## کاچی بعد از زایمان،خوب یا بد؟

خوردن کاچی پس از زایمان مشکل خاصی ندارد ولی میتوان از منبع دیگری کالری گرفت و انرژی از دست رفته را تأمین کرد.

دکتر امیرحسین رفیعی متخصص طب سنتی در گفتگو با باشگاه خبرنگاران جوان،گفت: بطور کلی خوردن کاچی بعد از زایمان مشکلی ندارد فقط مادرانی که طبع گرمی دارند، ممکن است جوش بزنند ولی خوردن غذاهای چرب برای مادری که تازه وضع حمل کرده مناسب نیست و مادر را دچار اضافه وزن می کند و این اضافه وزن ناشی از چربی غذا و کم تحرکی وی است.

وی در ادامه گفت: کاچی کالری زیادی دارد ولی مادر می‌تواند با رژیم غذایی

روزانه مناسب کالری مورد نیازش را از سطح دیگری دریافت کند.

رفیعی افزود: پس از زایمان فرد به دلیل فشار فیزیکی بر روده ها معمولا دچار یبوست می‌شود و بهتر است در روزهای اولیه پس از زایمان مواد غذایی حاوی فیبر مصرف کنند، زیاد مایعات بنوشند و سعی کنند، تحرک داشته باشند و راه بروند تا احتمال اینکه دچار یبوست شوند را به حداقل برسانند.

وی در پایان خاطرنشان کرد: بهتر است فرد با مشاهده غیر معمول علائم به پزشک مراجعه کند تا ناراحتی‌هایی که مربوط به ناراحتی های بعد از زایمان هستند به مشکلات جدی تبدیل نشوند و در همان مراحل اولیه با نظر پزشک اقدامات لازم انجام شود.

# دلیل چاقی بعد از کاهش وزن کشف شد

دانشمندان با انجام تحقیقاتی کشف کرده‌اند که چرا افراد پس از رژیم یا انجام عمل‌های جراحی لاغری، دوباره وزن اضافه می‌کنند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان؛ فاطمه کربلایی محققان کشف کرده‌اند که مولکول‌های RNA ممکن است باعث افزایش وزن بعد از رژیم شوند.

محققان دریافته‌اند که ژن‌ها و عوامل ژنتیکی بر متابولیسم بدن تاثیرگذار هستند و به همین دلیل است که فردی با رژیم غذایی خاص چاق می‌شود و فرد دیگری با همان رژیم غذایی در حد متعادل وزنی خود باقی می‌ماند.

طبق تحقیقاتی که در این زمینه انجام شده‌اند چاقی می‌تواند عامل وراثتی داشته باشد. به همین علت بعضی از افراد بعد از یک دوره رژیم لاغری مجدد با اضافه وزن روبه‌رو می‌شوند و طبق تحقیقات بیش از ۴۰ درصد افراد بعد از گذراندن یک دوره رژیم لاغری و رسیدن به وزن مطلوب، دوباره با اضافه وزن روبه‌رو می‌شوند.

دانشمندان موسسه فناوری فدرال زوریخ در سوئیس دریافته‌اند که تغییرات در عملکرد مولکول‌های RNA ممکن است دلیل بازگشت سریع به وزن قبلی پس از کاهش وزن باشد.

به گفته محققان،نداشتن اراده کافی همیشه دلیل اضافه وزن نیست؛ بلکه توانایی ذخیره چربی به عنوان دلیلی برای افزایش وزن ممکن است به خصوصیات بیولوژیکی بدن فرد بستگی داشته باشد.

برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد این ویژگی‌ها،تیم تحقیقاتی نمونه‌های بافت چربی جمع آوری شده از ۲۰ فرد چاق را بلافاصله قبل از جراحی چاقی تجزیه و تحلیل کردند. دو سال بعد، زمانی که شرکت کنندگان حداقل یک چهارم وزن اولیه خود را از دست داده بودند، این آنالیز تکرار شد.

محققان نوعی مولکول ژنتیکی به نام RNA را بررسی کردند که پروتئین‌ها را در سلول‌های چربی به اصطلاح کد می‌کند. آن‌ها دریافتند که افراد چاق سطوح بیشتری از مولکول RNA را در مقایسه با افراد با وزن سالم دارند و این تفاوت‌ها دو سال پس از کاهش وزن همچنان ادامه داشت.

