• زندگی سلام
• چهارشنبه
• ۲۲ اسفند ۱۴۰۳
• ۱۱ رمضان ۱۴۴۶
• ۱۲ مارس ۲۰۲۵
• شماره ۲۹۴۸

سوخت ماشین بدن

بدن بدون کالری نمی‌تواند به درستی کار کند و دانستن میزان کالری مصرفی در هر فعالیت روزانه به ما کمک می‌کند میزان سوخت وارد شده به بدن را مدیریت کنیم

فائزه مهاجر | مترجم

کالری‌ها را به عنوان سوخت بدن خود در نظر بگیرید. مانند یک ماشین، بدن شما برای کار کردن به سوخت نیاز دارد. کالری مورد نیاز بدن شما مانند مخزن بنزین ماشین است. اگر باک خالی شود، ماشین شما حرکت نخواهد کرد و اگر انرژی کافی به بدن خود ندهید، نمی‌تواند به درستی کار کند. با این حال یک تفاوت بزرگ وجود دارد؛ مخزن بنزین ماشین شما فضای محدودی دارد و نمی‌توانید آن را بیش از اندازه پر کنید. اما شما به راحتی می‌توانید کالری بیشتری نسبت به مقدار مورد نیاز خود در یک روز، وارد بدن خود کنید. وقتی این اتفاق رخ دهد انرژی اضافی در سلول‌های چربی ذخیره می‌شود تا بتوانید بعدا از آن استفاده کنید. این فرایند معمولا باعث اضافه‌وزن می‌شود. در مطلب امروز به این موضوع پرداختیم که کالری چیست، چگونه انرژی مورد نیاز بدن را تامین می‌کند و چه میزان کالری در روز توسط فعالیت‌های بدنی مصرف می‌شود.

کالری در بدن چه می‌کند؟

اگر بخواهیم کالری را به صورت ساده تعریف کنیم واحد انرژی گرمایی است. از نظر تغذیه، کالری میزان انرژی مورد نیاز بدن برای عملکردهایش است. وقتی بدن غذا را به انرژی تبدیل می‌کند به آن متابولیسم می‌گویند. در واقع متابولیسم سیستمی برای تبدیل غذا به انرژی است که از آن برای حفظ کارکرد بدن استفاده می‌کنید. بدن شما همیشه انرژی مصرف می‌کند، حتی زمانی که خواب هستید. شما دائما در حال متابولیسم کالری هستید و انرژی حاصل برای سوخت‌رسانی به عملکردهای بدن استفاده می‌شود. چند نکته کلیدی درباره فرایند متابولیسم را مرور می‌کنیم:

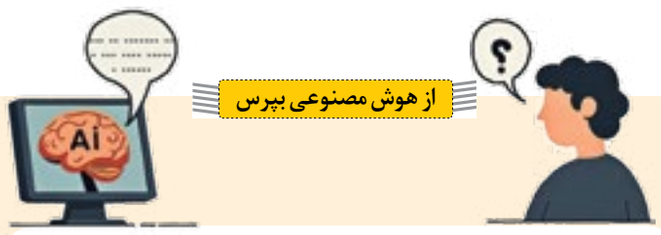
میزان متابولیسم پایه| این میزان تعداد کالری است که برای حفظ تمام عملکردهای اولیه بدن به آن نیاز داریم که شامل تنفس، ضربان قلب، سیستم عصبی شما و بقیه کارهای خودکاری است که بدن شما هر روز انجام می‌دهد.

ترموژنز| این یک اصطلاح فنی برای انرژی مورد نیاز در تبدیل غذا به انرژی قابل استفاده است. خوردن، هضم، حمل و نقل و ذخیره غذا در داخل بدن تا ۱۰ درصد از انرژی غذایی را که می‌خورید، مصرف می‌کند.

فعالیت بدنی| حرکت و فعالیت بدنی به انرژی بیشتری نیاز دارد و این علاوه بر چیزی است که برای ادامه دادن تمام عملکردهای ضروری بدن استفاده می‌کنید. هر عمل، مهم نیست چقدر بزرگ یا کوچک، مقداری کالری مصرف می‌کند. حتی یک کار ساده مانند تخلیه ماشین ظرفشویی، مقداری کالری مصرف می‌کند و فعالیت‌های شدید کالری بیشتری مصرف می‌کنند.

