

گزینه‌های تعیین کننده قد

افزایش قد در بزرگ سالی دغدغه بسیاری از افراد جامعه است اما چه عواملی در قد و قامت ما تعیین کننده است و کاری از دست خودمان بر می آید؟



فائزه مهاجر مترجم

در حالی که بعضی از مردان در دهه ۴۰ زندگی همچنان رشد قدی دارند، صفحات رشدی بیشتر مردان ۲۱ سالگی بسته می شود. در یک الگوی رشد سالم، طول استخوان شما به دلیل صفحات رشد در استخوانی به نام اپی فیز افزایش می یابد. در دوران بلوغ، اپی فیزهای شما بالغ می شوند و در پایان بلوغ، جوش می خورند و رشد نمی کنند. معمولاً رشد به ترتیب زیر متوقف می شود. رشد دست ها و پاها متوقف می شود، بازوها و پاها رشد نمی کنند و رشد ستون فقرات تمام می شود. در ادامه با کمک سایت medicinenet عوامل موثر در رشد و عوامل تعیین کننده قد افراد را با هم بررسی می کنیم. با ما همراه باشید.

افزایش قد در نوجوانی

اگرچه افزایش قد در بزرگ سالی دشوار است، اما راه هایی وجود دارد که می توانید قد خود را در سال های نوجوانی به حد اکثر برسانید که عبارتند از: تغذیه خوب، خواب کافی و ورزش منظم. یک رژیم سالم شامل تمام ویتامین ها و مواد معدنی ضروری برای رشد بسیار مهم است. برخی از مواد معدنی مهم مرتبط با رشد و قد شامل کلسیم، ویتامین D و پروتئین هستند. هورمون های رشد و محرک تیروتیوید معمولاً در طول خواب ترشح می شوند. هر دوی این هورمون ها برای رشد مناسب استخوان ها حیاتی هستند. کمبود خواب می تواند این هورمون ها را سرکوب کند و در نتیجه رشد شما را تحت تاثیر قرار دهد. فعالیت بدنی متوسط و ورزش هایی که عضلات مرکزی

بدن را تقویت می کنند می توانند در فرایند رشد و بهبود قد تاثیر مثبت داشته باشند.

۷ عامل تعیین کننده قد

ژنتیک | قد شما در جه اول توسط ژنتیک یا بهتر بگوییم قدوالدین شما تعیین می شود. مطالعات نشان داده اند که قد در دوقلوها مرتبط است. به عنوان مثال، اگر یکی از دوقلوها قد بلند باشد، دوقلو دیگر تمایل به قد بلند دارد. به همین ترتیب، افرادی که والدین خوش اندام و قد بلندی دارند، به احتمال زیاد بیشتر قد بلند و خوش اندام هستند، در حالی که افرادی که والدین کوتاه قد دارند، به احتمال زیاد کوتاه قد هستند. بر اساس مطالعات، ۶۰ تا ۸۰ درصد رشد ژنتیک تعیین می کند، در حالی که ۲۰ تا ۴۰ درصد به عوامل دیگری مانند تغذیه و سبک زندگی بستگی دارد.

تغذیه | تغذیه می تواند نقش کلیدی در تعیین رشد شما ایفا کند، چون روندهای قابل مشاهده قد در سراسر جهان مشاهده می شود. یک مطالعه گزارش داده است که کودکان و بزرگسالان دچار سوء تغذیه ممکن است به رشد مطلوب خود نرسند و نتوانند زنده بمانند. در همین مطالعه، تفاوت قد بین سال های ۱۸۹۶ و ۱۹۹۶ بر جسته شده است. با افزایش آگاهی در مورد تغذیه و سبک زندگی، مردم امروز به طور متوسط نسبت به اجداد خود در هزار سال پیش رشد و تکامل بهتری دارند. دلایل اجتماعی اقتصادی | عوامل اجتماعی اقتصادی می تواند نقش به سزایی در رشد کودکان داشته باشد. کودکانی که از وضعیت اجتماعی اقتصادی بالاتر، از جمله درآمد بالاتر برخوردارند، به دلیل تغذیه کافی، مراقبت بهتر و خدمات پزشکی و اجتماعی بهتر، رشد بهتری دارند. در یک کشور توسعه یافته، چاقی معمولاً در طبقات اجتماعی پایین به دلیل رژیم غذایی نامناسب دیده می شود، در حالی که عکس آن در کشورهای در حال توسعه صادق است. تعداد اعضای خانواده هم می تواند به طور غیر مستقیم بر قد تاثیر بگذارد زیرا کودکان در خانواده های پر جمعیت معمولاً کوچک تر و سبک تر هستند. جنسیت | زنان معمولاً کوتاه تر از مردان

