

## رابطه سلامت بدن و چاقی با خوردن یا نخوردن صبحانه

عدم مصرف صبحانه می تواند خطر ابتلا به چاقی را افزایش دهد و موفقیت در اجرای رژیم‌های کاهش وزن را بکاهد.

مصرف مواد غذایی مناسب برای صبحانه مانع از تجمع انسولین می‌شود.

این هورمون باعث می‌شود که سلول‌های چربی، اسیدهای چرب بیش‌تری ذخیره کند و افرادی که صبحانه می‌خورند کم‌تر در معرض نوسانات وزن قرار می‌گیرند. هر چه دیرتر اقدام به خوردن کنید نیز احساس گرسنگی‌تان بیش‌تر خواهد شد. حذف اولین وعده غذایی باعث می‌شود که خیلی زود احساس خستگی و کج خلقی کنید.

### تکنیک جالب شستن لباس

### با فلفل

برای شستن لباس می‌توانید از مواد طبیعی و بدون ضرر استفاده کنید. شاید باورتان نشود اما استفاده از فلفل سیاه تاثیر فوق‌العاده‌ای در شستشوی لباس دارد.

گروه ایرنا زندگی - به عنوان یک خانم خانه‌دار در طول سال‌های خانه‌داری حتماً با مشکلاتی در رابطه با شست و شو لباس بنابر جنس و رنگی که دارند، مواجه شده‌اید اما اصلاً جای نگرانی نیست زیرا با به کاربردن برخی ترنفندهای خانه داری مثل استفاده از فلفل سیاه به راحتی می‌توان لباس‌ها را تمیز و خوش رنگ مانند روزهای اولیه نگه داشت.

در این بخش علاوه بر اینکه دلایل استفاده از فلفل را برای شستشو لباس‌ها بررسی می‌کنیم، به چگونگی شستشوی لباس با استفاده از فلفل پرداخته‌ایم.

دلیل استفاده از فلفل سیاه در چرخه شست و شو

اگر لکه‌های لباس‌هایتان از بین نمی‌روند، اگر لباس‌های شما تغییر رنگ داده‌اند و... برای یک بار هم که شده روش شستشوی لباس‌هایتان را با فلفل امتحان کنید. دلیل استفاده از فلفل سیاه برای شستشوی لباس عبارتند از:

**از بین بردن لکه‌های باقی مانده روی لباس**

سالهاست افراد از فلفل سیاه به عنوان راهی برای از بین بردن لکه‌های باقی مانده روی لباس استفاده می‌کنند. شواهد نشان می‌دهد این ادویه داخل ماشین لباسشویی به عنوان "کاغذ سنباده" عمل می‌کند. بنابر این می‌تواند گزینه خوبی برای مراقبت از لباس باشد.توجه داشته باشید که فلفل سیاه تأثیری زیادی در محو کردن لکه‌های تیره مانند آبی یا سیاه دارد. پس آیا تا بحال این ترفنند شست و شو را امتحان کرده‌اید؟ البته به خاطر داشته باشید که این ترفنر را افراد قدیمی توصیه کرده‌اند و اطمینان کامل در مورد کارایی آن وجود ندارد.می‌توانید زمانی که لباس‌های رنگی را می‌شوید آن را امتحان کنید اما از استفاده آن روی لباس‌های سفید یا رنگ روشن خودداری کنید، زیرا باعث ایجاد لکه‌های نامطلوب می‌شود.

جلوگیری از خرابی و فرسودگی لباس‌ها

استفاده از فلفل مانع از پوسیدگی و فرسودگی تدریجی لباس می‌شود. باید بدانید باقی ماندن ذرات ریز مواد شویند لابلای بافت لباس‌ها هنگام شستشوی آنها به تدریج موجب پوسیدگی بافت پارچه می‌شود.

