

گر سنگی های فیک!

بعضی گر سنگی ها واقعی نیستند، همیشه وقت های خاصی به سراغ مان می آیند و اگر بر نامه ای برای غلبه بر آن ها نداشته باشیم، به یک موضوع عادی تبدیل می شوند



اكرم اتمتاری | روزنامه نگار

خیلی وقت ها وقتی گرسنه می شویم، واقعا گرسنه نیستیم! این جمله عجیب ولی واقعی است و شاید بارها برای هر کدام مان اتفاق افتاده باشد. پشت هر کدام از این گر سنگی ها یک داستان عجیب است که شاید تا به حال به آن ها توجه نکرده باشیم. امروز می خواهیم در این مطلب به دونوع گر سنگی که شاید بعضی وقت ها به سراغ مان می آید، اشاره کنیم واز دلایلش بگوئیم. این گر سنگی ها خیلی وقت ها باعث پر خوری و اضافه وزن می شوند و بهتر است خوب آن ها را بشناسیم تا نتوانند با تکرار یک سناریو، گول مان بزنند!

● گر سنگی عصبی

سناریو: گر سنگی، عصبانیت، پرخاشگری، دل ضعه! این سناریو ممکن است برای خیلی از شما آشنا باشد. اگر شما هم دچار عصبانیت هنگام گر سنگی شده اید، خوب است بدانید این پدیده یک واکنش فیزیولوژیک بدن است و زمانی رخ می دهد که فرد رفتار های تند پرخاشگرانه و بد خلقی گذرا را در زمانی که بدن او نیاز مبرم به غذا دارد، از خود نشان می دهد؛ اما می دانید این رفتار از کجانشئت می گیرد و چرا تنها برخی افراد هستند که دچار این حالات می شوند؟

آدرنالین یکی از هورمون های اصلی بدن است که در جریان خون ترشح شده و پاسخ «جنگ یا پرواز» به یک موقعیت ترس آور ناگهانی می دهد؛ مانند وقتی که چیزی

تغذیه

رتبه عجیب «نان باگت» در بین بدترین نان ها!

نان در بسیاری از کشورها یکی از پر فروش ترین محصولات در سبد غذایی است. در آخرین تحقیقی که اتحادیه مصرف کنندگان فرانسه منتشر و در آن میزان نمک و فیبر انواع نان ها را اندازه گیری کرده است، نان های کامل به لحاظ کیفیت در صدر رتبه بندی قرار دارند؛ اما نان های باگت تهیه شده با آرد سفید در انتهای این جدول هستند. طبق این آزمایش ها، میزان نمک یک نصف باگت تهیه شده از آرد سفید بیشتر از نمک موجود در بسیاری از بسته های چیپس است. توصیه آن ها این است که ترجیحا نان های کامل و آرد های ارگانیک را انتخاب کنید، زیرا این محصولات کیفیت تغذیه ای بهتری دارند و میزان باقی مانده سموم دفع آفات در آن ها



تقلات و هله هوله عموما سطح قند خونی را به سرعت بالا می برد اما به سرعت هم پایین می آرد. در نهایت این که ممکن است تقلات عصبانیت ناشی از گر سنگی را در شما بیشتر کند. بنابر این، به جای تقلات، به خوردن غذاهایی فکر کنید که طبیعی و غنی از مواد مغذی هستند و به شما کمک می کنند تا جایی که ممکن است بر گر سنگی خود غلبه کنید؛ البته، بدون این که مقدار زیادی انرژی وارد بدن تان کنید و چاق شوید. بهتر است روش بهتری را برای غلبه بر عصبانیت در گر سنگی پیش بگیرید! یعنی باید بتوانید همیشه موقعیت های سخت کاری و شخصی را به بعد از غذا خوردن موکول کنید نه قبل از آن. یعنی وقتی که کاملا سیر هستید و مطمئن هستید از بابت عصبانیت هنگام گر سنگی با پرخاشگری های بی جادر دسرساز نمی شوید.

● سندروم گر سنگی شبانه!

سناریو: سندروم گر سنگی شبانه یک اختلال تغذیه ای و خواب است که با رفتار های خاصی از جمله مصرف غیر طبیعی غذا در شب و اختلال در ریتم طبیعی خواب و تغذیه همراه است. برخلاف پر خوری معمول، این اختلال به صورت مداوم و منظم رخ می دهد و افراد مبتلا نمی توانند بدون

بیشتر بدانیم

در دسر های تنفس از راه دهان!

