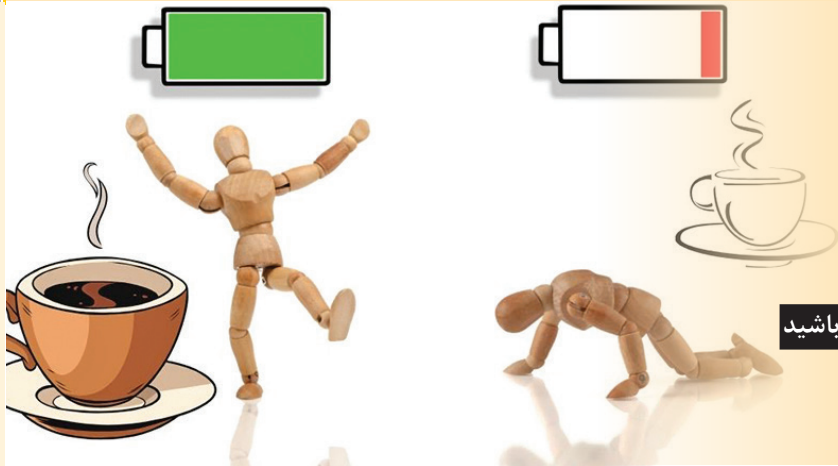


بازگشت بدن به تنظیمات کارخانه

اگر روزتان را با کافئین شروع می کنید و بدون آن نمی توانید روز خوبی داشته باشید وقت تغییر دادن و تنظیم مجدد حساسیت بدن به کافئین است



اکرم انتصاری | روزنامه نگار

خیلی از ما تا کافئین به بدن مان نرسد صبح مان، صبح نمی شود و اگر یک روز جای، قهوه یا دیگر محصولات کافئین دار را نخوریم روز مان به هم می ریزد. در واقع انرژی روز مان را از کافئین می گیریم و به همین دلیل است که اگر در این روند اختلالی پیش بیاید، حساسی کلافه می شویم. اما می دانیم که کافئین بدن مان را وابسته می کند. آیا راهی وجود دارد که بتوانیم بدن مان را به تنظیمات کارخانه برگردانیم و از طرفی کافئین را هم به طور کامل حذف نکنیم؟ امروز می خواهیم روش ۱: ۳ را که برای مدیریت کافئین در بدن طراحی شده است، یاد بگیریم و از آثار آن آگاه شویم.

تنظیم مجدد حساسیت بدن به کافئین

تحقیقات زیادی در باره کافئین انجام شده است که یک مورد آن نشان می دهد که آثار کافئین با مصرف مداوم به مرور زمان کم می شود. یعنی اگر روز اولی که شروع به خوردن قهوه کردید دو شات، کافئین بدن را به اوج می رساند در ماه اول تاثیر آن به نصف می رسد. در این میان ترفند ۱: ۳ این امکان را می دهد که با یک استراحت یک هفته ای، بدن با این مشکل مقابله کند و اجازه می دهد تحمل خود را دوباره تنظیم کنید. در واقع این یک راه برای مدیریت افزایش تحمل کافئین است. این روش شامل نوشیدن قهوه به مدت سه هفته و سپس یک هفته استراحت است. هفته بدون کافئین به بدن شما فرصتی برای تنظیم مجدد می دهد، بنابراین ممکن است وقتی دوباره شروع به نوشیدن آن کنید، آثار کافئین را قوی تر احساس کنید. اگر چه هیچ مدرک علمی وجود ندارد که ثابت کند این روش ایده آل است، اما تحقیقات نشان

می دهد که مصرف دوره ای کافئین، مانند استراحت هر چند هفته یکبار، می تواند به تنظیم مجدد حساسیت شما به کافئین کمک کند. در واقع یک هفته استراحت پس از چند هفته مصرف، می تواند اثرات انرژی زای قهوه را به طور کامل تری باز یابی کند.

