

اصلاح عادات غذایی با رعایت نکات بسیار ساده



کاملاً به چشمتان بیایند و در مرکز توجه شما باشند. غذاهای خوب دیگر مانند ماست یونانی، هوموس، تخم مرغ آبپز و کره آجیل را هم جلوی چشم بگذارید.

۵. سایز ظروف غذاخوری تان را کوچکتر کنید

کاسه و بشقاب‌های بزرگ باعث می‌شوند ما فکر کنیم خوردن مقدار زیاد از غذا، یک چیز کاملاً «طبیعی» است. ظروف بزرگ تشویق‌مان می‌کنند که بیشتر بخوریم و بنوشیم. در مورد لیوان هم، فقط لیوان آبخوری باید بزرگ باشد و برای سایر نوشیدنی‌ها باید از لیوان‌های باریک‌تر استفاده شود.

خوشمزه و سالم درست کنید. **۴. یخچالتان را مجدداً و با دقت بررسی کنید** جامپوهای یخچال را فراموش کنید، جای میوه‌ها و سبزی‌ها واقعا آنجا نیست! میوه‌ها و سبزی‌هایی را که نیاز به محیط سرد یخچال دارند در قسمتی از آن قرار دهید که به محض باز کردن در یخچال، می‌بینید به آن‌ها برخورد. حتی می‌توانید یک قدم فراتر هم بروید و میوه‌ها را شسته و خرد کرده در یک ظرف شفاف بگذارید تا آماده‌ی خوردن باشند، بهتر است به محض برگشتن از فروشگاه این کار را بکنید! میوه‌ها سزاوار این هستند که

وقتی وارد آشپزخانه می‌شوید اولین چیزی که می‌بینید به احتمال بسیار زیاد همان چیزی خواهد شد که قرار است بخورید. کارشناسان عقیده دارند دیدن زیبایی و تازگی میوه‌ها و سبزی‌ها در آشپزخانه بسیار تأثیرگذار است و توصیه می‌کنند یک ظرف زیبا و خوش‌رنگ، پر از میوه و سبزی‌های تازه، روی کانتینر آشپزخانه بگذارید. قرار دهید، مهرباناً در انتهای یخچال بگذارید و هله‌هوله‌ها را هم جایی بگذارید که برای برداشتن‌شان نیاز به نردبان داشته باشید.

۳. چیزی که روی کانتینر آشپزخانه می‌گذارید همان چیزی خواهد بود که مغزتان دستور خوردنش را صادر می‌کند

این حالت بین افراد با نژادهای مختلف، متغیر است. نتایج بررسی‌ها نشان می‌دهد که بیشتر مردم قاره آسیا دارای جرم گوش خشک و ساکنان قاره آفریقا و اروپا دارای جرم گوش چسبناک یا خیس هستند. مطالعات ژنتیکی نشان می‌دهد حالت‌های متفاوت موم گوش، نوعی واکنش به شرایط محیطی است که آنها را از اجدادمان به ارث برده‌ایم.

جرم گوش با بوی تند

این نوع جرم نشانه عفونت یا آسیب‌دیدگی در قسمت میانی گوش است و می‌تواند نشانه‌های متعددی داشته باشد از جمله مشکل دار شدن قسمت میانی گوش، مشکل در حفظ تعادل بدن، وزوز گوش، احساس پری یا انسداد گوش. با داشتن این علائم حتماً به پزشک مراجعه کنید.

ترشح جرم گوش به بیرون

عفونت یا پارگی پرده گوش می‌تواند به رشد غیرطبیعی پوست روی پرده گوش (ضایعات پوستی) منجر شود که ساختاری شبیه کیست دارند. این ضایعات پوستی به شکل جرم و کثیفی از گوش بیرون زده و باعث درد و گرفتگی مجرای گوش می‌شوند.

تجمع جرم گوش

این مشکل نادر است و به‌جای این که جرم خود به خود و به طور طبیعی از گوش خارج شود، در گوش تجمع پیدا می‌کند و به مرور زمان دچار علائمی مانند درد یا پری گوش می‌شود.

