

## بگویند آخ تا درد نکشید

اغلب ما هنگام درد کشیدن آه و ناله می کنیم، بی آنکه پژوهشگران چنین توصیه‌ای کرده باشند. اما محققان هم دریافته‌اند که این آه و ناله‌ها واقعا می‌تواند به از بین رفتن درد و یا حداقل کم کردنش کمک کند. دلیلی میل نوشته است که بررسی‌ها نشان می‌دهد «آخ» گفتن در زمان درد شدید، واقعا به کاهش آن کمک می‌کند. از نظر محققان به‌محض اینکه این صدا از دهان شما خارج می‌شود، سیگنال‌هایی به مغزتان می‌رسد و مغز شما فعالیتش را برای مهار درد بیشتر می‌کند. به عقیده محققان حتی گریه کردن در زمان درد شدید هم می‌تواند چنین کمکی کند. پس راحت باشید و احساساتتان را بیرون بریزید.

یکشنبه ● ۲۵ بهمن ۱۳۹۴ ● شماره چهل و سه



## جانتان را نجات دهید

**با این جایگزین ارزان اما مقوی برای گوشت قرمز آشنا شوید**

موجی که طرفداران گیاهخواری یا به عبارت دیگر مخالفان مصرف گوشت قرمز در سال‌های اخیر ایجاد کرده‌اند، بسیاری را به فکر پیدا کردن جایگزین‌های مناسب برای گوشتی که در سفره ایرانی جایگاه ویژه‌ای برای خود دست‌وپا کرده انداخته است. محققان می‌گویند افرادی که بیش از سه وعده در هفته غذای گوشتی می‌خورند با جانشان بازی می‌کنند و گیاهخواران می‌گویند اگر سبزیجات برگ‌سبز و سویا را به رژیم غذایی‌تان وارد کنید، می‌توانید چند سال بیشتر و البته سالم‌تر زندگی کنید. برخی پژوهشگران معتقدند قارچ را می‌توان دارویی برای جلوگیری از بیماری‌های قلبی و تصلب شرایین به شمار آورد و نیاسین



## درمان شوره سر، بدون شامپو ضدشوره

**به پوست سرتان جوش شیرین بمالید**

اگر شما هم مجبورید هر چند وقت یک‌بار شوره‌های سرتان را به کمک شامپوهای ضدشوره محو کنید، بد نیست این بار راهی طبیعی اما ماندگار را برای از بین بردن شوره‌ها امتحان کنید. درست است که بسیاری از شامپوهای ضدشوره بعد از چند بار مصرف می‌توانند شوره لا به لای موهایتان را از بین ببرند اما شما با برخی راهکارهای خانگی، بدون نیاز به خرید این شامپوها می‌توانید مشکلاتتان را حل کنید. یکی از راه‌های کاربردی برای حذف شوره سر، استفاده از جوش شیرین است. اگر در آشپزخانه‌تان جوش شیرین دارید، وقتی خارش و شوره سر کلافه‌تان کرده به سراغش بروید. شما با اضافه کردن یک قاشق چای‌خوری جوش شیرین به شامپوی معمولی که هر روز استفاده می‌کنید، می‌توانید شوره‌هایتان را از بین



## سینوزیتی‌ها سیر درمانی کنند

**برای درمان عفونت سینوسی همیشه نباید آنتی‌بیوتیک مصرف کنید**

زمستان رو به پایان است، اما برای کسانی که دچار التهاب و عفونت سینوس هستند، تمام شدن زمستان به معنای پایان یافتن بیماری‌شان نیست. برای این افراد حتی یک باد خنک در اسفندماه می‌تواند آزاردهنده باشد و کمی سرد شدن هوا مشکلات سینوس را به جان‌شان بیندازد. یکی از موثرترین درمان‌های طبیعی که برای سینوزیت پیشنهادشده، گنجاندن سهیم بیشتری از سیر در رژیم غذایی است. سیر آنتی‌بیوتیکی طبیعی است که به‌راحتی از پس درمان عفونت‌های سینوسی برمی‌آید. اما فقط با خوردن سیر یا مصرف داروهای طبیعی مثل زنجبیل نیست که می‌توانید عفونت‌های سینوسی را درمان کنید. درست است که این دو گیاه

