



تاریخ	۱۳
آذر	
۱۳۹۹	
پنجشنبه	

ضرب‌المثل‌های جهان

روباہ هرگز نزدیک خانه خود شکار نمی کند

انگلیسی

سلامت



صفحه	۶
شماره	
۲۹۵۵	
سال	بیست و ششم

چای و ارتباط آن با کاهش وزن



اگر به طور مرتب نوشیدنی‌هایی مانند نوشابه‌های گازدار، نوشیدنی‌های انرژی‌زا یا دیگر انواع نوشیدنی‌های شیرین را مصرف می‌کنید، نوشیدن چای به جای آن‌ها می‌تواند کمک زیادی در به نتیجه رسیدن تلاش‌های کاهش وزن شما بکند.

به گزارش عصر ایران، چای یک نوشیدنی محبوب در جهان است که به تأمین آب مورد نیاز بدن کمک می‌کند، عطر و طعم خوبی دارد و با توجه به گیاهی که برای آماده کردن آن استفاده شده است می‌تواند سطوح انرژی بدن را افزایش داده یا به خوابی آرام کمک کند. اما آیا چای می‌تواند به کاهش وزن نیز کمک کند؟

به گزارش نقل از "آیت دیس"، اگر در تلاش برای کاهش وزن هستید، چای قطعاً یکی از بهترین دوستان شما خواهد بود. این نوشیدنی نه تنها یک جایگزین بدون کالری برای برخی نوشیدنی‌های شیرین و پر کالری محسوب می‌شود، بلکه دارای ویژگی‌هایی است که می‌تواند به کاهش اشتها، پشتیبانی از متابولیسم و در نهایت تحقق اهداف کاهش وزن شما کمک کند.

البته چای یک نوشیدنی جادویی نیست که به تنهایی موجب کاهش وزن شود، بلکه می‌توان آن را پشتیبانی برای یک رژیم غذایی متعادل و رژیم ورزشی در نظر گرفت.

می‌تواند جایگزین میان وعده‌های نامناسب شود

توجه به سیگنال‌های که بدن در زمان گرسنگی ارائه می‌کند و خوردن غذا یا میان وعده برای فرو نشاندن این احساس اهمیت دارد. اما گاهی می‌گیرند. این امکان وجود دارد که شما تشنه یا بی حوصله باشید و این احساس را با گرسنگی اشتباه گرفته و برای خوردن تنقلات سوسوسه شوید. نوشیدن یک لیوان چای گرم می‌تواند با این شرایط مقابله کرده و به تقویت احساس سیری کمک کند. زمانی که سوخت درست را در اختیار بدن خود قرار می‌دهید احتمال احساس گرسنگی بین وعده‌های غذایی نیز کاهش می‌یابد. نوشیدن یک لیوان چای روش خوبی برای تشخیص این است که به واقع گرسنه هستید یا بدن به دلایل دیگری این احساس را در شما ایجاد کرده است.

ممکن است متابولیسم را تقویت کند

برخی انواع چای توانایی خود در افزایش متابولیسم بدن را نشان داده‌اند.

با افزایش سن، آهنگ متابولیسم بدن به طور طبیعی کند می‌شود، اما زمانی که سوخت مورد نیاز بدن را به درستی تأمین کنید، امکان احیای

استفاده مداوم از دستگاه بخور مفید است؟

رطوبت و مرطوب بودن مجاری تنفسی از بسیاری از بیماری‌ها جلوگیری می‌کند، اما رطوبت زیاد و بیش از اندازه و بخور سایر مواد، بستری مناسب برای ایجاد بیماری‌های قارچی بوده و استفاده از بخور موادی چون جوش شیرین یا سایر ماده‌ها که این روزها در فضای مجازی دست به دست می‌شود، پایه و بنیه علمی و پزشکی نداشته و چه بسا ممکن است مضر نیز باشند. عارضه اصلی بیماری کرونا اختلال در اکسیژن رسانی و کمبود اکسیژن خون است وقتی این افت اکسیژن رخ بدهد، اولین ارگان‌هایی که در بدن آسیب می‌بینند اعضایی هستند که مصرف اکسیژن بالایی دارند از جمله مغز و قلب و زودتر از بقیه اعضا در عملکرد خود دچار اختلال شده و از کار می‌افتند، حتی ممکن است سکنه قلبی و مغزی به دلیل ترس نیز رخ بدهد.

