



سیگار کشیدن در طول بارداری سلامت جنین را تهدید می کند. به گزارش مهر، مطالعات متعددی نشان می دهد که استعمال توتون و تنباکودر دوران بارداری یا قرار گرفتن در معرض دود سیگار عامل مهمی در سقط جنین است. همچنین دود سیگار عوارض دیگری برای جنین به همراه دارد. منواکسید کربن ناشی از دود سیگار موجب می شود جنین در حال رشد به اکسیژن کافی دسترسی نداشته باشد.

پشت پرده کاهش وزن

مهین رضانی – همیشه مهم ترین نکته ای که در کاهش وزن به آن توجه

می شود، رسیدن به تناسب اندام و کاهش چربی های ذخیره شده در بدن به ویژه اطراف شکم است که در پیشگیری از بیماری هایی مانند بیماری های قلبی، دیابت و سکنه مغزی نقش موثری دارد. با کاهش وزن به معنای کاهش حجم بدن باز دست دادن ۱۰ تا ۱۵ درصد وزن، می توانید سلامت کلی خود را افزایش دهید. به نظر می رسد برای کاهش وزن به مجموعه ای از اقدامات از جمله کاهش دریافت کالری، اتخاذ رژیم غذایی سالم، داشتن تحرک بدنی کافی، افزایش سوخت و ساز بدن و... نیاز است؛ مجموعه عواملی که سبک زندگی ما را تشکیل می دهد و به حدی باید اصلاح شود که وزن متعادل را تضمین کند. به گفته کارشناسان کاهش وزن فواید بسیاری دارد که در ادامه به بیان برخی از این موارد می پردازیم.

لذت بردن از تحرک جسمی

وقتی به تدریج وزن کم می کنید و لاغر می شوید، انجام ورزش برایتان یک کار سخت و طاقت فرسا نخواهد بود.

افزایش میزان خواب

افرادی که حداقل ۵ درصد وزنشان را طی یک دوره شش ماهه کاهش می دهند، به طور متوسط ۲۲ دقیقه بیشتر از قبل می خوابند. محققان فنلاندی می گویند: کاهش متعادل وزن به میزان قابل توجهی باعث بهبود

علایم قطع تنفس در حین خواب می شود.

افزایش فرزندآوری

چاقی در بروز ناباروری و سندروم تخمدان پلی کیستیک نقش داردوزمانی که یک زن جوان چاق می شود، باردار شدن برای او مشکل تر خواهد شد. از طرفی وزن مادر طی بارداری و حتی قبل از آن بر سلامت فرزندش تاثیر گذار است.

افزایش سلامت چشم

در بیشتر افراد کاهش وزن باعث محافظت از بینایی آن ها در برابر عوارض مربوط به چاقی مانند دیابت نوع ۲ می شود.

تقویت حافظه

مطالعات محققان سوئدی در سال ۲۰۱۳ نشان داد که زنان سالمند بعد از ۶ ماه دنبال کردن برنامه کاهش وزن، نمره های بهتری در آزمون های حافظه کسب کردند. به گزارش هلت نیوز، بیشترین موادی که ترشح انسولین را تحریک می کند، مصرف قند ها

اُفت فشارخون در افراد مسن

سالمند

در حالی که فشارخون بالا می تواند خطرناک باشد، اُفت فشارخون هم خطراتی دارد. به گزارش مهر، نتایج یک مطالعه جدید نشان داده است که اُفت فشارخون در افراد مسن نشانه مرگ زود هنگام است. طبق این مطالعه، در افراد مسن فشارخون به تدریج و حدود ۱۴ سال قبل از مرگ شروع به کاهش می کند. محققان دانشگاه کینتیک آمریکا در این مطالعه گزارش های پزشکی را بررسی کردند؛ یافته ها نشان داد کاهش فشارخون نه تنها در افراد مبتلا به فشارخون بالا بلکه در افراد فاقد این بیماری نیز مشاهده شده است. محققان دریافتند شب کاهش فشارخون در بیماران مبتلا به زوال عقل، نارسایی قلبی، افراد دچار کاهش وزن در اواخر عمر و افراد دارای فشارخون بالا بسیار تند است.

