

## موز چاق کننده است؟

از نظر متخصصان تغذیه، مصرف موز باعث چاقی نمی‌شود. درست است که صد گرم موز حدود ۱۰۰ کالری دارد و ۱۰۰ گرم سیب تنها نزدیک ۵۰ کالری، اما یادتان نرود که یک موز پوست‌کنده بعید است بیشتر از ۱۰۰ گرم وزن داشته باشد، درحالی‌که سیب پوست‌کنده معمولا حدود ۲۰۰ گرم وزن دارد. حالا این اعداد را با هم مقایسه کنید. می‌بینید؟ انگار یک عدد موز از یک عدد سیب کالری بیشتری ندارد. پس با خیال راحت و بدون نگرانی در مورد افزایش وزن هرروز یک عدد موز میل کنید. پتاسیم فراوان موز محافظ عضلات شماس‌ت و از آنجا که چربی بسیار اندکی دارد، با خوردنش کلسترول خونتان هم بالا نمی‌رود.

یکشنبه ● ۲۴ بهمن ۱۳۹۵ ● شماره نود و دو

ا ت ی ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱

گیاه‌خوارها، مراقب عضلاتان باشید

## خوراکی‌های غیرگوشتی سرشار از پروتئین

#### ● ژینب رثوفی ●

|||||

● مترجم ●

دل‌تان برای حیوانات می‌سوزد یا اینکه اصلا طعم غذاهای گوشتی را دوست ندارید؟ دلیل شما برای گیاه‌خوار شدن هرچه باشد، نباید از یاد ببرید که بدون استفاده از برخی خوراکی‌های غیرگوشتی ضروری، گیاه‌خواری می‌تواند به بدن‌تان آسیب جدی بزند. ضعف عضلانی به دلیل دریافت نکردن پروتئین کافی، یکی از این آسیب‌هاست. به همین دلیل ما این بار شما را با چند خوراکی غیرگوشتی آشنا می‌کنیم که پروتئین فراوانی را در خود جای داده‌اند و می‌توانند عضلات شما را سالم و قدرتمند نگه دارند.

#### ● تخم‌مرغ محلی ●

برای بالا بردن کلسترول خونتان، ممکن است تخم‌مرغ را در سبد غذایی روزانه خود قرار ندهید؛ اما محققان می‌گویند اگر اهل خوردن تخم‌مرغ محلی باشید، جایی برای نگرانی وجود ندارد. چراکه به گفته آن‌ها تخم‌مرغ‌های سرشار از پروتئین محلی، به نسبت تخم‌مرغ‌هایی که در مرغداری‌های صنعتی تولید می‌شوند، کلسترول پایین‌تر و امگا ۳ بالاتری دارند.

عادت‌های شبانه‌ای که باید از آن‌ها پرهیز کرد

## سریال دیدن شما را چاق می‌کند!



مهم نیست وقتی چاق هستید زیاترید یا وقتی لاغر می‌شوید، از خودتان راضی تر هستید اصلا نمی‌خواهیم شما را به بازی «چه کسی زیباتر است؟» وارد کنیم، بلکه می‌خواهیم به شما یادآوری کنیم که با مدام وزن اضافه کردن، قلبتان نابود می‌شود، زانوهایتان درد می‌گیرد، خطر سرطان‌ی شدت‌تان بیشتر می‌شود و هزار و یک بلای دیگر به جانتان می‌افتد. اگر رژیم گرفتن نیستید، اگر وقت ورزش کردن ندارید و اگر به قول خودتان آب هم که می‌خورید چاق می‌شوید، لااقل حواستان به سبک زندگی‌تان در شب باشد. محققان می‌گویند انجام دادن این کارها در شب می‌تواند بی‌هیچ عامل اضافه دیگری شما را چاق کند.

#### ● شام وعده اصلی غذایی تان است؟ ●

وقت صبحانه خوردن ندارید و ناهاری که اداره به شما می‌دهد را دوست ندارید؟ اگر به جای این دو وعده، کمبودهای غذایی‌تان را شب‌ها جبران می‌کنید، مطمئن باشید به‌زودی به درسر می‌افتید. از نظر محققان کسانی که شام وعده اصلی غذایی‌شان است و نمی‌توانند از برنج و نان و سیب‌زمینی شب بگذرند، بیشتر در معرض چاق شدن قرار دارند.

