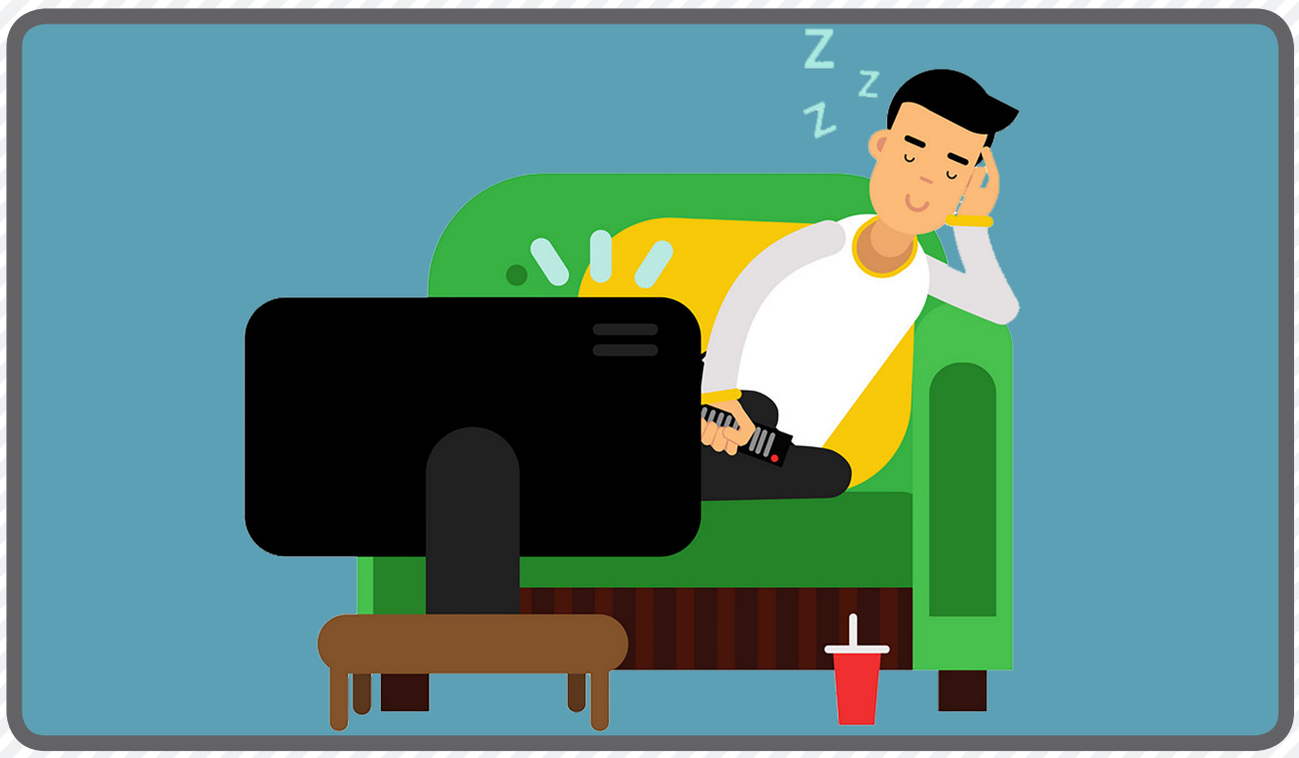
خوراکی‌هایی که قبل از خواب نباید مصرف کرد

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

برای پیشگیری از چاقی، قبل از خواب باید از مصرف برخی مواد خوراکی پرهیز شود. چاقی به یک خطر مهم برای سلامتی تبدیل شده است. با وجود محدودیت‌های کرونایی، افراد بیشتر در خانه می‌مانند و زندگی کم تحرکی را تجربه می‌کنند که به هیچ وجه برای سلامتی مفید نیست. این روند محدودیت‌ها، مردم را به‌سوی پرخوری سوق داده است که می‌تواند منجر به چاقی شود. عامل مهم دیگری که منجر به افزایش وزن می‌شود خوردن یک شام سنگین است. این بدان دلیل است که بین آخرین وعده غذایی و قبل از خواب فعالیت بدنی زیادی انجام نمی‌شود. بنابراین چربی حاصل از غذا نمی‌سوزد و بیشتر در بدن ذخیره می‌شود. محققان توصیه می‌کنند شام باید ۳ ساعت قبل از خواب خورده شود. همچنین باید از مصرف برخی مواد خوراکی قبل از خواب پرهیز شود. این مواد خوراکی عبارتند از:



