

۱۰ فایده سرما برای سلامتی که نمی دانستید!

حقیقت آن است که پاییز و زمستان با هوای سرد خود هم کمک زیادی به سلامتی بدن ما می کنند.

چربی حاوی میتوکندری است انرژی می سوزاند و در بدن تولید گرما می کند. در گذشته تصور می شد که فقط نوزادان چربی قهوه ای دارند، اما تحقیقات نشان داده بزرگسالان هم مقداری چربی قهوه ای دارند و کسانی که شاخص توده بدنی پایینی دارند چربی قهوه ای بدن آن ها بیشتر است. پژوهش ها نشان می دهد مردان وقتی در معرض دماهای پایین تری قرار می گیرند، میزان چربی قهوه ای بدن آن ها افزایش پیدا می کند و علاوه بر این، سوخت و ساز بدن هم بیشتر می شود.

آلرژی ها را بهبود می بخشد
اگر به عوامل آلرژی زا در محیط باز مثل گرده ها حساسیت دارید، باید بدانید که مقدار گرده ها در هوای سرد و برفی تقریباً به صفر می رسد. اما اگر به عوامل آلرژی زا حساسیت دارید

چون در تابستان برای فعالیت های ذهنی گلوکز بیشتری مصرف می کنیم؛ بنابراین یک پیاده روی کوتاه در یک روز زمستانی می تواند به شما کمک کند مغز خود را به کار اندازد.

به سوزاندن کالری ها کمک می کند
بدن در هوای سرد بیشتر فعالیت می کند تا بتواند دمای مرکزی خود را حفظ کند. وقتی هوا سرد است، بدن ما از میزان قابل توجهی انرژی برای گرم نگه داشتن خود استفاده می کند و هوایی که نفس می کشیم را مرطوب می کند.

چربی قهوه ای بدن را بیشتر می کند
بیشتر چربی های موجود در بدن انسان رنگی سفید مانند دارد، اما چربی قهوه ای بدن که همان سلول های

فصل سرما را بسیاری از بیماری ها و ویروس هایی که در هوای گرم شایع تر هستند در امان می ماند. علت این مسئله آن است که پشه ها در زمستان به خواب زمستانی می روند، بنابراین بیماری هایی که پشه ها عامل آن ها هستند، مثل زیکا، مالاریا، تب دانگ و ویروس وست نایل، در طول زمستان کاهش پیدا می کنند.

خواب بهتری دارید
زمانی که در تلاش هستیم به خواب برویم، دمای مرکزی بدن به طور طبیعی افت می کند. این پروسه در گرمای تابستان می تواند تا ۲ ساعت به طول انجامد، در حالی که در زمستان بسیار سریع تر رخ می دهد. به علاوه، با کوتاه تر شدن روزها در فصل سرما، صبح ها تاریک تر می شوند، بنابراین می توانید بدون آنکه نور صبح آذنتان کند به طور طبیعی بیشتر بخوابید.

به مقابله با عفونت ها کمک می کند
درست است که در زمستان بیشتر سرما می خوریم، اما در حقیقت آمادگی بیشتری برای به کار انداختن سیستم ایمنی بدن خود و مقابله مؤثر تر با عفونت ها پیدا می کنیم. تحقیقات نشان داده است سیستم ایمنی بدن انسان در

مواجهه با سرما می تواند فعال شود و این مسئله توانایی فرد را در مقابله با عفونت ها افزایش می دهد.

پوست را جوان و باطراوت می کند
هوای نسبتاً سرد می تواند برای سلامت پوست مفید باشد، چون عروق خونی درون پوست را منقبض می کند. در نتیجه، جریان خون کاهش پیدا می کند و احتمال قرمز شدن و التهاب عروق کمتر می شود. علاوه بر این، در زمستان، پوست چربی کمتری تولید می کند و به همین دلیل احتمالاً کمتر جوش می زیند.