مصرف ترکیباتی که باعث کاهش شیر مادر می شود

کافه سلامت

استفاده از داروهای قاعده آور، نوشیدن آب شور، روزه گرفتن، فصد کردن، ورزش و حمام کردن در زمان ناشتا، قی، تقلیل غذا و مصرف مداوم زیره مانع تولید شیر مادر می شود. سید جواد علوی در گفت وگو با پویا درباره های کم کردن شیر مادر در زمان گرفتن نوزاد از شیر اظهار کرد: به طور کلی اسباب تولید زیاد شیر، ضد اسباب تولید کم آن است؛ همه داروها، غذاهای سرد، خشک، ترش مثل انجور، انار ترش، سرکه، مانند آن و حتی هر غذا و داروی سرد و خشک غیر ترش مثل عدس، بلوط و ارزن در کاهش تولید شیر موثر است.

سلامت

راهکارهای افزایش مقاومت بدن در برابر هوای آلوده

آلودگی هوا به مر حله هشدار رسیده است. ریزگردها حالا به راحتی قابل مشاهده است. استفاده از ماسک و دستگاه های تصفیه هوا برخی از راه حل های مقطعی مقابله با آلودگی هوا محسوب می شود.

برای مردمی که در شهر های صنعتی زندگی می کنند و آلودگی هوا در ست همزمان با فصل سرما خودش را به زندگی روزمره آن ها تحمیل می کند، باید به دنبال راه حل های بلندمدت بود. یکی از راه ها به تغذیه صحیح مربوط می شود؛ شما با آگاهی از شرایط آلودگی هوا باید در زمینه رژیم غذایی خود برنامه ریزی کنید:

ویتامین C: قوی ترین آنتی اکسیدان برای بدن شما ویتامین C است. این ویتامین محلول در بدن می تواند رادیکال های آزاد را از بین ببرد. در عین حال ویتامین C به بازسازی ویتامین E کمک می کند. مصرف ویتامین C کافی برای حفظ میزان ضروری آن در ریه ها موضوع بسیار مهمی است. برای مثال بزرگ سالان روزانه به دریافت ۴۰ میلی گرم از این ویتامین نیاز دارند تا ریه هایشان توان مقابله با هوای آلوده ای را که در آن نفس می کشند، داشته باشد.

منابع طبیعی:

– جعفری، کلمه به طور کلی سبزی های بهترین گزینه های خوراکی در آلودگی هوا هستند و ویتامین C مورد نیاز را به بدن می رسانند. – بهترین راه برای دریافت روزانه ویتامین C به ویژه در روز های آلوده نوشیدن آب دو عدد لیمو ترش است. می توانید آب لیمو ترش را با آب

و لرم مخلوط کنید و بنوشید.

– مرکبات مانند پرتقال منبع غنی ویتامین C است.

ویتامین E: این ویتامین محلول در چربی اولین خط دفاعی بدن در برابر آسیب هایی است که به بافت ها وارد می شود. این ویتامین را به روش های زیر به بدن برسانید:

– ویتامین E در بسیاری از گیاهانی که در قالب روغن های خوراکی مصرف می شود، وجود دارد. روغن کانولا، آفتابگردان، بادام زمینی و روغن زیتون از جمله این منابع است.

– بادام و تخمه آفتابگردان از دیگر منابع غنی ویتامین E است. از آن جا که مغز ها معمولاً پر کالری است، مصرف روزی یک اونس از آن ها کفایت می کند.

– ماهی ها مانند ماهی سالمون از دیگر منابع غنی ویتامین E است. **بتا کاروتن:** به دلیل فعالیت آنتی اکسیدانی، در کنترل التهابات ناشی از آلودگی نقش بسیار مهمی دارد. بتا کاروتن همچنین در بدن به ویتامین A تبدیل می شود. منابع بتا کاروتن را بشناسید:

– سبزی های برگ دار مانند کاهو و اسفناج قوی ترین منابع بتا کاروتن است.