اغلب ما هنگام درد کشیدن آه و ناله می کنیم، بی آنکه پژوهشگران چنین توصیه‌ای کرده باشند. اما محققان هم دریافته‌اند که این آه و ناله‌ها واقعا می‌تواند به از بین رفتن درد و یا حداقل کم کردنش کمک کند. دلیلی میل نوشته است که بررسی‌ها نشان می‌دهد «آخ» گفتن در زمان درد شدید، واقعا به کاهش آن کمک می‌کند. از نظر محققان به‌محض اینکه این صدا از دهان شما خارج می‌شود، سیگنال‌هایی به مغزتان می‌رسد و مغز شما فعالیتش را برای مهار درد بیشتر می‌کند. به عقیده محققان حتی گریه کردن در زمان درد شدید هم می‌تواند چنین کمکی کند. پس راحت باشید و احساساتتان را بیرون بریزید.

## رومبه‌رله

فرهنگ سالم‌زیستن



## کتینو | ۱۳

# در خدمت و خیانت کلسترول!

**به اعداد برگه آزمایش نگاه کنید، شاید قلبتان در خطر باشد!**

برای شمایی که از علائم اختصاری برگه آزمایش سر در نمی‌آورید، ارزیابی وضعیت سلامتتان با نگاه کردن به این ارقام کار ساده‌ای نیست. شاید برگه آزمایش خون شما را ازهای بسیاری را در مورد حال‌وروزتان فاش کند. اگر نگاهی به عددی که مقابل شاخص‌های LDL و HDL نوشته‌شده بیندازید، می‌توانید سلامت قلب و عروق‌تان در آینده را پیش‌بینی کنید. عبارت‌های کلسترول خوب و کلسترول بد برای همه ما آشناست، اما شاید بسیاری از ما ندانیم که چطور می‌توانیم با اصلاح سبک زندگی و دستکاری عدد مربوط به این شاخص‌ها زندگی‌مان را نجات دهیم.

### ● بهاره اسلامی ●

● روزنامه‌نگار ●

### ■ نشانه‌ای دارد؟

کلسترول بالا هیچ علامتی ندارد، اما آسیب‌هایی جدی به بدن می‌رساند. با گذشت زمان، میزان بالای کلسترول ممکن است پلاک‌هایی را داخل رگ‌های خونی و عوارضی را مثل گرفتگی عروق ایجاد کند یا باعث اختلال‌هایی در گردش خون شود. مشکلات قلبی و عروقی از عوارض شایع کلسترول بالاست و به همین دلیل باید مراقب دچار شدن‌تان به این بیماری خاموش باشید.

### ■ از چه سنی به سر اغتان می‌آید؟

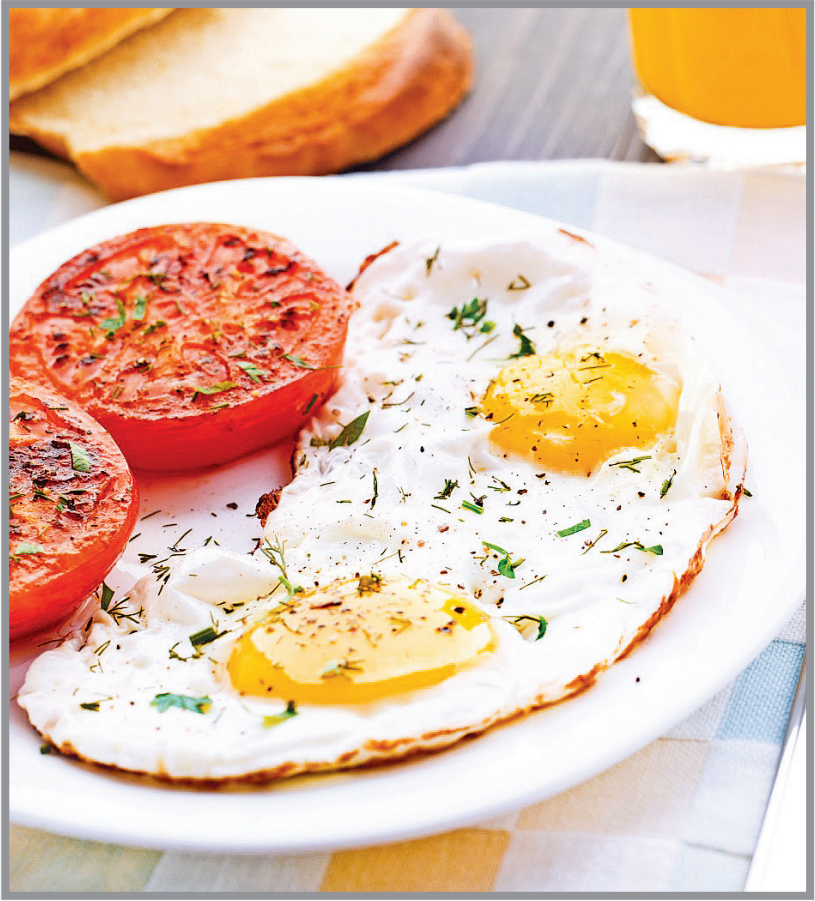
گرچه در برخی از کودکان و نوجوانان هم نشانه‌های بالا بودن کلسترول بد دیده می‌شود، اگر ستنان بالاتر از ۲۰ سال است باید حداقل هر شش ماه یک‌بار سطح کلسترول خونتان را با کمک آزمایش‌های ساده خون بررسی کنید و مطمئن شوید که به این مشکل دچار نشده‌اید. بالا بودن عدد LDL در جواب آزمایش شما نشان می‌دهد کلسترول بد خونتان بالاست و مشکلات قلبی و عروقی در کمیتان است. اگر به مشکلات زمینه‌ای دیگر دچار نباشید، کمتر از ۱۰۰ بودن عدد LDL خونتان می‌تواند نشانه سالم بودن‌تان باشد، اما اگر به بیماری‌های قلبی دچار شده باشید، باید میزان کلسترول بد خونتان از این عدد هم کمتر باشد.

