دمنوش‌هایی برای لاغری

۱
دمنوش زنجبیل: زنجبیل سوخت‌وساز بدن را افزایش می‌دهد. بهترین زمان مصرف این دمنوش وقتی است که اشتهای شما افزایش پیدا کرده است.

۲
دمنوش دارچین: دارچین قندخون را کنترل می‌کند و در نتیجه تغییر ناگهانی قندخون رخ نمی‌دهد و فرد میل کاذب به خوردن غذا پیدا نمی‌کند.

۳
دمنوش چای‌سبز: چای‌سبز خاصیت چربی‌سوزی بالایی دارد و برای ازبین‌بردن چربی شکم و پهلو بسیار مناسب است.

۴
چای ماچا: چای ماچا تاثیر زیادی بر کاهش وزن و چربی‌سوزی دارد. تاثیر چای ماچا بر لاغری ۱۰برابر چای سبز است.

۵
قهوه‌سبز: قهوه‌سبز، همان قهوه خام است و به‌دلیل کافئین بالا می‌تواند متابولیسم را افزایش دهد و یک دمنوش چربی‌سوز عالی باشد.

بایدها‌ونبایدها

نادیا زکالوند | گروه دانش و سلامت

مغزهای آجیلی نیاز به یخچال دارند؟

آجیل‌های پوست‌گیری شده مستعد جذب رطوبت و بوهای خارجی به خود هستند و نگهداری نامناسب آنها سبب رشد آفات و تند شدن سریع‌تر روغن مغزها می‌شود. عمر نگهداری آجیل‌ها در دمای اتاق از دمای یخچال و فریزر کمتر است و مغزهایی که بیش از چند ماه در دمای گرم اتاق نگهداری شوند، کیفیت‌شان را از دست می‌دهند.

اگر می‌خواهید مغزهای آجیلی را در دمای اتاق نگهداری کنید، بهتر است ابتدا آنها را به مدت ۴۸ ساعت در فریزر قرار دهید تا آفات و تخم و لارو آنها از بین برود و دیگر دچار حشره‌زدگی نشوند و برای آن‌که رطوبت و بوهای خارجی جذب آن نشود، آنها را در ظروف پلاستیکی یا شیشه‌ای دربسته که مقاوم به نور و رطوبت و بو باشد قرار دهید. اما اگر می‌خواهید مغزها را در یخچال نگهدارید دیگر نیازی به دمای فریزر ندارند. اغلب مغزها ترجیحا با پوست، به مدت یک سال در یخچال و بین یک تا سه سال در فریزر قابلیت نگهداری دارند. اما باید بدانید این نوع محصولات با گذشت زمان در محیط یخچال و فریزر بوی مواد غذایی را به خود می‌گیرند و طعم‌شان ناخوشایند می‌شود.

کلینیک دیابت

از غذاهای سالمی که در وعده‌های غذایی‌تان می‌خورید می‌توانید برای میان‌وعده هم انتخاب کنید. یادتان باشد در هر میان‌وعده بیش از ۱۵ گرم کربوهیدرات مصرف نکنید. بهتر است از بیشتر غلات کامل، چوب‌شور و بیسکویت‌های درست شده از غلات کامل استقبال کنید.

برای میان‌وعده چه نوع خوراکی می‌توانم بخورم؟

سبزی و میوه‌های تازه هم میان‌وعده‌هایی عالی به شمار می‌روند، علاوه براین‌که به‌راحتی قابل حمل‌اند. برای این‌که میان‌وعده‌های مغذی آماده کنید، می‌توانید کمی پروتئین کم‌چرب و شیر کم‌چرب استفاده کنید. یا همراه بیسکویت گندمی و نان گندم کامل، اندکی سینه بوقلمون بخورید. در واقع افزودن پروتئین به میان‌وعده، نه‌تنها گرسنگی‌تان را برطرف می‌کند و مدت بیشتری شما را سیر نگه می‌دارد، بلکه قند خون‌تان را هم بالا نمی‌برد.

