

عقب نشینی از زندگی نوشابه‌ای

متخصصان سلامت مراحل ترک نوشابه را شبیه به ترک اعتیاد می‌دانند که البته نتیجه‌اش سختی‌هایی که به جان خریدید را می‌شوید و می‌برد. می‌خواهید بدانید بدن بعد از ترک نوشابه چه شکلی است؟



انتصاری- بدون نوشابه غذا از گلویتان پایین نمی‌رود؟ اصلاً بدون نوشابه سفره ناقص است و هیچ وقت از غذا لذت نمی‌برید؟ خب حتماً برای شما کنار گذاشتن نوشابه واقعاً سخت است اما این مسیری است که اگر خودتان و سلامت‌تان را دوست دارید، باید بروید. بالاخره ماهی را هر وقت از آب بگیرد تازه‌تر است. می‌دانیم نوشیدن نوشابه در هر وعده غذایی یعنی آماده کردن بدن برای ابتلا به بیماری‌های دایب، فشارخون و زحمات زیاد برای دستگاه گوارش و حتی مغز. می‌خواهید بدانید وقتی نوشیدن نوشابه را کنار می‌گذارید چه اتفاقی برای بدن‌تان می‌افتد؟ با کدو کاو در سایت Health این روند را بررسی کردیم.

● علایم ترک نوشابه شاید شبیه ترک اعتیاد باشد!

جدا کردن خودتان از شیرینی نوشابه ممکن است در ابتدا خیلی سخت باشد. اگر چه شکر اعتیادآور به حساب نمی‌آید اما تأثیر قابل توجهی بر سیستم دوپامین دارد. نوشابه‌ها معمولاً حاوی مقدار زیادی قند هستند و برخی تحقیقات نشان داده‌اند که حذف قند از رژیم غذایی می‌تواند منجر به رفتارهای اضطرابی یا افسردگی شود، تقریباً مانند ترک اعتیاد. همچنین بیشتر نوشابه‌ها حاوی کافئین نیز هستند، بنابراین کنار گذاشتن آن‌ها می‌تواند باعث چند روز خستگی، سردرد یا احساس کلی «بی‌حالی» شود. البته این علایم باید به سرعت بگذرند.

● هجوم عقب‌نشینی قند

عادت به مصرف منظم نوشابه باعث «هجوم قند» می‌شود و باعث انفجار موقت انرژی و سپس افت سوخت و ساز بدن یک تا دو ساعت بعد می‌شود. این می‌تواند انرژی، تمرکز و خلق و خور تحلیل ببرد و گرسنگی را افزایش

دهد که منجر به خوردن میان وعده و پر خوری می‌شود. وقتی مصرف نوشابه را قطع می‌کنید از این افت انرژی خبری نیست و این باعث می‌شود تا افراد تمرکز بهتر، انرژی بیشتر و هوس‌های غذایی کمتری داشته باشند، همه این‌ها تنها در عرض چند روز پس از ترک نوشابه اتفاق می‌افتد.

● خبری از نفخ و گاز معده نیست

یکی دیگر از حوزه‌هایی که ممکن است پس از قطع مصرف نوشابه به سرعت متوجه تفاوت در آن شوید، دستگاه گوارش شماست. بعضی افراد ممکن است نفخ کمتری احساس کنند، زیرا نوشابه می‌تواند به تجمع گاز در دستگاه گوارش کمک کند.

● دایب را کنار می‌زنید

هر چه مدت بیشتری نوشابه مصرف نکنید، بیشتر متوجه سلامتی می‌شوید که برای خود ساختید. این شامل تغییرات قابل توجهی در متابولیسم شما می‌شود. یعنی چند هفته یا چند ماه نخوردن نوشابه می‌تواند به حفظ قند خون شما در سطوح سالم‌تر کمک کند. حتی

اگر نوشابه مورد علاقه‌تان رژیمی باشد، ترک آن می‌تواند تفاوت ایجاد کند. یک مطالعه در نشست انجمن دیابت آمریکا، نشان داد ز نانی که دیابت نوع ۲ دارند و نوشابه رژیمی را بعد از غذا با آب جایگزین می‌کنند، کنترل قند خون بهتری دارند و احتمال بیشتری دارد که دیابت‌شان بهبود یابد.

● شاید وزن کم کنید

نوشیدنی‌های شیرین شده با شکر معمولاً کالری خالی زیادی دارند، به این معنی که کالری بدون مواد مغذی زیادی برای پشتیبانی از عملکردهای بدن فراهم می‌کنند. با قطع مصرف این نوشیدنی‌ها، می‌توانید انتظار داشته باشید که کالری کمتری مصرف کنید و مدیریت وزن بهتری داشته باشید.

