

# چطور شور شیرینی را درنیاوریم!

شیرینی به هزار و یک دلیل همیشه هوس انگیز است اما راهکارهایی وجود دارد که بتوان این هوس را کنترل یا از مقدار آن کم کرد



فائزه مهاجر | مترجم

اگر احساس می کنید خوردن میان وعده های شیرین باعث می شود بیشتر هوس کنید و دوباره بخورید، شما تنها نیستید. حتی اگر بعد از افطار دوست دارید مدام شیرینی جات بخورید. خوردن مقدار زیادی کربوهیدرات ساده بدون همراهی پروتئین یا چربی می تواند به سرعت گرسنگی را بر طرف کند و انرژی کوتاه مدت بدن شما را تقویت کند. اما به سرعت شما را دوباره گرسنه می کند و دوست دارید بیشتر بخورید. چطور می توان یک بار برای همیشه میل به شکر را متوقف کرد؟ قطعا راهکارهایی وجود دارد. در ادامه با من همراه باشید.

## چرا هوس شکر می کنیم؟

شیرینی اولین طعمی است که انسان از بدو تولد ترجیح می دهد. کربوهیدرات ها ترشح ماده شیمیایی سروتونین مغز را تحریک می کنند. شکر یک کربوهیدرات است، اما کربوهیدرات ها به اشکال دیگری نیز وجود دارند، مانند غلات کامل، میوه ها و سبزیجات که دارای فیبر و مواد مغذی مورد نیاز بدن شما هستند. طعم شکر همچنین باعث آزاد شدن اندورفین می شود که ما را آرام و حس سرخوشی طبیعی در ما ایجاد می کند. علاوه بر این شیرینی ها طعم خوبی هم دارند و این که شیرینی را ترجیح می دهیم زمانی تقویت

## راهکارهای متوقف کردن هوس شکر

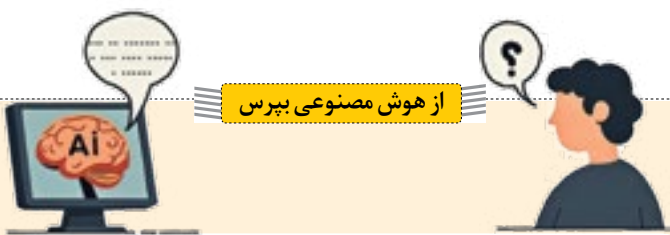
به کم قانع شوید | متخصصان تغذیه پیشنهاد می کنند مقداری از آنچه میل دارید بخورید، شاید یک کلوچه کوچک یا یک آب نبات. لذت بردن از اندکی از چیزهایی که دوست دارید می تواند به شما کمک کند از احساس ناخوشایند منع شدن دور شوید.

سعی کنید به میزان ۱۵۰ کالری پایبند باشید. پیشنهاد می کنند یک غذای هوس انگیز را با یک غذای سالم ترکیب کنید. مثلا من عاشق شکلات هستم، بنابراین گاهی اوقات یک موز را در سس شکلات آغشته می کنم و این کار به من چیزی را می دهد که می خواهم، یا مقداری بادام را با چیپس شکلات مخلوط می کنم. با این روش هم هوس شکر را تسکین می دهید و هم مواد مغذی سالم را دریافت می کنید. کمی آدامس بجوید | متخصصان تغذیه می گویند: اگر می خواهید به طور کامل به ولع شکر تسلیم نشوید، سعی کنید یک آدامس بجوید. تحقیقات نشان داده است که جویدن آدامس می تواند میل به غدارا کاهش دهد.

