

فستینگ مناسب من است؟

اگر به دنبال یک الگوی غذایی هستید و می‌خواهید رژیم فستینگ - همان رژیم هما در سریال پایتخت- را

انتخاب کنید، باید قبل از هر چیز درباره آن، ضرورت‌هایش و... بدانید



محمد شادی | فیزیولوژیست ورزشی

با همان رژیم فستینگ، مدتی است که در میان علاقه‌مندان به کاهش وزن و سبک‌زندگی سالم، جایگاه ویژه‌ای یافته‌است. حتی در سریال محبوب «پایتخت» نیز شاهد بودیم که شخصیت‌ها با پیروی از این رژیم، سبک‌زندگی خود را تغییر داده بود. اما آیا این روش تغذیه‌ای برای همه مناسب است؟ در این مطلب می‌خواهیم این رژیم را به‌طور دقیق و علمی بررسی کنیم و از این بگوییم که چه کسانی می‌توانند گزینه مناسب رژیم فستینگ باشند و چه کسانی نباید به سراغ آن بروند. در این مطلب جواب سوالات تان را درباره فستینگ خواهید گرفت.

● در رژیم فستینگ چه خبر است؟

فستینگ (Fasting)، یک الگوی غذایی است که بر مبنای زمان بندی مشخصی برای خوردن و نخوردن غذا عمل می‌کند. برخلاف رژیم‌های سنتی که تأکید زیادی بر نوع و میزان کالری دارند، در فستینگ تمرکز بر بازه‌های زمانی تغذیه است. یکی از رایج‌ترین الگوها، رژیم ۱۶ / ۸ است؛ به این معنا که فرد ۱۶ ساعت در شبانه‌روز چیزی نمی‌خورد (به‌جز آب، چای یا قهوه بدون شکر) و تنها در بازه ۸ ساعته باقی‌مانده مجاز به خوردن وعده‌های غذایی است. برای مثال، فرد می‌تواند آخرین وعده غذایی‌اش را ساعت ۸ شب مصرف کند و وعده بعدی را تا ساعت ۱۲ ظهر روز بعد به تعویق بیندازد. این الگوی زمانی ساده، بدون نیاز به شمارش مداوم کالری یا حذف گروه‌های غذایی، موجب جذب توجه افراد بسیاری شده است.

● علم درباره فستینگ چه می‌گوید؟

بر اساس پژوهش‌های منتشر شده در مجله New England Journal of Medicine، فستینگ می‌تواند تأثیرات مثبتی بر سلامت عمومی بدن داشته باشد. از جمله این مزایا می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

کاهش وزن و چربی بدن | فستینگ باعث کاهش میزان انسولین خون می‌شود و بدن را به سمت مصرف ذخایر چربی سوق می‌دهد.

بهبود حساسیت به انسولین | در افراد مبتلا به مقاومت انسولینی یا پیش‌دیابت، فستینگ می‌تواند در کنترل قند خون مؤثر باشد.

افزایش انرژی ذهنی | برخی افراد گزارش داده‌اند که با پیروی از این الگو، تمرکز و هوشیاری ذهنی‌شان بهبود یافته است.

کاهش التهابات بدن | رژیم فستینگ

می‌تواند فعالیت برخی از عوامل التهابی را کاهش دهد که در بیماری‌های مزمن نقش دارند.

محبوبیت فستینگ در فرهنگ عمومی | محبوبیت این رژیم در ایران زمانی بیشتر شد که شخصیت «هما» در سریال «پایتخت» با اشاره به این الگوی تغذیه‌ای، کاهش وزن و احساس سبکی را تجربه کرده بود. با این حال، باید توجه داشت که آنچه در قالب داستان‌های نمایشی دیده می‌شود، لزوماً بر پایه داده‌های علمی دقیق نیست و پیروی از این رژیم نیازمند شناخت وضعیت بدنی و سبک‌زندگی فردی است.

فستینگ گزینه‌روی میز این افراد نیست | با وجود مزایای متعدد، فستینگ برای همه افراد مناسب نیست. در برخی شرایط، این رژیم می‌تواند عوارض جدی به همراه داشته باشد. افراد زیر باید از اجرای این رژیم خودداری کرده یا حتماً با پزشک مشورت کنند:

زنان باردار یا شیرده | نیازهای تغذیه‌ای این گروه بسیار بالاست و فستینگ ممکن است به مادر و جنین آسیب برساند.

افراد مبتلا به دیابت نوع ۱ و وابسته به انسولین | کاهش شدید قند خون در این افراد خطرناک است.

کودکان و نوجوانان در سن رشد | حذف وعده‌های غذایی می‌تواند رشد جسمی و

ذهنی آن‌ها را مختل کند.

