



روز در هفته، کاهش وزن در صورت چاقی و محدود کردن مصرف نوشابه‌ها یا گفست: اطلاعات و آگاهی در اضافه هستند و ترک سیگار می‌شود. مورد دیابت، علائم زودهنگام، مدیریت مؤثر و اهمیت کنترل تنش، به همراه تغییرات مناسب در رژیم غذایی و سبک زندگی می‌تواند به بهبود کیفیت زندگی افراد مبتلا به دیابت کمک کند و ریسک بروز عوارض جدی این بیماری را کاهش دهد.

ژنتیک یک عامل مهم در بروز دیابت
این پزشک درباره تأثیر ژنتیک بر دیابت گفت: اگر خانواده‌های تاریخیچه دیابت دارد، احتمال ابتلا به این بیماری بیشتر می‌شود؛ اما با انجام سبک زندگی سالم و تغییرات در رژیم غذایی و فعالیت‌های فیزیکی، می‌توان به خود کمک کرد و احتمال بروز دیابت را کاهش داد. او گفت: برای جلوگیری و مدیریت دیابت، باید رژیم غذایی مناسب را رعایت کرده و از مصرف مواد شیرین کننده‌ها و نوشابه‌های شکرآلود خودداری کرد. همچنین، فعالیت‌های فیزیکی منظم و کاهش وزن در صورت نیاز به کنترل دیابت بسیار کمک می‌کند.

دیابت نوع دو
دیابت می‌تواند عوارض جدی برای سلامتی ایجاد کند و بهتر است افراد مبتلا به دیابت به‌طور دوره‌ای پزشک خود را ملاقات کرده و آزمایش‌های لازم را انجام دهند تا وضعیت سلامتی خود را کنترل کنند.

آیاتنش و استرس بر دیابت تاثیر دارد؟

■ دیابت، یک بیماری مزمن است که بر روی نحوه استفاده از قند خون تأثیر می‌گذارد.

اطلاعات و آگاهی در مورد دیابت، علائم زودهنگام، مدیریت مؤثر و اهمیت کنترل تنش، به همراه تغییرات مناسب در رژیم غذایی و سبک زندگی می‌تواند به بهبود کیفیت زندگی افراد مبتلا به دیابت کمک کند و ریسک بروز عوارض جدی این بیماری را کاهش دهد.

دست‌ها و پاها نیاز به برداشتن انگشتان، انگشتان پا و یا بخش‌های دیگر از بدن توسط جراحی (جراحی جدا کردن عضو) استفاده از انسولین یا پمپ انسولین؛ برای حفظ میزان قند خون در محدوده‌ی صحیح، انسولین تزریقی یا از طریق پمپ انسولین استفاده می‌شود.

دیابت بدون مدیریت مناسب می‌تواند منجر به مشکلات جدی در طول زمان شود، از جمله:

۱. آسیب به کلیه
۲. بیماری‌های عصب
۳. مشکلات دید (حتی نابینایی)
۴. درد و یا احساس کم‌آوری در دست‌ها و پاها

مکرر قند خون پایین برای اطمینان از آن که سطح آن نه بسیار بالا و نه بسیار پایین می‌شود.

۱. خستگی شدید
۲. آدرار کردن مکرر
۳. از دست دادن وزن
۴. دید کم و تاری
۵. در موارد شدیدتر، دیابت نوع ۱ ممکن است علائمی مانند تهوع یا استفراغ، درد شکمی و تنفس سریع نیز ایجاد کند.

مدیریت دیابت شامل دو بخش اصلی است:

۱. کنترل قند خون: اندازه‌گیری

۶ ماده غذایی برای جلوگیری از اشتباهی بیش از حد گروه بهداشت و سلامت - اگر تاکنون راه‌های زیادی را برای کاهش وزن انتخاب کرده و موفق نبوده‌اید باید بدانید

گروه بهداشت و سلامت - اگر تاکنون راه‌های زیادی را برای کاهش وزن انتخاب کرده و موفق نبوده‌اید باید بدانید که پروتئین‌های پیچیده حاوی ۲ نوع ماده به نام‌های بتاگلوکان و اینولین هستند که برای رسیدن به هدف کاهش وزن به شما کمک خواهند کرد. مصرف این نوع کربوهیدرات‌ها باعث تولید بیشتر هورمون کنترل اشتها شده و به فرد احساس سیری طولانی مدت می‌دهد. همچنین مصرف این کربوهیدرات‌ها به سطوح پایین‌تر چربی‌های مضر و چربی‌اشیایی که با خطر ابتلا به دیابت، بیماری‌های قلبی و برخی از انواع سرطان‌ها مرتبط هستند، کمک می‌کند.

مارچوبه: برخی غذاها در فرایند هضم تأثیر فراوانی دارند و مارچوبه یکی از این غذاها است. این گیاه منبع اینولین؛ فیبر ویژه‌ای است که به افزایش باکتری‌های خوب روده کمک می‌کند و باعث هضم موثرتر غذاها می‌شود. مارچوبه باعث افزایش متابولیسم بدن شده و به عنوان یک چربی‌سوز، به لاغری شما کمک می‌کند. هر ۱۰۰ گرم مارچوبه فقط ۲۰ کیلوکالری انرژی دارد و بدین ترتیب یک جایگزین بسیار عالی برای میان وعده‌های پر کالری است.

