

## ۴ راه برای درمان بی‌اشتهایی سالمند

اگر در خانه سالمند دارید یا به نوعی با سالمندان در ارتباط هستید، می‌دانید که بی‌اشتهایی یکی از مشکلات بزرگ و رایج در میان این‌روده‌سنی است. طبیعی است که بی‌اشتهایی با خود کاهش وزن می‌آورد و این موضوع از یک نقطه به بعد، دیگر مشکل‌ساز می‌شود. در این ستون از راهکارهایی می‌گوییم که به حل مشکل بی‌اشتهایی سالمند کمک خواهد کرد.



### ۱ غذای مورد علاقه‌شان را پیشنهاد دهید

مهم است که سالمند ویژگی‌ها و علایقش را بشناسید. بدانید کدام غذا می‌تواند او را سر ذوق بیاورد و اشتهايش را باز کند. اگر بی‌اشتهایی شدید است، یادنگران تغذیه مناسب نباشید. در عوض، غذاهایی را پیدا کنید که اشتهايش را تحریک کند، حتی اگر فقط دسر یا یک بشقاب پوره سیب زمینی باشد.

### ۲ وعده‌های غذایی کوچک و مکرر را امتحان کنید

یکی از ساده‌ترین و مؤثرترین راه‌ها برای افزایش کالری دریافتی عزیزان، ارائه یک وعده غذایی کوچک‌تر هر چند ساعت یک‌بار و چندین بار در روز است، در حالت ایده‌آل پنج تا شش وعده. بیشتر افرادی که با اشتها کم دست‌وپنجه نرم می‌کنند، از قرار گرفتن در برابر یک وعده غذایی بزرگ که می‌دانند نمی‌توانند بخورند، وحشت دارند. خوردن میان وعده فشار را از بین می‌برد. حتی اگر یک وعده غذایی را از دست بدهند، شما هنوز چهار یا پنج فرصت برای تأمین نیازهای غذایی روزانه آن‌ها خواهید داشت.

### ۳ قید بوهای قوی در غذا را بزنید

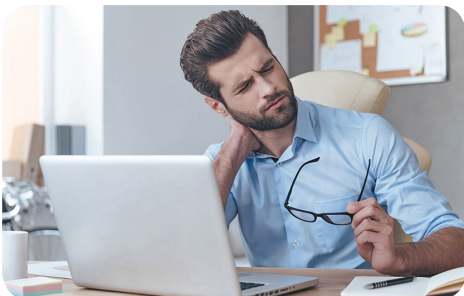
بسیاری از بیماری‌های طولانی‌مدت نه تنها بر حس چشایی فرد، بلکه بر حس بویایی او نیز تأثیر می‌گذارد. پرهیز از غذاهایی با بوی تند و طعم قوی مانند مواردی که خواهیم گفت، به شما کمک می‌کند: غذاهای دریایی، کلم بروکسل، تخم مرغ آب‌پز، غذای سرخ‌شده و... غذاهای سرد معمولاً بوی کمتری دارند و ممکن است گزینه مناسبی برای کسی باشد که بوی برخی غذاها برایش تهوع‌آور است.

### ۴ بیوست و حالت تهوع را در مان کنید

بیوست می‌تواند در فرد حتی اگر از نظر تغذیه‌ای محروم باشد، احساس سیری ایجاد کند. برای در مان بیوست، مطمئن شوید که عزیزتان به اندازه کافی آب دریافت می‌کند و با پزشک خود در مورد گزینه‌های درمانی مناسب، از جمله ملین‌ها و مکمل‌های فیبر، صحبت کنید. همچنین محدود کردن مصرف کافئین و افزایش مصرف فیبر با میوه‌ها، سبزیجات و غلات (۲۰ تا ۳۵ گرم روزانه) نیز می‌تواند مفید باشد.

### تازه ها

## سوغات در دناک ۶ ساعت نشستن بدون تحرک!



تحقیقات جدید می‌گویند بیش از شش ساعت نشستن بدون تحرک در روز خطر ابتلا به گردن درد را به میزان چشمگیری بالا می‌برد. طبق یافته‌های محققان، پیامدهای منفی نشستن‌های طولانی در زنان بیشتر از مردان و در کارمندان، بیشتر از دانشجویان است. حالت‌های بی‌تحرک در این تحقیق، فعالیت‌هایی تعریف شدند که در ساعات بیداری و به صورت نشسته انجام می‌شوند و برای انجام دادن آن‌ها انرژی اندکی مصرف می‌شود؛ از جمله کار با گوشی یا تبلت، رایانه یا تماشای تلویزیون. این رفتارها به‌ویژه پس از تغییرات سبک زندگی و دور کاری آنلاین از زمان همه‌گیری کوید-۱۹ افزایش یافته و در مورد بیشتر شدن خطر بیماری‌های قلبی-عروقی، بیماری‌های عروقی مغز و اختلالات اسکلتی-عضلانی نگرانی‌هایی ایجاد کرده است.

