واکسن کرونا را در ۳ ماهه اول بارداری تزریق نکنید

واکسن کرونا در سه‌ماهه اول که بیشتر ارگان‌های اصلی جنین شکل می‌گیرد، تزریق نشود و حتی خانم‌هایی که دوز اول واکسن را قبل از بارداری دریافت کرده‌اند، مرحله دوم واکسیناسیون خود را به بعد از هفته دوازدهم بارداری یا پس از زایمان موکول کنند.

دکتر سونیا اسکندرون، جراح و متخصص زنان و ناباروری و عضو تیم تخصصی مرکز فوق‌تخصصی ابن‌سینا با اعلام این مطلب افزود: اخیرا در پیک‌های جدید کرونا که باعث درگیری باردارن به کووید - ۱۹ شده بر انجام واکسیناسیون باردارن تاکید می‌شود. البته هنوز راجع به عوارض واکسن در دوران بارداری اطلاعات دقیقی نداریم.

وی تاکید کرد: البته تزریق برخی واکسن‌ها در دوران بارداری مثل واکسن آنفلوآنزا و هپاتیت به افرادی که شغل‌های پرخطری در ارتباط با این بیماری دارند و نیز واکسن کزار توصیه می‌شود./ جام‌جم دیلی

«تصویر بدن» در آینه سیگنال‌های روده و مغز

براساس نتایج مطالعات، نبود ارتباط بین روده و مغز می‌تواند باعث ایجاد حس منفی از وضعیت اندامی شود

عسل اخویان طهرانی

دانش و سلامت

روبه‌روی آینه ایستاده‌ای و خودت را نگاه می‌کنی... زیر لب با خودت می‌گویی «این چه هیکلی است... این هم شد تناسب اندام؟!» از تصویری که از خودت می‌بینی، احساس رضایت نداری. فرقی نمی‌کند وضعیت تناسب اندام‌مان واقعا چطور باشد؛ برخی از ما حس می‌کنیم بیش از اندازه چاقیم و برخی تصور می‌کنیم زیاد از حد لاغریم. در هر صورت خودمان را به هرصورتی که هستیم دوست نداریم. شاید این موضوع در سطوح اولیه مشکل چندانی برای فرد به وجود نیاورد ولی در موارد شدید، این حس رضایت نداشتن از شرایط فیزیکی می‌تواند به مشکلات جدی منجر شود؛ تصویر بدنی منفی یا همان حس منفی نسبت به وضعیت اندامی می‌تواند تأثیر زیادی بر سلامت روان داشته باشد و حتی منجر به اختلالات خوردن شود. تا پیش از این محققان این حس ناخوشایند را به طور کامل به عوامل روانشناختی مرتبط می‌دانستند.

اما شاید برایتان جالب باشد بدانید نتایج مطالعات جدیدی در دانشگاه آنجلا روسکین بریتانیا، نشان داده است گویا این چالش فقط تحت تأثیر عوامل روانشناختی و تأثیرات جامعه و چارچوب‌های ذهنی نیست؛ ظاهرا ارتباط میان مغز و روده بر احساسی که از ظاهر و وضعیت اندامی خود داریم، تأثیرگذار است. به گفته محققان، این یافته‌های جدید به توسعه روش‌های درمانی جدیدی برای کمک به افرادی که حس منفی در مورد وضعیت فیزیکی‌شان دارند یا به افرادی که دچار اختلالات خوردن هستند، کمک می‌کند.

> اندازه‌گیری سیگنال روده و قلب در این مطالعه می‌تواند به‌عنوان یک نشانگر زیستی عمل کند تا به شناسایی یا حتی پیش‌بینی تصویر منفی بدن و شرایط مرتبط با آن، مانند اختلالات خوردن کمک کند

برخی سیگنال‌های روده و دیگر اندام‌های داخلی در اعصاب ناخودآگاه پردازش می‌شوند. سیستم‌عصبی آنها را تفسیر می‌کند و اطلاعات مربوط به وضعیت داخلی بدن را به مغز می‌فرستد.

گروهی از محققان دانشگاه آنجلا روسکین با بررسی این مسیر پیام‌رسانی به دنبال یافتن ارتباط احتمالی میان این پیام‌ها و تصویری که هر فرد از وضعیت اندامی‌اش دارد، تحقیقات خود را آغاز کردند.

تطابق احساس افراد با پیام‌های رد و بدل شده

این گروه تحقیقاتی برای بررسی این موضوع، گروهی از بزرگسالان بریتانیایی سالم را در یک نظرسنجی شرکت دادند. در پرسشنامه‌هایی که در اختیار افراد قرار گرفت، از آنها خواسته شده بود بر اساس حسی که نسبت به وضعیت جثه‌شان دارند، خود را در یکی از چهار دسته‌بندی راضی از تناسب اندام، قابل قبول، شرمسار از وضعیت ظاهری، نیاز به اقدام برای تغییر وضعیت، دسته‌بندی کنند.

