

## فریده پناه

گروه بهداشت و سلامت - روزه داری را راهکاری برای پاکسازی بدن از سموم می داند، اما این پاکسازی زمان صورت میگیرد که بسیاری از عادات غذایی نادرست نیز اصلاح گردد. در این خصوص با فاطمه اکبری، دکتری تخصصی طب سنتی به گفت و گو نشستیم

## فواید روزه داری در طب سنتی

روزه داری پاکسازی بدن از سموم است. به صورت کلی زمانی که شما چندین ساعت غذائی نخورید، سیستم گوارش شما چندین ساعت استراحت می کند. با توجه به اینکه معده مادر اندام های بدن است و هر دارویی که می خوراید وارد بدن می شود و از راه دهان وارد بدن و سلولهای بدن می شود، همین استراحت موجب می شود تا معده پاکسازی شده و سمومی که داخل معده جمع شده پاکسازی شود. در این حالت رسوباتی که به مرور زمان در داخل معده جمع شده است، پاک شده، رادیکال های آزاد کم و سیستم ایمنی بهبود پیدا می کند.



گروه بهداشت و سلامت - دانشمندان می گویند چاقی در حافظه سلولهای چربی ثبت می شود و تغییرات طولانی مدت در اپی ژنوم سلولها با کاهش عملکرد آنها مرتبط است.

تحقیقات نشان داده اند که حتی پس از کاهش وزن چشمگیر، سلولهای چربی بدن همچنان «حافظه چاقی» را با خود دارند. این یافته توضیح میدهد که چاقی پس از کاهش وزن، حفظ وزن مناسب دشوار است. بر اساس مطالعه ای که در مجله نیچر منتشر شده، تجربه چاقی می تواند تغییراتی را در اپی ژنوم فرد ایجاد کند.

## در رمضان با عادات بد غذایی خدا حافظی کنید

ماه رمضان که می شود، توجه همه بر رفتار، گفتار، کلام و حتی عادات تغذیه خود بیشتر می شود. یکی از بهترین گزینه ها برای رسیدن به عادات غذایی سالم و در نتیجه بدنی سالم تر، طب سنتی ایرانی است. این طب بر مبنای علمی پیشنهادات بسیاری را برای سلامت روزه داران ارائه می دهد.

بر اساس مقالات علمی منتشر شده، ۸ هفته روزه داری باعث می شود تا کلسترول بد خون پایین آمده و کلسترول خوب جایگزین شود زیرا، بدن از چربی های ذخیره شده استفاده می کند و ذخایرش را مجدداً بازسازی می کند و در نتیجه باعث بهبودی وضع کلیه اندام ها از معده تا کلیه و صفرا و بیماری های قلبی و عروقی و دستگاه گردش خون شده و مقاومت بدن را بالا می برد.

تغییرات عادات غذایی در ماه رمضان دکتری اکبری در خصوص تغییرات عادات غذایی در ماه رمضان گفت: یک سری تغییرات در عادات غذایی

بر اساس مقالات علمی منتشر شده، ۸ هفته روزه داری باعث می شود تا کلسترول بد خون پایین آمده و کلسترول خوب جایگزین شود زیرا، بدن از چربی های ذخیره شده استفاده می کند و ذخایرش را مجدداً بازسازی می کند و در نتیجه باعث بهبودی وضع کلیه اندام ها از معده تا کلیه و صفرا و بیماری های قلبی و عروقی و دستگاه گردش خون شده و مقاومت بدن را بالا می برد.

گروه بهداشت و سلامت - دانشمندان می گویند چاقی در حافظه سلولهای چربی ثبت می شود و تغییرات طولانی مدت در اپی ژنوم سلولها با کاهش عملکرد آنها مرتبط است.

تحقیقات نشان داده اند که حتی پس از کاهش وزن چشمگیر، سلولهای چربی بدن همچنان «حافظه چاقی» را با خود دارند. این یافته توضیح میدهد که چاقی پس از کاهش وزن، حفظ وزن مناسب دشوار است. بر اساس مطالعه ای که در مجله نیچر منتشر شده، تجربه چاقی می تواند تغییراتی را در اپی ژنوم فرد ایجاد کند.

گروه بهداشت و سلامت - دانشمندان می گویند چاقی در حافظه سلولهای چربی ثبت می شود و تغییرات طولانی مدت در اپی ژنوم سلولها با کاهش عملکرد آنها مرتبط است.

## آشنایی با خواص ۴ غذای چربی سوز

آنتی اکسیدانی اش تاثیر فوق العاده ای در کاهش حجم چربی در افراد چاق دارد. این ترکیب باعث افزایش سوخت و ساز در بدن می شود و در حقیقت احساس دافی در فرد روشن شدن موتور سوخت و ساز بدن است که این گونه خود را به نمایش می گذارد.

کلم بروکلی: این روزها در اکثر سالادها ردپایی از کلم بروکلی به چشم می خورد که نکته مثبتی در سفره های ما ایرانی ها محسوب

می شود. کلم بروکلی بهتر است به شکل خام یا بخار پز مصرف شود. این ماده غذایی علاوه بر این که یک فیبر مناسب و حجیم به شمار می رود به عنوان یک سرکوبگر قدرتمند اشتها هم محسوب می شود که بهتر است قبل از وعده غذایی ناهار و شام حداقل ۱۵۰ تا ۲۰۰ گرم آن با آب لیمو میل شود (به شکل سالاد برای یک فرد متوسط البته).

