

«کافئین» زیر ذره بین

ما روزانه کافئین زیادی را به واسطه نوشیدنی‌ها و غذاها وارد بدن خود می‌کنیم اما واقعا همه گفته‌ها و شنیده‌ها درباره کافئین واقعیت است و آن یک انرژی‌زای واقعی است؟



فائزه مهاجر | مترجم

چه هر روز را با یک فنجان قهوه قوی شروع کنیم و چه فقط وقتی که لازم است تا دیروقت بیدار بمانیم، یک شیشه نوشابه بنوشسیم، با آگاهی درباره اثرات کافئین است که این‌ها را انتخاب می‌کنیم. افسانه‌های مختلفی را درباره اثرات کافئین که شناخته‌شده‌ترین منبع آن قهوه است، نقل می‌کنند. در مطلب امروز با ترجمه مقاله‌ای از سایت webmd به بررسی درستی این گزاره‌ها درباره کافئین می‌پردازیم و مهم‌ترین منابع کافئین در میان مواد غذایی را می‌شناسیم. با ما همراه باشید.

سیر تا پیاز کافئین

کافئین یک ماده شیمیایی است که سیستم عصبی مرکزی و همچنین عضلات، قلب و سایر قسمت‌های بدن شما را که به کنترل فشار خون کمک می‌کنند، تحریک می‌کند. این ماده تلخ به طور طبیعی در برگ‌ها و دانه‌های بیش از ۶۰ گیاه یافت می‌شود. کافئین همچنین می‌تواند در آزمایشگاه ساخته و به غذاها، داروها و نوشیدنی‌ها اضافه شود. از آن جایی که کافئین به شما کمک می‌کند هوشیارتر باشید، می‌توان آن را به عنوان یک داروی «تغییر دهنده ذهن» در نظر گرفت. اگر کافئین بخشی از برنامه روزانه شماست، باید بدانید مقدار مشخصی برای مصرف کافئین وجود دارد. اگر از سلامت کامل برخوردار هستید، متخصصان توصیه می‌کنند که روزانه بیش از ۴۰۰ میلی‌گرم کافئین مصرف نکنید. این

برای طعم دادن به نوشابه‌ها و نوشیدنی‌های انرژی‌زا استفاده می‌شود. **شکلات‌ا** این خوراندنی محبوب از گیاه کاکائو تهیه می‌شود. میزان کافئین موجود در محصولات شکلاتی متفاوت است، اما شکلات‌های تلخ معمولاً کافئین بیشتری نسبت به شکلات‌های شیری دارند. **اسنک‌ها و نوشیدنی‌های انرژی‌زا** گیاه گوارانا اغلب در محصولات کافئین دار مانند اسنک بارها و نوشیدنی‌های انرژی‌زا وجود دارد. اما از آن جا که معمولاً بسیار فرآوری می‌شود، احتمالاً با خوردن آن‌ها، کافئین را بدون هیچ فایده دیگری برای سلامتی دریافت می‌کنید. **افسانه‌هایی که درباره کافئین وجود دارد** کافئین اعتیادآور است کافئین به اندازه داروهای اعتیادآور سلامت شمارا تهدید نمی‌کند اما اگر مصرف کافئین را به طور کامل قطع کنید، ممکن است اثرات آن را برای یک روز یا بیشتر احساس کنید، ممکن است اثرات آن را مدت طولانی‌تری نسبت به بعد از نوشیدن قهوه احساس کنید. **نوشابه گازدار** دانه کولا دانه گیاه کولا است. این گیاه به طور گسترده در کشورهای غرب آفریقا به عنوان بخشی از سنت‌های فرهنگی و برای تهیه برخی از انواع داروها مورد استفاده قرار می‌گیرد، عصاره کولانیز اغلب

کافئین که عمدتاً از طریق کبد شما پردازش می‌شود، تا چند ساعت در بدن شما باقی می‌ماند. اما برای بیشتر افراد، یک (یا دو) فنجان قهوه در صبح، خوابیدن در شب را دشوار نمی‌کند. **کافئین برای بارداری مضر است** بسیاری از مطالعات نتوانسته‌اند ارتباطی بین مقادیر کم کافئین با مشکل در باردار شدن، سقط جنین، نقص‌های مادرزادی، زایمان زودرس و وزن کم هنگام تولد پیدا کنند. اما باید مطمئن شوید که میزان مصرف کافئین خود را کنترل می‌کنید. نشان داده شده است که مصرف ۲۰۰ میلی‌گرم یا بیشتر کافئین در روز، خطر سقط جنین یا وزن کم هنگام تولد را افزایش می‌دهد.

