

♦ گروه سلامت //

یکی از نخستین و مهم‌ترین چیزهایی که افراد برای بهبود رژیم غذایی خود باید به آن توجه کنند، نوشیدن آب است.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان به نقل از پایگاه «silkn.ca»، اگر تا به حال به دنبال اصلاح رژیم غذایی و سلامتی خود بوده اید، نخستین چیزی که شما باید انجام دهید، آن است که مطمئن شوید آب به میزان کافی می‌نوشید.

بدن ما دست کم به ۲ لیتر آب روزانه نیاز دارد تا عملکردی خوب داشته باشد. اگرچه بدن شما درصد اندکی از این آب را از طریق جذب رطوبت و آب موجود در غذا به دست می‌آورد، اما این مقدار کافی نیست. پس در صورتی که به دنبال بهینه سازی سلامت خود هستید، اولین گام نوشیدن آب است. زمانی که شما به اندازه کافی آب نمی‌نوشید، بدن شما دچار کم آبی می‌شود. کم آبی روزانه به بدن شما آسیب می‌رساند؛ در نتیجه شما احساس کوفتگی و نداشتن انرژی ذهنی برای انجام کارهایتان و انجام ورزش می‌کنید. همچنین بر اثر کم آبی ممکن است دچار سردرد و سرگیجه شده و فشار خون شما پایین بیافتد. شما باید بدانید مصرف آب تنها به اندازه‌ای که زنده بمانید، برای رشد و سلامتی شما کافی نیست.

♦ **فواید نوشیدن آب**

بزرگترین فایده نوشیدن آب، از دست دادن وزن است. شما باید بدانید نوشابه مملو از قند است و زمانی که چای و یا قهوه می‌نوشید نیز بجای آنکه آب به بدن خود برسانید، کافئین موجود در قهوه و یا چای سبب می‌شود تا آب بدن شما از دست برود. حتی زمانی که شما به فرض به قهوه و یا نوشیدنی خود، شیر، خامه و یا شکر اضافه می‌کنید، شما در حال مصرف کالری بیشتری هستید و از آنجایی که مایعات به مانند غذاهای جامد برای بدن شما احساس سیری نمی‌آورند، شاید شما دوست نداشته باشید این میزان کالری را دریافت کنید. علاوه براین، کاهش مقدار قهوه، چای و یا نوشابه‌های گازدار و دیگر مایعات پر کالری سبب می‌شود تا شما بتوانید مواد غذایی دوست داشتنی بیشتری را بخورید.

آب همچنین یکی از بهترین مهارکننده‌های اشتها محسوب می‌شود. آب باعث می‌شود شما احساس سیری بیشتری داشته باشید. به طور مثال اگر شما تا کنون تجربه تشنگی

بزرگترین فایده نوشیدن آب، از دست

دادن وزن است. شما باید بدانید نوشابه

مملو از قند است و زمانی که چای و یا قهوه

می‌نوشید نیز بجای آنکه آب به بدن خود

برسانید، کافئین موجود در قهوه و یا چای

سبب می‌شود تا آب بدن شما از دست برود



تأثیرات شگفت آوری که نوشیدن آب می‌تواند بر سلامتی شما داشته باشد



و گرسنگی را با هم داشته باشید، زمانی که یک لیوان آب پیش از غذا می‌خورید، این نوشیدن آب می‌تواند اشتهای شما را برای خوردن غذا کم کند و به شما کمک کند تا کمتر بخورید؛ بدون آنکه احساس گرسنگی داشته باشید. همچنین همانطور که گفتیم، ممکن است بر اثر از دست دادن آب بدن، شما احساس سردرد کنید؛ بنابراین «قرص خوردن» را رها کرده و بجای آن یک بطری آب به همراه خود داشته باشید. همچنین در صورتی که مغز شما دچار کمبود آب شود، شما ممکن است به سختی بتوانید تمرکز کنید. همچنین زمانی که بدن شما از ضروری‌ترین نیاز روزانه خود برخوردار نیست، پر انرژی بودن امری دشوار به نظر می‌رسد. اما اینکه چه میزان آب بنوشید، بستگی به محیط و نیازهای خاص بدن شما دارد. در حالی که وزن، قد، سابقه پزشکی و میزان فعالیت شما بر میزان آبی که شما نیاز دارید، تأثیرگذار است، برخی توصیه‌های کلی در این زمینه وجود دارد.

مردان باید به میزان ۸ تا ۱۴ لیوان آب روزانه بنوشند و زنان نیز باید به میزان ۶ تا ۱۲ لیوان آب بخورند. در صورتی که زنان شیر می‌دهند، این میزان باید بیشتر باشد. این میزان شامل تمامی مایعات از جمله قهوه، چای، شیر و ... می‌شود؛ هرچند بهتر است شما این میزان را آب واقعی بنوشید.

