



تاریخ	۲۷
مهر	
۱۳۹۶	
پنجشنبه	

ضرب‌المثل‌های جهان در دنبال هر افراط و تفریط زحمت و حرارتی می‌آید.

اسکاتلندی

صفحه	۵
شماره	۲۰۸۲
سال	
بیست و سوم	

سلامت



اثرات مثبت و منفی نوشیدن سرکه سیب را بشناسید!



سرکه سیب یکی از محصولات پر استفاده در جهان است. این ماده برای بهبود عطر و طعم غذا در آشپزی استفاده می‌شود و همچنین از چاشنی‌های محبوب برای سالاد است. نوشیدن سرکه سیب حتی زمانی که رقیق شده است، برای افرادی که به اختلالات دستگاه گوارش مبتلا هستند، توصیه نمی‌شود، زیرا می‌تواند موجب التهاب دستگاه گوارش شود. در ادامه بیشتر بخوانید:

یکی از دلایل محبوبیت سرکه سیب اثر مثبت آن در کاهش وزن است و از این رو روند رو به رشد نوشیدن این محصول برای کمک به کاهش وزن، بهبود گوارش و بسیاری فواید سلامت دیگر را شاهد هستیم. اما آیا نوشیدن سرکه سیب بی‌خطر است؟

با توجه به چندین عامل پاسخ کوتاه به این پرسش آری و خیر است. نخست، نوشیدن سرکه سیب به صورت مستقیم از بطری و بدون رقیق کردن آن بی‌خطر نیست. در شرایطی که سرکه سیب حاوی میکروب‌های مفید فراوانی است - انواع مختلف باکتری و مخمر - اما قند طبیعی موجود در آن توسط برخی از این میکروب‌ها (به طور خاص، استوباکتر) به اسید استیک تبدیل می‌شود. این نام شیمیایی سرکه است، که بو و مزه متمایزی را به سرکه سیب می‌بخشد.

اسیدپتئ اسید استیک برای دستگاه گوارش لطیف انسان با غشاهای مخاطی در دهان و سراسر این دستگاه بسیار قوی است. هنگامی که قدرت اسیدی به معده، اندامی که برای سر و کار داشتن با اسیدپتئ قوی شکل گرفته است، می‌رسد، این اندام می‌تواند آن را تاب بیاورد. اما تا پیش از آن، امکان تجربه احساس سوزش وجود دارد. در نتیجه، رقیق کردن سرکه سیب با آب پیش از مصرف ایده خوبی محسوب می‌شود.

دوم، نوشیدن سرکه سیب حتی زمانی که رقیق شده است، برای افرادی که به اولسرها یا دیگر اختلالات دستگاه گوارش مبتلا هستند، توصیه نمی‌شود، زیرا می‌تواند موجب التهاب دستگاه گوارش شود.

سوم، اگر از یک بیماری دیابتی به نام گاستروپارسیس رنج می‌برید - در این شرایط اعصاب معده به خوبی کار نمی‌کنند و از این رو غذا برای مدتی طولانی در معده باقی می‌ماند - بهتر است از نوشیدن سرکه سیب پرهیز کنید. بنابر پژوهش منتشر شده در نشریه European Journal of Clinical Nutrition، سرکه سیب می‌تواند مدت زمان باقی ماندن غذا در معده را افزایش دهد، که این شرایط می‌تواند گاستروپارسیس را تشدید کند. با این وجود، اگر به گاستروپارسیس دیابتی مبتلا نیستید، اما گوارشی ضعیف دارید، این اثر می‌تواند بسیار مفید باشد، زیرا هرچه غذا مدت زمان بیشتری در شیره‌های گوارشی معده باقی بماند، احتمال گوارش درست آن زمانی که معده را ترک کرده و وارد روده کوچک شده، افزایش می‌یابد.

شاید اکنون این گونه به نظر برسد که نوشیدن

احساس خواب آلودگی و خستگی در ابتدای صبح تقریباً برای همه ما آشناست. گاهی باینکه شب‌ها زود به رختخواب می‌رویم و حدود ۸ ساعت می‌خوابیم، باز که صبح از خواب بیدار می‌شویم، احساس خستگی می‌کنیم؛ انگار به اندازه‌ی کافی نخوابیده‌ایم. بعضی اوقات خستگی صبحگاهی از علل متفاوت دیگری همچون به هم ریختگی ساعت خواب ناشی می‌شود. در ادامه با ما همراه باشید تا در مورد ۸ اشتباهی که باعث می‌شوند صبح‌ها خسته و خواب آلوده از خواب بیدار شویم، در ادامه بیشتر بدانید.

