

منوی سمی شب امتحانی

خیلی ها فکر می کنند با مصرف ریتالین در شب امتحان و بیدار ماندن می توانند خودشان را نجات بدهند غافل از این که

مصرف خودسرانه این قرص مصداق از چاله به چاه افتادن است

اکرم انتصاری | روزنامه نگار

شب امتحان است و خیلی از دانشجویها و دانش آموزها به هر روشی پناه می برند تا بیدار بمانند و درس های عقب افتاده را بخوانند و جبران کنند. یکی از این روش های اشتباه و بسیار خطرناک که چند سال است به منوی شب امتحان این افراد اضافه شده، قرص های «ریتالین» است. آن ها و حتی بعضی از والدین تصور می کنند با این قرص می توانند مغز را در شب امتحان بیدار و هوشیار نگه دارند اما این اشتباه ترین حرکت ممکن برای شب امتحان است. به اندازه های که سازمان غذا و دارو در این باره هشدار داده است. اما چرا ریتالین می تواند خطر ساز باشد و چه تاثیری روی سلامت دارد؟

● ریتالین با مغز چه می کند؟

قبل از این که بگویم ریتالین چیست و چه می کند باید بدانید که ریتالین را روان پزشک تجویز می کند و بیش تر در باره مبتلایان به بیش فعالی مصرف می شود. پس این دارو که خیلی ها آن را برای افزایش تمرکز و بیداری استفاده می کنند به سرعت وابستگی ایجاد کرده و بدن را از سم پرمی کند. وقتی این قرص را می خورید خون رسانی به قسمت قدیمی مغز افزایش پیدا می کند، انرژی زیادی از فرد مصرف می شود و مغز نیاز به سوزاندن گلوکز بیشتری دارد. از آن جا که ماندگاری این دارو در بدن، بین ۴ تا ۶ ساعت است، بعد از آن انرژی شما کاهش می یابد و احساس خستگی می کنید. برای این که دوباره بتوانید شروع به

در س خواندن کنید باید دوباره این قرص را

مصرف کنید و به همین دلیل در روز چند بار نوسان انرژی دارید و برای بازگشت به حالت معمول و خارج شدن از آن حالت خستگی و کسلی نیاز به مصرف مجدد پیدا می کنید.

● وقتی واقعیت رومی شود

وقتی اثر دارو از بین می رود و فرد آن را مجدد مصرف می کند به دلیل این نوسانات انرژی، خسته تر و کم توجه تر از زمانی است که مصرف ریتالین را آغاز نکرده بود. برای این که بیشتر بتوانید متوجه اثرات ریتالین شوید باید دوندهای را فرض کنید که بخشی از مسیر را با سرعت زیاد پر انرژی طی می کند و بقیه مسیر که انرژی اش کم شد آهسته می شود. استفاده

از ریتالین هم، چنین شرایطی ایجاد می کند، فرد زمان مصرف بسیار پر انرژی می شود اما به محض از بین رفتن اثر آن بسیار کم انرژی تر از حالت اولیه و قبل از مصرف قرص می شود. شاید ریتالین در مصرف اول و دوم بتواند نیاز به خواب را کاهش دهد اما مصرف این قرص نیاز طبیعی بدن انسان به خواب را نمی تواند تغییر دهد. هر انسانی به طور متوسط به حداقل ۷ ساعت خواب در شبانه روز نیاز دارد و اگر خواب را با استفاده از قرص حذف یا کم کند متابولیسم بدنش تغییر می کند.

