



دانشتني ها

چگونه بفهميم ميزان پروتئين دريافتي ما كافي نيست؟

پروتئين نقش مهمي در سلامت بدن ايفا مي كند با اين حال مطالعات نشان مي دهد بسياري از افراد به ويژه زنان و سالمندان، پروتئين كافي دريافت نمي كنند. دكتور «كلن جونز»، پزشك داخلي مي گويد: پروتئين ها مصالح ساخت و ترميم بدن هستند و وقتي از طريق غذا به اندازه كافي دريافت نشوند، بدن براي تامين اسيدهاي آمينه كه اجزاي سازنده پروتئين هستند، تجزيه عضلات را آغاز مي كند. حتي اگر كالري كافي مصرف كنيد، كمبود پروتئين باعث مي شود بدن از ذخايرش استفاده كند و عضلات را بسوزاند. كارشناسان مي گويند: حتي كمبود خفيف پروتئين هم مي تواند با كاهش انرژي، ضعيف شدن مو و ناخن نمايان شود. نشانه هاي رايج كمبود پروتئين به شرح زير است:

هميشه احساس خستگي مي كنيد

اگر پس از خواب كافي مدام احساس خستگي مي كنيد، احتمالاً به كمبود پروتئين دچاريد. پروتئين، اسيدهاي آمينه اي فراهم مي كند كه به ترميم سلول ها و تنظيم سوخت و ساز انرژي كمك مي كنند. بدون پروتئين كافي، بدن نمي تواند انرژي پايدار توليد كند كه نتيجه آن احساس گيجي و فرسودگي است. «ليا تسوي»، متخصص تغذيه مي گويد: خستگي مداوم شايع است، چون بدن بدون پروتئين كافي نمي تواند سلول ها را به درستي ترميم يا سوخت و ساز انرژي را تنظيم كند. پروتئين همچنين به تثبيت قند خون كمك مي كند و از افت انرژي بعد ازظهر كه بعد از وعده هاي پركربوهيدرات رخ مي دهد، جلوگيري مي كند. «تيلور فازيو»، متخصص تغذيه و مشاور سلامت نيز اظهار كرد: خستگي، كاهش انرژي و از دست رفتن توده يا قدرت عضلاني معمولاً از اولين نشانه هاي كمبود پروتئين هستند. اين خستگي خفيف به مرور ممكن است تشديد شود و ترميم، فرايند بازپايي و تمرکز را دشوارتر كند حتي اگر تصور كنيد رژيم غذايي تان سالم است. از آنجا كه عضله از نظر متابوليكي، بافت فعالی است لذا از دست دادن آن باعث كندشدن سوخت و ساز و سخت تر شدن كنترل وزن مي شود. دكتور جونز نيز در اين رابطه مي گويد: تحليل رفتن عضلات، شايع ترين نشانه در بيماران مبتلا به كمبود پروتئين است. اگر بالا رفتن از پله ها سخت تر شده، قدرت دستانتان كم است يا بعد از تمرين بيش از حد معمول درد داريد، ممكن است مساله سن نباشد بلكه كمبود پروتئين باشد.

هميشه گرسنه ايد

پروتئين يكي از سيركننده ترين درشت مغذي هاست و هورمون هابي را فعال مي كند كه پيام سيري به مغز مي فرستند. حتي پس از خوردن وعده هاي نسبتاً حجيم، اگر پروتئين كافي دريافت نكرده باشيد يك ساعت بعد دوباره گرسنه مي شويد. وقتي پروتئين كم باشد، كربوهيدرات ها متعادل نيستند و قند خون تثبيت نمي شود. در وعده هاي پركربوهيدرات و كم پروتئين، قند خون سريع بالا مي رود و سريع هم افت مي كند و اين چرخه گرسنگي و هوس خوراكي هاي شيرين يا نشاسته اي را تشديد مي كند. دكتور تيلور فازيو بيان داشت: بسياري از افراد، افزايش اشتها يا احساس سيري ناكافي دارند. به گفته او، افزون ۱۵ تا ۲۰ گرم پروتئين به هر وعده به طور قابل توجهي احساس سيري را افزايش و پرخوري را كاهش مي دهد.