پس از این مرحله، محققان میزان قدرت پیام‌های ارتباطی میان روده و مغز هر یک از داوطلبان را با ثبت فعالیت الکتریکی در هر دو ناحیه به طور همزمان در کنار بررسی واکنش‌های مغز به تغییرات ضربان قلب اندازه‌گیری کردند.

وضعیت داخلی بدن کنترل را در دست دارد

نتایج این بررسی‌ها نشان داد شرکت‌کنندگانی که مغزشان واکنش ضعیف‌تری به سیگنال‌های روده و قلب نشان می‌دهد، سطوح بیشتری از شرمندگی از وضعیت فیزیکی بدن و مشغله ذهنی در ارتباط با وزن را گزارش کردند. این تأثیر ممکن است به این دلیل ایجاد شود که وقتی ارتباط مغز با بخش‌های داخلی بدن ضعیف‌تر می‌شود، تمرکز بیشتری بر بخش خارجی بدن خواهد داشت و همین موضوع موجب می‌شود وضعیت ظاهری بیش از آن چیزی که باید در شکل‌گیری نظر فرد در مورد خودش اثرگذار شود.

دکتر جنیفر تاد، از محققان پسادکتری در دانشگاه آنجلا روسکین (ARU) درباره این نتایج می‌گوید: «تحقیقات ما آورده‌های جدیدی برای افرادی که حس نارضایتی از وضعیت جسمانی‌شان دارند به همراه دارد؛ آورده‌هایی که تأثیر جدی بر زندگی این دسته از افراد در جوامع مختلف خواهد داشت.»

دکتر تاد در خصوص کاربردهای احتمالی تحقیقات صورت گرفته توضیح می‌دهد: «اندازه‌گیری سیگنال روده و قلب در مطالعه ما به‌طور بالقوه به‌عنوان یک نشانگر زیستی عمل می‌کند تا به شناسایی یا حتی پیش‌بینی تصویر منفی بدن و شرایط مرتبط با آن، مانند اختلالات خوردن کمک کند. علاوه بر این، با آموزش افراد برای آگاهی بیشتر از احساسات داخلی، ممکن است بتوان این سیگنال‌های ناخودآگاه را تقویت کرد.

وی می‌افزاید: «ما باید درک کنیم چرا برخی از مغزها در تشخیص این سیگنال‌های داخلی بهتر از بقیه هستند. ما انتظار داریم این امر تا حدی به دلیل تفاوت در ارتباطات عصبی - آناتومیکی بین مغز و اندام‌های داخلی باشد و این موضوع تحقیقات آینده خواهد بود.»

برگرفته از: nedc.com.au و Science Focus

منظور از تصویر بدنی چیست؟

تصویر بدن، ترکیبی از افکار و احساساتی است که در مورد وضعیت فیزیکی خود دارید. تصویر بدن ممکن است بین تجربیات مثبت و منفی متغیر باشد و یک فرد شاید در زمان‌های مختلف احساس مثبت یا منفی یا ترکیبی از هر دو را نسبت به شرایط فیزیکی‌اش داشته‌باشد. تا پیش از این عوامل شناختی و تأثیرات جامعه و الگوسازی‌های نادرست (مانند عروسک‌های باربی) مهم‌ترین علت نارضایتی از وضعیت فیزیکی شناخته می‌شدند.

اما حس نارضایتی از وضعیت فیزیکی می‌تواند مشکلات جدی‌ای را به‌دنبال داشته باشد. معمولا چنین افرادی برای رفع نارضایتی‌شان ممکن است دست به تلاش‌های ناسالم و نادرستی برای تغییر شکل بدن‌شان بزنند که در بیشتر موارد با گذشت زمان، این شیوه‌ها به نتایج مطلوبی ختم نمی‌شوند؛ این روش‌ها اغلب تله‌ای ایجاد می‌کنند که منجر به احساس شدید ناامیدی و سرخوردگی می‌شود و در نهایت، خطر ابتلا به اختلال خوردن در فرد را افزایش می‌دهند.

لاغرشو

برنامه‌ریزی ذهنی مهم‌تر از کالری شماری

مهرداد رحیم‌زاده

مشاور تغذیه و رژیم‌درمانی

کسب سلامت و اندام مناسب مانند کسب هر فضیلت دیگر یک فرآیند است که برای انجام آن باید یک انگیزه به عنوان شتاب‌دهنده ذهنی و یک برنامه‌ریزی صحیح به‌عنوان بستر اجرایی داشته‌باشید.

