



تاریخ	۲۶
تیر	
۱۳۹۵	
شنبه	

ضرب المثل های جهان

دندان اسب پیشکشی را نمی شمارند.

● ضرب المثل فارسی ●

صفحه	۴
شماره	
۱۷۲۵	
سال	
بیست و دوم	

سلامت



۷ راه برای افزایش سوخت و ساز

شاید به خاطر عادات غذایی اشتباه و سبک نادرست زندگی بدن شما به اندازه‌ی کافی کالری نمی‌سوزاند. خوشبختانه شما می‌توانید با چند راهکار ساده سوخت‌وساز بدن خود را کنترل کنید.

بیشتر بخواید

مقدار خواب شما تأثیر زیادی روی اندازه‌ی دور کمرتان دارد. تحقیقات نشان داده‌اند کمبود خواب می‌تواند هورمون‌های گرسنگی را اشتباه ارسال کند. این یعنی مشکل شما با سلول‌های چربی دو برابر می‌شود. شما بیشتر از حد نیاز می‌خورید و اضافه‌وزن در اندام شما نمودار می‌گردد.

زودتر بیدار شوید

کمی زودتر بیدار شده و در ابتدا صبحانه بخورید. قهوه در صبحانه‌ی شما جایی ندارد. با نخوردن صبحانه شما اولین شانس روز خود برای افزایش سوخت‌وساز را از دست داده‌اید. سپس ورزش کنید. حتی یک پیاده‌روی ۲۰ دقیقه‌ای تفاوت زیادی ایجاد خواهد کرد.

فعال باشید

شاید ورزش روزانه برای شما غیرممکن به نظر برسد، اما شما می‌توانید و باید این کار را بکنید. ورزش‌های قلبی عروقی (پیاده‌روی، شنا، ایروبیک، دو) محرک سوخت‌وساز بدن هستند، به سوزاندن کالری کمک می‌کنند و حتی موقتاً اشتها را کاهش می‌دهند. وزنه‌برداری نیز برای شما ضروری است. زیرا حجم بافت‌های بدن و ماهیچه‌ها را بالا می‌برد و نتیجه‌ی آن سوزاندن کالری بیشتر است. هرچه بافت ماهیچه‌ای شما بیشتر باشد کالری بیشتری می‌سوزانید.

تمام روز غذا بخورید

سه وعده‌ی بزرگ غذایی در روز را فراموش کنید. به‌جای آن سراغ وعده‌های

۱۰ ماده‌ی خوراکی برای پیشگیری از سرطان

غذاها کاری بیشتر از سیر کردن شما انجام می‌دهند. آن‌ها بدن شما را سالم نگه‌داشته و حتی گاهی دارای خواص ضد سرطانی هستند.

توت

توت‌ها دارای ترکیبات آنتی‌اکسیدانی هستند که ممکن است سلول‌های بدن شما را از آسیب‌های مرتبط با سرطان حفظ کند و همچنین توت‌ها یعنی بدن را بالا می‌برند.

انگور

ماده‌ی شیمیایی گیاهی به نام رسوراتول که در پوست انگور، به‌خصوص انگورهای قرمز و بنفش، وجود دارد خواص آنتی‌اکسیدانی و ضدالتهابی دارند. تحقیقات نشان داده‌اند که این ماده سلول‌های سرطانی را از رشد بازداشته و تومورها را مهار می‌کند.

گوجه‌فرنگی

رنگ قرمز روشن گوجه‌فرنگی ناشی از آنتی‌اکسیدانی به نام لایکوپن است که از آسیب به سلول‌ها حفاظت کرده و آن‌هایی که رشد مناسبی ندارند را می‌کشد. همچنین این ماده از پوست مقابل جذب اشعه‌ی UV نور خورشید محافظت می‌کند.

سبزیجات چلیپایی

سبزیجات چلیپایی مانند بروکلی و کاهو دارای موادی هستند که با سرطان مبارزه می‌نمایند مانند کرامبین و گلوکوزینولات. همچنین این سبزیجات دارای سولفورافان هستند که با کمک به بدن در آزاد کردن مواد سرطانزا و جلوگیری از رشد سلول‌های سرطانی از بروز سرطان جلوگیری می‌کند.

