

حساسیتی برای تمام فصول

معمولا با شروع بهار و تغییر فصل بسیاری از مردم با مهمانی ناخوانده دست و پنجه نرم می کنند که حضورش نه تنها خوشایند نیست بلکه مشکلات سلامت بسیاری به همراه دارد



فائزه مهاجر | مترجم

برای بعضی از ما شروع سال نوو آغاز فصل بهار آغاز خوشایندی نیست چون دچار حساسیت فصلی می شویم. معمولا با تغییر فصل، بسیاری از مردم با این مهمانی ناخوانده دست و پنجه نرم می کنند. آلرژی فصلی، که به عنوان تب یونجه هم شناخته می شود، می تواند به طور قابل توجهی زندگی روزمره را مختل و طیف وسیعی از علائم ناخوشایند ایجاد کند. عطسه، خارش یا آبریزش چشم ها، احتقان بینی و خارش گلو از علائم شایع آلرژی فصلی هستند. این علائم می توانند فراتر از بازه زمانی فصلی هم مورد انتظار باشد و در طول سال برای بعضی افراد ادامه یابد. حالا که در آستانه فصل بهار هستیم می خواهیم موضوعاتی را در بازه زمان شروع علائم آلرژی فصلی، آلرژن هایی که این واکنش ها را ایجاد می کنند و گزینه هایی که برای رهایی از آن داریم، بررسی کنیم.

علائم آلرژی فصلی چه زمانی افزایش می یابد؟
علائم آلرژی فصلی معمولاً زمانی تشدید می شوند که برخی آلرژن ها مانند گرده ها در محیط پخش شوند. زمان بروز این علائم بسته به محل زندگی شما، گیاهان خاص رایج در منطقه شما و آلرژن های خاصی که بر شما تأثیر می گذارد می تواند متفاوت باشد. به طور کلی، اولین آلرژی های بهاری از طریق گرده درختان ایجاد می شود و تا اویل تابستان ادامه می یابد. آلرژی تابستانی اغلب از طریق گرده چمن ایجاد می شود. از سوی دیگر، آلرژی های پاییزی معمولاً با گرده علف های هرز همراه است. همان طور که این گیاهان گرده خود را در هوا آزاد می کنند، افرادی



محمد شاهی | فیزیولوژیست ورزشی

روزه داری در ماه رمضان می تواند بر سطح قند خون تأثیر بگذارد و باعث نوسانات آن شود. این تغییرات می توانند منجر به احساس ضعف، سرگیجه و افت شدید قند خون شوند. بنابراین، مدیریت قند خون در ایام روزه داری برای حفظ سلامت و انرژی بدن ضروری است و به وسیله آن می توان روزه داری خوبی را تجربه کرد. سوال ثان این است که چطور می شود این کار را انجام داد؟ با رعایت اصول تغذیه ای مناسب و مصرف غذاهای سالم در این مطلب راهکارهایی برای کنترل قند خون را بررسی می کنیم.

انتخاب غذای مناسب برای جلوگیری از نوسانات قند خون، انتخاب غذاهایی با شاخص گلیسمی پایین در وعده های افطار و سحر بسیار مهم است. غذاهای غنی از فیبر، مانند غلات سبوس دار، حبوبات، سبزیجات و

میوه های تازه، به تنظیم تدریجی قند خون کمک می کنند. این غذاها باعث می شوند که قند خون به آرامی و به مدت طولانی بالا رود.

خوردن وعده سحر کامل وعده سحر باید شامل پروتئین ها، چربی های سالم و کربوهیدرات های پیچیده

مدیریت قند خون در ایام روزه داری



باشد. این ترکیب مواد غذایی به شما کمک می کند تا در طول روز احساس گر سنگی نکنید و قند خونتان به طور پایدار باقی بماند. مواد غذایی مانند تخم مرغ، پنیر، ماست و غلات سبوس دار گزینه های مناسبی برای سحر هستند.

پرهیز از قندهای ساده مصرف غذاهای شیرین و پر کالری در افطار ممکن است باعث افزایش ناگهانی قند خون شود، اما این افزایش سریع باعث قند خون همراه است. این نوسانات می توانند باعث احساس ضعف و خستگی شوند. بهتر است از مواد غذایی با قند ساده و چربی های اشباع شده پرهیز کنید.

