

# راه‌هایی برای تشکر کبد از شما!

کبد یکی از کلیدی‌ترین اندام‌های بدن است که اگر در دست از آن مراقبت نکنیم به راحتی به یک سطل زباله پر در دسر برای بدن تبدیل می‌شود



فائزة مهاجر | مترجم

شاید تا به حال به این موضوع فکر نکرده باشید اما کبد نقش کلیدی در سیستم گوارش بدن شما بازی می‌کند. مواد مغذی که می‌خورید با می‌نوشید و داروهایی که مصرف می‌کنید، همه از کبد عبور می‌کنند بنابراین باید به درستی با آن رفتار کنید تا سالم بماند و کارش را در دست انجام دهد. اگر می‌خواهید راه‌ور سمر رفتار با کبدتان را بداندید و با این عضو مهم بدن به مشکل نخورید، این مطلب را از دست ندهید. چون متخصصان می‌گویند کبد عضو حساسی است که اگر از آن مراقبت نکنید به راحتی تبدیل به سطل زباله می‌شود و وقتی تبدیل به سطل زباله شد، از بین می‌رود.

## ● یک توپ فوتبال مهم در بدن!

کبد به اندازه یک توپ فوتبال است و در زیر قفسه سینه در سمت راست قرار دارد. کبد چندین وظیفه مهم برای انجام دادن دارد. این اندام با خلاص شدن از شر مواد مضر شیمیایی که بدن می‌سازد به پاک‌سازی خون شما کمک می‌کند. کبد مایعی به نام صفرا می‌سازد که به شما کمک می‌کند چربی غذا را تجزیه کنید. همچنین قندی به نام گلوکز را ذخیره می‌کند که در صورت نیاز سریعاً به شما انرژی می‌رساند. دکتر ری چانگ، مدیر پزشکی برنامه پیوند کبد در بیمارستان عمومی ماساچوست می‌گوید: برای حفظ وضعیت کبد در حالت پایدار هیچ مشکلی وجود ندارد و همه چیز به یک سبک

زندگی سالم مرتبط است.

این متخصص توضیح می‌دهد مراقبت از کبد بیشتر به معنای دوری از چیزهای بد است تا خوردن یا نوشیدن چیزهایی که برای کبد مفید هستند. اما چطور باید از کبد مراقبت کنیم؟

## ● راه‌ور سمر مراقبت از کبد در بدن

**رژیم سالم و ورزش** قطعاً کبد بابت این کار از شما تشکر خواهد کرد. با ورزش ورژیم غذایی سالم شما وزن خود را تحت کنترل خواهید داشت که به جلوگیری از بیماری کبدی مرتبط با اختلال متابولیک که قبلاً بیماری کبد چرب غیر الکلی نامیده می‌شد، کمک می‌کند. وضعیتی که ممکن است به سیروز منجر شود.

**مراقب مصرف داروهای خاص باشید!** بعضی از داروهای کلسترول ممکن است عوارض جانبی داشته باشد که می‌تواند باعث مشکلات کبدی شود. مسکن استامینوفن هم در صورت مصرف بیش از حد می‌تواند به کبد آسیب برساند. ممکن است بیش از آن چه فکرش را می‌کنید استامینوفن مصرف کنید. این دارو در صدها داروی دیگر مانند سرماخوردگی یا مسکن‌های تجویزی از سوی پزشکان وجود دارد. بعضی از داروها هم در صورت مصرف با دیگر داروها باعث آسیب کبدی می‌شوند.

**از هپاتیت و ویروسی جلوگیری کنید!** هپاتیت یک بیماری است که به کبد آسیب جدی وارد می‌کند و انواع مختلفی دارد. هپاتیت نوع A از طریق خوردن و نوشیدن مواد غذایی آلوده به ویروس، منتقل می‌شود. اگر در معرض خطر هستید با به مکانی سفر می‌کنید که شیوع بیماری بالاست، می‌توانید واکسن دریافت کنید. هپاتیت B و C از طریق خون و دیگر مایعات بدن، منتقل می‌شوند. برای کاهش خطر، وسایل شخصی مانند مسواک، تیغ و سوزن را با دیگران به اشتراک نگذارید و رابطه جنسی محافظت شده داشته باشید.

**هوای مسموم تنفس نکنید!** بعضی از مواد تمیزکننده و حشره کش‌ها دارای مواد شیمیایی هستند که می‌توانند به کبد شما آسیب بزنند و باید از تماس مستقیم با آن‌ها خودداری کنید. حتی لمس کردن این مواد هم خطرناک است. مواد افزودنی موجود در شامپو هم سمی هستند و می‌توانند به کبد شما آسیب وارد کنند بنابراین تا حد امکان از کشیدن شامپو هم دوری کنید.

**مراقب مصرف داروهای گیاهی و مکمل‌ها باشید!** برخی از آن‌ها می‌توانند به کبد آسیب بزنند. عصاره چای سبز و جینسینگ از مواردی هستند که مشکل ایجاد کرده‌اند. بعضی از گیاهان دارویی مانند دانه خار مریم ادعا می‌کنند که کبد را احیا و بازسازی می‌کنند. مراقب این ادعاها باشید. چانگ می‌گوید: «هرگز شواهد باکیفیتی وجود ندارد که نشان دهد هر یک از این گیاهان دارویی و مکمل‌ها سلامت کبد را ارتقا می‌دهد. برخی حتی ممکن است باعث آسیب شوند.»

