

عادت های کوچک و تغییرات بزرگ

چطور تغییرات کوچک در برنامه غذایی و سبک زندگی می تواند

به کاهش وزن کمک کند و به ما مسیر سلامتی را نشان دهد



محمد شادی | فیز یولوژیست ورزشی

آیامی دانستید که بیش از ۶۰ درصد افراد با مشکل اضافه وزن دست و پنجه نرم می کنند؟ سبک زندگی پر مشغله، تغذیه ناسالم و کاهش تحرک جسمانی ما را از سلامتی دور کرده است. خبر خوب این که با ایجاد تغییرات کوچک و تدریجی در عادات روزانه می توانید به نتایج شگفت انگیزی دست پیدا کنید و تاثیر شگفت انگیز آن را روی کاهش وزن و بهبود سلامت بدن ببینید. در این مطلب، از عادت هایی خواهیم گفت که می تواند سفر کاهش وزن شما را ساده و موثر تر کند.

آب بنوشید و فعال باشید

یکی از ساده ترین و موثر ترین تغییراتی که می توانید در سبک زندگی خود ایجاد کنید، نوشیدن آب کافی است. تحقیقات نشان داده است که مصرف یک لیوان آب ۳۰ دقیقه قبل از وعده های غذایی می تواند اشتها را کاهش دهد و کالری مصرفی را کنترل کند. همچنین، آب به دفع سموم و بهبود عملکرد متابولیسم بدن کمک می کند. علاوه بر مصرف آب کافی، فعالیت بدنی منظم حتی در قالب زمان های کوتاه، تاثیر قابل توجهی بر کاهش وزن دارد. به عنوان مثال، ۱۰ دقیقه پیاده روی بعد از هر وعده غذایی می تواند سطح قند خون را تنظیم کند و سوخت و ساز بدن را افزایش دهد. حتی فعالیت های کوتاه مدت اما مکرر می توانند به

تغذیه

پنیر بخورید تا خوب بخوابید

یک مطالعه جدید نشان می دهد افرادی که پنیر می خورند، نسبت به افرادی که لبنیات مصرف نمی کنند، احتمال کمتری دارد که به آپنه خواب مبتلا شوند. به گزارش نیویورک پست، آپنه خواب یک اختلال خواب رایج است که باعث می شود تنفس حین خواب متوقف و دوباره شروع شود. این قطع و وصل های ناگهانی و مکرر تنفس به مختل شدن چرخه خواب و احتمالاً بروز مشکلات مختلف برای سلامتی مانند بیماری های قلبی عروقی، اختلالات متابولیک و زوال شناختی منجر می شود. البته هر کسی ممکن است به آپنه خواب دچار شود. عواملی مانند افزایش وزن و بیشتر شدن دور گردن که باعث فشار و باریک تر شدن مجاری تنفسی شود، می توانند خطر ابتلا را افزایش دهند. همچنین مردان



لپتین) شود که نتیجه آن افزایش اشتها و تمایل به خوردن غذاهای ناسالم است. خواب نا کافی سطح استرس را افزایش می دهد و متابولیسم بدن را کند می کند.

رژیم غذایی تان را تغییر دهید

یکی از مهم ترین عادت های غذایی که می تواند به کاهش وزن کمک کند اهمیت به تغذیه است. اما برای به نتیجه رسیدن باید چه تغییری در رژیم غذایی مان داشته باشیم؟ چه چیز هایی را حذف و چه مواردی را به سبد غذایی مان اضافه کنیم؟

مصرف سبزیجات: اسبزیجات به دلیل فیبر بالا و کالری پایین، احساس سیری طولانی تری ایجاد و به بهبود عملکرد گوارش کمک می کنند. توصیه می شود که در هر وعده غذایی نیمی از بشقاب خود را به سبزیجات اختصاص دهید.

نقش پروتئین: مصرف پروتئین به افزایش سیری و کاهش اشتها کمک می کند و در عین حال باعث حفظ عضلات در فرایند کاهش وزن می شود. منابع پروتئین مانند تخم مرغ، ماهی، مرغ و حبوبات باید به طور منظم در برنامه غذایی گنجانده شوند.

