

واکنش سریع هنگام وقوع زلزله می تواند شما را از جراحات احتمالی محافظت کند. حداقل دوبر در سال، پناه گیری را تمرین کنید.

اهمیت تغذیه برای بچه های دبستانی

معمولا بچه هایی که عادت ندارند صبح زود از خواب بیدار شوند، راحت صبحانه نمی خورند؛ این مشکل میان کودکان پیش دبستانی و سال های اول دبستان بیشتر مشاهده می شود. این بچه ها تا سال قبل، هر وقت می خواستند از خواب بیدار می شدند و صبحانه شان را می خوردند، بنابراین کاملاً طبیعی است که صبح زود، میل نداشته باشند چیزی بخورند. اما همان طور که همه می دانیم، صبحانه وعده ای است که به هیچ وجه و در هیچ شرایطی نباید حذف شود. پس مهم است که والدین به شیوه ای مناسب، کودک را تشویق به مصرف صبحانه کنند. متخصصان تغذیه با تاکید بر اهمیت تغذیه به دانش آموزان معتقدند که نه تنها میان وعده ها که حتی وعده های اصلی غذای باید با دقت و توجه انتخاب و مصرف شود تا دانش آموزان از نظر جسمی و ذهنی بخوبی رشد کنند. بهتر است برای تهیه غذاهای سرخ کرده، مواد غذایی را به جای سرخ کردن زیاد، فقط تفت بدهید و حتما هم از روغن مایع مخصوص سرخ کردن استفاده کنید.

آیا می دانید رژیم غذایی شما بر سردردتان اثر می گذارد؟  
لازمیتهای دردناک تابستنی های اعصاب خردکن!



آزاده تنها آیا تا به حال به این موضوع فکر کرده اید که غذاهای شما می توانند باعث بروز سردرد شوند؟ اینکه شما از چه رژیم غذایی ای پیروی می کنید، می تواند عامل اصلی سردردهای مزمن شما باشد. توجه داشته باشید که شما با اصلاح برنامه غذایی تان می توانید این مشکل را تا حد زیادی از بین ببرید. در ادامه ۶ مورد از مواد غذایی سردرد آور را به شما معرفی خواهیم کرد، با ما همراه باشید.

حواستان به پنیر ها باشد

به عقیده برخی از متخصصان، پنیر جزو مواد غذایی ایجاد کننده دردهای میگرنی است. نتایج بررسی های متعدد نشان می دهد که آمین های موجود در ترکیب برخی از پنیر ها مانند «تیرامین» می تواند باعث بروز میگرن و تشدید آن شود. افراد مبتلا به میگرن نسبت به پنیر حساس هستند و بهتر است از پنیر های تخمیر شده پرهیزند. اگر اهل مصرف پنیر های خارجی مانند کممبر یا کفور هستید، بیشتر حواستان را جمع کرده و از مصرف آنها خودداری کنید.

ماست پر چرب باد، ممنوع

نتایج یک پژوهش آمریکایی نشان می دهد که میزان بالای چربی خون می تواند عاملی برای بروز دردهای میگرنی شود. این محققان به مدت ۱۲ هفته روی ۵۴ بیمار میگرنی بررسی های انجام دادند. به این ترتیب که جزییات بیماری و رژیم غذایی آنها را به طور دقیق بررسی کردند، سپس میزان چربی های مصرفی این افراد را ۳۰ گرم کاهش دادند. همین مسأله باعث کاهش شدت و مدت دردهای میگرنی شد. اگر شما هم میگرن دارید، بهتر است از مصرف مواد غذایی خیلی چربی به خصوص لبنیات

پرهیزید

مراقبوزنتان باشید

به عقیده متخصصان، بین شاخص توده بدن و حملات میگرنی ارتباطی وجود دارد. نتایج برخی پژوهش ها روی افراد دچار چاقی مفرط نشان می دهد که این افراد بیشتر دچار میگرن می شوند و بعد از کاهش وزن تاثیر زیادی در کاهش و بهبود این بیماری مشاهده می شود. با این حال این مسأله هنوز در حد یک فرضیه است و تا به حال به اثبات قطعی نرسیده است؛ اما محققان به همه افراد توصیه می کنند که وزن خود را در حد ایده آل نگه دارند تا سالم تر زندگی کنند.

