

ضرب المثل های جهان محبت آهسته راه می رود

(چینی)

آگهی



اگر بعد از خوردن غذا احساس گرسنگی می کنید، بخوانید!



حتماً با این حس آشنایی دارید تنها چند ساعت بعد از خوردن صبحانه و زمانی که با وعده اصلی بعدی هنوز فاصله زیادی دارید علائم گرسنگی را در در معده تان حس می کنید.

به خود و معده ای که در حال غرغر کردن است می گویند؛ اما من که همین الان غذا خوردم، چه اشتباهی کردم؟ چند دلیل برای این گرسنگی ناخوانده وجود دارد و همچنین راه هایی که می توانید با کمک آن ها همیشه احساس رضایت و سیری داشته باشید.

در مکتوب زیر به نکاتی اشاره کردیم که با رعایت آن ها می توانید از گرسنه شدن بعد از وعده های غذایی جلوگیری کنید. در ادامه بیشتر بخوانید:

پروتئین، فیبر و چربی بیشتری بخورید

اولین و اصلی ترین دلیلی که افراد بیشتر اوقات احساس گرسنگی می کنند این است که به اندازه کافی پروتئین و فیبر دریافت نمی کنند. هر دوی این ها کمک می کنند مدت زمان طولانی سیر

میراندا همر متخصص تغذیه و مؤسس Crunchy Radish

گاهی دلیل اصلی که افراد مدام احساس گرسنگی می کنند این است که به اندازه کافی غذا نمی خورند، مخصوصاً پروتئین و چربی. برای مثال اگر برای صبحانه فقط غلات بدون فیبر بخورید خیلی زود دوباره احساس گرسنگی خواهید کرد. حالا اگر به جای آن صبحانه تخم مرغ و یک قطعه نان سبوس دار به همراه کره بادام زمینی بخورید فوق العاده راضی کننده تر خواهد بود و مدت زمان زیادی بدون احساس گرسنگی پیش می روید. خوردن یک وعده غذایی که حاوی پروتئین، چربی و کربوهیدرات با کیفیت باشد به تنظیم قند خون کمک می کند. این یعنی می توانید بدون اینکه احساس گرسنگی شدیدی داشته باشید به کار کردن ادامه دهید و از زندگی لذت ببرید.

برنا تامسون متخصص تغذیه و کاهش وزن

مطمئن شوید برای سیر شدن غذا را به درستی ترکیب می کنید. به نظر من افراد به این دلیل بیشتر مواقع احساس گرسنگی دارند که نمی دانند چگونه به درستی مواد مغذی را با یکدیگر ترکیب کنند تا در نهایت احساس سیری داشته باشند. من همیشه به مراجع اینم می گویم در وعده های غذایی پروتئین، فیبر و چربی های سالم را با یکدیگر ترکیب کنند. این را در نظر داشته باشید؛ اگر بین وعده های غذایی برای اینکه از احساس گرسنگی پیشگیری کنید یک عدد سیب می خورید ممکن است مدت کوتاهی بعد از آن دوباره احساس گرسنگی کنید. اما اگر سیب را با دو قاشق غذاخوری کره بادام زمینی میل کنید برای مدت زمان طولانی تری احساس سیری خواهید کرد. دلایل این است که فیبر سیب را با پروتئین و چربی کره بادام زمینی ترکیب کرده ایم.

چه زمانی بدن به سم زدایی احتیاج دارد؟



قرارگیری روزانه در برابر سموم از سوی مواد غذایی، دستگاه های الکترونیکی و حتی پاک کننده های خانگی و ... اتفاقی بسیار رایج است و خوشبختانه بدن مکانیسم خاص خود از قبیل دفع و تعریق را برای دفع سموم دارد. با این حال کارشناسان معتقدند بدن برای مبتلا نشدن به برخی بیماری های مزمن، نیاز به سم زدایی گاه به گاه دارد.

