

هشدار! غذای تند می تواند

منجر به مرگ شود

خوردن غذای خیلی تند و فلفل فراوان گاهی اوقات می تواند سبب بیماری های حاد و حتی مرگ انسان شود.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، غذاهای تند برای همه مناسب نیستند. اگر غذای خود را با میزان بیش از حد سس تند آغشته کرده یا وعده‌های غذایی زیادی حاوی سطوح بالای تندی را مصرف کنید، این شرایط می‌تواند به بدن شما آسیب برساند و حتی طبق گفته محققان منجر به مرگ شود. از نظر علمی ثابت شده است که مصرف غذاهای تند یکی از رایج ترین مقصران در پس ناراحتی معده و اسهال است. بنابر یک مطالعه علمی، مصرف بیش از حد

۷ روش برای داشتن خوابی آرام



خواب آرام می‌تواند به بهبود شرایط روانی و زندگی هر فرد کمک کند در این گزارش روش‌هایی را به شما معرفی می‌کنیم که با آن خواب راحت‌ی تجربه کنید. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، به نقل از مایند بادی، مشکلات خواب می‌تواند برای سلامت جسمی و روان هر فرد ویرانگر باشد. زندگی با بی خوابی و یا سایر مشکلات خواب می‌تواند اثرات مخربی را بر فعالیت‌های روز مره بگذارد، تعدادی استراتژی وجود دارد که به شما در دلشتن یک خواب آرام کمک می‌کند.

در این قسمت ۷ روشی که بهبود وضعیت خواب شما کمک می‌کند را معرفی می‌کنیم.

۱- یک ساعت قبل از خواب از نور آبی دوری کنید به گفته دانشمندان استفاده از وسایلی که نور آبی از خود ساطع می‌کنند، قبل خواب می‌تواند برای بدن شما مزاحم باشد، زیرا تولید ملاتونین که هورمون اصلی خواب است را متوقف می‌کند. منابع نور آبی شامل رایانه، تبلت، تلفن همراه، بازی‌های ویدیویی و تلویزیون است.

۲- استفاده از مکمل‌های موثر بر خواب

اگر برای به خواب رفتن مشکل دارید، انتخاب مکمل منیزیم می‌تواند برای به خواب رفتن شما مفید باشد. پاپین آمدن سطح منیزیم در بدن با کاهش تولید ملاتونین ارتباط دارد. ملاتونین هرمون اصلی خواب در بدن است. از اثرات دیگر مکمل منیزیم به بدن می‌توان به ایجاد آرامش در دستگاه عصبی اشاره کرد که باعث بهبود کیفیت خواب و ایجاد خوابی آرام برای شما می‌شود.

۳- مصرف کافئین در طول روز را کنترل کنید کافئین بیشتر از آن چیزی که فکر میکنید، می‌تواند توانایی ما برای خوابیدن را مختل کند. کافئین می‌تواند با اثر گذشتن بر محرک‌های عصبی تولیدیک ماده شیمیایی تقویت کننده خواب به نام آدنوزین را متوقف می‌کند. اکثر افراد با توجه به سوخت و ساز بدنیشان هر ۴ تا ۶ ساعت به کافئین نیاز دارند با این حال، بسیاری از آن‌ها کافئین بیشتری را در طول روز مصرف می‌کنند؛ که با عث اختلال در خوابیدن می‌شود؛ بنابراین اگر در خواب راحت مشکل دارید، با کنترل مصرف کافئین می‌توانید در انتهای روز خوابی آرام را تجربه کنید.

۴- تنظیم دمای اتاق

بر اساس مطالعات انجام شده، دمای اتاق بین ۱۶ تا ۲۲ درجه سانتی گراد برای خواب مناسب است. دلیل آن این است که دمای بدن ما در شب کاهش می‌یابد و سیگنالی به مغز می‌رساند که زمان خواب فرارسیده است. یک اتاق گرم می‌تواند این روند را مختل کند.

۵- در اتاق خواب فکر نکنید

برای یک خواب راحت نیاز نیست، از سه ساعت قبل از خواب ذهن خود را اتفاقاتی که نیازمند تفکر است دور کنید؛ زیرا فکر کردن سیستم عصب مرکزی را به حالت فعال و آماده باش در می‌آورد، در نتیجه باعث افزایش سطح اکسیژن خون می‌شود و بدن را از شرایط خوابیدن دور می‌کند.