عملکرد قلب را بهبود می بخشد
اگر در زمستان در فضای باز ورزش کنید، هوای سرد می تواند برای قلب شما مزایایی داشته باشد. هوای سرد ورزش کردن را تبدیل به یک فعالیت مفرح و چالش برانگیز می کند و قلب مجبور می شود خون اکسیژن دار بیشتری پمپاژ کند تا هم فشار وارده به بدن را جبران کند و هم مطمئن شود که بدن به اندازه کافی گرم باقی می ماند و ریسک افت دما را از بین ببرد. علاوه بر این، ورزش در زمستان ماهیچه های قلب را قوی تر می کند.



هوای سرد ورزش کردن را تبدیل به یک فعالیت مفرح و چالش برانگیز می کند و قلب مجبور می شود خون اکسیژن دار بیشتری پمپاژ کند تا هم فشار وارده به بدن را جبران کند و هم مطمئن شود که بدن به اندازه کافی گرم باقی می ماند و ریسک افت دما را از بین ببرد. علاوه بر این، ورزش در زمستان ماهیچه های قلب را قوی تر می کند.

گروه بهداشت و سلامت - وقتی صحبت از فصل سرما و هوای سرد می شود بیشتر ما یاد احساس سرما، سرماخوردگی و آنفولانزا و خشکی پوست می افتیم. اما حقیقت آن است که پاییز و زمستان در کنار زیبایی های

آیا رژیم غذایی گروه خونی مفید است؟

گروه بهداشت و سلامت - احتمالاً در مورد رژیم غذایی بر اساس گروه خونی مواردی را شنیده اید؛ بر نامه غذایی که به افراد پیشنهاد می کند فقط غذاهای مفید را بر اساس گروه خونی خود مصرف کنند. رژیم غذایی بر اساس گروه خونی، پس از مدت ها کنار گذاشته شدن از زمانی که پزشک متخصص طب طبیعی، پیتر جی. دادامو آن را مطرح و در سال ۱۹۹۶ کتابی در مورد آن تألیف کرد، به آرامی دوباره به دلیل توجه رسانه های اجتماعی به آن بر حسته می شود. به گفته مرکز پزشکی دانشگاه ایالتی اوهایو، الهام بخش دادامو برای برنامه غذایی، غذاهایی بود که اجداد ما بر اساس گروه خونی خود مصرف می کردند. وی ادعا کرد که هر گروه خونی غذاهای خاصی دارد که باید مصرف و برای کاهش وزن، بهبود سلامت گوارشی و سلامت کلی از برخی مواد غذایی نیز اجتناب کند. اگر هنوز از رژیم غذایی گروه خونی خود آگاه نیستید، در زیر توضیح مختصری در مورد غذاهایی که باید هر گروه خونی مصرف و از آنها اجتناب کند آورده شده است: به گروه خونی A توصیه می شود از رژیم غذایی غنی از گیاهان استفاده و از گوشت قرمز اجتناب کند. به گروه B توصیه می شود که بیشتر از گیاهان استفاده و کمتر از گوشت مرغ استفاده کند. آنها از خوردن گندم، ذرت، عدس و گوجه فرنگی نیز منع می شوند. همچنین باید مصرف لبنیات را تنظیم کنند. گروه AB ترکیبی از انواع A و B است. از این رو، آنها می توانند هر چیزی را بخورند اما باید از مصرف لوبیا، گوشت گاو، ذرت و مرغ اجتناب کنند. همچنین از آنها خواسته می شود که غذاهای دریایی، غلات، توفو، لبنیات و حبوبات را در وعده های غذایی خود بگنجانند. گروه خونی O به یک رژیم غذایی با پروتئین بالا نیاز دارد که باید شامل گوشت، ماهی و مرغ باشد. به افراد این دسته نیز توصیه می شود که میوه ها و سبزیجات مصرف کنند اما باید مصرف غلات، لبنیات و حبوبات را محدود کنند. متخصص سلامت و تندرستی، دکتر زک ترنر ما می گوید: موجودات پیچیده ای هستیم که روزانه چیزهای جدیدی در مورد خود کشف می کنیم. در این مرحله، احتمالاً ۱۰ درصد از خطر مرتبط با چاقی و دیابت نوع ۲ را می توان مستقیماً توسط ژن ها توضیح داد و بقیه این است که چگونه محیط پر سلول های ما تأثیر می گذارد. ترنر تأکید کرد: من بسیاری از این نظریه را توصیه نمی کنم که وزن و چاقی با ژنتیک مرتبط هستند. وقتی کاهش وزن واقعاً سالم، بسیار ساده است، اغلب با نظریه جایگزین و رژیم های غذایی خاص گیج و سردرگم می شوی. این مورد می تواند به اندازه یک زندگی سالم ساده باشد؛ خوب خوابیدن، خوب غذا خوردن و خوب ورزش کردن.