نان، پاستاها و کیک ها

رژیم های غذایی می توانند روی بروز دردهای میگرنی تاثیر بگذارد. افرادی که دچار مشکل عدم تحمل گلو تن (سلیاک) هستند، بیشتر در معرض مشکل قرار دارند. محققان روی ۹۰ بیمار که مبتلا به میگرن و سلیاک هستند، مطالعه کرده و روی رژیم غذایی شان بررسی های انجام دادند. بعد از ۶ ماه درمان و کنترل رژیم غذایی، یک نفر از میگرن خلاص و در مشکل سه فرد دیگر بهبود قابل ملاحظه ای مشاهده شد. توصیه می کنیم در مصرف مواد غذایی حاوی گلو تن مانند نان، پاستاها، کیک ها، پیتزاها و ساندویچ و ... احتیاط کنید. اگر دچار مشکل عدم تحمل نباشید، نیازی نیست که خودتان را از مصرف این مواد غذایی محروم کنید؛ اما اگر این مشکل در شما باشد، باید از مصرف این مواد غذایی خودداری کنید.

بستنی

متوجه شده اید بعضی ها با یکی دو قاشق زدن

و در یک آن، بستنی را تمام می کنند. اگر جزو این افراد هستید و در عین حال سردرد هم می گیرید، باید بدانید نتایج یک پژوهش انگلیسی که روی ۱۴۵ نفر انجام شده است، نشان می دهد که بستنی نیز می تواند یکی از عوامل ایجاد میگرن شود. به خصوص اگر فرد با سرعت زیاد آن را میل کند.

توجه داشته باشید که به عقیده محققان بستنی و دوستانش باعث ایجاد میگرن نمی شوند اما باعث بروز دردهای ناگهانی و زودگذر خواهند شد. اگر به میگرن مبتلا هستید، با آرامش و کم کم از بستنی تان میل کنید تا خدای نکرده سرمای آن باعث سردرد و حملات میگرنی نشود.

شکلات

محققان آمریکایی روی تاثیر شکلات در ایجاد دردهای میگرنی ۶۳ بیمار بررسی های انجام دادند. ۴ نفر از مصرف کننده های این ماده غذایی بعد از خوردن آن، دومر تبسه در معرض درد قرار گرفتند، البته ۱۲ ساعت بعد از مصرف. بقیه شرکت کننده ها صرفاً یک فشار خفیف احساس کردند. به عقیده این محققان، نتایج هیچ پژوهش علمی به طور دقیق نتوانسته است که تاثیر شکلات را روی ایجاد میگرن به اثبات برساند. برای همین نمی توان به طور قطعی گفت که مصرف شکلات باعث سردردهای میگرنی می شود. بیشتر افراد خودشان را از مصرف این ماده غذایی محروم می کنند، چون تصور می کنند که به آن حساس هستند و باعث ایجاد درد خواهد شد؛ در حالی که به عقیده متخصصان این یک حالت روانی است و در خیلی از افراد مصرف شکلات مشکلی ایجاد نمی کند.

منبع: sciencedaily

اگر سبک زندگی تان این است احتمالاً در آینده اضافه وزن خواهید داشت

در فالت یک شکم بزرگ می بینم!

به خوردن میان وعده رانیز کاهش می دهد.

یک شغل پر استرس می دارید

اگر فکر رفتن به محل کار شما را دچار استرس می کند، این احتمال وجود دارد که دچار اضافه وزن شوید؛ مگر این که تصمیم به تغییر شغل بگیرید. استرس باعث افزایش سطح هورمون کورتیزول در بدن می شود؛ هورمونی که موجب افزایش ذخیره چربی و اشتها نیز می شود. همچنین از بکارگیری گلوکز توسط سلول های بدن جلوگیری کرده و پروتئین های عضلانی را در هم می شکند؛ در نتیجه موجب کاهش توده بدون چربی در بدن شده و سوخت و ساز بدن را کاهش می دهد.

خواب برای تان اولویت ندارد

بی توجهی به خواب کافی در بلندمدت روی وزن شما تأثیر منفی می گذارد. تحقیقات نشان می دهند که خواب ناکافی بر هورمون گرسنگی اثر گذاشته و باعث افزایش اشتها و میل به خوردن قند و چربی می شود. خواب کافی بیش از آن که به نظر می رسد، بر روند کنترل وزن شما اثر گذار است.