جرم گوش پوسته‌پوسته

این نوع جرم گوش نشانه‌ی بیماری نیست، بلکه در پی بالا رفتن سن، جرم گوش به‌صورت پوسته‌پوسته در می‌آید. به‌طورکلی با بالا رفتن سن، غدد کم کار می‌شوند. در چنین حالتی هیچ خطری سلامتی‌تان را تهدید نمی‌کند.

بایدها و نبایدهای تمیز کردن جرم گوش



بعد از شستشوی گوش، شنوایی تان به حالت طبیعی برمی‌گردد، ولی هرگز خودسرانه گوش‌تان را برای خارج کردن جرم آن، دستکاری نکنید.

بررسی وضعیت سلامتی از طریق جرم گوش

با بررسی رنگ و غلظت جرم گوش می‌توان به اطلاعات زیادی درباره وضعیت سلامتی و آنچه در داخل بدن رخ می‌دهد، دست یافت. **جرم گوش ابکی و سبز** تعریق زیاد ممکن است باعث ورود عرق به درون گوش و مخلوط شدن آن با جرم گوش شود و حالت ابکی به موم گوش دهد. اما اگر عرق نکرده اید و جرم گوش ابکی سبز یا زرد پررنگ است، این می‌تواند نشانه عفونت گوش باشد.

جرم گوش خشک و یا چسبناک

از جمله عواملی که نشان دهنده پر شدن گوش از جرم است می‌توان به درد گوش و احساس کیپ بودن گوش، کاهش شنوایی، صدای وز وز در گوش و خارش و خروج ترشحات از گوش اشاره کرد. جرم گوش تا زمانی که باعث انسداد کامل کانال گوش نشود، افت شنوایی به همراه ندارد و حتی ممکن است فرد متوجه پر شدن گوشش نشود، اما هنگامی که انسداد کانال کامل شد، فرد متوجه کیپ شدن گوش و افت شنوایی می‌شود. معمولاً این اتفاق در زمان استحمام ایجاد می‌شود، زیرا ورود آب به داخل کانال گوش باعث حجیم‌تر شدن جرم گوش موجود در کانال گوش می‌شود. اگر جرم گوش باعث کیپ شدن گوش و کاهش شنوایی شما شد، به پزشک مراجعه کنید تا به طور اصولی گوش شما را شستشو دهد. مطمئن باشید

تیبان: اینکه فقط بدانیم چه غذاهایی سالم هستند و اطلاعات غذایی خوبی داشته باشیم، کافی نیست و نمی‌تواند عادات غذایی ما را اصلاح کند، اما پیرامون ما می‌تواند تا حدود زیادی این کار را انجام دهد. در این مطلب راهکارهایی ارائه می‌دهیم که مربوط به آشپزخانه‌ی شماست. این راهکارها به شما در داشتن تغذیه‌ی ای سالم کمک خواهد کرد.

۱. همه چیز از خرید کردن شما شروع می‌شود

همه‌ی ما می‌دانیم که کلم مفیدتر از شکلات است اما بازهم بیشتر شکلات می‌خوریم، می‌دانید چرا؟ چون شکلات را خریدیم و در خانه داریم. الیسا رامزی متخصص تغذیه‌ای است که با مراجعه‌کنندگان خود به سبک ویزه‌های برخورد می‌کند؛ او ابتدا از آن‌ها می‌خواهد که آشپزخانه‌شان را از تمام خوردنی‌های ناسالم خالی کنند و سپس آن‌ها را به فروشگاه می‌فرستد تا میوه‌جات و سبزیجات تازه، پروتئین بدون چربی، لبنیات کم‌چرب و نان سبوس‌دار، انواع مغزها، حبوبات و کره‌ی آجیل خریداری کنند. اگر واقعاً می‌خواهید غذاهای درست و سالم بخورید، باید اول آن‌ها را تهیه کنید.

۲. وسوسه‌برانگیزها را تا حد ممکن از خود دور کنید

بیشتر ما با کسسانی زندگی می‌کنیم که ممکن است اهداف غذایی‌شان مثل ما سالم نباشد. با آن‌ها صحبت کنید و ببینید آیا این امکان وجود دارد که خوراکی‌هایشان را در کابینتی جداگانه و دور از چشم شما نگهداری کنند. غذاهای فریزری و وسوسه‌برانگیز را هم پشت غذاهای فریزری سالم قرار دهید، مهرباناً در انتهای یخچال بگذارید و هله‌هوله‌ها را هم جایی بگذارید که برای برداشتن‌شان نیاز به نردبان داشته باشید.