دلایل دیر حرف زدن کودک و تاخیر در گفتار چیست؟

کودک نمی تواند متناسب با سن خود جمله بسازد و برای کنار هم قرار دادن کلمات در یک جمله مشکل دارد. برای گفتن یک جمله ممکن است چند کلمه را فراموش کند. دختر یا پسر درگیر تاخیر گفتار نمی تواند به خوبی منظور و مفهوم کلمات را درک کرده و از کلمات در مکان و موقعیت مناسب استفاده کند. تاخیر گفتار و اختلالات زبانی کودکان دلایل احتمالی متعددی دارد. برخی از تاخیرهای گفتاری و دیر حرف زدن کودک با بیماری های مادرزادی مانند سندروم داون مرتبط هستند. اما متأسفانه اغلب در حدود دو سالگی والدین متوجه می شوند که فرزندشان با سایر کودکان هم سن و سال خود هماهنگی ندارد. برخی دیگر از دلایل تاخیر در گفتار کودکان مربوط به نوع رفتار و عملکرد والدین دارد. پس به طور کلی می توان عوامل و علت های ایجاد اختلال تاخیر در گفتار کودکان را به دو دسته اکتسابی، که رفتارها و عملکردهای والدین و

مشکل مغزی نیز ناشی شود. اکثر ناتوانی های ذهنی می تواند باعث تاخیر زبانی شود. تاخیر گفتار با اشکال مختلف ناتوانی های ذهنی، مرتبط است. مثلاً نارساخوانی، سندروم داون و یاسایز ناتوانی های یادگیری در برخی از موارد می تواند منجر به تاخیر گفتاری در کودکان شود. **چندین مسئله روانی - اجتماعی** مسائلی که باعث ناراحتی اعصاب، افسردگی و بیماری های روانی در کودکان می شود نیز یکی از علل تاخیر در گفتار به شمار می روند. به عنوان مثال، بی توجهی شدید می تواند منجر به مشکلاتی در رشد زبان شود. همچنین کودکانی که از استرس و اضطراب بیش از اندازه در گفتار تا تجربه کنند. اگر به دنبال یافتن نشانه های استرس و اضطراب در کودکان هستید، می توانید از مقاله **علائم استرس و اضطراب در کودکان** کمک بگیرید.

عبارتند از: کودک تا سن ۱۵ ماهگی هیچ صدایی جز گریه تولید نمی کند و نمی تواند غرغره کند. کودک خردسال تا سن ۲ سالگی صحبت نمی کند و هیچ کلمه یا آوایی را به زبان نمی آورد. **ناتوانی در صحبت کردن با جملات کوتاه در سن ۳ سالگی** دختر یا پسر بچه در پیروی از دستورات عملی با مشکل روبرو می شود. کودک تلفظ بیابان بسیار ضعیف و غیر قابل فهم دارد.

اطرافیان دلیل آن هستند، و مادرزادی، که ممکن است نوعی بیماری یا اختلال باشند، تقسیم کرد. برخی از مهم ترین و رایج ترین دلایل دیر حرف زدن کودک یا تاخیر در گفتار عبارتند از: **اختلال شنوایی** کودکانی که دچار اختلال شنوایی هستند، معمولاً دچار اختلال زبان نیز می شوند. کودکانی که نمی شنوند و نمی توانند از گفتار و صحبت های دیگران الگو برداری کنند، مسلماً برای تکلم نیز مشکل دارند. یادگیری برقراری ارتباط زبانی برای این گونه افراد به شدت سخت و در برخی از موارد غیر ممکن خواهد بود. **اوتیسم** همه کودکان مبتلا به اوتیسم تاخیر زبانی ندارند. اما می توان گفت بیماری ها و اختلالاتی مثل اوتیسم می تواند بسر ارتباطات زبانی کودکان تأثیر قابل توجهی بگذارد و علت دیر حرف زدن کودک پسر یا دختر باشد. **ناتوانی ذهنی** تاخیر گفتار ممکن است از یک



