

یادداشت

خشکی بدن

ریحانه خرابی

متخصص پزشکی ورزشی  
روان درمانی



یکی از دلایل شایع خشکی صبحگاهی، بی حرکتی طولانی مدت در طول خواب است. وقتی بدن برای ساعت های طولانی در یک وضعیت ثابت قرار می گیرد، مفصل حرکت کافی ندارند و این موضوع منجر به احساس سفتی و محدودیت در حرکت پس از بیداری می شود. همچنین استفاده از تشک یا بالش نامناسب نیز می تواند از عوامل اصلی ایجاد احساس گرفتگی عضلات در صبح باشد. خشکی صبحگاهی همیشه ناشی از وضعیت خواب یابی حرکتی نیست. در بسیاری از موارد، بیماری های مفصلی از جمله بیماری های روماتیسمی و بیماری های التهابی می توانند عامل اصلی این خشکی باشند. تفاوت مهم در این حالت ناشی از خشکی ناشی از بیماری های مفصلی معمولاً طولانی تر از حالت عادی است و با درد، تورم و محدودیت شدید در دامنه حرکتی مفصل همراه است. برای مقابله با این حالت و آماده شدن برای فعالیت های روزمره، با فاصله پس از بیدار شدن، چند حرکت ساده برای باز کردن دامنه حرکتی بدن انجام دهید. البته این حرکات شامل حرکت دادن مچ دست و مچ پا، انجام حرکات دامنه حرکتی برای شانه و زانو، کشیدن انگشتان پا به سمت خود، باز و بسته کردن زانوها و چرخش ملایم شانه ها است. همچنین حرکت دادن مچ دست هادر جهت عقربه های ساعت و خلاف جهت آن نیز بسیار موثر است. اگر خشکی صبحگاهی شما کمتر از ده دقیقه طول بکشد و با حرکات ساده برطرف شود، معمولاً حالت طبیعی است و جای نگرانی نیست اما اگر مدت زمان خشکی بیش از نیم ساعت ادامه داشت و با درد مفصل، تورم یا محدودیت در دامنه حرکتی همراه بود، حتماً باید موضوع توسط پزشک بررسی شود.

ویژه

نسخه سلامت قلب

پژوهشگران می گویند نوشیدن منظم چای، همراه با ورزش و ترک سیگار، می تواند خطر ابتلا به بیماری های عروقی را تا ۴۵ درصد کاهش دهد؛ این یافته در مطالعه ای بزرگ روی نیم میلیون بزرگسال چینی به دست آمده است. بر اساس مطالعه ای که در مجله پزشکی داخلی/ Journal of Internal Medicine منتشر شده، پژوهشگران داده های ۴۸۵ هزار و ۹۳۴ بزرگسال چینی را به مدت حدود ۹ سال بررسی کردند. در این مدت، ۱۴ هزار و ۸۶۳ مورد بیماری قلبی عروقی، بیماری عروق مغزی، بیماری قلبی ناشی از مشکلات ریوی و بیماری شریان های محیطی ثبت شد. نتایج نشان داد مصرف منظم چای ۱۱ درصد کاهش خطر ابتلا به این بیماری ها مرتبط است.

