

تغذیه درست ، روزه‌داری بی‌درس

هنگام روزه‌داری، بی‌توجهی به تغذیه خوب و تغییر در عادات غذایی می‌تواند زمینه‌ساز مشکلات گوارشی از جمله یبوست باشد؛ در این مطلب سراغ راهکارهایی برای پیشگیری از این چالش رفتیم



فائزه مهجاری | مترجم

با شروع ماه رمضان عادات تغذیه‌ای تغییر می‌کند و ممکن است به دلیل این تغییرات شرایط متفاوتی را در بدن خود تجربه کنیم. برای بعضی از افراد، تغییرات ناگهانی سبک زندگی ممکن است باعث مشکلات گوارشی مختلف شود. به همین دلیل بعضی از افراد که در ماه رمضان روزه می‌گیرند، ممکن است به دلیل تغییرات در سبک زندگی و عادات غذایی دچار مشکلاتی در دستگاه گوارش شوند که شایع‌ترین آن یبوست است. کارشناسان راهکارهایی را برای کاهش این حالت پیشنهاد می‌دهند که می‌خواهیم در این مطلب از آن‌ها بگوییم. با ما همراه باشید.

چرا در ماه رمضان ممکن است دچار یبوست شویم؟

ماه رمضان به دلیل تغییرات ناگهانی در عادات غذایی خود و کمبود مایعات در طول روز دچار یبوست شوند. اما چرا این اتفاق می‌افتد؟

عوامل یبوست‌آور در زمان روزه‌داری

دوره روزه داری ماه مبارک رمضان بسته به موقعیت جغرافیایی افراد متفاوت است، اما معمولاً بین ۱۲ تا ۱۴ ساعت طول می‌کشد. در برخی از مناطق قطبی در طول تابستان ممکن است تا ۲۲ ساعت طول بکشد. چند ساعت روزه گرفتن باعث ایجاد تغییرات زیادی در بدن می‌شود که برخی از آن‌ها برای سلامت مفید است. این تغییرات بدن

شباهت نشستن طولانی مدت و سیگار کشیدن!



شما هم جزو کسانی هستید که برای کار باید یک سره پشت میز بنشینید؟ حتماً از عوارض آن هم خبر دارید و می‌گویید چاره چیست؟ شاید اگر نتیجه تحقیقات جدید را بدانید، این موضوع را بیشتر جدی بگیرید. محققان می‌گویند خطرات مرتبط با نشستن طولانی مدت و سبک زندگی بی‌تحرک با افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی مرتبط است. تحقیقات نشان می‌دهد افرادی که بیش از هشت ساعت در روز بدون فعالیت بدنی سپری می‌کنند، مشابه یک فرد چاق یا سیگاری، در معرض خطر مرگ قرار دارند.

عوارض منفی نشستن طولانی مدت

نشستن طولانی مدت متابولیسم را کاهش می‌دهد و بر توانایی بدن در تنظیم قند و فشار خون و تجزیه چربی بدن تأثیر می‌گذارد. این مسئله می‌تواند به چاقی و سندروم متابولیک- مجموعه‌ای از شرایطی که خطر بیماری قلبی، سکته مغزی و دیابت را افزایش می‌دهد- منجر شود. نداشتن تحرک بدنی یک عامل خطر مهم برای ابتلا به دیابت نوع ۲ است. همچنین دوره‌های طولانی نشستن می‌تواند منجر به مقاومت به انسولین شود که

همچنین می‌تواند عوارضی از جمله یبوست ایجاد کند. عواملی که ممکن است به یبوست در ماه رمضان بینجامد، شامل این موارد است: مصرف نکردن فیبر کافی، مایعات ناکافی، کمبود فعالیت بدنی، پر خوری بعد از افطار، تغییرات در عادات روزمره مانند تغییر در خوردن و خوابیدن و ورزش کردن.