کافئین باعث کم‌آبی بدن می‌شود کافئین به دفع مایعات اضافی از بدن شما کمک می‌کند که باعث می‌شود بیشتر از حد معمول ادرار کنید. اما مایعی که از نوشیدنی‌های کافئین دار دریافت می‌کنید، معمولاً مقدار از دست رفته را جبران می‌کند. در نهایت نوشیدن مقدار معقولی از نوشیدنی‌های کافئین دار شما را دچار کم‌آبی نمی‌کند. **کافئین هیچ فایده‌ای برای سلامتی ندارد** مشهورترین اثر کافئین، توانایی آن در کمک به شما برای شروع یا تجدید قواست به این دلیل که کافئین یک محرک است و به بهبود خلق و خو، بهبود تمرکز و پنهان کردن احساس خستگی کمک می‌کند. بدن شما برای هر کاری که انجام می‌دهید، حتی فقط نشستن پشت میز و نگاه کردن به رایانه، به انرژی نیاز دارد. فرایند تبدیل غذا و نوشیدنی به سوخت، متابولیسم نامیده می‌شود و کافئین می‌تواند آن را تقویت کند. این یعنی کافئین ممکن است تعداد کالری‌هایی را که در روز می‌سوزانید، کمی افزایش دهد. مطالعات نشان می‌دهد که نوشیدن مقدار متوسطی کافئین قبل از رفتن به باشگاه می‌تواند به بهبود تمرین شما کمک کند و میزان خستگی شما را در طول آن کاهش دهد.

بیشتر بدانیم

سردی پانسانه چیست؟



عروق و خون‌رسانی ضعیف به اندام‌ها، به‌ویژه پاها می‌شود. همچنین نورپاتی محیطی که یکی از عوارض دیابت به‌شمار می‌آید نوعی آسیب عصبی است، می‌تواند با علائمی مانند یخ شدن پاها، گزگز یا بی‌حسی همراه شود. علاوه بر نورپاتی دیابتی، دیگر اختلالات عصبی که ممکن است بر اثر ضربه، جراحت، بیماری زمینه‌ای همچون ام‌اس یا مشکلات کبدی و کلیوی ایجاد شوند، در بروز سردی پاها تاثیرگذار هستند.

کم‌خونی

یکی دیگر از دلایل سردی پا می‌توان ناشی از کم‌خونی بدن

دانست. کم‌خونی به معنی کمبود گلبول‌های قرمز یا همان هموگلوبین است که موجب اکسیژن‌رسانی ضعیف به بافت‌ها و اندام‌های مختلف از جمله پاها می‌شود و در نتیجه، فرد یخ شدن پاهايش را احساس می‌کند.

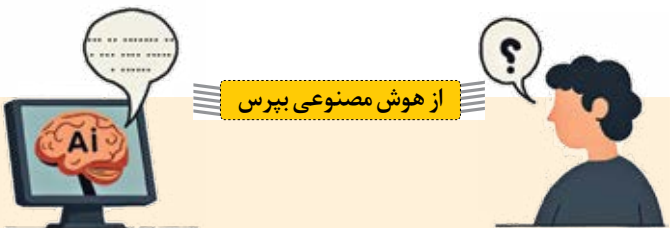
تیروئید کم‌کار

کم‌کاری تیروئید به معنی تولید پایین سطح هورمون تیروئیدر بدن است که این امر بر متابولیسم بدن، سیستم گردش خون و دمای بدن تاثیر منفی می‌گذارد. از همین رو متخصصان کم‌کاری تیروئید را یکی دیگر از دلایل یخ شدن پاها می‌دانند.

اضطراب شدید

یکی دیگر از دلایل سردی پای چپ و راست را می‌توان ناشی از قرار گرفتن بدن در معرض موقعیت استرس‌زاد دانست. بدن در چنین شرایطی، آدرنالین را به داخل جریان خون پمپاژ می‌کند. آدرنالین موجب انقباض عروق خون در اندام‌ها می‌شود و جریان خون را در پاها کاهش می‌دهد. این فرایند به دلیل ذخیره انرژی در بدن برای مقابله با هر گونه آسیب در شرایط استرس‌زا رخ می‌دهد که نتیجه آن احساس سرمای بیشتر در پاهاست.