شنبه

۱۴۰۵/۰۸/۰۹  
شماره ۲۵۱۳  
سال هشتم

۲۵ جمادی الاول ۱۴۴۸ / ۳۱ اکتبر ۲۰۲۶

مواد غذایی برای

جلوگیری از سنگ کلیه

کلیه سالم  
زندگی سالم تر



تقریباً از هر ۱۰ نفر، یک نفر در طول زندگی خود دچار سنگ کلیه می شود. این سنگ های دردناک زمانی تشکیل می شوند که مواد کریستال ساز، مانند اگزالات، اسید اوریک یا کلسیم، در ادرار تجمع می یابند. به گزارش ایتینگ ول، این عارضه ممکن است به دلیل ژنتیک یا مشکلات سلامتی مانند دیابت، نقرس، عفونت های دستگاه ادراری، فشار خون بالا یا حتی کم آبی بدن باشد. با این حال اقداماتی وجود دارد که می توانید برای جلوگیری از سنگ کلیه انجام دهید. اولین و مهمترین آنها نوشیدن مقدار زیادی آب است. مورد دیگر خوردن غذاهای خاصی است که محیطی را ایجاد می کنند که از تشکیل این سنگ ها در وهله اول جلوگیری می کند. «راندا گیوالا»، متخصص نفرولوژی، می گوید: «به طور کلی، یک رژیم غذایی غنی از سبترات، کم نمک و کم اگزالات بهترین راه برای جلوگیری از سنگ کلیه است». در ادامه به بهترین مواد خوراکی که برای جلوگیری از سنگ کلیه مناسب هستند اشاره می شود.

۱. ماست



شایع ترین نوع سنگ کلیه، سنگ های اگزالات کلسیمی نامیده می شوند. این سنگ ها زمانی تشکیل می شوند که کلسیم با ماده ای کریستال ساز به نام اگزالات در ادرار مخلوط شود. اگرچه ممکن است دور از ذهن به نظر برسد، اما خوردن کلسیم بیشتر از غذاهای لبنی مانند ماست در واقع می تواند به جلوگیری از این سنگ ها کمک کند. «چن هرناندز»، متخصص تغذیه کلیوی، می گوید: «کلسیم در معده به اگزالات متصل می شود که سپس از جذب اگزالات به خون و عبور آن از کلیه ها جلوگیری می کند». به همین دلیل است که گنجاندن سه وعده غذایی روزانه از غذاهای غنی از کلسیم، مانند ماست، در وعده های غذایی و میان وعده ها، حرکت خوبی برای پیشگیری از سنگ کلیه است. اگر در مورد مکمل های کلسیم کنجکاو هستید، تحقیقات نشان می دهد که این مکمل ها ممکن است در واقع باعث سنگ کلیند. بنابراین، به جای آن، به غذاهای غنی از کلسیم روی بیاورید.

۲. کفیر



کفیر یکی دیگر از غذاهای سرشار از کلسیم است که ممکن است به محافظت در برابر سنگ کلیه کمک کند. به عنوان یک مزیت، سرشار از پروبیوتیک برای حمایت از سلامت روده است که به نوبه خود، ممکن است به طور غیرمستقیم از سنگ کلیه محافظت کند. در واقع، تحقیقات جدید نشان می دهد که میکروبیوم نامتعادل روده ممکن است احتمال ابتلا به سنگ کلیه را افزایش دهد. «ملانی بتز»، متخصص تغذیه و متخصص در پیشگیری از سنگ کلیه، می گوید: «باکتری هایی که در روده های شما زندگی می کنند می توانند به کاهش جذب اگزالات و همچنین کاهش التهاب در کلیه های شما کمک کنند که ممکن است منجر به تشکیل سنگ کلیه شود».

۳. پرتقال



مرکیات، مانند پرتقال، سرشار از یک ترکیب مفید به نام سبترات هستند. هرناندز توضیح می دهد که این ماده با کاهش pH ادرار، محیطی نامطلوب برای تشکیل سنگ کلیه ایجاد می کند. با این حال، همه مرکیات به یک اندازه مؤثر نیستند. به عنوان مثال، یک مطالعه نشان داد که آب پرتقال و (به میزان کمتر) آب لیمو محافظت کننده بودند. به طور شگفت انگیزی، آب گریپ فروت در واقع خطر سنگ کلیه را افزایش داد. آب پرتقال هر چقدر هم که مفید باشد، فاقد فیبر است، بنابراین به جای آن خوردن یک پرتقال کامل را در نظر بگیرید بدین ترتیب شما سبترات به علاوه فیبر، یکی دیگر از مواد مغذی که می تواند به جلوگیری از سنگ کلیه کمک کند، دریافت خواهید کرد.

