

بدون حذف فست فودها وزن کم کنید

یک متخصص معتقد است که بدون حذف فست فودها،ولی به شرط رعایت برخی موارد می‌توان وزن کم کرد.

النا سولوماتینا متخصص تغذیه با اشاره به اینکه می‌توان همزمان با مصرف فست فود،وزن کم کرد،در همین حین تأکید کرد که این روش،خارج از چارچوب تغذیه مناسب است.این کارشناس در گفت و گویی تلویزیونی تصریح کرد: کاهش وزن با وجود رژیم غذایی مبتنی بر خوردن فست فود و شیرینی از دیرباز شناخته شده است.وی ادامه داد: در زمان شوروی سابق،دختران با خوردن غذاهای آماده مانند ساندویچ رژیم غذایی خود را دنبال می‌کردند و با این حال ظاهری پرازنده داشتند؛ زیرا خوردن این غذاها از مقدار مورد نیاز برای دریافت کالری لازم فراتر

چاقی سلامت روان زنان را نشانه گرفته است



ایسنا/خراسان رضوی چاقی خطر ابتلا به اختلالات روانی ازجمله افسردگی،اضطراب، روان پریشی و موارد دیگر را تشدید می‌کند. به‌نقل از ساینت‌دیلی،افرادی که از چاقی رنج می‌برند به میزان قابل توجهی در معرض خطر ابتلا به اختلالات روانی هستند. همانطور که نتایج تحقیق اخیر توسط دانشگاه پزشکی وین و مرکز علوم وین نشان می‌دهد،این امر برای همه گروه‌های سنی صدق می‌کند و زنان بیشتر از مردان در معرض خطر ابتلا به بیشتر بیماری‌ها قرار دارند.

گروه تحقیقاتی مجموعه داده‌های مبتنی بر جمعیت از تمام بیماران بستری در بیمارستان‌های اتریش از سال ۱۹۹۷ تا ۲۰۱۴ به منظور تعیین خطرات نسبی بیماری‌های همراه با چاقی و شناسایی تفاوت‌های جنسیتی معنی‌دار از لحاظ آماری را مورد تجزیه و تحلیل قرار داد. در نتیجه،مشخص شد که تشخیص چاقی به‌طور قابل توجهی احتمال دامنه گسترده‌ای از اختلالات روانی از جمله افسردگی،اعتیاد به نیکوتین،روان پریشی،اضطراب،خوردن و اختلالات شخصیت را در همه گروه‌ها سنی افزایش می‌دهد.

مایکل لوتنر،سرپرست این تحقیق از بخش پزشکی داخلی توضیح می‌دهد که از دیدگاه بالینی،این نتایج بر نیاز به افزایش آگاهی در مورد تشخیص‌های روان‌پزشکی در بیماران چاق و در صورت لزوم،مشورت با متخصصان در مراحل اولیه تشخیص تأکید می‌کند.

چاقی به‌عنوان اولین تشخیص

الما درویک،محقق این تحقیق بیان کرد: برای اینکه بفهمیم کدام بیماری اغلب قبل و بعد از تشخیص چاقی ظاهر می‌شود،مجبور شدیم یک روش جدید ایجاد کنیم. این کار به ما امکان تشخیص وجود روندها و الگوهای معمولی در بروز بیماری‌ها را داد. در مورد همه تشخیص‌های مشترک،به استثنای طیف روان‌پریشی،چاقی به احتمال زیاد اولین تشخیصی بود که قبل از ظاهر تشخیص روان‌پزشکی انجام شد.

تاکنون،پزشکان اغلب تصور می‌کردند که داروهای روانی عامل ارتباط بین اختلالات روانی و دیابت هستند اما الکساندر کاورتزکی،محقق اول از بخش روان‌پزشکی و روان درمانی تشریح کرد که این مورد ممکن است برای اسکیزوفرنی،چاقی که ما ترتیب زمانی معکوس را می‌بینیم،درست باشد و داده‌های ما این امر را برای افسردگی یا سایر تشخیص‌های روان‌پزشکی را تأیید نمی‌کند.با این حال،اینکه آیا چاقی به‌طور مستقیم بر سلامت روان تأثیر می‌گذارد یا اینکه مراحل اولیه اختلالات روان‌پزشکی به اندازه کافی شناخته نشده است،هنوز مشخص نیست.

