

آیا قهوه، چای و آبمیوه جایگزین‌های خوبی برای آب هستند؟

همه می‌دانیم که باید به بدنمان آب کافی برسانیم؛ اما آیا نوشیدنی‌های دیگری می‌توانند جایگزین خوبی برای آب باشند؟ و اینکه روزانه چقدر باید آب بنوشیم؟ کارشناسان چه می‌گویند؟



آب برای سلامت انسان ضروری است و به همین علت مایه حیات نام دارد. بیش از دو سوم بدن انسان سالم از آب تشکیل شده است. آب مفاصل و چشم‌ها را نرم کرده و به عملکرد کوارش کمک می‌کند. آب ضایعات و سموم بدن را دفع می‌کند و پوست را سالم و سر حال نگه می‌دارد.

نکته‌ای که شامل قندهای افزوده به غذاهای صنعتی و غذاهای طبیعی آبمیوه و عسل نیز می‌شود. بعضی از نوشیدنی‌های گازدار یا انرژی‌زا قند مصرف کافئین را به ۴۰۰ میلی‌گرم در روز محدود کنید که چیزی معادل تقریباً چهار تا پنج قهوه یا هشت تا ۱۰ فنجان چای است.

با آبمیوه‌ها و نوشابه‌ها چه طوری؟

در مورد قند نیز توصیه می‌شود در روز بیشتر از ۳۰ گرم قند مصرف

گروه بهداشت و سلامت - توصیه‌های بهداشتی می‌گویند ما باید در روز شش تا هشت لیوان آب و مایعات بنوشیم که چیزی حدود دو لیتر است. هر چند این یک دستورالعمل عمومی است؛ اما تحقیقات کمی در این مورد انجام شده و شواهد چندانی مبنی بر اینکه بهترین مقدار آبی که می‌توانیم طی روز بنوشیم چقدر است وجود ندارد. سطح حساسیت هر کسی نسبت به دهیدراته شدن بدن متفاوت است، بنابراین نیاز روزانه بدن هر کسی به آب نیز متفاوت است.

اگر بیه اندازه کافی آب ننوشیم چه می‌شود؟

وقتی علائم کم‌آبی یا دهیدراته شدن بدن ایجاد می‌شود، تشخیص آن می‌تواند سخت باشد و به راحتی با چیزهای دیگر اشتباه گرفته می‌شود. به اندازه کافی آب ننوشیدن می‌تواند احتمال عفونت‌های مجاری ادراری، سردرد و خستگی و پریشانی، خشکی پوست و ترک خوردن پوست و خوب و خرابی می‌تواند در بلندمدت مشکلاتی برای سلامتی ایجاد کند.

اگر بخواهیم آب بدن را با نوشیدنی‌های دیگر جایگزین کنیم چه می‌شود؟

کافئین موجود در چای و قهوه می‌تواند عوارض جانبی دیگری هم داشته باشد که شامل افزایش ضربان قلب و تپش قلب، اضطراب، بی‌قراری، بی‌خوابی، مشکلات گوارشی مثل تهوع و اسهال، اختلالات خواب، فشارخون بالا و حتی وابستگی به کافئین می‌شود. توصیه می‌شود هر چند آب خالص سالم‌ترین منبع آب‌رسانی به بدن است؛ اما خیلی

از آب تشکیل شده است. آب مفاصل و چشم‌ها را نرم کرده و به عملکرد گوارش کمک می‌کند. آب ضایعات و سموم بدن را دفع می‌کند و پوست را سالم و سر حال نگه می‌دارد.