سبک زندگی می‌تواند در باروری مردان نقش کلیدی ایفا کند

۶ راهکار برای سلامت پدران

یاسمین مشرف | گروه دانش و سلامت

مشکل ناباروری بیشتر از آنچه تصور کنیم، در بین زوج‌های جوان وجود دارد. هرچند رعایت برخی موارد می‌تواند شانس باروری را افزایش دهد، اما ناباروری همیشه چیزی نیست که نتوان آن را برطرف کرد. گاهی یک رژیم غذایی متعادل، مصرف ویتامین‌ها و سایر انتخاب‌های سبک زندگی سالم، ممکن است به رفع مشکل کمک کند. در ادامه مطلب به برخی انتخاب‌های اولیه سبک زندگی که با افزایش باروری مردان مرتبط است، اشاره خواهد شد.

۱ فعال بمانید

ورزش منظم فواید زیادی برای سلامت دارد؛ از جمله افزایش سطح تستوسترون و افزایش باروری. بر اساس نتایج مطالعات، مردان فعال سطح تستوسترون و اسپرم با کیفیت بالاتری نسبت به مردان غیرفعال دارند. البته باید از فعالیت بیش از حد هم خودداری کرد؛ زیرا ممکن است تأثیر معکوس داشته باشد و سطح تستوسترون را کاهش دهد. دریافت دوز مناسبی از ماده معدنی روی می‌تواند این خطر را کاهش دهد.

۲ آنتی‌اکسیدان بیشتری به رژیم غذایی خود اضافه کنید

آنتی‌اکسیدان‌ها اغلب دشمن سرطان و بیماری‌های قلبی شناخته می‌شوند، اما ممکن است باروری مردان را نیز افزایش دهند. محققان دریافته‌اند مردانی که مکمل‌های آنتی‌اکسیدان مصرف می‌کنند، در مقایسه با مردانی که این مکمل‌ها را مصرف نمی‌کنند، اسپرم‌های دارای دی‌ان‌ای آسیب‌دیده کمتر هستند و باروری بیشتری دارند.

۳ به رژیم غذایی‌تان توجه کنید

شواهد نشان می‌دهد به طور کلی یک رژیم‌غذایی خوب و متعادل، باروری مردان را افزایش می‌دهد. در واقع آنچه برای کل بدن مفید است می‌تواند برای اسپرم‌ها هم مفید باشد. غلات کامل، محصولات غذایی تازه، چربی‌های سالم (مانند روغن زیتون و بادام) و منابع پروتئین بدون چربی مانند ماهی و مرغ را انتخاب کنید.

۴ سیگار را ترک کنید

دلایل مثبت متعددی برای ترک سیگار وجود دارد، از جمله احتمال افزایش باروری. مطالعات نشان داده است سیگار بر چند فاکتور سلامت اسپرم مانند تعداد، تحرک و شکل آن تاثیر دارد. محققان همچنین دریافته‌اند سیگار کشیدن بر اثربخشی درمان در زوج‌هایی که تحت درمان‌های باروری IVF قرار می‌گیرند، تأثیر مخرب قابل توجهی دارد.

۵ ویتامین C بیشتری مصرف کنید

حتما می‌دانید ویتامین C که نوعی آنتی‌اکسیدان است، سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند. بر اساس برخی تحقیقات، مصرف مکمل‌های ویتامین C باروری را هم افزایش می‌دهند. ضعف سیستم دفاعی آنتی‌اکسیدانی بدن باعث می‌شود مقادیر گونه‌های فعال اکسیژن در بدن تا سطوح ناسالمی افزایش یابد و استرس اکسیداتیو رخ دهد. استرس اکسیداتیو می‌تواند باعث ایجاد آسیب در اسپرم‌ها و در نتیجه کاهش احتمال باروری شود.

۶ استرس را کنترل کنید

استرس علاوه بر خلق و خو ممکن است باروری فرد را نیز تحت تاثیر قرار دهد. به گفته محققان، این تاثیر منفی استرس را می‌توان تا حدی با هورمون کورتیزول توضیح داد. استرس طولانی مدت باعث افزایش سطح کورتیزول می‌شود که اثرات مضر قابل توجهی بر تستوسترون دارد. به طور کلی، با افزایش سطح کورتیزول، سطح تستوسترون کاهش می‌یابد.

