

کباب خوردن ممنوع!

می‌دانیم که کمتر ایرانی می‌تواند از خوردن کباب‌های خوش طعم و بو صرف نظر کند، اما محققان می‌گویند کباب‌خورها بیشتر از هر کسی در معرض ابتلا به سرطان قرار می‌گیرند. آن‌ها می‌گویند مصرف گوشت‌هایی که با شعله شدید و درجه حرارت بسیار بالا سرخ و یا کبابی می‌شوند، خطر ابتلا به سرطان کلیه را افزایش می‌دهند. از نظر محققان حتی مصرف یک وعده کبابی که بخشی از گوشتش سوخته باشد می‌تواند شمار را با چنین خطری روبرو کند. به طور کلی بررسی‌ها نشان می‌دهد که بیماران مبتلا به سرطان کلیه معمولاً بیش از دیگران گوشت سفید و قرمز مصرف می‌کنند؛ اما اگر نمی‌توانید به‌سادگی دور گوشت قرمز را خط بکشید، بهتر است رژیم سلامتتان را با نخوردن گوشت‌های سوخته و کباب‌شده روی آتش شروع کنید.

یکشنبه ● ۱ آذر ۱۳۹۴ ● شماره سی و یک



شغل‌هایی که اضافه وزن می‌آورند

با چاقی‌کننده‌ترین شغل‌ها آشنا شوید

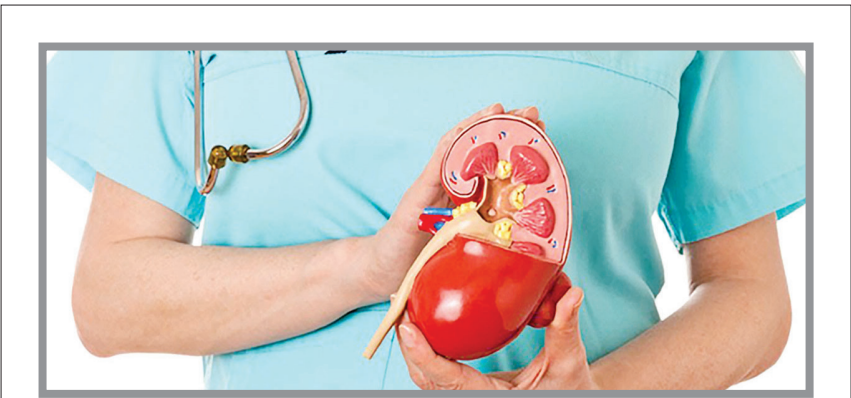
■ پرستارید؟

گرچه پرستارها تصور می‌کنند به خاطر تحرک زیادی که در طول روز دارند سالم‌تر از دیگر کارمندان می‌مانند، اما بررسی‌ها نشان می‌دهد که این افراد هم مثل معلم‌ها به احتمال ۵۱درصد گرفتار چاقی می‌شوند. شاید شیفت‌های شبانه و مشکلات خوابی که پرستارها به آن دچار می‌شوند هم در این چاقی‌بویه موثر باشد.

■ کارگری‌د؟

وضعیت تناسب‌اندام اپراتورهای دستگاه و کارگران کارخانه از بسیاری از کارمندان دیگر بهتر است، اما محققان می‌گویند این افراد هم اگر مراقب خودشان نباشند، خیلی زود چاق می‌شوند. آن‌ها احتمال چاقی افرادی را که در این تخصص‌ها مشغول به کارند ۴۵درصد می‌دانند، چراکه محققان علاوه بر پشت‌میزنشینی، استرس و شب‌کاری را هم از عوامل موثر بر چاقی معرفی کرده‌اند. کارگران حتی اگر تحرک زیادی داشته باشند، ممکن است قربانی دو مشکل دیگر شوند. به باور محققان رژیم غذایی نامناسب و هله‌هوله‌خوری هم می‌تواند یکی از دلایل مهم چاقی برخی از این افراد باشد. پس اگر در یکی از این مشاغل چاق‌کننده کار می‌کنید، به جای اینکه کار خود را بهانه کنید و بگویید از چاقی نمی‌توانید فرار کنید، رژیم غذایی مناسبی را رعایت کنید و به اندازه کافی تحرک داشته باشید تا گرفتار عوارض مرگبار ناشی از چاقی نشوید. به باور محققان، ساعت‌ها پشت‌میزنشینی ۵۶درصد، پرخوری ناشی از استرس ۳۵درصد، خوردن غذایرون از خانه ۲۶درصد، مصرف نوشیدنی‌های شیرین در محل کار ۱۷درصد و نخوردن وعده‌های غذایی به خاطر کمبود زمان ۱۷درصد در چاقی شدن کارمنداها موثر است.