برای جلوگیری از فرسودگی لباس‌ها در ماشین لباسشویی یک قاشق چایخوری فلفل پرریزید و با کمترین درجه حرارت لباس‌ها را بشوید، فلفل کمک می‌کند که ذرات کوچک مواد شوینده از پارچه خارج شده و داخل آن باقی نماند.

**حفظ رنگ لباس‌ها**

استفاده از فلفل سبب می‌شود رنگ لباس‌های شما حفظ شود. حتی اگر لباسهایتان تغییر رنگ داده و رنگ و رو رفته شده‌اند، هنگام شستشوی آنها یک قاشق چایخوری فلفل سیاه را به شوینده‌های لباسشویی معمول خود اضافه کنید و با آب سرد لباس‌ها را بشوید. پس از شستشو متوجه می‌شوید که لباس‌های شسته شده به رنگ اصلی خود بازمی‌گردند.

**جلوگیری از چروک شدن لباس‌ها**

این ادویه نه تنها به حفظ تناژ اصلی لباس‌های رنگی کمک می‌کند، بلکه برخی‌ها ادعا می‌کنند از چروک شدن لباس جلوگیری می‌کند، به همین دلیل بسیاری از افراد به دلیل جلوگیری از چروک شدن لباس از این ادویه استفاده می‌کنند.

**چگونگی استفاده از فلفل سیاه در شستشوی لباس**

با خوندن موارد بالا، احتمالاً در مورد امتحان این ترفنند جالب لباسشویی کنجکاو هستید پس باید از راه درست پیش بروید تا از مشکلات احتمالی جلوگیری کنید. بنابر این در ادامه دستورالعمل‌های گام به گام نحوه استفاده از این روش را ارائه می‌دهیم.

**آماده‌سازی ماده اولیه**

ابتدا باید فلفل سیاه را تا حد ممکن خرد کرده و مطمئن شوید که کاملاً پودر شده است یا می‌توانید پودر فلفل خریداری کنید.

**استفاده از فلفل سیاه**

توصیه شده پس از آماده شدن ادویه، حدود دو قاشق غذاخوری از آن را داخل مخزن پودر ماشین لباسشویی بریزید.

**آماده کردن ماشین لباسشویی**

در آخر، فقط ماشین لباسشویی را روشن و از برنامه‌های معمول استفاده کنید.با شروع چرخه شستشو، آلودگی‌ها از بین می‌رود و پس از اتمام کار، می‌توانید لباس‌های خود را مانند همیشه خشک کنید.

**چند ترفنر خانگی دیگر برای حفظ رنگ لباس‌ها**

افزودن فلفل سیاه به ماشین لباسشویی تنها راه ماندگاری بیشتر رنگ لباس نیست و مواد شوینده و محصولات به همین منظور تولید می‌شود با این حال، اگر ترجیح می‌دهید روش‌های طبیعی را انتخاب کنید، چندین ترفنند جالب دیگر وجود دارد که می‌توانید آنها را امتحان کنید.برای ثابت نگه داشتن رنگ لباس‌های مورد علاقه ۱/۴ فنجان نمک را در هر لیتر آب سرد اضافه کنید. سپس لباس‌ها را داخل آن قرار دهید و بگذارید یک شب خیس بچورد و در آخر بشوید.به یاد داشته باشید که همیشه برجسب راهنمای شستشو روی لباس‌ها را بخوانید. بسته به نوع پارچه، یک شستشوی خاص پیشنهاد می‌شود و اگر این توصیه‌ها را در نظر بگیرید، می‌توانید تن آن را برای مدت زمان طولانی‌تری حفظ کنید.در صورت محو شدن رنگ لباس، آنها را مجداًز بقیه لباس‌ها با دست بشوید.همچنین قبل از شستن آنها را در کمی آب و سرکه سفید خیس کنید.سعی کنید لباس‌ها را در سرد بشوید، زیرا ممکن است آب گرم باعث از بین رفتن رنگ برخی از لباس‌ها شود.به گزارش وب گاه نمناک، برای مراقبت از رنگ و کیفیت پارچه‌ها، ۱/۲ فنجان جوش شیرین را به چرخه شستشو اضافه کنید زیرا این ماده عملکردی مشابه فلفل سیاه دارد و اگر می‌خواهید لباس‌ها نرم شوند، یک فنجان سرکه سفید بیفزایید.