منبع: ndtv.com

ایستگاه سلامتی

محققان در برنامه ۶ ساله فهرست غذایی دانش‌آموزان را سالم‌سازی می‌کنند

شکل‌دهی عادت‌ها با تغذیه اصولی

مهتاب خسروشاهی | گروه دانش و سلامت

شاید بتوانید سال‌ها بعد با بعضی رفتارها، باورها و عادت‌ها را تغییر دهید؛ آموزش به انسان در کودکی به سختی فراموش می‌شود. بنابراین توان آموزش‌پذیری از کودکی، هم خوب است و هم بد؛ با این وجود به‌نظر می‌رسد این بار و برای نخستین بار، گروهی از محققان پژوهشی در مدارس آمریکا انجام داده‌اند تا از این ویژگی برای آموزش یک عادت غذایی استفاده کنند؛ راهکاری برای ترک مصرف یک نوع خوراکی مضر.

اگر اهل چای شیرین و اضافه‌کردن مقدار زیادی شکر به قهوه هستید، شاید راهکار جدید مدارس آمریکا شما را هم متحول کند! بر اساس نتایج پژوهش‌های انجام‌شده، استانداردهای تغذیه‌ای جدیدی در مدارس این کشور برای وعده‌های غذایی وضع شده است. براین اساس، محدودیت‌هایی در مصرف قند درنظر گرفته شده است. این برنامه جدید در نخستین گام، محدودیت در مصرف قندهای افزوده‌شده، با تمرکز روی مصرف غلات، ماست، شیر طعم‌دار و شیرینی‌های صبحانه را هدف قرار داده است. در گام بعدی، اصلاح مصرف سدیم مدنظر قرار داده شده است. به‌این ترتیب که تا سال ۱۴۰۸/۲۰۲۹ میزان مصرف سدیم در وعده‌های غذایی کودکان در مدرسه با کاهش چشمگیری روبه‌رو خواهد شد. این برنامه‌ها در راستای بهبود کیفیت برنامه غذایی کودکان مدرسه‌ای مطرح شده‌اند؛ زیرا در مدارس روزانه برای بیش از ۱۵ میلیون کودک صبحانه و برای نزدیک به ۳۰ میلیون کودک ناهار ارائه می‌شود. وعده‌های دریافتی در مدرسه از نظر کیفیت باید به‌عنوان وعده‌های مصرفی خارج از منزل از بالاترین ارزش غذایی برخوردار باشند. نخستین محدودیت‌ها طی سال ۲۰۲۶- ۲۰۲۵ میلادی در مورد قندها و به‌طور خاص مصرف غذاهای حاوی قند بالا مانند غلات شیرین، ماست و شیرهای طعم‌دار خواهد بود.

کالری اضافه ممنوع

در طرح جدید، مقدار استفاده از قندها و سپس سدیم تغییر خواهد کرد. برای مثال براساس این طرح، یک فنجان شیر با ظرفیت ۲۲۵ گرم، نباید بیش از ۱۰ گرم شکر داشته باشد. بعضی از شیرهای طعم‌دار محبوب کودکان درحال حاضر نزدیک به دو برابر این مقدار شکر دارند. علاوه براین، مصرف خوراکی‌هایی مانند دسرهای غلات شیرین، کلوچه و دونات در وعده صبحانه، به دو روز در هفته محدود می‌شود. براساس برنامه‌ریزی انجام‌شده میزان قندهای اضافه‌شده به وعده‌های غذایی مدرسه، به کمتر از ۱۰ درصد از کل کالری دریافتی در هفته، در وعده صبحانه و ناهار کاهش خواهد یافت.

نگرانی از شوری زیاد

پس از شکر، سدیم- با منبع اصلی نمک- در سکوی دوم خوراکی‌های مضر قرار گرفته است. میزان دریافت سدیم از منابع غذایی مختلف دریافتی در مدرسه، با کاهش ۳۰ درصدی روبه‌رو خواهد شد. این برنامه به افراد ۱۴ سال و بالاتر توصیه می‌کند تا مصرف نمک را به روزانه ۲۳۰۰ میلی‌گرم کاهش دهند که این میزان باید برای کودکان عدد پایین‌تری باشد. پس از اجرای این برنامه غذایی جدید، برای مثال میانگین میزان سدیم موجود در وعده ناهار کلاس نهم تا دوازدهم، از ۱۲۸۰ میلی‌گرم به ۹۳۵ میلی‌گرم کاهش می‌یابد. برای مثال یک ساندویچ با گوشت بوقلمون، پنیر و سس خردل ممکن است تا ۱۵۰۰ میلی‌گرم سدیم داشته باشد. به گفته کارشناسان، کاهش دریافت قند و نمک خطر ابتلا به بیماری‌های کودکان از جمله اضافه وزن، چاقی، دیابت و فشار خون بالا را کاهش داده و از سوی دیگر مانع از ابتلا به بعضی بیماری‌های مزمن می‌شوند. این طرح، مخالفان و موافقانی داشته و بعضی عقیده دارند که وعده‌های غذایی به نسبت گذشته سالم‌تر بوده و مقررکردن این شرایط، بار اضافی برای مدارس کم‌بضاعت و روستایی است اما به نظر می‌رسد با توجه به اثرگذاری بلندمدت اجرای چنین طرحی بر سلامت جامعه، استقبال از آن بیش از انتقادات وارده باشد./ منبع: abcnews.go.com