#### ● بعد از شام مسواک نمی‌زنید؟ ●

به جای مسواک زدن بعد از شام، درست قبل از خوابیدن

#### ● ماست یونانی ●

ماست یونانی که این روزها برخی از برندهای داخلی هم آن را تولید می‌کنند، نه‌تنها سرشار از باکتری‌های پروبیوتیک مفید برای روده‌هاست، بلکه پروتئین فراوانی هم دارد و باید حتما در سید خوراکی گیاه‌خوارها قرار بگیرد.

#### ● تخمه‌کدو ●

در شب‌های بلند زمستان، یک ظرف تخمه برشته اما شورن‌شده کدو را بردارید و در حال شکستن و میل کردن تخمه‌ها از دیدن برنامه مورد علاقه‌تان لذت ببرید. تخمه‌کدو که سرشار از اسیدآمین‌ه‌های ضروری است، پروتئین بسیار زیادی دارد و مانع دچار شدت‌نان به کمبودهای ناشی از گیاه‌خواری می‌شود.

#### ● جو، عدس، لوبیا، سویا ●

جو، گندم، عدس، لوبیا، سویا از دانه‌هایی هستند که میزان زیادی پروتئین دارند و حتما باید در سبد غذایی گیاه‌خوارها قرار بگیرند. البته برای دریافت مواد ضروری برای بدن‌تان، باید قید مصرف آرد سفید گندم را بزنید و حتما سبوس گندم و جو را مصرف کنید. از طرف دیگر، می‌توانید بسته‌های جو دوسر پرک‌شده را از سوپرمارکت‌ها تهیه کنید و هرروز به‌عنوان میان‌وعده این خوراکی پرفایده را میل کنید.

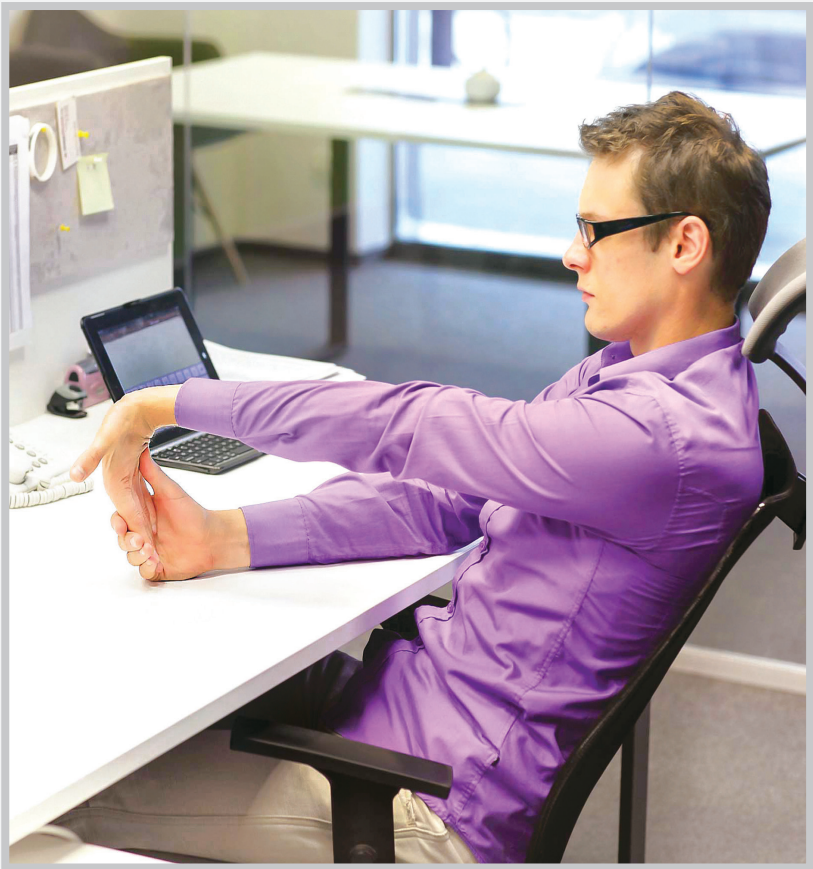
منبع: rd.com



۱۰۰ گرم سیب تنها نزدیک ۵۰ کالری، اما یادتان نرود که یک موز پوست‌کنده بعید است بیشتر از ۱۰۰ گرم وزن داشته باشد، درحالی‌که سیب پوست‌کنده معمولا حدود ۲۰۰ گرم وزن دارد. حالا این اعداد را با هم مقایسه کنید. می‌بینید؟ انگار یک عدد موز از یک عدد سیب کالری بیشتری ندارد. پس با خیال راحت و بدون نگرانی در مورد افزایش وزن هرروز یک عدد موز میل کنید. پتاسیم فراوان موز محافظ عضلات شماس‌ت و از آنجا که چربی بسیار اندکی دارد، با خوردنش کلسترول خونتان هم بالا نمی‌رود.