تمرکز کم می شود

كمبود پروتئين مي تواند باعث مه ذهني، كاهش تمرکز و حتي تغييرات خلقي شود. مغز براي ساخت انتقال دهنده هاي عصبي مانند دوپامين و سروتونين به اسيدهاي آمينه نياز دارد. وقتي اين مواد كم باشند، تمرکز و خلق و خاقت مي كند. به همين دليل ممكن است احساس كنيد افكار تان كنندتر شده يا انگيزه تان كم است. به گفته متخصصان، كمبود پروتئين، توليد گلبول هاي قرمز را هم مختل مي كند و در نتيجه اكسيژن كمترى به مغز مي رسد، عاملی كه بي حالي و كندی ذهني را تشديد مي كند. اگر درد عضلاني بعد از تمرين چند روز طول مي كشد، ممكن است به دليل دريافت ناكافي پروتئين باشد. هنگام ورزش، در عضلات پاكي هاي ريزي ايجاد مي شود و پروتئين، مواد اوليه براي ترميم آنها را فراهم مي كند. بدون پروتئين كافي، بدن نمي تواند عضله را به طور موثر ترميم كند و پيشرفت متوقف مي شود. بسياري از افراد به رغم خواب و ميزان طبيعي استرس، احساس ضعف دارند يا فرايند بازپايي در آنان كند است.

بف يا ورم می كنيد

در موارد شديدتر كمبود پروتئين، مايعات بدن نامتعادل مي شوند و صورت، دست ها و پاها پف يا ورم مي كنند. وقتي پروتئين ناكافي است، بدن اولويت را به اتمام هاي حياتي مي دهد و تعادل مايعات به هم مي ريزد. اين حالت معمولاً عصرها پيس از نشستن طولاني بيشتر ديده مي شود.

