

اگر همیشه احساس گر سنگی می کنید بخوانید

زیادی به مصرف ترشی جات دارند و افرادی که تمایل زیادی به مصرف انواع شیرینی جات، کیک‌ها، شکلات و ... دارند. زمانی که شما با افت فشار رویه رو می‌شوید تنها با مصرف یک شکلات حالتان مساعد می‌شود، اما زمانی که در مصرف انواع شیرینی جات زیاده رویی می‌کنید قندخونتان به میزان زیادی افزایش می‌یابد و احساس گر سنگی کاذب می‌کنید.

بی خوابی و کم خوابی

اگر شما جزء آن دسته از افرادی هستید که با مشکل کم خوابی یا بی خوابی دست و پنجه نرم می‌کنید نسبت به دیگر افراد اطرافتان که از خواب کافی و مناسبی برخوردار هستند بیشتر احساس گر سنگی کاذب می‌کنید، زمانی که افراد از خواب کافی و مناسبی نداشتند، بین دو هورمونی که پیام سیر بودن و گر سنگی رایه مغز می‌دهند تداخل ایجاد شود و احساس گر سنگی بیشتر تحریک می‌شود و در نتیجه فرد احساس گر سنگی کاذب می‌کند.

تا به حال فقط از مضرات غذاهای چرب شنیده اید شاید بد نباشد کمی از فواید چربی‌ها بشنوید، اگر شما جزء افرادی هستید که برای لاغری خود از مصرف تمام چربی‌ها منع کرده اید نه تنها لاغر نمی‌شوید بلکه با داشتن احساس گر سنگی کاذب تمایل بیشتری به مصرف غذاها پیدا خواهید کرد زیرا چربی‌های مفید مانند امگا ۳ و چربی‌های غیر اشباع باعث احساس سیری می‌شوند.



شد، توصیه می‌شود در طول روز برای جبران کمبود ذخایر آبی بدن آب بنوشید.

استرس

برخی افراد استرس خود را با پر خوری برطرف می‌کنند، به همین خاطر زمانی که این دسته از افراد در شرایط استرس را قرار می‌گیرند به شدت احساس گر سنگی و اقدام به پر خوری می‌کنند و به همین دلیل دچار اضافه وزن می‌شوند.

مصرف زیاد شیرینی جات

معمولا افراد به دودسته تقسیم می‌شوند، کسانی که تمایل

برخی از افراد پس از گذشت مدت کوتاهی از مصرف وعده غذایی احساس گر سنگی می‌کنند که می‌توان این عارضه را با چند راه کار ساده از بین برد. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، شاید برای شما هم اتفاق افتاده باشد، بعد از یک وعده غذایی که با احساس سیری دیگر میلی به ادامه مصرف غذا ندارید و میز را ترک می‌کنید اما بعد از گذشت مدت زمان اندکی به شدت احساس گر سنگی می‌کنید و گویا اصلا غذایی میل نکرده اید هرچند که در برخی موارد این اتفاق امری طبیعی است، اما در بیشتر مواقع بروز احساس کاذب ناشی از رفتارها و عادات‌های نادرستی است که در طول روز داشته‌ایم.

برخی از افراد که احساس گر سنگی کاذب به آنها غلبه می‌کند، دوباره به سراغ یخچال و غذا می‌روند و در نهایت دچار اضافه وزن و عوارض ناشی از آن می‌شوند.

می‌توان تنها با چند راهکار ساده و پی بردن به علت اصلی احساس گر سنگی کاذب از اضافه وزن جلوگیری کرد.

کمبود ذخایر آب بدن

احساس گر سنگی کاذب می‌تواند ناشی از کم آبی بدن باشد زیرا زمانی که آب بدن از میزان طبیعی کمتر می‌شود، مغز پیام اشتباه گر سنگی را مخابر می‌کند و شما تنها با مصرف یک لیوان آب می‌توانید به این احساس گر سنگی پایان دهید. در صورتی که بعد از مصرف یک لیوان آب گر سنگی شما برطرف

مصرف گلابی و راز سلامت قلب و دستگاه گوارش



دانشمندان می‌گویند گلابی دارای خواص بسیاری است که برای سلامت قلب و دستگاه گوارش مفید است.