زیاد نوشیدن آب هم ضرر دارد

البته این احتمال هم وجود دارد که بیش از اندازه آب بنوشید. بعضی از افراد زیاده‌روی کرده و بیش از میزان مورد نیاز بدنشان آب می‌نوشند و دچار ناخوشی می‌شوند. نوشیدن آب بیش از حد می‌تواند باعث عارضه‌ای به نام هیپوناترمی یا کم‌سدیمی شود که به این معناست که سطح سدیم در بدن بسیار پایین می‌آید. این حالت می‌تواند موجب سردرد، سرگیجه و در موارد شدیدتر باعث از هوش رفتن شود. اگر قرار است میزان نوشیدن آب روزانه خود را بیشتر کنید توصیه می‌کنیم این کار را تدریجاً انجام دهید و طی روز به تدریج مقدار آب کم کنید. اما اگر بیشتر از نیاز بدن، بستگی به فرد دارد و اینکه هر بار چه اندازه آب می‌نوشد. به همین دلیل همیشه توصیه می‌شود به مقدار کم و به دفعات زیاد آب بنوشید. کلبه‌های می‌توانند روزانه ۲ تا ۲۸ لیتر آب از بدن دفع کنند، نه بیشتر از یک لیتر در عرض یک ساعت؛ بنابراین مهم است که میزان آب نوشیدنی‌تان را طی روز پخش کنید.

برای بیشتر افراد اگر ورزشکار نباشند و در آب‌وهوای گرم زندگی نکنند حدود یک و نیم لیتر تا سه لیتر آب در روز همیشه کافی خواهد بود.

بکنند. بعضی از سبزیجات مثل کرفس و کاهو و هندوانه بیشتر از ۹۰ درصد آب هستند و می‌توانید با خوردن هلو و آناناس و پرتقال و گلابی فراوان نیز به بدنتان آب‌رسانی کنید.

آب نمی‌خورید تا مجبور نشوید زیاد به دستشویی بروید؟

و حالا در مورد افرادی که از ترس نیاز مکرر به دستشویی از نوشیدن آب دوری می‌کنند چطور؟ این مسئله خصوصاً در خانم‌های باردار و افراد سالمند زیاد دیده می‌شود؛ چون این دسته از افراد در کنترل مثانه خود اغلب مشکل دارند. بیشتر این افراد با نوشیدن آب سعی می‌کنند احتمال نیاز به دستشویی را قبل از بیرون رفتن یا قبل از خواب تا جایی که می‌توانند کم کنند. یک راه‌حل این است که وقتی دسترسی به دستشویی دارید زیاد آب بنوشید و ضمناً تمرینات کف لگن را هر روز انجام دهید تا کنترل‌تان روی مثانه‌تان بیشتر شود.

در مورد افراد سالمند نیز محدود کردن مصرف مایعات اتفاقاً می‌تواند موجب نیاز بیشتر به دستشویی شود؛ چون مثانه را حساس‌تر می‌کند و این افراد نیاز بیشتری به دستشویی پیدا می‌کنند. یک مسئله دیگر هم اینکه خیلی‌ها افراد خصوصاً در ماه‌های تابستان، اهمیت نوشیدن آب را دست‌کم می‌گیرند.

آب برای سلامت انسان ضروری است و به همین علت مایه حیات نام دارد. بیش از دو سوم بدن انسان سالم

زیادی دارند و تنها در یک وعده تمام میزان قند مصرفی مجازتان را پوشش می‌دهند. نوشابه‌های رژیمی هم وضع بهتری ندارند و مثل غذاهای بسیار فرآوری شده دیگر بر مایکروبیوم روده اثر می‌گذارد و حتی می‌توانند منجر به بیماری‌های دیگر نیز بشوند، مثل مشکلات کبدی و ضعف حافظه.

آبمیوه‌های تازه نسبت به نوشابه‌های گازدار مغذی‌ترند اما باز هم بیشتر از میزان مجاز قند دارند. به طور متوسط یک وعده آب‌پرتقال تازه حاوی ۲۰ تا ۲۵ گرم قند است. مصرف قند زیاد، حتی از منابع طبیعی باز هم می‌تواند اثرات منفی بر سلامتی بگذارد و احتمال ابتلا به دیابت نوع دوم و چاقی را افزایش دهد. آب بدون هیچ کالری بدنتان را دهیدراته می‌کند.

اگر میلی به آب خالی ندارید اگر آب خالی را دوست ندارید و برایتان بی‌مزه است، می‌توانید خیاب یا لیموترش یا هر میوه دیگری که دوست دارید را در بطری آب اضافه کنید و در یخچال بگذارید. همین برای خیلی از افراد کافی است تا یک آب زهدار بنوشند. همچنین می‌توانید دمنوش‌های گیاهی و آبمیوه‌های تازه رقیق شده استفاده کنید.