انباشت سموم در بدن سیگنال های خاصی را به همراه دارد که اگر شما آن ها را نادیده بگیرید، مطمئناً در معرض ابتلا به بیماری ها قرار خواهید گرفت. در مکتوب زیر به ذکر چند عارضه پرداخته ایم که می توانید نشانگر این باشند که بدن شما احتیاج به سم زدایی دارد. در ادامه بیشتر بخوانید:

زبان زرد یا سفید: رنگ زبان در حالت عادی صورتی روشن یا قرمز کم رنگ است. با این حال وقتی سموم در بدن انباشته می شوند، شما شاهد تغییر رنگ زبان به زرد یا سفید هستید تنفس بد بویی خواهد داشت.

یوست: سمومی که در خون تجمع پیدا می کنند، تأثیر مستقیمی روی سیستم عصبی دارند و واکنش های منفی مانند سردرد مداوم ایجاد می کنند. روده ها نقش مؤثری در فرآیند دفع توکسین ها از بدن دارند. بروز مشکل در دفع مدفوع و ایجاد یوست می تواند ناشی از حبس شدن سموم زیادی در بدن باشد. این مسئله می تواند باعث ایجاد دل درد، التهاب و مشکل در جذب مواد مغذی موجود در مواد غذایی شود.

مشکلات پوستی: زمانی که سموم زیادی در خون و بافت های بدن انباشته شده باشد، پوست به خوبی آن را انعکاس می دهد.

قرارگیری روزانه در برابر سموم از سوی مواد غذایی، دستگاه های الکترونیکی و حتی پاک کننده های خانگی و ... اتفاقی بسیار رایج است و خوشبختانه بدن مکانیسم خاص خود از قبیل دفع و تعریق را برای دفع سموم دارد. با این حال کارشناسان معتقدند بدن برای مبتلا نشدن به برخی بیماری های مزمن، نیاز به سم زدایی گاه به گاه دارد.

انباشت سموم در بدن سیگنال های خاصی را به همراه دارد که اگر شما آن ها را نادیده بگیرید، مطمئناً در معرض ابتلا به بیماری ها قرار خواهید گرفت. در مکتوب زیر به ذکر چند عارضه پرداخته ایم که می توانید نشانگر این باشند که بدن شما احتیاج به سم زدایی دارد. در ادامه بیشتر بخوانید:

زبان زرد یا سفید: رنگ زبان در حالت عادی صورتی روشن یا قرمز کم رنگ است. با این حال وقتی سموم در بدن انباشته می شوند، شما شاهد تغییر رنگ زبان به زرد یا سفید هستید تنفس بد بویی خواهد داشت.

یوست: سمومی که در خون تجمع پیدا می کنند، تأثیر مستقیمی روی سیستم عصبی دارند و واکنش های منفی مانند سردرد مداوم ایجاد می کنند. روده ها نقش مؤثری در فرآیند دفع توکسین ها از بدن دارند. بروز مشکل در دفع مدفوع و ایجاد یوست می تواند ناشی از حبس شدن سموم زیادی در بدن باشد. این مسئله می تواند باعث ایجاد دل درد، التهاب و مشکل در جذب مواد مغذی موجود در مواد غذایی شود.

مشکلات پوستی: زمانی که سموم زیادی در خون و بافت های بدن انباشته شده باشد، پوست به خوبی آن را انعکاس می دهد.

سموم بدن باعث کاهش سطح ملاتونین یعنی هورمون تنظیم کننده چرخه خواب و بیداری می شود و این خود مشکلات بی خوابی و اختلالات خواب را به همراه دارد. با دفع سموم از بدن، شاهد افزایش قابل توجه کیفیت خواب خواهید بود.

افزایش چربی شکم: متأسفانه سموم توانایی بدن را برای تنظیم سطح کلسترول و گلوکز کاهش داده و باعث تجمع چربی در شکم می شوند.

احساس گرمای بیش از حد: حرارت و گرمای زیادی بدن می تواند یکی از علائم انباشتگی ترکیبات سمی در بدن باشد که کبد را وادار به کار بیش از اندازه می کند. این مسئله باعث افزایش تعریق می شود، چون بدن به دنبال راهی برای افزایش دفع توکسین ها از طریق پوست می گردد. بنابراین بدن زیادی عرق می کند.