به گزارش خبرنگار حوزه کلینیک گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران جوان به نقل از اورگانیک فکتس، گلابی از زمان‌های قدیم به دلیل طعم دلچسبش، طرفداران زیادی داشته است. با این حال، علاوه بر خوشمزه‌گی این میوه، گلابی دارای خواص بی شماری است.

شواهد متقن نشان داده است این میوه می‌تواند به کاهش وزن، بهبود هضم غذا، افزایش سلامت قلب و تنظیم فشار خون کمک کند همچنین گلابی یکی از بهترین منابع فیبر رژیمی و آنتی اکسیدان‌های مختلف است.

بر اساس اعلام مرکز اطلاعات غذایی آمریکا، یک گلابی متوسط دارای ۱۰۱ کالری انرژی، ۲۷ گرم کربوهیدرات، و ۵.۵ گرم فیبر است. این میوه سرشار از بتاسیم، ویتامین‌های C، K، و ویتامین‌های خانواده B، فولات، فیبر رژیمی، مس، منگنز، و منیزیم است.

تحقیقات در سال ۲۰۱۵ نشان داد فنولیک موجود در پوست گلابی می‌تواند باعث ارتقای سلامت دستگاه گوارش شود همچنین مصرف این میوه می‌تواند روند رشد باکتری‌های مخرب در دستگاه گوارش را کند کند.

پژوهشی دیگر در دانشگاه مینه سوتا نشان داد مصرف یک گلابی متوسط می‌تواند ۱۸ درصد نیاز روزانه بدن به فیبر را تامین کند. فیبر باعث تسهیل حرکت مواد غذایی در روده می‌شود و به طور همزمان از وقوع یبوست و اسهال جلوگیری

آب، بهترین نوشیدنی

برای بدن

تغذیه درست نخستین گام در رعایت سبک زندگی سالم



استادیار علوم تغذیه رعایت چند اصل ساده و کلیدی برای دستیابی افراد به سبک زندگی سالم را مورد تأکید قرار داد. به گزارش ایسنا به نقل از وبدا، دکتر اسماء سالاری مقدم در توضیح تأثیر سبک زندگی بر سلامت، گفت: سبک زندگی سالم به مجموعه‌ای از عادات و رفتارهایی گفته می‌شود که می‌تواند سلامت جسم و نیز سلامت روان افراد را تضمین کند و کیفیت زندگی آن‌ها را بهبود ببخشد.

وی افزود: امروزه، با توجه به رشد روزافزون بیماری‌های غیرواکثر نظیر چاقی، دیابت، فشار خون و بیماری‌های قلبی عروقی، توجه به شیوه زندگی بیش از پیش حائز اهمیت است.

تغذیه درست نخستین گام در رعایت

سبک زندگی سالم

دکتر سالاری مقدم به ذکر چند اصل ساده برای دستیابی به زندگی سالم‌تر پرداخت و تصریح کرد: نخستین اصل در رعایت سبک زندگی سالم، تغذیه درست است. بدن ما برای عملکرد صحیح به دریافت گروه‌های غذایی مختلف نیاز دارد؛ به طوری‌که مصرف غلات کامل، سبزیجات تازه، میوه‌ها، لبنیات کم چرب و منابع پروتئینی سالم مانند ماهی، مرغ، حبوبات و مغزیجات باید در برنامه غذایی روزانه گنجانده شود.

وی ادامه داد: در مقابل، مصرف غذاهای فرآوری شده، غذاهای پرچرب، پرچرب و شیرین باید محدود شود؛ به ویژه نوشابه‌ها، شیرینی‌جات و فست‌فودها که سهم زیادی در افزایش ابتلا به بیماری‌های مزمن دارند.

آب، بهترین نوشیدنی برای بدن است
وی با اشاره به فواید بی شمار نوشیدن آب، ادامه داد: آب بهترین نوشیدنی برای بدن است؛ به طوری‌که مصرف روزانه ۶ تا ۸ لیوان آب توصیه می‌شود و جایگزینی نوشیدنی‌های شیرین با آب می‌تواند تأثیر منفی چشمگیری بر سلامت افراد داشته باشد.