۳. چیزی که روی کانتینر آشپزخانه می‌گذارید همان چیزی خواهد بود که مغزتان دستور خوردنش را صادر می‌کند

تیبان: جرم گوش که به آن موم یا سرومن نیز گفته می‌شود، ترکیبی از چربی، سلول‌های پوستی جدا شده از داخل گوش و ترشحات غدد ترشح‌کننده گوش در کانال گوش خارجی است. موم گوش ماده‌ای سالم در گوش شماست و به عنوان تمیزکننده عمل می‌کند.

این ماده ویژگی محافظه‌آنتی‌باکتریال و روان‌ساز دارد و از پرده گوش تا مجرای بیرونی آن حرکت و کانال گوش را تمیز می‌کند و بعد خشک می‌شود و می‌ریزد. این یک فرآیند خودتنظیم است و در شرایط عادی نیازی به ایجاد تداخل در آن نیست، کمالین که اگر موم گوش وجود نداشته باشد، گوش خشک می‌شود و می‌خارد.

تمیز کردن گوش، کار صحتی نیست. کسانی که سعی می‌کنند گوش خود را به طور مداوم تمیز کنند، ممکن است مشکلاتی را برای گوش خود ایجاد کنند، چون پوست مجرای گوش و پرده گوش از ظرفیت‌ترین نقاط پوستی بدن به شمار می‌آیند. بنابراین ضروری است که نسبت به این بخش از بدن حساس‌تر باشیم. استفاده از گوش پاک کن اگر چه روشی معمول به حساب می‌آید، اما به هیچ عنوان یک روش علمی نیست.

برای تمیز کردن گوش نباید چیزی داخل گوش‌تان فرو کنید، زیرا گوش‌ها خودشان با موادی که ترشح می‌کنند، نقش پاکیزگی گوش را بر عهده دارند.

برای خاراندن گوش یا خارج کردن جرم گوش، گوش پاک کن، سنجاق، انگشت دست و هر چیز دیگری را وارد گوش تان نکنید، زیرا با این کار جرم را بیشتر به سمت داخل گوش هل می‌دهید که می‌تواند گوش را کیپ کند و شنوایی شما کم شود. محققان این کار را با خطر آسیب رسیدن به شنوایی یا از دست دادن آن مرتبط می‌دانند.

تیبان: اورمی بیماری است که در آن به دلیل اختلال در عملکرد کلیه‌ها، حذف مواد زائد مانند اوره از طریق ادرار صورت نمی‌گیرد و وارد جریان خون می‌شود. این بیماری در صورت عدم درمان منجر به نارسایی کلیه و مرگ می‌شود.

اورمی با عنوان سندرم اورمیک نیز شناخته می‌شود که در نتیجه آن سطح نیتروژن اوره خون (BUN) افزایش می‌یابد. اوره توسط روده و کبد تولید شده و از طریق ادرار دفع می‌شود. در صورت اختلال عملکرد کلیه‌ها، تصفیه ضایعات نیتروژن صورت نمی‌گیرد و این مواد زائد و سمی وارد گردش خون می‌شوند و نتیجه آن نارسایی کلیه و مرگ است. در صورت تشخیص زودهنگام این بیماری قابل درمان است.

علل بروز اورمی

این بیماری می‌تواند علل مختلفی داشته باشد، اما مهم ترین علل آن عبارتند از:

- تروما یا هر گونه آسیب به کلیه‌ها
- انواع بیماری‌های خودایمنی
- فشار خون بالا
- افت فشار خون
- دیابت
- سنگ کلیه
- بی‌نظمی کلیه‌ها
- آمبولی شریان کلیوی
- جراحی

قوانین صبحانه‌ای برای کاهش وزن

باشگاه خبرنگاران: حماد دقت کرده‌اید افرادی که به بهانه‌های مختلف از وعده صبحانه رد می‌شوند انتخاب‌های ناسالم‌تری برای وعده ناهار دارند. این افراد در طول روز بیشتر غذا و البته به مواد غذایی چرب و شیرین علاقه پیدا می‌کنند شاید این به خاطر بساور غلط خیلی از مردم باشد که فکر می‌کنند، چون صبحانه نخورده‌اند و یا مثلاً از صبح گرسنه بوده‌اند می‌توانند در وعده ناهار یا شام هرچه می‌خواهند بخورند البته شیرینی‌ها در طول روز بسیار تأثیرگذار خواهد بود.



