

معضلی به نام چاقی

آیا تا حالا شده که از جلوی ویتترین یک مغازه رد شوید و آرزوی خرید یک لباس به دل تان بماند. البته نه بخاطر این که پول کافی برای خرید آن نداشته باشید، بلکه به خاطر قناسی هیکل مبارک تان، اجازه این کار را به خودتان نمی‌دهید. این همان مشکلی است که ما از آن به نام اضافه وزن یاد می‌کنیم. مشکلی که در همه کشورها به درجات گوناگون مشاهده می‌شود. هر چند به طور معمول اضافه وزن

ناشی از چاقی است، اما به طور دقیق می‌تواند به علل دیگری مانند تکامل نابه‌هنگام ماهیچه‌ها و یا احتباس مایعات در بدن هم باشد. هر چند امروزه چاقی به یک مشکل بزرگ جهانی تبدیل شده است، اما می‌توان با رعایت عادات غذایی خود، از بروز آن جلوگیری کرد که برخی از این عادات اینها هستند:

۱. توجه به مدت زمان صرف غذا که هر چقدر این زمان بیش‌تر باشد، چاقی کمتر اتفاق می‌افتد.
۲. انجام ندادن هیچ کاری در حین غذا خوردن، چرا که انجام دادن هر کاری در هنگام غذا خوردن باعث می‌شود که عمل خوردن تبدیل به حرکتی غیر هوشیارانه شود.

۳. حفظ آرامش در حین غذا خوردن، زیرا هرگونه استرس در حین غذا خوردن باعث ترشح هورمون‌هایی مانند کورتیزول می‌شود که در افزایش وزن مؤثر است.
۴. توجه به صبحانه، که بر خلاف تصور در میان مردم خوردن آن هم باعث تأمین انرژی لازم برای فعالیت و شادابی بدن شده و از طرفی نیز باعث مصرف کم‌تر کالری در ادامه روز می‌گردد.

منابع:

۱. کتاب بیماری‌های مزمن غیر واگیر و بیماری‌های واگیر شایع نوشته جی. ای پارک و ک. پارک.
۲. نشریه تخصصی غذا.



در دستر می‌گیرن

آداب برخورد با خندق بلا!

بزرگی می‌گوید: انسان دو دهان دارد، یکی گوش که دهان روح اوست و دیگری دهان که دهان تن او. انسان باید خیلی مواظب این دو باشد. یعنی باید مواظب صادرات و واردات این‌ها باشد. طبق روایات، یکی از عوامل زمینه‌ساز اخلاق، تغذیه است. هم از نظر نوع غذاها و هم از نظر حلال و حرام بودن آنها. بسیاری از پدیده‌های اخلاقی به خاطر هورمون‌هایی است که غده‌های بدن ترشح می‌کنند و ترشح غده‌ها رابطه نزدیکی با تغذیه انسان دارد. برخی افراد معتقدند که گوشت هر حیوانی حاوی صفات آن حیوان است، و از طریق غده‌ها و ترشح آنها در اخلاق کسانی که از آن تغذیه می‌کنند اثر می‌گذارد.

به‌طور مثال: گوشت درندگان انسان را درنده‌خو و گوشت خوک، صفت بی‌بنوباری را که از ویژگی‌های این حیوان است به خورنده آن منتقل می‌سازد.

با این حساب، بد نیست گاهی هم از این نظر به لقمه‌ای که وارد دهان مان می‌کنیم توجه داشته باشیم!

اگر از آن دسته افرادی هستید که از سردردهای طولانی رنج می‌برید، بهتر است این بخش از کلبه سلامتی را بخوانید. چرا که در این بخش به یکی از سردردهای شایع در میان افراد می‌پردازیم. میگرن سردردی یک‌طرفه است که به صورت ضربان بروز پیدا می‌کند و بیمار در حین سردرد دچار حالت تهوع، استفراغ و گریز از نور می‌شود. در حالتی از میگرن، سردرد دو طرفه و ضربان‌دار است که در این حالت، درد بیش‌تر دور حلقه‌های چشم احساس می‌شود. در میگرن هم همانند سایر بیماری‌ها، عواملی باعث تشدید این بیماری می‌شود که این عوامل شامل صدای بلند، نور زیاد، تغییر الگوی خواب، استرس، خستگی بیش از حد و... با وجود این که میگرن یک بیماری سخت و آزاردهنده است اما می‌توان با رعایت چند نکته از حمله‌های ناگهانی آن جلوگیری کرد که از آن جمله می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

۱. پرهیز از کار زیاد.
۲. استراحت کافی و به موقع.
۳. پرهیز از استرس و فشارهای عصبی.
۴. حذف موادی مثل کافئین، شکلات، سوسیس، مواد سرخ شده از رژیم غذایی.
۵. جایگزین کردن روغن زیتون، حبوبات، تخم مرغ و امگا ۳ در رژیم غذایی خود.