

با معده خالی آب میوه بنوشیم یا نه؟



بیشتر ما شاید به این فکر نکنیم که صبح پیش از هر چیزی آبمیوه بنوشیم. اما آیا واقعاً درست است که صبح قبل از اینکه لقمه ای در دهان بگذاریم با بعدازظهر به عنوان میان وعده آبمیوه بنوشیم؟

گروه اپرنا زندگی - کارشناسان می گویند عادت به نوشیدن آبمیوه با معده خالی مضر است. اگر با معده خالی آبمیوه بنوشید قند خونتان ناگهان بالا می رود و تداوم این شرایط می تواند مشکلاتی برای سلامتی ایجاد کند و ریسک ابتلا به دیابت را افزایش بدهد.

درست است که آبمیوه ای که درست تهیه شده اگر در حد اعتدال مصرف شود فواید خودش را دارد؛ اما این هم مهم است که در چه زمانی از روز آن را مصرف کنید.

نیمه اول روز، بهترین زمان نوشیدن آبمیوه آبمیوه طبیعی و پالپ دار، سرشار از ارزش غذایی است و آنتی اکسیدان هایی دارد که ضدالتهاب اند. آبمیوه می تواند پیوست را برطرف کند و عفونت اداری را از بین ببرد. ضمناً خوبی آبمیوه این است که می توانید چند میوه را با هم ترکیب کنید (حتی با سبزیجات) و ارزش غذایی آن را بالا ببرید. برای بیشتر افراد، مصرف آبمیوه طبیعی، راهی ساده و مفید برای دریافت مواد مغذی در طی روزهای پرمشغله است.اما اینکه چه زمانی و چگونه آبمیوه بنوشید هم مهم است. نوشیدن آبمیوه در صبح یا اوایل بعدازظهر ایده خوبی است، زیرا زمانی است که می توانید از نوشیدن آبمیوه انرژی بگیرید. نوشیدن آبمیوه با معده خالی درست نیست و شما می توانید بعد از خوردن صبحانه، آبمیوه بنوشید.

این را به خاطر داشته باشید که مصرف میوه و سبزی به صورت آبمیوه یا آب سبزی معمولاً فواید مصرف آنها به صورت کامل را ندارد. ضمناً ممکن است قند و کالری زیادی مصرف کنید و فیبر ارزشمند میوه و سبزی را از دست بدهید.

اصلاً آبمیوه بگیرد یا نه؟

خیلی فرق می کند که شما مرتباً به جای میوه کامل آبمیوه بخورید یا اینکه آبمیوه بخشی از رژیم غذایی تان باشد و میوه کامل هم مصرف کنید.

مصرف آبمیوه می تواند در یک رژیم غذایی سالم و متعادل نقش داشته باشد و کمک کند حداقل از فواید میوه ها و سبزی هایی که خودشان را دوست ندارید بهره ببرید. همچنین مصرف آبمیوه برای افرادی که مشکلات گوارشی دارند و نمی توانند فیبر خیلی از میوه ها و سبزی ها را تحمل کنند می تواند مفید باشد. اگر به دنبال این هستید که از فیبر و فیتونوترینت های میوه ها و سبزی ها استفاده کنید می توانید به جای آب گرفتن، آنها را میکس کنید.

مثلاً برای رفع عفونت مجاری ادراری می توانید زغال اخته، گوجه فرنگی و آب چغندر را با هم میکس و مصرف کنید؛ چون ترکیبی می شود که آنتی اکسیدان و ویتامین C و قند کمی دارد.

اگر وقت کمی دارید و می خواهید آبمیوه آماده بخریذ، حتماً از بهداشت آن مطمئن باشید.

اگر آبمیوه صنعتی می خرید به برجسب غذایی روی محصول دقت کنید و ببینید چقدر قند و نگهدارنده دارد.

پس نتیجه اینکه نباید با معده خالی آبمیوه بنوشید و خوردن میوه و سبزی به صورت کامل یا میکس شده بهتر از مصرف آبمیوه است.

با معده خالی نوشیدنی های کافئین دار نوشید

خیلی ها نمی دانند که در قهوه ای که می نوشند چقدر کافئین وجود دارد یا اینکه حتی جای هم می تواند به گوارش آسیب وارد کند.وقتی با معده خالی جای یا قهوه می نوشید، اسید معده تان افزایش می یابد و می تواند به تمام سیستم گوارش شما آسیب بزند و باعث ریفلاکس و سوزش سر دل شود. در نتیجه مخاط داخلی معده تان تحریک شده و عوارضی ایجاد می شود. برای پیشگیری از این اتفاق بهتر است با معده خالی جای یا قهوه ننوشید.