چطور آن را حل کنیم؟

یبوست در ماه رمضان معمولاً به دلیل تغییر رژیم غذایی اتفاق می‌افتد. راهکارهای درمانی زیر در وعده‌های افطار و سحر و فاصله زمانی آن می‌تواند به کاهش علائم کمک کند: فیبر بیشتر! مصرف فیبر بیشتر می‌تواند به حرکت روده و کاهش یبوست کمک کند. منظور از حرکت روده، حرکت غذا از دهان از طریق گلو، مری، معده و روده در نهایت خارج شدن از بدن است. طبق گفته موسسه ملی دیابت و بیماری‌های گوارشی آمریکا، بزرگسالان با توجه به سن و جنسیت روزانه به ۲۲ تا ۳۴ گرم فیبر نیاز دارند. غلات کامل، از جمله نان و پاستا گندم کامل، غلات سبوس دار و بلغور جو دوسر، میوه‌هایی مانند سیب و پاپوست، انواع توت‌ها، گلابی و پرتقال،

عمومی، حاضر به ترک صندلی و رایانه خود نیستند. بنابراین اگر نشستن همان سیگار کشیدن جدید است، به این معنی که می‌تواند همان عوارض سیگار کشیدن را برای سلامت داشته باشد، پس چگونه آن را ترک کنیم؟ پاسخ ما استفاده از میزهای ایستاده است، اما ایستاده و ثابت ماندن برای مدت طولانی هم ناراحت‌کننده است و ممکن است پیامدهای خود از جمله واریس و درد پا را داشته باشد.

راه کار بردی و به‌در دبخور چیست؟

برای جلوگیری از عوارض منفی نشستن طولانی مدت، هر ۳۰ دقیقه یک بار بایستید و حرکت کنید. حتی استراحت‌های کوتاه مکرر پیاده‌روی می‌تواند به طور قابل توجهی خطرات سلامت را کاهش دهد. بر اساس دستورالعمل‌های بهداشتی، حداقل ۱۵۰ دقیقه ورزش با شدت متوسط یا ۷۵ دقیقه ورزش با شدت بالا در هفته را هدف گذاری کنید. زمان تماشای نمایشگرها را محدود کنید و فعالیت‌های بدنی بیشتری را در برنامه‌های اوقات فراغت خود بگنجانید. هنگام نشستن، برای کاهش فشار روی ماهیچه‌ها و مفاصل، وضعیت مناسب خود را حفظ کنید.

میان وعده

آشنایی من

رولت خرمایی؛ شیک و خوشمزه!



نکته: می‌توانید در ترکیب آرد و کره کمی پودر کاکائو یا دارچین برای خوش‌رنگ و خوش طعم‌تر شدن اضافه کنید.

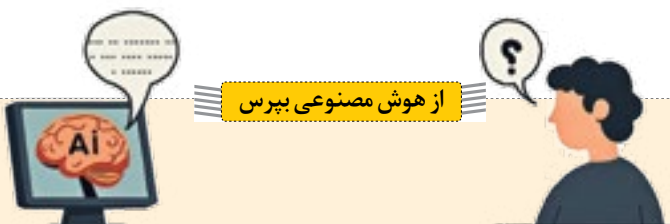
را خوب تفت بدهید تا خامی آن گرفته شود. آن را از روی حرارت بردارید، ۲۰۰ گرم کره باقی‌مانده را به آن اضافه کنید و مخلوط را خوب هم بزنید. سپس آن را روی شعله ملایم بگذارید و باز تفت بدهید. حواس‌تان باشد که ترکیب آرد و کره باید منسجم شده باشد و رقیق یا روان نباشد. وقتی مخلوط را خوب تفت دادید، از روی حرارت بردارید تا از گرما بیفتد. این ترکیب را روی مواد خرمایی که روی سلفون پهن کردید، بریزید و سطح آن را خوب صاف و یک‌دست کنید. حالا به کمک سلفون مواد را به آرامی رول کنید و رویش سلفون بکشید. رول را در یخچال بگذارید و اجازه بدهید ۶ ساعت استراحت کند. وقتی که رولت خرمایی خودش را گرفت، آن را بیرون بیاورید و یک اندازه آن را برش بزنید. می‌توانید روی رول‌ها کنجد یا پودر نارگیل هم بریزید.

مواد لازم
خرما: ۲ کیلو
کره: ۲۵۰ گرم
آرد گندم: دوونیم پیمانه
گردوی مغز دلخواه: به میزان لازم (قابل حذف)

طرز تهیه:

خرماها را بشوید و بعد از این که خشک شد، هسته‌گیری کنید. خرماهای بدون هسته و گردو را چرخ یا با دستگاه غذاساز خوب مخلوط کنید. حالا آن را با ۵۰ گرم کره آب‌شده ترکیب و روی سلفون پهن کنید. در مرحله بعد آرد گندم

از هوش مصنوعی بپرس



تکلیف مان‌باوای فای و امواجش!