میوه را درست کم نگیرید | میوه برای زمانی که میل به شکر زیاد می شود، می تواند موثر باشد. شما فیبر و مواد مغذی را همراه با مقداری شیرینی دریافت خواهید کرد. خوراکی هایی مانند آجیل، دانه ها و میوه های خشک هم اثر مشابه دارند. از محل دور شوید | وقتی هوس شکر شروع

می شود، از شیرینی دور شوید. کارشناسان پیشنهاد می کنند اگر در مکانی هستید که پر از خوراکی های شیرین و هوس انگیز است محل را ترک کنید، در فضای دیگری قدم بزنید و سعی کنید ذهن تان را از خوراکی که به آن میل دارد، دور کنید. به طور منظم غذا بخورید | متخصصان معتقدند انتظار طولانی بین وعده های غذایی می تواند شما را مجبور به انتخاب غذاهای شیرین و چرب کند که گرسنگی شما را کاهش می دهد. در عوض، غذا خوردن هر ۳ تا ۵ ساعت می تواند به ثابت نگه داشتن قند خون کمک کند و باعث شود از رفتارهای غذایی غیرمنطقی دور شوید. می توانید غذاهای حاوی پروتئین و فیبر مانند غلات کامل را انتخاب کنید. البته این به معنای پر خوری نیست. حجم وعده های غذایی را کم و دفعات غذا خوردن را بیشتر کنید.

نه به نوشیدنی | ممکن است لازم باشد در نوشیدنی های خود تجدیدنظر کنید. آنچه به عنوان نوشیدنی در طول روز می نوشید می تواند منبع اصلی قند باشد، چه نوشابه، چه انواع قهوه، چه آمپوه. به جای آن آب گازدار یا آب ساده را انتخاب کنید.



## از هوش مصنوعی بپرس

## کندن موهای سفید، آن ها را از یاد می کند؟

خیلی از ما شنیدیم اگر موی سفید خود را جدا کنید بقیه موها زودتر سفید می شوند. این سوال را از هوش مصنوعی پرسیدیم این باور رایج واقعیت دارد یا نه؟

کندن موی سفید باعث نمی شود که بقیه موها زودتر سفید شوند. این یک باور غلط رایج است. سفید شدن موها یک فرایند طبیعی است که به مرور زمان و به دلیل ترکیبی از عوامل مختلف در بدن اتفاق می افتد. وقتی موی سفید را می کنید، موی جدیدی که از همان فولیکول رشد می کند، همچنان سفید خواهد بود زیرا فولیکول مو دیگر ملانین کافی تولید نمی کند. کندن موی سفید ممکن است به فولیکول مو آسیب برساند و در موارد نادر باعث ریزش مو شود، اما تاثیری بر سرعت سفید شدن سایر موها ندارد. سفید شدن موها ناشی از چندین عامل است که بیشتر به عواملی ژنتیکی و زیستی مربوط می شود. مهم ترین عوامل عبارتند از:

**کاهش تولید ملانین** | ملانین رنگدانه ای است که رنگ موها را تعیین می کند. با افزایش سن، تولید ملانین در فولیکول های مو کاهش می یابد. وقتی ملانین به شدت کم شود، موها سفید یا خاکستری می شوند. ژنتیک | وراثت نقش مهمی در سفید شدن موها دارد. اگر والدین یا اعضای خانواده شما در سنین جوانی موهایشان سفید شده باشد، این احتمال در شما نیز بالاست که زودتر موها سفید پیدا کنید.

**استرس** | اگرچه تحقیقات دقیق در این زمینه ادامه دارد، برخی تحقیقات نشان می دهد که استرس ممکن است بر تولید ملانین تأثیر بگذارد و به سفید شدن موها کمک کند. **تغذیه و کمبود ویتامین ها** | کمبود برخی ویتامین ها و مواد معدنی مانند ویتامین B۱۲، آهن و مس ممکن است بر رنگ طبیعی موها تأثیر بگذارد و در نتیجه باعث سفیدی زودرس آن ها شود.

**سیگار کشیدن** | تحقیقات نشان داده اند که سیگار کشیدن می تواند احتمال سفید شدن زود هنگام موها را افزایش دهد.

**بیماری ها و شرایط پزشکی** | برخی بیماری ها مانند ویتیلیگو یا پیسی (یک بیماری پوستی که در آن رنگدانه ها از پوست و مو حذف می شود) نیز می توانند منجر به سفیدی مو شوند.

