگی منتشر شده است

مادر به فرزند است.

نوزادان در اولین ماه زندگی، بیش از ۲۵ درصد از باکتری‌های مفید

روده خود را از شیر مادر و تقریباً ۱۰ درصد آن را از پوست سینه مادر

دریافت می‌کنند. به گزارش ایرنا، این باکتری‌های منتقل‌شده می‌تواند

موثر باشد چرا که مطالعات نشان می‌دهد وجود انواع باکتری‌ها در روده

از سننن پایین برای کاهش خطر ابتلا به آسم و آلرژی ضروری است.

به گفته محققان دانشگاه کالیفرنیا ای‌لس آنجلس، مطالعه جدید نشان

می‌دهد که شیر مادر باکتری‌های سالم را به کودک انتقال می‌دهد و

می‌تواند تأثیرات طولانی مدت داشته باشد.

مطالعات حاکی از تأثیر نوع و مقدار باکتری‌های روده برای مقابله با

چاقی، تقویت متابولیسم و سیستم ایمنی بدن و حتی بهبود عملکرد

مغز است. براساس مطالعه جدید، تغذیه با شیرمادر می‌تواند از کودک

در برابر آلودگی‌هایی همچون عفونت‌های تنفسی و گوارشی و بیماری‌های

های آلرژیک محافظت کند؛ علاوه بر آن، خطر ابتلا به بیماری‌های

مزمن مانند دیابت، چاقی و بیماری التهاب روده را کاهش می‌دهد.

براساس این گزارش، شیردهی مادر موجب تقویت پیوند عاطفی

میان وی و کودک می‌شود و منافع هم برای نوزاد دارد. علاوه بر این،

تحقیقات نشان داده‌است کودکانی که با شیر مادر تغذیه می‌شوند کمتر

در معرض خطر ابتلا به بیماری‌های ویروسی قرار می‌گیرند.

شماره پیامک زندگی سلام

۲۰۰۰۹۹۹