با معده خالی نوشیدنی های قندی نوشید به گزارش وب گاه تبیان، خیلی از افراد عادت دارند نه فقط آب مرکبات، بلکه آبمیوه های قندی را با معده خالی می نوشند و این کار می تواند میزان فروکتوز را در بدن بالا ببرد و به کبد و لوزالمعده فشار زیادی وارد نماید. هر نوشیدنی که قند بالایی دارد نباید با معده خالی مصرف شود؛ چون اصلاً برای سلامت بدن خوب نیست.

سلامت

ترکیب مرگبار مواد شوینده در خانه تکانی



کرده و تهویه مناسب برقرار شود.

وی افزود: در صورتی که علائم بهبود نیافت یا شدت پیدا کرد، باید در سریع ترین زمان ممکن با اورژانس تماس گرفته شود تا همکاران ما راهنمایی های لازم را ارائه دهند و در صورت نیاز، خدمات پزشکی در کوتاه ترین زمان به محل اعزام شود.

رئیس اداره آموزش های همگانی اورژانس کشور در پایان بار دیگر بر لزوم رعایت نکات ایمنی در استفاده از مواد شوینده تأکید کرد و گفت: پیشگیری از این حوادث تنها با دقت و پرهیز از ترکیب مواد شیمیایی در محیط های بسته امکان پذیر است.

شهروندان خواست به هیچ عنوان مواد شوینده را در محیط های بسته و بدون تهویه با یکدیگر مخلوط نکنند. وی گفت: اگر قرار است سرویس های بهداشتی یا فضاهای بسته شست وشو شوند، حتماً سیستم تهویه روشن باشد. تا حد امکان از ماسک استفاده شود، هرچند ماسک نیز به طور کامل از استنشاق گاز کلر جلوگیری نمی کند، اما می تواند تا حدودی خطر را کاهش دهد. در صورت بروز علائم چه باید کرد؟

لعل حسن زاهدرباره اقدامات اولیه در صورت بروز مسمومیت توضیح داد: اگر فردی هنگام تمیزکاری دچار سرفه های ناگهانی، تنگی نفس یا احساس اضطراب شد، نخستین اقدام این است که او را فوراً از محیط آلوده خارج

میان وعده های خوشمزه ای که انرژی بدنتان را تامین می کند

او گفت: همچنین مصرف میگو یا ماهی به عنوان منبع قوی امگا ۳ و پروتئین در وعده های غذایی بسیار توصیه می شود.

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی با بیان اینکه تخمه کدو از مغز های مغذی برای تامین ویتامین های بدن هستند، تأکید کرد: تخمه کدو و تخمه آفتاب گردان به علت ویتامین های A و خواص آنتی اکسیدانی از نظر تامین ریزمغذی ها کیفیت و خواص بهتری برای بدن داشته و مصرف آن به علت قیمت کم و در دسترس بودن حتما توصیه می شود.

تخم مرغ، مهم ترین میان وعده غذایی جوزدانی درباره مصرف تخم مرغ در میان وعده گفت: تخم مرغ و مواد غذایی دیگر از قبیل ماست، میگو و ماهی مهم ترین منبع غذایی بوده که به علت منابع پروتئینی به کنترل گرسنگی در بدن کمک کرده و توصیه می شود.او تصریح کرد: مصرف خیار، هویج و ... به عنوان سبزیجات آزاد در میان وعده های غذایی افراد توصیه می شود و به علت تامین آب بدن در کنار یک کاسه ماست ماده مغذی خواهد بود که نباید از آن غافل شد.



سبزیجاتی مانند کلم بروکلی در کنار آووکادو ترکیب غنی و مغذی است که افراد باید آن را مصرف کنند. مصرف هندوانه در ایام تابستان را جدی بگیرد جوزدانی درباره مصرف هندوانه در میان وعده گفت: هندوانه ترکیبی از ویتامین های مختلف است که در صد بیشتر آن آب بوده و برای تامین و نگهداری آب بدن در ایام تابستان توصیه می شود. آنتی اکسیدان های موجود در این میوه باعث شده تا مصرف متعادل آن یعنی به میزان یک برش حتی برای افراد دیابتی هم توصیه شود.

چقدر برنج و روغن بخوریم تا چاق نشویم؟



مصرف میوه گفت: طبق تحقیقات علمی انجام شده در انگلستان مصرف میوه جات هنگام وعده صبح به علت دارلبودن ویتامین D در خود و افزایش انرژی بدن اثر بخشی بیشتری دارند.

جوزدانی اظهار کرد: چاقی یک بیماری مزمن و ارثی است که در صورت چاق بودن پدر و مادر خانواده به علت الگوی غذایی نادرست احتمال ۸۰ تا ۹۰ درصد چاقی فرزندشان وجود دارد.

