

نوشیدنی‌های صنعتی باعث

افت انرژی می‌شوند



متخصص تغذیه و رژیم درمانی و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، گفت: نوشیدنی‌های صنعتی افت انرژی را به دنبال دارد. به گزارش مهر، غزاله اسلامیان افزود: مصرف نوشیدنی‌ها و مدیریت آب بدن، مصرف حداقل سه لیتر آب در روز (در صورت تعریق زیاد، بیشتر آب بنوشید) ضرورت دارد ضمن اینکه رنگ ادرار کمرنگ ملاک خوبی برای دریافت مایعات کافی است.

وی با اشاره به اینکه مصرف نوشیدنی‌های مفید راهکار مناسبی برای جلوگیری از گرمزدگی است، ادامه داد: آب خنک (نه یخ) به همراه چند قطره آلبوموی تازه کمبود الکترولیت‌ها را جبران خواهد کرد. دوغ کم‌نمک خانگی منبع غنی کلسیم و پروبیوتیک و شربت‌های طبیعی مانند خاکشیر، تخم‌شربتی یا عرق نعنا با عسل برای بدن خنک کننده و ضد عطش است.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، پرهیز از مصرف نوشابه‌های گازدار، قهوه و جای پررنگ را مورد تأکید قرار داد و افزود: این نوشیدنی‌ها مدر و تشدیدکننده کم‌آبی است ضمن اینکه باید از مصرف نوشیدنی‌های شیرین صنعتی هم پرهیز کنید چون این نوشیدنی‌ها باعث افزایش سریع قند خون و افت انرژی می‌شود.

وی با اشاره به اینکه مصرف میوه‌ها و سبزیجات از کم آبی و یبوست پیشگیری می‌کند، گفت: از میوه‌های آبدار مثل هندوانه، خیار، پرتقال، انگور و سیب استفاده کنید این مواد غذایی جایگزین طبیعی آب و املاح است ضمناً میوه‌های خشک مثل خرما به بدن انرژی فوری می‌رساند و همچنین کشمش، برگه زردآلو و انجیر خشک به دلیل فیبر بالا برای گوارش مفید است.

گزینه‌های غذایی گیاهی که سرشار از امگا۳ هستند



اسیدهای چرب امگا۳ مدت‌هاست که به‌عنوان یک ماده مغذی ضروری شناخته شده‌اند و مطالعات مختلف به مزایای آن‌ها برای سلامت قلب و مغز اشاره دارند.به گزارش ایستا، اسیدهای چرب امگا ۳ برای سلامت سلول‌ها نیز بسیار مهم هستند.

این اسیدهای چرب به حفظ غشای سالم سلول‌ها و محافظت از سلول‌ها در برابر آسیب کمک و عملکرد هماهنگ، بدون اختلال و کارآمد سیستم‌های بدن را حفظ می‌کنند. این امر به کاهش خطر ابتلا به بیماری‌هایی که با افزایش سن بروز می‌کنند، کمک می‌کند.به گزارش ایندپندنت، برای کسانی که دنبال گزینه‌های گیاهی هستند، تخم چیا و بذر کتان مقدار قابل توجهی امگا۳ دارند.

روغن بذر کتان هم گزینه مناسبی است.
گرددو نیز منبع خوبی از امگا۳ است البته بادم و فندق هم امگا۳ دارند.اما مقدار آن کمتر است.

همچنین، برخی غذاهای غنی‌شده مانند تخم‌مرغ‌های غنی‌شده با امگا۳ هم می‌توانند منبع دیگری برای دریافت این اسیدهای چرب باشند.

فریب با دستگاه‌های لاغری؛

پزشکان هشدار دادند



تبلیغات بلاگرها درباره لاغری سریع با دستگاه، جذاب است؛ اما پشت آن، عوارضی پنهان و گاه خطرناک برای سلامت نهفته است. به گزارش مهر، در سال‌های اخیر، با رشد شبکه‌های اجتماعی و افزایش تأثیر بلاگرها و اینفلوئنسرهای حوزه زیبایی و سبک زندگی، تبلیغات دستگاه‌های لاغری با شدت بیشتری در فضای مجازی رواج یافته است. بسیاری از این افراد، بدون دلشن تخصص پزشکی، این دستگاه‌ها را به‌عنوان راه‌حل‌های سریع، بی‌دردسر و مؤثر برای کاهش وزن معرفی می‌کنند.