تأثیر بیشتر بر زنان

به‌طور شگفت‌انگیزی،محققان تفاوت‌های جنسیتی قابل توجهی را برای بیشتر اختلالات یافتند:زنان خطر افزایش یافته‌ای برای ابتلا به همه اختلالات به‌جز اسکیزوفرنی و اعتیاد به نیکوتین را نشان می‌دهند. در حالی که ۶۶.۱۶ درصد از کل مردان چاق نیز از اعتیاد به نیکوتین رنج می‌برند،این مورد تنها در ۵۸.۸ درصد از زنان چاق مشاهده شده است.

برعکس این واقعیت،در مورد افسردگی صادق است؛ میزان اپیزودهای افسردگی تشخیص داده شده در زنان چاق حدود ۳ برابر بیشتر بود (۳.۱۳ درصد چاق، ۸.۴ درصد غیر چاق) و مردان چاق ۲ برابر بیشتر تحت تأثیر قرار داشتند(۶.۱۶ درصد چاق، ۲۱.۳ درصد غیر چاق).

نیاز به غربالگری برای مشکلات سلامت روان چاقی بیش از ۶۷۰ میلیون نفر در سراسر جهان را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

این واقعیت که بیماری چاقی باعث ایجاد اختلالات متابولیک و عوارض جدی قلبی-متابولیک (دیابت شیرین،فشار خون شریانی و دیس لیپیدمی) می‌شود،پیش از این نیز به‌طور گسترده مورد تحقیق قرار گرفته است.

بر اساس تحقیق حاضر،این واقعیت که چاقی اغلب مقدم بر اختلالات روانی شدید است،بر اهمیت آن به‌عنوان یک عامل خطر برای مشکلات سلامتی همه کودکان تأکید می‌کند. این امر در درجه اول برای گروه‌های سنی جوان که خطر بیشتری وجود دارد،مهم است، بنابراین محققان به این نتیجه رسیدند که غربالگری کامل برای مشکلات سلامت روان در بیماران چاق برای تسهیل پیشگیری یا اطمینان از انجام درمان مناسب ضروری است.



مواد غذایی که خطر لخته شدن خون را کاهش می‌دهد



در محافظت در برابر لخته شدن خون موثر است. افزودن یک یا دو حبه سیر تازه یا مقداری معادل پودر سیر به وعده‌های غذایی‌تان می‌تواند مفید باشد.

۴. زردچوبه

زردچوبه حاوی ترکیب فعالی به نام کورکومین است که خواص ضد التهابی دارد. ممکن است به بهبود جریان خون،جلوگیری از تجمع پلاکت‌ها و کاهش خطر تشکیل لخته کمک کند. از ۲ تا ۳ قاشق چای‌خوری زردچوبه را به غذاهای خود اضافه کنید یا مکمل کورکومین مصرف کنید.

۵. شکلات تلخ

انتخاب شکلات با محتوای کاکائو بالای ۷۰ درصد یا بیشتر می‌تواند به افزایش محتوای فلاونوئیدهای مفید شما کمک کند. پزشکان توصیه داده اند که این غذاهای گیاهی با بهبود گردش خون و کاهش لخته شدن خون همراه خواهد بود.

نمی‌رفت و راز آن در همین نکته نهفته است.

سولوماتینا با اشاره به روش سالم کاهش وزن افزود: در ۹۰ روز اول کاهش وزن،انسان مقدار زیادی مایعات از دست می‌دهد،بنابراین اگر همزمان ورزش کند،بخشی از توده‌های چربی بدن به انرژی تبدیل شده و ماهیچه‌ها متراکم‌تر می‌شوند و این تصور را ایجاد می‌کند که فرد در مقابل چشمان ما آب می‌شود. وی در همین حین تأکید کرد که در مورد رژیم غذایی مبتنی بر خوردن سبب زمینی سرخ کرده و همبرگر،پیامدهای منفی به خصوص فشار خون بالا خواهد داشت.پیش از این،هاینزبورگ،متخصص تغذیه با اشاره به محصولات ضد پیری،افزودن سبزیجات به هر وعده غذایی و مصرف بیشتر زغال‌آخته،ماهی،تخم مرغ، آجیل،زردچوبه،زنجبیل،چای سبز،حبوبات و محصولات لبنی را توصیه کرده بود.