درد گردن یا احساس ناراحتی در ناحیه گردن هم یکی از شایع‌ترین اختلالات اسکلتی-عضلانی است که تقریباً ۷۰ درصد مردم جهان حداقل یک بار در طول زندگی خود آن را تجربه می‌کنند. محققان در این بررسی جدید به دنبال شناخت چگونگی تغییرات در خطر درد گردن بر اساس میزان رفتار بی‌تحرک بودند و می‌خواستند مشخص کنند چه مقدار و چه نوع از رفتارهای بی‌تحرک باعث افزایش قابل توجه خطر درد گردن می‌شود. همچنین طبق این مطالعه در بین انواع مختلف رفتار بی‌تحرک مبتنی بر صفحه نمایش، استفاده از موبایل بیشترین خطر را برای درد گردن ایجاد کرد. در حالی که تماشای تلویزیون تأثیر چندانی بر خطر گردن در نداشته. بیشتر از چهار ساعت بی‌تحرک در روز باعث افزایش خطر گردن درد شد و هر چه مدت زمان بی‌تحرکی بیشتر بود، این خطر هم بیشتر شد.

### خواص خوراکی ها

## نقش زردچوبه در کاهش وزن و التهاب

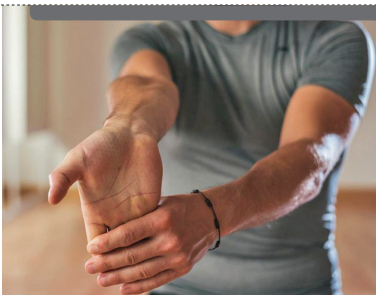


مطالعه جدیدی که در نشریه «مواد غذایی» (Nutrients) منتشر شده است، بر نقش دارویی زردچوبه در درمان و پیشگیری از التهاب در سیستم مغزو اعصاب و نیز اختلالات متابولیک تأکید می‌کند. کور کومین که از ریزوم (زمین‌ساقه) زردچوبه استخراج می‌شود، یک ترکیب پلی فنولی است.

همین ترکیب به کور کومین امکان می‌دهد در شرایط

اسیدی معده بدون تغییر بماند و بر فرایندهای متابولیکی فراتر از دستگاه گوارش هم تأثیر بگذارد. برخی تحقیقات نشان داده‌اند که باکتری‌های روده نیز می‌توانند در تجزیه کور کومین نقش داشته باشند. مصرف کور کومین بر ترکیب میکروبیوم روده هم تأثیر می‌گذارد و تولید اسیدهای چرب زنجیره کوتاه را افزایش می‌دهد. چندین مطالعه هم آثار محافظتی کور کومین را بر اعصاب از طریق فعالیت در محور روده-مغز گزارش کرده‌اند.

کور کومین فعالیت آنزیم‌هایی را که باعث ذخیره چربی می‌شوند، متوقف می‌کند و باعث شکسته شدن چربی‌های می‌شود. این عمل به کنترل چاقی و بیماری‌های مرتبط با سوخت‌وساز کمک می‌کند. آزمایش‌های درون کشتگاهی (کشت در محیط آزمایشگاه) نشان می‌دهند کور کومین تأثیر زیادی بر رشد سلول‌های چربی دارد و در دوزهای بالا حتی می‌تواند باعث مرگ این سلول‌ها شوند. دوزهای پایین‌تر آن هم بدون این که به زنده ماندن سلول‌ها آسیب بزنند، تکثیر این سلول‌ها را کاهش می‌دهد. این تأثیر از طریق کاهش برخی پروتئین‌ها و کند کردن رشد سلولی انجام می‌شود. نتایج آزمایش‌های بالینی نشان داده‌اند که مصرف ۸۰ میلی‌گرم کور کومین به مدت سه ماه سطح پروتئین‌های التهاب‌زا را در بیماران دارای اضافه وزن یا چاقی با بیماری کبد چرب غیر الکلی، به میزان قابل توجهی کاهش می‌دهد.