هیدراتاسیون مناسب کم آبی بدن می تواند بر تنظیم قند خون تأثیر منفی بگذارد. برای حفظ هیدراتاسیون بدن، باید در فاصله بین افطار و سحر آب کافی بنوشید. نوشیدنی های طبیعی مانند دمنوش های گیاهی نیز می توانند به هیدراتاسیون بدن کمک کنند.

آشنی من

وعده اصلی

کیک مرغ؛ یک غذای همه کاره

طرز تهیه کیک مرغ تا حد زیادی اختیاری است. چون می توان آن را با مواد مختلف و به شکل های مختلف تهیه و تزئین کرد. مهم این است که نوعی از سالاد مرغ بین لایه های نان قرار بگیرد و به شکل کیک در بیاید. می توانید این غذا را در مهمانی، جشن تولد، دورهمی و... استفاده کنید.

پخته ریز خر دشته، پیاز چه، ماست خامه ای، سس مایونز، گردوی خرد شده، خیار شور، نمک و فلفل داخل کاسه ای بریزید و خوب مخلوط کنید.

مرحله دوم: حاشیه های تیره رنگ نان

تست را جدا کنید و برای تزئین کنار بگذارید. مقداری از نان های تست را کف سینی بچینید و مقداری از مواد روی آن بریزید و خوب پخش کنید و به همین ترتیب لایه بعدی را قرار دهید و در انتها نیز با یک لایه از سس کیک مرغ را بپوشانید.

مرحله سوم: پس از اتمام کار

سینی مواد را با رو کشی ناپلونی

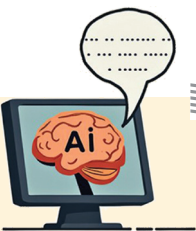


الویه باشد.

با همین روش می توانید کیک مرغ و قارچ هم تهیه کنید. تنها کافی است مقداری قارچ را خرد کنید و تفت دهید و به مرغ ریش ریش اضافه کنید.

با استفاده از حاشیه های نان که کنار گذاشتید می توانید طرح های مختلفی در کناره های کیک مرغ ایجاد کنید.

از هوش مصنوعی بپرس



گلورد صبح یعنی سرما خوردم؟!

دیدید بعضی وقت ها صبح که از خواب بیدار می شویم احساس می کنیم گلورد داریم؟ همان جا بر ایمان سوال می شود که وای! سرما خوردم؟! این سوال را از هوش مصنوعی پرسیدیم و خواستیم جوابش را بدهد.

بیدار شدن با گلورد به تنهایی نشانه قطعی سرما خوردگی نیست. در واقع سرما خوردگی شایع ترین علت است اما نمی تواند تنها علت باشد. گلورد می تواند به دلایل مختلف دیگری هم باشد:

آنفلوآنزا | علائم مشابه سرما خوردگی دارد، اما شدیدتر است.

عفونت های ویروسی دیگر | ویروس های زیادی می توانند باعث گلورد بشوند.

عفونت های باکتریایی | به عنوان مثال، استرپتوکوک گلو.

آلرژی | تماس با آلرژن ها مثل گرده یا گرد و غبار می تواند باعث التهاب گلو و گلورد بشود.

تحریک | هوای خشک، سیگار کشیدن، یا فریاد زدن می تواند باعث گلورد بشود.

رفلاکس اسید معده | بازگشت اسید معده به مری می تواند گلو را تحریک کند.

در نهایت برای تشخیص دقیق علت گلوردتان، بهتر است به پزشک مراجعه کنید. پزشک می تواند با معاینه و در صورت لزوم با انجام آزمایش های لازم، علت گلورد را تشخیص دهد و در مان مناسب را تجویز کند.

تغذیه

چرا نمی توانیم مقابل وسوسه دونات و چیپس مقاومت کنیم؟



چرا بین خوراکی هایی مانند

بروکلی و چیپس یا هویج و

دونات یا پیراشکی گزینه

دوم را انتخاب می کنیم؟

سال هاست می دانیم انسان

به مصرف غذاهای حاوی

چربی و شکر علاقه ویژه ای

دارد و پژوهش های متعددی

هم در باره این موضوع انجام شده است. حالا یک مطالعه نشان می دهد که ما دارای دو مسیر مجزا و موازی برای تمایل به مصرف قند و چربی هستیم که سیگنال های آن را از روده به مغز می رسانند.

وسوسه روده و سیگنال به مغز!