خواص خوراکی ها

موز تنظیم کننده قد و فشار خون

معمولاً به افراد مبتلا به فشار خون بالا توصیه می شود نمک کمتری مصرف کنند اما نتیجه یک تحقیق جدید نشان می دهد که اضافه کردن مواد غذایی غنی از پتاسیم به رژیم غذایی مانند موز یا کلم بروکلی، تاثیر مثبت بیشتری بر فشار خون دارد. این تحقیق همچنین دریافت مردان که بیشتر از زنان (پیش از یائسگی) به فشار خون بالا مبتلا می شوند، ممکن است به افزایش مصرف پتاسیم واکنش بهتری نشان دهند. بر اساس این گزارش، موز سرشار از پتاسیم است که می تواند به کاهش فشار خون کمک کند. موز همچنین به حس سیری بیشتر، کند شدن فرایند هضم و تثبیت سطح قند خون کمک می کند. امروز رژیم های غذایی غربی



معمولاً سدیم بیشتر و پتاسیم کمتری دارند. آن چه ممکن است توضیح دهد که چرا فشار خون بالا عمدتاً در جوامع صنعتی دیده می شود و نه در جوامعی که به شیوه های سنتی و طبیعی تر زندگی می کنند. موز همچنین غنی از فیبر است که به هضم غذا و حرکات منظم روده کمک می کند و در بهبود خلق و خو، سلامت مغز و سیستم عصبی موثرند. قندها و کربوهیدرات های طبیعی موز هم آن را به یک منبع انرژی سریع برای بدن تبدیل می کنند، آن هم در حالی که تنها ۱۰۵ کالری دارد. از طرفی، پتاسیم بالای موز آن را به یکی از بهترین خوراکی ها برای بهبود حالت ناخوشایند و علائم جسمی و روانی تبدیل می کند.

آشپزی من

سس کارامل به سبک بازاری

طرز تهیه سس کارامل خانگی بسیار ساده تر از آن چیزی است که فکر می کنید. در واقع تنها ۱۰ دقیقه برای درست کردن آن زمان نیاز دارید. کارامل شیرین است و می توانید از آن روی دسر، بستنی، دونات، کیک و... استفاده کنید.

مواد لازم:

شکر دانه ریز: یک فنجان
کره: ۶ قاشق غذاخوری
خامه غلیظ: یک دوم فنجان

طرز تهیه:

۱. شکر را گرم کنید

اول یک دستگیره کنار دستتان بگذارید و همه مواد را دم دست قرار دهید. حالا شکر را روی حرارت به نسبت بالا در یک قابلمه که کف آن سنگین باشد و بزرگ تر از حجم شکر باشد گرم کنید. وقتی شکر شروع به ذوب شدن کرد، با لیسک یا قاشق چوبی به شدت آن را هم بزنید. شکر به شکل توده در می آید و در لبه های تابه شروع به آب شدن می کند. در این موقعیت، حرارت را کم کنید تا شکر نسوزد ولی همچنان

به هم بزدن ادامه دهید تا وقتی همه شکر ذوب شود.

۲. کره و خامه را اضافه کنید

به محض این که تمام کره پستان های شکر ذوب شد، بلافاصله کره را به تابه اضافه کنید. آن قدر هم بزنید تا کره نیز آب شود. حالا ظرف را از روی حرارت بردارید و به آرامی خامه را به تابه اضافه کنید و به هم بزدن ادامه دهید تا جایی که توده داشته باشید که وقتی کره و خامه اضافه می شود، ترکیب آن ها به میزان قابل توجهی کف می کند. به همین دلیل است که باید از تابه ای استفاده کنید که حداقل سه لیتر گنجایش داشته باشد.

