



تاریخ	۷
آبان	۱۳۹۶
یکشنبه	

ضرب‌المثل‌های جهان

وقتی که دیوار همسایه‌ات فرو می‌ریزد، دیوار خودت در خطر است.

دورستان

صفحه	۵
شماره	۲۰۹۰
سال	بیست و سوم

سلامت



ترکیبی معجزه‌آسا برای لاغری

یک قاشق چایخوری پودر دارچین را به یک قاشق غذاخوری آب لیمو و یک قاشق غذاخوری عسل اضافه کنید. این کار اشتها را کاهش خواهد داد و از دریافت کالری‌های اضافی جلوگیری می‌کند. همچنین، ترکیب عسل و دارچین سطوح قند خون را پایین نگه می‌دارد، در نتیجه از هوس‌های غذایی و مصرف تنقلات در طول روز پیشگیری می‌کند.

پیش از تمرینات ایروبیک مصرف کنید

مصرف ترکیب عسل و دارچین انرژی شما برای عملکرد بهتر هنگام ورزش را افزایش می‌دهد. همچنین، این کار کالری سوزی بیشتر برای بدن را به ارمغان می‌آورد.

پیش از به خواب رفتن مصرف کنید

اگر نمی‌توانید در برابر وسوسه غذا خوردن پیش از خواب مقاومت کنید، بهتر است ترکیب عسل و دارچین را برای کاهش وزن امتحان کنید. عسل هوس برای خوراکی‌های شیرین را سرکوب می‌کند و دارچین از باقی ماندن دستگاه گوارش در بهترین وضعیت کاری خود طی شب اطمینان حاصل می‌کند.

نکات و اقدامات احتیاطی برای مصرف عسل و دارچین به منظور کاهش وزن

مصرف متعادلی داشته باشید؛ نوشیدن ترکیب عسل و دارچین برای چند روز اهمیت دارد، اما نباید آن را بیش از اندازه مصرف کنید. ترکیب عسل و دارچین را به مدت چند ماه برای دستیابی به اهداف کاهش وزن خود مصرف کرده و سپس گاهی اوقات آن را برای مقابله با شرایط خاص مانند اضافه وزن یا برخی مشکلات سلامت مصرف کنید. نوشیدن ترکیب عسل و دارچین را به یک عادت روزانه تبدیل نکنید.

این دو ماده را به نسبت درست ترکیب کنید؛ هنگام ترکیب، اطمینان حاصل کنید که از نسبت دو به دو برای ترکیب عسل و دارچین استفاده می‌کنید و برای هر دو واحد عسل، یک واحد دارچین در نظر بگیرید.

نوع دارچین اهمیت دارد؛ شما باید از دارچین سیلان و نه دارچین کاسیا به همراه عسل برای کمک به کاهش وزن استفاده کنید. دارچین کاسیا می‌تواند حاوی کومارین باشد که در صورت استفاده بیش از دو هفته‌ای می‌تواند موجب آسیب کبدی شود. دارچین سیلان از تراکم پایین‌تر کومارین برخوردار است و مصرف آن به همراه عسل برای کاهش وزن توصیه می‌شود.

عسل خام را پس از به جوش آمدن آب اضافه کنید؛ اگر از عسل خام استفاده می‌کنید، برای بهره‌مندی از فواید بیشتر بهتر است آن را پس از به جوش آمدن آب به ترکیب اضافه کنید تا تمام مواد مغذی این نوع عسل حفظ شوند.

مصرف صبحگاهی این ترکیب به آغاز روزی خوب کمک خواهد کرد. ترکیب عسل و دارچین احساس پری را در شما ایجاد می‌کند و از پرخوری در طول روز جلوگیری می‌کند. همچنین، این ترکیب سوخت و ساز شما هنگام صبح را تقویت می‌کند. بین وعده‌های غذایی مصرف کنید

مصرف صبحگاهی این ترکیب به آغاز روزی خوب کمک خواهد کرد. ترکیب عسل و دارچین احساس پری را در شما ایجاد می‌کند و از پرخوری در طول روز جلوگیری می‌کند. همچنین، این ترکیب سوخت و ساز شما هنگام صبح را تقویت می‌کند. بین وعده‌های غذایی مصرف کنید

مصرف صبحگاهی این ترکیب به آغاز روزی خوب کمک خواهد کرد. ترکیب عسل و دارچین احساس پری را در شما ایجاد می‌کند و از پرخوری در طول روز جلوگیری می‌کند. همچنین، این ترکیب سوخت و ساز شما هنگام صبح را تقویت می‌کند. بین وعده‌های غذایی مصرف کنید

نوع دارچین اهمیت دارد؛ شما باید از دارچین سیلان و نه دارچین کاسیا به همراه عسل برای کمک به کاهش وزن استفاده کنید. دارچین کاسیا می‌تواند حاوی کومارین باشد که در صورت استفاده بیش از دو هفته‌ای می‌تواند موجب آسیب کبدی شود. دارچین سیلان از تراکم پایین‌تر کومارین برخوردار است و مصرف آن به همراه عسل برای کاهش وزن توصیه می‌شود.