اجتناب از مصرف غذاهای فرآوری شده و شیرین: این غذا ها نه تنها کالری زیادی

بیشتر بدانیم

معده چطور در برابر اسید معده دوام می آورد؟

معده ماحوای اسید هیدروکلریک است، یک ترکیب شیمیایی بسیار خورنده که می تواند برخی از فلزات را حل کند و وجودش در هر جای دیگری از بدن خبر بدی به حساب می آید. اما با وجود قدرت تخریب گری این اسید، چرا بافت معده خود ما را از بین نمی برد؟ پاسخ در یک ماده ژل مانند و چسبناک به نام مخاط (موکوس) نهفته است که توسط غدد موجود در بدن تولید می شود. زمانی که اسید ترشح می شود، محیط داخل معده به شدت اسیدی می شود. این اسید اما باید ترشحات معده مخلوط می شود و در نهایت شدت اسیدی بودن آن کاهش می یابد. همچنین مخاط جدار به عنوان یک مانع فیزیکی عمل می کند و اسید را از دیواره معده دور نگه می دارد. علاوه بر این، مخاط دیواره حاوی بیکربنات هستند که می تواند اسید را خنثی کند. فکر کردن به این موضوع شگفت انگیز است که چیزی شبیه ژله ای پیشرفته از مادر بر برابر اسید معده محافظت می کند. با این حال، برخی از انگل ها و باکتری های می توانند سد مخاطی ما را تضعیف کنند. زمانی که این اتفاق می افتد، باکتری های می توانند به بافت معده نفوذ کنند و این موضوع می تواند به التهاب روده و برخی بیماری های معده منجر شود. شدیدترین زخم ها می توانند خونریزی داخلی شوند، به ویژه زمانی که در محل یک رگ خونی ایجاد شوند. در واقع اگر زخم ها به سوراخ شدن منجر شوند، ممکن است اسید به حفره شکمی نشت و التهاب صفاق ایجاد کند. این یک عارضه جدی بیماری زخم معده است که به عنوان اورژانس پزشکی تلقی می شود.



معده ماحوای اسید هیدروکلریک است، یک ترکیب شیمیایی بسیار خورنده که می تواند برخی از فلزات را حل کند و وجودش در هر جای دیگری از بدن خبر بدی به حساب می آید. اما با وجود قدرت تخریب گری این اسید، چرا بافت معده خود ما را از بین نمی برد؟ پاسخ در یک ماده ژل مانند و چسبناک به نام مخاط (موکوس) نهفته است که توسط غدد موجود در بدن تولید می شود. زمانی که اسید ترشح می شود، محیط داخل معده به شدت اسیدی می شود. این اسید اما باید ترشحات معده مخلوط می شود و در نهایت شدت اسیدی بودن آن کاهش می یابد. همچنین مخاط جدار به عنوان یک مانع فیزیکی عمل می کند و اسید را از دیواره معده دور نگه می دارد. علاوه بر این، مخاط دیواره حاوی بیکربنات هستند که می تواند اسید را خنثی کند. فکر کردن به این موضوع شگفت انگیز است که چیزی شبیه ژله ای پیشرفته از مادر بر برابر اسید معده محافظت می کند. با این حال، برخی از انگل ها و باکتری های می توانند سد مخاطی ما را تضعیف کنند. زمانی که این اتفاق می افتد، باکتری های می توانند به بافت معده نفوذ کنند و این موضوع می تواند به التهاب روده و برخی بیماری های معده منجر شود. شدیدترین زخم ها می توانند خونریزی داخلی شوند، به ویژه زمانی که در محل یک رگ خونی ایجاد شوند. در واقع اگر زخم ها به سوراخ شدن منجر شوند، ممکن است اسید به حفره شکمی نشت و التهاب صفاق ایجاد کند. این یک عارضه جدی بیماری زخم معده است که به عنوان اورژانس پزشکی تلقی می شود.