● ریتالین با بدن چه می کند؟

با مصرف این قرص برای هوشیاری بیشتر ماده ای را وارد بدن خود کرده اید که چون نیازی به وجود آن نبوده مضر تلقی می شود. این اختلال در خواب فرایند سوز دایی در بدن را نیز مختل می کند. حتی اگر از اهمیت مواردی که برای خواب ذکر شده چشم پوشی کنیم مغز نیاز به فرصتی دارد که داده ها را دسته بندی و به حافظه بلند مدت منتقل کند. از عوارض رایج مصرف این دارو می توان به عصبی شدن، مشکل در خوابیدن، از دست دادن اشتها، کاهش وزن، سرگیجه، تهوع، استفراغ، سر در دو تپش قلب اشاره کرد. افرادی که این دارو را مصرف می کنند ممکن

است به طور معمول بعضی از این عوارض را تجربه کنند که خیلی هم دور از تصور و غیر عادی نیست اما مصرف این دارو ممکن است عوارض جدی تری را نیز به دنبال داشته باشد که در صورت بروز هریک از عوارض زیر باید به پزشک مراجعه کرد: بروز علائم مشکل در گردش خون در انگشت های دست و پا (مانند سردی، بی حسی، درد، تغییر رنگ پوست) ضربان قلب سریع یا نامنظم و تغییرات بینایی مانند تاری دید

تغییر در روحیات و خلق و خوی فرد (از قبیل تحریک پذیری، خشونت، نوسانات خلقی، بروز افکار غیر عادی) ممکن است فردی از این قرص استفاده کند ولی این علائم را نداشته باشد. همچنین ممکن است بدن فرد به این ماده وواکنش نشان دهد و بعضی از علائم فوق بروز کند. نوجوانان و در کل بزرگسالان نسبت به عوارض این دارو آسیب پذیرتر از کودکان هستند به ویژه نسبت به بروز اختلال خواب، کاهش وزن و درد قفسه سینه.

سوء مصرف این دارو می تواند به مشکلات جدی مانند فشار خون بالا، تغییرات ضربان قلب، کاهش وزن و لرزش عضلات منجر شود.

ورزش های رزمی انتخاب ایده آل برای افراد چاق

۳ حال بهتر قلب

انجام منظم تمرینات ورزش رزمی برای لاغر شدن باعث بهبود عملکرد قلب، افزایش جریان خون و تقویت استقامت قلبی عروقی می شود. حرکات سریع و انفجاری ورزش رزمی برای افراد چاق با کنترل کلسترول و فشار خون، ریسک ابتلا به بیماری های قلبی عروقی را کاهش می دهند.

۴ بهبود عملکرد روزانه

انواع ورزش رزمی برای افراد چاق شامل حرکات کار بردی هستند که الگوهای حرکتی طبیعی بدن را شبیه سازی می کنند. بنابراین توانایی های فیزیکی مورد نیاز در زندگی واقعی را بهبود می بخشند؛ به عنوان مثال قابلیت بلند کردن اجسام سنگین یا حفظ تعادل در سطوح ناهموار. همچنین اغلب هنرهای رزمی مستلزم تمرینات ذهنی و تمرکز بالا هستند. در نتیجه باعث تقویت تمرکز و بهبود هماهنگی ذهن و بدن می شوند.

۲ کورتیزول کمتر

استرس از علل اصلی افزایش وزن محسوب می شود. ترشح بیشتر کورتیزول در افزایش التهاب بدن، پر خوری، کند شدن متابولیسم و در نتیجه چاقی نقش دارد. ورزش رزمی برای لاغر شدن، یک روش بسیار موثر برای تسکین استرس و فشارهای روحی است. تمرینات هنرهای رزمی با افزایش ترشح اندورفین ها (هورمون های شادی آور) و کاهش کورتیزول، نقش پررنگی در این زمینه دارد.

ورزش های رزمی معمولاً ترکیبی از تمرینات هوازی و قدرتی هستند. تمرینات هوازی مانند دویدن، پرش و حرکات انفجاری باعث افزایش ضربان قلب و سوزاندن کالری می شوند و تمرینات قدرتی حجم عضلات و متابولیسم بدن را افزایش می دهند. اما ورزش های رزمی چطور می تواند یک ورزش مناسب برای افراد چاق باشد و چطور به آن ها کمک می کند؟

۱ کالری سوزی بیشتر

مزیت اصلی ورزش رزمی برای افراد چاق، افزایش میزان کالری سوزی است. یک جلسه یک ساعته ورزش رزمی (با توجه به شدت و نوع تمرینات) بین ۵۰۰ تا ۱۰۰۰ کالری می سوزاند. حرکات و ضربه های تکراری دست و پا نیز علاوه بر تقویت قدرت و توان عضلانی در بهبود تعادل و انعطاف بدن موثرند. این تغییرات فیزیکی مثبت به طور قابل توجهی به کاهش وزن و بهبود ترکیب کلی بدن کمک می کنند.