نویسندگان مطالعه مطرح کردند که چنین تغییراتی در RNA ممکن است نحوه ذخیره و سوزاندن چربی را مختل کند و خطر افزایش وزن در آینده را افزایش دهد.

محققان برای این که بفهمند آیا این تغییرات RNA می‌تواند دوباره باعث افزایش وزن شود،آزمایشی را روی موش‌های اصلاح شده ژنتیکی انجام دادند. آن‌ها تأیید کردند که چنین تبدیل‌های RNA نه تنها منجر به بازگشت سریع وزن اضافی می‌شود؛ بلکه سلول‌های چربی را مجبور می‌کند تا چربی و قند بیشتری جذب کنند.

به گفته دانشمندان،این یافته‌ها احتمالاً می‌تواند از موش به انسان نیز تعمیم یابد. نویسندگان این مطالعه تصریح کردند که داروهای اپی ژنتیکی که در سطح DNA و RNA کار می‌کنند به عادی سازی عملکرد سلول‌های چربی کمک می‌کنند.

## درد مزمن مفاصل روی عملکرد مغز اثر می‌گذارد

داشتن مفاصل دردناک فقط یک مصیبت فیزیکی نیست: همراه با افسردگی،می‌تواند عملکرد مغز افراد مسن را به مرور زمان کاهش دهد.

به گزارش مهر، این نتیجه مطالعه‌ای است که بر روی تقریباً ۵۰۰۰ انگلیسی مسن به مدت ۱۲ سال پیگیری شده است. افرادی که هم درد مزمن مفاصل و هم افسردگی داشتند،در تست‌های شناختی، به‌ویژه آزمون‌های متمرکز بر مهارت‌های حافظه،عملکرد بدتری داشتند.

«پاتریشیا سیلوا توفانی»، محقق برزیلی و نویسنده ارشد این مطالعه از دانشگاه فدرال سرگیپ،توضیح داد: «هم درد و هم علائم افسردگی بر روی نواحی از مغز،عمدتاً هیپوکامپ،مرتبط با پردازش شناختی اثر می‌گذارند».

او یک نظریه دارد که چگونه درد مفاصل و افسردگی ممکن است آسیب مضاعفی برای سلامت مغز ایجاد کند.

او در بیانیه خبری گفت: «همپوشانی اطلاعات در این شرایط وجود دارد،که باعث می‌شود مغز مجبور شود برخی از عملکردها را برای پردازش پاسخ درد و علائم افسردگی محول کند. این امر با شکل‌گیری حافظه و عملکرد شناختی تداخل می‌کند. در این مطالعه، مشاهده کردیم که در طول سال‌ها،این اضافه بار منجر به کاهش سریع‌تر شناختی می‌شود.»

این مطالعه بر اساس داده‌های ۴۷۱۸ بریتانیایی ۵۰ساله یا بالاتر است که سلامت آنها به مدت ۱۲سال پیگیری شد. از آنها در مورد میزان هر نوع درد مفاصل (مثلاً زانو یا لگن) و هر سطح افسردگی سوال شد.محققان همچنین سطوح کاهش شناخت و حافظه را در طول دوره مطالعه پیگیری کردند. آنها شش حوزه شناختی را بررسی کردند: عملکرد اجرایی (تصمیم گیری و برنامه ریزی و انجام اقدامات)، زبان توجه،حافظه، ادراکی حرکتی (حرکت در پاسخ به محرک‌های حسی) و شناخت اجتماعی (توانایی درک احساسات و عواطف خود) و تفسیر رفتار دیگران.تیم تحقیق دریافت افرادی که ترکیبی از درد مفاصل مزمن و افسردگی داشتند، در مقایسه با افرادی که فقط درد مفاصل داشتند یا فقط افسرده بودند،کاهش قابل توجهی در حافظه و شناخت کلی داشتند.جالب توجه است که افراد مبتلا به درد مفاصل به علاوه افسردگی،کاهش سریع‌تری در عملکرد اجرایی خود نشان نمی‌دهند.

توفانی خاطرنشان کرد: «این مسئله مهم است زیرا حافظه و عملکرد اجرایی دو حوزه مهم برای خودمختاری و استقلال فرد هستند، به عبارت دیگر افراد مسن می‌توانند به تنهایی زندگی می‌کنند. یافته‌ها نشان می‌دهد که درمان آرتریت و افسردگی- دو بیماری رایج در میان سالمندان- ممکن است برای حفظ استقلال و سلامت شناختی آنها ضروری باشد.