انتخاب صبحانه بزرگتر

صبحانه بزرگ‌تر به معنی کالری بیشتر است، زمانی که در رژیم کاهش وزن هستید بهتر است صبحانه بخش قابل‌توجهی از کالری دریافتی شما را در برگیرد. در یک مطالعه‌ی اخیر دیده شد افرادی که کالری دریافتی آن‌ها به صورت ۷۰۰ کیلوکالری در صبحانه، ۵۰۰ کیلوکالری در ناهار و ۲۰۰ کیلوکالری در شام تقسیم‌بندی شده بود نسبت به کسانی که تقسیم کالری آن‌ها به صورت ۲۰۰ کیلوکالری در صبحانه، ۵۰۰ کیلوکالری در ناهار و ۷۰۰ کیلوکالری در شام بود کاهش وزن بیشتری را به دست آوردند. دقت داشته باشید! هر دو این گروه‌ها دریافت کالری در حد ۱۴۰۰ کیلوکالری داشتند و تنها تفاوت آن‌ها در تقسیم کالری صبحانه و شام بوده است.

صبحانه‌تان را پروتئینه انتخاب کنید

یکی دیگر از روش‌ها برای کنترل اشتها در طول روز مصرف مواد غذایی پرپروتئین در صبحانه است. مطالعه‌های بسیاری نشان داده‌اند مصرف غذاهای پروتئینی با تحریک ترشح هورمونی به نام پپتید ۷۷ باعث کاهش قابل‌توجهی در اشتهای فرد در طول روز و موفقیت بیشتر در رژیم کاهش وزن می‌شود.

غلات کامل را از یاد نبرید

غلات کامل از بهترین انتخاب‌ها در یک صبحانه لاغرکننده هستند چرا که تأثیر قابل‌توجهی در سیری و پر کردن شکم دارند. حتماً می‌دانید غلات کامل دارای مقادیر قابل‌توجهی فیبر و سبوس‌اند. میزان ویتامین‌های گروه B این غلات از آرد سفید و نان سفید بیشتر است و وجود این ویتامین‌ها برای رژیم کاهش وزن حائز اهمیت.

گذر از جای سبزه به جای سبز را فراموش نکنید!

علاوه بر تأثیرات مثبتی که برای بیماران قلبی به همراه دارد، جای سبزه همچنین تأثیر قابل‌توجهی در افزایش سوخت و ساز و کمک به کاهش وزن افراد خواهد داشت. اگرچه میزان این تأثیرات جای سبز از فردی به فرد دیگر متفاوت است، اما به هر حال انتخاب آن در برنامه کاهش وزن خالی از لطف نخواهد بود.

محدود کردن شیرینی‌ها و قندهای مصنوعی

مصرف قندهای ساده در مقادیر بالا، برای مثال محدود کردن صبحانه به یک کیک یا شیرینی و یک لیوان جای بدترین کار ممکن است. ورود یک دغمه‌ای این حجم قند ساده به بدن باعث افزایش یک دغمه‌ای قند خون خواهد شد. اتفاقی که در ادامه این امر روی می‌دهد افزایش یک‌باره سطح انسولین در بدن و کاهش قند خون است و فرد خیلی سریع احساس گرسنگی مجدد را خواهد داشت. در این شرایط است که فرد شدیداً مستعد ابتلا به دیابت، افزایش چربی خون و البته چاقی خواهد شد.

حذف سوسیس و کالباس

این مواد غذایی فراوری شده و صنعتی دارای مقادیر بالایی نیترات هستند؛ یعنی همان ترکیب خطرناکی که با سرطانات کولون و رکتوم در ارتباط مستقیم است. از محتوای بالای چربی و کالری آن‌ها که بگذریم سوسیس و کالباس همچنین دارای مقادیر بالایی سدیم، نمک و ادویه‌اند و زخم‌های گوارشی یکی از شایع‌ترین عوارض مصرف طولانی مدت سوسیس و کالباس خواهد بود.