۱. حمام یا دوش آب گرم درست پیش از خواب
البته که حمام یا دوش آب گرم در آرامش و کمک به خواب راحت مؤثر است، اما نه اینکه درست پیش از خواب حمام کنید یا دوش آب گرم بگیرید و بعد بلافاصله به رختخواب بروید. دمای بدن پیش از خواب آفت می‌کند. این افت دما در واقع به بدن می‌فهماند که وقت خواب است. اما حمام یا دوش آب گرم در ارسال این پیام اختلال ایجاد می‌کند. پس بهتر است که زمان حمام یا دوش آب گرم را به حداقل ۱.۵ تا ۲ ساعت پیش از وقت خواب‌تان موکول کنید.

۲. اتاق خواب شلخته
مطالعات نشان داده است که شلختگی و انباشتگی وسایل در اتاق خواب باعث می‌شود که ذهن‌تان به کارهایی که در طول روز نتوانستید تمام‌شان کنید، مشغول شود. این درحالی است که اگر اتاق خواب‌تان مرتب باشد و از ملحفه‌ی تخت‌تان بوی تمیزی به مشام برسد، زودتر خواب‌تان می‌برد. پس برای اینکه خواب‌شانه‌ی خوب و راحتی داشته باشید، همیشه اتاق خواب‌تان را تمیز و مرتب نگه دارید و از به هم ریختگی پرهیزید.

۳. مصرف خوراکی‌های شیرین یا ناشسته‌دار پیش از خواب
غذا خوردن پیش از خواب نه تنها برای سلامتی بدن مضر است، بلکه روی کیفیت خواب نیز تأثیر نامطلوب می‌گذارد. توصیه شده است که از مصرف

چرا صبح‌ها خواب می‌مانید؟

منظور از نور فقط نورهای طبیعی نیست و حتی نورهای مصنوعی مانند نور صفحه‌ی تلویزیون یا گوشی همراه نیز می‌تواند آسیب رسان باشد. پس بهترین کار این است که همه‌ی وسایل الکترونیکی داخل اتاق‌تان را کاملاً خاموش کنید.

۶. دیر بیدار شدن در روزهای تعطیل
کسانی که در طول هفته، به جز روزهای تعطیل، مقدار می‌خوابند، ریتم بیولوژیکی بدن‌شان به هم می‌ریزد. اختلال در ریتم شبانه روزی بدن، علاوه بر اختلالات خواب با افزایش خطر ابتلا به چاقی، دیابت نوع ۲ و بیماری‌های قلبی عروقی در ارتباط است. بنابراین سعی کنید که ساعت بیدار شدن‌تان بیشتر از یک ساعت تغییر نکند.

۷. تنظیم ساعت روی زنگ تکرار شونده
فقط چند دقیقه چرت بیشتر هیچ تأثیری نخواهد داشت. اگر ساعت زنگ بزند و تا تکرار بعدی زنگ ساعت، دوباره بخوابید، ممکن است به مرحله‌ی خواب عمیق فرو بروید و پس از بیدار شدن حتی بیشتر احساس خستگی کنید.

توصیه می‌شود ساعت‌تان را دقیقاً روی همان زمانی که باید از خواب بیدار شوید، تنظیم کنید و همچنین روی نیروی اراده‌تان بیشتر کار کنید.



خوردن نمک چگونه روی بدن تأثیر می‌گذارد؟



شود و فشار بالایی به قلب و رگ‌های خونی وارد شود که منجر به بالا رفتن فشار خون یا هایپرتنشن می‌شود. و اگر تشخیص داده شود که مبتلا به فشار خون هستید احتمال اینکه دچار حمله قلبی یا سکته مغزی شوید نیز افزایش می‌یابد.

با اینکه هایپرتنشن تشنیک است و در برخی موارد پزشک داروهایی تجویز می‌کند تا فشار خون‌تان تحت کنترل درآید اما باید مصرف غذاهای حاوی نمک، قند و چربی را نیز کاهش دهید.

حتی اگر در خطر فشار خون بالا نیستید، کاهش نمک دریافتی مزایای فراوانی دارد و برای کل بدن‌تان مفید است چون باعث کاهش پف کردگی، ورم، حالت تهوع و سردرد می‌شود. به دلیل بسیاری از عوارض جانبی که نمک بیش از حد می‌تواند روی بدن و سلامت کلی‌مان داشته باشد کنترل مصرف این ماده معدنی به اندازه دریافت چربی اشباع و قند اهمیت دارد.