♦ **تأثیر نوشیدن آب بر پوست**

کمبود مداوم آب بدن بر سلامت قلب، کبد، لوزالمعده و کلیه‌ها تأثیر می‌گذارد. پوست شما نیز یکی از اندام‌های شما با سلول‌هایی است که غالباً از آب تشکیل شده‌اند. زمانی که شما بدن خود را از آب محروم می‌کنید، پوست شما نیز به مانند دیگر اندام‌های بدن شما از این مسئله رنج می‌برد؛ اما این تمام مسئله نیست.

نشانه مهم «فشار خون» بالا چیست؟

رئیس انجمن متخصصان داخلی گفت:نخستین علامت پُرفشاری خون،خون آمدن از بینی و سرگیجه است و اینها علائم شروع بیماری است.

ایرج خسرونیا،رئیس انجمن متخصصان داخلی در گفت‌وگو باخ فارس در پاسخ به این پرسش که «نشانه پُرفشاری خون چیست؟»،گفت:نخستین علامت پرفشاری خون،خون آمدن از بینی و سرگیجه است و اینها علائم شروع بیماری است. وی ادامه داد:البته پرفشاری گاهی هیچ علامتی ندارد و فرد بیهوش شده و زمین می‌خورد و خون ریزی می‌کند؛بنابراین باید هر چند وقت یکبار فشار خون خود را کنترل کنیم و رژیم غذایی و درمان لازم را داشته باشیم. افراد بالای ۳۰ و ۴۰ سال باید هر چند وقت یکبار فشار خون خود را کنترل کنند.رئیس انجمن متخصصان داخلی متذکر شد:اولین اقدام استراحت کردن و خوابیدن است و اینکه داروهای زیربانی فشار خون استفاده کنند تا سریعاً جذب شود و مشکلی ایجاد نشود.

چرا پس از یک وعده شام سنگین احساس گرسنگی شدید می‌کنیم؟

♦ گروه سلامت //

پر خوری در وعده شام می‌تواند باعث بروز احساس گرسنگی زیاد در وعده صبحانه شود.

به گزارش باشگاه خبرنگاران به نقل از ایندیا اکسپرس، شاید برای شما هم اتفاق افتاده باشد که در وعده شام غذای سنگینی خورده باشید، اما به جای آنکه صبح احساس سیری کنید، به طور عجیب زمانی که از خواب برمی‌خیزید احساس گرسنگی کرده و تمایل به خوردن غذای بیشتری دارید. این موضوع بسیار رایج است و درصد زیادی از مردم در طول زندگی خود آن را تجربه کرده‌اند. با این حال، دلیل این امر چیست؟

اصلی‌ترین دلیل این موضوع در سطح قند خون فرد نهفته است. زمانی که فرد برخلاف توصیه متخصصان اقدام به مصرف سطح بالایی از مواد غذایی در وعده شام می‌کند، سطح قند خون افزایش می‌یابد. زمانی که قند خون به میزان قابل توجهی افزایش می‌یابد بدن شروع به ارسال پیام‌های مختلف می‌کند. با این حال، پس از مدت کوتاهی که شرایط به حالت عادی بارگشت، فرد احساس شدید گرسنگی کرده و دوباره شروع به خوردن غذا می‌کند.

مطالعات در این زمینه نشان داده است زمانی که فرد اقدام به پر خوری در وعده شام می‌کند پانکراس (لوزالمعده) اقدام به تولید هورمون انسولین بیشتر از نیاز بدن می‌کند. این موضوع باعث کاهش ناگهانی سطح قند خون شده و باعث می‌شود فرد در هنگام صبح احساس گرسنگی بیشتری بکند.

همچنین این موضوع می‌تواند باعث احساس تشنگی شدید در فرد شود. به همین دلیل توصیه می‌شود در این مواقع پیش از مصرف غذا اقدام به مصرف آب کنید. گرچه بهتر است از پر خوری‌های شبانه اجتناب کنید، ولی افراد در برخی مواقع مانند شرکت در جشن‌ها و میهمانی‌های شبانه نمی‌توانند جلوی پر خوری خود را بگیرند.

توصیه ساده‌ای که می‌توان در این موارد داشت این است که پس از مصرف شام سنگین بلافاصله به بستر نروید. بهتر است به بدن اجازه دهید که فرآیند هضم غذا را انجام داده و سپس بخوابید. به طور معمول متخصصان تأکید دارند افراد بین وعده شام و خوابیدن دو ساعت فاصله قرار دهند.

همچنین زمانی که از خواب برمی‌خیزید نوشیدن آب مناسب است. برای وعده صبحانه نیز از یک وعده غذایی سالم و سبک سرشار از پروتئین و فیبر استفاده کنید. خوردن یک میلک شیک یا سالاد علاوه بر ایجاد احساس سیری، می‌تواند آب مورد نیاز بدن را نیز تأمین کند.

خوراکی‌هایی که به سلامت دندانها

آسیب می‌زند



♦ گروه سلامت //

غذا و نوشیدنی‌هایی که در رژیم غذایی گنجانده می‌شوند همگی بر سلامت دندان ها و لثه های فرد تاثیرگذار هستند.