سیب

سیب دارای فیتوکیمیکال‌های آنتی‌اکسیدان منحصربه‌فردی به نام آلیل سولفید است که به ارتباط میان سلول‌ها برای کنترل رشد سلول کمک می‌کند. همچنین فولات برای حفاظت از DNA ما ضروری است، قطعی شروع هرگونه تغییر که منجر به سرطان می‌شود.

خوراکی‌هایی برای آنکه باهوش‌تر شویم

اما چگونه؟ آن‌ها ذرات ریزی که به سلول‌های مغز آسیب می‌رسانند، یعنی رادیکال‌های آزاد، را خرد می‌کنند.

ماهی

ماهی خواص بی‌نظیری دارد. یکی از آن‌ها این است که خوردن مداوم ماهی روی اندازه (حجم) مغز اثرگذار است. همچنین مصرف منظم این خوراکی فرآیند پیری مغز را کند می‌کند. در آخر، روغن‌های موجود در ماهی‌های چرب (اسیدهای چرب امگا ۳) می‌توانند قدرت حل مشکلات، تمرکز و حافظه در مغز را بهبود بخشند.

شکلات

شکلات تلخ می‌تواند جریان خون در مغز را زیاد کرده و قدرت فکر کردن و حالت روحی فرد را بهبود بخشد. فلاونول‌های شکلات (فیتوکیمیکال‌های طبیعی که در دانه‌ی کاکائو پیدا می‌شوند) و کافئین این کار را انجام می‌دهند.

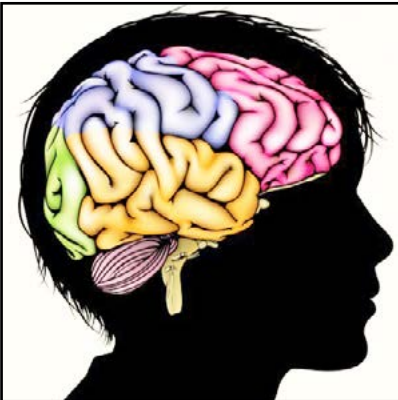
آواکادو

آواکادوها غنی از چربی‌های سالم هستند (اسیدهای چرب امگا ۳) که جریان خون در مغز را بهبود می‌بخشد. جریان خون بیشتر در مغز به معنای توانایی بیشتر آن است.

تخم‌مرغ

کولین ماده‌ی خوراکی مهمی برای شکل‌گیری و گسترش مرکز مغز است و این فرآیند در ۶ سال اول زندگی فرد اتفاق می‌افتد.

یک عدد زرده‌ی تخم‌مرغ حدود ۲۰۰ میلی‌گرم کولین دارد که نیازهای کودک تا هشت‌سالگی را تقریباً تأمین می‌کند. مردان روزانه به ۵۵۰ میلی‌گرم کولین و زنان به ۴۲۵ میلی‌گرم از آن نیاز دارند.



کدام خوراکی‌ها شما را باهوش‌تر می‌کنند؟ در حقیقت چیزهای زیادی وجود دارد که توانایی یادگیری، درک و قدرت حافظه‌ی شما را بالا می‌برد.

بلوبری

فلاونوئیدها، ذرات بهبود دهنده‌ی سلامت در گیاهان که به آن‌ها رنگ می‌دهند می‌توانند به تقویت حافظه، یادگیری و قدرت تفکر شما تأثیر مثبت بگذارند. علاوه‌این مواد فرآیندهای نزولی مربوط به سن در توانایی ذهنی و حافظه را کند می‌کند.

زیتون

خوردن مداوم زیتون به‌مرورزمان زوال مغز را کند می‌کند. علت آن چربی‌های اشباع‌نشده‌ی داخل زیتون است. این چربی‌های سالم در بیشتر سلول‌ها جمع شده و انتقال اکسیژن به مغز را بهبود می‌بخشد.

آجیل

آجیل‌ها منبع چربی اشباع‌نشده و ویتامین E هستند که هردو مغز را از بیماری‌های ناشی از افزایش سن مانند آلزایمر حفاظت می‌کنند.

بانوان

فواید روی برای خانم‌ها



میوه‌ها و سبزیجاتی که باید با پوست خورد



پوست بسیاری از میوه‌ها و سبزیجات برای ما خاصیت دارد. این پوست اغلب مغذی‌ی زیادی دارد و برخلاف چیزی که فکر می‌کنید قابل خوردن است.