شاید برای شما هم سوال باشد که تکلیف ما با امواج وای فای چیست؟ این امواج می‌توانند سلامت ما را تحت تأثیر قرار بدهند؟ این سوالات را از هوش مصنوعی پرسیدیم و از آن خواستیم بر اساس داده‌های معتبر علمی جواب این سوالات را بدهد.

اثرات کلی امواج وای فای

امواج وای فای به عنوان امواج رادیویی با فرکانس‌های بالا شناخته می‌شود و این موضوع نگرانی‌هایی را درباره تأثیر آن بر سیستم‌های بیولوژیکی ایجاد کرده است. برخی مطالعات نشان داده‌اند که تماس طولانی مدت با این امواج ممکن است عوارضی در سلامت بروز دهد، اما سطح آسیب‌زایی دقیق آن‌ها هنوز محل بحث و تحقیق است.

نگرانی‌ها در مورد کودکان سیستم عصبی کودکان در حال رشد است و به همین دلیل، اثرات امواج وای فای بر آن‌ها می‌تواند جدی‌تر باشد. برخی تحقیقات نشان می‌دهند که قرارگیری طولانی مدت در معرض امواج وای فای می‌تواند بر عملکرد مغز افراد تأثیر بگذارد و با اختلالات خواب، مشکلات حافظه و نگهداشت توجه مرتبط باشد.

دیدگاه سازمان‌های بهداشتی سازمان‌های بهداشتی مختلف، مانند سازمان بهداشت جهانی (WHO)، تأکید دارند که بر اساس داده‌های موجود، خطرات ناشی از تماس با امواج وای فای در سطح قرارگیری معمولی خیلی کم است. این سازمان اعلام کرده است که تحقیقات گسترده‌ای در حال انجام است تا تأثیرات بلندمدت این امواج بر سلامت مشخص شود، اما در حال حاضر شواهد کافی برای رسیدن به نتیجه‌ای قاطع وجود ندارد.

تحقیقات متناقض تحقیقات علمی متعددی درباره اثرات امواج وای فای بر روی انسان و به خصوص کودکان انجام شده است. برخی از این تحقیقات به بررسی اثرات طولانی مدت امواج الکترومغناطیسی ناشی از دستگاه‌های بی‌سیم پرداخته‌اند. نتایج این تحقیقات متناقض است. برخی نشان داده‌اند که شناخت، خواب و سایر عملکردهای عصبی ممکن است تحت تأثیر قرار بگیرند؛ در حالی که دیگران نتوانسته‌اند ارتباط معناداری را بین امواج وای فای و بیماری‌های جسمی پیدا کنند.

توصیه‌ها و اقدامات احتیاطی توصیه می‌شود که والدین در مورد استفاده از دستگاه‌های وای فای و رادیویی برای کودکان خود هوشیار باشند و در عین حال از دسترسی به منابع معتبر علمی و سازمان‌های بهداشتی بهره‌مند شوند. برای کاهش مواجهه با امواج، می‌توان مدت زمان استفاده از دستگاه‌های وای

فای را کاهش داد و فاصله بیشتری با

آن‌ها ایجاد کرد. همچنین، می‌توان

از روش‌های دیگر برای اتصال به

اینترنت مانند کابل‌های آترنت استفاده

کرد.

تغذیه

غذاهای سوپرمارکتی کودک؛ ناسالم و پر از قند!

اگر شما هم در خانه یک کودک دارید به احتمال زیاد با تبلیغات غذاهای سوپرمارکتی کودکان مانند پوره‌های میوه، سوپ آماده... مواجه شده‌اید. انواع و اقسام غذاهای ویژه کودک در دسترس است که با نوشته‌های جذاب، والدین را به خرید ترغیب می‌کنند. مثلاً: فاقد شکر افزودنی، آرگانیک، بدون مواد نگهدارنده... آن‌ها به نظر خوب و سالم می‌رسند اما داستان چیز دیگری است.