نخوردن صبحانه خطر ابتلا به کاهش قند خون را افزایش می‌دهد. علائم جسمی دیگر شامل لرزش، ضعف، سرگیجه، سردرد، احساس سوزن سوزن شدن و سریع شدن ضربان قلب، یکی از دلایل ضعف و احساس گرسنگی مداوم است. کودکانی که صبحانه نمی‌خورند به میزان کافی عناصر ضروری مانند آهن، کلسیم، منیزیم و پروتئین را دریافت نمی‌کنند، لذا در طول روز احساس خستگی بیش‌تری کرده و نمی‌توانند به درستی تمرکز داشته باشند و بهره هوشی پایین‌تری دارند.

به نقل از دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت، زمانی که روز خود را بدون صبحانه آغاز می‌کنید معده شما به مغز پیام می‌فرستد و از همان ابتدای روز حس گرسنگی در بدن‌تان شکل گرفته و باقی می‌ماند. حذف وعده صبحانه در زنان با بی‌نظمی‌های دوران قاعدگی همراه است. علاوه بر این قاعدگی دردناک و بی‌وست نیز از عوارض دیگر هستند.

# خواص کیوی از تقویت سیستم ایمنی تا کمک

# به کاهش وزن

می‌کند. علاوه بر این، فیبر به تعادل

قند خون نیز کمک می‌کند.



می‌شود. فیبر محلول به تولید

باکتری‌های مفید لازم برای عملکرد سالم روده کمک می‌کند. فیبر نامحلول آب را نگه می‌دارد و در طول هضم منبسط می‌شود و اجابت مزاج را آسان‌تر می‌کند. همچنین هضم را تسریع کرده و به تنظیم حرکات روده کمک می‌کند. مصرف منظم این میوه با فیبر فراوان به جلوگیری از یبوست نیز کمک می‌کند.

**کاهش دهنده علائم پیری**

کیوی یک میوه مفید برای پوست است. مصرف این میوه با افزایش بافت کلاژن در پوست به سفت شدن پوست و از بین بردن علائم پیری کمک می‌کند. همچنین در حفظ تعادل رطوبت پوست موثر است. کیوی به دلیل دارا بودن ویتامین‌های C و E، میوه‌ای محافظ در برابر ریزش مو است. منیزیم، پتاسیم و زینک (روی) موجود در کیوی، جریان خون را تسریع کرده و به رشد مو کمک می‌کنند. ترکیبات کیوی به پیشگیری از بیماری‌های چشمی و بهبود بینایی نیز کمک می‌کند.

**مفید برای سلامت قلب**

آنتی اکسیدان‌ها، پتاسیم و فیبر در عین حال نقش مهمی در سلامت قلب دارند. پتاسیم که از املاح مهم موجود در این میوه است به شل شدن عروق خونی و تثبیت فشارخون کمک می‌کند. کیوی که میوه‌ای کم کالری است، اثر خوبی در کاهش کلسترول دارد.

**کمک به هضم غذا**

فواید گوارشی کیوی از فیبرهای محلول و نامحلول آن ناشی

**نتایج یک مطالعه نشان می‌دهد:**

## کدام میوه‌ها قند بیشتری دارند

نیازی به حذف آنها از رژیم غذایی نیست. با این حال، مهم است که از محتوای قند آنها آگاه باشید و بر اساس آن برنامه‌ریزی کنید.