**قهوه بنوشید!** تحقیقات نشان می‌دهد نوشیدن قهوه می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های کبدی را کاهش دهد. محققان هنوز دلیلی برای آن پیدا نکرده‌اند اما این واقعیت ارزش تحقیقات بیشتر را دارد.

## چطور با یک رژیم ساده به ورزش پرانرژی‌تان تبدیل شوید



محمد شاهی | روزنامه نگار

خستگی روزانه یکی از مشکلات شایع در دنیای امروز است که می‌تواند بر کیفیت زندگی تأثیر بگذارد. خوشبختانه، با انجام تغییرات ساده در سبک زندگی می‌توان خستگی را کاهش و سطح انرژی را افزایش داد. در اینجا به چند عادت موثر اشاره می‌کنیم که می‌توانند به کاهش خستگی کمک کنند.

## ● مدیریت مصرف کافئین و شکر

کافئین و شکر می‌توانند به طور موقت سطح انرژی بدن را افزایش دهند، اما مصرف بیش از حد آن‌ها باعث افت انرژی و خستگی می‌شود. بنابراین، برای حفظ انرژی پایدار، باید مصرف این مواد را به حداقل رساند و نوشیدنی‌های شیرین و کافئین‌دار کمتر استفاده کرد.

## ● رژیم غذایی سالم و متعادل

یک رژیم غذایی متعادل با مقدار کافی پروتئین، فیبر و چربی‌های سالم به حفظ سطح انرژی کمک می‌کند. غذاهایی مانند سبزیجات، میوه‌ها، غلات کامل، پروتئین‌های بدون چربی و چربی‌های سالم مانند روغن زیتون، آووکادو



و مغزهای می‌توانند به بهبود انرژی در طول روز کمک کنند.

## ● ورزش منظم

ورزش منظم، حتی اگر فقط پیاده‌روی باشد، می‌تواند جریان خون را افزایش دهد و بدن را پر از انرژی کند. فعالیت بدنی باعث بهبود کیفیت خواب و کاهش خستگی می‌شود. حداقل ۳۰ دقیقه ورزش متوسط در روز می‌تواند تأثیر زیادی در کاهش خستگی داشته باشد.

## ● قرار گرفتن در معرض نور خورشید

قرار گرفتن در معرض نور خورشید باعث تولید ویتامین D

در بدن می‌شود که نقش مهمی در حفظ سطح انرژی دارد. نور خورشید همچنین به تنظیم ساعت بدن و بهبود کیفیت خواب کمک می‌کند. روزانه چند دقیقه در معرض نور خورشید قرار گرفتن می‌تواند مؤثر باشد.

## ● غذاهای غنی از پروبیوتیک‌ها

پروبیوتیک‌ها، مانند ماست و کفیر، به تقویت سیستم گوارش کمک و کاهش احساس خستگی کمک می‌کنند. روده سالم به جذب بهتر مواد مغذی و افزایش سطح انرژی کمک می‌کند.

## ● افزایش مصرف چربی‌های سالم

چربی‌های سالم موجود در غذاهایی مانند آووکادو، روغن زیتون و ماهی‌های چرب می‌توانند به تأمین انرژی پایدار کمک کنند. این چربی‌ها باعث حفظ سطح انرژی در طول روز شده و از نوسانات انرژی جلوگیری می‌کنند.

## ● مکمل‌ها برای کاهش خستگی

برخی مکمل‌ها مانند آهن، ویتامین B۱۲ و منیزیم می‌توانند به کاهش خستگی کمک کنند. قبل از مصرف هر گونه مکمل، مشاوره با پزشک الزامی است.

## تغذیه

## سبزیجات خام بهتر است یا پخته؟!



بسیاری از افراد تصور می‌کنند که سبزیجات خام همیشه سالم‌تر از نوع پخته آن‌هاست اما این تصور همیشه در دست نیست. به عنوان مثال، گوجه‌فرنگی پخته مقدار بیشتری آنتی‌اکسیدان لیکوپین آزاد می‌کند. این آنتی‌اکسیدان در پیشگیری از سرطان موثر است. همچنین بدن می‌تواند بتا‌کاروتن موجود در هویج پخته را بهتر جذب کند. کبابی کردن کدو حلوایی، هویج و سیب‌زمینی شیرین میزان کاروتنوئیدها را افزایش می‌دهد؛ این ترکیبات رنگدانه‌ای که خاصیت آنتی‌اکسیدانی دارند، به کاهش التهاب در بدن کمک می‌کنند.