پرسش و پاسخ

پرسش و پاسخ کوتاه درباره ویروس چینی

ویروس HMPV یا متا پنوموی انسانی که این روز ها خیلی ها از آن حرف می زنند، ویروس جدیدی نیست ولی ممکن است مانند کرونا جهش و نسخه های متفاوتی ارائه کند. به همین دلیل مهم است که با داشتن علایم مشکوک به پزشک مراجعه کنیم و با زدن ماسک و حفظ فاصله اجتماعی سلامت خود مان و دیگران را به خطر نیندازیم. دکتر حسین کرمانیور سرپرست روابط عمومی وزارت بهداشت و درمان به چند پرسش رایج درباره این ویروس چینی پاسخ داده و معتقد است باید برای مقابله با این ویروس آماده باشیم تا غافلگیر نشویم.

این ویروس پیشگیری دارد؟

بله. شست و شوی مرتب دست ها، ماسک زدن در مراکز شلوغ، تهویه اماکن پر ازدحام و استراحت در اثر بروز علایم.

علایم این بیماری چیست؟

اولین بار این بیماری در سال ۲۰۰۱ در هلند شناسایی شد. علایم این ویروس شامل تب، سرفه، خرفه، تنگی نفس و در موارد شدیدتر پنومونی است.

درمان هم دارد؟

مثل بیشتر بیماری های ویروسی، هیچ درمان قطعی وجود ندارد. یادمان نرود سرماخوردگی با قرن ها حضور در جهان هنوز درمان ندارد.

داده تصویری



دانستنی ها

۳ ویتامین تفنگدار علیه خستگی



دیدید بعضی وقت ها بی وقت هایی خودوبی جهت خسته اید؛ حتی بیشتر از روز هایی که مشغول انجام کاری بودید و فعالیتی داشتید؟ این موضوع دلیل دارد. به طور خاص، دریافت نا کافی سه ماده مغذی ضروری از جمله ویتامین D، ویتامین B12 و اسیدهای چرب امگا ۳ با سطوح پایین انرژی مرتبط است. خستگی ناشی از کمبود این سه ویتامین با خستگی ناشی از کار بیش از حد متفاوت بوده و دیرتر از بدن می رود.

ویتامین D

سطوح پایین این ویتامین با خستگی، درد استخوان، ضعف عضلانی، اختلالات خلقی و زوال شناختی مرتبط است. غذاهای سرشار از ویتامین D عبارتند از ماهی های چرب مانند سالمون، ساردین، محصولات لبنی غنی شده و زرده تخم مرغ. از جمله منابع این ویتامین برای گیاه خواران و وگان ها می توان به شیر ها و غلات غنی شده گیاهی و برخی از انواع قارچ اشاره کرد. بزرگ سالان روزانه به ۶۰۰ واحد ویتامین D نیاز دارند. تحقیقات نشان می دهد که این مقدار برای افرادی که به طور حرفه ای ورزش یا بدنسازی انجام می دهند، ممکن است کافی نباشد. حداکثر مقدار مجاز برای مصرف این ویتامین در روز ۴ هزار واحد است.

ویتامین B12

سطوح پایین این ویتامین می تواند سطح انرژی را مختل کند و منجر به کم خونی و در نتیجه خستگی شود. سطوح پایین B12 به ویژه در افراد مسن، زنان باردار و شیرده، افراد مبتلا به اختلالات گوارشی مانند بیماری التهابی روده، افرادی که داروهای خاصی مانند مهارکننده های پمپ پروتون مصرف می کنند و افراد مبتلا به الکلیسم بیشتر است. از آنجایی که ویتامین B12 عمدتاً در گوشت، ماهی، لبنیات و تخم مرغ یافت می شود، گیاه خواران و وگان ها باید مکمل ویتامین B12 مصرف کنند. مقدار توصیه شده روزانه برای افراد ۴ ساله و بالاتر ۲/۴ میکروگرم است.