## بیشتر بدانیم

## بلافاصله بعد از افطار و سحر خوابید!



خواب بلافاصله پس از افطار و سحر می تواند منجر به مشکلات گوارشی نظیر فلاکس معده شود و افراد برای پیشگیری از این مشکل، باید به نکات تغذیه ای توجه کنند. در ماه رمضان، روزه داری نه تنها یک عمل عبادی بلکه فرصت مناسبی برای بهبود وضعیت جسمانی و روحی است. تحقیقات

علمی نشان داده اند که روزه داری می تواند برای سلامت مفید باشد، البته در صورتی که با رعایت اصول تغذیه ای و بهداشت جسمی انجام شود. فلاکس معده یک عارضه ناشی از پر خوری در وعده سحر است و خوابیدن بلافاصله بعد از دو وعده افطار و سحر باعث آن می شود. بنابراین بهتر است افراد در صورت نیاز به خواب، بالش خود را کمی بالاتر قرار دهند تا از این مشکلات جلوگیری شود.

تعادل در تغذیه در ماه رمضان بسیار مهم است و پر خوری در وعده سحر یا افطار می تواند مشکلات گوارشی جدی را به همراه داشته باشد. برای جلوگیری از کم آبی بدن در طول روز، بهتر است سبزیجات و میوه ها را در وعده سحر گنجانند و مصرف غذاهای پر چرب را کاهش داد. پیشنهاد متخصصان تغذیه این است روزه داران ابتدار روزه خود را با یک وعده سبک باز کنند و چند ساعت بعد شام خود را میل نمایند. همچنین خوردن زولبیا های رنگی که کالری بالایی دارند توصیه نمی شود و مصرف مواد غذایی ناسالم در ماه رمضان باید محدود شود.

## پیشگیری

## چطور مشکلات پروستات را بیشتر نکنیم؟

در ک سلامت پروستات برای مردان بسیار مهم است زیرا غده پروستات نقش مهمی در سلامت آن ها دارد. ابتلا به مشکلات پروستات در مردان به خصوص در افراد بالای ۴۰ سال شایع است، ولی چنین مسائلی می تواند مردان را در هر سنی تحت تأثیر قرار دهد. در صورت داشتن مشکلات پروستات باید به چه نکاتی دقت کنید؟

## قید این نوشیدنی ها را بزنید

شما باید مصرف نوشیدنی هایی را که ادرار شما را زیاد می کنند، محدود کنید. این نوشیدنی ها می توانند بدن را با کم آبی مواجه کنند. این موارد شامل نوشیدنی های حاوی کافئین مانند قهوه، چای سبز، چای سیاه و نوشابه های گازدار می شود.

## چه غذاهایی را باید کم کرد؟

نتایج تحقیقات نشان داده که برخی غذاها ممکن است خطر ابتلا به مشکلات پروستات را افزایش دهند. اگر گوشت قرمز، شیر و پنیر، کافئین، شکلات و رژیم غذایی پر نمک را زیاد مصرف می کنید، سعی کنید میزان مصرف خود را کاهش دهید تا ببینید آیا به کاهش علائم ادراری شما کمک می کند یا خیر. در عوض می توانید مقدار زیادی میوه و سبزی و چربی های سالم مصرف کنید؛ به خصوص اسیدهای چرب امگا ۳ برای محافظت از پروستات ضروری است. کلم بروکلی، انواع توت، گوجه فرنگی، حبوبات و مرکبات را هم فراموش نکنید.

## چه داروهایی مشکلات پروستات را بیشتر می کند؟

برخی از داروهای می توانند مشکلات پروستات را بیشتر کنند. اگر داروهای ضد افسردگی، ضد التهابی غیر استروئیدی، آنتی هیستامین ها و ضد احتقان ها را مصرف می کنید و علائم شما بدتر می شود با پزشک خود صحبت کنید.

## برای سلامت پروستات چه کنیم؟

**از نظر بدنی فعال بمانید** | ورزش هایی مانند پیاده روی، آهسته دویدن و سایر تمرینات را به برنامه روزانه خود اضافه کنید. افزایش وزن و چاقی احتمال ابتلا به مشکلات پروستات مانند سرطان پروستات را افزایش می دهد.

