

خط پایان یک مسیر شیرین

حالا که باز از رژیم حذف قند داغ است، لازم است بدانیم قند در بدن چه مسیری را طی می‌کند و چه راه‌هایی را باید رفت تا وقتی رژیم حذف قند نداریم، قند در بدن مان موثر تر پردازش شود

اكرم انتصارى | روزنامه‌نگار

چند وقتی است که خیلی‌ها به فکر حذف قند از رژیم غذایی خود افتاده‌اند. اما حذف کامل قند هم برای بدن در دسرهایی دارد. در هر صورت گلوکز منبع اصلی انرژی برای بدن است و مصرف مکرر و زیاد مروی در آن است که می‌تواند روی سلامت اثر گذار باشد. این که قند در بدن ما چه مسیری را طی می‌کند و راهش به کجا ختم می‌شود، می‌تواند برای همه کسانی که طعم شیرین را دوست دارند یا ندارند، جذاب باشد. سایت verywellhealth به این موضوع پرداخته است و ما هم در آن کنکاش کردیم.

وقتی قند وارد بدن می‌شود، چه اتفاقی می‌افتد؟

منظورمان از قند، همان گلوکز است که به واسطه مواد غذایی وارد بدن مان می‌شود. وقتی غذایی می‌خورید یا می‌نوشید که حاوی قند است، دستگاه گوارش شما به سرعت شروع به کار می‌کند و در روده کوچک به گلوکز تجزیه می‌شود. گلوکز جذب جریان خون می‌شود، سطح قند بالا می‌رود و جایی برای انرژی استفاده یا برای استفاده‌های بعدی ذخیره می‌شود. سرعت ورود قند به جریان خون وابسته به نوع و منبع غذایی است. برای مثال، قندهای ساده موجود در آب‌نبات یا نوشابه به سرعت هضم می‌شوند و می‌توانند در عرض ۱۵ تا ۳۰ دقیقه باعث افزایش ناگهانی قند خون شوند؛ در مقابل، کربوهیدرات‌ها یا قندهای موجود در غذاهای کامل، مانند

غلات کامل یا لبنیات، به دلیل محتوای فیبر یا پروتئین خود، کندتر هضم می‌شوند و در نتیجه به صورت تدریجی قند خون را بالا می‌برند. **قند چه مدت در جریان خون باقی می‌ماند؟** برای یک فرد سالم قند این مسیر را در بدن طی می‌کند: **سطح قند خون** ظرف چند دقیقه پس از غذا خوردن شروع به افزایش می‌کند و معمولاً حدود ۶۰ دقیقه بعد به اوج خود می‌رسد و معمولاً ظرف دو تا سه ساعت پس از خوردن غذا به حالت اولیه برمی‌گردد. **اگر یک وعده غذایی بزرگ و سرشار از کربوهیدرات بخورید**، این فرایند ممکن است بیشتر طول بکشد. **اگر مقاومت به انسولین**، پیش دیابت یا دیابت دارید، بدن شما ممکن است قند را به

طور مؤثر پردازش نکند.

بخشی از گلوکز در کبد و ماهیچه‌ها به صورت گلیکوژن ذخیره می‌شود؛ اما اگر ذخایر گلیکوژن پر باشند و شما از طریق فعالیت بدنی انرژی نسوزانید، قند اضافی می‌تواند به صورت چربی ذخیره شود. به همین دلیل است که زیاده‌روی در مصرف مواد غذایی قندی می‌تواند به مرور زمان افزایش وزن و مشکلات متابولیکی ایجاد کند.

عوامل تأثیر گذار بر ماندگاری قند در بدن ترکیب **وعده غذایی** یا **وعده‌های غذایی** حاوی فیبر، چربی یا پروتئین، روند جذب قند را کند می‌کنند و منجر به افزایش و کاهش آهسته‌تر سطح قند خون می‌شوند.

فعالیت بدنی حرکت دادن بدن به استفاده مؤثرتر از گلوکز کمک می‌کند و سطح قند خون را سریع‌تر پایین می‌آورد.

