

دردی با بازی پررنگ معده

نفخ همیشه وقتی به سراغ ما می آید که در خورد و خوراک مان برخی موارد را نادیده گرفته و چشم مان را روی آن بسته ایم



تازه‌ها

کمتر تلویزیون ببینید، بیشتر عمر کنید!



زیاد تلویزیون تماشا می کنید یا کم؟ جزو آن دسته آدم هایی هستید که دایم کنترل به دست این شبکه و آن شبکه می زند یا فیلم و سریال های دلخواه شان را با تلویزیون می بینند؟ پژوهشگران تحقیق تازه ای در باره اثر تماشای تلویزیون داشته اند که نتایج عجیبی به دنبال داشته است.

طبق مطالعات، هر ساعت تماشای تلویزیون پس از ۲۵ سالگی، حدود ۲۲ دقیقه از طول عمر بیننده کم می کند. به همین دلیل پژوهشگران می گویند با کاهش تماشای تلویزیون، می توانید سلامت خود را بهبود بخشید و همچنین امید به زندگی خود را افزایش دهید. تماشای بیش از حد تلویزیون، شمارا غیرفعال می کند و احتمال افزایش وزن را بالا می برد. این عدم تحرک برای ساعات طولانی می تواند منجر به کمردرد و گردن درد مزمن شود. البته در کنار دردهای جسمی، تلویزیون دیدن ممکن است از جنبه های دیگر روی سلامتتان اثر گذار باشد. تماشای زیاد تلویزیون از شکل گیری تعامل اجتماعی با کیفیت جلوگیری می کند و می تواند به اضطراب و افسردگی منجر شود. همه این موارد تأثیر منفی بر سلامت و همچنین طول عمر شما دارد. طبق مطالعات، افرادی که به طور متوسط شش ساعت در روز را صرف تماشای تلویزیون می کنند، حدود ۵ سال کمتر از افرادی که تلویزیون تماشا نمی کنند، زندگی می کنند. در واقع می توانید هر روز با چند دقیقه یا چند ساعت تلویزیون ندیدن به طول عمر خود اضافه کنید.

تناسب اندام

رازهای سالم ماندن در سالمندی



سالمندی برای بخشی از جمعیت ایران در پیش است و ۳۳ درصد جمعیت کشور تا سال ۱۴۳۰ پیر خواهند شد؛ دوره ای که می تواند با ابتلا به بیماری های مختلف سخت تر شود. اما متخصصان اقداماتی را توصیه می کنند که می تواند روند پیری را کند یا به پیشگیری از بیماری های مرتبط با پیری کمک کند.

از جمله این توصیه ها مکمل ها و ویتامین ها هستند که عملکردهای متفاوتی چون استحکام استخوان و تأمین سطوح انرژی بیشتر را دارند.

آهن | مکمل آهن به تضمین سلامت گلبول های قرمز خون کمک می کند و باعث اکسیژن رسانی در سراسر بدن می شود.

منابع طبیعی آهن: غیر از مکمل ها می توان به سبزی های با برگ تیره، عدس، نخود، گوشت قرمز، مرغ، غذاهای دریایی، جگر، غلات غنی شده با آهن، آجیل و دانه ها و کینوا اشاره کرد.

ویتامین E | این ویتامین یک ماده مغذی حیاتی برای بدن است که نقش مهمی در جلوگیری از لخته شدن خون، محافظت از سلول ها در برابر آسیب اکسیداتیو و حمایت از عملکرد سیستم ایمنی دارد.

منابع طبیعی ویتامین E: از مکمل ها، این ویتامین در آجیل و دانه ها (بادام، تخمه آفتابگردان، فندق)، روغن های گیاهی (آفتابگردان، گلرنگ، روغن جوانه گندم)، آووکادو، اسفناج، کلم بروکلی، سیب زمینی شیرین و غلات غنی شده یافت می شود.

مولتی ویتامین ها | مولتی ویتامین ها انرژی روزانه بدن را تأمین می کنند، اما آمازادان در کلیه ذخیره مونجر به افزایش خطر ابتلا به سنگ کلیه و مشکلات قلبی و عروقی می شود.