اگر واقعاً آب سساده‌و دوست ندارید مقدار خیلی کم شیره تورفرنگی یا آلبالو به آن اضافه کنید. هر چند مقداری قند دارد؛ اما باز هم بهتر از این است که مایعات ننوشید. یک رژیم غذایی سرشار از انواع گیاهان و سبزیجات و میوه‌ها نیز می‌تواند آب‌رسانی خوبی به بدن

تأثیر سویا بر انواع بیماری‌ها

در دس لیپیدی می‌همراه است که در طول زمان می‌تواند منجر به عوارض میکروواسکولار (نفر و پاتسی، نوروپاتی، رتینوپاتی) و عوارض ماکروواسکولار از جمله تصلب شرایین و بیماری‌های قلبی و عروقی (CVDs) شود.

در افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی و مرگ و میر زودرس ناشی از علل قلبی و عروقی، ۲ برابر بیشتر از سایر افراد است. شواهد قوی نشان می‌دهد با اصلاح سبک زندگی، از جمله رژیم غذایی سالم، فعالیت بدنی و پرهیز از سیگار می‌توان از CVD و D۲T پیشگیری کرد.

گلیکوزیله، HOMA-IR، فشار خون سیستولیک و دیاستولیک نداشت. با این وجود اپی‌ژنوم نشان داد که مصرف مقادیر بالای سویا (بیش از ۳۰ گرم در روز) می‌تواند قند خون ناشتا را در بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ به طور قابل توجهی کاهش دهد.

به‌طور کلی یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهد که مصرف محصولات سویایی می‌تواند عوامل خطر برای بیماری‌های قلبی و عروقی را در بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ بهبود بخشد.

دیابت نوع ۲ (D۲T) کنترل نشده با هیپرگلیسمی، التهاب مزمن

Adv Nutr چاپ شده، محققان تأثیر مصرف محصولات سویا را بر عوامل خطر قلبی و عروقی در بیماران مبتلا به دیابت بررسی کرده‌اند. این پژوهش بر روی ۲۲ مطالعه کارآزمایی بالینی با ۸۶۷ شرکت‌کننده انجام شد.

نتایج این مطالعه نشان داد که مصرف محصولات سویا (پروتئین سویا، لوبیای سویا و شیر سویا) به طور قابل توجهی سبب کاهش تری‌گلیسرید، کلسترول تام، LDL و CRP در افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ می‌شود.

درحالی‌که تأثیر معنا داری بر میزان HDL، شاخص توده بدنی، انسولین ناشتا، هموگلوبین



۲ می‌شود. سویا غنی از پروتئین گیاهی، فیبر، PUFA و فیتواستروژن است و در متالابوری که به تازگی در مجله