سن و وزن بزرگ سالان یا افراد دارای اضافه وزن یا چاقی، ممکن است پاسخ متابولیکی کندتری به قند داشته باشند یا مقاومت بیشتری به انسولین داشته باشند.

استرس و خواب کمبود خواب یا سطح بالای استرس می‌تواند بر نحوه مدیریت قند خون توسط بدن شما تأثیر بگذارد و سطح آن را برای مدت طولانی‌تری بالاتر نگه دارد.

چطور بدن می‌تواند قند را موثر تر پردازش کند؟

باور رایجی وجود دارد که می‌توانید با نوشیدن آب یا از طریق سبزی، قند را از بدن خود دفع کنید. اگر چهیدر آنه ماندن از عملکرد مناسب کلیه و سلامت کلی پشتیبانی می‌کند، اما قند را قند از جریان خون شما حذف نمی‌کند. اما چطور در این باره می‌شود به بدن کمک کرد؟

وعده‌های غذایی متعادل بخورید! کربوهیدرات‌ها را با پروتئین، فیبر یا چربی‌های سالم ترکیب کنید تا هضم و جذب قند را کند کنید.

فعال بمانید یک پیاده‌روی کوتاه ۱۰ دقیقه‌ای بعد از غذا خوردن می‌تواند به عضلات کمک کند تا گلوکز را سریع‌تر جذب کنند.

از نوشیدنی‌های شیرین پرهیز کنید قند موجود در نوشابه یا آب‌میوه به سرعت جذب می‌شود و باعث افزایش شدید قند خون می‌شود.

مراقب اندازه وعده‌های غذایی باشید حتی کربوهیدرات‌های سالم هم اگر به مقدار زیاد مصرف شوند، می‌توانند سطح قند خون را افزایش دهند.

واکنش فردی خود را زیر نظر داشته باشید اگر دیابت یا سایر مشکلات قند خون دارید، سطح قند خون خود را بررسی کنید تا بدانید غذاهای مختلف چگونه بر شما تأثیر می‌گذارند.

خرچنگ و صدف، مغزها، دانه‌ها، میوه‌های خشک، حبوبات، شکلات تلخ، غلات کامل و سبزیجات برگ‌سبز مانند اسفناج است. نتایج نشان می‌دهد افرادی که در رژیم غذایی روزانه خود میزان بیشتری مس مصرف می‌کردند، در آزمون‌های شناختی، عملکرد بهمراتب بهتری نسبت به سایرین داشتند.

اتاق مشاوره

خانمم به خاطر دوری از پسر بمی تابی می‌کند

مردی هستم که ۲ دختر و یک پسر دارم. پسر بم به تازگی به شهر دیگری رفته و چند وقتی از ما دور است. خانمم به همین دلیل، عصبی، پر خاشکرو گوشه گیر شده است.

فریبا البرز | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

شمار در پیام خود به گوشه گیری و پر خاشکری همسران اشاره کردید. ابتدا باید دلایل آن را بررسی کنید. طبق گفته شما با رفتن پسران به شهر دیگر، این تغییرات رخ داده است و به احتمال زیاد همسران وابستگی زیادی به پسران دارند و در نتیجه به دلیل حضور نداشتن او به شدت تحت تأثیر قرار گرفته‌اند.

دلیل دیگر باید همدلی‌ها و سنگ‌صبور بودن پسران برای ایشان باشد، به عبارتی ایشان هم اکنون تکیه‌گاه امنیت فکری و روحی خود اندارد و دچار ناکامی شده‌اند. به این نکته توجه داشته باشید که به جای اعتراض به همسران در شرایط فعلی، باید بدانید او هم اکنون نیاز به محبت بیشتری دارد. بهتر است بیشتر او را در گو دلگرمش کنید که به زودی پسران می‌آیند و می‌توانند همدیگر را ببینند و دوباره قادر خواهد بود انگیزه خوب پیدا کنند.

مقایله به مثل نکنید در این شرایط با مقایسه همسران با دیگران خودداری کنید. به او نگویند مگر تو تنها کسی هستی که پسرش برای کاری به شهر دیگر رفته است و هیچ کدام کارهای تو را انجام نمی‌دهند. مقایله به مثل نکنید. به‌طور مثال، وقتی پر خاشکری می‌کند شما هم مانند او پر خاش نکنید چون در این شرایط در چرخه معیوبی قرار می‌گیرید که هیچ نتیجه و بازخورد مثبتی عاید فرد نمی‌شود.