من چقدر کالری در روز مصرف می‌کنم؟

تعداد کالری‌هایی که بدن در یک روز می‌سوزاند به سن، جنس، وزن و میزان فعالیت بدنی بستگی دارد. یک فرد کم تحرک هر روز کالری کمتری نسبت به فردی که ورزش می‌کند، می‌سوزاند. چندین جدول حساب کالری سوزی روزانه در اینترنت موجود است تا به شما کمک کند مقدار کالری را که در یک روز می‌سوزانید حساب کنید. اما به طور کلی میزان کالری که در روز می‌سوزانید بستگی به سن، جنس، قد و وزن شما دارد. این میزان تقریباً می‌تواند بین ۲۰۰۰ تا ۲۴۵۰ کالری برای مردان و ۱۶۰۰ تا ۱۹۵۰ برای زنان باشد. البته این میزان بدون احتساب کالری سوزانده شده از طریق ورزش است. میزان کالری مصرفی در ورزش و فعالیت بدنی را هم می‌توان با در نظر گرفتن چند عامل محاسبه کرد. به عنوان مثال کالری مصرف شده در پیاده‌روی، برای ۱۰ هزار قدم، هم بستگی به وزن شما دارد و هم شدت ورزش که پیاده‌روی یا دویدن بوده و مدت زمان انجام آن که مثلا ۳۰ دقیقه طول کشیده یا ۶۰ دقیقه بستگی دارد. یک مطالعه نشان داد که کالری سوزانده شده برای ۱۰ هزار قدم بین ۱۵۰ تا ۹۰۰ متغیر است، بسته به این که شرکت‌کنندگان چقدر سریع راه می‌رفتند و چقدر طول می‌کشید تا این مراحل را انجام دهند.



از هوش مصنوعی بپرس

دندان عقلم را بکشم؟

خیلی وقت‌ها سوال می‌شود که واقعا باید دندان عقل را کشید؟ باید آن را نگه داشت؟ پاسخ این سوال به‌خصوص برای آن‌هایی که از ترس جراحی دندان عقل، به سراغ دندانپزشکی نمی‌روند، مهم است. ببینیم هوش مصنوعی چه می‌گوید.

دندان‌های عقل به دلایل مختلفی ممکن است نیاز به کشیدن داشته باشند. این دلایل معمولا به موقعیت و نحوه رویش این دندان‌ها مرتبط هستند:

نبود فضای کافی| فک پایین و بالا ممکن است فضای کافی برای رویش کامل دندان‌های عقل نداشته باشند. این امر باعث می‌شود دندان‌ها کج، نیمه نهفته یا کاملا نهفته در لثه رشد کنند. این وضعیت می‌تواند باعث درد، التهاب، عفونت و مشکل در تمیز کردن دندان شود.

رویش ناقص| دندان عقل ممکن است به طور کامل از لثه بیرون نیاید. این مسئله می‌تواند باعث تجمع باکتری‌ها، التهاب لثه، کیست یا آبسه شود.

پوسیدگی| دندان‌های عقل به دلیل موقعیت دشوارشان، به سختی تمیز می‌شوند و در نتیجه بیشتر در معرض پوسیدگی هستند. پوسیدگی می‌تواند به دندان‌های مجاور نیز سرایت کند.

تخریب ساختارهای مجاور| دندان‌های عقل نهفته یا کج می‌توانند به ریشه‌های دندان‌های مجاور فشار آورده و به آن‌ها آسیب برسانند.

درد و ناراحتی| حتی اگر دندان عقل مشکلی نداشته باشد، ممکن است باعث درد و ناراحتی شود. این درد می‌تواند به دلیل فشار بر لثه یا دندان‌های مجاور باشد.

مشکلات ارتودنسی| دندان‌های عقل می‌توانند باعث جابه‌جایی دندان‌های دیگر و اختلال در درمان ارتودنسی شوند.

در نهایت، تصمیم به کشیدن یا نکشیدن دندان‌های عقل بر اساس معاینه و ارزیابی دندان پزشک گرفته می‌شود. دندانپزشک با توجه به وضعیت دندان‌ها، سن، سلامت عمومی و دیگر عوامل مربوط بهترین روش درمانی را توصیه می‌کند. معاینات منظم دندانپزشکی می‌تواند به تشخیص زودهنگام مشکلات مربوط به دندان‌های عقل و جلوگیری از عوارض احتمالی کمک کند.

داده تصویری

بیشتر بدانیم

چطور سلامت مردان بیشتر می‌شود؟

سلامت مردان از آن دست موضوعاتی است که بیشتر اوقات نادیده گرفته می‌شود و به همین دلیل از چکاپ منظم خبری نیست. اما مردان می‌توانند با رعایت بعضی نکات و اضافه کردن بعضی از عادت‌های سالم به سبک زندگی خود، به ارتقای سلامت‌شان کمک کنند. اما درباره این راهکارها چه می‌دانید؟

معاینات منظم| پاشنه آشیل بسیاری از مردان رفتن به آزمایشگاه و دادن یک آزمایش خون است. برای ارتقای سلامت خود باید به پزشک مراجعه کنید و معاینات پزشکی دوره‌ای انجام دهید، از جمله غربالگری برای فشار خون، کلسترول و قند خون. همچنین غربالگری سرطان‌ها، به‌ویژه سرطان پروستات و روده بزرگ، را هم در نظر داشته باشید.