شکلات

شکلات‌ها دارای مقدار زیادی قند همراه با کافئین هستند که هر دو برای خواب مضر بوده و موجب بی‌خوابی می‌شوند. محتوای زیاد قند در آنها می‌تواند منجر به افزایش وزن شود. بهتر است بعد از شام از خوردن شکلات خودداری کنید.

نودل

اگر شب‌ها نودل می‌خورید، کربوهیدرات‌ها و چربی‌های موجود در آن می‌توانند سلامتی را به خطر بیندازند. فیبر در آن مطلقا وجود ندارد و به همین دلیل می‌تواند به‌سرعت موجب افزایش وزن شود.

نوشابه گازدار

برخی از افراد تمایل دارند برای هضم شام نوشابه بنوشند، اما این نوشیدنی حاوی مقدار زیادی قند است که باعث افزایش سریع چربی شکم می‌شود. بنابراین بهتر است قبل از خواب نوشابه نخورید.

غذاهای سرخ کرده

غذای سرخ‌شده می‌تواند به سرعت وزن را افزایش دهد، زیرا غذای سرخ‌شده حاوی کربوهیدرات و اسیدهای چرب است که برای افزایش اسیدیته و وزن معده عمل می‌کنند.

دانستنی‌ها

علائم کلسترول بالا

برخی علائم در پوست، دست و چشم‌ها وجود دارند که ممکن است نشانه کلسترول بالا در بدن باشند. کلسترول‌بالا تا سال‌ها خیلی خاموش است و علائم آن خیلی دیر بروز می‌یابد، به همین دلیل شناختن علائم این بیماری برای کمک به ایجاد تغییرات به موقع در سبک زندگی بسیار مهم است. دست‌ها، پوست و چشم‌ها می‌توانند سرنخی برای خطر ابتلا به کلسترول بالا در فرد باشند. کلسترول‌بالا اغلب نتیجه یک سبک زندگی ناسالم است، اما ژن‌ها نیز می‌توانند در این امر نقش داشته باشند. اگر خون شما حاوی مقدار زیادی کلسترول بد (کلسترول منتقل شده توسط لیپوپروتئین با چگالی کم) باشد، به کلسترول‌بالا معروف است. بدون درمان، کلسترول بالا می‌تواند منجر به بسیاری از مشکلات سلامتی از جمله حمله قلبی یا سکته‌مغزی شود.

درد در دست‌ها

در صورت تجمع پلاک‌ها (رسوبات چربی)، عروق مسدود می‌شود که اصطلاحا تصلب‌شرائین نامیده می‌شود. این رسوبات از کلسترول، موادچرب، موادزاید سلولی، کلسیم و فیبرین تشکیل شده است. وقتی کلسترول در بدن جمع می‌شود، می‌تواند رگ‌های خونی دست‌ها را مسدود کند. تجمع کلسترول می‌تواند به‌طورمداوم رخ دهد و دست‌ها را زخم کند.

رشد عجیب روی پوست

اگر روی پوست خود عوارض رشدکننده زرد مشاهده کردید، ممکن است در زیرپوست رسوبات کلسترولی داشته باشید. این رسوبات بدون درد می‌توانند در بسیاری از مناطق از جمله گوشه چشم، خطوط کف دست یا پشت ساق پا ظاهر شوند. اگر این علائم را در هر ناحیه از پوست خود مشاهده کردید، به پزشک مراجعه کنید.

حلقه آبی در چشم‌ها

یکی از نشانه‌های کلسترول بالا در چشم، وجود یک حلقه مایل به آبی است که در نزدیکی قسمت خارجی قرنیه، قسمت واضح جلوی چشم ایجاد می‌شود. این حلقه‌ها که arcus senilis نامیده می‌شوند، با افزایش کلسترول بیشتر در قرنیه در زمان افزایش سن ظاهر می‌شوند. Arcus senilis به‌طور کلی بی‌ضرر در نظر گرفته می‌شود، اگرچه ممکن است گاهی اوقات نشانه‌ای از کلسترول‌بالا در افراد زیر ۴۵ سال باشد.