**استرس خود را مدیریت کنید** | در حالی که استرس زیادی را تحمل می کنید به وضعیت بدن خود توجه کنید. ممکن است ناخودآگاه عضلات لگن و عضلات پشت خود را منقبض کرده باشید. استرس می تواند تأثیر منفی بر مشکلات پروستات داشته باشد. به همه گزینه هایی فکر کنید که می توانند به شما کمک کنند احساس آسایش کنید. برای مدیریت استرس خود می توانید تکنیک های مختلفی مانند تمرینات تنفس عمیق، یوگا و... را امتحان کنید.

## پزشکی ترمیمی؛ پیشرفت ها و چشم اندازها



امیر آزمانی | روزنامه نگار سلامت

در دنیای امروز، علم پزشکی پیشرفت های زیادی داشته و توانسته است راه حل های جدیدی را برای درمان مشکلاتی که به دلیل آسیب های جسمانی، بیماری ها یا نقص های مادرزادی ایجاد می شوند، ارائه دهد. یکی از این شاخه های نوین و مهم، پزشکی ترمیمی است که به بازسازی بافت ها و اندام های آسیب دیده کمک می کند. هدف این حوزه، بهبود عملکرد طبیعی بدن و کیفیت زندگی بیماران است.

## پزشکی ترمیمی چیست؟

پزشکی ترمیمی، به درمان و بازسازی بافت ها و اندام ها از طریق روش های مختلف مثل پیوند بافتی، مهندسی بافت، داروها و فناوری های پیشرفته مثل چاپ سه بعدی می پردازد. هدف اصلی آن ترمیم بافت های آسیب دیده است تا عملکرد طبیعی بدن باز گردد.

## انواع روش های پزشکی ترمیمی

**پیوند بافت ها و اندام ها** | یکی از روش های رایج در این



زمینه، استفاده از پیوند بافت ها و اعضاست که می تواند از **مهندسی بافت** در این روش، با استفاده از سلول های بنیادی و مواد زیستی، بافت های جدید تولید می شود. این روش در درمان آسیب های نخاعی، مفصلی و سوختگی ها کاربرد دارد. **سلول درمانی و ژن درمانی** | در این روش ها، از سلول های

## میان وعده

## آشپزی هن

## دسر عربی؛ خوشمزه و مجلسی

مراحل تهیه بیشتر دسر ها آن قدر طولانی و پردنگ و فنگ است که بعضی وقت ها ما را از تهیه آن منصرف می کند. اما دسر عربی یکی از آن دسر های تقریبا ساده ای است که می توانید برای افطار های ماه رمضان حسایی روی آن حساب کنید و هم خودتان از طعم کاراملی و بیسکوییتی آن لذت ببرید و هم در سفره مهمانی تان آن را بگنجانید.

## طرز تهیه:

در ابتدای کار، در یک قابلمه متناسب، شیر، شکر، کرم کارامل و پودر کافی میکس را می ریزیم. قابلمه را روی حرارت می گذاریم و مخلوط می کنیم تا حل شود و بعد از مخلوط شدن از روی حرارت برمی داریم تا مخلوط خنک شود. خامه صبحانه را درون



یک کاسه روی بخار کتری قرار می دهیم تا رقیق شود. سپس با مواد مخلوط می کنیم. بعد از خنک شدن مواد را داخل مخلوط کن می ریزیم، بیسکویت را اضافه و میکس می کنیم. ژلاتین را هم در این فاصله با یک چهارم لیوان آب سرد مخلوط می کنیم و روی بخار کتری بن ماری و به مواد داخل مخلوط کن اضافه می کنیم. سپس همه مواد را با هم مخلوط می کنیم. در انتها قالب را چرب کرده، مواد را از صافی رد می کنیم و در قالب می ریزیم. دسر را در یخچال قرار می دهیم تا آماده شود. زمان گرفتن این دسر عربی ۵ تا ۶ ساعت است. اگر می خواهید دسر تان را بعد از این که از قالب در آوردید مخملی کنید قدری بیسکویت آسیاب و الک کنید و روی دسر بپاشید تا مخملی شود.