منابع طبیعی مولتی ویتامین: شیر، سبزیجات، میوه ها، حبوبات و گوشت های گیاهی

را به جای مولتی ویتامین ها مصرف کنید.

بتا کاروتن | بدن بتا کاروتن را به ویتامین A تبدیل می کند که ویتامینی ضروری است و با سلامت چشم، ایمنی، تولید مثل، رشد و تکامل ارتباط دارد. منابع طبیعی بتا کاروتن: هویج، سیب زمینی شیرین، کدو تنبل، کدو حلواپی، سبزی های با برگ تیره، زردآلو، طالبی

● **چگونه می توان سالم پیر شد؟**

از رژیم غذایی سالمی پیروی کنید که حاوی میوه ها، سبزیجات، غلات کامل و پروتئین های بدون چربی باشد. به طور منظم ورزش کنید و به اندازه کافی آب بخورید. حداقل ۷ تا ۹ ساعت خواب خوب شبانه داشته باشید. مغز خود را با کارهایی مانند حل کردن پازل، جدول کلمات متقاطع یا خواندن کتاب به چالش بکشید.

تغذیه

نبات زرد یا سفید؛ کدام تقلبی است؟



نبات در خانه هر ایرانی حکم یک داروی به در دبخور و سریع را دارد و به همین دلیل همیشه در خانه ها پرطرفدار بوده است. اما می دانید چه نباتی اصل است و اصلا چطور باید این را تشخیص داد؟ متخصصان تغذیه می گویند بعضی از کارگاه های غیرمجاز تولید نبات، از بلانکیت برای سفیدتر شدن و حذف زردی طبیعی نبات استفاده می کنند چون بعضی ها نبات کاملاً سفید را با کیفیت تر می دانند. با وجود این ما چطور می توانیم نبات های تقلبی را بشناسیم؟

● **نبات زرد و گیاهی هم تقلب می شود**

این روزها در فضای مجازی زیاد می بینیم که مردم را به خرید نبات های زرد رنگ تشویق می کنند. اما باید بدانید که در نبات های زرد دوزغران هم احتمال تقلب و استفاده از جوهر زعفران و رنگ زرد در آن ها وجود دارد. همچنین احتمال تقلب در نبات های گیاهی نیز بسیار بالاست. در تهیه این نبات ها به جای گیاه واقعی از اسانس و رنگ شیمیایی استفاده می شود. بر این اساس مطمئن ترین روش این است که نبات را در بسته بندی های کارخانه ای که تأییدیه اصالت محصول از سوی سازمان غذا و دارو دارند، خریداری کنید.

● **بلانکیت در نبات، سم خالی!**

بلانکیت یا جوهر قندیک ماده شیمیایی با خاصیت سفید کنندگی قوی است که این ترکیب در صنایع نساجی، کاغذسازی و چرم سازی کاربرد دارد. اما متأسفانه برخی افراد سودجو از این ماده در صنایع غذایی به صورت غیر قانونی و تقلبی استفاده می کنند. مثلاً در انواعی از نبات ها از بلانکیت برای سفیدتر شدن و حذف زردی طبیعی نبات استفاده می کنند. این موضوع بیشتر برای جذب مصرف کنندگانی است که نبات کاملاً سفید را با کیفیت تر می دانند. خوب است بدانید میزان بلانکیت حتی در مقادیر کم نیز می تواند خطرناک باشد و با تجزیه در بدن ترکیبات گورگی سمی و رادیکال های آزاد تولید کند.

که طعم آن را نمی چشید، به این معنی نیست محدود کردن نوشیدنی های گازدار را در برنامه بگذارید.

● **وزن خود را بررسی کنید**

آیا در سال گذشته وزن زیادی اضافه کرده اید؟ این اغلب برای افرادی که می گویند احساس نفخ می کنند صدق می کند. ممکن است به این دلیل باشد که اضافه وزن بیشتر در اطراف شکم اتفاق می افتد و فضای کمتری برای کشش شکم تان باقی می گذارد. شما پزشک تان ممکن است بتواند یک رژیم غذایی متعادل و برنامه ورزشی ایجاد کند که به کاهش وزن کمک می کند و باعث می شود کمتر احساس نفخ کنید.