چاقی منجر به بروز چه بیماری هایی می شود؟ او افزود: یک بیماری غیرواگیر و شایع در جامعه وجود دارد که روز به روز در حال افزایش است. برای مثال بودن در جمع افراد چاق منجر به اضافه وزن خواهد شد، اما من آن را به علت ارتباط با افراد چاق و باز شدن اشتها در جمع آن را یک بیماری واگیردار می نامم.

جوزدانی گفت: چاقی ز یاد حتی ۴ الی ۵ کیلو اضافه وزن علاوه بر از دست دادن تناسب اندام منجر به آرتروز، بیماری های قلبی عروقی، دیابت، افسردگی مخصوصا در بانوان، دیسک، گرفتگی عضلات و کمردرد حتی در میان افراد کم سن و سال خواهد شد و مهم ترین مبحث در این بخش این است که طبق تجربه های پزشکان حتی کاهش ۲ کیلو وزن در بانوان نابارور منجر به باردار شدن آنان شده است.

دلیل واقعی گسترش نزدیک بینی



یک مطالعه جدید از کالج بینایی سنجی در دانشگاه ایالتی نیویورک نشان می دهد که نزدیک بینی ممکن است در یک عادت بصری ساده و روزمره که ما در خانه انجام می دهیم، نهفته باشد.
باشگاه خبرنگاران جوان؛ دانشمندان مدت هاست که معتقدند افزایش استفاده از صفحه نمایش، به ویژه در میان کودکان و نوجوانان، عامل اصلی افزایش نرخ نزدیک بینی در سراسر جهان است.
با این حال، یک مطالعه جدید از کالج بینایی سنجی در دانشگاه ایالتی نیویورک نشان می دهد که این مسئله پیچیده تر است و مشکل ممکن است در یک عادت بصری ساده و روزمره که ما در خانه انجام می دهیم، نهفته باشد.

در این مطالعه که در مجله Cell Reports منتشر شده است، محققان توضیح می دهند که نزدیک بینی ممکن است ناشی از خود صفحه نمایش نباشد، بلکه ناشی از تمرکز مداوم روی اشیاء نزدیک در فضاهای داخلی کم نور است که میزان نوری را که به شبکیه می رسد به طور قابل توجهی کاهش می دهد.

دکتر خوزه مانوئل آگونسو، نویسنده اصلی این مطالعه، می گوید که نزدیک بینی بدون درک کامل از علل آن، به سطح ایپیدی در سطح جهانی رسیده است. او اشاره می کند که یافته های جدید نشان می دهد که میزان نوری که در طول کار مداوم نزدیک، به ویژه در داخل خانه، به شبکیه می رسد، ممکن است مهمترین عامل رایج باشد.

نزدیک بینی یک اختلال بینایی است که باعث تاری دید اشیاء دور می شود. اگرچه عوامل ژنتیکی نقش مهمی دارند، اما گسترش سریع نزدیک بینی تنها در عرض چند نسل، اهمیت عوامل محیطی را برجسته می کند.

اوروشا ماهارajan، محققی که رهبری این مطالعه را بر عهده داشت، توضیح می دهد که در نور روز روشن، مردمک چشم به طور طبیعی برای محافظت از چشم و در عین حال اجازه ورود نور کافی، تنگ می شود. با این حال، وقتی در داخل خانه روی اشیاء نزدیک مانند تلفن یا کتاب تمرکز می کنیم، مردمک نیز تنگ می شود، اما نه به دلیل روشنائی نور. در عوض، برای بهبود وضوح تصویر تنگ می شود. در محیط های کم نور داخلی، این ترکیب به طور قابل توجهی میزان نوری را که به شبکیه می رسد کاهش می دهد.

طبق مکانیسم کشف شده توسط محققان، نزدیک بینی زمانی ایجاد می شود که شبکیه به دلیل نور کم محیط و انقباض بیش از حد مردمک ناشی از تمرکز روی اشیاء نزدیک، تحریک کافی دریافت نکند.

در مقابل، نزدیک بینی زمانی ایجاد نمی شود که چشم در معرض نور شدید قرار گیرد، زیرا روشنائی نور، به جای فاصله، انقباض مردمک را کنترل می کند. این تیم همچنین دریافت که انقباض بیش از حد مردمک با تمرکز طولانی مدت روی اشیاء نزدیک بدتر می شود و زمانی که چشم از قبل نزدیک بین است، حتی بیشتر آشکار می شود. این مطالعه همچنین عوامل دیگری را که با نزدیک بینی مرتبط هستند، مانند اختلالات حرکتی چشم در طول تطابق و تأثیر پلک زدن بر انقباض مردمک، آشکار می کند. اگر این مکانیسم تأیید شود، می تواند به درک جدیدی از نحوه مدیریت نزدیک بینی منجر شود، به احتمالاً با قرار دادن چشم ها در معرض نور شدید و در عین حال کاهش انقباض مردمک ناشی از تمرکز نزدیک، امکان پذیر است. این امر می تواند از طریق لنزهای چندکانونی که نیروی تطابق مورد نیاز را کاهش می دهند، قطره های چشمی آتروپین که مانع از انقباض مردمک می شوند، یا صرفاً با گذراندن وقت در فضای باز و نگاه کردن به اشیاء دور بدون نیاز به تطابق، حاصل شود.