منبع: دیلی میل



وقتی کلیه‌ها هشدار می‌دهند

شب‌بیرون روی‌ها را جدی بگیرید

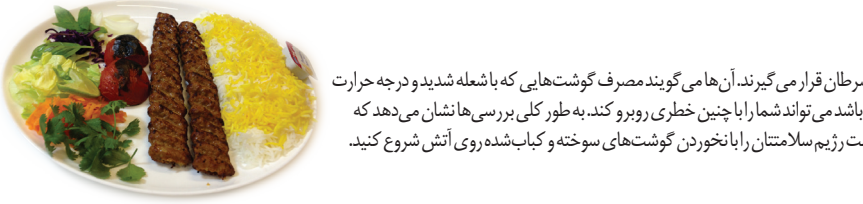
برای شما از جوان‌ها واجب‌تر است، چراکه بیدار شدن در شب برای تخلیه مثانه در افراد مسن خطرناک‌تر از جوان‌هاست. البته با توجه به نتایج بررسی‌های انجام‌شده، این مشکل تنها اتفاقی نیست که جان شما را به خطر می‌اندازد، بلکه مشکلاتی از قبیل یکسان نبودن فشارخون دو دست و زردی پشت پلک، که می‌تواند از ابتلا پتان به بیماری‌های قلبی حکایت کند، هم در گروه خطرات خاموشی هستند که تعقیباتان می‌کنند.

منبع: webmd

این زمستان سرما نخورید

فنجان آب جوش بریزید. این مخلوط را برای ۱۰-۱۵دقیقه روی اجاق بگذارید و بعد از کمی قل زدن زیر اجاق را خاموش کنید و اجازه دهید کمی سرد شود. وقتی معجوناتان کمی سرد شد، نصف قاشق چای‌خوری عسل را به آن اضافه کنید تا خواص فوق‌العاده سیر و عسل برای مبارزه با بیماری‌های زمستانه با هم ترکیب شوند و معجون‌ی که تهیه کرده‌اید در تقویت سیستم ایمنی بدن‌تان توانا‌تر شود. اضافه کردن عسل به این مخلوط نه تنها خاصیتش را بیشتر می‌کند، بلکه طعمش را هم دلچسب‌تر می‌کند.

منبع: naturalhealth

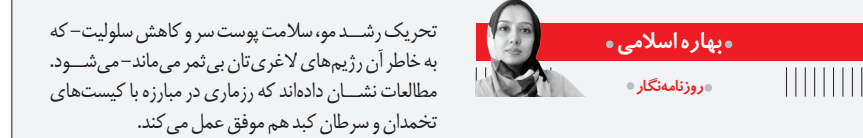


کتینو | ۱۳

مغزتان را روغن کاری کنید!

اگر این روغن‌ها را بخورید، رابطه‌تان با همکارهایتان بهتر می‌شود و با تمرکز بیشتری کار می‌کنید

کم‌نوری زمستان و سرمای هوا گاه با خود بی‌حوصلگی می‌آورد. اگر شما هم از کسانی هستید که در روزهای کم‌نور و سرد زمستان موتور مغز شما ن‌دیر روشن می‌شود، میلی به کار کردن ندارند و البته بیشتر از دیگر ماه‌های سال احساس افسردگی و غم‌زدگی می‌کنند، به روغن کاری مغز و اعصابتان نیاز دارید. بررسی‌های صورت گرفته بر روی برخی روغن‌های طبیعی نشان می‌دهد که این داروها می‌توانند افسردگی شما را درمان کنند، از استرس‌هایتان بکاهند و با افزایش تمرکز موفقیت شما را در محیط کار تضمین کنند.