۶- ورزش کنید

بر اساس تحقیقات انجام شده در موسسه خواب NSF دانشمندان به این نتیجه رسیده اند که فعالیت‌های بدنی همانند یوگا و ورزش‌های هوازی می‌تواند به آرامش بدن و در نتیجه سهولت در به خواب رفتن کمک کند.

۷- استفاده از تکنیک آزاد کردن ماهیچه‌ها

در تکنیک آزاد کردن ماهیچه‌ها می‌توان با استفاده از تنفس منورون و عمیق، ماهیچه‌های خود را به حالت آرامش درآورد. ریلکس شدن ماهیچه‌ها منجر به ایجاد آرامش بدن و خوابی لذت بخش می‌شود.

چند فنجان قهوه در روز مجاز است؟

قهوه برای بسیاری از افراد نوشیدنی محبوبی است اما نباید در مصرف آن زیاده روی کرد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوانبه نقل از العین آنا فلوکل متخصص تغذیه در آلمان می‌گوید که قهوه فواید زیادی برای سلامتی دارد.

وی افزود: قهوه متابولیسم را افزایش دلاه، هضم غذا را تحریک می‌کند و از دیابت نوع ۲ و برخی از انواع سرطان مانند سرطان کبد و رحم جلوگیری می‌کند. این متخصص آلمانی تأکید کرد: قهوه، همچنین به ترشح هورمون‌های شادی مانند دوپامین کمک می‌کند که باعث بهبود خلق و خو می‌شود. فلوکل توصیه کرد: برای بهره‌مندی از این مزایای سلامتی، باید نوشیدن قهوه در حد متوسط باشد و در واقع میزان روزانه قهوه بین دو تا چهار فنجان است. او هشدار داد: مصرف بیش از حد قهوه منجر به برخی مشکلات سلامتی مانند فشار خون بالا، مشکلات گوارشی، مشکلات خواب و اختلالات ترس و اضطراب می‌شود.



۴ دلیل برای خوردن روزانه خیار

خیار میوه‌ای خوشمزه، پرطرفدار و پرخاصیت است و با توجه

به مواد و ترکیباتی که دارد می‌تواند به سلامتی ما کمک کند.

به گزارش خبرگزاری صدا و سیما، بسیاری از مردم تصور می‌کنند که خیار، ارزش غذایی بسیار کمی دارد اما این میوه ترد و باطراوت، تاثیر شگفت انگیزی بر سلامت شما دارد.

هیدراته ماندن، به ویژه در هوای گرم، برای حفظ بدن سالم ضروری است. بسیاری از افراد با نوشیدن آب به میزان کافی، مایعات روزانه خود را برآورده می‌کنند،

اما برخی از افراد از میوه و سبزیجات با محتوای آب زیاد مانند خیار، گوجه فرنگی، اسفناج، کلم بروکلی و پرتقال استفاده می‌کنند.

مصرف مواد غذایی با

محتوای آب زیاد، به بدن کمک می‌کند تا مدت بیشتری هیدراته بماند. خوردن این خوراکی‌ها از سرگیجه، ضعف‌های جسمی و گرم‌زدگی جلوگیری می‌کند. خیار همچنین به عنوان ادرار آور عمل می‌کند و بدن را ترغیب می‌کند تا دفعات بیشتری ادرار کند. ادرار، سموم را از سیستم شما دفع کرده و از ماندن آن‌ها در داخل کلیه یا دستگاه ادراری جلوگیری می‌کند.

تغذیه پوست

خیار حاوی آنتی اکسیدان‌های قوی است که به محافظت از بدن در برابر رادیکال‌های آزاد بیماری را کمک می‌کند. این موضوع به همراه محتوای بالای آب، خیار را به یک درمان طبیعی برای مراقبت از پوست تبدیل می‌کند. یکی از محبوب‌ترین روش‌های استفاده از خیار برای پوست، قرار دادن برش‌های خیار

کیسایسین می‌تواند دیواره داخلی معده را تحریک کند و از دیگر علائم می‌توان به حالت تهوع، استفراغ، شکم درد و اسهال سوزناک اشاره کرد. پس اگر به غذاهای تند و پر ادویه حساس هستید، پرهیز از مصرف یا محدود کردن مصرف این گونه خوراکی‌ها می‌تواند ایده خوبی باشد.