چرا بدن تحمل خود را در برابر کافئین بالا می برد؟

شاید برایتان سوال شود که چرا بدن پس از چند بار مصرف کافئین، تحمل خود را در برابر آن افزایش می دهد؟ این سوال ما هم بود. کافئین راه را بر آدنوزین - ماده شیمیایی که باعث خواب آلودگی شما می شود - به شما کمک می کند تا هوشیار تر و متمرکز تر باشید. همچنین سطح دوپامین و سایر انتقال دهنده های عصبی را افزایش می دهد که باعث بهبود خلق و خو و عملکرد شناختی می شوند. با این حال، با گذشت زمان، مغز شما با اضافه کردن گیرنده های

بیشتر بدانیم

افزایش سن عرق بدن را در می آورد!



اگر احساس می کنید که بیشتر از گذشته عرق می کنید و این فقط به دلیل گرمای هوا یا ورزش نیست، خوب است بدانید که بسیاری از افراد با بالا رفتن سن متوجه تغییراتی در میزان تعریقشان می شوند، زیرا افزایش سن، تغییرات هورمونی، مصرف برخی داروها، استرس و برخی بیماری های زمینه ای همگی می توانند «ترموستات» یا تنظیم کننده دمای بدن را تغییر دهند.

در دهه ۲۰ و ۳۰ زندگی

در اوایل بزرگسالی، غدد عرق معمولاً در فعال ترین حالت خود قرار دارند. در این مقطع سنی، سوخت و ساز بدن بالاست، توده عضلانی نسبتاً حجیم است و سطح هورمون ها به ویژه استروژن و تستوسترون نسبتاً پایدار است. در این سن، احتمال دارد که فرد هنگام ورزش یا استرس بیشتر عرق کند، اما در حالت کلی بدن دمای خود را به خوبی تنظیم می کند، مگر این که فرد بیماری زمینه ای داشته باشد.

در دهه ۴۰ و ۵۰ زندگی

در این دوره، بسیاری از افراد به ویژه زنان در میزان و زمان تعریق خود تغییراتی احساس می کنند. هورمون ها نقش

بسیار بزرگی در تنظیم تعریق دارند. تغییرات استروژن و پروژسترون از جمله در دوره پیش یائسگی یا یائسگی ممکن است تنظیم دمای بدن را مختل کند و موجب گرگرفتگی یا تعریق شبانه شود. از طرفی با ورود به میان سالی، سطح هورمون تیروئید هم افزایش می یابد که این می تواند دمای پایه بدن را بالا ببرد و باعث تعریق بیشتر شود. مردان هم در این سن ممکن است تغییراتی

را تجربه کنند که ناشی از کاهش تدریجی تستوسترون است، هر چند معمولاً این تغییرات به شدت تغییرات در زنان نیست.

در دهه ۶۰ به بعد

با بالا رفتن سن ممکن است فعالیت غدد عرق کمتر شود. این یعنی فرد به طور کلی کمتر عرق می کند اما این موضوع یک روی دیگر هم دارد: بدن ممکن است در خنک کردن خودش هم کارایی کمتری داشته باشد؛ آن چه افراد مسن را در برابر بیماری های مرتبط با گرما مانند گرمادگی و سکته گرمایی (Heat Stroke) آسیب پذیرتر می کند.

عوامل محرک تعریق

گرما تنها عامل تعریق نیست. ورزش شدید و واضح ترین عامل تحریک کننده است، اما اضطراب و آشفتگی های احساسی هم از عوامل عمده اند. درد فیزیکی، غذاهای تند، کافئین، نوشیدنی های داغ، رطوبت، برخی داروها و تب ناشی از عفونت ها نیز همگی می توانند باعث افزایش تعریق شوند.

آشنایی من

ترفند

فوتوفن تهیه آرد برنج خانگی در ۵ مرحله



خیلی خشک باشد، آسیاب کردن آن سخت تر می شود.