■ اسطوخودوس

این روغن تنها شما را خوشحال‌تر از قبل نمی‌کند، بلکه علاوه بر کم کردن افسردگی‌تان، آرامش را به سیستم عصبی شما برمی‌گرداند. اسطوخودوس که شما را به انسانی شاد تبدیل می‌کند، علاوه بر بهبود عملکرد عصبی‌تان، به جوان‌تر شدن‌تان هم کمک می‌کند. اگر سردرد، میگرن و تنش عصبی کلافه‌تان کرده و نمی‌گذارذ خوب کار کنید، در وان حمامتان چند قطره از این روغن را بریزید و با آن بدنتان را ماساژ دهید. اسطوخودوس ضدباکتری هم هست و در نتیجه مرهم خوبی برای زخم‌های باز شده، آکنه‌های کیستیک، گزش‌ششرات و سوختگی به شمار می‌آید و علاوه بر مراقبت از پوست و مو می‌تواند شوره سر را از بین ببرد. در صورتی که عفونت‌های سینوسی و مجاری تنفسی آزارتان می‌دهد هم می‌توانید از روغن اسطوخودوس کمک بگیرید و با ریختن آن در دستگاه بخور، از رایحه دلنشیش که خاصیت درمانی فوق‌العاده‌ای هم دارد بهره ببرید.

■ لیمو

لیمو سرشار از ویتامین C و آنتی‌اکسیدان است و می‌تواند از سیستم عصبی سمپاتیک شما مراقبت کند. روغن لیمو انگل‌هایی را که به بدنتان حمله کرده‌اند از بین می‌برد و برای کبدتان هم مفید است. این روغن بدن شما را پاکسازی و به همین دلیل خوش‌رنگ و رو‌ی‌تان می‌کند. برای اینکه زمستان امسال حال بهتری داشته باشید و بهتر کار کنید، می‌توانید روی کمک این روغن حساب کنید.

■ روغن نعناع

اگر این هفته حسابی کار سرتان ریخته و نمی‌دانید از کجا باید شروع کنید، از روغن نعناع استفاده کنید. این روغن انرژی و هوشیاری ذهنتان را افزایش می‌دهد و کارایی‌تان را بالا می‌برد. در صورتی که کار زیاد باعث سردردتان هم می‌توانید از خاصیت روغن نعنای برای تسکین سردرد بهره ببرید. نعناع ضدباکتری هم هست و می‌تواند مسمومیت غذایی و سایر بیماری‌های گوارشی را درمان کند. در صورتی که دهان و دندانتان عفونت کرده می‌توانید از این روغن ضدباکتری برای درمان استفاده کنید.

■ رزماری

در روزهای سخت کاری، برای بیشتر شدن هوشیاری ذهنی‌تان از روغن رزماری کمک بگیرید. رزماری به سیستم آدرنال بدنتان کمک می‌کند و از پس مبارزه با آسپ، برونشیت، سردرد، ورم مفاصل و نقرس هم برمی‌آید. رزماری باعث



یهود

● **برایات بزرگهر** ●

چاقی در وقت اضافه!



کارمندان به دلیل ساعات کار طولانی و خسته‌کننده، به خوردن میان‌وعده‌ها علاقه زیادی نشان می‌دهند. اما معمولاً خوراکی‌های مضرى مانند چیپس و پفک را به عنوان میان‌وعده انتخاب می‌کنند که نه تنها هیچ فایده‌ای به حال سلامتی ندارند، بلکه منشا بیماری‌ی هم محسوب می‌شوند. به طور کلی اسنک‌ها – که چیپس و پفک پرطرفدارترین انواع آن‌ها هستند- از دو ماده غذایی خطرناک تهیه می‌شوند؛ روغن و نمک! کارمندان به دلیل ویژگی‌شغلهای معمولاً دچار کم‌تحرکی هم هستند و مصرف اسنک‌ها می‌تواند مزید بر علت شود و آن‌ها را بیشتر در معرض ابتلا به چاقی قرار دهد. چاقی که به آن ام‌الامراض (مادر بیماری‌ها) هم گفته می‌شود، به نوبه خود می‌تواند زمینه را برای ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی و سایر ناراحتی‌های جسمانی فراهم کند. اما این مسئله تنها دلیل بر هیز از خوردن اسنک‌ها نیست؛ خوردن چیپس و پفک علاوه بر چاقی مشکلات دیگری را هم برای سلامتی به دنبال دارد.