همیشه خسته اید، حتی وقتی استراحت کرده اید

اگر کل شب را استراحت کرده اید اما صبح روز بعد با بی حالی از خواب بیدار شده اید، احتمال دارد نشانه این مسأله باشد که بدن تان به اندازه کافی هورمون تیروئید تولید نمی کند. یکی از اثرات جانبی کم کاری تیروئید، غیر از خواب آلودگی، افزایش وزن است. اگر همیشه خواب آلود هستید و سابقه خانوادگی بیماری تیروئید ادرارید یا یک پزشک متخصص مشورت کنید.

ستاره نیک نژاد | شاید الان لاغر باشید، اما چندان امیدوار نباشید؛ زیرا این قضیه تضمین نمی کند که همیشه لاغر بمانید. تجربه نشان می دهد که برای لاغر ماندن باید سخت تر کار کنید. جهان همیشه در حال تغییر است، انسان ها هم از این قاعده مستثنی نیستند. علایم زیادی وجود دارد که نشان می دهند که کم باریک شما دوام چندانی نخواهد داشت و هر چه زودتر باید به فکر آینده و اندام خود باشید. البته نمی خواهیم شما را نگران کرده یا لذت لاغری بودن را برای تان زهر کنیم اما ممکن است شما هم در آینده با اضافه وزن مواجه شوید. ما به شما می گوئیم که چه نشانه هایی می تواند هشدار برای اضافه وزن شما در آینده باشد؛ هر قدر این علایم بیشتر و بهتر بشناسید، بهتر می توانید با آنها مقابله و بر اضافه وزن خود غلبه کنید. این مطلب را بخوانید تا میزان احتمال اضافه وزن خود را در آینده پیش بینی کنید.

زیاد سفر می روید

تعطیلات یک هفته ای روی شکم شما تأثیر نمی گذارد؛ اما اگر به طور دایم در سفر هستید، بهتر است لباس های بزرگتری همراه خود داشته باشید. سفر می تواند تناسب اندام شما را به خطر انداخته و سلامت دستگاه گوارش تان را مختل کند؛ امری که در بلندمدت باعث اضافه وزن تان می شود چون همان طور که می دانید وقتی در سفرید بالطبع بیشتر غذا می خورید و کمتر پیش می آید که ورزش کنید که این مسأله باعث بالا رفتن سطح انسولین و کورتیزول و در نتیجه افزایش وزن می شود.

فراموش می کنید غذا بخورید

اگر اغلب فراموش می کنید غذا بخورید یا به بعضی وعده های غذایی بی توجهی می کنید، ممکن است در آینده برای حفظ وزن ایده آل خود با مشکل مواجه شوید. این مسأله در مورد خانم ها بیشتر صدق می کند. تولید استروژن در جریان یائسگی و پس از آن کند شده و بر هورمون های مربوط به قند خون تأثیر می گذارد.

می خواهید پدرشوید

برخی معتقدند این مسأله واقعیت ندارد؛ با این حال ۴۰ درصد از مردان از عارضه ای به نام «سندرم زائونامی» یا «بارداری دلسوزانه» رنج می برند. این عارضه زمانی اتفاق می افتد که یک مرد به ظاهر سالم، با مشاهده همسر باردارش، دچار علایم بارداری مانند نفخ، افزایش وزن، تغییر اشتها و کمردرد می شود. برخی معتقدند که این یک مسأله روانی است؛ اما برخی دیگر عقیده دارند این مشکل فیزیکی است. بسیاری از مردانی که منتظر پدر شدن هستند، در مورد بزرگ کردن فرزندی که در راه است اضطراب دارند و همین باعث می شود که بیشتر غذا بخورند.

زایمان کرده اید

با وجود تصورات غلط هالیوودی، بسیاری از خانم ها پس از زایمان نمی توانند بر اضافه وزن خود غلبه کنند. برای بسیاری از خانم ها ۳ ماه تا یک سال طول می کشد تا به وزن نرمال برسند. با این حال، اگر می خواهید لاغر شوید، باید تمام سعی تان را بکنید تا در کمتر از ۶ ماه وزن کم کنید.