گروه بهداشت و سلامت

ترخون با نام علمی *Artemisia dracuncululus* گیاهی چند ساله از خانواده آفتابگردان است و به طور گسترده به عنوان طعم دهنده، عطر و دارو استفاده می شود. این گیاه طعم لطیفی دارد و به خوبی با غذاهایی مانند ماهی، گوشت گاو، مرغ، مارچوبه، تخم مرغ و سوپ ترکیب می شود. **گروه بهداشت و سلامت** - ترخون با نام علمی *Artemisia dracuncululus* گیاهی چند ساله از خانواده آفتابگردان است و به طور گسترده به عنوان طعم دهنده، عطر و دارو استفاده می شود. این گیاه طعم لطیفی دارد و به خوبی با غذاهایی مانند ماهی، گوشت گاو، مرغ، مارچوبه، تخم مرغ و سوپ ترکیب می شود. **۱- کالری: ۵**
- کربوهیدرات: ۱ گرم
- منگنز: ۶ درصد از ارزش غذایی روزانه (DV)
- آهن: ۳ درصد DV
- پتاسیم: ۱ درصد DV
منگنز یک ماده مغذی ضروری است که در حفظ سلامت مغز و کاهش استرس اکسیداتیو در بدن نقش دارد. علاوه بر این آهن عنصر کلیدی تنظیم عملکرد سلول ها و تولید خون است. کمبود این ترکیب مهم ممکن است منجر به کم خونی و در نتیجه خستگی و ضعف شود. پتاسیم نیز یک ماده معدنی ارزشمند است که برای کارکرد صحیح قلب، ماهیچه ها و اعصاب از اهمیت بالایی برخوردار است. از طرفی دیگر تحقیقات نشان داده اند که این ترکیب می تواند فشار خون را کاهش دهد. هرچند مقادیر این مواد مغذی در ترخون چندان قابل توجه نیست، اما این گیاه هنوز هم می تواند برای سلامت کلی ما معجزه گر باشد. **۱- بهبود حساسیت به انسولین و کمک به کاهش قند خون**
انسولین هورمونی است که به

انتقال گلوکز به سلول ها یاری می رساند تا بتوان از آن به منظور تولید انرژی استفاده کرد. عواملی مانند رژیم غذایی و التهاب می توانند منجر به مقاومت به انسولین و در نتیجه افزایش سطح گلوکز خون شوند. در مقابل ترخون به بهبود حساسیت به انسولین و نحوه استفاده بدن از گلوکز کمک می کند. برای نمونه عملکرد شگفت انگیز عصاره ترخون روسی در راستای جلوگیری از مقاومت به انسولین، اختلال عملکرد متابولیسم و تجمع چربی در ماهیچه ها و کبد موش ها به تایید رسیده است. علاوه بر این، در یک مطالعه تصادفی ۹۰ روزه محققان به بررسی تأثیر ترخون بر حساسیت به انسولین، ترشح انسولین و کنترل قند خون در ۲۴ فرد مبتلا به اختلال تحمل گلوکز پرداختند. افرادی که ۱۰۰۰ میلی گرم ترخون قبل از صبحانه و شام دریافت کردند، عملکرد قابل ملاحظه ای را در متعادل نگه داشتن سطح قند خون خود طی روز نشان دادند. **۲- بهبود و تنظیم الگوهای خواب**
خواب ناکافی با پیامدهای متعدد سلامتی مرتبط است و می تواند خطر ابتلا به بیماری هایی مانند دیابت نوع ۲ و امراض قلبی - عروقی را افزایش دهد. تغییر در برنامه کاری، سطوح بالای استرس یا سبک زندگی پر مشغله همگی می توانند کیفیت خواب را تحت تأثیر قرار دهند. در این میان گروه گیاهان درمنه که شامل ترخون نیز می شود، به عنوان دارو برای درمان اختلالات متفاوت از جمله بد خوابی به کار می روند. در یک پژوهش روی موش های آزمایشگاهی، مشخص شد که گیاهان درمنه دارای اثر آرام بخشی هستند و به تنظیم الگوهای خواب کمک می کنند. با این حال همچنان به تحقیقات بیشتری در مورد استفاده از ترخون برای خواب به ویژه در انسان نیاز است.

