

دیر شام بخوری کی ضرر می کنه؟!

تاثیرات منفی وعده غذایی سنگین در دیروقت، تبدیل شدن به یک عادت غلط و بررسی دلیل ها و راهکار ها



فازمه مهاجر | مترجم

معمولا ساعت چند شام می خورید؟ شام تان سبک است یا سنگین؟! تنظیم زمان و نوع شام در برنامه رژیم غذایی سالم بسیار پر اهمیت است و اگر جزو آن دسته افرادی هستید که تا دیروقت دست از خوردن بر نمی دارید یا در ایام تعطیلات و مهمانی ها تا ساعات آخر شب، وعده های غذایی سنگین می خورید باید بدانید این عادت غلط در طول زمان به طور قابل توجهی به سلامت شما آسیب می رساند و خطر ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی، التهاب مزمن و دیابت نوع ۲ را افزایش می دهد. در این مطلب درباره این موضوع مهم بیشتر توضیح خواهیم داد.

ساعت دریافت کالری مهم است؟

نتیجه مطالعات اخیر در باره صرف وعده غذایی سنگین در ساعات پایان روز نشان می دهد که بیشتر ما باید از وسوسه خوردن غذای سنگین در دیر وقت دوری کنیم. زمانی که به ساعات پایانی شب می رسیم، آرام می شویم و بدن برای خواب و رفتن به حالت استراحت آماده می شود، در این حالت متابولیسم بدن کندتر می شود و اولین پیامد پر خوری در این حالت، افزایش وزن است. در نتیجه این که فرد چه زمانی از روز غذا می خورد می تواند عواقب قابل توجهی بر متابولیسم گلوکز داشته باشد. در این مطالعه از بین دو گروه دسته بندی

شده، گروه اول کالری روزانه خود را قبل از ساعت ۵ بعد از ظهر و گروه دوم ۴۵ درصد یا همه کالری روزانه خود را بعد از ساعت ۵ عصر دریافت می کردند. برای این دو گروه کالری یکسانی در نظر گرفته شده بود با این تفاوت که گروه دوم تقریباً دو برابر تعداد کالری ها را در ساعات بعد از ۵ بعد از ظهر دریافت کردند. در نتیجه این مطالعه، گروه دوم به طور کلی چربی و کربوهیدرات بیشتری مصرف کردند و در مقایسه با گروه اول تمایل بیشتری به مصرف قند و پروتئین داشتند. در آزمایش تحمل گلوکز خوراکی افرادی که دیرتر کالری دریافت می کردند پس از ۳۰ تا ۶۰ دقیقه سطح گلوکز خون بالاتری

داشتند که نشان دهنده تحمل گلوکز کمتر است. این روند بدون توجه به وزن بدن و توده چربی، کالری دریافتی و ترکیب رژیم غذایی شرکت کنندگان حفظ شد. ساده ترین دلیل ها برای ضرر های دیر شام خوردن مطالعات متعدد نشان می دهد غذا خوردن در ساعات آخر روز یا در شب ظرفیت اضافه کردن وزن به بدن را در چون بیشتر افراد در شب فعالیت کمتری دارند و در هنگام خواب اصلاً فعال نیستند. متخصصان می گویند مسئله بسیار ساده است. مشکل دیروقت غذا خوردن این است که ما در زمانی کالری دریافت می کنیم که به آن احتیاج نداریم. تصور کنید چند تکه پیتزای خوردید و بعد از آن به رختخواب می روید. بدن ما آن را تجزیه و به کالری تبدیل می کند اما پس از آن هیچ استفاده فوری از این انرژی نداریم چون در حال خواب هستیم نه ورزش. بدن ما با این کالری چه می کند؟ آن را ذخیره می کند تا بعداً وقتی به آن احتیاج داشتیم از آن استفاده کنیم. بدن ما چگونه انرژی را ذخیره می کند؟ به صورت چربی. این ساده ترین دلیلی است که توصیه می شود دیروقت غذا نخوریم. پویا شفیع پور پزشک خانواده و پزشک متخصص