مصرف بیش از حد غذای تند و پر ادویه یکی از مواردی است که می‌تواند گلوئی انسان را تحریک کند. مصرف غذاهای تند نه تنها می‌تواند به استفراغ بلکه به درد تورم و گرفتگی صدا نیز منجر شود.

پس از خوردن یک فلفل تند و قبل از اینکه شما بیمار شوید، هورمون اندورفین

تولید می‌شود تا جلوی احساس درد را بگیرد.

تولید این هورمون به شما احساس فوق العاده‌ای می‌دهد. درد واقعی زمانی شروع می‌شود که آن‌ها از بین بروند.

بنابر این صرف غذاهای بسیار تند واقعا می‌تواند به شما آسیب برساند.

خطر ابتلا به دیابت نوع ۲، بیماری‌های قلبی و سکنه را افزایش می‌دهد. برخی از این فاکتورهای خطرناک شامل سطح بالای قند خون، فشار خون بالا و میزان کلسترول بد خون است. مصرف منظم خیار در حفظ سطح سالم قند خون، فشار خون و کلسترول در بدن نقش دارد. تناسب اندام و داشتن یک رژیم غذایی متعادل و غنی از مواد مغذی می‌تواند تا حد قابل توجهی خطر ابتلا به سندرم متابولیک را کاهش دهد.

ثابت شده خوردن خیار تأثیر مهمی در مهار علائم خاص سندرم متابولیک دارد. خیار حاوی مقادیر زیادی ماده مغذی تلخ مزه کوکربینتاسین است که یک ترکیب گیاهی طبیعی است که در کدو تنبل وجود دارد. متخصصان بهداشت معتقدند که کوکوبینتاسین‌های خیار به منظور کنترل سطح قند خون به تنظیم انسولین کمک می‌کنند. خیار همچنین حاوی استرول، نوعی لیپید موجود در گیاهان است که به کاهش سطح کلسترول کمک می‌کند. خوردن خیار به دلیل پتاسیم زیاد می‌تواند از افزایش فشار خون جلوگیری کند.

تسکین درد آرتروز

نقرس نوعی آرتروز است که در صورت وجود بیش از حد اسید اوریک در جریان خون ایجاد می‌شود.اگر علائم نقرس به موقع تشخیص داده شود، نوشیدن مقدار زیادی آب به بدن کمک کند تا اسید اوریک اضافی را دفع کند. با این وجود، در صورت تجمع بیش از حد اسید اوریک، کاهش درد مفاصل دشوار است. خیار به دلیلی خواص ضد التهابی کوکوبینتاسین می‌تواند به تسکین مفاصل دردناک و متورم کمک کند.

بر روی چشم‌ها برای کاهش یف و تیرگی چشم است.

کاهش تورم، آفتاب سوختگی و تسکین پوست تحریک شده و آکنه زده، می‌توانید برش‌های خیار را مستقیماً روی پوست قرار دهید.

کاهش خطر سندرم متابولیک

سندرم متابولیک مجموعه‌ای از عوامل خطرناک است که

نکاتی درباره اهمیت تزریق واکسن کرونا در بیماران قلبی عروقی



تزریق واکسن با پزشک خود مشورت کنید.

وی با اشاره به اینکه لازم نیست قبل یا بعد از تزریق واکسن مصرف داروهای قلبی تغییر کند،

تصریح کرد: فرد می‌تواند مصرف روتین داروهای خود را ادامه دهد. در مورد داروهای رقیق کننده خون مانند آسپرین و داروهای ضد انعقاد مانند وارفارین ممکن است فرد مقداری کبودی در محل تزریق واکسن داشته باشد که عارضه چندان مهمی نیست و توصیه‌ای برای قطع این داروها نداریم.

البته درباره داروی وارفارین گفته می‌شود که بهتر است قبل از تزریق واکسن سطح خونی دارو چک شود که در محدوده درمانی خود قرار گرفته باشد.او در پاسخ به این سوال که آیا ممکن است

بیماران قلبی عروقی انواع شدید واکشن آلرژیک به واکسن بدهند یا خیر، گفت: هیچ بیماری قلبی عروقی این حالت را ایجاد نمی‌کند اما طبیعی است یک زمینه معیوب بتوانند تحمل علام را سخت‌تر کند ضمن اینکه ایجاد واکشن آلرژیک شدید در زمینه واکسیناسیون کووید ۱۹ یک عارضه نادر است.