## ● کدام روش‌های پخت سالم‌ترند؟

هر چه زمان پخت کوتاه‌تر باشد ارزش غذایی سبزیجات بیشتر حفظ می‌شود. بخارپز کردن و استفاده از مایکروویو بهترین روش‌های پخت هستند زیرا هم سریع‌اند و هم نیازی به روغن ندارند. **جوشاندن** جوشاندن کوتاه مدت در آب داغ برای یک تا دو دقیقه (بلانچینگ) در رتبه بعدی قرار دارد اما نباید سبزیجات را بیش از حد در آب جوش نگه داشت. جوشاندن طولانی مدت نه تنها بافت آن‌ها را له می‌کند بلکه ویتامین‌های محلول در آب مانند ویتامین C، B۱ و فولات را نیز از بین می‌برد.

**تفت دادن** متخصصان تغذیه می‌گویند مقدار کمی روغن هنگام پخت نه تنها ضرری ندارد بلکه طعم سبزیجات را بهتر می‌کند و جذب ویتامین‌های محلول در چربی را نیز بالا می‌برد. در نتیجه، بدن می‌تواند ویتامین A را بهتر از کدو حلوایی، هویج و سیب‌زمینی شیرین، ویتامین D را از قارچ، ویتامین E را از فلفل دلمه‌ای، سبزیجات برگ‌دار و مارچوبه و ویتامین K را از سبزیجاتی مانند بروکلی و پیاز دریافت کند. نکته مهم این است به اندازه‌ای روغن اضافه شود که سبزیجات به مایه‌تابه نچسبند اما نباید آن قدر زیاد باشد که روغن در کف ظرف جمع شود.

**کبابی کردن** برای کبابی کردن سبزیجات در فر معمولاً مقدار روغن باید دو برابر میزان مورد نیاز برای تفت دادن باشد. اگر چه کبابی کردن زمان بیشتری نسبت به روش‌های دیگر نیاز دارد اما همچنان مواد مغذی سبزیجات را حفظ می‌کند و باعث ایجاد طعم بهتر از طریق کاراملی شدن قندهای طبیعی آن‌ها می‌شود.

## داده تصویری



## بهداشت دهان و دندان

## ۴ اشتباه در نابودی دندان



همه ما گاهی اوقات باید به دندان پزشک مراجعه کنیم تا وضعیت دندان‌های خود را بررسی کنیم اما حتماً برای تان پیش آمده است که دندان پزشک علت بعضی از مشکلات را به خاطر خطای خودتان می‌داند.

## ۱ نادیده گرفتن لثه‌ها

اگر به آرامی دندان و لثه خود را مسواک نزنید و این کار را اخشن انجام دهید، احتمالاً خطر از دست دادن دندان برایتان وجود دارد. این التهاب در لثه باعث تحریک بیماری‌های لثه و از دست دادن دندان می‌شود و فشار زیادی به لثه‌ها وارد می‌کند.

## ۲ استفاده نکردن از نخ دندان

نخ دندان نکشیدن به صورت روزانه یک مشکل محسوب می‌شود. اگر هر روز نخ دندان نکشید، این پلاک‌ها بین دندان‌ها می‌ماند، باعث پوسیدگی و بیماری‌های لثه می‌شود. پس هر روز نخ دندان بکشید تا از آلودگی‌ها خلاص شوید.

## ۳ زیاده‌روی در مصرف سفید کننده دندان

بعضی از افراد برای این که به دندان‌های سفید برسند، بیش از حد در استفاده از محصولات سفید کننده دندان زیاده‌روی می‌کنند که نوع بر خورد این خمیر دندان‌ها با دندان کمی خشن است و ممکن است وضعیت را بدتر کند.

## ۴ اشتباه در استفاده از مسواک

مسواک زدن نباید محکم باشد، زیرا خطر پوسیدگی، فشار به دندان و آسیب مسواک را نیز افزایش می‌دهد. معمولاً پزشکان توصیه می‌کنند که مسواک را با خیلی ملایم و آرام بزنید اما همه قسمت‌ها را به خوبی تمیز کنید. بهتر است دو بار در روز و هر بار ۲ دقیقه مسواک بزنید.

## وعده اصلی

## آشنایی من

## فلافل عراقی بزن!

فلافل عراقی به دلیل ترکیبات خاص و ادویه‌های مخصوص خود، یکی از انواع محبوب فلافل در خاور میانه است که با طعمی غنی و متفاوت شناخته می‌شود. اگر شما هم از طرفداران فلافل هستید، پخت فلافل عراقی را هم در فهرست تان بگذارید.

## ● طرز تهیه فلافل عراقی:

برای شروع، نخودها را از شب قبل خیس و در طول ۲۴ ساعت آب آن‌ها را عوض کنید. سپس آب آن‌ها را خالی کرده و نخودها را با غذا ساز یا چرخ گوشت به خمیری نرم تبدیل کنید. در این مرحله، نخود چرخ شده را با پیاز خرد شده، سیر رنده شده، جعفری و گشنیز خرد شده، آرد نخودچی، نمک، فلفل سیاه، زیره سبز، پودر تخم گشنیز، دارچین، پودر هل و فلفل قرمز مخلوط کنید. مواد را به خوبی ورز دهید تا یک دست شوند. حالا وقت استراحت دادن به



خوبی ورز دهید تا یک دست شوند. حالا وقت استراحت دادن به