۴. سبزیجات



سبزیجات به افزودن فیبر به رژیم غذایی شما کمک می کنند. در حالی که فیبر ممکن است بیشتر به خاطر نقش آن در سلامت گوارش شناخته شده باشد، یکی از فواید فراوان فیبر، کاهش خطر سنگ کلیه است. بتز می گوید: «یک مطالعه در سال ۲۰۲۴ نشان داد که به ازای هر ۵ گرم فیبری که می خورید، خطر ابتلا به سنگ کلیه ۱۰ درصد کاهش می یابد». اگرچه سبزیجات می توانند سرشار از اگزالات باشند، بتز و هرناندز می گویند که فواید آن معمولاً از خطرات آن بیشتر است. بتز می گوید: «میوه ها و سبزیجات به تعادل سطح اسید ادرار و افزایش سبترات ادرار کمک می کنند که می تواند به جلوگیری از سنگ کلیه کلسیمی کمک کند».

جمع بندی:

آب کافی، رژیم کم نمک، منابع غذایی کلسیم، خوراکی های حاوی سبترات و مصرف سبزیجات می توانند به کاهش خطر سنگ کلیه کمک کنند.

اینفوگرافیک: آرمان ملی- محمدحسن نورمسنینی

ارتباط کمبود منگنز با دیابت

در مطالعه ای که در نشریه Diabetes Care منتشر شد، اطلاعات ۸۴۲۸۵ زن پانزده بررسی شد. نتایج نشان داد دریافت بیشتر منگنز با کاهش حدود ۳۰ درصدی خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ ارتباط دارد. مطالعه ای دیگر در کره جنوبی نیز نشان داد سطح منگنز خون در افراد مبتلا به دیابت پایین تر بوده است. با این حال، این یافته به تنهایی مشخص نمی کند که کاهش منگنز موجب دیابت شده یا عوامل دیگری در این ارتباط نقش داشته اند. این پژوهش ها بیشتر از وجود یک ارتباط احتمالی حمایت می کنند و ثابت نمی کنند که افزایش دریافت منگنز از ابتلا به دیابت پیشگیری می کند. برای تعیین رابطه علت و معلولی، به مطالعات بیشتری نیاز است. منگنز در تشکیل استخوان، عملکرد طبیعی آنزیم ها و محافظت سلول ها در برابر آسیب اکسیداتیو نقش دارد. این ماده معدنی بخشی از آنزیم سوپراکسید دیسموتاز است که در مقابله با رادیکال های آزاد مشارکت می کند.

چرا بد خوابی باعث پیری زودرس می شود

ریه ها، سوخت و ساز بدن و دستگاه گوارش ارتباط دارد. مطالعات پیشین نشان داده اند که خواب ارتباط تنگاتنگی با پیری و بار آسیب شناختی (پاتولوژیک) مغز دارد. این مطالعه فراتر از این می رود و نشان می دهد که خواب بسیار کم یا بسیار زیاد با پیری سریع تر تقریباً تمام اندام ها مرتبط است؛ یافته ای که مؤید این ایده است که خواب در حفظ سلامت اندام ها دارای قالب یک شبکه هماهنگ میان مغز و بدن از جمله حفظ تعادل متابولیک و سلامت سیستم ایمنی نقش مهمی ایفا می کند.

خواب یکی از شاخص های زیستی مهم برای سنجش سن بیولوژیک است. براساس نتایج مطالعه ای که اخیراً انجام گرفته هم کم خوابی و هم پر خوابی ممکن است با تسریع روند پیری در سراسر بدن مرتبط باشد. پژوهشگران دانشگاه کلمبیا که ۲۳ شاخص زیستی سنجش سن بیولوژیک را بررسی کردند، دریافتند که پایین ترین میزان پیری در افرادی مشاهده می شود که روزانه حدود ۶ تا ۷ ساعت می خوابند. همچنین خواب بسیار کوتاه یا بسیار طولانی با مشکلات متعددی در عملکرد مغز، قلب،