## زیبایی دندانتان با این خوراکی ها

بعضی خوراکی ها هستند که می توانند لبخند شما را زیباتر کنند. به گزارش باشگاه خبرنگاران، این نگاهی است به گروهی از خوراکی ها که برای دندان مفید هستند:

۱. آناناس: آنزیم برومیلاین موجود در آن،پلاک ها (باکتری هایی که به دندان می چسبند)را درهم می‌شکند و به عنوان پاک کننده عمل می کند.

۲.مرکبات: میوه هایی مثل پرتقال باعث افزایش تولید «سالیوا» در بدن می شود که به طور طبیعی دندان ها را پاک می کند. ۳. اسفناج: سبزی هایی با برگ های سبز تیره مثل اسفناج،کاهو و کلم پیچ حاوی منیزیم هستند که روی دندان،سطحی مقاوم به لکه پدید می آورد.۴. سیب: گاز زدن سیب با پوست کمک می کند پلاک ها از روی دندان کنده شوند. اسید مالیک موجود در آن هم به حل شدن موادی که باعث تغییر رنگ دندان می شود، کمک می کند.

۵.سالومون: ماهی های آب سرد مثل سالومون حاوی امگا ۳ و فسفر هستند که مینای دندان را مقاوم می کند.۶.توت فرنگی: توت هم مثل سیب،اسید مالیک دارد که جلوی تغییر رنگ دندان ها را می گیرد.

۷. هویج: مسواک تان را فراموش کرده اید؟

هویج خام گاز بزنید.

۸. پیاز: ۲ ماده از ترکیبات سولفور دارد که باکتری هایی که باعث کند شدن دندان و ساییده شدن مینا می شود را کم می کند. سیر هم همین اثر را دارد.

۹.ماست،شیر و پنیر:لبنیات کلسیم و فسفر دارد که به تقویت مینای دندان و بهتر شدن ظاهر دندان کمک می کند.

## بایدها و نبایدهای سلامت مردان

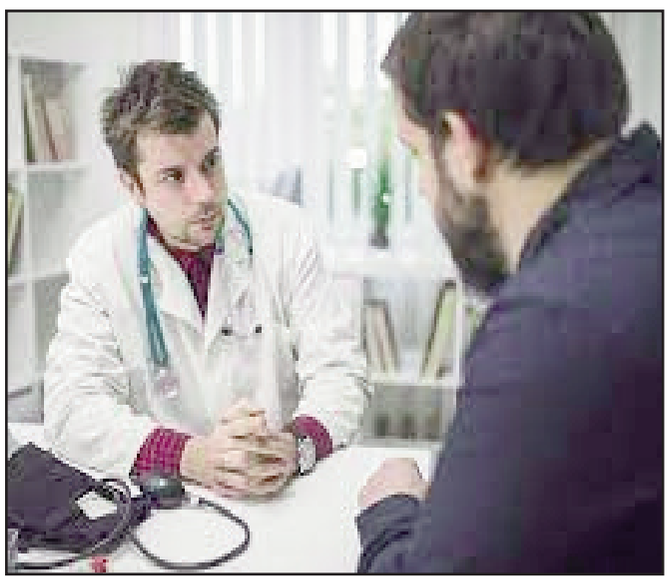
به گزارش ایسنا،کارشناس مسئول سلامت روان شبکه بهداشت و درمان شهرستان نور با اشاره به اینکه سلامت مردان موجب استحکام و ارتقای سلامت نیروی کار جامعه و توسعه کشور می‌شود،گفت: مردان نسبت به زنان در معرض فاکتورهای خطر محیطی و شغلی بیشتری قرار دارند و عادت‌های غلطی مانند مصرف سیگار،الکل،اعتیاد و استرس شغلی در آنها بیشتر است.

الهام السادات رضوی در گفت‌وگو با ایسنا با بیان اینکه مردان کمتر به پزشک مراجعه می‌کنند و مراجعه به مراکز درمانی را به دلایل مختلف از جمله موانع فرهنگی تا بروز مراحل پیشرفته و خطرناک بیماری به تأخیر می‌اندازند،تصریح کرد: سوءمصرف مواد مخدر، الکل و مرگ در اثر این موارد در مردان حدود ۲ تا ۳ برابر بیشتر از زنان است.

کارشناس مسئول سلامت روان شبکه بهداشت و درمان شهرستان نور ادامه داد: شیوع افسردگی در مردان در سال‌های اخیر رو به افزایش بوده چرا که مردان کمتر در مورد مشکلات خود حرف می‌زنند و عموما برای مشکلات قابل درمان به روانپزشکی مراجعه نمی‌کنند.

به گفته رضوی، نوع متفاوتی از «افسردگی مردانه» وجود ندارد و برخی از علائم بیماری در مردان شایع تر از زنان است.

رضوی تحریک پذیری، عصبانیت ناگهانی، افزایش از دست دادن کنترل، ریسک پذیری و پرخاشگری استفاده از روش‌های مضر مانند موادمخدر یا الکل برای مقابله با افسردگی بیان کرد و افزود: مردان به جای وقت گذراندن و صحبت با خانواده یا



دوستان خود به سراغ کمکی می‌روند که با ترجیحات آن‌ها مطابقت دارد و دسترسی به آن آسان،معنادار و جذاب است. همچنین ممکن است از رفتارهای فراری مانند غرق کردن خودشان در کار نیز استفاده کنند.

این کارشناس سلامت روان با اشاره به چند توصیه برای آقایان جهت مراقبت و بهبود سلامت روانی و اجتماعی، یادآور شد: توجه به سلامت جسمی، داشتن فعالیت فیزیکی منظم تغذیه سالم، عدم مصرف الکل،مواد و سیگار به سلامت جسمی و به دنبال آن سلامت روان کمک قابل توجهی می کند.

وی با بیان اینکه مردان سعی کنند با دوستان یا گروهی که با آن‌ها علایق مشترکی دارند در ارتباط باشند،افزود: لازم است برنامه‌های منظم دیدار،ورزش،بازی یا صحبت بگذارند و در مورد مشکلات و نگرانی‌های خود با هم صحبت کنند حتی اگر به صحبت کردن در مورد مسائل شخصی عادت نداشته باشند،حتما در ابتدا کار سختی خواهد بود ولی شروع کنند. چرا که ایجاد تغییرات ساده مانند صحبت در مورد احساسات،فعال ماندن و خوب غذا خوردن می‌تواند به آنها کمک کند احساس بهتری داشته باشند.

وی یادآور شد: تحقیقات نشان داده که صحبت کردن حتی تماس تلفنی، تاثیر قابل توجهی بر سلامت روان دارد.

کارشناس سلامت روان شبکه بهداشت و درمان شهرستان نور بیان کرد: مردان اگر نگران هستند که مشکل سلامت روانی دارند، با پزشک عمومی خود صحبت کنند. اگر نشانه‌های افسردگی،اضطراب یا سایر مشکلات روانپزشکی در آنها وجود دارد حتما از متخصص کمک بگیرند چرا که صحبت با پزشک متخصص یا یک درمانگر و دریافت کمک و حمایت می‌تواند تغییر بزرگی در زندگی آنها ایجاد کند.

### ۸ نکته ی جالب درباره ی آب

## چگونه می توان آب سالم نوشید ؟

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، برای حفظ سلامت و به خطر نینداختن بهداشت آب بهتر است از نگهداری آن در ظروف پلاستیکی پرهیز کنید زیرا ظروف پلاستیکی دارای ترکیب‌های پلیمری هستند که از سنتز مواد اولیه‌ای به نام منومر تهیه شده‌اند. پلیمرها در اثر خم شدگی یا ساییدگی ظروف پلاستیکی جمع شده (چروکیده) و منجر به آزاد شدن منومرها می‌شوند.

فریز کردن آب داخل ظروف پلاستیکی نیز توصیه نمی‌شود. به دلیل اینکه آب بر بدنه این ظروف فشار وارد می‌کند و باعث آزادسازی سریع‌تر منومرها می‌شود. منومرها،موادی سمی و خطرناکند که برای سلامت افراد زیان‌بار هستند.

بر اساس مطالعه‌های صورت گرفته مصرف آب در ظروف یا بطری‌های پلاستیکی باعث ابتلا به بیماری‌های گوارشی، بدخلقی و کم‌حوصلگی در طولانی مدت خواهد شد.

۱- برای نگهداری آب در یخچال از ظروف استیل یا شیشه‌ای که رنگ شفافی دارند،استفاده کنید.

۲- بهتر است هر چند وقت یک‌بار بطری‌های آب را تعویض کنید. همچنین استفاده طولانی مدت از این بطری‌ها برای نگهداری مواد اسیدی مانند آب‌لیمو، آب‌غوره و سرکه مناسب نیست

۳- اگر یخچالتان مجهز به آب‌سردکن مخزن‌دار است حتماً هر یکی، دو روز آب آن را تعویض کنید زیرا جنس این مخزن‌ها از پلاستیک است و ماندن آب بیش از ۳ روز درون این مخزن‌ها،احتمال انباشته شدن مواد پلاستیکی را درون آب افزایش می‌دهد.

۴- در صورتی که از آب لوله‌کشی شده استفاده نمی‌کنید یا در مسافرت هستید و از تصفیه بودن آب اطمینان ندارید بهتر است قبل از مصرف، آن را بجوشانید. اگر آب تصفیه‌شده و لوله‌کشی شده در دسترس باشد که نیازی به جوشاندن آن نیست.

۵- گاهی آب درون یخچال،طعم مواد داخل آن را می‌گیرد. در این صورت بهتر است آب را دور بریزید. اگرچه الزاماً طعم گرفتن آب به معنی غیربهداشتی بودن یا وجود آلودگی باکتری یا میکروب نیست اما با توجه به سازگار نبودن با ذائقه،بهتر است از مصرف آن اجتناب کنید.

۶- اگر یخچالتان مجهز به آب‌سردکن مخزن‌دار است حتماً هر یکی، دو روز آب آن را

تعویض کنید زیرا جنس این مخزن‌ها از پلاستیک است و ماندن آب بیش از ۳ روز درون این مخزن‌ها،احتمال انباشته شدن مواد پلاستیکی را درون آب افزایش می‌دهد.

۷- بر اساس مطالعه‌های صورت گرفته مصرف آب در ظروف یا بطری‌های پلاستیکی باعث ابتلا به بیماری‌های گوارشی،بدخلقی و کم‌حوصلگی در طولانی مدت خواهد شد

۸- هرگز در ظروف یا شیشه‌های شیر پلاستیکی به کودکتان آب ندهید زیرا سیستم ایمنی او نسبت به افراد بزرگ‌سال ضعیف‌تر است. ضخیم بودن دیواره این شیشه‌ها به دلیل وجود ترکیب‌هایی مانند بیس فسفات است. در ضمن این ترکیب در ساخت درپوش قوطی‌های غذا و کنسروهم کاربرد دارد و دارای خاصیت سرطان‌زایی است و مصرف طولانی مدت آن در دوز بالا باعث آسیب جدی به ارگان‌ها خواهد شد.

۹- فراموش نکنید که نوشیدن آب سرد یا گرم در ظروف پلاستیکی یک‌بار مصرف نیز خطرساز است و تجمع قطره‌های آب که مانند یک لایه چربی در دیواره این لیوان‌ها جمع می‌شود، چیزی جز منومرهای یادشده نیست.

## ۶ خاصیت شگفت‌انگیز قارچ برای سلامتی

یک متخصص تغذیه در استرالیا با اشاره به شش فایده شگفت‌آور قارچ خوراکی برای سلامتی گفت: این ماده خوراکی می‌تواند به اندازه مکمل‌های ویتامین D سودمند باشد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان،«جما اوهانلون» از متخصصان در استرالیا تغذیه گفت: مصرف قارچ به حفظ سلامت روده کمک کرده، فرد را برای مدت زمان طولانی تری سیر نگه می‌دارد، بوی بد دهان را از بین برده و سطح ویتامین D در بدن را هنگام قرار گرفتن در معرض نور ماورا بنفش افزایش می‌دهد.

در مطالعه جدیدی که در مرکز تحقیقات تغذیه استرالیا انجام گرفت،متخصصان دریافتند بیشتر انواع قارچ‌های خوراکی حاوی میزان مشخصی از ترکیب‌های زیست‌فعال هستند که این ترکیبات نه تنها در سبزیجات بلکه در برخی انواع گوشت، غلات و خشکبار نیز وجود دارند.