– برگ ترپچه و هویج نیز از دیگر منابع غنی بتا کاروتن است.

اسید چرب امگا ۳: این اسید چرب از قلب شما در برابر عوارض آلودگی هوا محافظت می کند.

منابع غذایی امگا ۳ شامل این خوراکی های می شود:

مغز ها مانند گردو و تخم کتان، سبزی های برگ دار و ماهی ها.



پرسش و پاسخ

نسییه نیکروش دبیر کمیته تغذیه فدراسیون پزشکی ورزشی – فدراسیون دوچرخه سواری

س: الگوی مصرف آب برای ورزشکاران چگونه تعریف می شود؟

ج: بیش از ۶۰ درصد ترکیب بدن انسان از آب تشکیل شده است. ۷۳ درصد عضلات، ۹۳ درصد حجم خون و ۱۰ درصد بافت چربی را آب تشکیل می دهد. آب نقش بسیار مهمی در عملکرد فیزیولوژیکی و بیوشیمیایی بدن دارد. وقتی فرد ورزش می کند، دمای مرکزی بدن بالا می رود و این بالا رفتن درجه حرارت به طور خودکار باعث اتلاف گرما می شود.

بسته به درجات کم آب شدن بدن طی فعالیت بدنی و تعریق علائم مختلفی قابل پیش بینی است. از علائم اولیه می توان به موارد زیر اشاره کرد:

خستگی، کاهش اشتها، قرمزی پوست، سوزش معده، سردرد، خشکی دهان و گلو، قابل تحمل نبودن گرما، تیره شدن رنگ ادرار.

از دست دهی مقدار بیشتر آب تا سه درصد و بیشتر به ایجاد عوارض شدیدتری چون گرفتگی عضلات، تاری دید، اشکال در بلع، گیجی، چرکیدگی پوست و سوزش ادرار منجر می شود.

اگر علائم ادامه پیدا کند یا باعث ایجاد تهوع، استفراغ و از دست دهی هوشیاری شود ایجاد خطر جدی شوک گرمایی وجود خواهد داشت که این موقعیت خطرناک به درمان پزشکی فوری نیاز دارد.

وقتی که ورزشکار عرق می کند، حجم مایعات خارج سلولی و داخل سلولی کاهش می یابد. آب و کلرید سدیم مهم ترین ترکیباتی است که در مایعات خارج سلولی وجود دارد و طی تعریق از دست می رود.

البته راهنمای کلی برای جایگزینی مایعات از دست رفته برای ورزشکاران در نظر گرفته شده است.

در طول فعالیت های طولانی مدت مایعات همراه با سدیم از دست می رود.

عرق انسان حاوی ۴۰ تا ۵۰ میلی مول سدیم در هر لیتر است.

یک ورزشکار حرفه ای می تواند در یک روز تا پنج لیتر مایعات برابر با ۴۶۰۰ تا ۵۷۵۰ میلی گرم سدیم دست دهد. بنابراین ورزشکار، مربی، بدن ساز

و متخصص تغذیه باید با این تغییرات آشنایی داشته باشند.

نتایج مطالعات نشان می دهد بیشتر ورزشکاران مایعات کافی قبل، هنگام و بعد از ورزش مصرف نمی کنند. حتی بسیاری از ورزشکاران رشته های وزنی بر حسب عادت برای رسیدن به وزن خاص خود برای رقابت، به طرق مختلف تلاش می کنند بدن آب بیشتری از دست بدهد. بیشتر ورزشکاران به درستی نمی دانند که واقعاً چه مقدار عرق می کنند و چطور باید سریع به بدن خود آب برسانند. از دست دادن آب در ورزشکاران می تواند باعث بروز مشکلاتی در آن ها شود، اگر ورزشکار نتواند مایعات از دست رفته از طریق عرق را جبران کند، کم آبی بدن و خستگی غیر قابل اجتناب خواهد بود.