شاید شما هم تجربه نفس کشیدن از طریق دهان را داشته باشید. خیلی مواقع هست که فرد مجبور می شود به کمک دهان نفس بکشد، مثلاً یکی از این مواقع هنگام بیماری های تنفسی است که بینی فرد بیمار گرفته است. یا حتی حساسیت ها و آلرژی های فصلی سبب می شود که برخی افراد نتوانند از بینی نفس بکشند، در چنین مواقعی فرد به طور ناخود آگاه از دهان برای نفس کشیدن استفاده می کند. ما انسان ها به صورت طبیعی از بینی نفس می کشیم، حتی بچه هایی که تازه به دنیا می آیند تنفس از طریق دهان را بلد نیستند، چرا که بینی کیفیت هوای بهتری را به بدن ما می رساند، هوای گرم و تمیز، بدون گرد و غبار و ذرات بیماری زا از طریق نفس کشیدن با بینی است که به بدن منتقل می شود. شاید سیر سید تنفس



از هوش مصنوعی بی‌رس

بهترین رژیم لاغری را پیدا کن!



شاید تا به حال شما هم برای پیدا کردن پاسخ سوال های تان به سراغ هوش مصنوعی رفته باشید. ما هم می خواهیم در صفحه سلامت با استفاده از هوش مصنوعی به بعضی سوال ها پاسخ دهیم. البته باید یاد تان باشد پاسخ هر سوال را باید با در نظر گرفتن وضعیت جسمی، داروهای مصرفی و تجویز پزشک بررسی و عملی کنید. این روز ها و در آستانه آخرین ماه سال خیلی ها به فکر رژیم گرفتن می افتند و بازار رژیم های مختلف داغ است. به همین دلیل از هوش مصنوعی پرسیدیم «بین رژیم های غذایی کدام یک برای لاغری از همه بهتر است؟»

بهترین رژیم غذایی برای لاغری به عوامل مختلفی بستگی دارد، از جمله:

نیاز های فردی | هر فردی نیاز های تغذیه ای متفاوتی دارد. رژیم غذایی ایده آل باید نیاز های تغذیه ای شما را بر آورد کند و در عین حال به شما کمک کند تا وزن کم کنید.

سبک زندگی | رژیم غذایی باید با سبک زندگی شما سازگار باشد. اگر سبک زندگی فعالی دارید، به رژیم غذایی نیاز دارید که انرژی کافی را فراهم کند.

ترجیحات شخصی | مهم است که رژیم غذایی را انتخاب کنید که از خوردن آن لذت می برید. اگر از رژیم غذایی لذت نبرید، احتمالاً به آن پایبند نخواهید بود.

وضعیت سلامت | قبل از شروع هر رژیم غذایی، مهم است با پزشک خود مشورت کنید، به خصوص اگر شرایط پزشکی خاصی دارید.

با این حال، برخی از رژیم های غذایی

برای لاغری وجود دارند که به طور

کلی مؤثر در نظر گرفته می شوند:

رژیم غذایی کم کربوهیدرات |

این رژیم غذایی بر محدود کردن

مصرف کربوهیدرات ها (مانند نان،

برنج، پاستا و شکر) و تمرکز بر پروتئین و

چربی سالم تأکید دارد.

رژیم غذایی کم چرب | این رژیم غذایی بر محدود کردن مصرف چربی ها و تمرکز بر کربوهیدرات ها و پروتئین تأکید دارد.

رژیم غذایی مدیترانه ای | این رژیم غذایی بر مصرف غذاهای سالم و کامل مانند میوه ها، سبزیجات، غلات کامل، حبوبات، ماهی و روغن زیتون تأکید دارد.

رژیم غذایی با کالری شماری | در این رژیم غذایی، شما کالری دریافتی خود را محدود می کنید.

فست متناوب | این رژیم غذایی شامل چرخه هایی از خوردن و روزه داری است.

مهم است که به خاطر داشته باشید که هیچ رژیم غذایی «بهترین» وجود ندارد. بهترین رژیم غذایی برای شما، رژیمی است که می توانید به طور مداوم به آن پایبند باشید و به شما کمک کند به اهداف کاهش وزن خود برسید.

تازه ها

نبایدهای خشک کردن لباس در فضای بسته!



دقت کرده اید که وقتی لباس های خیس را در خانه پهن می کنید، هوا سنگین تر و مرطوب تر می شود؟ در ماه های سرد سال، خشک کردن لباس ها در بیرون از خانه ممکن نیست و بسیاری از افراد مجبور می شوند لباس های خود را در اتاق ها، روی رادیاتور یا در حمام آویزان کنند. اما این کار می تواند پیامد های ناخواسته ای برای سلامت شما داشته باشد.