آب کم می نوشید

هیچ کسی نمی تواند بدون آب زندگی کند؛ اما آیا می دانید اگر به اندازه آب بنوشید، می توانید در آینده لاغر بمانید؟ بله. دلایل بسیاری در این راستا وجود دارد؛ مثلاً نوشیدن آب در طول روز به خصوص قبل از صرف غذا، معده را پر می کند و باعث می شود غذای کمتری بخورید. نوشیدن آب در طول روز میل

دسترسی به غذا در این رستوران هاست؟ در واقع اگر ببینیم غذایی سریع تر آماده می شود، میل بیشتری به خوردن آن خواهیم داشت. زندگی در نزدیکی یک رستوران فست فود برای خانم های باردار می تواند با کسب بیش از ۲۰ کیلوگرم اضافه وزن در دوران بارداری همراه باشد. متخصصان تغذیه بر این باورند که خانم های باردار با توده بدنی استاندارد، نباید بیش از ۱۱ تا ۱۵ کیلو وزن اضافه کنند.

تلویزیون تماشا می کنید

ممکن است الان سالم باشید؛ اما اگر در دوران رشد تان پیام های تلویزیون بودید و غذاهای پر کالری با فرآوری شده می خوردید، ممکن است در آینده به مشکل برخوردید. به گفته متخصصان دانشگاه هاروارد، تغییر عادات دوران کودکی و سلیقه های غذایی دشوار است؛ بنابراین حتی اگر سخت تمرین کنید و رژیم غذایی تان را رعایت کنید، ممکن است نتوانید از اضافه وزن احتمالی تان در آینده جلوگیری کنید.

هیچ وقت خانه نیستید

اگر دایما بیرون از خانه هستید، به احتمال زیاد غذای بیرون را می خورید؛ این کار سلامت روده شما را به خطر می اندازد؛ اندازه وعده های غذایی مصرفی و شمار کالری های آن به نسبت ۳۰ سال پیش به مراتب بیشتر است. تحقیقات نشان می دهند که اغلب مردم غذای داخل بشقاب شان را کامل می خورند، حتی اگر در میانه راه سیر شوند.

به نمک علاقه دارید

اکثر افراد قند را عامل اضافه وزن خود می دانند؛ اما نمک نیز می تواند به همان اندازه بد باشد؛ بله، درست است. حتی اگر از خوردن کوکی و نوشابه اجتناب کنید، باز هم ممکن است دچار اضافه وزن شوید؛ چون به خوردن چیزهایی مثل سبباضی سرخ کرده و چیپس روی می آورید. در واقع به ازای هر گرم نمک اضافی که در یک وعده غذایی مصرف می کنید، ۲۵ درصد بیشتر در معرض ابتلا به چاقی یا اضافه وزن قرار می گیرید. به علاوه مقدار زیادی از نمک مصرفی نه از نمک پاش های خانگی که از طریق مصرف غذای رستوران ها و غذاهای بسته بندی شده دریافت می شود. بنابراین بهترین راه برای جلوگیری از چاقی این است که بیشتر در خانه غذا بخورید.

همیشه با خود رو رفت و آمد می کنید

اگر برای رفتن به محل کار با خود رو تردد می کنید، این کار برای شکم ضرر دارد. با توجه به مطالعات سال ۲۰۱۴، زمان و مسافت طی شده در خودرو با وزن شما ارتباط دارد. از این رو، برای جلوگیری از اضافه وزن بهتر است یک بار در هفته با دوچرخه رفت و آمد کنید یا خودروی خود را در جایی دور تر از محل کار تان پارک کنید.

دوست دارید خوش لباس باشید

کفش های شیک و لباس های رسمی ممکن است شما را مثل یک جنتلمن نشان دهند؛ اما پوشیدن شلوار چین در دفتر کار برای شکم به مراتب بهتر است. محققان دانشگاه ویسکانسین دریافتند افرادی که شلوار کتان می پوشند، در مقایسه با روزهایی که لباس رسمی بر تن می کنند، تقریباً ۵۰۰ پوند بیشتر راه می روند. همین قدم های اضافی در بلندمدت کمک می کنند وزن ایده آل خود را ثابت نگه دارید.

منبع: women's health