تغذیه سالم| یک رژیم غذایی متعادل با میوه‌ها، سبزی‌ها، غلات کامل، پروتئین‌های کم‌چرب و چربی‌های سالم (مانند روغن زیتون) داشته باشید و از مصرف شکر اضافه، نمک و چربی‌های اشباع‌شده خودداری کنید.

فعالیت بدنی منظم| حداقل ۱۵۰ دقیقه ورزش متوسط یا ۷۵ دقیقه ورزش شدید در هفته انجام دهید. فعالیت‌های ورزشی متنوعی مانند پیاده‌روی، دویدن، شنا یا ورزش‌های گروهی را امتحان کنید.

دوری از مواد مضر| از مصرف هر نوع ماده مضر برای سلامت روان و بدن خودداری کنید و اگر هم خدای نکرده درگیر این موارد هستید حتماً با کمک یک کارشناس اقدام به ترک کنید.

خواب کافی| درست است که ساعات زیادی را بیرون از خانه مشغول کارید و دوست دارید در خانه وقت بیشتری بگذرانید اما سعی کنید هر شب بین ۷ تا ۹ ساعت خواب با کیفیت داشته باشید. عادت‌های خواب سالم مانند خوابیدن و بلند شدن در زمان‌های مشخص را رعایت کنید.

سلامت روان| به سلامت روان خود توجه کنید، با دوستان و خانواده در مورد احساسات و مشکلات خود صحبت کنید. در صورت نیاز به کمک، به متخصصان سلامت روان مراجعه کنید.

حفظ روابط اجتماعی| وقت گذراندن با خانواده و دوستان می‌تواند به کاهش استرس و بهبود خلق و خو کمک کند. همچنین فعالیت‌های اجتماعی و عضویت در گروه‌های محلی را جزو اولویت‌هایتان بگذارید تا بتوانید برای آن وقتی داشته باشید.

آموزش و اطلاعات| درباره سلامت خود و بیماری‌های شایع آگاهی کسب کنید. روش غربالگری‌ها را بدانید و از اینترنت و منابع معتبر برای یادگیری بیشتر درباره بهداشت و سلامتی استفاده کنید.

تازه‌ها

خطر ابدی میکروپلاستیک‌ها

میکروپلاستیک‌ها ذرات خیلی ریز پلاستیکی هستند که اندازه‌ای کمتر از ۵ میلی‌متر دارند و به دلیل استفاده زیاد از پلاستیک در صنایع مختلف، در طبیعت و زندگی انسان‌ها پراکنده شده‌اند. این ذرات می‌توانند از راه‌های مختلف مثل آب، غذا، هوا و حتی لوازم شخصی وارد بدن انسان شوند و آثار منفی بر سلامت ما بگذارند.

یکی از نگرانی‌های اصلی درباره میکروپلاستیک‌ها، جذب مواد شیمیایی مضر توسط این ذرات است. میکروپلاستیک‌ها می‌توانند مواد خطرناکی مثل فلزات سنگین، آفت‌کش‌ها و مواد سرطان‌زا را جذب و به بدن انسان منتقل کنند. این مواد می‌توانند سیستم‌های مختلف بدن مثل سیستم عصبی، هورمونی و ایمنی را تحت تأثیر قرار داده و باعث بیماری‌هایی مثل سرطان، مشکلات هورمونی و اختلالات عصبی شوند. همچنین، میکروپلاستیک‌ها می‌توانند باعث مشکلات گوارشی شوند. وقتی وارد دستگاه گوارش می‌شوند، می‌توانند به بافت‌های مختلف آسیب بزنند و موجب التهاب یا اختلال در عملکرد سیستم گوارشی شوند. در بعضی از تحقیقات نشان داده شده که میکروپلاستیک‌ها می‌توانند بر تولید مثل تأثیر منفی بگذارند و باعث کاهش باروری شوند. اگرچه تحقیقات هنوز ادامه دارد و بسیاری از آثار بلندمدت میکروپلاستیک‌ها بر سلامت انسان مشخص نشده‌اند، اما شواهد موجود نگران‌کننده است. برای کاهش خطرات این ذرات ریز، بهتر است مصرف پلاستیک‌های یک‌بار مصرف را کم و از راهکارهایی مثل استفاده از مواد جایگزین و بازیافت پلاستیک‌ها حمایت کنیم.