پزشکان اعلام کردند که برخی از مواد غذایی مانند سیر و

شکلات تلخ،تغذیه‌ای امیدوارکننده برای جلوگیری از لخته شدن خون هستند.

براساس گزارشات منتشر شده در بنیاد قلب انگلیس،لخته‌های خونی که بدون علت ظاهر می‌شوند،می‌توانند شما را در معرض خطر عوارض تهدید کننده زندگی قرار دهند.

طبق این گزارش ۵ ماده غذایی وجود دارند که می‌توانند از

لخته شدن خون جلوگیری کنند: این درحالی است که بسیاری از غذاها با کاهش خطر تشکیل لخته خون یا ارتقاء سلامت قلب و عروق همراه هستند،اما هیچ ماده غذایی نمی‌تواند پیشگیری از لخته شدن خون را تضمین کند،بلکه ترکیب این غذاها در رژیم غذایی متعادل می‌تواند به کاهش خطر لخته شدن خون کمک کند.

۱. ماهی چرب

اسیدهای چرب امگا ۳،موجود در ماهی‌های آب سرد مانند سالمون،ماهی‌خال مخالی و ساردین دارای خواص ضد التهابی هستند. پزشکان توضیح می‌دهند که گنجاندن این غذا در رژیم غذایی حداقل دو بار در هفته می‌تواند به کاهش خطر لخته خون کمک کند.

۲. توت‌ها

زغال‌آخته،توت‌فرنگی و تمشک که برای فصل تابستان عالی است. توت‌ها سرشار از آنتی اکسیدان هستند و ضمن کاهش التهابات،رگ‌های خونی را تقویت می‌کنند و در نتیجه احتمال تشکیل لخته خون را کاهش می‌دهند. سعی کنید حداقل یک فنجان توت مخلوط را چند بار در هفته بخورید.

۳. سیر

سیر با خواص ضد پلاکتی و ضد انعقادی اثبات شده،به ویژه

رشد موی تان را با این خوراکی‌ها بیشتر کنید

رشد سریع مو بستگی به عواملی مانند

سن،سلامت،ژنتیک و رژیم غذایی دارد.یک رژیم غذایی بدون مواد مغذی مناسب می‌تواند منجر به ریزش مو شود؛ از سوی دیگر،یک رژیم غذایی متعادل با مواد مغذی مناسب می‌تواند به رشد مو کمک کند.

گروه سلامت خبرگزاری فارس:بسیاری از افراد دوست دارند به خصوص با بالا رفتن سن،موهای قوی و سالم داشته باشند. برای رشد مو و تقویت آن اگر چه شما نمی‌توانید عواملی مانند سن و ژنتیک را تغییر دهید،اما می‌توانید رژیم غذایی خود را کنترل کنید.این موارد سبب رشد سریع مو می‌شود.

چالب توجه است که موهای شما حدود ۱.۲۵ سانتی متر در ماه و ۱۵ سانتی متر در سال رشد می‌کنند. رشد سریع آن بستگی به عواملی مانند سن،سلامت،ژنتیک و رژیم غذایی دارد. در واقع یک رژیم غذایی بدون مواد مغذی مناسب می‌تواند منجر به ریزش مو شود. از سوی دیگر،یک رژیم غذایی متعادل با مواد مغذی مناسب می‌تواند به رشد مو کمک کند،به ویژه اگر از ریزش موی ناشی از تغذیه نامناسب رنج می‌برید.

علائم ریزش مو

ریزش مو می‌تواند از طرق مختلف،بسته به علت آن ظاهر شود و می‌تواند یا بصورت تدریجی یا ناگهانی بوجود آید و بر پوست سر یا کل بدن فرد تأثیر گذارد. برخی از انواع ریزش مو موقتی و سایر انواع آن دائمی است. علائم و نشانه‌های ریزش مو می‌تواند شامل: نازک شدن تدریجی بالای سر؛ این مورد شایع ترین نوع ریزش مو است که با افزایش سن بر مردان و زنان تأثیر گذار خواهد بود. در مردان،مو اغلب از ناحیه پیشانی عقب نشینی می‌کند.