● **کاهش کالری چربی**

بدن مامدت زیادی طول می کشد تا چربی ها را هضم کند. این یعنی می تواند برای مدتی در معده شما بچسبد و احساس نفخ در شما ایجاد کند. به علاوه، غذاهای چرب پر کالری ترین غذایی است که می توانید بخورید. این کالری ها می توانند به سرعت اضافه و باعث افزایش وزن شما شوند. همچنین می تواند باعث ایجاد احساس نفخ در معده شود. ممکن است با محدود کردن کالری به کم شدن نفخ کمک کنید.

تازمانی که از انتهای دیگر «گذر» کند. پس محدود کردن نوشیدنی های گازدار را در برنامه بگذارید.

● **به اندازه کافی بخورید**

شکم شما فقط به اندازه یک مشت است. غذا تا حدودی در فرآیند هضم فشرده می شود، اما اگر بیش از حد غذا بخورید، معده شما شروع به کشیده شدن می کند و این باعث می شود احساس نفخ کنید. علاوه بر این، غذای زیاد باعث می شود که در مصرف نمک، کربوهیدرات، چربی و کالری زیاده روی کنید، که همگی می توانند باعث ایجاد احساس نفخ در شما شوند.

● **نمک را محدود کنید**

بدن شما برای کار کردن به نمک نیاز دارد، اما بیشتر ما بیشتر از آنچه نیاز داریم دریافت می کنیم. بدن، شما را وادار می کند تا آب بیشتری را در خود نگه دارد، که می تواند باعث شود احساس نفخ کنید. همچنین می تواند باعث مشکلات کلیوی و فشار خون بالا شود. ممکن است در رژیم غذایی خود نمک بیشتری نسبت به غذاهای فرآوری شده و فست فودها دریافت کنید. بنابراین برچسب های مواد غذایی را از نظر میزان نمک (سدیم) بررسی کنید و به خاطر داشته باشید فقط به این دلیل

بیشتر ما احساس نفخ را تجربه کرده ایم. این احساس پر بودن بیش از حدی است که بعد از خوردن مقدار زیادی در شکم تان ایجاد می شود. حال این احساس ممکن از نوع غذایی که خورده اید یا سرعت مصرف آن یا نمک، چربی یا شکر زیاد باشد که باعث گاز، افزایش وزن، یبوست یا احتباس آب می شود. البته بعضی بیماری ها مانند بیماری سلیاک، کرون، سندرم روده تحریک پذیر یا کولیت اولسراتیو نیز ممکن است احتمال آن را افزایش دهند که تشخیص آن با پزشک است. اما چهار امکان هایی برای حل آن می توانید داشته باشید و چه مواد غذایی نفخ می آورد؟

● **منبع اصلی را پیدا کنید**

گروهی از کربوهیدرات ها هستند که برای برخی افراد به سختی هضم می شوند. آن ها می توانند باعث نفخ ناشی از تجمع گاز و مایع شوند. لاکتوز در لبنیات، فروکتوز در میوه ها و عسل جزو این دسته هستند و می توانند نحوه بر خورد بدن با این غذاها را بررسی کنید. همچنین لوبیا دارای ماده ای به نام افینوز هستند که با کتری ها باید آن را تجزیه کنند که می تواند گاز تولید کند و منجر به نفخ شود. البته میزان گازگرفتنی شما در افراد مختلف و با انواع حبوبات متفاوت است. کلم بروکلی، کلم و کلم بروکسل نیز دارای رافینوز هستند.