آیا گلاب در برابر ویروس کرونا خاصیت ضد عفونی دارد؟

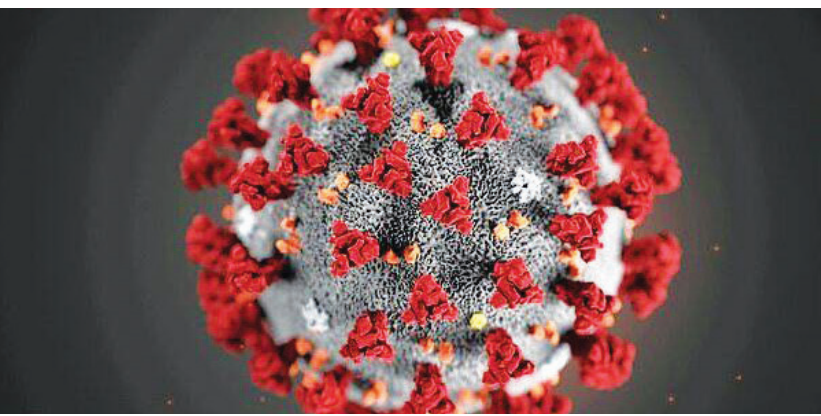
براساس برخی توصیه‌های سنتی، استفاده از گلاب به دلیل نقش ضد عفونی که دارد باعث پیشگیری از ابتلا به بیماری کووید ۱۹ و همچنین بهبود علائم آن می‌شود. اما لازم است بدانیم تاکنون هیچ مطالعه‌ای نقش ضد عفونی کنندگی این ماده را در برابر ویروس‌ها خصوصاً ویروس کرونا به اثبات نرسانده است. اگرچه گلاب از نظر خواص مفید برای سلامتی بدن، خصوصاً اعصاب و روان، اهمیت دارد اما نقش ضد عفونی کنندگی آن از نظر علمی تأیید نشده است. در برخی مطالعات مشاهده شده که عصاره گل محمدی با درجه غلظت بالا، درجاتی از خاصیت آنتی باکتریایی از خود نشان داده است که البته در این باره نیز بین نتایج مقالات مختلف تضاد وجود دارد. از جنس ویروس‌هاست. براساس مطالعات و شواهد علمی موجود، گلاب هیچ نقشی در ضد عفونی سطوح و دست‌ها در برابر ویروس کرونا ندارد. توصیه می‌شود برای ضد عفونی از الکل و وایتکس، براساس دستورالعمل‌های اعلام شده استفاده کنید.

آیا ابتلا به بیماری کرونا ممکن است باعث زایمان زودرس شود؟

با توجه به جدید بودن ویروس کرونا، در مورد عوارض ابتلا به این ویروس در دوران بارداری اطلاعات کافی و بر اساس شواهد معتبر وجود ندارد؛ اما به دلیل ایجاد تغییر در سیستم‌های ایمنی و فیزیولوژیک در دوران بارداری، و با توجه به مقالات و گزارش‌های مربوط به بیماری‌های ویروسی سارس و مرس طی سالیان اخیر، به نظر می‌رسد که زنان باردار بیش از سایرین مستعد ابتلا به عفونت‌های تنفسی هستند. از آنجا که ابتلا به این بیماری‌ها در مواردی با زایمان زودرس همراه بوده است، همواره این نگرانی وجود داشته است که

آیا ابتلا به بیماری کرونا باعث زایمان زودرس در مادران می‌شود؟

در حال حاضر اطلاعات محدودی در این خصوص وجود دارد. اطلاعات در خصوص عوارض نوزادان متولد شده از مادران باردار مبتلا به بیماری کرونا نیز محدود است. در واقع به صورت قطعی مشخص نیست که آیا زایمان زودرس به دلیل آلودگی مادر به بیماری کرونا بوده است یا خیر. در شرایط کنونی، قرنطینه خانگی در خانم‌های باردار و اقدامات پیشگیرانه با دقت بیشتر، توصیه می‌شود.



فرصیات زیادی در مورد کووید ۱۹ وجود دارد؛ ضروری است بدانیم چه گفته‌هایی در مورد این ویروس نادرست است تا از انجام آنها پرهیز کنیم.