ترخون و ۴ اثر مهم در سلامت انسان!

۱- افزایش اشتها به کمک کاهش سطح لپتین
از دست دادن اشتها می تواند به دلایل مختلفی مانند سن، افسردگی یا شیمی درمانی رخ دهد. اگر این اختلال درمان نشود، می تواند در این منجر به سوء تغذیه و کاهش کیفیت زندگی شود. عدم تعادل در هورمون های گرلین و لپتین نیز ممکن است باعث کاهش اشتها شود. این هورمون ها برای تعادل انرژی مهم هستند. گرلین به عنوان یک هورمون گرسنگی در نظر گرفته می شود، در حالی که لپتین را در قالب هورمون سیری می شناسیم. هنگامی که سطح گرلین افزایش یابد، باعث القای گرسنگی خواهد شد. در مقابل، افزایش سطح لپتین احساس سیری ایجاد می کند. یک مطالعه روی موش های آزمایشگاهی نقش عصاره ترخون را در تحریک اشتها بررسی کرد. نتایج نشان دهنده کاهش ترشح انسولین و لپتین و افزایش وزن بدن بودند. این یافته ها حاکی از آن هستند که عصاره ترخون ممکن است به افزایش احساس گرسنگی کمک کند. با این حال، چنین نتایجی تنها در ترکیب با یک رژیم غذایی پرچرب به دست آمدند. از این رو تحقیقات بیشتری در انسان برای تایید این اثرات لازم است.



مراکز توزیع روزنامه اقتصاد کیش

سوپر مارکت	آدرس	تلفن
سوپرمارکت عرفان	فاز ۴ صدف، مرکز خرید صدف	۰۷۶۴۴۴۴۵۳۹۳
سوپرمارکت امین	نوبنیاد، میدان بهارستان جنب نانوائی لواش	۰۷۶۴۴۴۴۷۰۷۴
سوپرمارکت ستاره کیش	فاز ۵ صدف، جنب کترینگ گل مریم	۰۹۱۲۰۳۳۱۸۰۸
ده و نیم مارکت	فاز ۲ نوبنیاد، میدان آرین، غرفه ۶	۰۹۳۳۰۱۱۵۵۰۵
سوپرمارکت دایی	روبروی سدر چهار، مجتمع خدماتی، غرفه ۶	۰۹۳۴۷۶۹۳۸۴۴
سوپرمارکت هشتک	مجتمع خدماتی طلوع کیش	۰۹۱۳۷۰۰۷۷۴۶
سوپر مارکت آفتاب	روبروی برج طلایی، مجتمع طلوع کیش طبقه همکف	۰۹۰۲۲۴۸۵۰۰۸
گرین مارکت	انتهای بازار مریم، غرفه ۴۵	۰۹۱۲۰۳۹۲۷۷۰
سوپرمارکت کارینو	خدماتی صدف، روبروی سحر یکم، کارینو بخش کیش	۰۹۳۴۷۶۸۱۱۰۹
دریا مارکت	سرای خانشبیر، خیابان دانش آموز، جنب موتور سازی مظفر	۰۹۱۳۷۰۰۴۷۶۴۷
حسن مارکت	بازارچه گلستان، روبروی مسجد امام حسن، پلاک ۴۶-۴۵	۰۹۹۳۰۸۸۳۴۳ ۰۹۳۹۹۵۱۳۸۲۹

اقتصاد کیش هر روز در دسترس شماست ۰۷۶۴۴۴۲۴۹۹۹ موبایل و واتس آپ

وجیده امیرزاده مشاور بیمه ای شما ۰۹۱۲۲۱۱۸۶۳۲ موبایل و واتس آپ