وعده‌هایی چون «لاغری فوری بدون ورزش»،

«تغییر سایز در چند جلسه» یا «بدون عوارض جانبی» باعث شده‌اند تا بسیاری از کاربران، به‌ویژه نوجوانان و جوانان، بدون آگاهی کافی به سراغ این روش‌ها بروند. اما آنچه در این میان کمتر دیده یا شنیده می‌شود، هشدار پزشکان درباره عوارض پنهان و گاه جبران‌ناپذیر این دستگاه‌هاست.

با گسترش تمایل عمومی به دلشن لندمی متناسب و رسیدن سریع به وزن ایده‌آل، بازار دستگاه‌های لاغری به‌ویژه در کلینیک‌های زیبایی و سالن‌های درمانی رونق گرفته است. این دستگاه‌ها که اغلب با شعارهایی وسوسه‌انگیز مانند «کاهش سایز فوری» و «بدون نیاز به رژیم و ورزش» معرفی می‌شوند، بسیاری از افراد را به استفاده از آن‌ها ترغیب کرده‌اند. اما در پشت پرده این تبلیغات، واقعیتی نهفته است که عوارض پنهان و بعضاً خطرناک این دستگاه‌ها برای سلامت بدن است.

در سال‌های اخیر، استقبال از دستگاه‌های لاغری در میان افراد جوانی تناسب اندام افزایش چشمگیری یافته است؛ با این حال، بررسی‌های تازه و هشدارهای متخصصان حوزه پزشکی و پوست نشان می‌دهد که استفاده بی‌رویه و بدون نظارت این دستگاه‌ها می‌تواند عوارض جدی و گاه جبران‌ناپذیری برای سلامت بدن به همراه داشته باشد.

بسیاری از دستگاه‌های لاغری از تکنولوژی‌هایی «فجماد چربی» استفاده می‌کنند که در صورت کاربرد نادرست یا مکرر، می‌توانند به بافت‌های عمقی بدن آسیب برسانند و برخی بیماران پس از چند جلسه استفاده از این دستگاه‌ها با عوارضی نظیر سوختگی سطحی پوست، التهاب بافتی، دردهای عضلانی، بی‌حسی موضعی یا حتی تغییر رنگ دائمی پوست مواجه شده‌اند.

از سوی دیگر، گزارش‌هایی از بروز عوارض گوارشی، اختلال در عملکرد کبد و کلیه، و حتی بروز اختلالات هورمونی در نتیجه استفاده مداوم از این روش‌ها منتشر شده است و این مشکلات زمانی حادث می‌شوند که افراد بدون مشورت با پزشک و تنها بر اساس تبلیغات شبکه‌های اجتماعی اقدام به استفاده از این دستگاه‌ها می‌کنند.

سازمان غذا و داروی ایران نیز در بیانیه‌ای نسبت به تبلیغات اغراق‌آمیز برخی مراکز غیرمجاز هشدار داده و تأکید کرده است که هر گونه استفاده از دستگاه‌های پزشکی باید تحت نظارت پزشک متخصص و در مراکز دارای مجوز انجام شود.

در حالی که تناسب اندام و کاهش وزن از دغدغه‌های اصلی بسیاری از افراد است و روش‌های علمی، تدریجی و ایمن همچون رژیم غذایی متعادل، فعالیت بدنی منظم و تغییر سبک زندگی، همچنان بهترین و بی‌خطرترین راه‌حل‌ها برای رسیدن به وزن مطلوب هستند.

تبلیغات پررنگ بلاگرها، رنگ خطر برای سلامت جامعه به نظر می‌رسد در میان موج فرایند تبلیغات تجاری، آگاهی‌بخشی عمومی درباره واقعیت‌های پشت پرده این دستگاه‌ها و عوارض احتمالی آن‌ها بیش از پیش ضرورت دارد. تبلیغات دستگاه‌های لاغری به یکی از موضوعات پرترکر در صفحات بلاگرهای فعال در شبکه‌های اجتماعی تبدیل شده است. این افراد که اغلب دنبال کنندگان میلیونی دارند، با انتشار ویدئوها و تصاویری جذاب از روند لاغری سریع و بدون زحمت، به تبلیغ گسترده دستگاه‌هایی چون کرایولیپولیز، اولتراسوند، کویتیشن و RF می‌پردازند.

وعده‌هایی نظیر «کاهش سایز در چند جلسه»، «بدون نیاز به رژیم و ورزش» و «بدون هیچ عارضه‌ای» در قالب پست‌ها و استوری‌هایی پرررق و برق، بسیاری از مخاطبان، به‌ویژه جوانان

سلامت

و به تبلیغات گسترده‌ای رسیده‌اند. بیشتر جنبه‌های تجاری و تبلیغاتی دارند و بر مبنای علمی اثبات‌شده نیستند. در حقیقت، بسیاری از این دستگاه‌ها ادعا می‌کنند که می‌توانند چربی‌ها را بدون نیاز به ورزش یا رژیم غذایی کاهش دهند، ولی باید بدانیم که این روش‌ها به‌طور علمی و پزشکی اثبات نشده‌اند.