به گزارش ایسنا، درحالیکه برخی از انواع غذاها و نوشیدنی ها سلامت دندان ها و لثه ها را بهبود می‌دهد بعضی انواع دیگر ممکن است منجر به پوسیدگی دندان، فرسایش و ایجاد بیماری دهان شود.

سایت هلث لاین در گزارشی به برخی انواع مواد غذایی و نوشیدنی اشاره کرده که ممکن است سلامت دندانها را تحت تاثیرقرار دهد:

-نوشابه و نوشیدنیهای شیرین: نوشیدنی های شیرین مانند نوشابه، قهوه شیرین و نوشیدنی های انرژی را تاثیرات منفی بر سلامتی دارند این نوع از نوشیدنیها خاصیت اسیدی دارند و شرایط لازم را برای باکتری های ایجاد کننده حفره و پوسیدگی فراهم می کنند. باکتری های تقویت کننده پوسیدگی مانند استرپتوکوک موتانس از قند تغذیه کرده و اسیدهایی تولید می کنند که مینای دندان را از بین برده یا تجزیه می کند.

قند، شکلات: همانطور که گفته شد، قند باکتری های مضر دهان را تغذیه می کند که منجر به تولید اسید شده و مینای دندان را از بین میبرد. به همین دلیل است که مصرف مواد قندی مهمترین عامل خطر پوسیدگی محسوب می شود. هرچند ثابت نشده است که قندهای طبیعی موجود در غذاهایی مانند میوه ها و لبنیات به طور قابل توجهی در ایجاد حفره و پوسیدگی دندانن نقش داشته باشند.

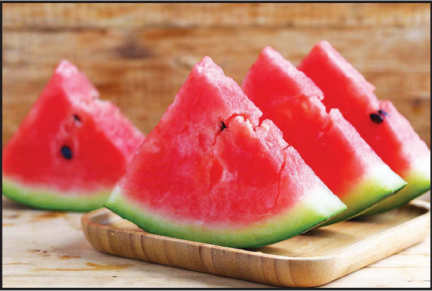
نان سفید و خوراکیهای حاوی نشاسته تصفیه شده: کربوهیدرات های تصفیه شده مانند نان و برنج سفید و برخی غذاهای حاوی نشاسته مانند چیپس سیب زمینی ممکن است سلامت دهان و دندان را تحت تاثیر قرار دهد. همانند مواد قندی، باکتری های موجود در دهان به سرعت قندهای موجود در منابع کربوهیدرات مانند نان سفید و چیپس را تحریک کرده تا اسید فرسایش دهنده مینای دندان تولید کنند.

-آبمیوه: اگرچه ۱۰۰ درصد آب میوه حاوی مقدار زیادی مواد مغذی مهم است، نوشیدن زیاد آن ممکن است برای دندان ها مضر باشد. آب میوه ها خاصیت اسیدی دارند و می توانند مینای دندان را فرسایش دهند.

-خوراکیهای چسبناک و سفت: بعضی از غذاها ممکن است احتمال خرد شدن دندان یا بیرون آوردن مواد پر کننده دندان را افزایش دهند. به عنوان مثال، جویدن خوراکیهای سفت مانند آب نبات ممکن است باعث آسیب دیدن دندان شود. عادت به جویدن یخ ممکن است به ترک دندان منجر شود. علاوه براین، آب نبات ها و شکلاتهایی مانند کارامل و تافی که به دندان می چسبند ممکن است احتمال بیرون آمدن مواد پر کننده دندان را افزایش دهند.

بسیار بالایی از ویتامین‌های A، B۶، و C است. ویتامین A باعث حفظ سلامتی پوست و مو می‌شود. ویتامین B۶ عملکرد طبیعی سلول‌های عصبی را ارتقا می‌دهد و در ساخت گلبول‌های قرمز خون نقش دارد. ویتامین C نیز باعث تقویت سیستم ایمنی بدن شده و مانع از پیری حاصل از آسیب‌های ناشی رادیکال‌های آزاد می‌شود.

۲- جلوییگری از ابتلا به برخی بیماری‌ها: هندوانه دارای آنتی اکسیدان قوی به نام لیکوپین است که برای سلامت بدن ضروری است. مطالعات دانشمندان نشان داده است لیکوپین می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و برخی سرطان‌ها مانند سرطان پروستات را در آقایان کاهش دهد. ۴- تنقلات کم انرژی: سطح قابل توجهی از هندوانه را آب تشکیل می‌دهد. از این رو، در صورتی که هندوانه را به میزان کم مورد استفاده قرار دهید می‌توانید یک تنقلات کم انرژی و مناسب به جای تنقلات نامناسب و مضرى همچون چیپس و پفک باشد.



۱- کمک به آبرسانی به بدن: شهرت هندوانه به دلیل سطح بالای آب آن است. ۹۲ درصد هندوانه را آب تشکیل می‌دهد.

به دلیل آنکه الکترولیت‌های زیادی در هندوانه وجود دارد، مصرف آن نیاز بدن به آب را در روزهای گرم تابستان برطرف می‌کند.

۲- سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی: هندوانه دارای سطح