■ مصرف روغن و نمک باعث بالا رفتن چربی‌های نامطلوب در بدن می‌شود.
■ مانع جذب کلسیم می‌شود و در نتیجه در کودکان راشیتسم، در نوجوانان نرمی استخوان و در سالمندان پوکی استخوان ایجاد می‌کند.
■ اسنک‌ها را از روغن جامد تهیه می‌کنند که روغن خوبی محسوب نمی‌شود. این روغن در سرخ‌کن‌های مخصوص بارها مورد استفاده قرار می‌گیرد و سرد و گرم می‌شود که این کار آن را به یک ماده غذایی خطرناک تبدیل می‌کند.

■ مواد نگهدارنده‌ای که به اسنک‌ها افزوده می‌شود، به نوبه خود بیماری‌زا هستند. فردی که هر روز اسنک می‌خورد، مقدار زیادی مواد نگهدارنده وارد بدن خود می‌کند و طبیعتاً دچار مشکلات جسمانی بیشتری می‌شود.

به جای خوردن چیپس و پفک و خوراکی‌های دیگری از این دست، بهتر است به مصرف میوه‌جات و خوراکی‌های سالم روی بیاورید. برش‌هایی از میوه را در ظرفی درسته با خود همراه داشته باشید و در ساعات مناسب آن‌ها را میل کنید! اگر حمل‌ونقل میوه به سبب حجمی که اشغال می‌کند برایتان سخت است، می‌توانید از میوه‌های خشک‌شده استفاده کنید. میوه‌های خشک در فروشگاه‌ها در دسترس هستند، در منزل نیز می‌توانید به‌سادگی میوه‌های دلخواهتان را خشک کنید. البته نباید در مصرف میوه خشک‌شده هم زیاده‌روی شود؛ چون میوه‌ها با دا دست دادن آب خود حاوی قند بیشتری هستند.

خوردن آجیل هم می‌تواند جایگزین خوبی برای اسنک‌ها باشد، به شرطی که شور نباشد و از نوع بی‌نمک آن استفاده شود.

■ نوشیدنی‌های بالای جان

معمولاً در ادارات مصرف شکلات و نوشیدنی‌هایی مانند چای و قهوه و نسکافه رواج خاصی دارد. غافل از اینکه افراط در این امر هم نتایج خوبی در پی نخواهد داشت.

■ شکلات‌هایی که به وفور خورده می‌شوند، چربی اشباع و مواد قندی بالایی دارند و مصرف بیش از حدشان می‌تواند به چاقی منجر شود. حتی در مصرف شکلات تلخ هم نباید به‌زم‌باز اینکه تلخی مانع از چاقی می‌شود، زیاده‌روی کرد.
■ نوشیدنی‌هایی نظیر نسکافه هم می‌توانند به چاقی منجر شوند. بنابراین توصیه می‌شود در صورت تمایل به مصرف نسکافه، نصف قاشق مرباخوری نسکافه بدون شکر (سِر صاف) را در آب جوش یا شیر حل کنید. گاهی این تصور به وجود می‌آید که می‌توان با اضافه کردن شیر به نسکافه، اثرات منفی آن را خنثی کرد. در حالی که مصرف نسکافه با شیر باعث می‌شود کلسیم شیر جذب نشود.

■ نوشیدن چای معمولی به شرطی که غلیظ و پررنگ نباشد، گزینه مناسبی برای رفع خستگی است.

■ مصرف چای سبز هم مفید است و به ارتقای کیفیت سلامت کمک فراوانی می‌کند.

نکته‌ای که در مورد نوشیدنی‌های مفیدی مثل چای معمولی و چای سبز باید مد نظر داشته باشید این است که افراط می‌تواند یک ماده غذایی مفید را به یک ماده مضر تبدیل کند. بنابراین سعی کنید در مصرف نوشیدنی‌ها جانب تعادل را نگه دارید. به طور مثال نوشیدن زیاده از حد نوشیدنی‌های کافئین‌دار موجب تپش قلب و اضطراب می‌شود. به‌ویژه اگر نزدیک به ساعات خواب مصرف شود، حتی‌ب خوابی می‌آورد.

دبیر انجمن تغذیه ایران مشاور تغذیه و رژیم‌درمانی