بنابر اعلام کانال تلگرامی وبدا، ضیایی در پایان درباره اینکه آیا

مصرف ویتامین D مانع از ابتلا به کرونا نمی‌شود

که ویتامین دی روی سیستم ایمنی بدن دارد، می‌تواند در کنترل کرونا موثر باشد.

او گفت: توصیه ما به افرادی که مبتلا به کمبود ویتامین دی هستند این است که از طریق مصرف مکمل ها، این کمبود را کنترل و جبران کنند.

او ادامه داد: تا کنون بررسی‌ها و تحقیقات نشان می‌دهد که کمبود ویتامین دی در نقاط مختلف دنیا انجام شده، موردی درباره اثرگذاری واضح ویتامین دی بر پیشگیری از ابتلا به کرونا و یا تجربه عوارض و شدت کمتر کووید، در صورت مصرف مکمل های ویتامین دی، توسط افراد بدون توجه به وضعیت سطح ویتامین دی بدنشان، بیان نشده است. با این حال افرادی که کمبود ویتامین دی دارند حتما باید از مکمل ها استفاده کنند.این متخصص بیماری های عفونی بیان کرد: باید به این نکته توجه داشت که تجویز مکمل های ویتامین دی برای هر فرد بدون توجه به کمبود این ویتامین، برای پیشگیری از ابتلا به کرونا و یا جلوگیری از شدت بیماری در فرد مبتلا، توصیه نمی‌شود.



بیان کرد: در

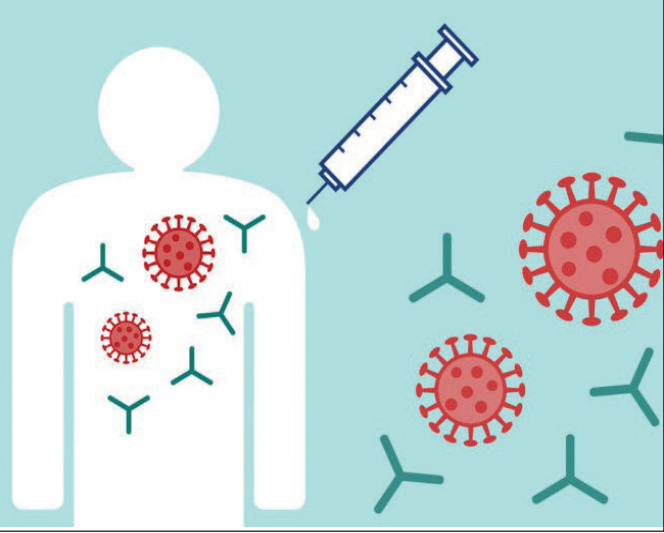
مورد ارتباط این ویتامین با

کووید تا کنون بررسی‌ها و تحقیقات

فراوانی صورت گرفته است و مشخص شده که ویتامین دی می‌تواند نقش موثری در کنترل کرونا داشته باشد.

این متخصص عفونی بیان کرد: از جمله نقش‌های ویتامین دی در کنترل کووید می‌توان به مهار و کنترل تکثیر ویروس کرونا اشاره کرد. همینطور به دلیل اثرات ضد التهابی و تنظیم کننده ای

اثربخشی واکسن کرونا از چه زمانی آغاز می‌شود و تا چه زمانی ماندگار است؟



در عین حال ماندگاری ایمنی در برابر ویروس کرونا بعد از تزریق واکسن‌های کووید-۱۹ مشخص نیست، اما انتظار می‌رود دو هفته بعد از کامل شدن واکسیناسیون، فرد واکسینه شده حداقل ۶ ماه در برابر ویروس کرونا ایمنی داشته باشد.

از سوی دیگر ممکن است بپرسید که به طور کلی میزان اثربخشی واکسن‌های کووید-۱۹ چقدر است؟ در این زمینه باید گفت که همه واکسن‌های کووید-۱۹ به طور قابل توجهی ریسک تشدید بیماری و مرگ‌ومیر ناشی از بیماری کووید-۱۹ را در صورت ابتلا کاهش می‌دهند.