● پوست‌تان از شما تشکر می‌کند

جیانگ گفت، ترک نوشابه همچنین می‌تواند به شما کمک کند پوست بهتری داشته باشید، زیرا تحقیقات نشان می‌دهد که قندهای تصفیه شده ممکن است برای سلامت پوست مضر باشند. به علاوه، طبق تحقیقات سال ۲۰۱۹، نوشیدن روزانه نوشابه با خطر بیشتر آکنه متوسط تا شدید در نوجوانان مرتبط بود.

● ممکن است عمر طولانی‌تر (و سالم‌تری) داشته باشید

وقتی ماه‌ها (یا حتی سال‌ها) از ترک نوشابه گذشته باشد، از مزایای پیشگیری از بیماری‌های مزمن بهره‌مند خواهید شد.

اساساً، سر از بر کردن قند از نوشابه به جریان خون باعث «آشفته‌گی متابولیک» می‌شود و منجر به افزایش ناگهانی انسولین، سنتز جدید چربی و سایر اثرات منفی می‌شود. با گذشت زمان، این امر منجر به چربی احشایی (چربی اطراف اندام‌های روده)، مقاومت به انسولین، افزایش وزن، التهاب و در نهایت دیابت و سایر بیماری‌های متابولیک می‌شود.

● راه‌رسم اصولی ترک نوشابه

اگر می‌خواهید مصرف نوشابه‌های گازدار خود را کاهش دهید، لازم نیست یک‌باره از شر آنها خلاص شوید و هر قوطی نوشابه را با آب ساده جایگزین کنید. برای ترک واقعی عادت نوشابه، این نکات را برای کاهش جایگزینی تدریجی امتحان کنید:

۱ یک فنجان کوچک‌تر را امتحان کنید!
برای شروع به جای یک لیوان بزرگ، از یک فنجان کوچک نوشابه برای خودتان استفاده کنید.

۲ یک نوشیدنی گازدار دیگر انتخاب کنید! جایگزین‌هایی مانند آب گازدار طعم‌دار بدون کالری یا آب را در نظر بگیرید.

۳ بر چسب‌ها را بخوانید! برخی از نوشابه‌های جایگزین هنوز قند زیادی دارند، بنابراین بر چسب‌ها را بخوانید تا بدانید چه چیزی دریافت می‌کنید.

۴ یک معجون میوه‌ای درست کنید! برای طعم‌دار کردن بدون قندهای افزودنی زیاد، آبمیوه صدر در صد خالص را با آب قیق کنید.

خواص خوراکی‌ها

فلفل قرمز؛ چاشنی یک برنامه سالم غذایی

این فلفل همچنین ممکن است به جریان خون کمک کند و فشارخون را کاهش دهد. فشارخون بالا ممکن است به افزایش خطر ابتلا به بیماری قلبی منجر شود. شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد فلفل قرمز، مشابه سایر خوراکی‌های محبوب تند دارای کپسایسین می‌تواند به سوزاندن کالری و احساس سیری پس از صرف غذا کمک کند. این فلفل باعث افزایش شیره‌های معده و تولید آنزیم در معده می‌شود که کمک می‌کند غذا را تجزیه و هضم کنیم. با این حال، حواستان باشد که در مصرف آن زیاده‌روی نکنید. فقط به اندازه یک نوک انگشت لازم دارید! در نهایت فلفل قرمز چاشنی افزودنی فوق‌العاده‌ای به یک برنامه غذایی سالم است.



فلفل قرمز چه به صورت پودر، خشک یا تازه سرشار از ویتامین است. این فلفل به ویژه حاوی ویتامین A است که برای سلامت چشم، اندام‌ها، دستگاه تولیدمثل و سیستم ایمنی ضروری است.

فقط در یک قاشق چای‌خوری [فلفل قرمز هندی]، ۱۵ درصد نیاز روزانه‌تان به ویتامین A را دریافت می‌کنید البته از فلفل تازه و ویتامین‌های به مراتب بیشتری دریافت می‌کنند.

این ادویه حاوی ویتامین‌های B6، C و K است که به بدن کمک می‌کند جلوی خونریزی را بگیرد و سلامت استخوان را تقویت می‌کند. باید بدانید یک فلفل تازه ۷۲ درصد از میزان توصیه‌شده روزانه ویتامین C و ۵۰ درصد از ویتامین A را دارد.