یک پژوهش جدید، بیش از ۶۰۰ غذای کودک فروخته‌شده (ویژه سن ۶ تا ۳۶ ماهگی) در کشور آمریکا را بررسی و آن‌ها را با دستورالعمل سازمان بهداشت جهانی مقایسه کرده است. محققان متوجه شده‌اند ۶۰ درصد این خوراکی‌ها حاوی حداقل مواد غذایی مورد نیاز کودک نیستند. علاوه بر این میزان پروتئین ۷۰ درصد این غذاها کمتر از حداقل‌های اعلام شده بود. بدتر این که میزان قند موجود آن‌ها ۴۴ درصد بیشتر از میزان مجاز تعریف شده است. اما ماجرا هنوز تمام نشده: دستورالعمل سازمان بهداشت جهانی حاوی ماده ممنوعه هم هست. در تمامی ۶۰۰ مورد، حداقل یک ماده ممنوعه هم وجود داشت و در برخی از آن‌ها تا ۱۱ نوع ماده ممنوعه وجود داشته است. متخصصان تغذیه می‌گویند مصرف این گونه غذاها فقط دارای عوارض کوتاه مدت نیست، بلکه روی عادات غذایی آینده هم تأثیر منفی بر جای می‌گذارد و مثلاً مصرف شکر اضافی سبب می‌شود که فرد در آینده تمایل بیشتری به خوراکی‌های شیرین داشته باشد. نتایج این پژوهش چند روز قبل در مجله Nutrients منتشر شده است.

پیشگیری

رد کردن راحت‌تر پیش‌یائسگی با طناب‌زدن



بانوان زنان در دورانی از زندگی خود در ۴۹ تا ۵۲ سالگی با یائسگی مواجه می‌شوند. به این معنی که به دلیل تمام شدن تخمک‌ها، دیگر تخمک‌گذاری انجام نمی‌شود و قاعدگی برای همیشه به پایان می‌رسد. قبل از این دوره زنان دوره پیش‌یائسگی را هم دارند. قاعدگی‌های نامنظم، خشکی واژن، گرگرفتگی، مشکلات خواب و تکرر ادرار می‌تواند از نشانه‌های پیش‌یائسگی باشد. اما در این دوره چه باید کرد که یائسگی کم‌در دسترتری را تجربه کرد؟

در پیش‌یائسگی چه اتفاقاتی می‌افتد؟

تغییرات هورمونی که در دوران پیش‌یائسگی تجربه می‌کنید، بیشتر ناشی از کاهش سطح استروژن است؛ تخمدان‌ها نقش تولید استروژن را دارند که این هورمون‌ها وظیفه مهمی در حفظ سیستم تولیدمثل دارد. هنگامی که وارد دوران پیش‌یائسگی می‌شوید، سطح استروژن شما شروع به کاهش می‌کند. با کاهش سطح استروژن در این دوران، تراکم استخوان‌ها کاهش می‌یابد و خطر ابتلا به بیماری‌هایی چون پوکی استخوان و آرتروز افزایش می‌یابد. تحقیقات می‌گویند طناب‌زدن به طور مستقیم این مشکل را حل می‌کند. پرش‌های مکرر به تقویت استخوان‌ها کمک می‌کند و باعث بازسازی آن‌ها در طول زمان می‌شود. این ویژگی خاص باعث می‌شود طناب‌زدن یک تمرین ایده‌آل برای زنان میان سال باشد که به دنبال تقویت سلامت استخوان‌های خود به طور طبیعی هستند. همچنین طناب‌زدن یک تمرین کامل بدنی است که عضلات را تقویت می‌کند، استقامت را بالایی می‌برد و به بهبود سلامت کلی کمک می‌کند.

چطور با طناب‌زدن شروع کنیم؟

طناب مناسب را انتخاب کنید! یک طناب با کیفیت خریداری کنید. طناب‌های وزن‌دار می‌توانند مقاومت بیشتری ایجاد و به شما کمک کنند تا سریع‌تر به اهداف تناسب اندام خود برسید.

منظم باشید! طناب‌زدن را به عنوان بخشی از برنامه روزانه خود در نظر بگیرید. این ورزش به دلیل سادگی و راحتی، حتی در شلوغ‌ترین روزهای هم می‌تواند جایگاه ویژه‌ای در برنامه شما پیدا کند؛ تناسب‌اندام در میان‌سالی.