وی افزود: در ابتدا باید بگویم که لاغری یک فرآیند پیچیده است که به عوامل متعددی مثل تغذیه، فعالیت بدنی و وضعیت متابولیسم بدن بستگی دارد. بهترین و مؤثرترین راه برای کاهش وزن، کاهش کالری دریافتی و افزایش فعالیت بدنی است. هیچ دستگاهی نمی‌تواند به‌طور معجزه‌آسا چربی‌های بدن را از بین ببرد، بدون اینکه فرد درگیر تغییرات اساسی در سبک زندگی خود نشود.

چرا این دستگاه‌ها به شدت تبلیغ می‌شوند؟ موسوی زاده ادامه داد: یکی از دلایل این است که این دستگاه‌ها برای فروشندگان و تبلیغ کنندگان درآمد زیادی دارند. این دستگاه‌ها بیشتر بر مبنای جلب توجه و تبلیغات فراوان در رسانه‌ها و شبکه‌های اجتماعی فروخته می‌شوند و در بیشتر مواقع، هیچ گونه نظارت دقیق و علمی بر عملکرد آن‌ها وجود ندارد. در نتیجه، بسیاری از افراد که به دنبال راهی ساده و سریع برای لاغری هستند، جذب این تبلیغات می‌شوند و در نهایت نتیجه مطلوبی نمی‌گیرند.

وی افزود: اگر چه برخی از این دستگاه‌ها عوارض جدی و ماندگاری ندارند، اما تأثیر آنها بسیار محدود است و هیچ گونه تضمینی برای کاهش وزن واقعی یا حفظ آن در بلندمدت وجود ندارد و در برخی موارد، استفاده نادرست از این دستگاه‌ها می‌تواند باعث بروز مشکلاتی مثل آسیب به پوست یا عضلات شود که عوارض آن ممکن است تا مدت‌ها باقی بماند، همچنین، برخی از این دستگاه‌ها ممکن است تأثیراتی کاملاً بی‌اثر داشته باشند و در نتیجه، عوارضی هم نداشته باشند.

عوارض پنهان دستگاه‌های لاغری غیرمجاز موسوی زاده خاطر نشان کرد: با توجه به اینکه در ایران نظارت‌های دقیقی بر استفاده از این دستگاه‌ها وجود ندارد، و تبلیغات آن‌ها در رسانه‌ها بسیار گسترده است، زمینه برای سوءاستفاده از مشتریان فراهم می‌شود و افراد غیرمتخصص و کسانی که به دنبال سود سریع هستند، به راحتی می‌توانند این دستگاه‌ها را بدون مجوزهای لازم و زیر نظر نهادهای معتبر پزشکی، به فروش برسانند.

وی در پایان گفت: در نهایت، باید تأکید کرد که بهترین روش برای کاهش وزن، تغییر سبک زندگی و استفاده از رژیم غذایی سالم همراه با ورزش منظم است. استفاده از دستگاه‌های لاغری بدون تغییرات بنیادین در رفتارهای غذایی و فعالیت‌های بدنی نمی‌تواند نتایج پایداری ایجاد کند و در نهایت، افراد ممکن است با مشکلات جدیدی روبه‌رو شوند.

به گزارش مهر؛ با نگاهی دقیق‌تر به این تبلیغات و هشدارهای متخصصان پزشکی، واقعیت‌های پنهان این روش‌ها به خوبی روشن می‌شود. در حالی که دستگاه‌های لاغری ممکن است در برخی مواقع تأثیرات کوتاه‌مدت و ناچیزی دلشن باشند، اما در درازمدت هیچ گونه تضمینی برای کاهش وزن واقعی یا ماندگاری آن‌ها وجود ندارد.

استفاده نادرست از این دستگاه‌ها می‌تواند منجر به عوارض جدی، از جمله آسیب به پوست، عضلات، اختلالات گوارشی و حتی مشکلات هورمونی شود. از سوی دیگر، عدم نظارت کافی بر این دستگاه‌ها در بسیاری از مراکز درمانی، زمینه را برای سوءاستفاده‌های تجاری فراهم کرده است. در واقع، بیشتر این دستگاه‌ها بر مبنای تبلیغات اغراق‌آمیز و غیرعلمی به فروش می‌رسند و بدون بررسی‌های دقیق علمی، هیچ گونه تضمینی برای ایمنی و اثربخشی آن‌ها وجود ندارد.