جدول کلمات متقاطع

افقی

۱- میوه ای شبیه آلبالو- اوراق فرنگی- اعداد گنگ در ریاضی ۲- از نشانه های جمع فارسی- دومین شهر پرجمعیت سوئد- شهری در افغانستان ۳- تقویت امواج رادیویی- اقامتگاه سلاطین- ماهر و استاد ۴- سبزی نقلی- حرف تردید- ضایع کردن ۵- حرف فاصله- الهه شکار یونان قدیم- پادشاه سلسله کیانی ۶- تیر کوچک- فراق و دور از هم بودن- میوه پاییزی ۷- کزاز- دلتنگ- زشت بودن ۸- بیماری آبله- بزرگ ترین شهر کشور قزاقستان و پایتخت پیشین آن- مبهوت و متحیر ۹- عضو فعال بدن- مرد شجاع- سردار بنام اشکانی ۱۰- صدای درد- نوعی دانشگاه- مالیده شدن دو چیز به هم ۱۱- شیرینی ماه مبارک رمضان- وزیر فرعون- لبه شمشیر ۱۲- بدون ارتباط- کلام تعجب بانوان- پاره ای از چیزی ۱۳- مماشات و سازش- تئوری علمی اینشتین- برگزیدگان ۱۴- از پرندگان که در شب بیدار است- ملزومات غیر چوبی- واحد دارو ۱۵- عاشق- پولی که بر سر عروس و داماد می ریزند- میز کار آهنگر

حل جدول

۲۴۱۳

|    |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|----|----|----|----|----|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ۱۵ | ۱۴ | ۱۳ | ۱۲ | ۱۱ | ۱۰ | ۹ | ۸ | ۷ | ۶ | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ |
| ۱  | د  | ب  | ا  | ز  | ش  | ا | م | ی | ا | د | ی | ن | ا | د |
| ۲  | ا  | م  | ی  | ر  | ی  | م | ز | م | ل | ا | ا | ی | ا | ی |
| ۳  | ا  | ب  | ی  | س  | ی  | ا | ک | ل | س | ا | ر | ا | ی | ا |
| ۴  | ا  | ب  | ی  | س  | ی  | ا | ک | ل | ا | س | ا | ر | ا | ی |
| ۵  | م  | ش  | ه  | ا  | م  | ت | ج | و | د | و | ر | ک | ی | ا |
| ۶  | ر  | و  | ل  | م  | ع  | ط | ر | ی | ا | ی | ا | ی | ا | ی |
| ۷  | س  | ت  | ک  | ب  | ا  | ب | و | ی | ل | ر | و | ا | ی | ا |
| ۸  | س  | ت  | ک  | ب  | ا  | ب | و | ی | ل | ر | و | ا | ی | ا |
| ۹  | ا  | ب  | ی  | س  | ی  | ا | ک | ل | ا | س | ا | ر | ا | ی |
| ۱۰ | ا  | ب  | ی  | س  | ی  | ا | ک | ل | ا | س | ا | ر | ا | ی |
| ۱۱ | م  | د  | ب  | ی  | ر  | م | ز | م | ل | ا | ا | ی | ا | ی |
| ۱۲ | ا  | ب  | ی  | س  | ی  | ا | ک | ل | ا | س | ا | ر | ا | ی |
| ۱۳ | ا  | ب  | ی  | س  | ی  | ا | ک | ل | ا | س | ا | ر | ا | ی |
| ۱۴ | ا  | ب  | ی  | س  | ی  | ا | ک | ل | ا | س | ا | ر | ا | ی |
| ۱۵ | م  | د  | ب  | ی  | ر  | م | ز | م | ل | ا | ا | ی | ا | ی |

عمودی

۱- دریاچه ای در استان لرستان- لکنت زبان- با حیا ۲- بندری در اوکراین- آتش مزاج- مکر و حیله ۳- شامل همه می شود- پست و فرومایه- جامه بلند قدیمی ۴- گندم- اشرا- چاره اندیشی ۵- مقابل ضرر- نویسنده اهل کشور پرو- ادیت مطلب ۶- از مواد مخدر- پیچک و عشه- علامت مفعولی ۷- کیسه چرمی- زمان مرگ- ریسمان ۸- از بیماری های واگیردار- دوره ای که در آن انجمن تشکیل می گردد و اعضای آن برای مشورت و گفت و گو گرد می آیند- آبرسان ۹- قلعه و حصار- تسمه و رکاب- یار اراذل ۱۰- مقابل ماده- گمراهی- مایل بودن ۱۱- ماهی خاویار خزر- نام ها- مویی بر سر ندارد ۱۲- رطوبت گیاهان- بازکش شهری- هزار کیلوگرم ۱۳- حق الشرب- بهابازار- روستای توت ۱۴- سازش- از نام های خداوند- صاحب اثر چرند و پرند ۱۵- ویران شده- قصد کننده- امر به زدن