## تمرین‌هایی برای این که مچ دست‌تان درد نکند

اگر شما هم در طول روز ساعت‌ها از مچ دست خود برای فعالیت‌های روزمره کار می‌کشید و مچ درد می‌شوید، می‌توانید با چند تمرین روزانه و ساده جلوی اتفاقات جبران‌ناپذیر و شاید دردناک را بگیرید



فائزه مهاجر | مترجم

در ناحیه مچ دست از آن دسته دردهایی است که بیشتر ما حداقل یک بار تجربه کرده‌ایم. فارغ از این که ورزشکار حرفه‌ای باشیم یا چه شغلی داشته باشیم، تمرینات تقویتی مچ دست به ما کمک می‌کند ما هیچ‌های قوی‌تری داشته باشیم و هم انعطاف پذیری و دامنه حرکتی مفاصل و تاندون‌های مچ دست را بهبود بخشد. بعضی از این تمرینات را می‌توان در خانه با یک دمبل سبک یا یک جسم وزن دار مانند بطری آب یا قوطی کنسرو انجام داد. در صورت نیاز، یک فیزیوتراپیست هم می‌تواند به شما یاد دهد که چگونه تمرینات مچ دست را به درستی انجام دهید. در مطلب امروز به کمک سایت verywellhealth بعضی از این تمرینات به نسبت ساده را با هم بررسی می‌کنیم و خواهیم گفت که هر کدام به تقویت بیشتر کدام قسمت از دست کمک می‌کند. با ما همراه باشید.

**کشش انگشت؛ برای فعالیت‌های تکراری**  
حرکات ساده می‌تواند به کشش مچ دست و انگشتان شما کمک کند. ممکن است ایده خوبی باشد که این تمرین را به عنوان یک نوع گرم کردن قبل از تمرینات چالش برانگیزتر امتحان کنید. قبل از هر چیز در حالتی راحت بنشینید و آرنج خود را خم کنید و بازوی خود را در یک زاویه قائم قرار دهید. دست‌تان را مشت کنید. به آرامی دست خود را باز و انگشتان خود را باز و دراز کنید. چندین

**تمرین مچ با دمبل؛ هماهنگی مچ و دست**  
برای این تمرین، به یک دمبل، یک صندلی و یک میز نیاز دارید. روی صندلی بنشینید و ساعد خود را روی میز قرار دهید. یک دمبل

## حقایق در باره میوه خشک که نمی‌دانید



میوه‌های خشک از گذشته دور به عنوان منبع ویتامین‌ها و مواد معدنی مورد نیاز برای بدن استفاده می‌شدند. آن‌ها در تمام طول سال ماندگاری داشتند و زمانی که دسترسی به میوه تازه سخت بود، نقش یک میان‌وعده جذاب را داشتند. خیلی از میوه‌ها زیر نور خورشید قرار می‌گیرند تا رطوبت آن‌ها تبخیر شود و بعد هم نوبت به خشک شدن می‌رسد. اما آیا میوه خشک سالم است؟

یک فنجان میوه خشک مخلوط تقریباً حاوی ۴۸۰ کالری، ۴ گرم پروتئین، یک گرم چربی، ۱۲۶ گرم کربوهیدرات، ۸ گرم فیبر و ۱۰۶ گرم قند است. همچنین رایج‌ترین ریز مغذی‌های موجود در میوه‌های خشک عبارتند از: ویتامین A، ویتامین C، کلسیم، آهن، پتاسیم. ریز مغذی‌های موجود در میوه‌های خشک با فواید مختلف برای سلامت مرتبط است. این یعنی این خوراکی‌های شیرین فقط حاوی کالری نیستند.

**سلامت چشم** و ویتامین‌های C و A در پیشگیری و کاهش

پیشرفت آب مروارید مفید هستند. ویتامین C همچنین در پیشگیری از دژنراسیون ماکولا (یک بیماری مزمن چشم) مرتبط با سن مؤثر است.

**پیشگیری از پوکی استخوان** کلسیم برای حفظ استخوان‌های سالم ضروری است، به خصوص اگر در تلاش برای جلوگیری از شروع پوکی استخوان هستید. یکی از میوه‌های خشک که دارای کلسیم بسیار خوبی است، کیوی است.

### آشپزی من

### ترفند

## چطور شوری غذا را بگیریم؟

غذایی که بسیار پراش زحمت کشیده‌اید بیش از حد نمک زده‌اید؟ اول از همه یک نفس عمیق بکشید و بعد هم راه‌هایی که در ادامه می‌گوییم، امتحان کنید.



و آبگوشت را گرفت.

### شوری را با شیرینی خنثی کنید

در این روش می‌توانیم با اضافه کردن ماده‌ای شیرین، طعم شور را کمتر کنیم. برای این منظور مقداری شکر به غذاهای حاوی آب مانند سوپ یا خورش بپزایید تا دوباره طعم خوبی به خود بگیرد.

### غذا را گرم میل کنید

یکی دیگر از فواید طعم‌های شور شور غذا این است که کار خاصی نمی‌کنیم، فقط غذا را به صورت داغ سرو می‌کنیم. چون دما تأثیر بسزایی در طعم غذا دارد و از این روش شوری در غذاهای گرم نسبت به غذاهای سرد کمتر احساس می‌شود.