سیب

بیش از نیمی از فیبر سیب در پوست آن قرار دارد. یک سیب متوسط ۹ میلی‌گرم ویتامین C، ۱۰۰ واحد ویتامین A و ۲۰۰ گرم پتاسیم دارد. با کندن پوست شما حدود یک‌سوم از مواد مغذی آن را از دست می‌دهید. پوست سیب چهار برابر داخل آن ویتامین K دارد. آنتی‌اکسیدان موجود در پوست سیب به عملکرد شش‌ها کمک کرده و مشکلات تنفسی را کم می‌کند.

سیب‌زمینی

پوست سیب‌زمینی مواد غذایی زیادی دارد از جمله آهن، پتاسیم، منیزیم، ویتامین B6 و ویتامین C. فراموش نکنید پوست سیب‌زمینی شیرین دارای بتاکاروتن زیادی است که در طی هضم غذا به ویتامین A تبدیل می‌شود. ویتامین A برای سلامت سلول‌ها و سیستم ایمنی ضروری است و در مراقبت از عملکرد اعضای بدن مفید است.

مرکبات (پرتقال، لیمو، گریپ‌فروت)

پوست پرتقال دو برابر میوه‌ی آن ویتامین C دارد. همچنین تمرکز ریوفلاوین، ویتامین B6، کلسیم، منیزیم و پتاسیم در آن زیاد است. فلاونوئیدهای موجود در پوست مرکبات خواص ضد سرطانی و ضدالتهابی دارند.

خیار

پوست سبز خیار دارای بیشترین مقدار از آنتی‌اکسیدان‌های خیار است، به‌همراه فیبر غیرقابل‌حل و پتاسیم.

کیوی

پوست کیوی فلاونوئید، آنتی‌اکسیدان و ویتامین C بیشتری از میوه‌ی خود دارد و فیبر آن دو برابر است. پس کیوی خود را شسته و آن را درست مثل هلو بخورید.

بادمجان

رنگ بنفش بادمجان به خاطر آنتی‌اکسیدان‌قوی‌ای به نام ناسونین است که در مقابل رشد سرطان از بدن محافظت می‌کند، خصوصاً در مغز و دیگر بخش‌های دستگاه عصبی. ناسونین خواص ضد پیری نیز دارد. پوست بادمجان غنی از

باورهای نادرست برای جلوگیری از چروک شدن پوست



مطمئن شوید برای پیشگیری از پیر شدن پوست گرفتار باورهای نادرستی که بیان می‌شوند نشوید. مقاله‌ی زیر را بخوانید تا متوجه شوید پوست ما واقعاً چگونه پیر می‌شود.

اگر پوست مادران چروک نیست برای شما هم نخواهد بود

پوست آنه خواصی شبیه به رسوراتول دارد که به سوزاندن چربی کمک کرده و تولید سلول‌های چربی بالغ را مهار می‌کند. پوست آنه کارتوتوئید، پلی فنول، امگا۳، امگا۶ و اسیدهای چرب اشباع‌نشده‌ی بیشتری از میوه‌ی آن دارد. ترکیبات متمرکز در پوست آنه با دیابت، سرطان و بیماری‌های قلبی مبارزه می‌کند.

هویج

پوست و میوه‌ی هویج خواص غذایی مشابهی دارند. با این وجود بیشترین مقدار مواد غذایی گیاهی در پوست هویج متمرکز است.

هندوانه

همه‌ی هندوانه‌ها سیترولین (یک ترکیب شیمیایی) دارند و آن را تبدیل به آرژنین می‌کنند، یک آمینواسید ضروری که برای قلب، سیستم ایمنی و سیستم قلب و عروق مفید است. بیشترین مقدار سیترولین در پوست هندوانه قرار دارد. خوردن خیار آن را خرد کرده و با ادویه بخورید و یا در مخلوط‌کن بریزید و کمی آب‌لیمو به آن اضافه کنید.

پیاز

درست مانند پوست سیب پوست پیاز نیز دارای ترکیب کوارسیتین است. پوست پیاز را نمی‌توان مستقیم خورد اما می‌توانید با انداختن آن در آب غذای خود از مواد مغذی‌اش بهره‌مند شوید.

آناناس

آناناس دارای بروملاین است، آنزیمی که به کاهش التهاب کمک می‌کند، خصوصاً التهاب بینی و سینوس‌ها.