نکته

بیماری‌هایی که از کم‌آبی بدن بروز می‌یابند

طبق مطالعات متعدد، مصرف یک‌ونیم لیتر آب در طول روز و قبل از تمام وعده‌های غذایی، نه‌تنها منجر به کاهش‌وزن شما خواهد شد بلکه وزن کاهش یافته شما را تا مدت‌ها حفظ خواهد کرد. کارشناسان توضیح می‌دهند افرادی که مصرف آب خود را به بیش از یک‌ونیم لیتر افزایش می‌دهند، می‌توانند در سال ۱۷ هزار و ۴۰۰ کیلوکالری بسوزانند و افزایش متابولیسم را در حد شگفت‌انگیزی تجربه کنند. کم‌آبی جدی بدن می‌تواند منجر به مشکلات گوارشی، کلیوی، خستگی، سردرد، مشکلات پوستی، و مشکلات مثانه شود. حتی ثابت‌شده که نوشیدن آب در اوایل صبح بسیار بهتر از قهوه و سایر نوشیدنی‌ها منجر به کنترل فشارخون می‌شود. آبمیوه‌های مختلف و نوشابه‌های سودا به هیچ وجه نمی‌توانند جایگزین آب آشامیدنی شوند. مصرف منظم آب علاوه بر افزایش متابولیسم، منجر به احساس سیری طولانی‌مدت و کاهش‌وزن موفق‌تر خواهد شد. هنگامی که بدن کم آب است، بدن به‌دلایل متعددی چاقی و ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها را تجربه می‌کند:

آلرژی و آسم

هنگامی که بدن آب خود را از دست می‌دهد، راه‌های هوایی را برای ذخیره‌کردن آب محدود می‌کند و این دلیلی برای ابتلا به آسم و آلرژی است. همچنین ثابت شده که کم‌آبی بدن موجب می‌شود برخی گلبول‌های سفید اسیدآمینه هیستیدین را به هیستامین تبدیل کنند که واکنش‌های آلرژیک را تحریک می‌کند. هنگامی که آب کافی به بدن می‌رسد، این گلبول‌ها تولید هیستامن خود را کاهش می‌دهند و نشانه‌های تنفسی از بین می‌روند.

دیابت بزرگسالان

دیابت بزرگسالان براثر کم‌شدن آب بدن به‌وجود می‌آید. بدن با کاهش ترشح انسولین، به کم‌شدن آب پاسخ می‌دهد. انسولین، اگر به میزان طبیعی ترشح شود، آب را به تمام سلول‌های بدن عرضه می‌کند و اندام‌های مهمی مانند مغز از کم‌آبی بدن رنج نمی‌برند.

مشکلات مثانه و کلیه

هنگامی که بدن شما به مقادیر کافی آب دریافت نمی‌کند، سموم و زباله‌ها شروع به رشد می‌کنند و این روند التهاب، درد و عفونت کلیه‌ها و مثانه را به‌همراه دارد.

آرتریت

آرتریت روماتوئید یکی از عوارض کم‌شدن آب بدن است. این وضعیت موجب درد مفاصل می‌شود. علائم این بیماری تا حد زیادی با مصرف آب و تامین املاح بدن کاهش می‌یابد.

گرسنگی کاذب

اگر خیلی تشنه باشید، ممکن است بدن تان سیگنال‌های غلط به گیرنده‌های گرسنگی در مغز بفرستد. در بسیاری موارد، وقتی بدن کم‌آب می‌شود، تمایل فرد به مصرف غذاهای نمکی افزایش می‌یابد. پس باردیگر که احساس گرسنگی کردید، بد نیست یک لیوان آب بنوشید و ببینید آیا احساس گرسنگی‌تان برطرف می‌شود یا خیر. بسیاری از افراد در مواقعی که بدن شان کم آب شده است، به مصرف غذاهای شیرین تمایل پیدا می‌کنند. این مورد معمولا در صورتی اتفاق می‌افتد که بدن در تولید گلیکوژن مشکل داشته باشد.