تغذیه طولانی‌تر با شیر مادر و کسب نمرات بهتر در مدرسه

گروه بهداشت و سلامت - به گفته محققان، تغذیه با شیر مادر می‌تواند زمینه ساز نمرات خوب در مدرسه باشد. با این حال، یافته‌های یک مطالعه جدید نشان می‌دهد، تفاوت‌ها بین افرادی که از شیر مادر تغذیه می‌کردند و افرادی که از شیر مادر تغذیه نمی‌کردند، در مورد نمرات و نمرات آزمون استاندارد شده اندک بود. دکتر «رنه پریرا الیاس»، محقق ارشد از واحد دانشگاه آکسفورد، گفت: «تغذیه با شیر مادر باعث رشد مغز می‌شود، که ممکن است با عملکرد بهتر تحصیلی همراه باشد. او می‌گوید: «اگر چه می‌بینیم کودکانی که مدت طولانی‌تری از شیر مادر تغذیه می‌کنند بهتر از کودکانی هستند که اصلاً از شیر مادر تغذیه نشده‌اند، با این حال، تفاوت بین کودکانی که برای مدت طولانی از شیر مادر تغذیه شده‌اند و کودکانی که شیر مادر نخورده‌اند، زیاد نیست.» او افزود: «در صورت امکان و زمانی که زنان تصمیم به شیر دادن دارند، باید از آن حمایت کرد زیرا فواید بسیار دیگری نیز دارد. اما اگر زنان نمی‌توانند شیر بدهند، نباید نگران باشند که فرزندانشان در مدرسه وضعیت بدتری خواهند داشت، زیرا این تفاوت‌ها بسیار کم است.» برای این مطالعه، محققان داده‌هایی را در مورد نزدیک به ۵۰۰۰ کودک متولد شده در بریتانیا بین سال‌های ۲۰۰۴ تا ۲۰۰۸ را جمع‌آوری کردند. این کودکان در سن ۳، ۷، ۱۱، ۱۴، ۱۷ و ۲۲ ساله تحت نظر بودند. به طور خاص، تیم تحقیقاتی به بررسی ارتباط بین عملکرد در آزمون‌های استاندارد شده در زبان انگلیسی و ریاضیات در سن ۱۶ سالگی و مدت زمانی که کودک با شیر مادر تغذیه شده بود، پرداخت. محققان دریافتند تنها ۱۹ درصد از کودکانی که حداقل ۱۲ ماه با شیر مادر تغذیه شده بودند، در آزمون انگلیسی خود نمرات قوی بودند. در مقایسه با ۴۲ درصد از کودکانی که هرگز با شیر مادر تغذیه نشده بودند. در ریاضیات، ۲۴ درصد از کودکانی که حداقل ۱۲ ماه با شیر مادر تغذیه شده بودند، در آزمون خودمردود شدند. در مقایسه با ۴۲ درصد از کودکانی که هرگز با شیر مادر تغذیه نشده بودند. در مجموع، محققان دریافتند کودکانی که حداقل یک سال از شیر مادر تغذیه کرده‌اند، ۳۹ درصد بیشتر احتمال دارد که هر دو امتحان را با نمرات بالا پشت سر بگذارند و ۲۵ درصد کمتر احتمال دارد که در آزمون انگلیسی مردود شوند.

سکوت درمانی چیست؟

عاطفی ناسازگار در وجودشان شوند. مانند راهکار سکوت و ارائه آن به صورت یک درمان در مقابل اطرافیان‌ها که به گونه‌ای مانند یک ناراحتی یا خشم ابراز نشده و خاموش خواهد بود. در نهایت آن‌ها ممکن است از سکوت درمانی به عنوان یک رویکرد نه‌جامی منفع‌ل برای تحریک و اکتشی از طرف شریک زندگی خود استفاده کنند. ممکن است این افراد مهارت‌های ارتباطی ضعیفی داشته باشند و ندانند چگونه نیازها یا احساسات خود را بیان کنند. شاید برای ایجاد تغییرات در خود و اطرافیان خود آگاهی کافی ندارند. در واقع با سرکوب احساساتشان دارای اختلال استرس پس از واقعه (PTSD) هستند. آن‌ها این نوع رفتار را به نوعی اشتباه الگوبرداری کرده‌اند. مکانیسم اصلی مقابله آن‌ها فرو رفتن در خود و آزار خود و دیگران است و با این که از سکوت به عنوان درمان دیگران استفاده می‌کنند، اما به شدت نیازمند به خود آگاهی و درمان و ابزار به هنگام احساسات خود به شیوه صحیح هستند. این افراد تصور می‌کنند در حال درمان و به اصطلاح رایج ادب کردن یا اصلاح فرد مقابله هستند؛ در حالی که خود از این روش درمانی به طور نادرست استفاده می‌کنند. روش درمانی سکوت برای هنگامی است که طرف مقابل بدانند چه اشتباهی مرتکب شده است و ما برای تفکر و اصلاح عملش به او فرصت می‌دهیم.



است تا پاهایمان را زیبا و خشک نگه داریم. برای کمک به کاهش احتمال ابتلا به «پای ورزشکار»، به یاد داشته باشید که بهداشت پا را رعایت کنید و به‌طور مرتب پاهای خود را با آب و صابون آنتی‌باکتریال بشویید. علاوه بر این، کفش‌هایی را انتخاب کنید که در معرض هوا قرار بگیرند. پوشیدن دهایی در فضاهای جمعی مرطوب از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. در نهایت، علاوه بر ضد عفونی کردن منظم کفش‌هایتان، حتماً مراقب شستن جوراب‌هایتان نیز باشید؛ هر چه آب گرم‌تر باشد بهتر است. اکنون که متوجه شدید جوراب‌ها چقدر برای سلامتی ما مهم هستند، بیایید مطمئن شویم، بهترین جوراب‌هایی را که می‌توانیم انتخاب می‌کنیم بدون اینکه هزینه‌های زیادی به همراه