تخم‌مرغ؛ یکی از بهترین انتخاب‌ها برای صبحانه

تخم‌مرغ، مخصوصاً تخم‌مرغ آبپز یکی از بهترین انتخاب‌ها برای صبحانه است. محتوای بالای پروتئین آن را به یک غذای سیرکننده تبدیل می‌کند و تحمل رژیم غذایی کاهش وزن برای فرد آسان می‌شود. با این حال کلسترول بالای تخم‌مرغ را هم نباید فراموش کرد؛ بنابراین توصیه می‌کنیم افرادی که مبتلا به چربی خون بالا هستند در این خصوص حتماً با پزشک خود مشورت کنند.

تأثیر مثبت اسیدهای چرب امگا ۳ و ۶ بر سلامت مغز

ایسنا: متخصصان سلامت تأکید کردند که مصرف اسیدهای چرب امگا ۳ و ۶ به حفظ سلامت مغز با بالا رفتن سن کمک می‌کند.

این متخصصان در دو مطالعه جدید ارتباط بین وجود اسیدهای چرب اشباع نشده چندزنجیره‌ای در خون و حفظ یکپارچگی ساختار مغزی و همچنین حفظ توانایی ذهنی، هم‌زمان با افزایش سن را شناسایی کردند.

ایلیونیز آمریکا در این مطالعه تأکید کردند که مصرف مکمل‌های رژیمی امگا ۳ و امگا ۶ به میزان متعادلی می‌تواند به بهبود سلامت مغز در سنین میانسالی و سالمندی کمک کند.



فواید خیار برای سلامتی

مهر: خیار گیاهی که کالری ملول از بسیاری از ویتامین‌ها و مواد مغذی ضروری است. خیار یک گیاه تابستانی است که در حقیقت گونه‌ای از زنگو محسوب می‌شود. این ماده غذایی کم کالری حاوی بسیاری از ویتامین‌ها و مواد مغذی ضروری نظیر ویتامین C، ویتامین B۶، ویتامین K، منگنز، فولات، مس، فسفر و پتاسیم است. این گیاه عمدتاً از آب تشکیل شده از اینرو هضم آسانی دارد. این ماده خوراکی ملول از فیبر حاوی اسیدهای چرب امگا۳، روی، نیاسین و پروتئین هم هست.

برخی از مهمترین خواص خیار مانند کمک به کاهش وزن، آبرسانی به بدن و رفع تشنگی، ادرارآور بودن و دفع سموم بدن همگی ناشی از بالا بودن میزان آب موجود در خیار هستند. از آنجائیکه خیار مقدار قابل توجهی فیبر دارد در افزایش احساس سیری نقش داشته، جذب ریزمغذی‌ها را تسهیل کرده و برای بهبود روند هضم غذا و دفع مواد زائد جمع شده در روده‌ها بسیار لازم است. علاوه بر این خواص مدر و ضدالتهاب خیار به کاهش احتباس آب در بافت‌های بدن کمک می‌کند تا تورم کاهش یابد و کاهش وزن تسهیل شود.

همچنین محققان عنوان می‌کنند آب خیار حاوی هورمونی است که سلول‌های لوزالمعدی برای تولید انسولین به آن نیاز دارند. انسولین نیز برای بیماران دیابتی مفید است. محققان به این نتیجه رسیدند که یکی از ترکیبات خیار به نام استرول می‌تواند به کاهش کلسترول بالا کمک کند. از این گذشته این سبزی به دلیل میزان بالای پتاسیم، منیزیم و فیبر برای تنظیم فشار خون بالا بسیار مفید است.

هشدار نسبت به عوارض خطرناک سیگارهای قاچاق

مهر: عضو کمیسیون اجتماعی مجلس نسبت به واردات سیگارهای قاچاق با نیکوتین بالا هشدار داد و گفت: جهش ژنتیکی از شایع ترین عوارض مصرف سیگار است.