خشکی پوست

کم‌آبی بدن همچنین احتمال بروز اگزما، آکنه و پسوریازیس را افزایش می‌دهد. ترک و خشکی پوست لب نیز یکی دیگر از نشانه‌های کم آبی بدن است.

مشکلات گوارشی

مقادیر کم‌آب و موادمعدنی قلیایی مانند منیزیم و کلسیم منجر به مشکلات هضم مانند گاستریت، زخم معده و ریفلاکس اسید می‌شود.

یادداشت

تاثیر گیاهخواری در کنترل دیابت

شهاب اولیایی
متخصص تغذیه

در ابتدا باید به این نکته توجه داشت که متخصصان با رژیم گیاهخواری محض موافق نیستند، در واقع گیاهخوارانی که تخم‌مرغ، عسل و شیر را در برنامه غذایی خود قرار می‌دهند؛ به‌طورمتعادل‌تری غذاهای خود را مصرف می‌کنند، اما گیاهخواران محض، با کمبود برخی ویتامین‌ها و موادمعدنی مانند آهن، روی و ویتامین B۱۲ روبه‌رو می‌شوند. در گیاهان به‌طورطبیعی قند وجود دارد؛ بنابراین بیماران دیابتی نمی‌توانند به‌هرمیزان از این رژیم غذایی استفاده کنند. با توجه به اینکه در رژیم‌غذایی گیاهخواری مصرف غذاهای پرکالری و محصولات حیوانی مملو از چربی‌های اشباع حذف می‌شود، اگر به شیوه مناسبی این برنامه غذایی به‌کار گرفته شود، می‌تواند تاثیرات خوبی داشته باشد. از عوامل تشدیدکننده دیابت می‌توان به چاقی اشاره کرد و در رژیم‌غذایی گیاهخواری به‌طورمعمول وزن کنترل می‌شود. در واقع در گیاهخواران کنترل وزن را مشاهده می‌کنیم؛ بنابراین این نوع رژیم‌غذایی در کنترل دیابت هم می‌تواند موثر باشد. افزایش چربی‌شکمی، توانایی بدن را برای استفاده از انسولین کاهش می‌دهد و در نهایت باعث تجمع قند در جریان خون می‌شود که وضعیت دیابت را ایجاد یا تشدید می‌کند؛ بنابراین این افراد اگر بتوانند رژیم گیاهخواری را به‌صورت متعادل داشته باشند، می‌توانند دیابت خود را تا حدی کنترل کنند. باید به این نکته توجه داشت که برای کنترل دیابت لازم نیست حتما از رژیم گیاهخواری استفاده کنید؛ در واقع رعایت اصول تغذیه یعنی تعادل، تنوع و تناسب در برنامه‌غذایی باعث می‌شود شانس ابتلا به انواع بیماری‌ها تاحدممکن کاهش پیدا کند. در افراد مبتلا به دیابت، رژیم‌غذایی و ورزش منظم به‌عنوان ۲ بال مهم جهت کنترل دیابت و بهبود سلامت بدن محسوب می‌شود.

ویژه

قرص دیابت در مقابله با نارسایی قلبی مفید است

داروی بیماران دیابتی نوع ۲ موسوم به «آمپاگلیفلوزین» ممکن است از نارسایی قلبی نیز محافظت کند. براساس مطالعه بیمارانی که در این آزمایش شرکت داشتند لاغر هم شدند و شاهد بهبود فشارخون بودند. افرادمبتلا به دیابت نوع ۲، دو تا سه برابر بیشتر با خطرطبیعی مشکلات قلبی و گردش خون مواجه هستند. متخصصان قبلا متذکر شده‌بودند که دیابتی‌های مصرف‌کننده «آمپاگلیفلوزین» کمتر دچار عوارض این دارو می‌شوند. آزمایشات نشان داد که این دارو، همراه با داروی «داپاگلیفلوزین»، می‌تواند علائم را در افرادی که دچار نارسایی قلبی هستند، بهبود بخشد.