نگذارید احساس تنهایی کند! بسته به علایق ایشان، کارهای جذاب و مورد علاقه‌اش را ترتیب دهید. اجازه ندهید احساس تنهایی کند. اطمینان خاطر او را از این که در کنارش هستید و او علاقه دارد، فراهم کنید. درباره فرزند دیگران هم که الان به شما احتیاج دارد و در برابرش مسئول هستید، با همسران در آرمش گفت‌وگو کنید. امیدوارم با توجه به این توصیه‌ها، شرایط را تا حد قابل قبولی بهبود بخشید.

قابل توجهی کمتر از متولدان دهه‌های قبل به زوال عقل مبتلا می‌شوند. محققان علت این روند کاهشی زوال عقل در نسل‌های جدیدتر را مستقیم بررسی نکرده‌اند اما چندین عامل احتمالی را مطرح می‌کنند: ۱- **افزایش سطح تحصیلات** به‌ویژه برای زنان که اواسط قرن بیستم دسترسی بیشتری به آموزش پیدا کردند. ۲- **بهبود بهداشت عمومی** اقداماتی مانند ممنوعیت استعمال دخانیات و کنترل بهتر کیفیت هوا. ۳- **پیشرفت‌های پزشکی**.

از نویسندگان پژوهش حاضر، می‌گوید: «برای مثال، در ایالات متحده در گروه سنی ۸۱ تا ۸۵، ۲۵ درصد افرادی که بین سال‌های ۱۸۹۰ تا ۱۹۱۳ متولد شده بودند، به زوال عقل مبتلا شدند. در حالی که این رقم برای همسالان آن‌ها که بین سال‌های ۱۹۳۹ تا ۱۹۴۳ به دنیا آمدند، فقط ۱۵/۵ درصد بود». پژوهشگران در این مطالعه داده‌های بیش از ۶۲ هزار فرد ۷۰ ساله و بالاتر را تحلیل کردند و دریافتند در سن مشخصی افرادی که در دهه‌های اخیر متولد شده‌اند، به‌طور

دهان و دندان

مراقبت‌های بعد از کامپوزیت برای قهوه‌خورها

کامپوزیت دندان یکی از روش‌های پرطرفدار برای ترمیم و زیباسازی دندان است. بعد از انجام کامپوزیت با توجه به این که پول زیادی هم از جیب‌مان رفته است، باید با مراقبت‌های بعد از درمان آشنا شویم. می‌خواهیم به چند سوال پر تکرار درباره باید و نباید های بعد از کامپوزیت برای قهوه‌خورها پاسخ بدهیم.

قهوه و اسپرسو با کامپوزیت چه می‌کند؟

قهوه یکی از نوشیدنی‌هایی است که بیشترین تأثیر را بر تغییر رنگ کامپوزیت دارد. رنگدانه‌های موجود در قهوه به نام تانین می‌توانند به بافت میکروسکوپی سطح کامپوزیت نفوذ کنند و باعث تغییر رنگ تدریجی آن شوند.

کامپوزیت برخلاف مینای طبیعی دندان خاصیت خود ترمیمی ندارد؛ یعنی وقتی رنگدانه‌ها به داخل آن نفوذ کنند، به سادگی با مسواک یا شست‌وشو از بین نمی‌روند. به همین دلیل مصرف مداوم قهوه در افرادی که کامپوزیت انجام داده‌اند، در نهایت می‌تواند باعث تیرگی و زرد شدن دندان‌ها شود.