از هوش مصنوعی بی‌رس



از گن ساعت شنی استفاده کنیم؟

استفاده از گن‌های ساعت شنی که این روزها خیلی روی بورس است، واقعا به کم‌کردن پهلوی چربی‌ها کمک می‌کند؟ استفاده طولانی مدت از این گن‌ها برای سلامتی مفید است یا نه؟ به من کمک کن تا بتوانم درباره خرید این گن‌ها تصمیم بگیرم.

استفاده از گن‌های ساعت شنی به عنوان یک روش برای از بین بردن پهلوی چربی‌ها موضوعی است که نظرات مختلفی درباره آن وجود دارد. در این جا به بررسی این موضوع از دیدگاه علمی و پزشکی می‌پردازیم. آیا گن‌های ساعت شنی باعث از بین رفتن چربی‌ها می‌شوند؟ خیر، گن‌های ساعت شنی نمی‌توانند باعث از بین رفتن چربی‌های بدن شوند. مکانیسم عملکرد این گن‌ها به این صورت است که با فشاردن بدن، فرم ظاهری آن را تغییر و به طور موقت سایز فرد را کاهش می‌دهند. اما این تغییر فقط ظاهری است و هیچ تاثیری بر کاهش چربی‌های واقعی بدن ندارد.

تاثیر گن‌های ساعت شنی بر سلامتی

استفاده طولانی مدت از گن‌های ساعت شنی می‌تواند عوارض و مشکلاتی برای سلامتی ایجاد کند. برخی از این عوارض عبارت‌اند از: **مشکلات تنفسی** فشاری که گن به قفسه سینه وارد می‌کند، می‌تواند باعث محدود شدن تنفس و کاهش سطح اکسیژن در بدن شود. **مشکلات گوارشی** فشار به معده و روده می‌تواند باعث سوء هاضمه، سوزش معده و ریفلاکس اسید معده شود.

ضعف عضلات شکم استفاده مداوم از گن باعث می‌شود عضلات شکم کمتر درگیر شوند و به مرور زمان ضعیف شوند. **مشکلات پوستی** فشار دگی و تعریق زیاد در زیر گن می‌تواند باعث تحریک پوست، ایجاد جوش و عفونت‌های پوستی شود. **فشار بر اندام‌های داخلی** فشار مداوم می‌تواند به اندام‌های داخلی مانند کلیه‌ها آسیب برساند. **اختلال در گردش خون** گن می‌تواند جریان خون را در ناحیه شکم و لگن مختل کند و باعث ایجاد واریس و مشکلات دیگر شود.

نظر علم درباره گن‌های ساعت شنی چیست؟

از دیدگاه علمی، هیچ مدرکی وجود ندارد که نشان دهد گن‌های ساعت شنی می‌توانند به طور دائمی باعث کاهش سایز یا از بین رفتن چربی‌ها شوند. پزشکان و متخصصان توصیه می‌کنند که به جای استفاده از گن، به دنبال روش‌های سالم‌تر و پایدارتر برای کاهش وزن و تناسب اندام باشید، مانند: **رژیم غذایی سالم و متعادل** مصرف غذاهای کم‌کالری، پر فیبر و مغذی. **ورزش منظم** انجام تمرینات هوازی و قدرتی برای سوزاندن چربی و تقویت عضلات. **مشاوره با متخصص تغذیه** دریافت راهنمایی‌های شخصی‌سازی شده برای رسیدن به وزن ایده‌آل.

دانستنی‌ها

نکات مهم درباره بهداشت لباس زیر



نزدیک‌ترین رابطه با پوست بدن را لباس زیر دارد. این رابطه علاوه بر نزدیک بودن، طولانی نیز هست. به همین دلیل بیشتر از هر لباس دیگری باید مراقب بهداشت لباس زیر بود. هنگامی که لباس زیر کثیف و غیر بهداشتی می‌پوشید، بدن خود را در معرض باکتری، قارچ و سایر میکروب‌های مضر قرار می‌دهید که این می‌تواند به عفونت و تحریک پوست منجر شود. در این ستون قرار است نکته‌های مهمی را درباره بهداشت لباس زیر مر دان عنوان کنیم.