همچنین این واکسن‌ها ریسک ابتلا به صورت ناقل با علامت خفیف و یا بدون علامت به بیماری کووید۱۹ را نیز کاهش می‌دهند. با این وجود اطلاعات در مورد میزان اثربخشی واکسن های کووید-۱۹ در برابر سوش‌های نوپدید ویروس کرونا محدود است.

به جای گرفتن رژیم های

مقطعی، سبک رژیم غذایی

خود را رعایت کنید

مهم ترین امر در کاهش وزن این است که به بدن و ذهن خود احترام گذاشته و سبک رژیم غذایی را رعایت کنید.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، به نقل از مجله سلف، اگر سعی دارید وزن خود را کاهش دهید و رژیم‌هایی را که نوید کاهش سریع وزن را می‌دهند رعایت کنید، بهتر است مطلب زیر را مطالعه کنید.

در حالی که برخی از رژیم ها ظاهراً فریبنده هستند و اما ارزش امتحان کردن ندارند، وعده رژیم کم چرب یا کم کربوهیدرات که باعث کاهش وزن می‌شود بسیار جذاب است اما در خصوص آنها باید نکاتی را در نظر داشت.

وجود و مصرف کربوهیدرات ها و چربی ها در رژیم های گوناگون غذایی وجود دارد، احتمالاً با افرادی روبرو شده‌اید که تنها رژیم یکی از این مواد غذایی را امتحان کرده و وزن کم کرده اند، اما وقتی نوبت به انتخاب بهترین مورد برای شما می‌رسد، این شیوه فراتر از انتخاب یک عنصر مغذی برای کاهش وزن برای یک یا دو ماه است.

چرا که پیروی از رژیم کم چرب و کم کربوهیدرات می‌تواند به طور قطعی منجر به کاهش وزن شود البته این که آیا آنها سالم ترین و پایدارترین روش های کاهش وزن هستند یا نه، بحث دیگری است.

همچنین، توجه به این نکته ضروری است که اگر سابقه اختلال در خوردن برخی غذاها دارید، قطع کامل گروه های غذایی چیزی است که باید قبل از آن با پزشک خود صحبت کنید. در حقیقت، حتی اگر سابقه اختلال در غذا خوردن ندارید، بهتر است قبل از تغییر اساسی رژیم غذایی خود با یک متخصص تغذیه مشورت کنید.

اگر به کاهش وزن علاقه دارید، مهم است بدانید که رژیم‌ها به تنهایی در درازمدت پایدار نیستند و اگر بخواهید این روند طولانی باشد در سطح گسترده کار و پشتکار زیادی می‌طلبد.

همچنین علاوه بر تمرکز بر میزان تغذیه خود، باید مطمئن شوید که خواب خوب، مداوم و با کیفیتی دارید و استرس خود را به حداقل برسانید.

علاوه بر این، مهم است سطح انتظارات خود را در حد معقول نگه داشته و بر تغییرات سالم تمرکز کنید.

این نکته قابل توجه است که همه اهداف کاهش وزن واقعی یا دست یافتنی نیستند. حتی اگر چنین نیز باشند ممکن است ارزش آن را نداشته باشد چرا که تمرکز روی کاهش وزن می‌تواند بر سلامت روان نیز تأثیر بگذارد.

نتیجه نهایی در خصوص کاهش وزن نیز بسیار شخصی است، و برای هر شخص متفاوت است، و هیچ راه حل سریع وجود ندارد.

مهم ترین چیز در مسیر کاهش وزن این است که به بدن و ذهن خود احترام گذاشته و با خود مهربان باشید. با این اوصاف، اگر همچنان علاقه دارید رژیم غذایی خود را برای کاهش وزن سریع تنظیم کنید، آنچه در مورد تلاش برای کاهش وزن با اتخاذ رژیم کم کربوهیدرات یا کم چرب باید بدانید، در اینجا آمده است.

در کوتاه مدت، هر دو روش در کاهش وزن به شما کمک می‌کند.