افراد دچار اختلالات تغذیه‌ای | فستینگ ممکن است رفتارهای ناسالم مانند بی‌اشتهایی یا پرخوری عصبی را تشدید کند.

نکات طلایی که باید به آن توجه کنیم | اگر فردی تصمیم به پیروی از فستینگ دارد، رعایت برخی اصول می‌تواند از بروز مشکلات جلوگیری کند. او باید در بازه مجاز تغذیه از غذاهای کامل، شامل سبزیجات، منابع پروتئین، چربی‌های مفید و کربوهیدرات‌های پیچیده استفاده کند. در دوره رژیم، مصرف آب، دمنوش‌های گیاهی یا چای بدون قند به حفظ عملکرد طبیعی بدن کمک می‌کند.

همچنین فعالیت‌های سبک مانند انجام حرکات ورزشی سبک مانند پیاده‌روی یا یوگا در کنار رژیم، باعث افزایش چربی‌سوزی می‌شود. خواب ناکافی می‌تواند عملکرد فستینگ را مختل کند و سطح هورمون‌های گرسنگی را افزایش دهد. در نهایت رژیم فستینگ می‌تواند یک ابزار مؤثر در مسیر سلامت و کاهش وزن باشد، به شرط آن‌که با آگاهی، برنامه‌ریزی و مشورت اجرا شود. این الگو برای برخی افراد مزایای زیادی به همراه دارد، اما در عین حال برای گروهی دیگر ممکن است نامناسب و حتی خطرناک باشد.

اگر چای خور هستید، این ۴ نکته مهم است



نوشیدن چای بعد از وعده‌های غذایی یک عادت رایج در بعضی فرهنگ‌های ایران است. جوری که اگر حذف شود نبودش حس کمبود ایجاد می‌کند. اما پشت این عادت لذت‌بخش، چه خطراتی وجود دارد؟ نظر علم درباره آن چیست؟ می‌خواهیم این عادت را بررسی کنیم و به نتیجه برسیم که زمان مناسب برای نوشیدن چای چه وقتی است. پس اگر چای خور هستید، این مطلب را تا آخر بخوانید.

۱ جذب نشدن آهن

اگر بلافاصله بعد از غذا به سراغ نوشیدن چای می‌روید، باید بدانید این کار ممکن است یکی از دلایل پنهان برخی مشکلات تغذیه‌ای باشد. آهن یکی از حیاتی‌ترین ریزمغذی‌ها برای بدن است و نقش اصلی آن، شرکت در ساخت هموگلوبین و اکسیژن‌رسانی به بافت‌هاست. با این حال، کمتر کسی می‌داند که نوشیدن چای بلافاصله پس از صرف غذا، می‌تواند به شدت جذب آهن را مختل کند و مانع جذب آن در دستگاه گوارش شود.

۲ حساس‌تر شدن معده

مصرف چای در کنار غذا یا بلافاصله پس از آن، تعادل گوارش را برهم می‌زند. کافئین چای باعث تحریک معده و ترشح بیش از حد اسید می‌شود که می‌تواند در برخی افراد منجر به سوزش معده یا رفلاکس اسید شود. این موضوع به‌خصوص برای کسانی که سابقه زخم معده یا حساسیت‌های گوارشی دارند، اهمیت بیشتری دارد. همچنین پلی‌فنول‌های چای ممکن است به پروتئین‌ها بچسبند و آن‌ها را سخت‌هضم کنند.

۳ اختلال در جذب ریزمغذی‌ها

چای تنها مانع جذب آهن نمی‌شود. اگرچه تأثیر آن روی

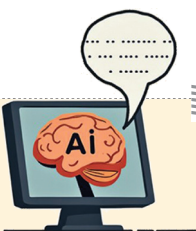
دیگر مواد معدنی کمتر است، اما در مصرف مداوم و بلندمدت می‌تواند بر جذب عناصر دیگر مانند روی، منیزیم و کلسیم نیز اثر منفی بگذارد.

علاوه بر این، مصرف چای هم‌زمان با مصرف مکمل‌های ویتامینی می‌تواند اثر بخشی مکمل را کاهش دهد. برای مثال، ویتامین B۱۲ در معده و روده نیاز به محیط مناسب برای جذب دارد و اسیدی شدن بیش از حد یا ترکیبات مزاحم می‌توانند مانع این فرایند شوند.

۴ پس کی وقت نوشیدن چای است؟

برای حفظ سلامت و هم‌چنان لذت بردن از نوشیدن چای، بهتر است حداقل ۴۵ دقیقه پس از صرف غذا برای نوشیدن چای صبر کنید. این زمان به بدن فرصت می‌دهد تا جذب ریزمغذی‌ها را انجام دهد. همچنین چای را رقیق‌تر و کم‌رنگ‌تر تهیه کنید چون هرچه چای غلیظ‌تر باشد، مقدار تانن آن بیشتر است. افزودن لیموترش یا منابع ویتامین C مانند پرتقال یا نارنگی هم همراه با وعده غذایی می‌تواند اثر منفی چای بر جذب آهن را خنثی کند. این تغییرات ساده می‌تواند به‌طور قابل‌توجهی کیفیت تغذیه و سلامت عمومی شما را بالا ببرد.