بنابراین برای حفظ تعادلی سالم از غذاهای بسته بندی شده استفاده نکنید و یا مصرف آن‌ها را به حداقل برسانید. بیشتر غذاهای فرآوری شده حاوی مقدار زیادی قند، چربی و نمک اضافی هستند. اگر غذاهای واقعی بخوریم و خودمان برای طعم دار کردن به آن کمی نمک اضافه کنیم می‌توانیم همه چیز را تحت کنترل داشته باشیم. اگر خیلی به طعم نمک عادت کرده‌اید می‌توانید به عنوان جایگزین در غذاهایی مانند گوشت، سبزیجات، ماهی و حتی پاپ کورن از دیگر چاشنی‌های گیاهی استفاده کنید.

سدیم ماده معدنی است که همه به آن نیاز داریم - این ماده معدنی برای عملکرد مناسب عصبی و عضلانی و تعادل بخشیدن به مایعات در سلول‌ها و رگ‌های خونی ضروری است. اما یافتن تعادل بسیار مهم است و بیشتر ما در به دست آوردنش اشتباه می‌کنیم.

وقتی در خانه مشغول آشپزی هستیم گاهی با نمک یا سس سویا به غذای خود چاشنی اضافه می‌کنم و چند سال پیش متوجه چیزی شدم. هر بار که من از این غذاهای نمکی می‌خوردم شب‌ها خوابم بسیار آشفته می‌شد. احساس نفخ می‌کردم، دچار سردرد می‌شدم و روز بعدش نیز نمی‌توانستم خوب تمرکز کنم. فکر نمی‌کردم که مقدار نمک مصرفی‌ام بیش از حد باشد اما بعد از خوردن غذاهای نمکی احساس سستی می‌کردم - حتی اگر غذایی که می‌خوردم در خانه درست شده بود و بابت مواد به کار رفته مطمئن بودم.

همه ما این را می‌دانیم هر چیزی بیش از حدش برای‌مان خوب نیست مخصوصاً در مورد غذا. اما چه مقدار نمک زیادی به حساب می‌آید؟ متخصصان توصیه می‌کنند این مقدار نباید روزی بیش از ۱،۵۰۰ میلی گرم باشد. این مقدار یعنی یک قاشق چای خوری نمک.

متأسفانه بیشتر مردم بدون اینکه خود بدانند مقدار زیادی نمک مصرف می‌کنند - ۳،۴۰۰ میلی گرم در روز - حدود دو برابر مقداری که توصیه می‌شود. مشکلاتی که مصرف بیش از حد نمک می‌تواند برای‌مان ایجاد کند فراوان هستند از بد خوابی گرفته تا سنگ کلیه و مشکلات قلبی. نمک باعث کم آب شدن بدن می‌شود و این به خودی خود می‌تواند باعث بد خوابی شود. خوردن غذای نمکی روی گوارش نیز تأثیر می‌گذارد، بنابراین اگر قبل از خوابیدن غذاهایی مانند فست فودها و پال مرغ با سس سرشار از نمک بخورید بدن به جای استراحت کردن روی گوارش خود تمرکز خواهد کرد.

دیگر تأثیرات کوتاه مدت خوردن غذای نمکی عبارت است از احتیاس مایعات، نفخ و خشک شدن پوست. همچنین افراد بعد از خوردن غذاهای نمکی از بهم ریختگی معده خود شکایت می‌کنند مخصوصاً اگر این مقدار نمک با غذای سرشار از چربی یا قند ترکیب شده باشد. آثار بلند مدت مصرف بیش از حد نمک عبارتند از فشار خون بالا، سرطان معده، پوکی استخوان و سنگ کلیه. وقتی مقدار زیادی سدیم دریافت می‌کنیم در بلند مدت باعث می‌شود مقدار زیادی مایعات در بدن نگه داشته

قارچ‌های جادویی افسردگی را درمان می‌کنند!



دانشمندان ماده‌ای را در قارچ‌های جادویی شناسایی کرده‌اند که با قابلیت «تنظیم مجدد مغز»، می‌تواند افسردگی را درمان کند. در مطلب زیر بیشتر بخوانید:

پراساس گزارش تلگراف، یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که یک ماده شیمیایی روانگردان که در این قارچ‌ها که به «قارچ‌های جادویی» (Magic mushroom) معروف هستند وجود دارد که می‌تواند به درمان «افسردگی» با «تنظیم مجدد» مغز کمک کند.

ماده موجود در این قارچ «سیلوسایبین» (psilocybin) به ۱۹ بیمار مبتلا به افسردگی داده شد و در آن‌ها «اثرات ضد افسردگی سریع و پایدار» را به وجود آورد.