موز

پوست موز دارای فیبر بیشتری از میوه‌ی آن است و پتاسیم آن نیز غنی‌تر می‌باشد. پوست این میوه دارای لوتئین است، آنتی‌اکسیدانی که نقش مهمی در سلامت چشم دارد. آمینواسیدی به نام تربیتوفان بیشتر از خود موز در پوست آن متمرکز است.

کند زیرا موقتاً پوست را محکم می‌کند. بیشتر آسیب، ناشی از آفتاب تا قبل از ۱۸ سالگی است

این یکی از باورهای نادرستی است که به نظر می‌رسد نمی‌خواهد فراموش شود. حتی گاهی شنیده می‌شود فردی می‌گوید ۸۰ درصد از این آسیب‌های ناشی از نور خورشید بر پوست من قبل از ۱۸ سالگی ایجاد شده‌اند، اما میزان آسیب تا قبل از این سن به بیست درصد هم نمی‌رسد. این خبر خوبی است، یعنی شما کنترل زیادی روی سن و ظاهر پوست خود دارید و با استفاده‌ی روزانه از ضد آفتاب (حتی در روزهای آبری)، کاهش استرس در زندگی، عادات صحیح در مراقبت از پوست مانند پاک کردن آرایش قبل از خواب، استفاده از محصولات دارای رتینول و آنتی‌اکسیدان می‌توانید حتی آسیب‌هایی که حالا ایجاد شده‌اند را کمتر کنید تا پوستتان عالی به نظر برسد. اگر در محیط بسته‌اید، پوستتان چروک نمی‌شود

پوستی است

از افراد زیادی شنیده‌اید که می‌گویند نیازی به استفاده از ضد آفتاب ندارند زیرا به‌ندرت زمانی را بیرون از خانه می‌گذرانند. این گفته هیچ حقیقتی ندارد. اگر تنها در اداره می‌نشینید پنجره‌ای که رو به بیرون است می‌تواند آسیب زیادی به پوست شما برساند زیرا اشعات UV از شیشه عبور می‌کنند.

به یاد داشته باشید آسیب ناشی از نور خورشید به‌مرورزمان ایجاد می‌شود. حتی در حدقیقه‌ای که در ماشین در راه رسیدن به خانه هستید یا ۱۵ دقیقه‌ای که بعدازظهرها برای دوییدن بیرون می‌روید می‌تواند با گذشت زمان به پوست شما آسیب برساند.

همه‌ی افراد به یک رطوبت رسانی خوب نیاز دارند. حتی کسانی که پوستشان چرب یا مستعد جوش است نیز می‌توانند از منافع رطوبت رسانی صحیح رو به پوست بهره‌مند شوند. درحالی‌که رطوبت رسانی مزایای زیادی برای پوست ما دارد، برای مثال «حفظ رطوبت و نرم نگه‌داشتن پوست»؛ اما مانع بروز چین‌وچروک‌های پوستی نمی‌شود. علاوه بر پیشگیری از چروک، شما باید روزانه از ضدآفتاب استفاده کنید، زندگی سالمی داشته و از سرم‌های آنتی‌اکسیدان نیز بهره ببرید. رطوبت رسانی می‌تواند ظاهر چروک‌ها را کمتر

روی، ماده‌ی معدنی بسیار مهمی است که در برخی غذاها و همچنین مکمل‌های غذایی وجود دارد. منابع روی در بدن برای زنان فواید گسترده‌ای دارد.

قاعدگی

مکمل‌های روی ممکن است تأثیرات منفی قاعدگی در زنان را کاهش دهد، ازجمله سندروم پیش از قاعدگی. این ماده‌ی معدنی قادر است ترشح پروژسترون را تنظیم کند، هورمونی که خطر سندروم پیش از قاعدگی را بالا می‌برد. مکمل‌های روی در زنان از قاعدگی دردناک جلوگیری می‌کند.

بارداری

تقریباً ۸۲ درصد از زنان باردار در سراسر جهان از کمبود روی رنج می‌برند. شاید علت این باشد که روی در طول بارداری برای اطمینان از سلامت و رشد جنین موردنیاز است. کمبود روی در زنان باردار نقش مهمی در تعداد نتایج نامناسب زایمان‌ها دارد، از جمله وزن کم نوزاد در زمان تولد، زایمان زودهنگام، عوارض ناشی از زایمان و اختلالات مادرزادی. دریافت میزان کافی روی در زنان در طول بارداری ممکن است خطر این مشکلات را کاهش دهد.

زنان مسن‌تر