پیشگیری

تقویت مفاصل؛ آسیب دیدگی کمتر

یکی از موضوعات اصلی در سالمندی حفظ سلامت مفصل ها است و اگر سالمند ماهیچه و مفصل های قوی داشته باشد با هر آسیب کوچکی، دچار مصدومیت نمی شود. اما چطور می شود این قوت را به وجود آورد تا سالمند کمتر آسیب

ببیند؟



داشتن تغذیه مناسب و ورزش کردن دوراه اصلی برای تقویت عضلات است که باعث سالم ماندن مفاصل نیز می شود.

● تمریناتی برای داشتن عضلاتی قوی

برای داشتن عضلات قوی و به تناسب آن مفاصل قوی، پیشنهاد می کنم این تمرینات را روزانه در منزل انجام دهید:

* کشیدن بازوها در حالت ایستاده؛ روی پنجه پا ایستید، نفس بکشید و به آرامی و تا حد امکان بازوها را به سمت بالای سر بکشید تا جایی که نوک انگشتان تان یکدیگر را لمس کنند.

* کشیدن بازوها به سمت چپ و راست به

منظور کشیدن ستون فقرات

* خم شدن از ناحیه کمر و لمس

انگشتان پا

* تمرینات ورزشی مانند پلانک

و حرکت پل باسن (تمرینی بسیار

موثر برای تقویت عضلات کمر و

مفصل زانو)

* انجام تمرینات آب درمانی و راه رفتن

در آب

همچنین استراحت بعد از انجام تمرین بسیار موثر است؛ در صورتی که پس از تمرین به عضلات خود استراحت ندهید عضلات دچار ضعف خواهند شد و احتمال آسیب دیدگی شما بالاتر می رود. پس بعد از انجام تمرینات ورزشی حتما چندین دقیقه به خود استراحت دهید.

● تغذیه بهتر و موثر تر

داشتن تغذیه مناسب و استفاده از ویتامین هایی همچون کلسیم، ویتامین دی، روی و... نیز در تقویت عضلات و همچنین مفاصل بسیار موثر است. از جمله مواد غذایی مناسب برای داشتن مفاصل سالم شامل:

* مصرف مداوم و منظم میوه و سبزیجات به خاطر داشتن ویتامین و مواد معدنی مورد نیاز مفصل، همچنین از آنجایی که میوه ها و سبزیجات فیبر بالایی دارند برای کنترل وزن بسیار ضروری اند (همان طور که می دانید بالا بودن وزن بدن فشار زیادی بر مفصل ها وارد می کند)

* مصرف روزانه چند عدد از دانه ها و مغزهای روغنی از جمله بادام و پسته برای مقابله با التهاب و درد مفصل بسیار مفید هستند.

* از مواد غذایی ضد التهاب همچون زردچوبه بیشتر در غذای تان استفاده کنید.

* تا حد امکان از مصرف اسیدهای چرب اشباع خودداری کنید و تاجایی که امکان دارد دور اسیدهای چرب ترانس را خط قرمز بکشید.

* مصرف شکر و نمک را به حداقل برسانید؛ این مواد برای سلامت غضروف های مفصل بسیار مضر هستند.

تازه ها



۴ خوراکی ساده؛ رقیبی برای داروهای فشار خون

مطالعات جدید نشان می دهد که برخی خوراکی های روزمره می توانند تأثیری مشابه داروهای فشار خون داشته باشند و سلامت قلب را بهبود بخشند. بر اساس پژوهشی که به تازگی در مجله اروپایی پیشگیری از بیماری های قلبی منتشر شده، مصرف چای، شکلات تلخ، سیب و انگور نه تنها لذت بخش، بلکه در مانگر نیز هست.