نکات مهمی که باید جدی بگیرید

رعایت بهداشت لباس زیر برای مردان به اندازه زنان مهم است. مردان هم باید همیشه از لباس زیر نخی و تمیز استفاده کنند. نکته بهداشتی دیگری که به مردان توصیه می‌شود پوشیدن لباس زیر با سایز مناسب است. تحقیقات نشان می‌دهد که لباس زیر تنگ ممکن است گردش خون را در تمام قسمت‌های کشاله‌ران کاهش دهد و حتی به اختلال نعوظ و کاهش تعداد اسپرم منجر شود. پوشیدن لباس زیر راحت و تمیز بخش مهمی از خودمراقبتی است که اغلب نادیده گرفته می‌شود. تمیز نگه داشتن لباس زیر می‌تواند تا حد زیادی از تحریک پوست یا سایر مشکلات مرتبط با تجمع رطوبت و عرق جلوگیری کند. مردانی که به دلیل عدم رعایت بهداشت لباس زیر دچار مشکل می‌شوند، باید برای درمان به متخصص اورولوژی مراجعه کنند. **هر چند وقت یک‌بار باید لباس زیر خود را دور بیندازیم؟** قانون کلی این است که هر ۶ تا ۱۲ ماه یک‌بار لباس زیر خود را عوض کنید. اگر لباس زیرتان شل شده یا تغییر رنگ داده است، باید در فواصل زمانی کوتاه‌تری آن را با یک لباس زیر جدید جایگزین کنید. شاید باور نکنید، اما حتی یک لباس زیر تمیز و شسته شده می‌تواند تا ۱۰ هزار باکتری زنده و فعال داشته باشد. به همین دلیل بهتر است لباس زیر خود را به طور جداگانه در یک لگن با آب ولرم و یک شوینده مناسب بشویید و در آفتاب خشک کنید. شست‌وشوی لباس زیر با شوینده‌های آنتی‌پرم‌دار باعث خارش، سوزش و آلرژی خواهد شد.

آگهی مزایده کنسی

شهرداری کاخک به استناد مصوبه مورخ ۱۴۰۳/۱۰/۱۸ شورای محترم اسلامی شهر کاخک در نظر دارد سه دستگاه خودرو فرسوده خود را شامل:

- یک دستگاه کامیون زباله کش مان مدل سال ۱۳۸۵**
- یک دستگاه تریلی تراکتور چهار چرخ را در قالب مزایده واگذار نماید.**

متقاضیان می‌توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر با تلفن **۰۹۳۵۶۹۳۰۲۸۲-۰۵۱-۵۷۲۲۲۶۲۴** در ساعات اداری تماس بگیرند

شهردار کاخک

مزایده

زودتر با خبر شوید ...

www.mozayedemonaghese.com

واحد پشتیبانی و سایت ۰۲۱-۴۹۱۰۵۴۲۵



آب شود. مواد غذایی بزرگ‌تر مانند مرغ کامل، مدت‌زمان بیشتری لازم دارند، در حالی که وعده‌های کوچک‌تر غذا زودتر آب می‌شوند. بعضی از غذاها را می‌توان در ماکروویو آب کرد، اما در این موارد بهتر است دفترچه راهنمای سازنده دستگاه را مطالعه کنید. یخ‌زدایی مواد غذایی در یخچال این امکان را می‌دهد تا غذا بدون قرار گرفتن در محدوده دمای خطر آب شود.

گرم کردن غذا می‌تواند خطرهای پنهان مختلفی برای سلامتی به همراه داشته باشد. رعایت دستورالعمل‌های زیر کمک می‌کند غذای شما سالم‌تر گرم شود و خطر احتمالی بیماری‌های ناشی از مواد غذایی کاهش پیدا کند.

۱ غذا را زیاد بیرون نگه ندارید

غذا را بیشتر از دو تا چهار ساعت در دمای اتاق نگه ندارید. در باره برنج، این زمان نباید بیش از یک ساعت باشد چون هاگ‌های باسیلوس سرئوس می‌توانند به سرعت در آن رشد کنند. همچنین باقی‌مانده غذاهایی را که در خانه می‌پزد در طول ۲۴ تا ۴۸ ساعت مصرف کنید و یا اگر قرار نیست آن‌ها را زود بخورید، فریز کنید.

۲ برنج رستورانی را دوباره گرم نکنید

برنج‌هایی که از رستوران سفارش می‌دهید اغلب از پیش پخته‌شده هستند و رستوران‌ها و فروشگاه‌های غذایی آن‌ها را قبل از فروختن، گرم می‌کنند. همین دوباره گرم کردن، آن‌ها را در خانه خطرزا می‌کند. بهتر است این نوع برنج را با فاصله زمانی کم‌پس از خریدن و رسیدن سفارش بخورید.

۳ غذای منجمد را کامل یخ‌زدایی کنید

بسته به نوع ماده غذایی، اجازه دهید غذا منجمد در مدت ۲۴ ساعت در یخچال