پس برای لاغرشدن ابتدا شما باید ذهن خود را برای انجام کاری که می‌کنید آماده کنید و مدام با یادآوری آن ذهن خود را آماده نگه دارید. مثلا یک فرد روزه‌گیر معمولا با انگیزه قوی و آگاهانه و با آمادگی ذهنی وارد فرآیند روزه‌داری با ۱۶ساعت نخوردن و نیاشامیدن می‌شود و حتی گاهی افراد بدون سحری روزه می‌گیرند. ولی همان فرد روزه‌گیر اگر این روزها به عللی دو ساعت ناهارش دیر شود چنان از خود بی‌خود می‌شود که کنترل خود را از دست می‌دهد و حتی چنان ضعف می‌کند که باید آب قند بخورد.

دوم این‌که اغلب افراد به‌تنهایی نمی‌توانند فرآیند لاغری را در طولانی‌مدت اداره کنند؛ زیرا چالش‌های زیادی اتفاق می‌افتد که تمرکز شما را از بین می‌برد و مسیر را گم می‌کنید.

ممکن است یک نفر با توانایی‌ها و انگیزه‌های استثنایی بتواند بدون کلاس و با خودآموز یک زبان جدید یا موسیقی یا... را یاد بگیرد؛ ولی اغلب افراد نیاز به معلم و مربی و کلاس دارند که برای هرکدام هم سیستم‌های آموزشی متفاوتی وجود دارد که فرد را برای انجام آن کار هدایت و راهنمایی و کنترل می‌کند.

برای لاغرشدن هم سیستم‌های تعریف‌شده‌ای وجود دارد که رسیدن فرد به هدف را عملی می‌کند. پس اگر کارهای جسته گریخته و مقطعی بدون برنامه‌ریزی و بدون مشاور برای لاغرشدن می‌کنید، تقریبا کاری نمی‌کنید.

سوم این‌که اهداف خود را کوچک کنید تا موفق شوید. مثلا اگر ۲۰کیلوگرم اضافه وزن دارید، از همان ابتدای کار ۲۰ کیلوگرم را هدف نگیرید. هدف لاغری خود را چهار کیلوگرم قرار دهید و اگر موفق شدید، آنگاه برای چهار کیلوی بعدی برنامه‌ریزی کنید.

حل سودوکو ۳۹۲۶

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

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

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

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

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

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

سودوکو ۳۹۲۷

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

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

			۱		۶			
						۱		
			۹		۴			

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

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

بیشتر بدانیم

۴ قانون غذایی ژاپنی برای تقویت سلامت

مترجم: یاسمین مشرف

سلامت

فرآیند غذاخوردن در ژاپن بر اساس سنت‌های چندصد ساله‌ای است که در آنها همه چیز معنادار است. پیروی از این قوانین کمک می‌کند استقامت بدنتان را افزایش دهید، سلامت‌تان را تقویت و سن‌تان را فراموش کنید. در ادامه با چهار قانون غذایی اصلی در ژاپن که می‌توانند در سلامت شما نیز نقش داشته‌باشد، آشنا می‌شوید.

۱ **غذاخوردن در مقادیر کم:** برای مقاومت در برابر وسوسه‌شدن، ژاپنی‌ها غذا را در مقادیر کم سرو می‌کنند. اولین گامی که می‌توانید برای یک رژیم‌غذایی سالم بردارید این است که بشقاب‌های استاندارد را با بشقاب‌های کوچک جایگزین کنید. حتی اگر بخواهید هم نمی‌توانید غذای زیادی را در یک ظرف کوچک بریزید. بهتر است برای موفقیت، از این برنامه پیروی کنید: در هفته اول یک‌پنجم و در هفته دوم یک‌چهارم وعده غذایی‌تان را کاهش دهید. به این ترتیب، پس از سه تا چهار هفته می‌توانید حجم وعده‌های غذایی‌تان را بدون هیچ تلاشی کمتر کنید.

۲ **مصرف محصولات تازه متناسب با فصل:** ژاپنی‌ها فقط از مواد غذایی که آنها را تازه‌تر و ارزشمندتر و مفیدتر برای هر فصل می‌دانند استفاده می‌کنند. برای مثال ژاپنی‌ها در پایان فصل بهار، چای‌سبز تازه و ماهی قزل‌آلا و در پاییز، قارچ و ماهی خال‌مخالی مصرف می‌کنند. تعداد کمی از ژاپنی‌ها در پاییز توت‌فرنگی گلخانه‌ای می‌خرند، فقط به این دلیل که آنها به اندازه محصولات فصلی خوشمزه و سالم نیستند.

۳ **حفظ حالت اولیه موادغذایی تا حد ممکن:** این روش دیگری است که غذاهای ژاپنی را از فرهنگ‌های دیگر متمایز می‌کند. سرآشپزهای محلی سعی می‌کنند پخت انواع ماهی و سبزیجات را به‌گونه‌ای انجام دهند که حالت اولیه آنها تغییر نکند و این تصور را ایجاد کنند که غذاها پس از آماده‌سازی، فرآوری نشده‌اند.