چند توصیه ساده برای قهوه‌خورها

خبر خوب این که رعایت چند توصیه ساده می‌تواند به حفظ سفیدی کامپوزیت بعد از مصرف قهوه کمک کند:

- نوشیدن با نی** نی باعث کاهش تماس مستقیم قهوه با سطح دندان می‌شود.
- آب‌کشی سریع پس از نوشیدن** بلافاصله بعد از قهوه، دهان را با آب شست‌و شو دهید.
- محدود کردن دفعات مصرف** از چندین فنجان در روز به یک فنجان کاهش دهید.
- بهداشت کامل دهان** مسواک زدن صحیح، استفاده از نخ دندان و دهان‌شویه الزامی است.
- پولیش دوره‌ای توسط دندان پزشک** هر ۶ ماه به کلینیک برای پاک‌سازی حرفه‌ای مراجعه کنید.
- جایگزینی اسپرسو با قهوه رقیق** مصرف قهوه‌های رقیق‌تر آسیب کمتری به رنگ کامپوزیت وارد می‌کند.

بیشتر بدانیم

راه‌های محافظت در برابر اشعه فرابنفش (UV)

دوری از آفتاب ظهر اجتناب از حضور در فضای باز از ساعت ۱۰ تا ۱۶ و ماندن در مکان سرپوشیده

استفاده از ضد آفتاب انتخاب ضد آفتاب SPF حداقل ۳۰، تمهید هر دو ساعت پاپس از تعریق و شست‌وشو، پوشاندن نواحی حساس مانند لب، گردن و گوش

محافظت از گردن و چشم‌ها استفاده از کلاه لبه‌دار پهن و انتخاب عینک آفتابی با محافظت کامل در برابر اشعه فرابنفش

مراقبت ویژه از کودکان استفاده از ضد آفتاب مخصوص و عینک آفتابی مخصوص کودک، پوشاندن کامل پوست با لباس خنک و سبک، دور نگه داشتن نوزاد زیر ۶ ماه از نور مستقیم آفتاب

تامین مایعات بدن نوشیدن زیاد مایعات و پرهیز از مصرف نوشیدنی‌های کافئین‌دار

مشاوره شغلی

چطور وارد اتاق مصاحبه شویم؟

اغراق، بهترین تأثیر را می‌گذارد. ترکیب اعتماد به نفس و گرمی در رفتار باعث می‌شود فرد مصاحبه‌گر ارتباط بهتری با شما برقرار کند.

طرز نشستن چه اهمیتی دارد؟

وضعیت بدن شما روی برداشت طرف مقابل و حس درونی‌تان تأثیر مستقیم دارد. شانه‌ها را راه‌ها و طبیعی نگه دارید، پاها روی زمین باشد و دست‌ها در معرض دید. از قوز کردن یا فرورفتن در صندلی پرهیزید. اگر عادت به بازی کردن با اشیاء دارید، چیزی همراه نبرید که حواس‌تان را پرت کند. حتی در مصاحبه‌های آنلاین، تلفن همراه یا وسایل اضافی را از میز کنار بگذارید. اگر دست‌تان باید مشغول باشد، بهتر است مشغول یادداشت برداری شوید. یکی از نکات جالب، هماهنگ شدن ملایم بازبان بدن مصاحبه‌گر است. توجه به حالات چهره، حرکات بدن و لحن او به شما کمک می‌کند فضای گفت‌وگرا بهتر درک کنید.

نکته‌ها

باچه کسانی اهداف خود را در میان نگذاریم؟



- افراد** که اهدافشان را پیگیری نمی‌کنند
- انسان‌های شکاک و منفی‌نگر**
- منتقد‌های همیشگی**
- افراد فاقد اعتماد به نفس**

ما و شما

راه‌ار تباطی زندگی‌سلام
پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۲۹۴۵۶

«مطلب «سفر به لایه‌های عمیق روان بشر» جالب بود. امیدوارم فیلمش هم جالب باشه و ارزش دیدن داشته باشه. **از آقای دکتر می‌پرسیدین که چطور مغز مون رو راه‌بندازیم تا بهتر کار کنه. محافظت از مغزی خوبه که فعال باشه.**

«صحبت‌های کامران تفتی نشون میده که دچار ناامیدی شدید شده. باید زودتر به یک متخصص مراجعه کنه. زندگی که فقط پول نیست. **در زندگی سلام درباره قطع ناگهانی و بدون برنامه برق و فشار بسیار کم‌بهم بنویسید.**