فواید شگفت‌انگیز «فندق»

فندق به‌عنوان یک میان وعده خوشمزه چندین مزیت سلامتی از جمله دارابودن ویتامین E، چربی سالم، پروتئین و فیبر رژیمی را به ارمغان می‌آورد و سبب کاهش سطح کلسترول و بهبود مقاومت به انسولین می‌شود. فندق منبع خوبی از فیبر رژیمی است. خوردن مقدار زیادی فیبر، حرکات منظم روده را افزایش می‌دهد و باعث جلوگیری از یبوست می‌شود. خوردن آجیل و از جمله فندق به برخی افراد کمک می‌کند که وزن کمتری داشته باشند. فندق از اکسیداسیون سلول‌ها محافظت می‌کند و میزان آسیب سلول‌ها را توسط رادیکال‌های آزاد کاهش می‌دهد. فندق حاوی ویتامین E است. ویتامین E موجود در آن می‌تواند بدن را از انواع آسیب سلولی محافظت کند.

شوره‌سر؛ نشانه‌ای از یک بیماری عصبی

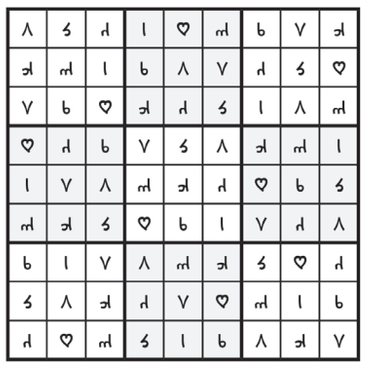
مطالعه‌ای نشان داد که قارچ مربوط به شوره‌سر می‌تواند عامل پارکینسون باشد. التهاب پوست چرب به شکل ساده خود، به‌وضوح و به شکل شوره بروز پیدا می‌کند و در موارد جدی پوست سر قرمز می‌شود و گاهی اوقات بثورات خونی ایجاد می‌شود. دانشمندان رشد غددچربی را بررسی کردند که مشخص شد غالبا این بیماری علاوه بر استفاده طولانی‌مدت از تستوسترون و... به‌دلیل اختلالات هورمونی نیز ایجاد می‌شود. محققان تاکیدکردند که تعریق می‌تواند یکی از محتمل‌ترین شاخص‌های بیماری پارکینسون باشد. پارکینسون یک بیماری جدی‌ومزمن است. شما بدن خود را بهتر از دیگران می‌شناسید.

التهاب عضلانی از عوارض کرونا

پژوهشگران دریافتند که اکثر مبتلایان به کرونا به‌خاطر التهاب عضله فوت کرده بودند. در بین این تعداد از هر ۱۰ نفر، ۶ نفر دچار ضعف، تورم و قرمزی بافت عضلانی اسکلتی بودند و این در بیمارانی که بیماری‌شان مزمن بود بسیار مشهودتر بود. در مقیاس صفر تا چهار، بیماران غیرویروسی نمره التهاب‌شان، به‌طورمتوسط یک بود در حالیکه در بیماران کرونایی میانگین این نمره ۳.۵ بود. به گفته محققان، این التهاب بسیارمتفاوت‌تر از التهاب مشاهده شده در اعضایی نظیر ریه‌ها، قلب و کلیه‌هاست و می‌تواند توضیح دهد که چرا بیماران کرونایی دچار آسیب‌های عضلانی با احتمال بیشتر مرگ روبه‌رو هستند و چرا بازماندگان، دارای ضعف‌طولانی مدت هستند.

جدول سودوکو

۸		۷	۹			۳		
۹			۵		۲		۷	
		۶				۸		
۷		۸				۶	۴	۳
۶			۲	۴	۳			۱
۱	۳	۴				۹		۵
		۱				۵		
	۶		۸		۹			۴
		۹			۱	۲		۷



