

بدون عذاب وجدان شیر پر چرب بخورید

حتما شما هم شنیده‌اید که با مصرف سه وعده لبنیات در روز، احتمال دچارشدنتان به مرگ زودرس، بیماری‌های قلبی و سکنه مغزی کاهش پیدا می‌کند. محققان می‌گویند برای رسیدن به چنین هدفی، تنها لازم نیست سراغ لبنیات کم‌چرب بروید. بررسی‌های محققان نشان می‌دهد چربی طبیعی موجود در لبنیات فایده زیادی برای سلامت شما دارد و با توجه به بررسی‌های آن‌ها، کسانی که شیر و ماست پرچرب می‌خورند، وضعیت سلامت بهتری نسبت به طرفداران لبنیات کم‌چرب دارند.نتیجه این پژوهش در نشریه «لایندپیندنت» منتشر شده است.

یکشنبه ● ۸ مهر ۱۳۹۷ ● شماره صد و هفتاد و یک

۰ ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹

فرهنگ سالم و شادزیستن

سمزدایی کنید

مصرف بیش از اندازه مواد قندی، تنها چاقی و دیابت را به همراه نمی‌آورد بلکه معتادان به این ماده، بیشتر گرفتار بیماری‌های قلبی می‌شوند



اینکه چند ایرانی از اعتیاد به مواد قندی رنج می‌برند، مشخص نشد، اما آمار معتادان به خوراکی‌های شیرین، در جهان بیشتر از چیزی است که فکر می‌کنیم. پژوهشگران می‌گویند، حدود ۱۰ درصد جمعیت آمریکا، به قند اعتیاد دارند و با وجود تهدیدی که مصرف این ماده‌غذایی برای سلامتی‌شان ایجاد می‌کند، نمی‌توانند از آن دل بکنند. به باور متخصصان، سالم‌خوری یا پیروی از رژیم‌های خاص غذایی، نمی‌تواند از درد کسانی که به مصرف موادقندی وابسته‌اند کم کند و منع کردشان از مصرف این ماده هم می‌تواند خستگی، سرگیجه از افت قندخون را به همراه داشته باشد. کارشناسان، سمزدایی از بدن را به‌عنوان راهی برای نجات جان این معتادان معرفی می‌کنند و معتقدند که این روش، وضعیت سلامت آن‌ها را بهبود می‌دهد و حتی پوستشان را هم شاداب‌تر می‌کند.

چرا باید سمزدایی کنید؟

مصرف بیش از اندازه مواد قندی، تنها چاقی و دیابت را به همراه نمی‌آورد. متخصصان می‌گویند، معتادان به این ماده، بیشتر گرفتار بیماری‌های قلبی و حتی بیشتر آن‌ها دچار مشکلات پوستی می‌شوند. به گفته متخصصان، زمانی که بیش از اندازه شیرینی جات می‌خورند، اغلب از مشکلات مربوط به تخمدان رنج می‌برند و علاوه بر رشد کیست در تخمدان‌ها و سینه‌ها، عوارضی مانند عفونت واژینال را هم تجربه می‌کنند.

چطور بدنمان را از قندها پاک کنیم؟

خبر خوبی داریم. متخصصان می‌گویند حتی اگر یک معتاد واقعی به شکر و قند نباشید، با محدودکردن مصرف این ماده در روز، می‌توانید وزن قابل توجهی را کم کنید و احساس بهتری به بدنتان پیدا کنید. این رژیم روزه‌داری که به شما پیشنهاد می‌کنیم، برای تکتک خوانندگان این مطلب، فارغ از میزان اعتیادشان به این ماده، مفید خواهد بود و حتی کودکان هم از رعایت آن سود خواهند برد.

مجاز به خوردن چه میزان قند و شکر هستیم؟

وقتی به خوردن شکر معتاد شده باشید، صحبت کردن از

یائسگی محدود به زنان نیست!