پزشکی

چرا در زمستان بیشتر سرما می خوریم؟

متخصصان می گویند هر چند سرما باعث نمی شود شما سرما بخورید اما هوای سرد باعث می شود راحت تر به ویروس های تنفسی مانند سرماخوردگی و آنفلوآنزا مبتلا شوید. البته آن ها دلایل دیگری هم مطرح می کنند که چرا در زمستان بیشتر سرما می خوریم. در زمستان علاوه بر سرما، هوای خشک هم مشکل ساز است. دلایل این است که هوای خشک به ویروس آنفلوآنزا کمک می کند مدت زمان بیشتری عفونی باقی بماند. هوای خشک که در زمستان رایج است، باعث می شود آب موجود در قطرات تنفسی ناشی از عطسه و سرفه، سریع تر تبخیر شود و این ذرات کوچک تر شوند. چگونگی واکنش سیستم ایمنی بدن در هوای سرد نیز بسیار مهم است. استنشاق هوای سرد ممکن است پاسخ ایمنی در مجاری تنفسی را تحت تأثیر قرار دهد و باعث شود ویروس ها راحت تر به بدن



در دسر های انرژی زا برای کودکان و نوجوانان

نوشیدنی های انرژی زا که به راحتی در فروشگاه ها و سوپر مارکت ها در دسترس همه است، به یک در دسر برای کودکان تبدیل شده و متخصصان نسبت به خطرات مصرف این نوشیدنی ها با غلظت بالای کافئین در کودکان هشدار می دهند. نوشیدنی های انرژی زا حاوی موادی از قبیل کافئین، اسید آمینه تاوورین و قند هستند. این نوشیدنی ها با افزایش فشار خون و افزایش ضربان قلب فرد اهو شیرانگه می دارند و سیستم عصبی را تحریک می کنند. به گفته اداره ایمنی مواد غذایی اروپا، کودکان باید روزانه حداکثر ۳ میلی گرم کافئین به ازای هر کیلو وزن بدن مصرف کنند. در حالی که قوطی ۲۵۰ میلی لیتری یک

نوشیدنی های انرژی زا که به راحتی در فروشگاه ها و سوپر مارکت ها در دسترس همه است، به یک در دسر برای کودکان تبدیل شده و متخصصان نسبت به خطرات مصرف این نوشیدنی ها با غلظت بالای کافئین در کودکان هشدار می دهند. نوشیدنی های انرژی زا حاوی موادی از قبیل کافئین، اسید آمینه تاوورین و قند هستند. این نوشیدنی ها با افزایش فشار خون و افزایش ضربان قلب فرد اهو شیرانگه می دارند و سیستم عصبی را تحریک می کنند. به گفته اداره ایمنی مواد غذایی اروپا، کودکان باید روزانه حداکثر ۳ میلی گرم کافئین به ازای هر کیلو وزن بدن مصرف کنند. در حالی که قوطی ۲۵۰ میلی لیتری یک

درمان

حواست به دارو هایت باشد



اگر پاهای شما گزاشته اند یا به تازگی وارد دوره سالمندی شده باشید به خاطر بیماری های زمینه ای داروهای زیادی مختلفی را همزمان مصرف می کنید. اما باید حواس تان به مصرف همزمان بعضی داروها و احتمال تداخل آن ها باشد. چون استفاده همزمان از داروهای متعدد بدون وجود علت مصرف درمانی مشخص یک عامل مهم در بروز واکنش های دارویی ناخواسته محسوب خواهد شد.

روش درست چیست؟

اگر سالمندید یا یک سالمند در خانه دارید، باید بدانید تعداد زیاد داروهای مصرفی در این دوره احتمال خطرات بالایی دارد. می توان با استفاده از یک جعبه قرص، داروهای مصرفی سالمند را برای استفاده دسته بندی کرد. اگر اهل استفاده از تلفن هوشمند هستید، می توانید با استفاده از برنامه های مربوط به دارو درباره آن ها و احتمال تداخل شان بخوانید. البته ارزیابی منظم داروی سالمندان نکته مهمی است که باید به یک استاندارد تیم درمان تبدیل شود.

باید ها و نباید ها

رعایت دوز و زمان مصرف داروها باید دقیقاً طبق دوز و زمان تعیین شده توسط پزشک مصرف شوند.