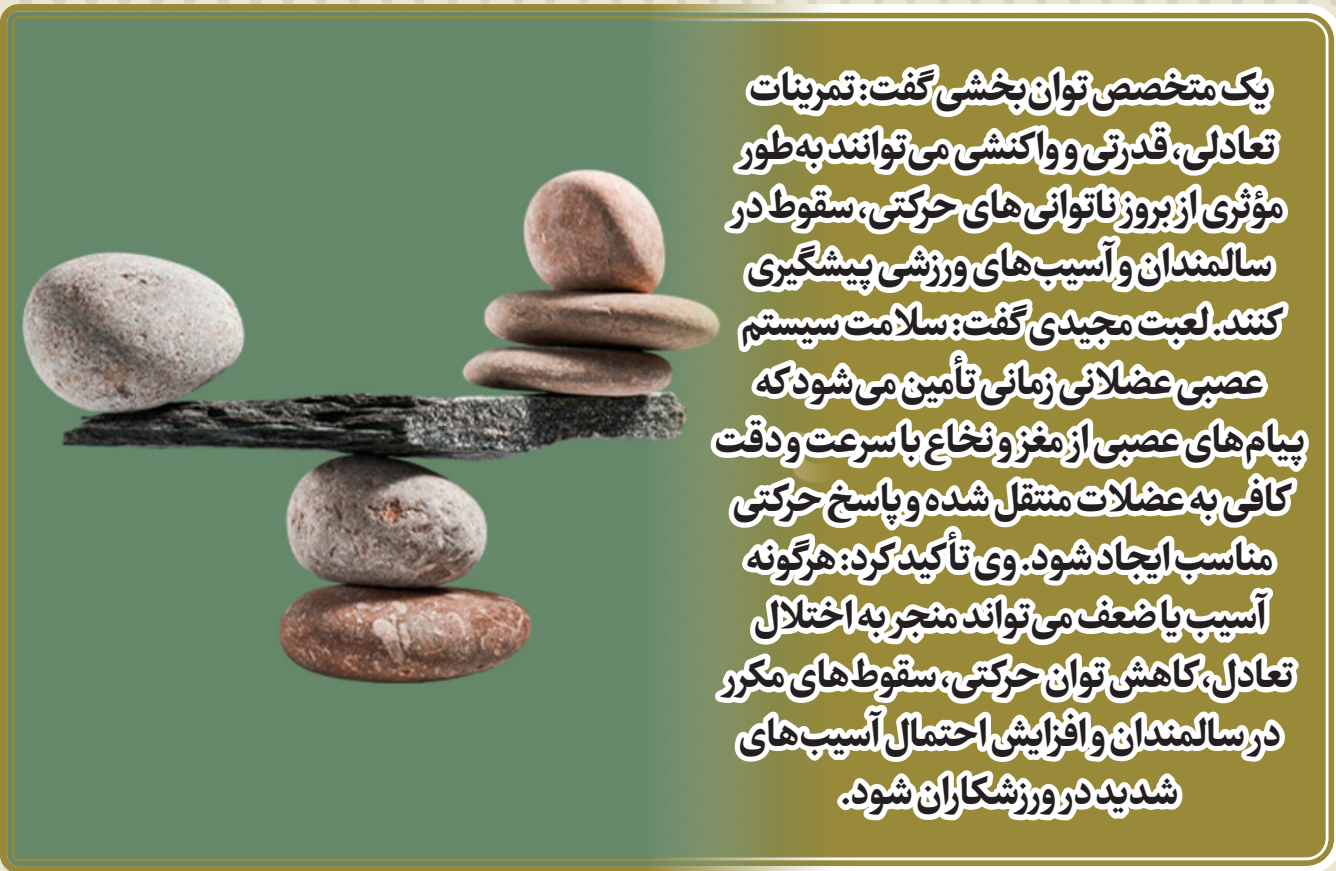
وزن کم می كنيد

اگر وزن كم مي كنيد اما احساس ضعف و خستگي داريد، احتمالاً به جاي از دست دادن چربي در حال از دست دادن عضله هستيد. كمبود پروتئين باعث مي شود بدن براي تامين نيازهاي حياتي، بافت بدون چربي را تجزيه كند. كاهش توده عضلاني سوخت و ساز را كند مي كند، چون عضله در حالت استراحت كالري بيشترى مي سوزاند.

ميزان نياز به پروتئين

دكتور جونز مي گويد: به طور متوسط، هر فرد بالغ روزانه به ازاي هر كيلوگرم وزن بدن به حدود يك گرم پروتئين نياز دارد. در دوران نقاهت، اين مقدار به ۱.۲ تا ۱.۵ گرم مي رسد. فازيو اما بازه ۱.۲ تا ۲ گرم به ازاي هر كيلوگرم را براي سلامت مطلوب مي داند. براي فردي با وزن حدود ۶۸ كيلوگرم اين مقدار حدود ۸۰ تا ۱۳۵ گرم در روز است. اما به گفته ليون، ۱۵ تا ۲۰ گرم پروتئين در هر وعده و يا ميان وعده، هر سه ساعت يك بار شروع مناسبی است. كارشناسان تاكيد مي كنند كه براي اغلب افراد سالم، مصرف كم پروتئين خطر شايع تري از مصرف بيش از حد آن است. بسياري از افراد به اندازه اي پروتئين مصرف مي كنند كه دچار كمبود شديد نشوند. اما نه آن قدر كه از عضله، ايمني و سوخت و ساز پيهنه حمايت شود. اين منطقه خاكستري معمولاً نادیده گرفته مي شود. اولويت دادن به پروتئين در هر وعده غذايي از گوشت كم چرب و تخم مرغ گرفته تا حبوبات، ماهي و لبنيات مي تواند انرژي را تجديد كند، تمرکز را افزايش دهد و به حفظ عضله كمك كند. كارشناسان مي گويند: مهم ترين سوء تفاهم اين است كه تصور كنيد پروتئين فقط مخصوص ورزشكاران است. پژوهش ها بارها نشان داده اند رژيم هاي غني از پروتئين به داشتن بدني سالم تر، كنترل قند خون و افزايش طول عمر كمك مي كنند.