از هوش مصنوعی بپرس



این توت‌ها اصلاً خوردنی نیستند!

اردیبهشت فصل رسیدن توت است و شاید شما هم متوجه شده باشید بعضی‌ها از درختان کنار خیابان یا در کوچه‌ها و یزان شده‌اند تا چند دانه توت بخورند. اما خوردن توت از درختان داخل شهر و کنار خیابان می‌تواند ما را از لحاظ سلامت به در دسر بیندازد. باور ندارید مثل ما از هوش مصنوعی بپرسید.



خوردن توت از درختانی که در شهر یا کنار خیابان قرار دارند، به دلایل زیر برای سلامت مناسب نیست:

آلودگی هوا | درختان کنار خیابان در معرض آلودگی هوا ناشی از وسایل نقلیه و کارخانه‌ها قرار دارند. این آلودگی‌ها شامل ذرات معلق، اکسیدهای نیتروژن، دی‌اکسید گوگرد و سایر مواد شیمیایی مضر هستند که روی سطح توت‌ها می‌نشینند.

فلزات سنگین | خاک و هوا در مناطق شهری ممکن است حاوی فلزات سنگین مانند سرب، کادمیوم و جیوه باشند. این فلزات می‌توانند از طریق ریشه درخت جذب شوند و در میوه تجمع پیدا کنند. مصرف میوه‌های حاوی فلزات سنگین می‌تواند به مرور زمان باعث آسیب به کلیه‌ها، سیستم عصبی و سایر اندام‌های بدن شود.

آفت‌کش‌ها و سموم کشاورزی | در برخی مناطق شهری، درختان ممکن است برای کنترل آفات و بیماری‌ها سمپاشی شوند. باقی‌مانده این سموم می‌تواند روی سطح توت‌ها باقی‌ماند و مصرف آن‌ها خطرناک باشد.

آلودگی میکروبی | توت‌های کنار خیابان در معرض آلودگی‌های میکروبی ناشی از فضولات پرندگان، حیوانات و انسان‌ها قرار دارند. این آلودگی‌ها می‌توانند باعث بیماری‌های گوارشی شوند.

گردوغبار و سایر آلودگی‌ها | توت‌های کنار خیابان به راحتی گردوغبار و سایر آلودگی‌های محیطی را جذب می‌کنند. شست‌وشوی ساده با آب ممکن است نتواند تمام این آلودگی‌ها را از بین ببرد. به همین دلیل، توصیه می‌شود از مصرف توت‌هایی که در محیط‌های آلوده شهری رشد می‌کنند، خودداری کنید و در صورت امکان، توت‌های ارگانیک یا توت‌هایی را که از باغ‌های سالم تهیه شده‌اند مصرف کنید.

● کجا توت بخوریم؟

برای جمع‌آوری و خوردن توت سالم، بهتر است از باغ‌های توت یا درختانی که در محیط‌های پاک و دور از آلودگی قرار دارند، استفاده کنید. هنگام جمع‌آوری توت، به نکات زیر توجه کنید تا از خوردن این میوه لذت ببرید.

انتخاب توت‌های سالم | توت‌هایی را انتخاب کنید که رسیده، بدون لک و سالم باشند. از خوردن توت‌های له‌شده، کپک‌زده یا آسیب‌دیده خودداری کنید.

شست‌وشو | قبل از خوردن، توت‌ها را به دقت با آب تمیز بشوید تا هرگونه آلودگی سطحی از بین برود. می‌توانید از محلول آب و سرکه (یک قاشق غذاخوری سرکه در یک لیتر آب) برای ضدعفونی کردن توت‌ها استفاده کنید و سپس آن‌ها را آب‌کشی کنید.

مصرف به اندازه | مصرف بیش از حد توت نیز ممکن است مشکلاتی ایجاد کند، به‌ویژه اگر به قند موجود در آن حساس باشید.

دهان و دندان

چاره‌ای برای بوی بد دهان



کافی است یک بار تجربه بوی بد دهان را داشته باشید تا بدانید این موضوع چطور می‌تواند به یک بحران تبدیل شود. اما باید بدانید بوی بد دهان فقط یک مشکل اجتماعی نیست، بلکه می‌تواند نشانه‌ای از بیماری‌های دهان و دندان باشد. رعایت اصول ساده بهداشتی مثل مسواک‌و‌نخ

دندان و اصلاح برخی باورهای غلط، راه‌حل‌هایی در دسترس و مؤثر برای این مشکل شایع هستند.