## رومبه‌رله

فرهنگ سالم‌زیستن



این همان بیماری است که تی‌سورها هم دچارش می‌شوند

# مچ‌تان درد می‌کند؟



● لی‌لی اسلامی ●

● روزنامه‌نگار ●

حتی اگر یک‌بار در عمرتان راکت تنیس را در دست نگرفته باشید، ممکن است به خاطر شرایط کاری‌تان به همان بیماری دچار شوید که تی‌سورها گرفتارش می‌شوند. «آرنج تنیسورها» یا «تنیس‌الbow» نام بیماری است که عضلات، تاندون‌ها و مفصل دست را درگیر می‌کند و دردی آزاردهنده و تحمل‌ناپذیر را در آرنج مبتلایانش ایجاد می‌کند. از نظر متخصصان، انجام مداوم حرکات تکراری، مثل کار کردن مداوم با موس و کیبورد یا همیشه قلم‌به‌دست بودن، می‌تواند چنین دردی را ایجاد کند و اگر به‌موقع مهارش نکنید، می‌تواند کارتان را به اتاق عمل بکشاند.

#### ● چه نشانه‌هایی دارد؟ ●

این بیماری خود را به شکل‌های متفاوت نشان می‌دهد. گاهی سندرم «آرنج تنیسورها» باعث احساس کردن دردی مبهم در بالا و پایین بازوها می‌شود و این درد پس از مدتی شدت می‌گیرد و تا آرنج مبتلایانش کشیده می‌شود. گاهی هم تاندون‌ها درگیر این مشکل می‌شوند و دردی شبیه به سوزن‌سوزن شدن در پشت آرنج کسانی که بیماری تی‌سورها را گرفته‌اند احساس می‌شود. اگر چنین دردهایی را در دست‌تان احساس می‌کنید، به خاطر داشته‌باشید که ابتلا به این مشکل به همین دردهای آزاردهنده محدود نمی‌ماند. وقتی بیماری‌تان شدت بگیرد عضلات و تاندون‌هایتان هم‌زمان درد را فریاد می‌زنند و در این شرایط، باید علاوه بر گرفتن مرخصی طولانی‌مدت از کارتان، خود را برای پرداخت هزینه‌های سنگین درمان این درد آماده کنید.

#### ● چه باید کرد؟ ●

برای پیشگیری از بحرانی شدن وضعیت‌تان، باید تا زمانی که دردتان شدید و مزمن نشده، فکری برای آرام کردنش کنید. شاید عمل کردن به این نکته‌ها بتواند اوضاع را بهتر کند و در مراحل اول ابتلای‌تان به این سندرم شما را از آن نجات دهد. **نفس بکشید:** کار تکراری طولانی‌مدت بی‌الای جان شماس‌ت. اگر نمی‌خواهید در پایان روز با درد کشنده دست به خانه برگردید، هرچند دقیقه یک‌بار استراحتی کوتاه به دست‌هایتان بدهید. بد نیست هر نیم‌ساعت، پنج دقیقه از پشت میزتان بلند شوید و چرخي بزنید و هردو ساعت، حدود ۲۰ دقیقه به خودتان استراحت دهید. یادتان نرود که کار کردن با تلفن همراه هم می‌تواند این مشکل را ایجاد و تشدید کند؛ پس در زمان استراحت‌تان گوشی به دست نشوید.

**کارتان را درست انجام دهید:** اگر با رایانه کار می‌کنید و مدام مشغول تایپ هستید، با یاد گرفتن اصول درست تایپ کردن و استفاده از تمامی انگشتانتان، احتمال آسیب را کمتر کنید. اگر هم پشت دستگاه‌هایی کار می‌کنید که در پایان روز باعث به درد آمدن دست‌تان می‌شوند، یکبار دیگر شیوه کار

کردتان را بررسی کنید. شاید شما حرکتی را نادرست انجام می‌دهید یا اینکه بدن‌تان را در وضعیتی نامناسب قرار می‌دهید. **ورزشکار شوید:** منقبض نگه داشتن بدن‌تان در زمان انجام کارها می‌تواند آسیبی جدی به شما وارد کند. اگر دست‌تان را در موقعیت نامناسبی بگیرید یا اینکه خشک و منقبض کارها را انجام دهید، دیر یا زود به عضلات و تاندون‌های دست‌تان آسیب می‌رسد.