به گزارش فارس، در دوران اپیدمی همه گیری کرونا شاهد بودیم که این بیماری طیف وسیعی از عوارض و علائم مختلف را برای بیماران ایجاد می‌کند و پزشکان با توجه به سن، جنس، علایم بیماری و بیماری‌های زمینه‌ای داروهای مختلفی را تجویز می‌کنند که این داروها از فردی به فرد دیگر متفاوت است. در این بین لازم است که هر فرد باورهای اشتباه خود را در خصوص این بیماری اصلاح کند و تنها در خصوص علائم و بیماری خود با پزشک مربوطه در تماس باشد و مراقبت‌های لازم را انجام دهد، چرا که با توجه به مقاومت باکتری‌ها و سایر عوامل بیماری زا باید از مصرف خودسرانه دارو به خصوص آنتی بیوتیک‌ها خودداری شود. اما برخی از افراد مبتلا به این بیماری یا افرادی که برخی علائم سرماخوردگی دارند تصورات اشتباهی در مورد این بیماری دارند که در این ادامه به تشریح برخی از این باورهای اشتباه می‌پردازیم.

استفاده مکرر از داروی گیاهی مؤثر است؟

کارشناسان تأکید دارند که استفاده مکرر از یک گیاه دارویی یا ماده غذایی توصیه نمی‌شود، چرا که گیاهان دارویی باید زیر نظر پزشک تجویز شوند که در غیر این صورت ممکن است در روند درمان تداخل ایجاد کنند.

استفاده از دو ماسک روی هم لازم است؟

برای عموم مردم استفاده از ماسک‌های سه لایه پزشکی کفایت می‌کند و نیازی به استفاده دو ماسک هم‌زمان (بر روی هم نیست) و به هیچ وجه در روند اکسیژن رسانی خون و اندام‌های داخلی بدن خللی ایجاد نمی‌کند، اما توصیه می‌شود که هم‌وطنان، ماسک اضافه به همراه خود داشته باشند تا در صورت آلودگی ماسک، تعویض شود. همچنین استفاده از ماسک‌های فیلتردار تنها برای کار درمان اندیکاسیون (ضرورت) دارد.

کرونا جوانان را تهدید نمی‌کند؟

برخی از افراد جوان بر این باورند که بیماری کرونا آن‌ها را تهدید نمی‌کند، در صورتیکه موارد فوٹی در افراد جوان و حتی بدون بیماری زمینه‌ای نیز در سطح استان به ثبت رسیده است. بررسی‌ها در کشورهای مختلف نشان می‌دهد محققان دریافته‌اند شدت بیماری کووید ۱۹ در جوانان بالغ بیش از سایرین است و ۲۰ درصد از جوانانی که در بیمارستان بستری می‌شوند، از بخش مراقبت‌های ویژه (ICU) سردر می‌آوردند. به گفته محققان بسیاری از این افراد حتی پس از نابودی کامل ویروس نیز به مراقبت‌های پزشکی مستمر نیاز دارند.

بهترین منابع پروتئین برای آقایان

پروتئین‌های بدون چربی به احساس سیری برای مدت طولانی‌تر کمک کرده و نقش مهمی در حفظ و ساخت عضله ایفا می‌کنند و این دقیقاً همان چیزی است که می‌توانید از مصرف مرغ انتظار داشته باشید.

به گزارش عصر ایران، مردان به طور معمول از مصرف پروتئین ترسی به دل خود راه نمی‌دهند. آن‌ها از رژیم‌های غذایی سرشار از پروتئین به عنوان روشی برای افزایش توده عضلانی و حجم بدن خود استفاده می‌کنند. افزون بر این، مصرف پروتئین زیاد از احساس گرسنگی در طول روز جلوگیری می‌کند. اما گاهی اوقات، مردان منابع پروتئین اشتباه را انتخاب می‌کنند. به گزارش "آیت دیس" برخی گزینه‌های موجود مانند همبرگرهای چرب و مرغ‌های سوخاری در حالت ایده آل بهترین منابع برای پروتئین نیستند. از سوی دیگر، برخی ممکن است در مصرف پروتئین حیوانی زیاده‌روی کرده و توجیبی به منابع دیگر این ماده مغذی نداشته باشند. افرادی که پروتئین حیوانی مصرف نمی‌کنند نیز ممکن است به میزان کافی این ماده مغذی مهم را دریافت نکنند.