|    |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|----|----|----|----|----|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ۱۵ | ۱۴ | ۱۳ | ۱۲ | ۱۱ | ۱۰ | ۹ | ۸ | ۷ | ۶ | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ |
| ۱  |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| ۲  |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| ۳  |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| ۴  |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| ۵  |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| ۶  |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| ۷  |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| ۸  |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| ۹  |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| ۱۰ |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| ۱۱ |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| ۱۲ |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| ۱۳ |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| ۱۴ |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| ۱۵ |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |

سلامت

دانستنی ها

بشقاب سالم، ذهن هوشیار

وقتی از بی حالی، خواب آلودگی و افت تمرکز حرف می زنیم، بسیاری از ما سریع به کم خوابی، استرس یا فشار کاری فکر می کنیم اما یک عامل مهم و گاهی نادیده گرفته شده، آن چیزی است که هر روز در بشقاب خود می گذاریم. مواد غذایی می توانند مثل سوخت باکیفیت، بدن را پرانرژی نگه دارند یا برعکس، مثل بنزین نامرغوب باعث افت عملکرد شوند. شناخت این تفاوت ها، قدمی ساده اما مؤثر برای داشتن روزی فعال تر است. بدن انسان برای انجام فعالیت های روزمره به انرژی نیاز دارد و این انرژی مستقیماً از غذا تأمین می شود. اما همه غذاها یکسان عمل نمی کنند. برخی خوراکی ها باعث افزایش سریع قند خون می شوند و در ظاهر انرژی را هستند اما خیلی زود این انرژی فروکش می کند و فرد دچار خستگی می شود. در مقابل برخی مواد غذایی به تدریج انرژی آزاد می کنند و به بدن کمک می کنند در طول روز عملکرد پایدارتری داشته باشند. برخی از خوراکی های برطرف دار، در واقع عامل اصلی احساس بی حالی هستند. این مواد غذایی اگرچه ممکن است در لحظه حس خوبی ایجاد کنند اما در بلندمدت به کاهش انرژی منجر می شوند.

نوشابه و شیرینی ها، اوج و سقوط سریع انرژی

نوشابه ها و شیرینی ها سرشار از قندهای ساده هستند. مصرف آن ها باعث افزایش سریع قند خون می شود و در نتیجه فرد برای مدت کوتاهی احساس نشاط می کند اما این وضعیت پایدار نیست. بدن برای جبران، انسولین بیشتری ترشح می کند و همین موضوع باعث افت ناگهانی قند خون و احساس خستگی، بی حوصلگی و حتی تحریک پذیری می شود.

فست قود و غذاهای چرب، کندی در ذهن

غذاهای چرب و فست قودی به دلیل داشتن چربی های اشباع و کالری بالا، هضم سخت تری دارند. بدن برای هضم این غذاها انرژی زیادی صرف می کند و همین مسئله می تواند باعث احساس سنگینی، خواب آلودگی و کاهش تمرکز شود. به همین دلیل است که بسیاری از افراد پس از خوردن یک وعده سنگین، تمایل به استراحت یا خواب دارند.

نان و برنج سفید، انرژی کوتاه مدت هزینه بلندمدت

کربوهیدرات های تصفیه شده مانند نان سفید و برنج سفید، به سرعت به قند تبدیل می شوند. این ویژگی باعث افزایش سریع انرژی می شود اما به همان سرعت نیز این انرژی کاهش می یابد. نتیجه این چرخه، احساس خستگی در فاصله کوتاهی پس از غذا خوردن است.

نوشیدنی های انرژی زا، انرژی قرضی با بهره سنگین

نوشیدنی های انرژی زا معمولاً حاوی کافئین و قند بالا هستند. این ترکیب باعث تحریک موقت سیستم عصبی می شود و فرد را هوشیارتر نشان می دهد اما این انرژی واقعی نیست. پس از پایان اثر این نوشیدنی ها، بدن وارد فاز خستگی شدیدتری می شود که به آن «سقوط انرژی» گفته می شود.