● **آهسته بخورید**

هر چه سریع تر غذا بخورید، هوای بیشتری می بلعید. معده شما زمانی که هوا را به دام

بیشتر بدانیم

راه هایی برای کاهش ترک پاشنه پا



دهد. منابع غذایی خوب ویتامین E عبارتند از: روغن هایی مانند روغن جوانه گندم، روغن فندق، روغن آفتابگردان و روغن بادام، تخمه آفتابگردان، آجیل هایی مانند بادام، فندق و آجیل، ماهی قزل آلا، آووکادو و انبه. همچنین دریافت ناکافی ویتامین B-۳، ممکن است شمارا در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به بیماری پلاگرا قرار دهد. یکی از علائم پلاگرا، خشکی پوست و پوسته پوسته شدن آن است که می تواند در قسمت هایی از بدن خصوصاً پاشنه پا ایجاد شود. شما می توانید با مصرف منابعی که غنی از این ویتامین هستند جلوی این اتفاق را بگیرید. منابعی مانند طیور مانند سینه مرغ و بوقلمون، گوشت چرخ کرده و جگر گاو، غذاهای دریایی و عدس.

ترک خوردن پاشنه پا برای خیلی از افراد ممکن است پیش بیاید اما دلایلش شاید در افراد مختلف متفاوت باشد. مشکل این جاست که اگر ترک ها به لایه های عمیق تر پوست برسند، می توانند درناک و آزاردهنده شوند، اما برای جلوگیری از این اتفاق چه می توان کرد؟

ویتامین E به عنوان یک آنتی اکسیدان از سلول های شما محافظت و کمک می کند آن ها عمر طولانی تری داشته باشند. همچنین در حفظ سلامت پوست و تقویت سیستم ایمنی موثر است. ویتامین E در رژیم غذایی، از کلاژن در برابر فرایندهای بیولوژیکی مرتبط با پیری پوست و همچنین اثر خشکی بر روی پوست محافظت می کند. خشکی پوست به نوبه خود می تواند خطر ابتلا به ترک پاشنه پا را افزایش

آشنایی من

وعده اصلی

خوشمزه مثل دیگچه مشهدی

باشید که برنج پخته و بعد شکر اضافه کنید) حالا وقت اضافه کردن زعفران و هل دم کرده و گلاب به این مخلوط است. بعد از هم زدن کره و خامه را اضافه کنید و دیگچه را به مدت ۲۰ دقیقه با شعله کم دم کنید (مثل برنج). حالا دیگچه ها را داخل سینی بریزید و بعد از ۱۲ ساعت که خودش را گرفت آن را برش بزنید و در ظرف های دلخواه سرو کنید. می توانید روی دیگچه را با خلال بادام و پسته تزیین کنید.

● **نکته ها:**

بعضی ها اجازه می دهند مواد دیگچه سفت تر شود و ته دیگ کوچکی ببندد. در این صورت حواس تان باید به شعله باشد. اگر دوست داشتید می توانید بخشی از دیگچه را قبل از ریختن زعفران جدا کنید و دیگچه دورنگ داشته باشید. می توانید برنج را بعد از شستن به جای آب با شیر خیس کنید تا طعم بهتری بگیرد.



● **طرز تهیه:**

ابتدا برنج را با یک لیوان آب از دو ساعت قبل خیس کنید. سپس آب برنج را خالی کرده و درون قابلمه ای با دو پیما نه آب و نصف پیمانه شیر روی حرارت ملایم بگذارید تا بجزد. شیر را کم به برنج اضافه کنید و هم بزنید. شیر که به خورد برنج رفت باقی مانده شیر را اضافه کنید و بعد از این که مطمئن شدید برنج کاملاً پخته است (به اندازه ی پخته شود که مواد کمی سفت شود) شکر را ریخته و دوباره روی شعله ملایم قرار می دهید تا شکر به خورد برنج برود. (باید مطمئن

● **مواد لازم: (برای ۵ نفر)**

برنج نیمه طارم: ۱ لیوان
شیر: ۲ کیلو
گلاب: ۱ لیوان
کره: ۲ قاشق غذاخوری
خامه صبحانه: یک پیمانه
آب: دو لیوان
زعفران دم کرده: به مقدار لازم
هل: یک قاشق چای خوری

شکر: یک و نیم لیوان (بستگی به ذائقه تان دارد)

نمک و فلفل سیاه: به میزان لازم