این مطالعه حاکی است که ترکیبات طبیعی موجود در این مواد خوراکی، به ویژه «فلاون-۳-ال» ها، با افزایش تولید اکسید نیتریک در بدن، موجب گشاد شدن رگ ها و بهبود جریان خون می شوند؛ در نتیجه، کاهش فشار خون را در پی دارند. این اثر به ویژه در افراد مبتلا به فشار خون بالا و حتی کسانی که دارو مصرف نمی کنند، به شکل چشم گیری مشاهده شده است.

میزان موثر مصرف این ترکیبات شامل دو اونس (حدود ۵۷ گرم) شکلات تلخ، سه فنجان چای و دو عدد سیب متوسط در روز اعلام شده است. کارشناسان تأکید می کنند که دریافت فلاونوئیدها از طریق غذا بسیار ایمن تر از مصرف مکمل های دارویی است، چرا که دوز بالای مکمل ها می تواند به کبد آسیب برساند یا با داروهای دیگر تداخل داشته باشد.

تحقیقات دیگر نیز این یافته ها را تأیید می کنند. برای نمونه، مطالعه ای در ژاپن نشان داده که نوشیدن سه فنجان یا بیشتر چای سبز در روز، می تواند خطر ابتلا به بیماری های قلبی، سرطان و زوال عقل را کاهش دهد. همچنین، رزور اترول موجود در پوست و دانه های انگور قرمز و آنتی اکسیدان ها و فیبر های محلول در سیب، به عنوان محافظان طبیعی قلب شناخته می شوند.

به گفته ویلیام مولان، مدیر برند شکلات «راکا» در بروکلین، شکلات تلخ و چای علاوه بر خواص قلبی، بر تمرکز و خلق و خوی تأثیر مثبت دارند. او می گوید: «کافئین و تئوبرومین موجود در این خوراکی ها می توانند حال روحی و تمرکز ذهنی را ارتقا دهند.»

به نظر می رسد که افزودن این چهار ماده ساده به رژیم غذایی روزانه، گامی کوچک اما موثر در مسیر حفظ سلامت قلب و کنترل طبیعی فشار خون باشد.

تفرز

آشپزی من

چه قالب کیکی مناسب تر است؟

قالبی که برای پخت انتخاب می کنید، نقش مهمی در نتیجه نهایی دارد. اما چه مواردی در انتخاب قالب کیک پزی مهم است؟

هیچ چیز به اندازه یک کیک خوشمزه که به زیبایی پخته و تزئین شده باشد، نمی تواند یک جشن یا دورهمی را کامل کند. اما راز یک کیک عالی فقط در مواد اولیه یا دستور پخت آن نیست؛ بلکه

● توزیع حرارت

یکی از مهم ترین جنبه های انتخاب قالب کیک، توزیع حرارت است. قالب های فلزی به سرعت گرم می شوند و حرارت را به طور یکنواخت توزیع می کنند و این باعث می شود کیک ها به طور یکنواخت پخته شوند. از طرف دیگر، قالب های سرامیکی و شیشه ای حرارت را به آرامی جذب و منتقل می کنند و منجر به پخت یکنواخت تر و کیک هایی با بافت نرم تر می شوند.

● جنس قالب

نچسب بودن قالب نیز اهمیت دارد. قالب هایی که به راحتی از کیک جدا نمی شوند، می توانند باعث خرد شدن یا تکر برداشتن کیک شوند. قالب های

نچسب یا سیلیکونی از این نظر مزیت دارند زیرا کیک به راحتی از آن جدا می شود. مثلاً قالب های فلزی معمولاً برای انواع مختلف کیک، از جمله کیک های اسفنجی، کیک های میوه ای و حتی برخی از کیک های سنگین تر مانند کیک های شکلاتی مناسب هستند.

● شکل و اندازه

باید به اندازه و شکل قالب توجه داشته باشید. اندازه قالب بر زمان پخت و همچنین ارتفاع و شکل نهایی کیک تأثیر می گذارد. این که معمولاً کیک را برای چند نفر آماده می کنید در نتیجه این تصمیم تأثیر گذار است.