### ■ اگر بالا برود چه می‌شود؟

کلسترول خوب یا HDL برای حذف کلسترول بد و جلوگیری از ساخت پلاک در داخل رگ‌ها به بدن‌تان کمک می‌کند. اگر سهم بیشتری از چربی‌های سالم مانند روغن‌زیتون را در رژیم غذایی‌تان ج‌دهید، می‌توانید به افزایش کلسترول HDL کمک کنید. اما اگر آزمایش‌ها عدد تری‌گلیسیرید خونتان را بیشتر از ۱۵۰ نشان دادند، معنایش این است که خطر دچار شدن‌تان به بیماری‌های متابولیک، مشکلات قلبی و دیابت بالاست. تری‌گلیسیرید نوعی چربی است که در خون شما وجود دارد و اگر اضافه‌وزن داشته باشید، فعالیتتان کم باشد یا سیگاری باشید، میزانش بیش از اندازه افزایش پیدا می‌کند و سلامتتان را به خطر می‌اندازد.

### ■ چه بخوریم؟ چه نخوریم؟

اگر آزمایش‌ها از بالا بودن کلسترول خونتان حکایت می‌کنند، باید خوردن غذاهایی مثل تخم‌مرغ و میگو را کنار بگذارید.



### ● بهبود ●

● دکتر جیمز راسر ●

## این نشانه‌ها می‌گویند

## کمبود پتاسیم دارید

### ■ موز خونتان کم شده؟

درست در لحظه‌ای که خواب هفت‌پادشاه می‌بینید، پا درد کشنده ناشی از گرفتگی عضله بیدار می‌شوید و به خودتان می‌پیچید. شاید این مشکل در روزهای اول شما را بترساند و چند روز بعد برایتان عادی شود، اما اگر بدانید که کمبود چه ماده‌ای در بدن‌تان شما را دچار گرفتگی‌های گاه و بیگاه عضلانی می‌کند، می‌توانید به جای تحمل گرفتگی عضله آن را درمان کنید. شاید نام پتاسیم را به اندازه ویتامین C یا کلسیم نشنیده باشید اما این ماده معدنی در تنظیم مایعات بدن‌تان و سالم نگه داشتن عضلات‌تان نقش مهمی بازی می‌کند. مطالعات نشان می‌دهد پتاسیم حتی از پس حفظ سلامت قلب و کلیه هم برمی‌آید و اگر به دیابت نوع دو دچار شده باشید، با مصرف آن می‌توانید بسیاری از عوارض ابتلا به این بیماری را پایین بیاورید.