اسیدهای چرب امگا ۳

حدود ۸۷ درصد از بزرگسالان ۴۰ تا ۵۹ ساله و حدود ۸۰ درصد از افراد ۶۰ ساله و بالاتر، اسیدهای چرب امگا ۳ کافی دریافت نمی کنند. اسیدهای چرب امگا ۳ برای سلامت مغز بسیار مهم هستند و کمبود آن ها می تواند منجر به سطوح بالاتر اضطراب و افسردگی، خستگی بیش از حد و اختلال در عملکرد شناختی شود. بهترین منابع اسیدهای چرب امگا ۳ ماهی های چرب هستند، اما اگر شما گیاه خوار هستید، دانه های کتان، دانه های چیا و گردومی توانند جایگزین های خوبی باشند. با این حال، امگا ۳ موجود در ماهی نسبت به منابع گیاهی در بدن بهتر جذب می شود.

آگهی تبدیل وضعیت دفتر خدمات مسافرت هوایی

نظر به اینکه مجوز فعالیت دفتر خدمات مسافرت هوایی مهناز گشت پارس در شهر مشهد به صاحب امتیاز مهناز علمی در شرف تبدیل وضعیت دفتر از حقیقی به حقوقی می باشد لذا از کسانیکه از دفتر مذکور ادعا و یا شکایتی دارند دعوت بعمل می آید که مراتب را حداکثر طرف دو ماه از تاریخ این آگهی به طور کتبی به سازمان هواپیمایی کشور - دفتر نظارت بر شرکتهای حمل و نقل هوایی و امور فرودگاهها اعلام نمایند.

دفتر خدمات مسافرت هوایی مهناز گشت پارس

صفحه آرایی

واحد صفحه آرایی روزنامه خراسان سفارش می پذیرد

۰۵۱۳۷۰۰۹۳۹۰
layout@khorasannews.com

کوکوی گردویی؛ کوچولوهای خوشمزه

طرز تهیه:

در قدم اول دمای فر خود را روی ۱۸۰ درجه سانتی گراد یا ۳۵۰ درجه فارنهایت بگذارید تا زمانی که مواد آماده می شوند، فر گرم شود. در مرحله بعد یک کاسه نسبتاً بزرگ بر درایو آرد، بکینگ پودر، نمک و در صورت تمایل دارچین را الک کرده و داخل کاسه بریزید. سپس کره ای را که به دمای محیط رسیده، با شکر مخلوط کنید و با همزن حدود ۲ تا ۵ دقیقه برنیزد تا کر می شکل شود. تخم مرغ و وانیل را هم به این مخلوط اضافه کنید و هم برنیزد. حالا مخلوط آرد و سایر مواد را با کره، و شکر و تخم مرغ که از قبل هم زده شده اند؛ ترکیب کنید تا ترکیب یکپناختی به دست بیاید. در این مرحله نوبت به اضافه کردن گردو و شکلات (در صورت



شیرینی

دلخواه) می رسد. این دو تا ماده را داخل مخلوطی که آماده کرده ایم می ریزیم و خیلی آرام هم می ریزیم. بهتر است به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه روی کاسه را با سلفون یا بایلون یک بار مصرف بپوشانید و داخل یخچال بگذارید تا کمی خودش را بگیرد. حالا یک سینی متناسب آماده کنید. خمیر را به شکل توپک های گرد شده روی سینی که با کاغذ شیرینی پی پوشانید، بگذارید. توپک ها باید با فاصله منظم (حداقل فاصله لازم ۵ سانتی متر) از هم قرار بگیرند تا هنگام پخت به هم نچسبند. سینی را به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه داخل فر بگذارید و هر گاه دیدید لبه های کوکی ها پلائی شده اند آن را خارج کنید.

نکته ۱: حتماً اجازه دهید کوکی ها به طور کامل خنک شوند. در ابتدا کوکی ها نرم به نظر می رسند اما پس از خنک شدن ظاهری سفت تر و درونی تر دتر پیدای می کنند.

نکته ۲: می توانید گردوها را قبل از خرد کردن در فر یا تابه کمی تفت دهید تا ترد تر شوند.