عسل خام را پس از به جوش آمدن آب اضافه کنید؛ اگر از عسل خام استفاده می‌کنید، برای بهره‌مندی از فواید بیشتر بهتر است آن را پس از به جوش آمدن آب به ترکیب اضافه کنید تا تمام مواد مغذی این نوع عسل حفظ شوند.

عسل حفظ شوند.

عسل حفظ شوند.

عسل حفظ شوند.

عسل حفظ شوند.

عسل حفظ شوند.

عسل حفظ شوند.

عسل حفظ شوند.

عسل حفظ شوند.

عسل حفظ شوند.

عسل حفظ شوند.

عسل حفظ شوند.

عسل حفظ شوند.

عسل حفظ شوند.

عسل حفظ شوند.

عسل حفظ شوند.

عسل حفظ شوند.

عسل حفظ شوند.

عسل حفظ شوند.

عسل حفظ شوند.

عسل حفظ شوند.

عسل حفظ شوند.

عسل حفظ شوند.

عسل حفظ شوند.

عسل حفظ شوند.

عسل حفظ شوند.

عسل حفظ شوند.

عسل حفظ شوند.

عسل حفظ شوند.

عسل حفظ شوند.

عسل حفظ شوند.

عسل حفظ شوند.

عسل حفظ شوند.

عسل حفظ شوند.

عسل حفظ شوند.

عسل حفظ شوند.

عسل حفظ شوند.

حقایق باورنکردنی درباره صبحانه



ممکن است در زندگی‌های مدرن امروزی وقت کمتری برای خوردن صبحانه داشته باشید. اگر چه از صبحانه به‌عنوان مهم‌ترین وعده غذایی در روز یاد می‌شود، اما این را باید بگوئیم که بر خلاف تحقیقات قبلی، یک مطالعه نشان می‌دهد که نخوردن صبحانه باعث نمی‌شود که ما در وعده‌های دیگر غذای بیشتری بخوریم. به گزارش جام جم آنلاین به نقل از فرادید، «این مطالعه جدید که روی ۴۰ دختر نوجوان انجام شده بود، نشان می‌داد، کسانی که صبحانه می‌خورند، در مقایسه با افرادی که از صبحانه صرف نظر می‌کنند، کالری کمتری مصرف می‌کنند. دکتر جولیا زاکرئوسکی فرر، نویسنده و محقق دانشگاه بدفورد شایر انگلستان و همکارانش می‌گویند که نتایج تحقیقات قبلی نشان می‌دهند که صرف نظر کردن از صبحانه می‌تواند منجر به خوردن غذای بیشتر در طول روز بشود. این محققان اخیراً نتایج یافته‌های خود را در مجله تغذیه بریتانیا گزارش کرده‌اند.

برای بسیاری از افراد، خوردن صبحانه بخش مهمی از روال روزمره آن‌ها به شمار می‌رود؛ ولی برخی افراد دیگر ترجیح می‌دهند که به جای میل کردن یک تکه نان تست یا یک کاسه غلات، این چند دقیقه را در رختخواب بمانند. در واقع در یک نظرسنجی که در سال ۲۰۱۵ انجام شده بود، نشان می‌داد که تن‌ها ۴۷ درصد از مردم ایالت متحده هر روز صبحانه می‌خورند.

اما آیا نخوردن صبحانه بر سلامت ما تأثیری می‌گذارد؟

تحقیقات قبلی نشان می‌دادند که نخوردن صبحانه ممکن است بر سلامت قلب تأثیر بگذارد، در حالی که مطالعات دیگر بیان می‌کردند که صرف نظر کردن از صبحانه می‌تواند خطر ابتلا به چاقی را افزایش دهد. دکتر زاکرئوسکی فرر و همکارانش، در آخرین مطالعات خود به دنبال یافتن اطلاعات بیشتری در این مورد بودند.

کالری کمتر، با صرف نظر کردن از صبحانه

۷ عادت تعجب‌آوری که سرانجام آن، دیابت است!

اضافه وزن و یا داشتن رژیم غذایی فقیر، تنها عواملی نیستند که شما را در معرض ابتلا به دیابت قرار می‌دهند. برخی عادات روزمره و البته بسیار تعجب‌آور نیز از مقصران ابتلا به این بیماری هستند. به گزارش جام جم آنلاین به نقل از آوای سلامت، محرومیت از خواب، در معرض نور آفتاب نبودن، کم‌تحرکی و استفاده از ظروف پلاستیکی برای گرم کردن مواد منجمد در مایکروویوها خطر ابتلا به دیابت را افزایش می‌دهد:

برهیز از نوشیدن قهوه: نتایج مطالعات حاکی از آنند که مصرف قهوه (هر دو نوع کافئین‌دار و بدون کافئین) می‌تواند خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را کاهش دهد. تحلیل محققان دانشگاه هاروارد نشان داده کسانی که در روز ۶ فنجان قهوه می‌نوشند، نسبت به سایرین ۳۳ درصد کمتر به دیابت نوع ۲ مبتلا می‌شوند. برخی از اجزای قهوه به نظر می‌رسد که مقاومت به انسولین را کاهش و همچنین ممکن است متابولیسم گلوکز، روند تبدیل گلوکز به انرژی را افزایش دهند.