حدود ۵۰ درصد از کسانی که در این آزمایش حضور داشتند یک «تأثیر ثانویه» را شرح دادند که تا پنج هفته ادامه داشت.

بسیاری از بیماران افسرده این شیوه درمان را تقلید کرده‌اند تا مغز آن‌ها «دوباره راه‌اندازی» (rebooted) یا «تنظیم مجدد» (reset) را انجام دهد.

«ابین کاره‌ها تر هریس»، سرپرست تحقیقات روانشناسی در امپریال کالج لندن، گفت: «ما برای اولین بار تغییرات چشم‌گیری در فعالیت مغز در افرادی که تحت درمان با psilocybin قرار گرفته‌اند دیدیم.»

نام علمی این قارچ معجزه‌گر، «سیلوسایبین ماشروم» (Psilocybin mushroom)، قارچ‌هایی چتری حاوی ماده توهم‌زای «سیلوسایبین» و «سیلوسین» هستند و خاصیت روان گردان دارند.

چگونه از سرماخوردگی جلوگیری کنیم؟

این روزها احتمال اینکه مردم سرما خورده و یا به آنفلوآنزا مبتلا شوند، بسیار زیاد است تا جایی که بسیاری از آن‌ها برای پیشگیری به سراغ واکسن آنفلوآنزا می‌روند.

قرار دادن دست‌ها روی پیشخوان فروشگاه‌ها و یا گرفتن میله فروشگاه‌ها و یا سرویس‌های حمل و نقل عمومی هستند. اگر آب و صابون در دسترس نبود، ژل‌های ضدویروس نیز مناسب هستند. درضمن افراد باید مراقب باشند، زمانی که در مکان‌های شلوغ هستند، هرگز به بینی، دهان و یا چشم‌های خود دست نزنند.

به محض مشاهده اولین علائم عفونت ناشی از سرماخوردگی، می‌توان با استفاده از اسپری‌های بینی به جنگ ویروس‌ها رفت و جلوی شدت سرماخوردگی را گرفت.

بنا به توصیه پزشکان، افرادی که مستعد سرماخوردگی و یا آنفلوآنزا هستند -مانند ۶۵ سال به بالاها، زنان باردار، کودکان ۲ و ۳ ساله، کودکان ابتدایی، افرادی که بیماری‌های خاص دارند- بهتر است واکسن آنفلوآنزا دریافت کنند.



راه‌های تأمین آهن مورد نیاز بدن را بشناسید!

اندازه کافی ندارند. در بسیاری از موارد، راه‌حل این مشکل مصرف بیشتر غذاهای حاوی آهن است.

بدن چگونه آهن موجود در غذا را مصرف می‌کند؟

وقتی چیزی می‌خورید که حاوی آهن است، عمدتاً آهن از طریق بخش فوقانی روده کوچک جذب بدن می‌شود. آهن موجود در مواد غذایی دو نوع است: آهن با هم و آهن بدون هم. آهن با هم از هموگلوبین می‌آید. این نوع آهن در غذاهای حیوانی که خودشان هموگلوبین دارند مثل گنجهت قرمز، مرغ و ماهی یافته می‌شود (البته گوشت قرمز، مرغ و غذاهای دریایی حاوی هر دو نوع آهن هستند). بدن شما بیشتر آهن خود را از منابع با هم تأمین می‌کند. آهن بدون هم بیشتر در منابع تغذیه گیاهی یافت می‌شود.

رایج‌ترین نوع کم خونی یا آهنی، در واقع کاهش تعداد گلبول‌های قرمز خون است که در اثر کمبود آهن اتفاق می‌افتد. وقتی به اندازه کافی آهن به شما نرسد، بدن نمی‌تواند به اندازه کافی هموگلوبین تولید کند. هموگلوبین، ماده‌ای است در گلبول‌های قرمز که امکان حمل اکسیژن به بافت‌های بدن را فراهم می‌کند. در نتیجه وقتی هموگلوبین کافی در بدن تولید نشود، ممکن است شما احساس ضعف، خستگی یا ناراحتی کنید. شاید اسفنج، مثل ملوان زبل به شما قدرت فوق بشری برای مبارزه با دشمنان‌تان ندهد؛ اما این برگ‌های سبز و دیگر غذاهای حاوی آهن به شما در مبارزه با دشمنان مختلفی -مثل کم خونی- کمک می‌کنند.

حدود ۲۰٪ زنان، ۵۰٪ زنان باردار و ۳٪ از مردان در بدن خود، آهن به