با این حال، این مطالعه هشدار می دهد که اگر فرد به مدت طولانی در فضای بسته و در نور کم به اشیاء نزدیک تمرکز کند، هرگونه درمانی بی اثر خواهد بود.

آرتروز گردن؛ فراتر از یک درد ساده

دبیر انجمن بررسی و مطالعه درد در ایران گفت: بسیاری از بیماران در مراحل پیشرفته مراجعه می کنند، در حالی که علائمی مانند سردردهای مکرر می تواند نشانه های اولیه این بیماری باشد.

به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از انجمن بررسی و مطالعه درد در ایران، دکتر محمدحسین دلشاد، فلوشیپ درد با اشاره به اینکه آرتروز گردن یا اسپوندیلوز گردنی یکی از شایع ترین بیماری های ستون فقرات به حساب می آید، ا

ظاهر کرد: آرتروز گردن برخلاف تصور عمومی، فقط یک درد ساده نیست و می تواند با علائمی مانند سفتی شدید گردن، محدودیت حرکتی، سردردهای مکرر و دردهای منتشرشونده به شانه و بازو همراه باشد.

وی افزود: بسیاری از بیماران زمانی به پزشک مراجعه می کنند که بیماری وارد مراحل پیشرفته شده است، در حالی که نشانه هایی مانند خشکی صبحگاهی گردن، احساس تق تق یا ساییدگی هنگام حرکت دادن سر و دردهای مداوم می توانند هشدارهای اولیه آرتروز گردن باشند. دلشاد با تأکید بر اینکه در مراحل پیشرفته، این بیماری ممکن است باعث بی حس، گزگز یا ضعف در دست ها شود، گفت: فشار روی اعصاب گردنی می تواند علائمی ایجاد کند که گاهی با مشکلات قلبی یا عصبی اشتباه گرفته می شود و همین مسئله تشخیص را به تأخیر می اندازد.

ظاهر کرد: آرتروز گردن برخلاف تصور عمومی، فقط یک درد ساده نیست و می تواند با علائمی مانند سفتی شدید گردن، محدودیت حرکتی، سردردهای مکرر و دردهای منتشرشونده به شانه و بازو همراه باشد.
او افزود: بسیاری از بیماران زمانی به پزشک مراجعه می کنند که بیماری وارد مراحل پیشرفته شده است، در حالی که نشانه هایی مانند خشکی صبحگاهی گردن، احساس تق تق یا ساییدگی هنگام حرکت دادن سر و دردهای مداوم می توانند هشدارهای اولیه آرتروز گردن باشند. دلشاد با تأکید بر اینکه در مراحل پیشرفته، این بیماری ممکن است باعث بی حس، گزگز یا ضعف در دست ها شود، گفت: فشار روی اعصاب گردنی می تواند علائمی ایجاد کند که گاهی با مشکلات قلبی یا عصبی اشتباه گرفته می شود و همین مسئله تشخیص را به تأخیر می اندازد.

این فلوشیپ درد با بیان اینکه اطلاعات مورد نیاز و تکمیلی درباره آرتروز گردن و موضوعات مرتبط با آن در سایت com.drdelshadfoundation قابل ملاحظه است، تصریح کرد: افزایش استفاده طولانی مدت از موبایل و رایانه، وضعیت نامناسب بدن، کم تحرکی و آسیب های قدیمی گردن از عوامل تشدیدکننده آرتروز گردن هستند و اصلاح سبک زندگی نقش مهمی در کنترل و کاهش پیشرفت بیماری دارد.

وی درباره نحوه درمان آرتروز گردن گفت: درمان این بیماری الزاماً به معنای جراحی نیست و در اغلب موارد می توان با روش های غیرتهاجمی آن را کنترل کرد. اصلاح وضعیت بدنی، فیزیوتراپی تخصصی، تمرینات تقویتی و کششی، کنترل درد با روش های نوین درمانی و در برخی موارد تزریقات همدفند می تواند به کاهش درد و بهبود حرکت گردن کمک کند.

دبیرانجمن بررسی و مطالعه درد در ایران، افزود: تشخیص به موقع و مراجعه زودهنگام به متخصص می تواند از پیشرفت آرتروز گردن جلوگیری کرده و نیاز به درمان های تهاجمی را به حداقل برساند.