گروه بهداشت و سلامت - سکوت درمانی امتناع از صحبت با کسی است که اغلب به عنوان ابزاری برای تنبیه، خدشه‌ی عاطفی یا کنترل‌ش استفاده می‌شود. سکوت درمانی یا امتناع از صحبت با کسی بیشتر در یک رابطه صمیمی یا عاشقانه رایج است؛ اما ممکن است در خصوص اعضای خانواده، فرزندان، دوستان یا همکاران نیز اتفاق بیفتد؛ اما عموماً از این تکنیک درمانی به اشتباه استفاده می‌شود. به همین دلیل با گذشت زمان، استفاده از این روش می‌تواند از نظر عاطفی برای هر دو نفر آزاردهنده شود. تحقیقات نشان داده‌اند افرادی که تحت درمان با سکوت قرار می‌گیرند، این روش را تهدیدی برای نیازهای تعلق و عزت نفس در خود می‌دانند. این نوع رفتار این احساس را در فرد مورد درمان تقویت می‌کند که به او اهمیت داده نمی‌شود و افرادی نمی‌خواهند با من کاری داشته باشد و حتی ممکن است این طور به نظر برسد که انکار این فرد وجود خارجی ندارد. دلایل اشتباه متعددی وجود دارند که افراد از درمان با سکوت استفاده می‌کنند. اول این که آن‌ها اغلب نمی‌دانند چگونه احساسات خود را مدیریت کنند و ممکن است درد قابل توجهی را تجربه کنند و از نظر عاطفی احساس غریبی داشته باشند. همچنین ممکن است ضربه‌های روحی را در دوران کودکی تجربه کرده باشند که گاهی اوقات می‌توانند منجر به واکنش‌های

خطر در کمین پاهای شما

گروه بهداشت و سلامت - اگر فردی هستند که جوراب پوشیدن موجب خارش پا و اذیت شما می‌شود و به همین دلیل از پوشیدن آنها امتناع می‌کنید بدانید که جوراب‌ها، نقش مهمی در سلامت ما دارند. جوراب‌ها به‌عنوان سد محافظتی در برابر ایجاد تاول و سایر انواع آسیب‌های پوستی روی پا عمل می‌کنند. آنها همچنین به تنظیم دما و تعریق کمک خواهند کرد علاوه بر این، جوراب‌ها همچنین به گرم و نرم نگه داشتن پاهای ما در ماه‌های سرد سال کمک می‌کنند تا خطر سرمازدگی را به حداقل برسانند. با این توضیحات، آیا زندگی پابرهنه ضروری دارد؟ برخی از عواقب پوشیدن کفش بدون جوراب خفیف‌تر از سایر عوامل خطر ساز است. همان‌طور که قبلاً ذکر شد، پوشیدن جوراب شانس شما را برای بروز تاول‌ها افزایش می‌دهد. علاوه بر این، ممکن است متوجه شوید که پای شما بوی خوبی ایجاد نمی‌کند. به گفته متخصصان کلینیک فیت فرست ایالات متحده آمریکا، پاهای ما می‌توانند روزانه بیش از یک فنجان عرق تولید کنند. در حالی که جوراب‌ها می‌توانند به جذب این رطوبت کمک کنند اما بدون جوراب این عرق روی



گروه هتل های تاپ تورز






هتل بزرگ کوروش

021-8586
www.ttgroup.ir
@Toptours_Group
ttgroup.ir

۰۹۱۹۰۰۲۰۳۶۲
@asra_beauty_academy
آدرس: روبروی هایپر مارکت، بازارچه حافظ، ویلاهای سروراید
طبقه دوم روزنامه اقتصاد کیش

آموزش همراه با ارائه مدرک معتبر فنی و حرفه‌ای
در کلیه رشته‌های زیبایی
ارائه خدمات زیبایی در کلیه لاین‌های زیبایی

آموزشگاه و آرایشگاه
اسراء محمدی
Beauty Salon