در حالی که این میوه‌ها سرشار از کربوهیدرات هستند، سرشار از ویتامین‌ها، مواد معدنی و سایر مواد مغذی نیز هستند. اولویت دادن به میوه‌ها به عنوان منبع کربوهیدرات

می‌تواند به شکل بخشی جدایی ناپذیر از یک رژیم غذایی مناسب دیابت کمک کند.

منبع معتبر مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری (CDC) بیان می‌کند که نوشیدن آب میوه در طول وعده غذایی یا به تنهایی به سرعت سطح قند خون فرد را افزایش می‌دهد.

برخلاف خوردن میوه‌های تازه که حاوی فیبر هستند، آب میوه منبع غلیظی از قند است که می‌تواند به سرعت قند خون فرد را افزایش دهد.

یک مطالعه دیگر در سال ۲۰۱۷ نشان داد که مصرف میوه‌های تازه خطر ابتلاء به دیابت نوع ۲ را در افراد کاهش می‌دهد. محققان همچنین دریافتند افراد مبتلا به دیابت که به طور منظم میوه‌های تازه می‌خورند کمتر در معرض خطر ابتلاء به بیماری‌های قلبی عروقی هستند.

افراد همچنین می‌توانند میوه‌های خشک را در رژیم غذایی خود بگنجانند، البته به شرطی که با شکر اضافه خشک نشده باشند.



رویدادهای استرس را احتمال حمله قلبی به طور قابل توجهی بالاتر می‌دارند.»

برای این مطالعه، محققان داده‌های نزدیک به ۱۸۵۰۰ شرکت را تجزیه و تحلیل کردند.محققان نمرات استرس ژنتیکی را در میان افرادی که پس از زمان‌های استرس‌زا دچار حمله قلبی شده‌اند را با افرادی که در زمان‌های آرام‌تر دچار حمله قلبی شده‌اند و افرادی که هرگز دچار حمله قلبی نشده‌اند، مقایسه کردند.

## نکاتی در مورد چهار داروی مسکن رایج



بهترین مسکن بدون نسخه (OTC) چیست؟

بستگی به این دارد که چه دردی داشته باشید و چرا. اگر بتوانید با یک دارو، علت اصلی درد را هدف بگیرید، دردتان بهتر خواهد شد.

گروه ایرنازندگی - هرچند وضعیت سلامتی خاص شما می‌تواند این معادله را تغییر بدهد، اما یک سری اطلاعات کلی به شما ارائه می‌دهیم.

**ایبuprofen و ناپروکسن**

ایبوبروفن و ناپروکسن، داروهای ضدالتهاب غیراستروئیدی هستند که تب را کاهش داده و پروستاگلاندین‌ها (ترکیباتی که عامل درد و التهاب هستند) را مهار می‌کنند.

بهترین برای: سردردها، دردهای عضلانی استخوانی، آرتрит، دندان‌درد، کمر درد، آفتاب‌سوختگی.

نکته: ایبوبروفن و ناپروکسن برای افرادی که احتمال خونریزی دارند، بهتر از آسپرین هستند.

استفاده نکنید برای: دردهای عصبی

منع مصرف دارید اگر: داروهای رقیق‌کننده خون مصرف می‌کنید یا فشارخون بالای کنترل‌نشده، نارسایی قلبی یا سابقه زخم یا بیماری کبدی یا کلیوی دارید.

**استامینوفن**

استامینوفن یک داروی تب بر و ضد درد است که عملکرد آن در مغز بوده و می‌تواند با تغییر حس درد در بدن، دردهای خفیف تا متوسط را تسکین دهد.

بهترین برای: سردرد، دردهای عضلانی، گلودرد، دندان‌درد، کمر درد و کشیدگی‌ها.

نکته: استامینوفن بهترین مسکن برای افرادی است که مشکلات گوارشی دارند.

استفاده نکنید برای: درد عصبی یا بیماری‌های التهابی مثل آرتрит.

منع مصرف در: افرادی که زیاد الکل مصرف می‌کنند؛ زیرا به کبد آسیب زیادی می‌رساند.