۳. برای یک دست شدن، مواد را هم بزنید

آن قدر مواد کرم کارامل را هم بزنید تا یک دست شود. اجازه دهید چند دقیقه در تابه خنک بماند، سپس در ظرف شیشه ای بریزید و بگذارید تا با دمای اتاق خنک شود. برای گرم کردن مجدد کارامل، آن را به مدت ۳۰ ثانیه در مایکروویو



بیشتر بدانیم

راه هایی برای این که انرژی تان در سالمندی نیفتد!



با ورود به دوره سالمندی سطح انرژی افراد نسبت به دوره میان سالی تغییراتی خواهد داشت. ممکن است نتوانید به سرعت قبل بدوید یا یک مسافت طولانی را پیاده روی کنید چون زود خسته می شوید. یکی از بزرگ ترین سوال ها در چنین شرایطی این است چطور می شود با یک رژیم غذایی این سطح انرژی را در سطح قابل قبولی نگه داشت؟

منوی خود را مدیریت کنید | اگر مدتی است که برخی غذاها را می خورید، نگاهی تازه به آن چه در بشقاب تان است بیندازید. انواع غذای مناسب می تواند انرژی شما را افزایش داده و احساس بهتری در شما ایجاد کند. با افزایش سن، توانایی بدن برای تبدیل غذا به انرژی، کم می شود در نتیجه خیلی ها وزن اضافه می کنند. باید به خودتان کمک کنید. سطح قد در این قضیه خیلی موثر است. بعضی از متخصصان می گویند غذاهای با گلیسمی پایین مانند لوبیا، سبزیجات غیر نشاسته ای، آجیل و غلات کامل می تواند به حفظ قند خون کمک کند. در مقابل، غذاهای با گلیسمی بالا، مانند برنج سفید، نان سفید و نوشیدنی های شیرین شده با قند می توانند باعث افزایش سریع قند خون شوند.

کمیت هم مهم است | کالری بسیار کم می تواند بدن شما را برای دریافت انرژی دچار گر سنگی کند. کالری بالا هم می تواند باعث افزایش وزن و احساس تنبلی شود. این که هر روز چقدر باید بخورید به چندین چیز بستگی دارد، به خصوص این که چقدر فعال هستید، با پزشک یا متخصص تغذیه در مورد میزان کالری مورد نیاز خود صحبت کنید. ورزش را دوباره شروع کنید | ممکن است متوجه شوید که کمتر از دوران جوانی ورزش می کنید و قدم می زنید. هر چه بیشتر فعال باشید، احساس انرژی بیشتری خواهید داشت. ورزش و فعالیت بدنی نیز راه های بسیار خوبی برای کمک به خلق و خوی شما هستند. اگر مشکلاتی دارید که شما را از انجام کارهایی که زمانی از آن لذت می بردید باز می دارد، حلاق باشید. اگر ارتروز در زانو شما را از دویدن یا بازی بسکتبال باز می دارد، شنا یا دوچرخه سواری ممکن است برای شما مفید باشد.

استراحت کنید | وقتی باز نشستگی می شوید و مجبور نیستید هر روز صبح برای کار بیدار شوید، به نظر می رسد دیگر نمی توانید در آن بخواهید. اما خوابیدن به اندازه کافی مهم است. بیشتر مردم به ۷ ساعت خواب شبانه نیاز دارند. پس اگر به هر دلیلی این قدر نمی خوابید به دنبال راه هایی برای تنظیم روتین شبانه خود باشید. همچنین باید خوردن کافئین را از بعداز ظهر به بعد ادامه ندهید. قبل از خواب رایانه، تلفن هوشمند و تلویزیون را خاموش کنید، اتاق خواب را تا حد امکان خنک، تاریک و ساکت نگه دارید و تا جایی که می توانید هر شب در یک ساعت منظم به رختخواب بروید و از خواب بیدار شوید. رعایت این موارد به شما کمک می کند تا در طول روز سطح انرژی خوبی داشته باشید.

تغذیه

سنگدان در کباب کوبیده، ممنوع!

سنگدان بهترین بخش مرغ و حاوی کمترین میزان باقی مانده داروها و ترکیبات شیمیایی در مقایسه با سایر بخش های مرغ است. اما برای مصرف آن اما و اگر هایی وجود دارد به خصوص که استفاده از آن در کباب کوبیده ممنوع است.