شاید پیش از این، واژه یائسگی تنها در مورد زنانی که بعد از حوالی پنجاه سالگی، قدرت باروری‌شان را به‌واسطه برخی تغییرات هورمونی و جسمی از دست می‌دهند به کار می‌رفت. اما متخصصان می‌گویند این واژه را می‌توانید در مورد مردان نیز استفاده کنیدو جالب اینجاست که از نظر آن‌ها، تنها مردان پا به سن گذاشته، گرفتار این اتفاق نمی‌شوند. متخصصان می‌گویند، میزان انرژی یک فرد، وضعیت تغذیه او، ژنتیک و ستنش و البته وضعیت سلامت یاداروهایی که مورد استفاده قرار می‌دهد، بر سلامت او تاثیر می‌گذارد. گرچه کاهش میل جنسی و مشکلات مربوط به آن، بیشتر در مردان مسن مشاهده می‌شود، اما پزشکان می‌گویند، مردان جوانی که از چاقی، استرس، خواب ناکافی و مسائلی از این

چطور چربی‌های انباشته در اطراف شکمتان قند خونتان را بالا می‌برند

شکم‌دارها دیابت می‌گیرند

وقتی بزرگی شکم شما، از انباشته‌شدن چربی‌ها ناشی می‌شود، نه تنها سلامت قلبتان با تهدیدی جدی روبه‌رو می‌شود، بلکه احتمال ابتلایتان به مشکلات کبدی و حتی دچار شدنتان به دیابت هم افزایش می‌یابد. به‌باور محققان، مقاومت به انسولین، یکی از عواقب ایجاد بافت چربی در موضعی از بدن است و



کتینو | ۱۳

بهبود

«آسابراهیمی»

با محبوب‌ترین برنامه‌های خوشحال‌کننده آشنا شوید

خوشحالی در موبایل شما

نمی‌توانیم یک دارو را به شما پیشنهاد کنیم یا بگوییم که با انجام یک تمرین ساده، می‌توانید خوشحالی را برای همیشه تصاحب کنید. احساس خوشحالی، چیزی فراتر از قهقهه‌زدن بعد از شنیدن یک لطیفه یا ذوق کردن بعد از دریافت یک هدیه است. خوشحالی احساس ماندگار است که نه یک شبه به‌زندگی شما می‌آید و نه می‌توانید یک شبه، آن را از زندگی‌تان بیرون کنید. برای اینکه از شما فرد خوشحال‌تری بسازیم، فرمول دقیق و مشخصی نداریم. اگر شما یک فرد معمولی باشید که از اختلال جدی افسردگی رنج نبرید و نیازمند درمان اختلالات اضطرابی نباشید، برای خوشحال‌بودن، نه به یک اتفاق خارق‌العاده که به یاد گرفتن برخی نکات نیازمندید. به شما پیشنهاد می‌کنیم در صورت اندکی آشنابودن با زبان انگلیسی و در اختیار داشتن تلفن همراه هوشمند، سراغ این برنامه‌ها بروید. کاربران این اپلیکیشن‌ها در سراسر جهان، می‌گویند با کمک آن‌ها، شادی بیشتری به زندگی‌شان تزریق کرده‌اند.

Calm قابل اجرا روی گوشی‌های اندروید و آیفون

اپلیکیشن رایگان CALM در سال ۲۰۱۷، برای اجرای گوشی‌هایی با برند اپل به بازار وارد شد. این نرم‌افزار با هدف کاهش اضطراب، بهبود وضعیت خواب و خوشحال‌ترکردن کاربرانش تولید شد و بعد از دوره‌ای، کاربران اعلام کردند که اپلیکیشن آرامش، به اهداف موردنظر خود دست پیدا کرده است.

آرامش ذهن، نظارت بر وضعیت تنفس و خواب و تن آرامی، موضوعاتی هستند که CALM روی آن‌ها تمرکز کرده و برای بهبودشان برنامه‌ریزی شده است. موسیقی و صداهای طبیعی که در این اپ اجرا می‌شود، به شما برای خالی کردن ذهن‌تان از فشار، کمک می‌کند و کیفیت خوابتان را بالاتر می‌برد.

Headspace قابل اجرا روی گوشی‌های اندروید و آیفون

برنامه‌ریزان Headspace، افزایش هشیاری و آرامش ذهنی را به‌عنوان انگیزه تولید این برنامه عنوان کرده‌اند و می‌گویند، با استفاده هر روزه از آن، می‌توان تأثیری عمیق بر ذهن کاربر گذاشت. ساختن زندگی خوشحال‌تر و سالم‌تر و افزایش تمرکز، از ادعاهایی هستند که سازندگان این آپ مطرح کرده و معتقدند، برنامه آن‌ها راه کاربران برای رسیدن به این اهداف را هموارتر می‌کند.