تغذیه

با این مواد غذایی حنجره پیر می‌شود!

سلامت حنجره تا حدودی وابسته به غذایی است که مصرف می‌کنیم. برخی مواد غذایی سلامت حنجره را تهدید می‌کنند. خیلی‌ها معتقدند حنجره به چای و قهوه حساس است و باید دقت بیشتری کرد. به گفته برخی از متخصصان، تارهای صوتی ما حالت ژله‌ای دارد و اگر مواد غذایی مضر مصرف کنیم، نخستین آسیب به تارهای صوتی و کیفیت تولید صدای آن‌ها وارد خواهد شد. حنجره نخستین عضو بدن ماست که پیر و فرسوده می‌شود، پس باید دقت کنیم که مواد غذایی ناسالم مصرف نکنیم.

اما چرا چای می‌تواند برای حنجره مضر باشد؟ چون غالبا ما چای واقعی نمی‌نوشیم و این چای‌ها با کلی رنگ و مواد آمیخته است که می‌توانند روی حنجره ما تأثیر بگذارند و کیفیت آن را کاهش دهند. ضمن این که مصرف چای غلیظ و قهوه، رطوبت راه‌های هوایی را کم و خشکی مخاط حلق و دهان را بیشتر می‌کند. لابد شنیده‌اید که خوانندگان هم از این دست رعایت‌ها خیلی دارند.

سرخ کردنی‌ها نیز جزو خوراکی‌هایی هستند که می‌توانند علاوه بر بعضی اعضای بدن، روی حنجره هم تأثیر بدی بگذارند. همچنین در مصرف مواد محرکی مانند ادویه جات و به‌خصوص فلفل باید احتیاط کرد. پس، اگر می‌خواهید که سرعت پیری حنجره‌تان را بیشتر نکنید، سعی کنید چای سالم و دمنوش‌های توصیه‌شده در طب ایرانی مصرف کنید. غیر از این باشد، موقع میان سالی وسط صحبت‌ها مدام باید گلو صاف کنید.

میان وعده

آشپزی من

شیرینی نارگیلی بازاری

امسال همزمانی ماه مبارک رمضان و عید نوروز باعث شده که بعضی رسم و رسوم به هم گره بخورند. پختن شیرینی برای ایام نوروز همیشه یکی از کارهای اسفند ماه است که بوی بهار را به خانه می‌آورد. شیرینی نارگیلی را می‌شود هم سر سفره افطار آورد و هم برای نوروز آماده می‌کرد.

مواد لازم
پودر نارگیل پرچرب: ۱۲۵ گرم
روغن مایع: ۷۵ گرم
شکر: ۲۵۰ گرم
سفیده تخم مرغ: ۳ عدد
آب لیمو: یک دوم قاشق چای‌خوری
وانیل: یک هشتم قاشق چای‌خوری

طرز تهیه:
ابتدا شکر، پودر نارگیل، سفیده تخم مرغ، روغن مایع و وانیل را با هم مخلوط کنید و داخل غذاساز بریزید یا از چرخ گوشت دوبار رد کنید تا خوب میکس شود. این مخلوط را در یک قابلمه بریزید و روی حرارت ملایم مرتب هم بزنید تا کمی گرم شود. گرمی آن باید در حدی باشد که انگشتتان دمای آن را تحمل کند. در واقع مخلوط نباید بجوشد. بعد آب لیمو را به آن اضافه کنید. این فرایند حدود ۱۰ دقیقه طول می‌کشد. قابلمه را از روی حرارت بردارید و اجازه بدهید در دمای محیط، خنک شود. حالا آن را داخل قیف بریزید و روی سینی فر که داخل آن کاغذ روغنی گذاشتید، با اندازه‌های یکسان بریزید و به آن یک ربع (تا زمانی که شیرینی ترک‌های ریز بخورد) با دمای ۱۷۵ درجه سانتی گراد زمان بدهید تا بپزد.

نکته‌ها:
داغ زدن شیرینی نارگیلی مهم‌ترین قسمت پخت این شیرینی است. آن را روی حرارت بسیار کم گاز مرتب با قاشق چوبی هم بزنید. اول مایه شیرینی سفت می‌شود اما بعد از ۵ دقیقه روان خواهد شد.

وقتی حس کردید مایه شیرینی آماده است از مواد آن بین دو انگشتتان تست کنید. نباید دانه شکر زیر دست‌تان حس شود و داغی‌اش به اندازه‌ای نباشد که دست را بسوزاند.