میوه‌ها و سبزیجات، غنی از فیبر و ویتامین‌ها هستند

به گفته استادیار علوم تغذیه دانشگاه علوم پزشکی ایلام، بایستی سهم بیشتری از بشقاب غذای روزانه به سبزیجات اختصاص یابد؛ چرا که سبزیجات سرشار از فیبر، انواع ویتامین‌ها و آنتی‌اکسیدان‌ها هستند. همچنین مصرف میوه‌های تازه که منابع خوب و ارزشمندی از فیبر و انواع ویتامین‌ها هستند، در میان وعده توصیه می‌شود.

سالاری مقدم یادآور شد: مصرف منظم وعده‌های غذایی نیز بسیار مهم است و هیچکدام از وعده‌های غذایی سه‌گانه نباید حذف شود.

فعالیت بدنی منظم و کاهش خطرات بیماری‌های مزمن

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی ایلام فعالیت بدنی منظم را اصل دیگری از سبک زندگی سالم برشمرد و خاطرنشان کرد: حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی در اغلب روزهای هفته، خطر بسیاری از بیماری‌های مزمن را کاهش می‌دهد.

افزون بر آن، فعالیت بدنی منظم به حفظ وزن بدن در محدوده طبیعی، بهبود خلق و خو و نیز افزایش سطح انرژی کمک می‌کند.

وی افزود: در کنار تغذیه مناسب و فعالیت بدنی، خواب کافی نیز مهم است. خواب ناکافی سبب بروز اختلال در عملکرد سیستم ایمنی، مشکلات هورمونی و کاهش تمرکز خواهد شد. استرس زمینه‌ساز بروز بسیاری از

بیماری‌های جسمی و روانی

دکتر اسماء سالاری مقدم به اهمیت مدیریت استرس هم پرداخت و بیان داشت: عامل دیگری که نباید نادیده گرفته شود، مدیریت استرس است. استرس مزمن می‌تواند بر سلامت بدن تأثیر منفی گذاشته و زمینه‌ساز بروز بیماری‌های جسمی و روانی شود.

این متخصص تغذیه در پایان، سبک زندگی سالم را یک سرمایه‌گذاری مادام‌العمر برای پیشگیری از بیماری‌ها و بهبود کیفیت زندگی دانست و متذکر شد: رسیدن به سبک زندگی سالم نیازمند پیوستگی و استمرار است.

تغییرات کوچک و تدریجی مانند افزایش مصرف سبزیجات، کاهش مصرف نوشیدنی‌های شیرین یا افزودن ۱۵ دقیقه پیاده‌روی در روز، اگر به طور مداوم ادامه پیدا کند، اثرات مهمی بر سلامت خواهد داشت.

فواید شگفت انگیز سرکه که اگر

بدانید آن را از سفره حذف نمی‌کنید



سرکه که جایگاه ویژه‌ای در یک رژیم غذایی سالم دارد، یکی از مهمترین منابع درمانی از دوران گذشته به حساب می‌آید.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، از سیب و عسل گرفته تا گلابی و مریم گلی، از گیاه جای ترش گرفته تا گیاه رزماری، انواع معدودی از ده‌ها نوع سرکه موجود در جهان هستند که در این گزارش برخی از فواید این خوراکی را برمی‌شمریم:

تنظیم وزن و چاقی

می‌توانید با اضافه کردن یک قاشق بزرگ سرکه به سالاد و رژیم غذایی خود یا مخلوط کردن این مقدار سرکه با آب و استفاده از آن وزن خود را کاهش دهید، اما نباید فقط خوردن یک قاشق سرکه در روز نهایت تلاش شما برای کاهش وزن باشد.

ایک اتران متخصص ترکیه‌ای در امور تغذیه در مصاحبه با روزنامه حریت می‌گوید: براساس تحقیقات انجام شده، افزودن یک قاشق سرکه به وعده‌های غذایی به مدت سه ماه می‌تواند به میزان ۷/۴ دهم واحد از شاخص توده بدنی شما بکاهد.

درمان سرفه‌های بی وقفه

می‌دانیم که معروفترین شخصیت‌ها در تاریخ پزشکی مانند بقرط که پدر علم پزشکی به‌شمار می‌رود، از سرکه برای درمان عفونت‌ها و زخم‌های عمیق در قرن چهارم میلادی استفاده می‌کرده است.

علی‌رغم اینکه اکنون مشخص شده سرکه در برابر انواع باکتری‌ها فعال عمل نمی‌کند، اما همچنان از ترکیب عسل و سرکه به عنوان یک محلول قدیمی برای درمان سرفه‌های بی وقفه استفاده می‌شود.