موز: مصرف این میوه سرشار از پتاسیم و ویتامین ب ۶، باعث افزایش تولید سروتونین در مغز می‌شود. به طوری که مصرف آن با کاهش استرس و اضطراب رابطه دارد. اگر چه موز میزان کربوهیدرات را قند بالایی دارد، اثر چندانی بر سطح قندخون بدن نمی‌گذارد.

پیاز: مصرف پیاز یک راه طبیعی برای کاهش وزن و چربی‌اضافی بدن است. پیاز حاوی اسانس‌های مختلف و مواد معدنی است، که به سرعت سوخت و ساز بدن را بالا برده و منجر به کاهش وزن طبیعی می‌شود. پیاز دارای آنتی‌اکسیدان‌ها و خواص ضد التهابی است که یکی از سلاح‌های عالی در برابر افزایش وزن است.

جو: این را بدانید که تنها دو وعده روزانه مصرف جو، کلسترول LDL را تا بیش از ۵ درصد در عرض ۶ هفته کاهش می‌دهد. بتاگلوکان موجود در جو باعث دفع LDL از بدن می‌شود.

کنگر فرنگی: آرژینین یا کنگر فرنگی، داروی لاغری است و کسانی که می‌خواهند وزن کم کنند و لاغر شوند می‌توانند هر روز کنگر فرنگی بخورند. از تمام نقاط این گیاه می‌توان برای تهیه انواع سالادها و غذاها استفاده کرد. گیاه تازه را پس از تمیز کردن می‌توان منجمد کرد تا در فصول مختلف از آن استفاده شود.

قارچ: می‌توان با مصرف قارچ به جنگ با چربی‌های بدن رفت؛ البته مصرف قارچ سرخ شده از سوی متخصصان توصیه نمی‌شود. قارچ بخارپز یا کبابی شده در فر انتخاب مناسب‌تری است. توصیه می‌شود که در این رژیم وعده ناهار یا شام را به قارچ اختصاص دهید. البته می‌توانید صبحانه هم یک غذای ترکیبی مثلاً ماملت قارچ بخورید. قارچ حاوی بتاگلوکان است که برای تقویت سیستم ایمنی و افزایش مقاومت بدن در برابر بیماری‌ها مهم و لازم است.

مواد غذایی سالم که مصرف بیش از حد آن‌ها آسیب‌رسان است!

وجود دارد که نشان می‌دهد سویا می‌تواند به عنوان استروژن در بدن عمل کند و مصرف بیش از حد آن منجر به اختلالات هورمونی در بدن شود.

پنیر: منبع خوبی از کلسیم، پروتئین و ویتامین‌ها است و مصرف آن باعث بهبود سلامت استخوان‌ها می‌شود. با این حال مصرف بیش از حد پنیر از آن‌جا که سدیم و کالری بالایی دارد، توصیه نمی‌شود.

لوبیا سفید و گوشت قرمز: هر دو منبع سرشار از آهن محسوب می‌شوند و نقش اساسی در انتقال اکسیژن به ماهیچه‌ها دارند. به یاد داشته باشید که دریافت کم آهن باعث احساس ضعف و خستگی و دریافت زیاد آن باعث ابتلا به نارسایی کبد خواهد شد. با این حال، اگر شما در مورد میزان استفاده از این منابع غذایی با پزشکتان مشورت کنید.

برنج قهوه‌ای: مطمئناً استفاده از کربوهیدرات‌های پیچیده‌ای مانند برنج قهوه‌ای مساوی

مخرب داشته باشد. **آجیل:** آجیل منبع فوق‌العاده‌ای از چربی‌های سالم است و می‌تواند برای سلامت قلب مفید باشد. با این حال آجیل ۸۰ درصد چربی دارد و سرشار از کالری است. اضافه کردن مقادیر زیادی آجیل (به جای چربی‌های مضر) به رژیم غذایی کاری غلط است.

کنسرو تن: این نوع کنسرو نیز سرشار از پروتئین و اسیدهای چرب امگا ۳ برای حفظ سلامت قلب است، اما مصرف بیش از حد آن می‌تواند مقادیر جیوه در بدن را افزایش داده و بویژه برای سلامت زنان باردار مضر باشد.

کره بادام زمینی: اگر چه این خوراکی منبع سالم چربی‌ها بوده و به احساس سیری کمک می‌کند، اما کالری بالایی دارد و برخی از انواع آن حاوی قند است.

سویا: جایگزین سالمی برای گوشت قرمز است و پروتئین زیادی دارد. مصرف سویا به گیاه‌خواران توصیه می‌شود، با این حال شواهدی

مخرب داشته باشد. **آجیل:** آجیل منبع فوق‌العاده‌ای از چربی‌های سالم است و می‌تواند برای سلامت قلب مفید باشد. با این حال آجیل ۸۰ درصد چربی دارد و سرشار از کالری است. اضافه کردن مقادیر زیادی آجیل (به جای چربی‌های مضر) به رژیم غذایی کاری غلط است.