۳ آسیاب کردن | برنج نیمه خشک را در آسیاب خشک یا مخلوط کن قوی بریزید. آن را به دفعات کم آسیاب کنید (مثلاً ۲ تا ۳ قاشق

در هر بار) تا دستگاه داغ نشود و آرد لطیف تری بدهد.

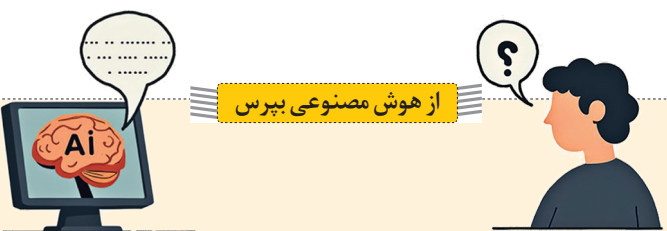
۴ الک کردن | آرد را از یک الک ریز عبور بدهید.

ذرات درشت باقی مانده را دوباره آسیاب و الک کنید. در نهایت آرد الک شده را برای اطمینان از ماندگاری، روی یک سینی یا پارچه تمیز بریزید و چند ساعت در سایه یا آفتاب ملایم بگذارید تا کاملاً خشک شود.

۵ نگهداری | آرد برنج خشک را در ظرف در دارو جای

خشک و خنک (مثل یخچال) نگهداری کنید. روی در شیشه تاریخ برنید و آن را حداکثر یک ماه استفاده کنید.

از هوش مصنوعی بپرس



صابون یا مایع دست شویی؛ کدام را انتخاب کنیم؟

شستن دست ها، ساده ترین اقدام برای حفظ بهداشت فردی است. اما وقتی پای انتخاب بین صابون جامد و مایع دستشویی به میان می آید، کدام گزینه برتری دارد؟

کدام بهداشتی تر است؟

یکی از دغدغه های رایج، آلودگی سطح صابون است. آیا لمس مکرر یک قالب صابون، انتقال میکروب را افزایش می دهد؟

پاسخ به این سؤال بستگی به شرایط نگهداری دارد. اگر صابون در محفظه خشک و دور از رطوبت قرار گیرد، خطر انتقال آلودگی به حداقل می رسد. اما در فضا های عمومی، جایی که افراد متعدد از یک قالب استفاده می کنند، این احتمال افزایش می یابد. در مقابل، مایع دستشویی در ظروف پمپی عرضه می شود. تماس مستقیم با محتوای داخلی وجود ندارد و انتقال آلودگی کاهش می یابد. در نتیجه، برای مکان های پررفت و آمد مانند سرویس های عمومی، گزینه بهداشتی تر مایع دست شویی است.

کدام پوست چه شوینده ای می خواهد؟

یکی از تفاوت های مهم، اثر هر محصول بر پوست است. صابون به دلیل قلیایی بودن، در طول زمان چربی طبیعی پوست را کاهش می دهد. این امر باعث خشکی، پوسته پوسته شدن یا حتی خارش می شود.

مایع دستشویی حاوی ترکیبات نرم کننده مانند گلیسرین، آلوئه ورا یا روغن های گیاهی است. این مواد، تعادل رطوبت پوست را بهتر حفظ می کنند. برای پوست های حساس، خشک یا دچار آگزما، استفاده مکرر از صابون مناسب نیست. انتخاب مایع دستشویی با ترکیبات غیر آلرژیک، گزینه بهتری خواهد بود.