روش های مختلفی برای اندازه گیری دهیدراتاسیون در بدن وجود دارد، مانند بررسی تغییرات وزن بدن، اسمولالیت پلاسما، تغییرات حجم پلاسما، اسمولالیت ادرار، حجم ادرار ۲۴ ساعته، رنگ ادرار و میزان تشنگی. از این بین بهترین روش برای اندازه گیری و تعیین مایعات از دست رفته توزین فرد قبل از فعالیت ورزشی و بعد آن است.

چرا به خوردن غذاهای شور تمایل داریم؟

دانستنی ها

(چهارشنبه ها)

برخی افراد معتقدند میل به یک خوراکی، نشانه این است که بدن دچار کمبود ماده ای شده است اما همیشه این موضوع مطرح نیست. در بیشتر موارد میل به مصرف خوراکی ها مربوط به غذاهای ناسالمی می شود که ارزش تغذیه ای چندانی ندارد. میل به مصرف خوراکی های شور شایع است و معمولاً در نتیجه عواملی مانند استرس بروز می کند. در ادامه این مطلب به بررسی برخی عوامل موثر در افزایش میل افراد به مصرف خوراکی های شور می پردازیم.

استرس: زمانی که میزان استرس افزایش می یابد، بسیاری از افراد برای آرام کردن خود به مصرف خوراکی های مورد علاقه شان روی می آورند. خوراکی هایی که افراد به طور معمول به خوردن آن ها تمایل دارند اغلب سرشار از نمک، قند و چربی است.

احساس کسالت و بی حوصلگی: خوردن مواد غذایی به دلیل کسالت و بی حوصلگی رفتار تغذیه ای روانی است. برای تعیین این که میل به مصرف مواد شور به دلیل کسالت یا گرسنگی است، باید به نشانه های گرسنگی بدن توجه کرد.

تعریق زیاد: با تعریق، میزان سدیم بدن کاهش می یابد. برای بیشتر افراد تعریق خفیف جای نگرانی ندارد. زمانی که فرد به دلیل تعریق زیاد میزان بالای از سدیم را از دست می دهد، بدن به خوردن مواد شور تمایل پیدا می کند.

سندروم پیش از قاعدگی: در روزهای پیش از شروع عادت ماهانه، تغییرات روحی و جسمی متعددی در زنان ایجاد می شود که این تغییرات با عنوان سندروم پیش از قاعدگی شناخته می شود. تمایل به خوردن غذاهای شور علامت شایعی است که می تواند از نوسانات هورمونی ناشی شود.

راههای خانگی درمان دندان درد

دهان و دندان

(چهارشنبه ها)

بیشتر افراد تجربه ای از دندان دردهای طاقت فرسا و سخت دارند؛ دردی که گاهی تا زمان رسیدن به دندان پزشک غیر قابل تحمل می شود و امان از آدمی می گیرد. در چنین موقعیتی چه کاری برای التیام این درد می توان انجام داد؟

کمپرس یخ: اولین قدم برای کاهش درد دندان قرار دادن کمپرس یخ روی صورت است. یخ به منجمد کردن سلول ها، گردش خون در ناحیه مشخص شده را کاهش می دهد و باعث کمتر شدن درد می شود.

دهان شویه آب و نمک: محلولی از آب و نمک در دست کنید و دهان خودتان را با آن شست و شو دهید. به یاد داشته باشید که از آب گرم استفاده کنید و مایع را با زبان در دهان خود جابه جا کنید. این کار باعث کاهش التهاب دهان شما می شود.

سیر: سیر به دلیل وجود آنتی باکتریال های قوی و ماده ای به نام آلیسین خواص درمانی بسیاری دارد. یک سیر تازه را برش بزنید آن را با کمی نمک مخلوط کنید و سپس روی دندان خراب خود بگذارید. بدون شک در شما به میزان قابل توجهی کاهش می یابد.

چای نعناع: مانند سیر، نعناع نیز گیاهی است با انبوهی از خواص درمانی و التیام بخشی. یک قاشق نعناع تازه را در فنجان آب جوش بریزید و دو دقیقه صبر کنید. سپس نعناع جوش خورده را روی دندان خود بگذارید و در آخر این گیاه را قورت دهید.