● گل یاس

گلبرگ‌ها به دلیل عطر خوب و قابل خوردن بودن، از طعم‌دهنده‌های خوب برای چای سبز به شمار می‌آیند. یکی از گلبرگ‌هایی که در چای سبز استفاده می‌شود، گلبرگ‌های گل یاس است. این ترکیب متداول‌ترین نوع چای سبز طعم‌داده شده است و به امتحان کردنش می‌ارزد.



در واقع نعنای فلفلی نوعی طعم‌دهنده کلاسیک برای چای سبز است. این ترکیب بیشتر در کشورهای گرم استفاده می‌شود، چون موجب خنکی بدن شده و نشاط‌آور است.

این چای التهاب را کاهش داده و موجب افزایش تمرکز می‌شود. چای سبز حاوی کافئین و ال-تیانین است که هر دو تمرکز را افزایش می‌دهند.

● ترکیب میوه خشک

یکی دیگر از موادی که می‌توان در چای سبز استفاده کرد، میوه خشک است. این میوه‌ها در چای عطر و طعم خود را آزاد می‌کنند. دقت کنید که از یک میوه

شاید طعم چای سبز را دوست نداشته باشید و دلتان بخواهد طعم آن را تغییر دهید. طعم چای سبز به تنهایی کمی گس است، اما می‌شود با اضافه کردن چیزهایی، طعم آن را تغییر داد.

● اضافه کردن لیمو و عسل

شما می‌توانید کمی شکر به آن اضافه کنید، اما راه سالم‌تر و مطمئن‌تر، استفاده از عسل است. عسل می‌تواند به منافع چای سبز اضافه کند. لیمو نیز طعم چای سبز را بهتر می‌کند. پوست لیمو را فشار دهید و در چای بیندازید تا روغن لیمو بهتر وارد چای شود و طعم آن را بهتر کند.

● نعنای فلفلی و یک طعم جدید

اضافه کردن نعنای فلفلی به چای سبز بسیار متداول است.

پیشگیری

چطور جلوی «آب مروارید» را بگیریم؟



فائزه مهاجر | مترجم



Verywellhealth/آب مروارید کدر شدن عدسی چشم است که معمولاً شفاف است و بر اثر تجزیه و تجمع پروتئین‌های عدسی ایجاد می‌شود. در نهایت، این بیماری منجر به تاری دید و سایر علائم می‌شود، اما جراحی می‌تواند بینایی را به فرد بازگرداند. ممکن است آب مروارید در مراحل اولیه علائمی نداشته باشد و فقط با وجود مقداری تاری، مشکلات بینایی ممکن است تا سال‌ها آشکار نشود. با رشد آب مروارید، علائم و نشانه‌ها به تدریج بدتر می‌شوند و ممکن است شامل این موارد باشد: تاری دید یا کدر شدن دید، محوشدن رنگ‌ها، دوبینی، نیاز به تغییر مکرر شماره عینک یا لنز، دید ضعیف در شب، دیدن هاله در اطراف چراغ‌ها، حساسیت به نور خورشید، چراغ‌های جلو یا روشنایی داخل ساختمان.

آب مروارید مسری نیست و از یک چشم به چشم دیگر سرایت نمی‌کند. اما ابتلا به آب مروارید در هر دو چشم طبیعی است.

آب مروارید معمولاً به دلیل تغییرات طبیعی چشم‌رخی می‌دهد و با افزایش سن، معمولاً بعد از ۴۰ سالگی، ایجاد می‌شود. اکثر افراد بالای ۶۰ سال معمولاً مقداری کدر شدن عدسی را تجربه می‌کنند. به طور کلی عوامل خطر ایجاد آب مروارید عبارتند از:

قرار گرفتن در معرض نور خورشید بدون عینک آفتابی که از اشعه‌های مضر فرابنفش (UV) محافظت می‌کند

● سابقه خانوادگی آب مروارید

● شرایط پزشکی مانند دیابت یا کمبودهای تغذیه‌ای

● آسیب قبلی چشم، جراحی چشم یا پر تودمانی قسمت بالای بدن

● سیگار کشیدن

● مصرف برخی داروها مانند برخی استروئیدها، آراپمخش‌ها و داروهای ادرار آور

● با آب مروارید چه کنیم؟

تنها راه خلاص شدن از شر آب مروارید جراحی است. با این حال، فقط در صورتی که آب مروارید بینایی شما را تحت تأثیر قرار داده باشد، لازم است آن را بردارید. به روز نگه داشتن شماره لنز اصلاحی خود، ممکن است بتوانید جراحی را سال‌ها به تعویق بیندازید. از آن‌جا که ممکن است فوری به جراحی نیاز نداشته باشید، می‌توانید کارهایی را برای مدیریت زندگی با آب مروارید انجام دهید:

● شماره عینک یا لنز تماسی خود را هر روز نگه دارید.