سست شدن ناگهانی مو: یک شوک

به مناسبت روز جهانی ایمنی غذا

مطرح شد:

۲۰۰ بیماری ناشی از غذای

نایمن اعم از اسهال و انواع

سرطان



در یک روز یک میلیون و ۶۰۰ هزار نفر به دلیل مصرف مواد غذایی نایمن بیمار می‌شوند.

۷ ژوئن هر سال،به‌عنوان روز جهانی ایمنی غذا در جهان جشن گرفته می‌شود؛ چرا که به طور متوسط در یک روز یک میلیون و ۶۰۰ هزار نفر به دلیل مصرف مواد غذایی نایمن بیمار می‌شوند و به طور متوسط روزانه ۳۴۰ کودک زیر پنج سال به دلیل

مواد غذایی ناسالم جان خود را از دست می‌دهند. سازمان جهانی بهداشت اعلام کرده‌است که ۲۰۰ بیماری ناشی از غذای نایمن از اسهال گرفته تا انواع

سرطان وجود دارند.

سازمان بهداشت جهانی اضافه کرد که روز جهانی ایمنی غذا در ۷ ژوئن ۲۰۲۳ توجه را به استانداردهای غذایی جلب می‌کند؛ زیرا بیماری‌های ناشی از غذا هر سال از هر ۱۰ نفر در سراسر جهان یک نفر را مبتلا می‌کنند و استانداردهای غذایی به ما کمک می‌کنند از ایمنی آنچه می‌خوریم اطمینان حاصل کنیم.

از ۶ تا ۹ ژوئن ۲۰۲۳،سازمان بهداشت جهانی در حال سازماندهی مجموعه‌ای از گفت و گوها در مورد ایمنی مواد غذایی برای افزایش آگاهی و تشویق ذی‌نفعان مختلف برای بحث در مورد طیف وسیعی از موضوعات مرتبط با سلامت و ایمنی مواد غذایی است. در طول ۴ روز، WHO به بررسی موضوعات

پشت موضوع روز جهانی ایمنی غذای‌می‌پردازد.

نزدیک به ۲۰۰ دلیل وجود دارند که چرا غذا می‌تواند نایمن باشد و عواقب سلامتی آن تنها به اسهال و استفراغ محدود نمی‌شود. غذای نایمن نه تنها می‌تواند باعث علائم حاد شود،بلکه می‌تواند باعث بیماری‌های مزمن مانند سرطان و بیماری‌های روانی شده و یا حتی بر مصرف رژیم غذایی تأثیر بگذارد.

سالانه بیش از ۶۰۰ میلیون نفر از این طریق بیمار می‌شوند و ۴۲۰۰۰۰ نفر بر اثر خوردن غذای آلوده جان خود را از دست می‌دهند.

مجمع عمومی سازمان ملل متحد روز جهانی ایمنی مواد غذایی را در سال ۲۰۱۸ به‌منظور افزایش آگاهی در مورد اهمیت ایمنی مواد غذایی تعیین کرد. موضوع امسال،یعنی "استانداردهای غذایی جان انسان‌ها را نجات می‌دهد"نقش استانداردهای ایمنی مواد غذایی را که ایمنی و کیفیت مواد غذایی را تضمین می‌کند،برجسته می‌کند.

بهبود رشد مغزی نوزادان

با کمک راهکاری آسان

صحبت کردن با نوزادان می‌تواند رشد مغز آنان را تقویت کند.

به نقل از ویفروم،بر اساس نتایج مطالعه جدید،صحبت با نوزادان به شکل‌گیری مغز آنان کمک می‌کند همچنین تعاملات احتمالی،مانند صحبت در مورد کاری که کودک انجام می‌دهد،برای رشد زبان مهم است.

والدین می‌توانند طی صحبت کردن با نوزاد خود،پیروی از دستورات آنان و انجام بازی‌های کلامی،به رشد زبانی کودکان خود کمک کنند.