بیشتر بدانیم

با چشم‌بند بخوابید، با ذهن آماده بیدار شوید

فراز سهیلی‌آزاد | گروه دانش و سلامت

حتما برای شما هم پیش آمده با این که به اندازه کافی خوابیده‌اید اما روزتان را پرانرژی نکرده‌اید. براساس نتایج مطالعه‌ای که به تازگی منتشر شده‌است، استفاده از چشم‌بند در طول خواب می‌تواند تأثیری قابل‌توجه بر آمادگی ذهنی در روز بعد داشته باشد.

بر اساس مطالعه‌ای که روی ۱۲۲ شرکت‌کننده در دو آزمایش انجام شد، مسدود کردن نور محیط هنگام خواب می‌تواند هوشیاری و حافظه را در روز بعد بهبود بخشد. پژوهشگران این مطالعه، از مؤسساتی در انگلیس، ایتالیا و آمریکا معتقدند این شواهد جدیدی از ارتباط میان نور و خواب است و کنترل اولی می‌تواند به مدیریت دومی کمک کند. محققان در این رابطه توضیح می‌دهند: «نور محیط می‌تواند بر ساختار و زمان خواب تاثیر بگذارد. ما بررسی کردیم استفاده از چشم‌بند برای جلوگیری از نور، چگونه در طول خواب شبانه بر حافظه و هوشیاری تاثیر می‌گذارد، تغییراتی که می‌تواند برای کارهای روزمره مانند مطالعه یا رانندگی مفید باشد.»

روند بررسی

در آزمایش اول، از ۸۹ داوطلب ۱۸ تا ۳۵ ساله خواسته شد به مدت یک هفته پیش از شروع آزمایش چشم‌بند استفاده کنند و پس از آن، یک هفته بدون استفاده از چشم‌بند یا با چشم‌بند دارای سوراخ (برای بررسی هرگونه عوارض ناشی از ناراحتی استفاده از چشم‌بند) بخوابند.

پس از آن از شرکت‌کنندگان خواسته شد نوعی آزمون تطابق لغات را دو روز آخر هر هفته انجام دهند تا میزان توانایی یادآوری رویدادها و تجربیات هر فرد را در هر دو شرایط بررسی کنند. نتایج حکایت از آن داشت عملکرد افراد پس از پوشاندن چشمان‌شان هنگام خواب، بهتر عمل خواهندکرد. آنها همچنین در آزمایشی که زمان واکنش نشان دادن را اندازه‌گیری می‌کند، بهتر عمل کردند.

بهبود حافظه

برای آزمایش دوم، ۳۳ داوطلب ۱۸ تا ۳۵ ساله، به چشم‌بندهای دارای دستگاه‌هایی برای اندازه‌گیری شدت نور هنگام بیدار شدن و یک هدبند قابل پوشیدن برای اندازه‌گیری فعالیت مغز هنگام خواب مجهز شدند.

این بار هم پس از انجام تست‌های شناختی مشخص شد استفاده از چشم‌بند به یادگیری اطلاعات جدید و ایجاد خاطرات تازه کمک می‌کند.

علاوه بر این، داده‌های ارائه‌شده توسط هدبند نشان داد بین استفاده از چشم‌بند و امواج آهسته در زمان خواب که در افزایش حافظه نقش دارد، ارتباط وجود دارد. محققان می‌گویند: «بهبود حافظه با زمان سپری شده در خواب با امواج آهسته هنگام استفاده از چشم‌بند کاملا محسوس بود؛ به عبارتی استفاده از چشم‌بند در طول خواب یک رفتار موثر، اقتصادی و غیرتهاجمی است که می‌تواند به عملکرد شناختی کمک کند و تأثیرات قابل اندازه‌گیری بر زندگی روزمره داشته باشد.»