همچنین باتوجه به نوع باکتری موجود می‌توان از سرکه برای درمان عفونت‌ها و التهابات روی پوست استفاده کرد، اما نباید فراموش کرد که اسیدبته بالای سرکه ممکن است باعث تحریک شود.

ابزاری برای حفظ سلامت مواد غذایی

سرکه می‌تواند به کمک اسید استیک خود، به حفظ سلامت خوراکی‌ها و جلوگیری از فساد آن کمک کند؛ زیرا باکتری‌های مضر نمی‌توانند در محیط‌های اسیدبته باقی بمانند همچنین افزودن سرکه به آب در شست و شوی سبزیجات و میوه‌ها و تمیز کردن آن‌ها بسیار تأثیرگذار است.می‌توان با اضافه کردن یک قاشق سرکه به یک لیتر آب و خیساندن سبزی‌ها و میوه‌ها در آن به مدت پنج دقیقه تمیزی آن‌ها را تضمین کنیم.

استفاده از سرکه هنگام بالا رفتن فشار خون

در یکی از تحقیقاتی که روی موش‌ها انجام شد، کاهش فشار خون در موشی که از آب مخلوط با سرکه نوشیده بود، نسبت به دیگر موش‌ها که آب معمولی می‌نوشیدند، مشهود بود.

تحقیقاتی در این زمینه روی مورد انسانی تا کنون انجام نشده است، اما باتوجه به اینکه سرکه به غذاها طعم می‌دهد، می‌تواند از میزان نیاز به نمک کاسته و در نتیجه به کاهش فشار کمک کند. کسانی که دچار فشار خون بالا هستند، اگر در دستگاه گوارش خود مشکلی ندارند، خوردن روزانه مخلوط یک قاشق سرکه با آب می‌تواند برای آن‌ها مفید باشد.

مقابله با تومورها

یک پژوهش دیگر روی موش‌ها نشان داد که سرکه می‌تواند بر تومورها تأثیر بگذارد. دو گروه از موش‌ها که از طریق واکسن به سرطان مبتلا شده بودند، مورد آزمایش قرار گرفتند و مشخص شد که آن گروه از موش‌ها که از آب مخلوط به سرکه استفاده کرده بودند، نسبت به گروه دیگر سلول‌های سرطانی بسیار کمتری دارند.

براین اساس دانشمندان معتقدند سرکه به تجزیه فیبرهای موجود در روده از طریق اسیدهای چرب سالم کمک می‌کند.

کمک به تنظیم قند خون

برخی پژوهش‌ها نشان می‌دهد که خوردن سرکه سفید پس از هر وعده غذایی که حاوی کربوهیدرات است، به شکل قابل توجهی از میزان قند خون کاسته و حساسیت انسولین را به شدت افزایش می‌دهد. براساس تحقیقات انجام شده سرکه سفید می‌تواند میزان قند خون را تنظیم کرده و نقش مهمی را در مدیریت میزان قند خون ایفا کند. با این وجود سرکه قند خون بالا را درمان نمی‌کند، اما می‌تواند به هضم کربوهیدرات‌های موجود در بدن به شکل بهتر کمک کند.

حفاظت از روده‌ها

سرکه یکی از قدیمی‌ترین محصولات مخمر است و ترکیبات مفید به ویژه آنتی اکسیدان‌هایی که در هنگام تخمیر آزاد می‌شوند کافی است تا سرکه یک ماده مغذی مناسب برای روده به‌شمار رود.

هشدارهایی در مورد استفاده از سرکه

علی‌رغم آنکه سرکه فواید بسیاری دارد، اما باید هنگام استفاده از آن به چند نکته بسیار مهم توجه داشت؛ به‌گونه‌ای که استفاده مداوم از آن ممکن است باعث از بین رفتن مینای دندان شما شود.

همچنین افرادی که از بیماری‌های کلیوی رنج می‌برند، نباید به طور منظم از سرکه استفاده کنند. علاوه براین اگر از اختلالات گوارشی مانند زخم، رفلاکس و ورم معده رنج می‌برید، باید از خوردن سرکه پرهیز کنید حتی اگر از مشکل خاصی رنج نمی‌برید، هرگز سرکه را خالی نخورید، بلکه دستکم آن را با مقداری آب مخلوط کرده و سپس میل کنید.