کاهش کالری، البته مهم نیست این کالری از چربی یا کربوهیدرات ناشی می‌شود، انرژی کلی شما را کاهش داده و به کاهش وزن کمک می‌کند.گری فاستر ، دکترای ارشد علمی در Weight Watchers International، روانشناس، محقق چاقی و متخصص تغییر رفتار، معتقد است: کاهش وزن، هیچ فرقی نمی‌کند چگونه باشد، چرا که ممکن است کربوهیدرات‌های بیشتر را بیشتر از دست دهید، چرا که آنها را آب نگه می‌دارد بنابراین وزن آب به سرعت کاهش پیدا میکند.

اما اگر بنا دارید با رژیم غذایی کم کربوهیدرات یا کم چربی وزن خود را کاهش دهید، میزان کالری دریافتی شما کمتر از میزان سوزاندن انرژی شما باشد.

مشکل این است که هرچه رژیم غذایی محدود کننده تر باشد، احتمال شکست آن بیشتر است. محققان می‌گویند، کاهش وزن اولیه ممکن است به نظر برسد که شما در مسیر درستی هستید، اما اگر رژیم غذایی شما در دراز مدت پایدار نباشد، شکست می‌خورد. آنان همچنین معتقدند: حذف غذاها ممکن است در کوتاه مدت امکان پذیر یا حتی جذاب به نظر برسد؛ زیرا قوانین به راحتی قابل رعایت هستند، اما در نهایت عمر کوتاهی دارند زیرا پایدار نیستند.

محدود کردن غذاهایی که می‌توانید و نمی‌توانید بخورید به ناچار منجر به کمالات و احساس محرومیت می‌شود.

تحقیقات نشان می‌دهد اگر مردم بتوانند با ایجاد عادات غذایی و رفتارهای پایدار، کمبود کالری خود را حفظ کنند، این امر بدون توجه به آنچه که می‌خورند، همواره باعث کاهش وزن بیشتری می‌شود.پزشکان در خصوص فردی بودن رژیم میگویند: به جای تلاش برای انتخاب یک ماده غذایی و یا حذف آن، باید ببینید چه چیز برای بدن شما بهتر است. برخی افراد را تبعیت از یک رژیم غذایی به نتیجه مطلوب خود دست می‌یابد و برخی دیگر ضرر می‌کنند.همه کربوهیدرات ها و چربی ها به یک شکل بر بدن تأثیر نمی‌گذارد.متخصصان هر روز بیشتر متوجه می‌شوند که همه کالری‌ها برابر و یکی نیستند. وقتی کالری خود را برای کاهش وزن کاهش می‌دهید، به همان اندازه مهم است که مواد غذایی مناسب را کاهش داده و آنها را نگه دارید، این چیزی است که در نهایت برای سلامت شما در طولانی مدت اهمیت دارد. پزشکان معتقدند: کربوهیدرات های موجود در کلم بروکلی، هندوانه و مارچوبه با کربوهیدرات های موجود در پیسکویت، آب نبات و شیرینی بسیار متفاوت است. روغن های سالم و چربی های اشباع شده در شیران ها و سلامت کلی شما متفاوت عمل می‌کند.گاهی اوقات ممکن است کاهش وزن هدف فوری شما باشد، اما ایجاد عادات غذایی پایدار که سلامت شما را نیز بهبود بخشد، در طولانی مدت بیشترین منفعت را برای شما خواهد داشت و شما از نظر داخلی و خارجی سالم به نظر خواهید رسید.کاهش چربی و کربوهیدرات، با کنار گذاشتن انواع نه چندان سالم و رعایت سالم ترین مواد غذایی، بهترین کار است.اگر کالری مصرفی خود را کاهش می‌دهید، لازم نیست بین چربی و کربوهیدرات یکی را انتخاب کنید. بلکه باید از هر دو نوع مواد غذایی را در رژیم غذایی خود داشته باشید، برای مثال، مصرف کربوهیدرات خود را با خوردن شیرینی، حبوبات و محصولات آرد سفید کم کنید، اما غلات کامل و مقدار زیادی میوه و سبزیجات را در رژیم غذایی خود نگه دارید.در حالی که چربی‌های اشباع شده ممکن است برای ما به طرز غم انگیزی وحشتناک نباشند، اما واقعیم به اینکه مقدار زیادی چربی سالم وجود دارد که باید روزانه آنها را مصرف کنیم، بنابراین حتی لامکان باید از آنها استفاده شود.