**آسپرین**

آسپرین یک داروی ضدالتهاب غیراستروئیدی است که جلوی تولید پروستاگلاندین‌ها را که عامل درد و التهاب هستند می‌گیرد. آسپرین، تب را کاهش می‌دهد و جلوی لخته‌شدن خون را می‌گیرد.

بهترین برای: سردردها، آرتрит، دندان‌درد، دردهای عضلانی، کشیدگی‌ها.

نکته: آسپرین تنها ضدالتهاب غیراستروئیدی است که احتمال حمله قلبی و سکته مغزی را کاهش می‌دهد. اما افراد ۶۰سال به بالا نباید سرخود شروع به مصرف روزانه آسپرین کنند.

استفاده نکنید برای: زخم‌ها یا کبودی‌ها (آسپرین ممکن است خونریزی را بیشتر کند) یا درد عصبی.

منع مصرف دارید اگر: داروهای رقیق‌کننده خون مصرف می‌کنید یا فشارخون بالای کنترل نشده، بیماری کلیوی یا زخم معده یا دیگر ریسک‌های خونریزی را دارید.

**مسکن‌های موضعی**

به گزارش وب گاه تبیان، مسکن‌های موضعی می‌توانند دردهای روی سطح پوست را موقتاً تسکین دهند. یک داروی موضعی ضدالتهاب غیراستروئیدی به نام ژل موضعی دیکلوفناک سدیم یک درصد می‌تواند برای تسکین درد مفصل مؤثر باشد.

بهترین برای: دردهای نوروپاتی،ک درد عصب، آفتاب‌سوختگی، درد مفصل و آسیب‌های بافت نرم. استفاده نکنید برای: جراحات‌ها و زخم‌های باز، سردردها و دندان‌درد.

منع مصرف دارید اگر: به لیدوکائین حساسیت و یا مشکلات قلبی یا کبدی دارید.

در نهایت این که:

در مورد هر دارویی که مصرف می‌کنید با پزشکتان حرف بزنید، حتی داروهای بدون نسخه. بدون نسخه فروخته شدن این داروها به این معنی نیست که بی‌ضررند و می‌توانید سرخود آنها را مصرف کنید.

افرادی که نمرات استرس ژنتیکی بالاتر از میانگین داشتند، ۳۴درصد بیشتر از سایر زمان‌های سال در معرض خطر حمله قلبی بودند، حتی پس از اینکه محققان سایر عوامل خطر قلبی سنتی را در نظر گرفتند.به گفته محققان، نمرات بالای استرس ژنتیکی افراد را بیشتر در معرض اضطراب و افسردگی قرار می‌دهد.دلشتن اضطراب با افسردگی تقریباً یک چهارم ارتباط بین استرس ژنتیکی و حملات قلبی ناشی از استرس را تشکیل می‌دهد.محققان دریافتند افرادی که ترکیبی از خطر ژنتیکی بالاتر از حد متوسط برای استرس و اضطراب با افسردگی داشتند، ۲.۳برابر بیشتر در معرض خطر حمله قلبی پس از یک دوره استرس را بودند.پوهاشم گفت: «غریبالگری همه افراد از نظر استعداد ژنتیکی برای استرس امکان پذیر نیست، اما این یافته‌ها همچنان می‌تواند به شناسایی افراد در معرض خطر حمله قلبی با غریبالگری اضطراب یا افسردگی کمک کند».

وی در ادامه افزود: «اکنون می‌دانیم که عوامل خاصی باعث افزایش حملات قلبی در افرادی که در معرض خطر هستند وجود دارد. ما به طور بالقوه می‌توانیم آن افراد را با غریبالگری‌ها و مداخلاتی مانند ورزش، یوگا، تمرکز حواس یا سایر رویکردهایی که با کاهش اضطراب و افسردگی و همچنین با کاهش خطر قلبی عروقی مرتبط است، هدف قرار دهیم»