● منظم مسواک بزنید

مسواک زدن حداقل دوبار در روز، به‌ویژه شب‌پیش از خواب، یک ضرورت است. اما مسواک زدن به تنهایی کافی نیست؛ تمیز کردن زبان نیز باید بخشی از روتین بهداشت دهان باشد، چرا که تجمع باکتری‌ها روی سطح زبان، یکی از عوامل اصلی بوی ناخوشایند دهان است.

● عادات‌های نادر ست‌را بشناسید

مصرف بیش از حد مواد قندی، شکلات‌های چسبنده، ترشی‌ها و غذاهای سفت می‌تواند خطر پوسیدگی دندان و التهاب لثه را افزایش دهد. همچنین عادات‌هایی مانند جویدن یخ نیز ممکن است باعث ترک‌خوردگی یا شکستگی دندان‌ها شود. ترک یا محدود کردن این عادات‌ها می‌تواند به کمتر شدن بوی بد دهان کمک جدی کند.

● باورهای اشتباه درباره جرم‌گیری

برخی افراد فکر می‌کنند جرم‌گیری دندان‌ها به‌مبنای دندان‌آسیب‌می‌زند یا باعث لق شدن دندان می‌شود، در حالی که دقیقاً برعکس است؛ جرم‌گیری باعث کاهش التهاب لثه، جلوگیری از تحلیل آن و حتی بهبود بوی دهان می‌شود. در اصل جرم‌گیری اگر طبق تشخیص دندان‌پزشک و معمولاً هر شش ماه یک‌بار انجام شود، به حفظ سلامت کلی دهان کمک بسیاری می‌کند.

● آبسه‌ها را جدی بگیرد

آبسه‌های دندان‌ی یک جور‌هایی هشدار خاموش هستند. آبسه‌ها اغلب به دلیل عفونت ریشه دندان یا لثه به وجود می‌آیند و اگر پوسیدگی درمان نشود، ممکن است عصب دندان از بین برود. در این شرایط، درمان‌های تخصصی مانند عصب‌کشی یا حتی کشیدن دندان ممکن است ضروری شود. برای جلوگیری از پیشرفت عفونت و آسیب‌های بیشتر، هرگونه درد، تورم یا بوی بد دهان باید جدی گرفته شود و فرد سریع به دندان‌پزشک مراجعه کند.

ترفند

آشنیزی من

فوت‌وفن خشک کردن گل محمدی در خانه

فصل گل و گلاب است و این روزها هر بوته گل محمدی پر از گل‌های تازه است و شاید شما هم در خانه، مشت‌ی گل محمدی تازه دارید که نمی‌دانید با آن چه کار کنید. می‌توانید غنچه و گلبرگ‌های گل محمدی را بدون این که تغییر رنگ بدهند، در خانه خشک کنید و در کنارش حظ بوی خوش آن را ببرید. از گل محمدی خشک شده می‌توانید در چای، ماست، آب‌دوغ‌خیار، نوشیدنی‌ها و ترشیین‌ها و شل‌ه‌زرد استفاده کنید.

● غنچه‌ها

برای خشک کردن صحیح گل محمدی باید توجه داشته باشید این گل‌ها در هنگام خشک شدن باز مین‌تماس نداشته باشند تا حالت و زیبایی خود را از دست ندهند؛ برای انجام این کار ابتدا باید با استفاده از یک نخ و سوزن ساقه غنچه‌ها را به آرامی و با حوصله از نخ رد کنید به طوری که غنچه‌ها در این مرحله هیچ‌گونه آسیبی نبینند. بعد از انجام این کار بند گل‌ها را در سایه و محیطی که جریان هوا در آن وجود دارد آویزان کنید تا گل‌ها در کمترین زمان و به

● گلبرگ‌ها

خشک کردن گلبرگ‌های گل محمدی کار نسبتاً آسانی به حساب می‌آید؛ به طوری که برای انجام این کار ابتدا باید گل‌ها را برپر کنید و داخل یک آبکش قرار دهید سپس



گلبرگ‌ها را داخل ظرفی با آب‌یخ به مدت ۱۵ دقیقه قرار دهید تا حشرات موجود میان گلبرگ‌ها از بین بروند. بعد از انجام این مراحل پارچه نخی بزرگی را پهن کنید و گلبرگ‌ها را روی آن قرار دهید، توجه داشته باشید این کار را در جایی که جریان هوا وجود داشته باشد انجام دهید. سپس

پنکه را روشن کنید تا خشک شدن گلبرگ‌ها در زمان کمتری انجام و رنگ گل محمدی نیز حفظ شود. برای بهتر انجام شدن آن بهتر است هر دو روز یک بار گلبرگ‌ها را برورو کنید.