**آب‌بازی کنید:** جلسات منظم فیزیوتراپی می‌تواند وضعیت‌تان را بهتر کند. اما اگر قصد حاضر شدن در چنین جلساتی را ندارید، با ماساژ دادن دست‌تان و حرکت دادنش در آب ماهیچه‌ها و تاندون‌هایتان را تقویت کنید. آرام‌باز و بسته کردن دست‌ها در آب می‌تواند معجزه کند.

**توپ‌بازی کنید:** ورزش کردن می‌تواند آسیب‌هایی که تا امروز به دست‌تان رسیده را جبران کند. برای خلاصی شدن از بیماری تی‌سورها، یک توپ تنیس بخرید و آن را در مشت‌تان بگیرید. حالا دست‌ان را باز کنید و دوباره مشت کنید. (جوری که توپ کاملا در مشت شما قرار بگیرد.) این تمرین را هرروز بارها انجام دهید تا حالتان بهتر شود.

**بدن‌ساز شوید:** اگر وقت باشگاه رفتن ندارید، لااقل در خانه یا حتی پشت میز کارتان برای حفظ سلام‌تان ورزش کنید. یکی از ورزش‌هایی که می‌توانید انجام دهید، با کمک دو دمبل کوچک صورت می‌گیرد. دست‌هایتان را صاف کنید و در حالتی که مچ‌تان هیچ انحنایی ندارد، دمبل‌ها را در مشت‌تان بگیرید. حالا آرام‌مچ را خم کنید و دمبل را بالا بیاورید، کمی مکث کنید و در حرکت بعدی، مچ را در خلاف آن جهت خم کنید. اگر هرروز بارها این ورزش ساده را انجام دهید، عضلات و تاندون‌های دست‌تان تقویت می‌شوند و زود آسیب نمی‌بینند. **دست‌تان را بچرخانید:** اگر هیچ‌یک از وسیله‌هایی که گفتیم در دست‌رستان نیست، بدون آن‌ها ورزش کنید. دست‌هایتان را صاف کنید و مچ‌تان را نشکنید. حالا دست‌ها را مشت کنید و آرام و در جهت عقربه‌های ساعت مچ‌ها را بچرخانید. بعد از ۱۰ بار انجام دادن این تمرین، جهت را عوض کنید و مچ‌ها را خلاف جهت عقربه‌های ساعت بچرخانید. باور کنید همین تمرین ساده می‌تواند حساسی در کاهش دست‌درد‌هایتان موثر باشد.

**با لپ‌تاپ کار نکنید:** اگر کارتان با رایانه انجام می‌شود، به جای استفاده کردن از موس و کیبورد لپ‌تاپ، سعی کنید از موس و کیبورد جداگانه استفاده کنید. علاوه بر این، وقت کار کردن با موس، پدهای مخصوصی را زیر دست‌تان بگذارید که برجستگی‌شان انحنای مچ شما را پر می‌کند تا دست‌تان آسیب کمتری ببیند.

**به‌موقع درمان کنید:** اگر هیچ‌یک از کارهایی که گفتیم به کاهش درد شما کمکی نکنند، فورا سراغ یک متخصص بروید. یادتان نرود که چنین دردی در صورت مزمن و طولانی شدن می‌تواند برای همیشه توانایی دست‌هایتان را کم کند و برای مدت‌ها جیب شما را در مراکز پزشکی خالی کند.

Webmd.com

● بهبود ●

● دکتر یاسر بلالی‌نژاد ●

### مناسب‌ترین پوشش

### در سردترین روزهای سال

در فصل زمستان که به علت بارش برف بعضی مناطق یخ می‌زند و لغزنده می‌شود پوشیدن لباس مناسب که بدن را به اندازه کافی گرم نگه دارد و از ابتلا به سرمازدگی جلوگیری کندو همچنین پوشیدن کفش مناسب که مانع لیز خوردن در فضاهای یخ‌زده و لغزنده شود اهمیت ویژه‌ای دارد. در فصل زمستان استفاده از لباس و کفش مناسب برای افرادی که به واسطه شغلشان مجبورند ساعات زیادی را در هوای سرد سپری کنند ضروری است، مثل کارگران ساختمانی، ماهیگیران، پستچیان، آتش‌نشانان، پرسنل نظامی، افرادی که در عملیات جست‌وجو و نجات فعالیت دارند و افرادی که مسئولیت نگهداری از جاده‌ها را برعهده دارند.