در این بررسی ۱۶۳ کودک در ۶ ماهگی و یا ۳۰ ماهگی مورد مطالعه قرار گرفتند. اسکن مغزی کودکان نشان داد که ماده‌ای به نام میلین،در اطراف سلول‌های عصبی مغز رشد می‌کند و ارتباط بین سلول‌ها را کارآمدتر می‌کند.

میزان میلین در نواحی مغز مرتبط با پردازش زبان،مورد بررسی قرار گرفت و سوال این بود، آیا کودکانی که عبارات بیشتری می‌شنوند،میلین بیشتری در نواحی مغزی که پردازش زبان را بر عهده دارند،خواهند داشت یا خیر.

محققان دریافتند،کودکان ۳۰ماهه‌ای که در طول دوره ضبط این تحقیق،کلمات بیشتری را توسط بزرگسالان شنیده بودند،میلین بیشتری در مناطق مرتبط با زبان در مغز داشتند بنابراین صحبت کردن با فرزندتان به معنای واقعی کلمه،نوزاد را شکل می‌دهد.

در سال اول زندگی،مغز مشغول رشد سلول‌های جدید است،بنابراین شنیدن کلمات بیشتر ممکن است رشد مغز را افزایش دهد. نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که در سن دو سه سالگی،مغز مشغول رشد میلین است،به همین دلیل،ورودی‌های زیادتر منجر به تولید میلین بیشتر خواهد شد.

این مورد نشان می‌دهد که صحبت کردن در ۶ ماهگی به همان اندازه در ۳۰ ماهگی اهمیت دارد اما تأثیر متفاوتی بر مغز دارد زیرا مغز در وضعیت متفاوتی است. به نظر می‌رسد پاسخ این است که در اوایل زندگی کودک،کمیت مهم است.

نتایج تحقیقات نشان داده است،کودکانی که در محیط‌های غنی از زبان بزرگ می‌شوند ممکن است در مراحل اولیه رشد زبانی پیشرفت کنند. با این حال،این مزیت ناشی از صحبت‌هایی است که با خود کودک بیان شود نه صحبتی که بین دیگران شنیده می‌شود.

روشی عالی برای شروع مکالمات این است که متوجه شوید فرزندتان با چه چیزی بازی می‌کند و اشیایی را که با آنها بازی می‌کند را نام ببرید،به رنگ‌ها و شکل‌ها اشاره کنید و سدهایی در بیاورید. همه اینها به حفظ توجه نوزاد کمک خواهد کرد تا کلمات را با اشیا ارتباط دهد.



پروتئین،سلنیوم،ویتامین D ۳ و ویتامین های B برای حفظ سلامت و استحکام موهاست.مطالعات نشان می‌دهد که کمبود ویتامین ۳D با ریزش مو در ارتباط است.

۵.سبب زمینی

سبب زمینی منبع خوبی از بتاکاروتن است،به طوری که بدن این ترکیب را به ویتامین A تبدیل می‌کند. یک عدد سبب زمینی شیرین متوسط حاوی میزان کافی بتاکاروتن بوده که تامین کننده ۱۶۰ درصد از نیاز روزانه بدن به ویتامین A است.

۶.آووکادو

آووکادو منبعی از چربی‌های مفید محسوب می‌شود. آووکادو منبعی غنی از ویتامین E بوده که حامی رشد موها است. یک عدد آووکادو متوسط تامین کننده ۲۸ درصد از نیاز روزانه بدن به این ویتامین است. ویتامین E نیز یک آنتی اکسیدان است و با خنثی کردن رادیکال‌های آزاد از استرس اکسیداتیو جلوگیری می‌کند.

۷.دانه سویا

دانه سویا برای رشد موها مفید است. از دیگر موادغذایی مفید در حفظ سلامت موها می‌توان به گوشت قرمز،انواع لوبیاها،صدف،مغزهای آجیل و دانه‌ها اشاره کرد.

۴.ماهی چرب

ماهی‌های چرب مانند سالمون،شاه‌ماهی و خال مخالی منبعی غنی از اسیدهای چرب امگا ۳ برای بهبود رشد موها محسوب می‌شوند. ماهی چرب همچنین منبع خوبی از