نگهداری صحیح داروها باید در شرایط مناسب نگهداری شوند. برخی داروها نیاز به نگهداری در یخچال دارند، در حالی که برخی دیگر باید در دمای اتاق نگهداری شوند. توجه به تاریخ انقضا توجه به تاریخ انقضای داروها، ضرورت زیادی دارد و باید از مصرف داروهای تاریخ گذشته خودداری کرد.

ثبت داروها تهیه فهرستی از داروها، دوز مصرفی و زمان مصرف روی کاغذ با ذکر جزئیات و شکل داروهای تواند به کاهش خطرات ناشی از تداخلات دارویی کمک کند.

بیشتر بدانیم

فقط هزار قدم بیشتر برای مبارزه با افسردگی بردارید



همیشه درباره فواید پیاده روی و داشتن تحرک شنیده ایم و حالا یک پژوهش جدید مشخص شده است، قدم هایی که در طول روز بر می دارید، می توانند در کاهش نشانه های افسردگی نقش داشته باشند. نکته دلگرم کننده این است که حتی کمی افزایش در تعداد قدم های روزانه هم می تواند مفید باشد. به طوری که تنها اضافه کردن هزار قدم بیشتر در روز می تواند احتمال افسردگی را در آینده تا ۹ درصد کاهش دهد.

شمرن قدم مهم نیست

پژوهشگران که مطالعه تأثیر قدم زدن بر افسردگی را در مجله انجمن پزشکی آمریکا به چاپ رسانده اند، می گویند: «تعجب آور نیست که حرکت بیشتر با کاهش علائم افسردگی مرتبط باشد اما باید توجه داشت برداشتن قدم های بیشتر تنها حرکت نیست که می توان برای بهبود سلامت روان انجام داد. به خاطر داشته باشید که تعداد قدم ها معمولاً در برخی فعالیت ها مانند پیاده روی یا دویدن ثبت می شوند و برای مثال وقتی یوگای کنید، تعداد قدم هایتان شمارش نمی شود، در حالی که بسیار مفید است.»

هر گونه تحرک بهتر از نداشتن فعالیت بدنی

محققان معتقدند متخصصان باید فعالیت های بدنی متناسب با ترجیح ها و نیازهای خاص هر فرد را توصیه کنند تا افراد برای مشارکت در آن ها انگیزه بیشتری داشته باشند و راحت تر به اهداف سلامتی دست یابند. چنانچه در حال حاضر هم توصیه ها بیشتر بر اساس زمان اند، مانند ۱۵۰ دقیقه فعالیت متوسط تا شدید در هفته. می توانید معیار را انتخاب کنید که برای شخص شما انگیزشی باشد؛ چه تعداد قدم ها باشد یا مدت آن زیرا مطالعات سلامت روان به طور مداوم نشان داده اند که هر گونه تحرک بهتر از نداشتن فعالیت بدنی است.

چطور انگیزه پیدا کنیم؟

بسیاری از افراد در ایجاد انگیزه در خود برای ورزش مشکل دارند و وقتی افسردگی نیز به آن اضافه می شود، شروع کردن سخت تر هم می شود. محققان توصیه می کنند برای مقابله با این موانع به یک گروه بپیوندید، از مربی کمک بگیرید یا این که با دوستان و عزیزانتان پیاده روی کنید.

سلامت مو

راهور سم شامپوزدن این است

خیلی ها فکر می کنند برای داشتن موهای سالم و درخشان هر روز باید سرشان را با شامپو بشویند. بعضی هم معتقدند شست و شوی زیاد موها را خشک و شکننده می کند. نظر شما چیست؟ شما فکر می کنید شامپوزدن برای موها مضر است؟ اصلاً هر چند وقت یک بار باید شامپو بزنیم؟ می خواهیم به سوال ها پاسخ دهیم.

هر چند وقت یک بار شامپو بزنیم؟

متخصصان پوست معتقدند که شامپو روغن های طبیعی را که از فولیکول های مو و پوست سر محافظت می کنند، از بین می برد. اما «قطعه تعادلی» وجود دارد، این که بیش از حد یا کمتر از حد نیاز شامپو نزنید. دفعات مناسب شستن سر از یک بار در روز تا یک بار در هفته متغیر است. به طور مثال اگر موهای شما نازک و ظریف است، به شست و شوی بیشتر نیاز دارید و اگر موهای ضخیم و مجعد دارید این میزان کمتر است. موهای رنگ شده، فر یا صاف شده را هم باید کمتر شست.