کاهش وزن پایدار؛ فقط با تغییر سبک زندگی بهترین راه‌حل برای کاهش وزن و دلشن لندمی متناسب، همچنان به تغییر سبک زندگی، رژیم غذایی سالم و ورزش منظم بستگی دارد. بنابراین، باید از روش‌های علمی، تدریجی و ایمن استفاده کرد و از راه‌حل‌های تبلیغاتی و پرخطر خودداری کرد و آگاهی‌بخشی و نظارت دقیق بر تبلیغات و دستگاه‌های پزشکی، امری ضروری است تا افراد از عوارض ناخواسته و غیرمنتظره این روش‌ها در امان بمانند.

عامل پنهان افزایش وزن



متخصص تغذیه، ریزه‌خواری را عامل اصلی چاقی معرفی کرد و بر اهمیت مصرف سه وعده غذایی اصلی و متعادل برای جلوگیری از میل به تقلات اضافی اشاره کرد.

سیدعلی کشاورز متخصص تغذیه در گفتگو با خبرنگار خبرگزاری مهر گفت: ریزه‌خواری یکی از عوامل اصلی افزایش وزن و چاقی است. افرادی که ریزه‌خوار هستند، معمولاً وعده‌های اصلی را یا نمی‌خورند یا به‌طور ناقص مصرف می‌کنند و بیشتر نیاز به خوردن خوراکی‌های میان وعده دارند که معمولاً سرشار از کالری و مواد مضر هستند. برای مقابله با این وضعیت، باید به سه وعده غذایی اصلی توجه کرد و هر کدام را به صورت کامل و متعادل مصرف کرد.

ریزه‌خواری؛ عامل پنهان افزایش وزن وی افزود: برای شروع، صبحانه باید کامل و متعادل باشد، به‌عنوان مثال، نان و پنیر همراه با سبزیجات، میوه و گردو می‌تواند گزینه مناسبی باشد. یک لیوان شیر و در صورت تمایل یک تخم‌مرغ می‌تواند به این وعده افزوده شود تا فرد تا ظهر احساس سیری کرده و از خوردن میان وعده‌های غیرضروری جلوگیری کند.

به گفته کشاورز؛ در وعده ناهار، اگر شرایط اجازه دهد، باید از پروتئین‌هایی مانند گوشت، مرغ یا ماهی استفاده کرد. در صورت عدم دسترسی به این منابع، دو عدد تخم‌مرغ به‌عنوان جایگزین مناسب است. همراه با نان و پنیر و سبزیجات مختلف مانند کدو، بادمجان، لوبیا سبز، نخود فرنگی، قارچ، بامیه و کلم می‌توان یک وعده ناهار متعادل و سالم را تشکیل داد. سالاد بدون سس و سبزی خوردن نیز می‌تواند به همراه این وعده سرو شود.

شام سبک؛ کلید تکمیل یک الگوی غذایی سالم وی ادامه داد: در نهایت، شام نیز باید متعادل باشد، اما در حجم کمتر از ناهار مصرف شود و به همین ترتیب، اگر فرد سه وعده اصلی غذایی را به‌طور کامل و متعادل بخورد، دیگر نیازی به خوردن تقلات و خوراکی‌های بی‌فایده نخواهد داشت.

کشاورز خاطر‌نشان کرد: افرادی که ریزه‌خواری دارند، معمولاً به‌خاطر نخوردن وعده‌های اصلی، در طول روز به خوردن تقلات روی می‌آورند. این رفتار باعث می‌شود که بدن به کالری‌های اضافی نیاز پیدا کند که در نهایت به چاقی و اضافه وزن منتهی می‌شود.

چاقی شایع‌ترین دلیل ابتلاء به آرتروز

دبیر انجمن بررسی و مطالعه درد در ایران گفت: شایع‌ترین عامل چاقی است البته چاقی فقط برمفاصلی که وزن بدن را تحمل می‌کنند علی‌الخصوص زانو اثر سو دارد.

به گزارش مهر، محمدحسین دلشاد فلوشیپ درد و دبیر انجمن بررسی و مطالعه درد در ایران به بیماری آرتروز اشاره کرد و گفت، آرتروز ناشی از روند فرسودگی است که به‌طور طبیعی و بالا رفتن سن ایجاد می‌شود. در طول روز و به علت فعالیت‌های بدنی، مفاصل بدن به‌طور مرتب در معرض ضربه قرار دارند و این ضربات مرتباً آسیب‌هایی را به آن‌ها به خصوص به غضروف مفاصلی وارد می‌کنند. بدن این آسیب‌ها را تا جایی که می‌تواند ترمیم می‌کند.