دلایل خونریزی دائم بینی

در مواجهه با خونریزی بینی چه کار باید انجام دهند، گفت: خونریزی بینی در فصل سرما شایع تر از فصل گرم است مخصوصاً در فضاهای بسته، چرا که افراد از وسایل گرمایز استفاده می کنند که خشک شدن مخاط بینی و خونریزی بینی را به دنبال دارد. ۷۰-۸۰ درصد خونریزی ها با اقدامات اولیه در منزل کنترل می شوند، بدین صورت که فرد باید دو طرف پره بینی را گرفته و به ناحیه جلوی تیغه بینی فشار بیاورد و چند دقیقه آن محل را نگه دارد تا خونریزی کنترل و قطع شود.



متخصص گوش و حلق و بینی ادامه داد: با این اقدامات اصولاً خونریزی بینی قطع می شود؛ اما اگر ادامه پیدا کرد باید به بیمارستان مراجعه کرد.

شاید دلیل خونریزی بیماری های زمین های مثل اختلالات خونی یا انعقادی باشد یا اینکه مسائل موضعی خود بینی مسبب خونریزی باشند. وی خاطر نشان کرد: خونریزی بینی در سنین بالا نیاز به بررسی بیشتر دارد چرا که ممکن است از علائم فشارخون بالا یا مشکلات قلبی، ریوی، کلیوی یا مشکلات دندانی در ناحیه های مختلف بینی باشد.

رزم پا ناحیه جلوی بینی را مستعدترین ناحیه ای دانست که خونریزی در آن اتفاق می افتد و بیان کرد: درصد زیادی از خونریزی های بینی در ناحیه جلوی تیغه بینی رخ می دهد چرا که این ناحیه شبکه عروقی بینی است و اکثر خونریزی های بینی به خصوص در کودکان نیز از این نقطه شروع می شود. خونریزی بینی در کودکان می تواند به علت پاره شدن رگ های کوچک خونی در داخل بینی باشد، اما علت خونریزی در بزرگسالان می تواند فشار خون بالا یا تغییرات عروقی باشد.

رزم پا در پاسخ به پرسشی مبنی بر اینکه افراد

مشکل عرق و بدبویی پا را حل کنید!

بشویید. پس از آن (در صورتی که دچار مشکلات گردش خون نیستید) پاها را در آب سرد قرار داده و سپس خشک کنید. صابون های آنتی باکتریال حاوی ترکیباتی هستند که پوست را از چربی های مرطوب کننده پاک کرده و به خشکی پوست کمک می کنند. این صابون ها همچنین با عفونت هایی که در پاها بر اثر بریدگی ها و خراش های کوچک ایجاد می شود مقابله می کنند، باکتری هایی را که روی جلوی پاها ایجاد می کنند از بین برده و از بوی بد پا جلوگیری می کنند.

نشاسته ذرت

این ماده می تواند بخش مهمی از رژیم مراقبت از پا به شمار بیاید. بعد از شستن و خشک کردن پاها به آن ها نشاسته ذرت بمالید. نشاسته ذرت برای عرق دست هم مفید است و استفاده از آن می تواند تعریق دست و پا را فوراً متوقف کند.

پودر تالک و پودر ضد قارچ

این پودرها می توانند پاها را سرد نگه داشته و از بوی بد پا جلوگیری کنند. قبل از استفاده از این پودرها، پاها را شسته و با حوله یا دستمال کاغذی خشک کنید.

ضد عرق

احتمالاً از دئودورانت ها یا ضد عرق ها برای کاهش عرق زیر بغل استفاده می کنید. می توانید این ضد عرق ها را برای عرق پا هم به کار ببرید. نمک آلومینیوم یا آلومینیوم کلریدرات، ترکیب فعال در بیشتر ضد عرق ها است که با ایجاد ماده ژل ماندنی روی غدد عرق میزان تعریق را کاهش می دهد.