۴ **حفظ ویتامین‌ها و موادمعدنی:** ژاپنی‌ها به گونه‌ای آشپزی می‌کنند که ویتامین‌ها و موادمعدنی را در طول فرآیند پخت سالم نگه دارند. دمای مناسب برای پخت و نحوه برش محصولات - عمدتا مورب و مدور - برای حفظ این ویتامین‌ها و موادمعدنی ضروری است. ژاپنی‌ها ۱۰نوع برش روی سبزیجات اعمال می‌کنند. صرف زمان کمتر برای برش و پخت موادغذایی باعث می‌شود ویتامین‌ها و موادمعدنی بیشتری در محصول نهایی حفظ شود. آنها همچنین از گیاهان وحشی، ریشه‌ها، علف‌ها و حتی جلبک‌هایی که سرشار از موادمعدنی و ویتامین هستند، استفاده می‌کنند.

منبع: getholistichealth.com

جام خوراک

شگردهای کاربردی در نگهداری از قارچ خوراکی

دکتر مریم قادری قهفرخی

متخصص صنایع غذایی

قارچ از موادغذایی پرطرفدار است که علاوه بر ارزش‌غذایی بالای آن، از محبوبیت بالایی در طبخ انواع موادغذایی برخوردار است اما نکته مهمی که در زمان استفاده از قارچ در موادغذایی بایستی به آن توجه شود، بحث شست‌وشوی آن است.

برخلاف بسیاری از میوه‌ها و سبزیجات که توصیه می‌شود برای مدتی در آب غوطه‌ور شوند، در مورد قارچ هرگز نباید چنین کاری را انجام داد. بافت اسفنجی قارچ متشکل از واحدهای پلی‌ساکاریدی است که به صورت یک شبکه مقادیر زیادی آب را در خود حفظ کرده‌اند و آمادگی این را دارد که چند برابر وزن خود نیز آب جذب کرده که بافت ترد آن به‌شدت تحت تاثیر قرار می‌گیرد. به ویژه اگر قصد انجماد قارچ را دارید، هیچ‌گاه آن را به این روش نشویید، زیرا آب جذب‌شده در آن تبدیل به کریستال‌های یخ شده و به بافت آن آسیب جدی وارد می‌کند.

بهترین روش برای شستن قارچ، ریختن آن در یک سبد، مرطوب‌کردن آن زیر جریان یا اسپری آب برای زدودن ذرات چسبیده به سطح است. با توجه به این‌که درکشت قارچ از کودهای مختلفی استفاده می‌شود و ریشه و سطح قارچ در تماس مستقیم با خاک و کود قرار دارند، باید در شست‌وشوی سطحی آن دقت زیادی کنید. قارچ‌های مرطوب را تک‌تک به‌آرامی با یک برس نرم یا پارچه تمیز کنید به‌طوری که سطح آنها دچار آسیب فیزیکی نشود. آسیب فیزیکی با تغییر رنگ سریع قارچ به سمت خاکستری یا قهوه‌ای همراه است که بر اثر واکنش‌های آنزیمی رخ می‌دهد. پس از برس‌زنی، آنها را به‌آرامی در زیر آب شسته و بلافاصله برای جلوگیری از جذب آب اضافی با یک دستمال تمیز خشک کنید. بهتر است شست‌وشوی قارچ را به زمانی موکول کنید که قرار است از آن استفاده کنید. حفظ کیفیت قارچ شسته‌شده در طول زمان نگهداری دشوار است و قارچ به سرعت دچار تغییر رنگ بافت می‌شود. قارچ به‌دلیل محتوای آب زیاد و بافت اسفنجی بسیار فسادپذیر بوده و بایستی حتما در یخچال نگهداری شود. برای نگهداری قارچ‌های خام قبل از شست‌وشو و جلوگیری از پلاسیده‌شدن آنها، می‌توانید از یک پاکت کاغذی استفاده کنید و در بالای پاکت و روی قارچ‌ها یک دستمال کاغذی مرطوب و نمدار قرار دهید تا از پلاسیده‌شدن آنها جلوگیری شود. استفاده از کیسه‌های پلاستیکی زیب‌دار نیز توصیه می‌شود به شرط این‌که به‌طور کامل بسته نشود؛ زیرا رطوبت موجود در فضا می‌تواند سبب تسریع در فساد آنها شود. همچنین می‌توانید قارچ را در بسته‌بندی اولیه خود تا زمان مصرف بدون بازکردن نگهداری کنید. معمولا جنس قوطی‌ها و روکش پلاستیکی آنها به نحوی طراحی شده است که امکان تنفس طبیعی آنها را فراهم می‌کند.