وی با بیان علل بروز آرتروز افزود: گاهی اوقات شدت آسیب‌های وارده به مفصل بیش از قدرت ترمیم بدن است و یا به عللی قدرت ترمیم بدن کاهش یافته و نمی‌تواند آسیب‌های معمولی را مرتباً ترمیم کند. در این موارد غضروف مفاصلی به تدریج خراب‌تر می‌شود و این شروع آرتروز است.

دبیر انجمن بررسی و مطالعه درد در ایران اضافه کرد: در ابتدا سطح غضروف ریش ریش و لایه لایه می‌شود. با هر آسیبی مقداری از روی غضروف برداشته می‌شود تا اینکه به تدریج کلفتی غضروف کم می‌شود. کم شدن کلفتی غضروف که در دردیولوزی به صورت کاهش فاصله مفصلی دیده می‌شود از علائم اولیه شروع ساییدگی مفصل است.

دلشاد با بیان اینکه امروزه به علت استفاده زیاد از گوشی‌های موبایل و زندگی کارمندی شیوع این بیماری را شاهد هستیم ادامه داد: آرتروز یکی از دردهایی است که سن ابتلاء به آن حدود دو دهه جلوتر آمده است که در دهه‌های ۴ و ۵ زندگی در مفاصل به خصوص در زانو شاهد بروز آن هستیم.

این فلوشیپ درد درباره شایع‌ترین دلایل آرتروز که موجب تسریع روند تخریب مفصل می‌شوند گفت: شایع‌ترین عامل چاقی است البته چاقی فقط بر مفاصلی که وزن بدن را تحمل می‌کنند علی‌الخصوص زانو اثر سو دارد. ضربات وارده به مفصل و استفاده نادرست از مفاصل (دو زانو و چهار زانو نشستن، استفاده از توالت ایرانی)، عفونت‌های مفصلی و روماتیسم مفصلی، انحرافات استخوان ران و درشت نی (پای ضربدردی و پای پرنانتری) عوامل مؤثر در تسریع روند آرتروز هستند.

وی درباره نشانه‌های آرتروز توضیح داد: خشکی صبحگاهی و پس از استراحت مفصل، ورم مفصل، کاهش دامنه حرکتی مفصل که در مراحل پیشرفته بیماری ایجاد می‌شود، ضعف و کوتاهی عضلات اطراف مفصل که در موارد کاهش دامنه حرکتی مفصل به وجود می‌آید، گاها وجود صدا در حرکات مفصل، ایجاد پای پرنانتری مؤثر هستند از جمله نشانه‌های بروز آرتروز هستند.

مفیدی مانند انواع آنتی اکسیدان است و باعث کنترل فشار خون، بهبود عملکرد قند خون، کاهش علائم التهابی و کلسترول خون و احساس سیری خواهد شد.

خرما

خرما منبع مفیدی از فیبر، پتاسیم، آهن و ترکیبات مفید گیاهی است و از غنی‌ترین منبع آنتی اکسیدان‌ها به شمار می‌آید. این میوه قند پایینی داشته و مصرف آن در طول بارداری مورد توصیه متخصصان قرار گرفته است.

قند میوه‌های خشک شده شامل کشمش ۵۹ درصد، خرما ۶۶۶ درصد، آلو ۳۸ درصد، زرد آلو ۵۳ درصد و انجیر دارای ۴۸ درصد قند طبیعی است. افراد دارای قند خون بالا و مبتلا به دیابت برای مصرف میوه‌های خشک با پزشک معالج خود مشورت کنند.

همچنین سیب خشک شده، یکی از بهترین گزینه‌ها برای هضم بهتر غذا بوده و معمولاً برای کسانی که قصد کاهش وزن دارند، مفید است. در واقع، سیب نسبت به دیگر میوه‌ها کالری کمتری داشته و سیب خشک برای تقویت تولید نوروترانسمیتر (پیام رسان‌های عصبی) نقش زیادی دارد و به کاهش فشار خون کمک خواهد کرد.مقدار ویتامین C در این میوه‌ها در هنگام خشک شدن کاهش زیادی پیدا می‌کند. آنتی اکسیدان موجود در میوه‌های خشک شده موجب جریان عملکرد خون، هضم آسان‌تر، کاهش آفت اکسیداتیو و جلوگیری از ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها و مشکلات می‌شود.



افرادی که میوه خشک مصرف می‌کنند نسبت به دیگران دارای وزن کمتر و جذب ویتامین بیشتری در طول روز هستند؛ این نوع میوه دارای ترکیبات گیاهی