در گزارش زیر به فوائد مصرف روزانه قارچ برای سلامت اشاره شده است:

**ویتامین D**

تحقیقات نشان می‌دهد مصرف قارچ‌هایی که در معرض نور خورشید قرار داشته‌اند، سطح ویتامین D را افزایش داده و می‌تواند به اندازه مصرف مکمل ویتامین D برای سلامتی سودمند باشد.

**احساس سیری برای مدت زمان طولانی‌تر**

مصرف قارچ با افزایش احساس سیری و کاهش گرسنگی و نیاز به مصرف غذای بیشتر در طول روز مرتبط است و باعث می‌شود که این ماده خوراکی گزینه مناسبی برای افرادی باشد که وزن خود را تحت کنترل دارند.

**سلامت روده**

قارچ همچنین حاوی پروبیوتیک‌های خاصی است که باکتری‌های خوب روده را تغذیه می‌کند و می‌تواند به رفع بوی بد دهان کمک کند.

**کمک به سیستم ایمنی بدن**

قارچ حاوی میزان قابل توجهی از آنتی اکسیدان است که به مبارزه با رادیکال‌های آزاد کمک کرده و از عملکرد سیستم ایمنی بدن حمایت می‌کند.

**کاهش خطر سرطان**

مصرف مرتب قارچ با کاهش خطر ابتلا به سرطان تخمدان و جلوگیری از پیشرفت سرطان پروستات مرتبط است.

**خواص بتاگلوکان**

همچنین دیواره سلولی قارچ حاوی بتاگلوکان است. این نوع فیبر محلول که معمولا در جوی دوسر یافت می‌شود،کلسترول را کاهش داده و سلامت قلب را بهبود می‌بخشد.

## در طول سفر از غذاهای نیمه خشک با رطوبت کم استفاده کنید

یک متخصص تغذیه گفت: در فصل تابستان برای پیشگیری از بروز اختلالات و بیماری های گوارشی تنفسی و پوستی در طول سفر سعی نمائید از غذاهای نیمه خشک با رطوبت کم و یا از غذاهای کاملا داغ استفاده کنید.

عماد معصومی، متخصص تغذیه در گفتگو با باشگاه خبرنگاران افزود: شیوع برخی از بیماری ها و اختلالات در فصل تابستان در مقایسه با فصول دیگر سال بیشتر می‌شود که بیماری های گوارشی و روده ای در راس آن قرار دارند.

وی با بیان اینکه علت عمده و فهم بیماری ها و اختلالات در فصل تابستان،تغذیه نامناسب و رعایت نکردن اصول غذایی مناسب است اظهار داشت: با توجه به فرا رسیدن تابستان و افزایش مسافرتهای برون شهری،رعایت برخی از نکات ساده بهداشتی می‌تواند خطر بروز برخی از بیماری های شایع این فصل را به پائین ترین حد ممکن برساند.

این متخصص تغذیه گفت: در فصل تابستان برای پیشگیری از بروز اختلالات و بیماری های گوارشی تنفسی در طول سفر، سعی نمایید از غذاهای نیمه خشک با رطوبت کم و یا از غذاهای کاملاً داغ استفاده کنید. معصومی ادامه داد: علاوه بر مصرف غذاهای نیمه خشک با رطوبت کم و یا غذاهای کاملاً داغ مصرف میوه‌های تازه، انواع کنسروها، بستنی پاستوریزه، غذاهای خشک و نان نیز می‌تواند از بروز مشکلات گوارشی و روده ای و برخی دیگر از اختلالات در طول سفر پیشگیری کند.

وی یادآور شد: برای اطمینان یافتن از سلامت کنسروها، قبل از بازکردن و مصرف کنسرو باید به مدت ۲۰ دقیقه آن را جوشانید.معصومی با اشاره به اینکه مصرف کاهو و سبزیجات تازه که به دقت ضد عفونی و شسته شده باشد نیز خطر بروز اختلالات گوارشی و روده ای را کاهش می دهد تصریح کرد: پختن مناسب مواد غذایی و پرهیز از نگهداری مواد غذایی پخته شده در کنار مواد غذایی خام و همچنین پرهیز از نگهداری بیش از اندازه غذا در درجه حرارت محیط،از دیگر اصول تغذیه ای مناسب در تابستان است.وی خاطرنشان کرد: قبل از دست زدن به مواد غذایی آماده مصرف و پس از تماس دست ها با مواد غذایی خام و نشسته و مواد زائد و سطوح آلوده باید دست ها را با آب صابون به دقت شست.