● از عینک‌های ضد انعکاس استفاده کنید.

● از عینک‌های آفتابی که در برابر اشعه ماوراء بنفش محافظت می‌کنند استفاده کنید.

● برای مطالعه یا کار با جزئیات از لنزهای بزرگ‌نمایی استفاده کنید.

● از نور روشن‌تر استفاده کنید.

داده تصویری



دهان و دندان

رنگ دندان‌ها چه می‌گوید؟



دندان‌ها می‌توانند چیزهایی را درباره بدن شما آشکار کنند که خودتان هنوز از آن خبر ندارید. شناسایی زودهنگام تغییر رنگ دندان‌ها با استفاده از ابزارها مناسب یکی از ساده‌ترین راه‌ها برای حفاظت از سلامتی در طولانی مدت است.

رنگ‌های آبی یا خاکستری | معمولاً ناشی از مصرف آنتی‌بیوتیک در کودکان است، زیرا این داروها در عمق دندان‌های در حال رشد نفوذ می‌کنند و تغییر رنگ دائمی به جامی گذارند. **لکه‌های سفید گچی** | لکه‌های سفید و گچی هم می‌توانند نشانه اولیه پوسیدگی باشند و هم به نقص در مینای دندان ناشی از بیماری سلیاک اشاره داشته باشند.

سیاهی یا تیرگی | تغییر رنگ سیاه تیره معمولاً به پوسیدگی پیشرفته یا مرگ بافت پالپ دندان مربوط است. هر چند در موارد نادر، می‌تواند ناشی از تماس با فلزات سنگین هم باشد. **مینای لکه‌دار** | به صورت تغییر رنگ نامهارنگ و تکه‌تکه ظاهر می‌شود و ممکن است به اختلالات ژنتیکی اشاره داشته باشد؛ بیماری‌هایی که مینای دندان را تضعیف و آن را آسیب‌پذیرتر می‌کنند.

آشپزی من

ترفند

۴ راه خوش طعم کردن چای سبز

مناسب استفاده کنید تا چای طعم و عطر بهتری پیدا کند. به طور مثال، میوه‌های زرد و نارنجی برای چای سبز بسیار مناسب هستند.

● گل یاس

گلبرگ‌ها به دلیل عطر خوب و قابل خوردن بودن، از طعم‌دهنده‌های خوب برای چای سبز به شمار می‌آیند. یکی از گلبرگ‌هایی که در چای سبز استفاده می‌شود، گلبرگ‌های گل یاس است. این ترکیب متداول‌ترین نوع چای سبز طعم‌داده شده است و به امتحان کردنش می‌ارزد.



در واقع نعنای فلفلی نوعی طعم‌دهنده کلاسیک برای چای سبز است. این ترکیب بیشتر در کشورهای گرم استفاده می‌شود، چون موجب خنکی بدن شده و نشاط‌آور است.

این چای التهاب را کاهش داده و موجب افزایش تمرکز می‌شود. چای سبز حاوی کافئین و ال-تیانین است که هر دو تمرکز را افزایش می‌دهند.

● ترکیب میوه خشک

یکی دیگر از موادی که می‌توان در چای سبز استفاده کرد، میوه خشک است. این میوه‌ها در چای عطر و طعم خود را آزاد می‌کنند. دقت کنید که از یک میوه

شاید طعم چای سبز را دوست نداشته باشید و دلتان بخواهد طعم آن را تغییر دهید. طعم چای سبز به تنهایی کمی گس است، اما می‌شود با اضافه کردن چیزهایی، طعم آن را تغییر داد.

● اضافه کردن لیمو و عسل

شما می‌توانید کمی شکر به آن اضافه کنید، اما راه سالم‌تر و مطمئن‌تر، استفاده از عسل است. عسل می‌تواند به منافع چای سبز اضافه کند. لیمو نیز طعم چای سبز را بهتر می‌کند. پوست لیمو را فشار دهید و در چای بیندازید تا روغن لیمو بهتر وارد چای شود و طعم آن را بهتر کند.

● نعنای فلفلی و یک طعم جدید

اضافه کردن نعنای فلفلی به چای سبز بسیار متداول است.