رسول خضری با بیان اینکه دود ناشی از مصرف سیگار به چشم مردم به ویژه وزارت بهداشت می‌رود، افزود: افزایش مصرف سیگار تنها منجر به بروز سرطان نمی‌شود بلکه بیماری‌های متعددی را از جمله ریه را نیز درگیر می‌کند. وی ادامه داد: سیگار نقش اثبات شده‌ای در بروز بیماری‌ها دارد که متأسفانه هزینه بسیار سنگینی را نیز به بودجه عمومی کشور وارد کرده است. خضری تصریح کرد: از سوی دیگر واردات سیگار از کشورهایی که خود حاضر به فروش آن نیستند به معضل جدی تبدیل شده است؛ برخی کشورها سیگارهایی که دارای نیکوتین زیادی هستند به کشورهای جهان سوم وارد می‌کنند که همین امر سلامتی مصرف‌کننده را ده‌ها برابر به خطر می‌اندازد. وی یادآور شد: بیش از ۴ هزار نوع ماده شیمیایی در سیگار وجود دارد که مصرف آن علاوه بر سرطان زایی منجر به جهش ژنتیکی هم می‌شود.

عضو کمیسیون اجتماعی مجلس، گفت: دروازه ورود موادمخدر به کشور مصرف سیگار است و باید با اطلاع رسانی و فرهنگسازی اقدامات پیشگیرانه‌ای انجام داد در غیر این صورت جامعه در آینده نزدیک با بحران جدی مواجه می‌شود.

علائم اورمی

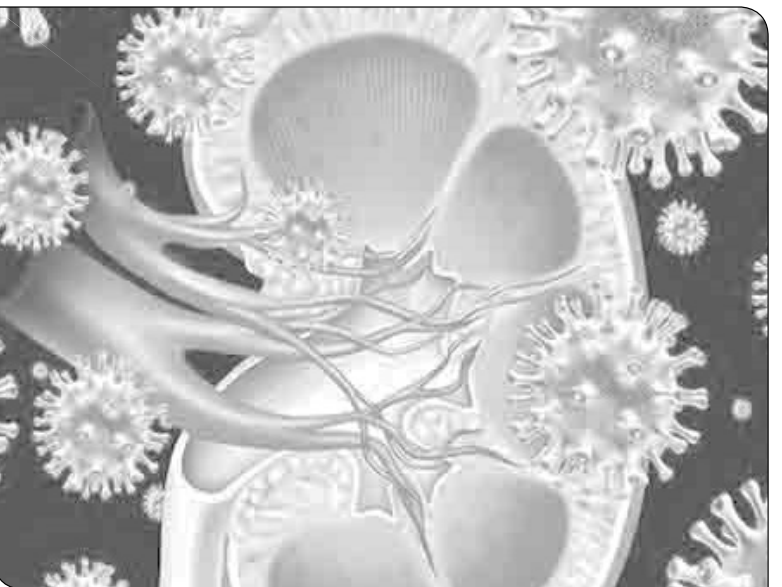
این بیماری معمولاً با علائمی مانند تهوع، استفراغ، تشنگی بیش از حد، خستگی، مشکلات بینایی، گرفتگی عضلات و بی‌قراری همراه است. برخی‌ا از مهم ترین علائم این بیماری عبارتند از:

- کاهش ادرار
- ضعف
- رنگ پریدگی
- خونریزی
- تورم
- افزایش ضربان قلب
- خشکی دهان
- سرگیجه
- خستگی
- درد در ناحیه شکم
- کاهش فشار خون
- غش

تشخیص و درمان

معمولاً پزشک آزمایش ۲۴ ساعته ادرار کراتینین برای بیماران تجویز می‌کند و به کمک مشخصات بیوشیمیایی خون، بیماری را تشخیص می‌دهد. بیمار پس از تشخیص به سرعت بستری می‌شود و با همودیالیز، مایع درمانی و تزریق خون درمان آغاز می‌شود. اورمی در صورت عدم درمان می‌تواند منجر به مرگ بیمار شود.

وقتی اوره وارد خون می‌شود



انسداد جریان ادرار
اسهال یا استفراغ شدید
خونریزی بیش از حد
استفاده بیش از حد از داروهای ضدالتهابی
غیراستروئیدی

- کم‌آبی بدن
- نارسایی احتقانی قلب
- سوختگی پوست
- شوک
- عفونت