به گزارش UpdateMD، در بدن انسان یک عصب به نام «واگ» وجود دارد که تنظیم کننده ارتباط بین مغز و دستگاه گوارش است. مشخص شده دو مسیر مجزا در این عصب وجود دارد که سیگنال هایی از روده به مغز می فرستد و ما را به خوردن چربی و شکر وسوسه می کند. جالب تر این که این سیگنال ها مستقل از سیستم چشایی و دهان ماست! به این معنی که خود روده با کمک عصب واگ ما را به خوردن این مواد تحریک می کند. همچنین مشخص شده فعال شدن همزمان این دو مسیر، سبب می شود که تمایل به پر خوری پیدا کنیم. پیشرفت های فناوری سبب شده که محققان بتوانند در موش ها مسیر های اختصاصی تحریک مصرف قند و چربی را تحریک کنند. این تحریک با کمک پالس های نوری ایجاد می شد و با تحریک یک مسیر، موش ها به دنبال خوراکی می رفتند و در مغزشان دوپامین ترشح می شد. پژوهشگران می گویند تحریک همزمان هر دو مسیر، مانند این است که دو مُشت چپ و راست به مغز بخورد و افزایش دوپامین بسیار بیشتر از حالت تحریک تکی است و موش ها به پر خوری می افتادند.

جالب است بدانید یکی از روش های کاهش اشتها در داروهای کاهش وزن پر طرفدار از طریق تأثیر روی همین سیگنال ها است. این پژوهش مشخص می کند که چرا با وجود انتخاب یک رژیم غذایی سالم، باز هم نمی توانیم به راحتی جلوی خودمان را بگیریم. چون ارتباط میان روده و مغز در سطحی پایین از خود آگاهی ما برقرار است. یافته های جدید سبب می شود که بتوان راهکارهای دقیق تری برای کنترل تمایل به پر خوری و مصرف قند و چربی پیدا کنیم و احتمالا می توان در آینده داروهایی ساخت که به طور خاص این مسیر ها را کنترل می کنند.

تازه ها

۳ دلیل برای این که بعد از غذا، میوه نخورید!



این درست است که میوه ها برای رژیم غذایی ضروری هستند، اما آیا تا به حال از خود پرسیده اید که اگر پس از غذا میوه بخوریم چه اتفاقی می افتد؟ مصرف میوه بعد از غذا یک عادت رایج است، اما می تواند هضم غذا را مختل کند و بر سلامت کلی تأثیر بگذارد.

کربوهیدرات های اضافه

یکی از مسائل کلیدی افزایش مصرف کربوهیدرات ها در کنار سایر وعده های غذایی است. به عنوان مثال، یک موز حاوی حدود ۲۰ گرم کربوهیدرات است و ۲ عدد موز به ۴۰ گرم می رسد. مصرف موز پس از وعده های غذایی پر کربوهیدرات، می تواند منجر به بار کربوهیدرات بیش از حد شود. همچنین برنج عمدتاً حاوی کربوهیدرات است و مصرف میوه بعد از یک وعده غذایی پر برنج دار می تواند بار کلی گلیسمی را بالا ببرد و به طور بالقوه بر سطح قند خون تأثیر بگذارد.

اثر قدمپا

نگرانی دیگر افزایش مولکول های قابل تخمیر معروف به «فدمپ» است که در بسیاری از میوه ها مانند سیب و گلابی یافت می شود. هضم میوه ها بسیار سریع تر از سایر مواد غذایی است، اما وقتی با وعده های غذایی سنگین تر همراه می شوند، برای مدت طولانی تری در روده باقی می مانند و به طور بالقوه تخمیر و باعث نفخ می شوند. هنگامی که این میوه ها بعد از غذا مصرف می شوند، به ویژه وعده های غذایی که حاوی لوبیا یا عدس زیاد مانند آش رشته و سایر انواع آش های دیگر باشند، این قندهای قابل تخمیر میوه ها می توانند منجر به گاز و نفخ شوند. میکروبیوم روده این مولکول ها را تخمیر و در نتیجه برای برخی افراد ناراحتی ایجاد می کند.

افسانه کاهش وزن

این تصور غلط وجود دارد که خوردن میوه بعد از غذا به کاهش وزن کمک می کند. با این حال، هر غذایی، از جمله میوه ها، کالری دارد. اگر میوه ها در کنار یک وعده غذایی کامل مصرف شوند، بدون این که فواید مدنظر را داشته باشند، به سادگی کالری اضافی نصیب بدن می کنند.