راهكارهاي مؤثر براي حفظ تعادل



يك متخصص توان بخشی گفت: تمرينات

تعادلي، قدرتي و واكنشي مي توانند به طور

مؤثري از بروز ناتواني هاي حركتي، سقوط در

سالمندان و آسيب هاي ورزشي پيشگيري

كنند. لعبت مجيدي گفت: سلامت سيستم

عصبي عضلاني زماني تأمين مي شود كه

پيام هاي عصبي از مغز و نخاع با سرعت و دقت

كافي به عضلات منتقل شده و پاسخ حركتي

مناسب ايجاد شود. وي تاكيد كرد: هرگونه

آسيب يا ضعف مي تواند منجر به اختلال

تعادل، كاهش توان حركتي، سقوط هاي مكرر

در سالمندان و افزايش احتمال آسيب هاي

شديد در ورزشكاران شود.

اهميت تمرينات تخصصي

به گفته مجيدي، تمريناتي مانند اسكوات، لانچ، شنا، حرركات تعادلي نظير ايستادن روی «يك پا»، راه رفتن در مسير مستقيم، تمرين روی سطوح ناپايدار يا با چشم بسته، همچنين تمرينات واكنشي و پرش هاي انفجاري، نقش مؤثري در تقويت هماهنگي عصبي عضلاني دارند. وي بيان داشت: تمرينات قدرتي با بار مناسب در كنار حرركات سريع واكنشي، باعث افزايش دقت، سرعت پاسخ عضلات و بهبود كنترل حركتي می شود.



نقش سبك زندگي



اين متخصص توان بخشی تصريح كرد: استمرار در فعاليت بدني موجب تقويت مسيرهاي عصبي شده و كارايي سيستم حركتي را افزايش مي دهد. وي تغذيه مناسب، خواب كافي و مديريت استرس را از عوامل مكمل دانست و افزود: دريافت كافي ويتامين هاي گروه B به ويژه ويتامين B1۲، نقش مهمي در انتقال پيام هاي عصبي دارد و كمبود آن مي تواند تعادل و عملکرد حركتي را مختل كند.

توصيه به سالمندان و ورزشكاران



مجيدي اظهار كرد: بروز زمين خوردگي هاي مكرر در سالمندان بايد جدی گرفته شود و با انجام تمرينات ساده و آيمن، ضعف عصبي عضلاني اصلاح شود. اين متخصص توان بخشی خطاب به ورزشكاران گفت: گرم كردن و سرد كردن اصولی، انجام كشش هاي مناسب پس از تمرين و گنجاندن حداقل سه جلسه تمرينات تعادلي در هفته، نقش مهمي در پيشگيري از آسيب هاي مزمن عضلاني و ارتقاي عملکرد حرفه اي دارد.