● سروکله کپک از کجا پیدا می شود؟

کپک ها دسته ای از قارچ ها هستند که در محیط های مرطوب و خنک رشد می کنند. این موجودات میکروسکوپی، هاگ های بسیار کوچکی تولید می کنند که در هوا پخش می شوند و می توانند از طریق تنفس وارد ریه ها شوند. این دقیقاً همان چیزی است که در خانه های مرطوب و کم تهویه اتفاق می افتد. وقتی رطوبت زیادی در فضا وجود دارد - مانند زمانی که لباس های خیس را در اتاق پهن می کنید - کپک ها فرصت مناسبی برای رشد پیدا می کنند. لکه های سیاه یا سبز رنگی که روی دیوار ها، سقف حمام یا کنار پنجره ها دیده می شود، نشانه رشد کپک است. همچنین، کپک ها معمولاً بوی ناخوشایندی دارند که می تواند محیط خانه را ناخوشایند کند.

● کپک چگونه به بدن آسیب می زند؟

وقتی کپک ها رشد می کنند، هاگ های خود را در هوا آزاد می کنند. تنفس این هاگ ها می تواند باعث ایجاد واکنش های آلرژیک مانند عطسه، سرفه، خارش چشم و مشکلات تنفسی شود. اما در موارد شدیدتر، این ذرات می توانند باعث عفونت های جدی ریوی شوند. در برخی موارد، قارچ های موجود در کپک می توانند وارد ریه شوند و درون بافت های تنفسی رشد کنند. در موارد شدید، هاگ های قارچی درون ریه جوانه می زنند و ساختار های نخ مانند ای به نام میسلوم ایجاد می کنند که باعث انسداد مجاری تنفسی، خونریزی در ریه و حتی نارسایی تنفسی می شود.

● چگونه می توان از رشد کپک در خانه جلوگیری کرد؟

تهویه مناسب | باز گذاشتن پنجره ها، استفاده از فن های تهویه و جلوگیری از تجمع رطوبت در اتاق ها می تواند رشد قارچ ها را محدود کند.

کاهش رطوبت | استفاده از رطوبت گیر یا دستگاه های خشک کننده هوا، می تواند به جذب رطوبت اضافی و کاهش احتمال رشد کپک کمک کند.

خشک کردن لباس ها به روش مناسب | اگر مجبورید لباس ها را در فضای بسته خشک کنید، از رخت آویز های گرمایشی استفاده کنید. این ابزار ها از افزایش بیش از حد رطوبت در محیط جلوگیری می کنند.

بررسی دوره ای خانه | سقف حمام، پشت کمد ها، زیر سینک ظرف شویی و گوشه های کم تهویه، محل های ایده آلی برای رشد کپک هستند. مرتب این نواحی را بررسی کنید و در صورت مشاهده نشانه های کپک، آن را سریعاً پاک کنید.

استفاده از سرکه و جوش شیرین | اگر کپک های کوچکی در خانه مشاهده کردید، می توانید با استفاده از محلول سرکه و جوش شیرین، آن ها را پاک کنید. این ترکیب به طور طبیعی خاصیت ضد قارچی دارد.

وعده اصلی

آشپزی من

سیب زمینی متری رستورانی



اضافه کنید و بگذارید خوب داغ شود. خلال های متری را به آرامی داخل تابه بگذارید و زمان بدهید تا خلال ها خوب سرخ و سوخاری شوند. سیب زمینی متری آماده است. نوش جان

به احتمال زیاد شما هم معتقدید سیب زمینی سرخ شده از خوشمزه ترین غذاهایی است که همه وقت می شود آن را تهیه کرد و خورد. یک مدل از سیب زمینی که خیلی طرفدار دارد سیب زمینی های متری سوخاری و ترد است که می توانید آن را به عنوان یک میان وعده یا وعده اصلی تهیه و سرو کنید. این وعده جزو غذاهایی است که اگر آن را یاد بگیرید و با حوصله آن را درست کنید، پای ثابت مهمانی های عصرانه، تولد و ... می شود و به بهانه تهیه آن می توانید یک کار گروهی خانوادگی را هم تجربه کنید.

● مواد لازم

سیب زمینی: ۴ عدد
نشاسته ذرت: ۴ قاشق غذاخوری
نمک، فلفل سیاه، آویشن یا ادویه دلخواه: به میزان لازم
روغن سرخ کردنی: به میزان لازم

● طرز تهیه:

سیب زمینی ها را شسته و با آب بپزید. می توانید