Moodpath قابل اجرا روی گوشی‌های اندروید و آیفون

طراحان Moodpath، آن را یک همراه همیشگی برای افزایش سلامت روان شما توصیف می‌کنند. این همراه که در جیب شما جای می‌گیرد، تلاش می‌کند در لحظه‌های سخت، شما را همراهی کندو کیفیت زندگی‌تان را ارتقا دهد.

افزایش آگاهی کاربران نسبت به عواطف و احساسات خود، از اهداف این برنامه است و گفته شده تنها پس از دو هفته کمک گرفتن از آن، توان کاربر برای مهار احساسات خود و کنترل عواطفش، به شکل قابل توجهی افزایش می‌یابد.

Happify قابل اجرا روی گوشی‌های اندروید و آیفون

Happify فضای برای غلبه کردن به افکار منفی و استرس‌هایی است که زندگی را برای افراد دشوار کرده‌اند. اگر مضطرب، کلافه یا غمگین هستید یا اینکه احساس می‌کنید برای خوشحال‌تر بودن، به یک حامی نیاز دارید، می‌توانید سراغ این برنامه بروید. بررسی‌ها نشان داده ۸۶ درصد کاربران این آپ، اعلام کرده‌اند که دو ماه بعد از استفاده کردن از آن، احساس شادی بیشتری داشتند.

www.medicalnewstoday.com

دهید. هفته چهارم، زمان تثبیت است و باید حاصل سه هفته روزه‌داری‌تان را در این هفته ماندگار کنید. در این هفته محدودیتی برای مصرف میوه ندارید.

چه اتفاقی می‌افتد؟

بعد از این دوره یک‌ماهه، شما تنها اعتیادتان به موادقندی را ترک نخواهید کرد، بلکه بین ۲ تا ۹ کیلو وزن را هم از دست خواهید داد. این رژیم رضایت شما را از خوردن غذاها بالاتر خواهد برد، پوستتان را صاف‌تر و باطراوت‌تر و خستگی، اضطراب و تحریک‌پذیری‌تان را کمتر خواهد کرد. البته یادتان نرود اگر ورزشکار حرفه‌ای یا به دیابت مبتلا هستید یا باید قندخونتان را کنترل کنید، نمی‌توانید از این رژیم کمک بگیرید. روزه قند و شکر، تنها برای افرادی مناسب است که به بیماری زمینه‌ای خاصی دچار نیستند و تنها از آسیب‌های ناشی از وابستگی به موادقندی رنج می‌برند.



جنسیت بر شدت و طول حملات میگرنی اثر می‌گذارد

میگرن زنانه، میگرن مردانه!

این سردردها، از علائمی مانند تهوع شدید، حساسیت به نور و صدا و مشکلات بینایی هم شکایت می‌کنند. گذشته از این، بسیاری از زنانی که گرفتار حملات میگرنی می‌شوند، نیاز به استراحت مطلق تا پایان حمله را احساس می‌کنند و اغلب آن‌ها، با کاهش بهره‌وری در محل کار یا تحصیل مواجه می‌شوند. زنان مبتلا به میگرن، ۸۰ درصد هزینه‌های پزشکی سالیانه‌شان را صرف خلاص شدن از این دردها می‌کنند و به دلیل وضعیت هورمونی‌شان، در دوران قاعدگی، بیشتر گرفتار حملات میگرنی می‌شوند.

منبع: دیلی لایف

موضوع فقط آغاز شدن سردرد نیست. وقتی از میگرن صحبت می‌کنیم، نه تنها گرفتار سردردشدن، بلکه شدت و مدت آن نیز برایمان اهمیت دارد. متخصصان گرچه معتقدند، میگرن یک بیماری زنانه یا مردانه نیست و مبتلایان این بیماری از هر دو جنس هستند، اما بر این باورند که جنسیت بر شدت و طول حملات میگرنی اثر می‌گذارد.

البته پژوهشگران می‌گویند، فراوانی این بیماری در هر دو جنس یکسان نیست و زنان سه‌برابر مردان گرفتار میگرن می‌شوند. گذشته از این، زنان حملات شدیدتر و طولانی‌تر میگرنی را تجربه می‌کنند و هم‌زمان با