يادداشت

باورهاي اشتباه درباره جوش شيرين



حميد خسروي

متخصص علوم و صنايع غذايي

اين روزها در فضاي مجازي از ماده اي ساده و در دسترس، به عنوان تركيبی «معجزه گر» ياد مي شود؛ جوش شيرين. از درمان بيماري ها گرفته تا پاك سازي و تقويت عملکرد بدن، ادعاهاي مختلفی درباره آن مطرح مي شود، اما واقعيت علمي چيز ديگري است. جوش شيرين يابى كيرنات سدیم ماده اي است كه به دليل قيمت پايين و دسترسي آسان، بارها موضوع شايعات مختلف در فضاي مجازي شده است؛ از ادعاي «درمان سرطان» و «پاك سازي كامل بدن» گرفته تا «داشتن اثرات معجزه آسا در كاهش وزن» يا «ضد عفوني كننده قوي بودن» در حالي كه هيچ يك از اين ادعاها پشتوانه علمي ندارند. در پخت كيك و شيريني، معمولاً ميزان ۱ تا ۳ گرم جوش شيرين براي هر ۲۰۰ تا ۳۰۰ گرم آرد استفاده مي شود. مصرف مستقيم خوراكي جوش شيرين توصيه نمي شود، زيرا هر يك قاشق چاي خوري آن حاوي حدود ۱۲۰۰ ميلي گرم سدیم است كه معادل نيمي از سقف مجاز روزانه بعضي افراد به شمار مي رود. بنا بر اين رعايت ميزان مصرف و توجه به برچسب محصولات غذايي اهميت زيادي دارد. برخي افراد با حل كردن جوش شيرين در آب، آن را «آب قلابايي» مي نامند و در فضاي مجازي ادعا مي كنند كه اين نوشيدني مي تواند اسيد پته بدن را تنظيم كند، خاصيت ضد سرطاني دارد يا حتي جلوي پيشرفت بيماري هاي مختلف را مي گيرد. اما اين ادعاها كاملاً مردود است و هيچ پايه علمي ندارد. اين باورها به رايه سوء تفاهم درباره مفهوم اسيد و باز در بدن شكل گرفته است. اين موارد مصرف مكرر جوش شيرين باعث مي شود هم بخش قلابايي آن بتواند به اسيد معده آسيب بزند و هم مقدار زيادي سدیم وارد بدن شود. در مقدار كم، مثل استفاده در كيك، ماده اي خطرناك يا سمی به حساب نمي آيد؛ اما به طور كلي براي مصرف جوش شيرين به دليل خاصيت قلابايي كنندگي و ميزان سدیمي كه وارد بدن مي كند، محدوديت مصرفي در نظر گرفته مي شود و توجه به برچسب ها ضروري است. در نشست و شو هم گاهي از جوش شيرين استفاده مي شود و مردم نمي دانند كه آيا براي ضد عفوني ميوه مناسب است يا نه. واقعيت اين است كه هيچ اثر ضد عفوني كننده اي ندارد و فقط به دليل خاصيت قلابايي و مقدار بسيار كمی اثر شويندگي، تا حد محدودی در تميز كردن مؤثر است. براي برخي ميوه ها مثل سيب كه پوستي سفت دارند، اگر ۱۵ تا ۲۰ دقيقه در محلول جوش شيرين قرار داده شود، اين محلول مي تواند بخشي از باقي مانده سموم سطحي را جدا كند.

اينفوگرافيك: آرمان ملي - موسي بالازاده

مهم ترين علائم آنفلوآنزا

بدن شده و خطر انتقال آن حدود ۵ تا ۷ روز ادامه دارد. اين متخصص بيماري هاي عفوني و گرمسيري در مورد شايع ترين علائم آنفلوآنزا گفت: تب بالا، بدن درد و سرفه از مهم ترين علائم هستند، در برخي موارد، عفونت ري. وي همچنين خاطرنشان كرد: ويروس آنفلوآنزا مي تواند براي مدت كوتاهي روی سطوح مختلف زنده بماند؛ از جمله دستگيره درب، اسباب بازي ها، تلفن همراه، تيلت، خودكار و مواد، ظروف غذا و نوشيدني.

يك متخصص بيماري هاي عفوني و گرمسيري با تاكيد بر قدرت بالاي سرايت ويروس آنفلوآنزا، نسبت به لزوم توجه جدی خانواده ها به علائم اين بيماري در کودکان هشدار داد. دكتور زهرا منصري گفت: ويروس آنفلوآنزا اغلب از طريق عطسه يا سرفه از كودكي به كودك ديگر منتقل مي شود و به دليل قدرت بالاي انتقال، شيوع آن در ميان کودکان بسيار سريع است. آنفلوآنزا يك عفونت ويروسي بسيار مسري است كه از راه تنفس وارد

چطور امگا ۳ را از طريق غذا دريافت كنيم؟

متخصصان تغذيه و سلامت مي گويند: بهترين راه دريافت امگا ۳ مصرف ماهي هاي چرب است. برخي پزشكان نيز مصرف مكمل امگا ۳ را توصيه مي كنند. متخصصان اظهار كردند: مواد غذايي مانند تخم كنار، دانه چيا و گرد و حاوي نوعي امگا ۳ هستند، بنا بر اين نبايد براي تامين نياز كلي امگا ۳ فقط به آن تكيه كرد. يك كنسرو كامل ماهي تن هم مقدار خوبي امگا ۳ دارد. بنا بر نظر متخصصان، در حالت مطلوب، بهتر است در طول