از چه شامپویی استفاده کنم؟

موهای چرب، گره دار و بافته شده به این افراد توصیه می شود از شامپوی شفاف کننده یا ضد شوره استفاده کنند؛ زیرا از چرب شدن پوست سر جلوگیری می کند و در عین حال رطوبت کافی به مو می رساند. افرادی که موهای گره دار یا بافته شده دارند هم می توانند از این نوع شامپو که آن را با آب رقیق کردند، استفاده کنند.

موهای معمولی این دسته می توانند از شامپوی آب رسان ملایم که رطوبت طبیعی مو را متعادل می کند، استفاده کنند.

موهای فر، رنگ شده و صاف شده توصیه می شود این افراد سراغ محصولات ترمیمی حاوی سرماید و پروتئین بروند. آن ها باید دنبال محصولاتی باشند که عبارت «درمان موهای رنگ شده» و «مغذی» را داشته باشد.

راه درست شامپوزدن

شامپوزدن هم اگر اصولی پیش برود علاوه بر تمیزی، به رشد مو هم کمک خواهد کرد. برای این کار بعد از این که موهایتان را خیس کردید به اندازه یک سکه شامپو بردارید و اگر موهایتان بلند یا مجعد است کمی بیشتر یا دو برابر روی سرتان بگذارید. سپس شامپو را روی کف سرتان ماساژ دهید. با این کار تجمع هر گونه چربی یا آلودگی را از بین می برید و گردش خون را تحریک می کنید. سپس به آهستگی از ساقه تا انتهای موها را بشویید. در نهایت برای مراقبت بیشتر از موها، شست و شوی موها را با نرم کننده به پایان برسانید.

آشپزی من

ترفند

پودر سوخاری طعم دار؛ آسان و خوشمزه!

بیشتری دارد، می توانید مقداری پنیر پارمزان رنده شده به مخلوط اضافه کنید. با این کار پودر سوخاری تان طعم بهترین خواهد داشت. پودر سوخاری پفکی اگر می خواهید پودر سوخاری تان طعم پفکی و نمکی داشته باشد، می توانید مقداری پفک یا کرانچی را به مخلوط اضافه کنید و از طعمی که ساختید لذت ببرید.

ترفند ها و نکته ها

۱. نان باگت به دلیل بافت متراکم و ترد آن، پودر سوخاری با کیفیتی را به شما می دهد. از طرفی کناره های نان تست خشک شده، پودر سوخاری بسیار ریز و یک دستتری را ایجاد می کنند. اما می توانید برای یک پودر سوخاری مغذی تر، از نان های سبوس دار استفاده کنید. بنابراین، انتخاب نان به سلیقه و هدف شما بستگی دارد. ۲. پودر سوخاری خانگی را در ظرف در بسته و در جای خشک و خنک نگهداری کنید تا در اثر رطوبت یا گرما، حالت اولیه خود را از دست ندهند.

غذاهای سوخاری به خاطر طعم و بافتی که به غذا می دهد، هواداران زیادی دارد. در واقع ما این شیوه پخت را به خیلی از روش های دیگر ترجیح می دهیم. اگر دوست دارید سوخاری ها را در خانه تهیه کنید و یک فرمول شخصی برای تهیه آن داشته باشید، این مطلب خوراکی خودتان است.

چطور طعم دار کنیم؟

برای تهیه پودر سوخاری طعم دار، می توانید از نان باگت استفاده کنید. نان ها را به قسمت های کوچک تر تقسیم و آن را به شیوه معمولی یا در فر خشک کنید. بعد از خشک شدن، نان را به وسیله غذا ساز یا گوشت کوب برقی خرد کنید. حالا وقت اضافه کردن ادویه و موادی است که می تواند طعم پودر سوخاری را از این رو به آن رو کند.

پودر سوخاری ادویه دار برای داشتن این پودر، ادویه و گیاهان خشک مدنظر را به مخلوطات اضافه کنید. این ادویه ها می تواند پودر سیر و پودر پیاز باشند و حتی سس سویا! پودر سوخاری پنیری برای این پودر که طعم قوی و عطر