کنسرو تن: این نوع کنسرو نیز سرشار از پروتئین و اسیدهای چرب امگا ۳ برای حفظ سلامت قلب است، اما مصرف بیش از حد آن می‌تواند مقادیر جیوه در بدن را افزایش داده و بویژه برای سلامت زنان باردار مضر باشد.

کره بادام زمینی: اگر چه این خوراکی منبع سالم چربی‌ها بوده و به احساس سیری کمک می‌کند، اما کالری بالایی دارد و برخی از انواع آن حاوی قند است.

سویا: جایگزین سالمی برای گوشت قرمز است و پروتئین زیادی دارد. مصرف سویا به گیاه‌خواران توصیه می‌شود، با این حال شواهدی

روزنامه اقتصاد کیش مشترک می‌پذیرد:

۱۴۰۲

علاقه مندان به اشتراک و دریافت روزنامه اقتصاد کیش می‌توانند فرم زیر را تکمیل و پس از پرداخت هزینه اشتراک به حساب جاری ۸۷۱۰۰۰۰۹ و یا شماره کارت ۵۸۹۴۶۳۷۰۰۰۰۸۳۷۱۴: بانک رفاه شعبه بازار پانیند به نام شرکت اقتصاد کیش فرم را به همراه رسید واریزی به نشانی ویلاهای مروارید - بلوک B۳ - طبقه ۳ - واحد ۷۱۵ - یا به شماره ۴۴۴۲۴۹۶۸ فاکس نمایید.

| | |
|-------------------------|-------------------------|
| ۱ ماهه: ۲/۲۵۰/۰۰۰ ریال | ۳ ماهه: ۶/۷۵۰/۰۰۰ ریال |
| ۶ ماهه: ۱۳/۵۰۰/۰۰۰ ریال | یکساله: ۲۷/۰۰۰/۰۰۰ ریال |

مشخصات:

نام شرکت / موسسه / شخص:

نشانی:

تلفن:

تعداد مورد تقاضا:

توضیحات:

۱. هزینه اعلام شده برای ۱ نسخه روزنامه می‌باشد.
۲. در صورت تغییر محل، نشانی جدید را به امور مشترکین اطلاع دهید.
۳. تاریخ شروع و پایان دوره اشتراک را برای خود یادداشت کنید.

در صورت عدم دریافت روزنامه سریعاً به امور مشترکین اطلاع دهید. شماره مستقیم امور مشترکین روزنامه ۴۴۴۲۳۹۱۰

با ارائه نظرات، انتقاد و پیشنهادات سازنده خود ما را در این امر یاری نمائید.

تهدید ام‌اس برای مادران باردار تا چه حد جدی است؟

خانم‌هایی که قصد بارداری دارند، بیان کرد: برای خانم‌هایی که قصد بارداری دارند و دچار ام‌اس هستند، مسئله‌ای که مهم است انتخاب مناسب‌ترین درمان است. برخی از داروهای مورد استفاده در مدیریت ام‌اس در دوران بارداری ایمن نیستند و می‌تواند برای جنین خطرناک باشد. برخی از داروهای دیگر ممکن است در شرایط خاص و تحت نظارت پزشک مناسب با احتیاط استفاده شوند. افزود: مدیریت ام‌اس شامل حفظ فعالیت ایمنی نامتناسب می‌شود. البته باید توجه داشت که ام‌اس بیماری مزمن است و امکان بازگشت حملات به صورت دوره‌ای وجود دارد. این دوره‌ها از دوره حملات متفاوت است و یکی از ویژگی‌های مهم ام‌اس است که باعث نشانه‌های نیاز کودک به توجه بیشتر

می‌دود، ممکن است او به دنبال جلب توجه شما باشد. اگر در این زمان شما به حرف‌های کودک گوش ندهید و به بهانه‌های مختلف او را از خود برانید، کودک احساس بی‌توجهی می‌کند پس برای جلب توجه شما، باز هم به وسط حرف‌هایتان می‌پرد تا زمانی که شما به او توجه نمایید. گریه کردن رفتار طبیعی و سالمی است که موجب تخلیه استرس و انرژی احساسی می‌شود اما گریه شدید کودک، واقعاً کلافه‌کننده است. گریه کردن کودک علت‌های فراوانی دارد که یکی از آنها جلب توجه است. ممکن است کودک شما برای جلب توجه به گریه کردن روی آورد پس اگر علت گریه کودک بی‌توجهی به او نیست، به کودکان بیشتر توجه کنید. متخصصین اطفال معتقدند که هیچ چیزی به اندازه خواب صحیح و به موقع در کودک برای رشد او مهم نیست. سلامتی جسم، بهتر شدن اخلاق، کارایی بهتر و تمرکز بالاتر از مهمترین فواید خواب کافی برای کودک است. برخی کودکان در برابر خواب مقاومت کرده و خیلی سخت می‌خوابند. مقاومت

وحیده امیرزاده مشاور بیمه‌ای شما ۰۹۱۲۲۱۱۸۶۳۲ موبایل و واتس‌آپ