از آن جا که سنگدان جزو گوشت های اندامی به شمار می رود نسبت به گوشت قیمت پایین تری دارد. نکته در خور توجه این است که سنگدان ارزش غذایی بسیار خوبی دارد و محتوای پروتئینی آن می تواند قابل قیاس با گوشت فیله مرغ باشد. محتوای چربی آن در مقایسه با گوشت، پایین تر بوده و جالب است بدانید، در ۱۰۰ گرم سنگدان با حدود ۹۴ کالری، تنها ۲ گرم چربی و به میزان بیشتری پروتئین با خاصیت سیر کنندگی بالا وجود دارد.

سنگدان جایگزین مناسب گوشت است؟

این که گفته می شود میزان فلزات سنگین مانند کادمیوم، سرب و کروم که همراه با دانه غلات وارد جیره غذایی طیور می شود در سنگدان مرغ تجمع می یابد، واقعیت ندارد. بر فرضی هم اگر از طریق جیره غذایی مرغ، فلزات سنگین وارد بدن مرغ شوند، تجمع باقی مانده این ترکیبات در بخش های دیگر مرغ بیشتر از سنگدان است. اما نباید از آن در کباب کوبیده استفاده کرد چون سنگدانی که به صورت مخلوط با گوشت در کباب کوبیده استفاده می شود، سلامت و بهداشت آن مشخص نیست. همچنین قیمت آن بسیار کمتر از گوشت است و اختلاط آن با گوشت چرخ کرده قرمز در کباب کوبیده نوعی تقلب محسوب می شود. از طرفی با توجه به این که کباب کوبیده طعم خوردار دارد و سنگدان هم طعم خاص خودش را دارد، ممکن است برای مخفی کردن و پوشش دادن طعم خاص سنگدان از ادویه یا ترکیبات غیر مجاز استفاده شود تا طعم خاص گوشت را به دست آورد. بنابراین مصرف سنگدان در کباب کوبیده رستورانی ممنوع اما در کباب های خانگی بر اساس ذائقه و سلیقه افراد خانواده قابلیت مصرف دارد.

تازه ها

رهایی از تق تق فک با راه حل هوش مصنوعی

فردی که بیش از پنج سال با صدای «تق تق» و حس جابه جایی در دناک مفصل فک در گیر بود، سرانجام راه حلی موثر، ساده و بسیار سریع یافت؛ این راه حل و در مان رایک پزشک متخصص در مطب خود به او نداده بود و این مدت تجهیزات تصویر برداری پیشرفته هم کمکی به او نکرده بود. او با پرسشی ساده از یک مدل زبانی هوش مصنوعی به راه حل دست یافت! بر اساس الگوریتم پیشنهادی این مدل زبانی، حرکت ساده ای توصیه شد که شامل پنج گام بود: قرار دادن نوک زبان در سقف دهان، فشار ملایم بر ناحیه دارای صدا و باز کردن کنترل شده فک تا آستانه بروز صدا. این تمرین، برگرفته از تمرینات فیزیوتراپی فک است. پس از انتشار تجربه این فرد در شبکه های اجتماعی، صداهای مشابه، همین تمرین را اجرا کردند و نتایج خیره کننده ای گزارش دادند. افرادی که سال ها با جابه جایی، کلیک یا درد مفصل فک در گیر بودند، شاهد کاهش یا رفع کامل علائم خود شدند. توصیف این تجربه ها حاکی از آن است که بخش قابل توجهی از مشکلات TMJ ناشی از ناهماهنگی های خفیف در مسیر باز شدن فک و تطابق ناصحیح دیسک مفصل است، نه آسیب ساختاری غیر قابل جبران. اگرچه تجربه های موفق بسیاری در پاسخ به این تمرین گزارش شده، اما همه بیماران پاسخ مشابهی دریافت نکرده اند اختلافات مفصل گیجگاهی فکی طیف وسیعی از علل، شدت ها و ویژگی های آناتومیک را در بر می گیرد. از این رو، هر گونه درمان خودسرانه باید با دقت انجام شود و در صورت تداوم علائم، بررسی تخصصی توسط پزشک متخصص فک و صورت یا دندان پزشک الزامی است.