در ادامه با برخی از بهترین منابع پروتئین برای مردان که می‌توان آنها را به عنوان بخشی از یک رژیم غذایی سالم مد نظر قرار داد بیشتر آشنا می‌شویم.

مرغ

پروتئین‌های بدون چربی به احساس سیری برای مدت طولانی‌تر کمک کرده و نقش مهمی در حفظ و ساخت عضله ایفا می‌کنند و این دقیقاً همان چیزی است که می‌توانید از مصرف مرغ انتظار داشته باشید. مرغ یک منبع پروتئین بدون چربی است به این معنی که سرشار از پروتئین (۳۰ گرم در یک وعده ۱۰۰ گرمی) است و چربی کمی دارد. استفاده از میزان کافی از پروتئین بدون چربی در یک وعده غذایی همواره ایده خوبی برای پیشگیری از زیاده‌روی در مصرف گوشت‌های سرشار از چربی و سنگین مانند گوشت قرمز است. شما به مصرف گوشت قرمز نیز نیاز دارید، اما حد اعتدال را باید رعایت کنید.

ماهی تن

افزون بر این که منبع خوبی برای پروتئین است، ماهی تن حاوی ویتامین B12 و اسیدهای چرب امگا-۳ نیز است. سطوح کافی ویتامین D با خطر کمتر برخی انواع سرطان از جمله سرطان پروستات پیوند خوده است. مصرف دو تا سه وعده ماهی تن در هفته توصیه شده است.

تخم مرغ

تخم مرغ یک ماده غذایی مغذی است. یک تخم مرغ حاوی شش گرم

دارد، ممکن است اشتها را نیز کاهش دهد. به نظر می‌رسد اپی گالو کاتچین گالات و آنتی اکسیدان‌های دیگر از روند ریکاوری پس از ورزش پشتیبانی کرده و می‌توانند به احساس هوشیاری بیشتر کمک کنند که برای فعال باقی ماندن و انجام ورزش اهمیت دارد.

چای سفید یکی دیگر از گزینه‌هایی است که در این زمینه می‌توانید مد نظر قرار دهید. این چای نه تنها سرشار از آنتی اکسیدان‌ها است، بلکه مطالعه‌ای در سال ۲۰۰۹ نشان داد که چای سفید می‌تواند از تشکیل سلول‌های چربی جدید متعادل کردن سطح هورمون‌ها کمک کرده و تقویت می‌کند.

می‌تواند نفع را کاهش دهد

اگر به این که نفع در تلاش‌های کاهش وزن شما اختلال ایجاد می‌کند، مشکوک هستید، چای قاصدک به عنوان یک ادرار آور طبیعی می‌تواند بازی را به سود شما تغییر دهد. با خلاص شدن از مایع اضافه موجود در بدن، ظاهری لاغرتر خواهید یافت.

چای قاصدک دارای ویژگی‌هایی است که می‌تواند به کاهش وزن آبی بدن کمک کند. همچنین، این چای می‌تواند به سم‌زدایی کبد کمک کند. زمانی که کبد عملکرد مطلوب خود را ارائه می‌کند، مواد مغذی به طور مؤثرتری جذب بدن شده و این شرایط می‌تواند به تقویت متابولیسم منجر شود.

در صورت مصرف هر گونه دارو، پیش از مصرف چای قاصدک با پزشک خود مشورت کنید زیرا این گیاه می‌تواند با برخی آنتی بیوتیک‌ها و داروهای دیگر، به ویژه آنهایی که در کبد تجزیه می‌شوند، تداخل ایجاد کند.

چای ریوس سرشار از آسپالائین است که مطالعات نشان داده‌اند این فلاونوئید می‌تواند هورمون‌های استرس که می‌توانند موجب افزایش گرسنگی و ذخیره چربی شوند را کاهش دهد.

مطالعه‌ای دیگر در سال ۲۰۰۷ نشان داد که چای سیاه می‌تواند روند بازگشت بدن به سطوح عادی کورتیزول و کسب آرامش را تسریع کند. سطح بالای کورتیزول می‌تواند موجب مقاومت بیشتر سلول‌ها در برابر انسولین و در نتیجه افزایش وزن شود.