با این حال، خبر بد این است که تنها تعداد کمی از افراد به اندازه کافی پتاسیم مصرف می‌کنند. در حالی که بزرگسالان باید هرروز حداقل ۴۷۰۰ میلی‌گرم پتاسیم مصرف کنند، بررسی‌ها نشان می‌دهد که اغلب آن‌ها کمتر از نیمی از این نیاز بدنشان را تأمین می‌کنند. اگر شما هم یکی از کسانی هستید که به این نیاز توجه چندانی نمی‌کنند، احتمالاً نشانه‌های زیر را در بدن‌تان مشاهده می‌کنید.

### ■ همیشه خسته‌اید؟

کمبود انرژی یکی از شایع‌ترین نشانه‌هایی است که به دنبال کمبود پتاسیم ایجاد می‌شود. گرچه مشکلاتی مثل کم‌خونی، آلرژی که نفس کشیدن را سخت می‌کند، بیماری‌های قلبی و عروقی و بسیاری از اختلالات جسمی را می‌توان از دلایل ابتلا به خستگی مزمن معرفی کرد، اما کمبود پتاسیم مشکلی است که بسیاری از افراد را با احساس تمام‌نشدن خستگی روبرو می‌کند و انجام فعالیت‌های روزانه را برایشان دشوار می‌کند.

### ■ فشار خونتان بالاست؟

بالا بودن فشارخون هم می‌تواند دلایل بی‌شماری داشته باشد اما وقتی چند نشانه حاکی از کمبود پتاسیم را همراه با فشارخون بالا تجربه می‌کنید و به نگاهی به رژیم غذایی‌تان می‌بینید که رد پای خوراکی‌های حاوی پتاسیم کم‌رنگ است، پیش‌بینی دلیل بالا بودن فشارخون برایتان آسان‌تر می‌شود. سابقه خانوادگی، اضافه‌وزن و مصرف بیش از اندازه نمک، تنها بخشی از دلایل بالا رفتن فشارخون هستند. محققان می‌گویند کسانی که در رژیم غذایی‌شان به اندازه کافی پتاسیم وجود ندارد هم به عوارضی مثل فشارخون بالا دچار می‌شوند.

### ■ عضلاتتان می‌گیرد؟

اسپاسم‌های عضلانی دردناک در پاها و دیگر عضلات بدن، می‌تواند از کمبود پتاسیم حکایت کند. گرچه ورزشکارانی که مشغول تمرینات سخت هستند اغلب از این عارضه شکایت می‌کنند، اما اگر بیش از اندازه دچار کمبود پتاسیم باشید، حتی در حالت نشسته یا وقتی خواب هستید هم گرفتار چنین اسپاسم دردناکی می‌شوید. اگر شما هم گاه‌وبیگاه چنین اسپاسم‌های غیرقابل‌تحملی را تجربه می‌کنید، بیش از قبل به خوراکی‌های حاوی پتاسیم که در انتهای این مطلب به شما معرفی می‌کنیم رو بیاورید.

### ■ تپش قلب دارید؟

هنگامی که سطح پتاسیم بدن‌تان بسیار کم می‌شود، تپش قلب آزاردهنده هم به مشکلات دیگری که با آن‌ها دست‌به‌گریبان هستید اضافه می‌شود. اگر احساس می‌کنید چیزی درونتان را می‌لرزاند یا فکر می‌کنید قلبتان از شدت تپیدن از سینه‌تان بیرون می‌زند، می‌توانید به کمبود پتاسیم بدن‌تان شک کنید. البته تپش بیش از اندازه قلب دلایل بی‌شماری می‌تواند داشته باشد اما همراه شدن آن با نشانه‌های دیگر، می‌تواند شما را نسبت به چنین کمبودی مشکوک کند.

### ■ گیاه‌خوار شوید!

بهترین راه برای به دست آوردن میزان مورد نیاز پتاسیم، خوردن طیف گسترده‌ای از میوه‌ها و سبزیجات در طول روز است. گرچه اغلب ماموز را اصلی‌ترین منبع پتاسیم می‌شناسیم، اما بد نیست بدانید سیب‌زمینی پخته با پوست دو برابر موز پتاسیم دارد. اسفناج، توت‌فرنگی، کلم‌بروکلی، و برگ چغندر هم از دیگر منابع پتاسیم هستند که می‌توانید با گنجاندنشان در سبد غذایی‌تان جلوی دچار شدن‌تان به کمبود پتاسیم را بگیرید.