● در چه شرایطی احتمال سرمازدگی افزایش پیدا می‌کند ●

در صورت حضور زیاد و کار در محیط‌هایی که دمای آن‌ها زیر ۱۸ درجه سانتی‌گراد است احتمال ابتلا به سرمازدگی بستگی دارد به سن، سطح سلامت عمومی، داروهای مصرفی، بیماری‌های زمینه‌ای که فرد به آن‌ها مبتلاست، و نوع لباس و وسایل حفاظت فردی.

#### ● نکات کلی که افراد باید رعایت کنند ●

از نظر بدنی و سلامت عمومی فرد باید در وضعیت مناسبی قرار داشته باشد. کارگران جدید نباید یک‌باره ساعات طولانی در دمای سرد قرار بگیرند و برای ایجاد سازگاری و انطباق باید به آهستگی کار را شروع کنند تا به حضور، کار و فعالیت در محیط سرد عادت کنند.

#### ● پوشش مناسب برای کار در محیط سرد ●

- خیس بودن لباس و بدن احتمال ابتلا به سرمازدگی را افزایش می‌دهد. بنابراین کارکنان باید از خشک بودن بدن و لباس‌هایشان اطمینان پیدا کنند.

- استفاده از کلاه ضدآب، ماسک صورت، پوشاندن گوش، شال‌گردن، دستکش و جوراب مناسب ضروری است.

- لباس کار باید نفوذناپذیر، خشک و مقاوم در برابر باد و باران باشد.

- لباس نباید بیش از اندازه تنگ باشد، درواقع باید به‌گونه‌ای باشد که تعریق بدن را در خود نگه ندارد.

وقتی لباس تعریق را در خودنگه دارد سبب می‌شود بدن و لباس خیس شود و احتمال سرمازدگی افزایش پیدا کند.

- لباس‌های چندلایه بهتر از لباس‌های یک‌لایه است، چون هوایی که بین لایه‌های مختلف لباس قرار می‌گیرد مانند عایق عمل می‌کند و مقاومت در برابر سرما را افزایش می‌دهد.

- در صورت خیس شدن لباس باید به‌سرعت آن را عوض کرد. بنابراین اگر در محیط‌های باز و سرد مشغول به کار هستید و شرایط کارتان به‌گونه‌ای است که احتمال خیس شدن لباس‌تان وجود دارد حتما چند دست لباس اضافه همراه داشته باشید تا در صورت لزوم تعویض کنید.

- بهتر است لباس‌ها از جنس پشم و الیاف مصنوعی باشد چون الیاف طبیعی و جنس کتان آب را به خود می‌گیرند و مناسب نیستند.

- لباس نباید بیش از اندازه تنگ باشد، به‌گونه‌ای که جلوی حرکت فرد گرفته شود. هنگامی که فرد لباس خیلی تنگ می‌پوشد و قادر نیست به‌حد کافی حرکت کند و بسته به آن میزان فعالیتش کم می‌شود احتمال ابتلا به سرمازدگی افزایش پیدا می‌کند.

- بهتر است روی لباس یک کت عایق ضدآب و ضدباد پوشیده شود.

#### ● کفش مناسب کار در محیط‌های سرد ●

#### و لغزنده

- کفش باید ضدآب و عایق باشد و کفه آن دارای عاج‌های بخشکن باشد تا از لیز خوردن جلوگیری کند. کف کفش باید لاستیکی و روی آن چرمی باشد - اندازه کفش باید به‌حدی باشد که فرد نتواند دو جوراب نازک یا یک جوراب ضخیم بپوشد. در محیط‌های لغزنده بهتر است تجهیزات ایخ‌شکن و ضدلیخ به کفش اضافه شود.

● نکاتی مهم در خصوص پوشش مناسب ●

- استفاده از دستکش در محیط‌های سرد ضروری است. در محیط‌های خیلی سرد بهتر است از دستکش‌های دوانگشتی استفاده شود که در آن چهار انگشت دست کنار هم قرار می‌گیرند، چون هنگامی که انگشت‌ها کنار هم‌دیگر قرار می‌گیرد گرما را بهتر در خود نگه می‌دارند.

- در صورتی کلاه حفاظتی ایمنی دارید، لازم نیست حتما از کلاه‌پشمی مناسب استفاده کنید.

- اگر در محیط سرد جین کار می‌رمان شد فقط زیپ یا دکمه‌های کت را باز کنید و لباس، دستکش و کلاه را به‌هیچ‌وجه درنیاورید.

حتما لباس خشک همراه داشته باشید تا در صورت خیس شدن لباس‌تان تعویض کنید.

متخصص طب کار، دانشیار و عضو هیئت‌علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران