

چگونه با اختلال غذا خوردن پس از کرونا مبارزه کنیم؟

۲ طی سال گذشته، همه گیری کوید-۱۹ چالش های فیزیکی و عاطفی زیادی را ایجاد کرده است. اما آیا بر الگوهای غذایی افراد نیز تأثیر منفی گذاشته و شیوع اختلال در غذا خوردن را نیز افزایش داده است؟

تغییر در سطح غذا خوردن یا فعالیت، تغییرات خلق و خوی، گوشه گیری یا پاتنهایی غذا خوردن، تقاضا برای مصرف غذاهای خاص یا اجتناب از مصرف برخی غذاها، ابراز نگرانی در مورد تصویر یا وزن بدن از علائم بروز اختلال در غذا خوردن هستند. همچنین استفاده از قوانین، قضاوت ها و محدودیت های غذایی و گروه های غذایی از دیگر علائم اختلال در خوردن هستند.



عوارض رژیم غذایی مایعات برای بدن

هشدار می دهند که این رژیم های غذایی خطرناکی برای سلامتی دارند و برای اکثر افراد نامناسب هستند. سرویس سلامت همگانی انگلیس (NHS) رژیم غذایی حاوی ۸۰۰ کالری در روز را فقط برای گروه های خاصی و به ویژه افراد مبتلا به چاقی شدید توصیه می کند که ضرورت دارد دیابت نوع دو را کنترل کنند. کارشناسان انجمن رژیم غذایی انگلیس اظهار داشتند: رژیم های غذایی مایعات برای مردم جذاب هستند، زیرا افراد به دنبال یک راه حل سریع برای درمان چاقی هستند اما این نوع رژیم غذایی واقعاً ساختار آب میوه و آب سبزیجات حاوی مقدار زیادی مواد معدنی و ویتامین است اما پروتئین یا چربی بسیار کمی دارد و حتی از نظر مقدار فیبر خوراکی نیز تنها در صورتی که تمام بخش های مختلف میوه از جمله پوست و دانه ها استفاده شود، ممکن است فیبر کافی به بدن برساند. بنابراین یک رژیم غذایی که از نظر تغذیه ای متعادل نباشد، هر آنچه را که بدن نیاز دارد در اختیار آن قرار نمی دهد و در دراز مدت می تواند بسیار مضر باشد و پیامدهای سوء برای سلامت بدن داشته باشد. برای مثال در صورت داشتن رژیم غذایی مایعات برای مدت طولانی به تدریج ذخایر آهن مصرف می شود که می تواند منجر به کم خونی در زنان شود، تسود عضلانی کاهش می یابد و روده، ریه ها و کبد برای حفظ عملکرد طبیعی بدن، باید سخت تر کار کنند. همچنین سایر عوارض جانبی بالقوه شامل سردرد، سرگیجه، خستگی مفرط، اسهال یا یبوست است. از سوی دیگر آب میوه ها که حاوی مقدار زیادی اسیدهای طبیعی هستند نیز می توانند مینمای دندان را از بین ببرند و کمبود کالری می تواند بوی تنفس را متفاوت کند. از این رو متخصصان تغذیه معمولاً با رژیم های غذایی سختگیرانه به ویژه برای مدت زمان طولانی موافق نیستند و برنامه های غذایی متعادل تر و بر اساس مشورت با متخصص و متناسب با ویژگی های بدن هر فرد را توصیه می کنند.

اضافه شد. این اضطراب و نگرانی برای فردی که برای اختلال خوردن خود به حمایت حرفه ای نیاز دارد، واقعاً مضر است. با افزایش طول مدت این همه گیری، عدم اطمینان و سردرگمی نیز افزایش یافت و این موضوع برای افرادی که بیشتر مستعد خلق و خوی مضطرب هستند، موجب بروز اختلال در غذا خوردن شد.

چگونه علائم اختلال غذا خوردن را تشخیص دهیم تغییر در سطح غذا خوردن یا فعالیت، تغییرات خلق و خوی، گوشه گیری یا پاتنهایی غذا خوردن، تقاضا برای مصرف غذاهای خاص یا اجتناب از مصرف برخی غذاها، ابراز نگرانی در مورد تصویر یا وزن بدن از علائم بروز اختلال در غذا خوردن هستند. همچنین استفاده از قوانین، قضاوت ها و محدودیت های غذایی و گروه های غذایی از دیگر علائم اختلال در خوردن هستند.

مدیریت اختلال خوردن افراد دارای الگوهای غذایی نامنظم می توانند یاد بگیرند که با موفقیت به این الگوها رسیدگی کنند. با این حال، اگر فردی نگران این است که ممکن است اختلال خوردن داشته باشد، بهتر است برای تشخیص و درمان احتمالی با یک متخصص بهداشت مشورت کند. یادگیری مدیریت اختلال در غذا خوردن تنها به معنای یادگیری تغذیه سالم و متعادل نیست، بلکه به معنای شناخت و مدیریت احساسات است. این منظور قوانین سفت و سختی برای مصرف مواد غذایی برای خود وضع نکنید. همچنین از جستجو و گردش در سایت های نامعتبر اجتماعی که الگوهای غذایی نامعتبری را تبلیغ می کنند، بپرهیزید. از آن جایز نیست که به راحتی قابل مشاهده است مانند یک تابلوی اعلانات یا درب بیخچال نگه دارند. **یافتن روش هایی برای به آرامش رسیدن** روش های به آرامش رسیدن در افراد مختلف متفاوت است. اما گوش دادن به موسیقی، حمام گرم گرفتن، صحبت با یک دوست، محدود کردن استفاده از رسانه های اجتماعی، پیاده روی و کتاب خواندن می توانند در این زمینه مفید باشد.

معجزه لیمو ترش تازه برای دیابتی ها

گروه بهداشت و سلامت - یک متخصص تغذیه گفت: یکی از باورهای غلط که بین افراد دیابتی دیده می شود این است که مصرف آب لیموی تازه باعث افزایش قند افراد مبتلا به دیابت می شود و نباید استفاده شود. گلین سهراب، با اشاره به اینکه یک لیمو ترش کامل ۲۹ کالری انرژی دارد و فقط ۶ گرم قند دارد اظهار کرد: لیمو ترش منبع ویتامین C، اسید فولیک، پتاسیم و فیبر است. وی افزود: فیبر مواد غذایی باعث می شود قند خون بعد از مصرف آن ماده غذایی زیاد بالا نرود و در عین حال اندیس گلاسمی آب لیمو ترش بالا نیست، یعنی بعد از مصرف آن قند خون با شیب تند بالا نمی رود. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با اشاره به اینکه وجود پتاسیم و ویتامین C در آب لیمو ترش تازه در کاهش فشار خون نقش دارد، گفت: با توجه به اینکه افراد مبتلا به دیابت بیشتر از افراد معمولی مستعد افزایش فشار خون و بیماری های قلبی و عروقی هستند مصرف آب لیموی تازه در حد یک جاشنی در کنار غذا می تواند در پیش گیری از بروز فشار خون و بیماری های قلبی و عروقی نقش مؤثری داشته باشد. وی تأکید کرد: ویتامین C موجود در لیمو ترش تازه در سستز کلانز نقش دارد و می تواند در استحکام دیواره رگ ها و پیشگیری از سگته های قلبی و مغزی نقش داشته باشد همچنین سبترت پتاسیم موجود در آب لیمو ترش تازه مانع تشکیل سنگ های کلیوی می شود، بنابراین مصرف آن به این دسته از بیماران هم توصیه می شود. این متخصص تغذیه به رژیم درمانی، با بیان اینکه مصرف آب لیمو همراه غذا باعث جذب بهتر آهن می شود، تأکید کرد: آب لیمو برای افراد مبتلا به کم خونی فقر آهن هم بسیار مفید است.

دکه مطبوعات

اقتصاد کیش
روزنامه

جنگ قدرت در تهران، فروپاشی سرمایه دار کیش!
تحلیلی بر یک استعفاء

بهران فلزات، گندم و انرژی
بهران فلزات، گندم و انرژی

اقتصاد کیش
روزنامه

جنگ قدرت در تهران، فروپاشی سرمایه دار کیش!
تحلیلی بر یک استعفاء

بهران فلزات، گندم و انرژی
بهران فلزات، گندم و انرژی

همشهری
روزنامه

بهران های بزرگ جهان، زیر سایه بحران اوکراین
بهران های بزرگ جهان، زیر سایه بحران اوکراین

سفره حوالی پشمت
سفره حوالی پشمت

اعتقاد
روزنامه

ایران جایگزین بالقوه نفت و وسیه
ایران جایگزین بالقوه نفت و وسیه

خانی، تکلیف تراز
خانی، تکلیف تراز

ایران
روزنامه

رشد ۵ درصدی اقتصاد پایان آذر
رشد ۵ درصدی اقتصاد پایان آذر

ایستاده در غبار
ایستاده در غبار

ایران
روزنامه

عمر امضاها طلایی به پایان رسید
عمر امضاها طلایی به پایان رسید

تازمغزها
تازمغزها

بهترین راهکارها برای درمان خستگی دائمی بدن

هستند؛ اما قند بالای موجود در این نوشابه ها باعث احساس خستگی در انسان می شود. مصرف قند باعث جهش ناگهانی در فعالیت بدن شده و با همان سرعت نیز کاهش می یابد. ۳۱ تحقیق مختلف ثابت کرده اند افراد پس از مصرف مواد غذایی حاوی شکر، دچار بی حالی و خستگی می شوند. ۲- **مواد غذایی منجمد:** انسان به مواد غذایی نیاز دارد؛ زیرا انرژی بدن از این راه تامین می شود. بسیاری از غذاهای منجمد فاقد انرژی لازم هستند و نمی توانند باعث رفع نیاز انسان شوند. ۳- **فست قودها:** این مواد غذایی سرشار از چربی های اشباع شده، نمک، غلات تصفیه شده و قندهای افزودنی هستند. نمک زیاد باعث احتباس آب در بدن می شود و رژیم غنی از نمک به بی حالی در افراد دامن می زند. سبب زمینی سرخ شده و نوشیدنی های شیرینی که افراد در کنار فست قودها مصرف می کنند نیز منجر به بروز التهاب در بدن می شوند. ۴- **تان سفید:** به طور معمول غلات تصفیه شده مانند نان سفید انرژی کمتری را در دسترس بدن قرار می دهند. نان سفید به سرعت هضم شده و به طور ناگهانی باعث افزایش قند خون می شود. همین امر باعث ترشح بیش از حد انسولین و در پی آن سقوط دوباره قند خون می شود.

آیا قهوه بدون کافئین موجب کاهش وزن می شود؟

تربکبات طبیعی موجود در این نوشیدنی است. قهوه همچنین می تواند به عنوان یک تقویت کننده خلق و خوی عمل کند و فواید عصبی مانند محافظت از شما در برابر بیماری آلزایمر ارائه دهد. معایب قهوه عمدتاً به دلیل کافئین آن است اما همیشه می توان قهوه بدون کافئین نوشید. به دلیل وجود آنتی اکسیدان ها و سایر کافئین و سایر فواید بسیاری برای سلامتی دارد. این نوشیدنی می تواند تمرکز و عملکرد فیزیکی شما را بهبود بخشد، به چربی سوزی کمک کند و خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را کاهش دهد؛ حتی می تواند از کبد شما محافظت و به شما در جلوگیری از ابتلا به برخی

تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل
کیش نوش
۴۴۴۷۳۴۲۲ - ۴۴۴۷۳۴۲۱