بی قراری در خواب را جدی بگیرید!



محققان ژاپنی می گویند افرادی که حین خواب بی قرارند و دائماً از این دنده به آن دنده می شوند، دو برابر دیگران در معرض احتمال ابتلا به حمله قلبی هستند. به گفته محققان، همچنین باید بیدار شدن مکرر در طول خواب را به عنوان هشدار برای ابتلا به بیماری در آینده در نظر گرفت. در ادامه بیشتر بخوانید:

بر اساس یکی دیگر از یافته های محققان دانشگاه هیروشیما در ژاپن که با مطالعه وضعیت حدود ۱۳ هزار نفر به دست آمد، در افرادی که در سراسر شب برای خوابیدن مشکل دارند، احتمال ابتلا به حملات قلبی یا آنژین شدید ۹۹ درصد بیشتر است.

افرادی نیز که بیش از نیم ساعت طول می کشد تا به خواب روند و یا کمتر از شش ساعت در شب می خوابند، با افزایش خطر ابتلا به بیماری های قلبی روبه رو هستند.

محققان ژاپنی چرایی ارتباط قوی میان خواب و سلامت قلب را مشخص نکردند، اما متذکر شدند که بیدار شدن مکرر ممکن است باعث بیش فعالی سیستم عصبی شود که می تواند باعث افزایش ضربان قلب و فشار خون شود و بدین ترتیب فشار مضاعفی بر قلب وارد کند. بدخواهی همچنین می تواند نشانه ضعف سلامت باشد؛ به عنوان نمونه، مبتلایان به مشکلات قلبی کمتر احتمال دارد که خواب شبانه مناسبی داشته باشند.

ورزش های مناسب برای هوای گرم کدام است؟

فصل تابستان قرار داریم، بسیاری از افراد صحبت از انجام ورزش در محیط بیرون می کنند تا با گرمای هوا بیشتر و بیشتر عرق کنند.

ولی ورزش کردن در هوای گرم بیرون مسلماً سخت تر از ورزش در محیطی است که تهویه هوا داشته باشد، آیا تمرینات در محیط گرم تر می تواند مؤثرتر باشد؟

می دانید نظر کارشناسان در این زمینه چیست؟

در این مقاله تمام نکاتی که نیاز است درباره ورزش در هوای گرم بدانید را قبل از این که برای یک ورزش سخت و عرق ریز پایتان را بیرون بگذارید، با شما در میان می گذاریم.

به نظر می رسد که این روزها گزینه های زیادی برای ورزش در هوای گرم وجود

برخی افراد دائماً دچار خون داغ می شوند و این حالت به صورت مکرر برای شان پیش می آید. مکتوب زیر توصیه های پزشکی دکتر ابراهیم رزم پا فوق تخصص گوش و حلق و بینی و استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران است در باب علت خونریزی بینی. در ادامه بیشتر بخوانید:

افرادی که در بینی دچار مشکلات موضعی هستند مثلاً مشکل عروقی دارند یا دچار خشکی مخاط بینی هستند یا اینکه توده یا جسم خارجی در بینی شان وجود دارد در ادامه بیشتر بخوانید:

میزان تعرق بدن در فصل تابستان بیش از هر فصل دیگری است و ورزش در گرما و در این فصل نیز فواید سلامتی زیادی دارد و باعث می شود چربی های اضافه بدن آب و اندام انسان به فرم و تناسب ایده آل نزدیک شود. اما لازم است قبل از ورزش کردن در هوای گرم به نکاتی توجه کنید.

در ادامه بیشتر بخوانید:

یکی از مزایای سلامتی متعددی که عرق کردن دارد این است که، به بدن تان کمک می کند از شر مواد زائد ناخواسته خلاص شود. مقدار کمی از سموم مانند سرب، آرسنیک، جیوه و کادمیم در عرق وجود دارد. هر چه بیشتر عرق کنید این سموم بیشتر از بدن خارج می شوند و کمتر در بدن باقی می ماند.

به گزارش بلاغ، همین طور که در