ممکن است به تأمین سوخت مورد نیاز بدن در زمان انجام تمرینات ورزشی با شدت زیاد کمک کند

زمانی که با احساس سستی صبحگاهی یا پس از اتمام ساعات کاری مواجه هستید، تمایل کمتری برای انجام فعالیت بدنی خواهید داشت که در نهایت به معنای سوزاندن کالری کمتر است. در همین راستا، برخی کارشناسان نوشیدن چای پیش از رفتن به باشگاه را توصیه کرده‌اند.

کافئین موجود در برخی انواع چای از جمله سبز، سیاه، و پیرا ماته، می‌تواند به افزایش سطوح انرژی و انگیزه کمک کند، از این رو، نوشیدن آن ممکن است به کالری سوزی بیشتر در زمان افزودن شکر به واسطه تلاش بیشتر شما منجر شود.

تنها حدود ۳۰ تا ۶۰ دقیقه طول می‌کشد تا رسیده و به طور کلی اثر آن برای سه تا پنج ساعت دوام می‌آورد.

شما می‌توانید نوشیدن چای، به ویژه انواع دارای کافئین را هنگام صبحانه یا طی یک ساعت پس از بیدار شدن از خواب مد نظر قرار دهید. افزودن شکر به چای می‌تواند اثر منفی بر اهداف کاهش وزن شما داشته باشد و برای بهبود عطر و طعم چای می‌توانید مقداری لیمو به آن اضافه کنید، بدون این که کالری زیادی به آن اضافه شود.

لیمو سرشار از ویتامین C است و می‌تواند از ثبات قند خون پشتیبانی کند که یکی از اصول کاهش وزن بلند مدت و تقویت متابولیسم است. بیشتر مطالعات نشان داده‌اند افرادی که سه تا پنج فنجان چای در روز مصرف می‌کنند از بیشترین فواید این نوشیدنی بهره‌مند می‌شوند.



چای لیمو نیز می‌تواند یک گزینه خوب دیگر برای از بین بردن نفع باشد. این چای حاوی دی-لیمونن است که این آنتی اکسیدان به واسطه آثار ادرار آور خود شناخته شده است.

ممکن است به جلوگیری از ذخیره چربی اضافه کمک کند

چای سبز حاوی کاتچینی به نام اپی گالو کاتچین گالات است که به واسطه آثار ضد التهاب، پشتیبانی از متابولیسم سالم و همچنین پتانسیل کاهش ذخیره چربی در بدن شناخته شده است. به طور کلی، آنتی اکسیدان‌های موجود در چای می‌توانند با کاهش استرس اکسیداتیو از سلامت متابولیک پشتیبانی کنند. افزون بر این، آن‌ها می‌توانند به حفظ سطوح متعادل قند خون کمک کنند که برای کنترل ذخیره چربی مفید است.

چای سبز و به طور خاص پودر ماتچا سرشار از اپی گالو کاتچین گالات است، از این رو، نوشیدن آن به جای قهوه هنگام صبح یا بعد از ظهر می‌تواند انتخاب خوبی برای کمک به کاهش ذخیره چربی و وزن باشد. اپی گالو کاتچین گالات که به نظر می‌رسد در جلوگیری از تشکیل سلول‌های چربی جدید نقش

متابولیسم بدن نیز وجود دارد. به طور خاص، چای سبز یکی از گزینه‌هایی است که در این زمینه بسیار توصیه شده است.

این چای سرشار از کافئین و آنتی اکسیدان کاتچین است که هر دو می‌توانند نرخ متابولیک را افزایش دهند، از این رو، به سوزاندن کالری بیشتر در طول روز کمک می‌کنند.

مطالعه‌ای در سال ۲۰۰۹ نشان داد شرکت کنندگانی که چهار تا پنج فنجان چای سبز در روز می‌نوشیدند، نسبت به آنهایی که چای مصرف نمی‌کردند، به طور میانگین دو پوند (۹۰۷ گرم) وزن بیشتری کم کرده و این در شرایطی بود که هر دو گروه به میزان مشابه ورزش می‌کردند.

می‌تواند جایگزینی برای نوشیدنی‌های پر کالری باشد

اگر به طور مرتب نوشیدنی‌هایی مانند نوشابه‌های گازدار، نوشیدنی‌های انرژی‌زا یا دیگر انواع نوشیدنی‌های شیرین را مصرف می‌کنید، نوشیدن چای به جای آن‌ها می‌تواند کمک زیادی در به نتیجه رسیدن تلاش‌های کاهش وزن شما بکند. تا زمانی که یک شیرین کننده مانند شکر یا