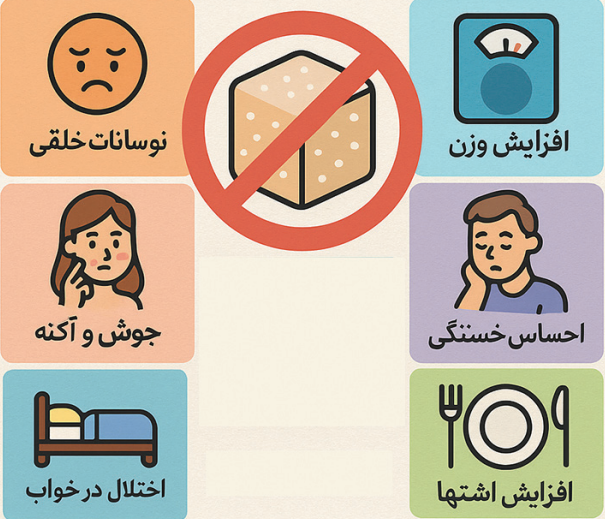
انتخاب در ست و حسابی چیست؟

در خانه، به ویژه در سرویس های شخصی، استفاده از صابون جامد، اقتصادی تر است. یک قالب صابون تا مدت ها باقی می ماند. نگهداری آن نیز ساده تر است. اما در فضا های کاری، مدارس یا فروشگاه ها که افراد مختلف از یک سینک استفاده می کنند، به کارگیری مایع دست شویی منطقی تر است. توزیع بهداشتی، استفاده آسان و کاهش هدررفت از مزایای این انتخاب است. در رستوران ها، وجود یک دستگاه پمپ مایع دست شویی، از نظر بهداشتی و ظاهری، اعتبار بیشتری ایجاد می کند.

داده تصویری

علامت هشدار دهنده مصرف قند

بدن هشدارهایی دارد که باید به آن توجه کنیم. از کجا بفهمیم که بیش از حد قند مصرف می کنیم؟



بدانیم

نشانه های حمله قلبی در مردان



فانزه مهاجر | مترجم

حمله قلبی یا انفارکتوس میوکارد زمانی رخ می دهد که جریان خون به قلب شما مسدود شود. این اتفاق توسط یک لخته خون در شریان های کرونری شما که خون را به قلب شما می رسانند، ایجاد می شود. در حالی که افراد از هر جنسیتی می توانند دچار حمله قلبی شوند، مردان در مقایسه با زنان در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به آن هستند. این متن می تواند به شما کمک کند تا بدانید چه زمانی برای کمک نجات بخش برای خود یا شخص دیگری با اورژانس تماس بگیرید. با ترجمه مقاله ای از سایت verywellhealth این نشانه ها را با هم مرور می کنیم.

علامت حمله قلبی شامل مواردی است که هم مشترک هر دو جنس است و هم مختص مردان. مردان اغلب مشکلاتی دارند که شامل ناراحتی قفسه سینه، درد قسمت بالای بدن، تنگی نفس و یا عرق سرد می شود که می تواند زنان را نیز تحت تأثیر قرار دهد اما در مردان به وضوح رخ می دهد. دانستن این که این شرایط و علامت حمله قلبی در مردان کدام است، می تواند به شما کمک کند تا شدت مشکل خود را تشخیص دهید و فوری درخواست کمک کنید. این علامت شامل موارد زیر است:

• فشار، درد یا ناراحتی قفسه سینه که در مرکز قفسه سینه شمارخ می دهد و بیش از چند دقیقه یا در یک چرخه از وقوع، فروکش کردن و بازگشت ادامه دارد (این علامت در مردان

و زنان مشترک است)

• سرگیجه

• آرتیمی (ضربان قلب سریع و نامنظم)

• تنگی نفس یا بدون ناراحتی قفسه سینه

• درد، سفتی یا بی حسی در ناحیه ای بالاتر از کمر، مانند یک یا هر دو بازو، کمر، گردن، فک یا معده

• درد در بازوی چپ

• عرق سرد

• ناراحتی معده یا سوء هاضمه

همه حملات قلبی علامت یکسانی ایجاد نمی کنند. برخی از حملات قلبی علامتی ایجاد می کنند که اثرات جزئی یا خفیف تری نسبت به درد شدید قفسه سینه در یک حمله قلبی معمولی ایجاد می کنند. درد حمله قلبی لزوماً نباید مداوم باشد؛ می تواند رخ دهد، متوقف شود و سپس برگردد.