بر اساس پرسشنامه‌هایی که داوطلبان در هر دو آزمایش پر کردند، استفاده از چشم‌بند بر زمان خواب یا مدت زمان خواب تأثیری نداشت، بنابراین بعید است که این عوامل بر نتایج آزمایش‌ها تأثیر بگذارند.

اهمیت خواب باکیفیت

مطالعات زیادی نشان داده‌است که خواب چقدر برای سلامت کلی ما اهمیت دارد. بنابراین هر اقدامی در جهت بهبود خواب می‌تواند بر پردازش عاطفی در مغز و حتی بر الگوهای اجتماعی ما تأثیر بگذارد.

این مطالعه نشان می‌دهد استفاده از چشم‌بند به خوبی کیفیت خواب را افزایش می‌دهد. با توجه به این‌که بسیاری از کارهای روزانه ما به هوشیاری و عملکرد حافظه بالاتری نیاز دارند، ممکن است ارزش آن را داشته باشد این عادت را به کارهای پیش از خواب‌تان اضافه کنید.

حل سودوکو ۴۳۳۴

۱	۹	۷	۳	۶	۲	۵	۸	۴
۶	۸	۳	۹	۴	۵	۷	۱	۲
۲	۴	۵	۷	۸	۱	۶	۹	۳
۹	۷	۶	۸	۵	۳	۲	۴	۱
۸	۱	۴	۲	۹	۶	۳	۵	۷
۵	۳	۲	۱	۷	۴	۸	۶	۹
۷	۵	۱	۴	۳	۸	۹	۲	۶
۴	۶	۹	۵	۲	۷	۱	۳	۸
۳	۲	۸	۶	۱	۹	۴	۷	۵

۴	۹	۷	۸	۲	۶	۵	۱	۳
۵	۲	۱	۴	۳	۷	۶	۹	۸
۶	۳	۸	۱	۵	۹	۴	۲	۷
۸	۱	۴	۲	۹	۳	۷	۵	۶
۲	۶	۵	۷	۴	۸	۱	۳	۹
۳	۷	۹	۵	۶	۱	۸	۴	۲
۱	۴	۳	۶	۷	۲	۹	۸	۵
۹	۸	۶	۳	۱	۵	۲	۷	۴
۷	۵	۲	۹	۸	۴	۳	۶	۱

۷	۵	۴	۲	۳	۶	۸	۱	۹
۹	۲	۱	۸	۵	۷	۶	۴	۳
۶	۳	۸	۹	۴	۱	۷	۵	۲
۵	۷	۹	۶	۱	۳	۴	۲	۸
۱	۸	۲	۴	۷	۹	۳	۶	۵
۴	۶	۳	۵	۸	۲	۹	۷	۱
۸	۹	۵	۳	۶	۴	۲	۱	۷
۳	۱	۶	۷	۲	۵	۹	۸	۴
۲	۴	۷	۱	۹	۸	۵	۳	۶

سودوکو ۴۳۳۵

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچک‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد. همچنین هیچ عددی در یک سطر یا ستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

		۶	۱		۴	۸		
	۴		۶		۳		۱	
۱				۹				۴
۹	۶						۲	۷
		۷				۳		
۵	۱						۸	۶

		۸	۶		۱	۵		
	۹		۸		۵		۴	
۶				۳				۸
۳	۵						۱	۴
		۴				۹		
۸	۶						۷	۵

		۱	۴		۵	۳		
	۳		۶		۲		۹	
۴				۳				۶
۹	۷					۲	۳	۲
		۴				۸		
۶	۱						۵	۴

		۱	۸		۴	۶		
	۲		۱		۵		۴	
۹				۴				۷
۲	۸					۳	۷	۵
		۵				۴		
۵	۴						۱	۶

		۸	۶		۱	۵		
	۹		۸		۵		۴	
۶				۳				۸
۳	۵						۱	۴
		۴				۹		
۸	۶						۷	۵

		۱	۴		۵	۳		
	۳		۶		۲		۹	
۴				۳				۶
۹	۷					۲	۳	۲
		۴				۸		
۶	۱						۵	۴