محرومیت از ساعات مفید خواب: به عقیده محققان کره‌ای، افرادی که تا ساعات نزدیک صبح بیدار می‌مانند حتی اگر ۸ ساعت خواب کامل هم داشته باشند بیشتر از افرادی که زود به رختخواب می‌روند به دیابت نوع ۲ مبتلا خواهند شد. از طرفی خواب دیر هنگام می‌تواند متابولیسم شما را مختل کند.

اجتناب از مصرف پروبیوتیک‌ها: زمانی که باکتری‌های بد در روده شما بیشتر از باکتری‌های خوب باشند، خطر ابتلا به دیابت افزایش می‌یابد. معده شما برای داشتن هضم مناسب نیاز به باکتری خوب دارد که به آن پروبیوتیک گفته می‌شود. سطح پایین این باکتری‌ها می‌تواند به التهاب منجر شود که در نهایت منجر به مقاومت به انسولین می‌شود. غذاهایی مانند ماست، کلم تند و برخی از پنیرها را برای افزایش پروبیوتیک مصرف کنید.

استفاده از ظروف پلاستیکی در مایکروویوها: گرم کردن مواد غذایی منجمد در ظروف پلاستیکی که داخل مایکروویوها قرار می‌گیرند، خطر ابتلا به دیابت را افزایش می‌دهد. مواد شیمیایی مورد استفاده در بسته بندی‌های پلاستیکی منجر به افزایش مقاومت به انسولین، و افزایش فشار

خون می‌گردد.

عدم دریافت کافی نور خورشید: براساس یک مطالعه اسپانیایی جدید، افراد مبتلا به کمبود ویتامین دی صرف نظر از وزن آن‌ها؛ احتمالاً دیابت نوع ۲ و پیش دیابت دارند. محققان بر این باورند که ویتامین آفتاب نقش مهمی در عملکرد مناسب لوژالمعده (پانکراس) شما دارد که انسولین تولید می‌کند و به تنظیم قند خون کمک می‌کند. در کنار خوردن غذاهای غنی از ویتامین دی مانند شیر یا غلات غنی شده از مکمل‌ها نیز استفاده کنید.

بی‌تحرکی: یک مطالعه دانشگاه پیتزبورگ دریافت که هر ساعت نشستن در مقابل تلویزیون خطر ابتلا به دیابت را تقریباً ۴ درصد افزایش می‌دهد. وزن اضافی شکم با کاهش حساسیت به انسولین، به‌طور قابل توجهی خطر ابتلا به دیابت را افزایش می‌دهد.

صرف‌نظر کردن از صبحانه: خودداری از صرف صبحانه نه تنها نتیجه معکوس دارد و تا پایان روز شما را حریص و گرسنه می‌سازد، بلکه می‌تواند طوفان کامل را برای دیابت نوع ۲ ایجاد کند. هنگامی که بدن خود را از غذا محروم می‌کنید، سطح انسولین مختل می‌شود، و کنترل قند خون سخت‌تر است.

توفنده‌های طب سنتی برای جلوگیری از ابتلا به سرماخوردگی

بهترین غذا برای فرد سرماخورده

یک متخصص طب سنتی راهکارهایی را برای جلوگیری از سرماخوردگی ارائه کرد. به گزارش جام جم آنلاین به نقل از میزان، باکم حقی شناس گفت: با سرد شدن هوا شاهد افزایش بیماری سرماخوردگی در میان افراد هستیم. وی افزود: در این شرایط توصیه می‌شود افراد به نکات ایمنی توجه لازم را داشته تا کمتر در معرض سرماخوردگی قرار گیرند.

این متخصص طب سنتی با اشاره به بهترین مواد غذایی برای جلوگیری از ابتلا به سرماخوردگی اظهار کرد: خوردن مواد حاوی انواع ویتامین همچنین مصرف میوه در فصل پاییز و زمستان برای جلوگیری از ابتلا به سرما خوردگی تأکید می‌شود.

حقی شناس ادامه داد: افرادی که مبتلا به سرماخوردگی می‌شوند نیز باید از مصرف غذاهای چرب و سنگین، سرخ کردنی، تخم مرغ، ساندویچ، کسرو و تنقلات پرهیز کنند. وی مصرف شربت عسل را از جمله بهترین راهکارها برای جلوگیری از ابتلا به سرما خوردگی دانست