چیپس و تنقلات شور، تشنگی پنهان و خستگی آشکار

مصرف زیاد تنقلات شور مانند چیپس باعث افزایش نیاز بدن به آب می شود. کم آبی، حتی در سطح خفیف، می تواند باعث کاهش تمرکز، سردرد و احساس بی حالی شود. بسیاری از افراد بدون اینکه متوجه باشند، به دلیل کم آبی دچار خستگی هستند.

قهوه افراطی، بیداری کوتاه و خستگی بلندمدت

قهوه در مقدار متعادل می تواند مفید باشد اما مصرف بیش از حد آن باعث اختلال در خواب می شود. خواب نامنظم یا بی کیفیت، یکی از مهم ترین عوامل خستگی در طول روز است. بنابراین، استفاده بی رویه از کافئین نه تنها مشکل را راحل نمی کند، بلکه آن را تشدید می کند.

انرژی راهها، سوخت پایدار برای بدن و ذهن

در مقابل انرژی گیرها، برخی مواد غذایی به حفظ سطح پایدار انرژی کمک می کنند. این خوراکی ها معمولاً ترکیبی از کربوهیدرات های پیچیده، پروتئین و چربی های سالم دارند.

موز میان وعده ای ساده اما موثر

موز سرشار از پتاسیم و کربوهیدرات است و می تواند به سرعت انرژی مورد نیاز بدن را تأمین کند، بدون اینکه باعث نوسان شدید قند خون شود. این میوه گزینه ای مناسب برای شروع روز یا میان وعده است.

جو دوسر، انرژی آرام و مداوم

جو دوسر یکی از بهترین منابع کربوهیدرات پیچیده است. این ماده غذایی به آرامی هضم می شود و باعث آزادسازی تدریجی قند در خون می شود. به همین دلیل مصرف آن در وعده صبحانه می تواند انرژی پایداری را برای ساعات طولانی فراهم کند.

تخم مرغ، پروتئین کامل برای حفظ توان بدن

تخم مرغ حاوی پروتئین با کیفیت و مواد مغذی ضروری است. این ماده غذایی به حفظ توده عضلانی و ایجاد احساس سیری کمک می کند و در نتیجه از افت انرژی در طول روز جلوگیری می کند.

مغزها و آجیل، ترکیبی از انرژی و تمرکز

مغزها مانند بادام، گردو و فندق حاوی چربی های سالم، منیزیم و پروتئین هستند. این ترکیبات به بهبود عملکرد مغز و افزایش تمرکز کمک می کنند. مصرف متعادل آن ها می تواند یک میان وعده مفید و انرژی بخش باشد.

شکلات تلخ، لذت همراه با هوشیاری

شکلات تلخ (با درصد بالای کاکائو) حاوی آنتی اکسیدان ها و مقدار کمی کافئین است که می تواند به افزایش هوشیاری کمک کند. البته مصرف آن باید در حد تعادل باشد تا اثر مثبت خود را حفظ کند.

آب و لیمو تازه، ساده ترین راه مقابله با خستگی

کم آبی یکی از شایع ترین دلایل بی حالی است. نوشیدن آب کافی در طول روز، به ویژه همراه با چند قطره لیمو تازه، می تواند به بهبود سطح انرژی و شادابی بدن کمک کند.

نقش تعادل، کلید اصلی در حفظ انرژی

هیچ ماده غذایی به تنهایی عامل خستگی یا انرژی نیست. آنچه اهمیت دارد، الگوی کلی تغذیه است. مصرف گهگاه یک غذای چرب یا شیرین مشکلی ایجاد نمی کند، اما زمانی که این خوراکی ها به بخش ثابت رژیم غذایی تبدیل شوند، اثرات منفی آن ها نمایان می شود. تعادل به معنای حذف کامل غذاهای مورد علاقه نیست، بلکه به معنای انتخاب آگاهانه و مصرف به اندازه است. ترکیب مناسب کربوهیدرات، پروتئین و چربی های سالم در هر وعده غذایی، می تواند به حفظ سطح انرژی کمک کند.