جدول کلمات متقاطع

آ د م ا ن م ل ی

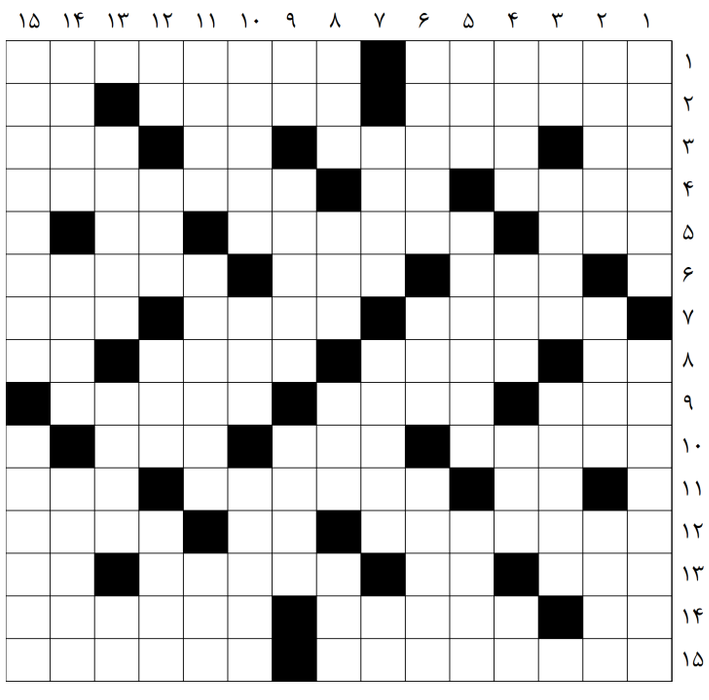
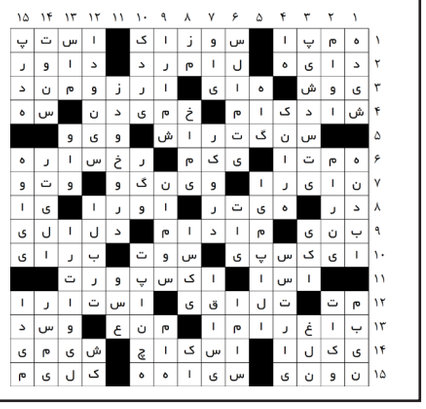
شماره ۱۰۳۷

افقی

۱- پایتخت زامبیا- پذیرفتن ۲- حداقل در ریاضی- واگیری بیماری- تکیه‌دادن ۳- پوشش پرندگان- جزیره‌ای در ایتالیا- شخص- یک بیماری واگیر ۴- از هرم‌های قدیمی مصر- تیرپیکاندار- ثبات ۵- طناب- فیلمی از مرحوم ملاقلی پور- اشاره‌به‌دور ۶- پول خرد هندوستان- ابزار- صدای بلند ۷- از کارمندان شبکه بهداشت- مائده- مسابقات سراسری ۸- صدای درد- احتیاج- اشاره- نت سوم موسیقی ۹- طریق- درختی در جهنم- زندگی کردن ۱۰- رودی در اردن- محل سوخت اتومبیل- روزگار ۱۱- اسب آذری- ته‌بندی کتاب- ساخته‌شده از نی ۱۲- فیلمی از یدا... صمدی- خطاب بی‌ادبانه- نوکر ۱۳- صدای واضح- شماومن- مکروحیله- علامت مفعولی ۱۴- رایگان- خروس صحرایی- فیلمی از مهدی فردقادری ۱۵- اثری از ژان راسین- رنجش

عمودی

۱- واحد پول هندوراس- سردار بنام هخامنشی ۲- از عوامل بیماری‌زا- حالتی از گاز- پیش‌تر ۳- میزان عمر- امان- گویی‌وپنداری ۴- اشعه مجهول- حرف‌خوراکی!- حق ناحق سازمان‌ملل- پایان ۵- بی‌هوشی- آسایشگاهی در تهران- قوم ترکمنی ۶- تجمع چرک در یکی از حفرهای بدن- کبود- به‌حساب‌آوردن ۷- از فیلم‌های آلفرد هیچکاک- نیزه دو شاخ کوچک قدیمی- پیشوندمنفی ۸- سخت‌وشدید- ترش‌وشیرین- خزنده‌گزنده- مخفف نگاه ۹- خشکی- بسنده‌کردن- نوعی کاغذ ۱۰- مایه فرنگی- درشت نیست- آش‌زیره ۱۱- فهرست- عاقل‌وآگاه- همچنین ۱۲- یارشلوار- پسوندشباهت- دومین مهره‌گردن- نوعی سازمحلی ۱۳- معطرکننده بستنی- بازی قهوه‌خانه- حرف زورو! ۱۴- معشوق- در پناه- بی‌ریا ۱۵- وکالت- توانایی گرفتن



حل جدول ۱۰۳۶