هفته ماهي مصرف شود. طبيعتاً مكمل ها هم گزينه ديگري هستند. قبل از مصرف هر مكمل جديد، بهتر است با پزشك يا مشاور خدمات درمانی مشورت كنيد. امگا ۳ مي تواند با برخي داروها مانند رقيق كننده هاي خون تداخل داشته باشد. پزشك ممكن است براي بررسي وضعيت، آزمايش خون را هم ضروري بداند. بهتر مجموع. اگر نگران ميزان دريافت امگا ۳ هستيد، بهتر است ماهي را به طور منظم وارد رژيم غذايي تان كنيد.

جدول كلمات متقاطع

افقي

۱- غذاي محلي استان همدان - داستاني از بي بر سوويستر ۲- زبان رساندن - درست مصرف كردن منابع از جمله آب، انرژي و كاغذ- قلمه گياه ۳- اهل خانه و زن و فرزند- رب النوع سومريان - به هم آميختن ۴- آگاه كردن- نيك دريابنده - اجازه دهنده ۵- سوره چهل و هشتم قرآن كريم- فارسي امروزي - خليج معروف در جنوب ايران ۶- حتمي - خودي و شناس - يكي از سازهاي سيمي كه به وسيله انگشتان دست نواخته مي شود ۷- عددورزشي - از شهرهاي كرمانشاه- ناسرا ۸- زابن قديم- نشانه اي در رياضيات- همنشينان ۹- بليني كه براي يك مسيررفت يا برگشت باشد- در دانشگاه تحصيل مي كند- شامل همه مي شود ۱۰- نام - علت- قدرت و نيرو ۱۱- ابائتي در امريكا- راه روشن - خجسته و مبارك ۱۲- واحد طول انگليسي - پاروهمدم - نوعي آش محلي سئندج ۱۳- از شهرهاي آذربايجان غربي - شغل و حرفه- ظرفي براي پذيرايي ۱۴- بریدن شاخه هاي اضافه درخت- از وسايل نقاشي- رمق آخر ۱۵- از سازهاي زهي - تكان خوردن

حل جدول

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	و	ی	ل	ن	ی	و	س	ن	ا	ح	ج	د	و	د
۲	ل	و	ن	ک	ی	ن	و	ک	ی	ر	ر	س		
۳	ن	د	و	ی	ر	ا	د	ا	ت					
۴	ن	ا	ن	ت	ک	ی	س	س	ا	ن	س	ا		
۵	س	ن	ر	ا	ی	ا	م	ک	ی	م	ا	ر	م	
۶	ی	و	ج	ا	ک	ی	و	ف	ن	و				
۷	ا	و	ی	ا	ر	ز	و	ا	ا	ر	ا	ز		
۸	ب	ا	ی	ک	ی	ا	ف	ا	ق					
۹	ت	ا	ن	ب	و	ز	ی	ن	ن	ن	ب	ض	ن	
۱۰	ب	ل	و	ک	ی	ا	ی	ب	ر	ی	ب			
۱۱	د	س	ا	س	ک	ت	ی	ر	ا	ب	و			
۱۲	ا	ن	ب	ا	ب	ل	ت	ز	ن	ر	ا			
۱۳	ک	س	ی	خ	ا	خ	ا	ب	خ	ا	ز	ی		
۱۴	ا	م	ر	ا	ر	ا	ت	م	ا	ر	ز	ر	د	
۱۵	ر	ی	س	ت	ع	ش	ک	ی	غ	ا	ر	ه	و	ت

جدول سودوکو

				۴	۸	۲					
					۷	۳				۴	
							۱	۹		۴	
۳	۸	۷	۶								
۴				۱	۲	۶					
					۵		۳		۱		
								۴	۷		
					۹						
	۵										
				۷	۳	۲	۸	۱			
							۵	۳	۷	۸	
				۲							

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