گوشت بوقلمون: بر خلاف تصورات عامه مردم گوشت بوقلمون به عنوان یکی از



این عده به عواملی چون وزن شما، شدت ورزش و تحرک بدنی (پیاذهوری یا دویدن؟) و مدت زمان انجام این ۱۰ هزار قدم (۳۰ یا ۶۰ دقیقه؟) بستگی دارد. مطالعات نشان داده است که کالری سوزاننده شده برای ۱۰ هزار قدم بین ۱۵۰ تا ۹۰۰ متغیر است، بسته به اینکه شرکت کنندگان چقدر سریع راه بروند و چقدر این پیاده روی زمان برده باشد. با این حال برای انتخاب یک برنامه صحیح و سلامت در زمینه سوخت و ساز بدن، مشورت با متخصص درباره نوع تغذیه و میزان و نوع فعالیت روزانه همواره توصیه می شود.

## خوراکی در صبحانه برای کاهش وزن

گروه بهداشت و سلامت - خوردن تخم مرغ در وعده صبحانه می تواند باعث کاهش وزن شود. یک تخم مرغ در روز می تواند میزان مصرف کالری را در طول روز تا ۱۸ درصد کاهش دهد. این غذای سرشار از پروتئین احساس سیری و پر بودن شکم را به شما می دهد و این ترتیب شما دیگر تمایلی برای خوردن بیش تر نخواهید داشت. مردانی که در وعده صبحانه خود تخم مرغ می خورند در مقایسه با مردانی که صبحانه ای سرشار از کربوهیدرات مصرف می کنند در هنگام ناهار تمایلی کمتری به خوردن غذا دارند و کالری کمتری را وارد بدن خود می کنند. خوردن تخم مرغ در وعده صبحانه به افراد دارای اضافه وزن کمک می کند تا نسبت به دیگر افرادی که رژیم می گیرند ۶۵ درصد بیشتر وزن خود را کم کنند و در طول روز انرژی بیش تری

## بهداشت و سلامت

## ماه رمضان زمان خوبی برای شناخت عادات بد غذایی و ترک آنها برای همیشه است. برای اینکه تاثیرات خوردن هر چیز را چند ساعت بعد از خوردن سحر به خوبی متوجه می شوید و بعد از افطار هم بحث ورم معده بوجود می آید.

اصطلاح طب سنتی طبع سرد دارد و موجب کندبندی اندام های می شود و برای برخی افراد متفاوت است که خود فرد باید آنها را پیدا کرده و به مرور آن را برای همیشه ترک کند.

بهبترین پیشنهاد برای ماه رمضان و حفظ آب بدن و هیدراته ماندن خوردن شربت تخم شربتی و خاکشیر همراه با گلاب یا آب ولرم در وعده افطار و سحر است. این نوشیدنی باعث می شود تا آب بدن برای مدت طولانی حفظ شده و در طول روز دیرتر تشنه شوید. ممکن است در روزهای اول متوجه از دست دادن آب بدن نشوید اما بعد از چند روز این تشنگی ها خود را نشان میدهد و با خوردن آب و چایی در وعده های بعد از افطار به راحتی بر طرف نمی شود. گلاب بهترین نوشیدنی برای وعده افطار تا سحر است چنانچه با آب سرد میل شود بیشتر موجب بیوست می شود. در ماه مبارک رمضان حتما وعده های خود را در سه وعده غذایی تقسیم

## چرا کاهش وزن دشوار است؟

به چاقی نپهونده اند، مقایسه کردند. آنها متوجه شدند که برخی از ژن ها در سلولهای چربی گروه چاقی فعالیت از سلولهای چربی گروه کنترل بودند. حتی جراحی کاهش وزن نیز نتوانست این الگو را تغییر دهد. با اینکه دو سال پس از انجام عمل های کاهش وزن، افراد مبتلا به چاقی وزن زیادی را از دست داده بودند، اما فعالیت ژنتیکی سلولهای چربی آنها هنوز همان الگوی مرتبط با چاقی را نشان می داد. دانشمندان همچنین نتایج مشابه را در موش هایی که وزن زیادی از دست داده بودند، پیدا کردند. در سلولهای چربی انسانها و موش ها، ژن هایی که در طول چاقی فعال می شوند، در سلولها یادشان مانده بود که زمانی در بدنی چاق قرار داشتند!

فردیناند فون ماین، متخصص اپی ژنتیک از دانشگاه ETH زوریخ می گوید: «هنوز مشخص نیست که بدن برای چه مدت چاقی را به یاد می آورد. ممکن است بازمانی مشخصی وجود داشته باشد که طی آن، این حافظه از بین برود. اما افزایش این موضوع اطلاعی نداریم»

برای درک بهتر تأثیرات این حافظه، محققان سلولهای چربی موش های را که پس از چاقی، لاغر شده بودند، بررسی کردند. این سلولها قند و چربی بیشتری نسبت به سلولهای چربی موش های گروه کنترل (که هیچ کد جذب نشده بودند) جذب کرده بودند. همچنین با تعیین رژیم غذایی پرچرب، موش های چاق سریع تر از موش های

از لبنیات کم چرب هرگز غافل نشوید. در این بین ماست کم چرب و دوغ بدون گاز البته خانگی از بهترین نمونه ها به شمار می رود. حداقل در روز یک وعده ماست کم چرب معادل ۱۰۰ گرم ماست را در وعده غذایی خود مخصوصاً شام قرار دهید تا هم خوابی راحت و آسوده داشته باشید و هم از خاصیت چربی سوزی لبنیات بهره کافی ببرید.

لبنیات: از لبنیات کم چرب هرگز غافل نشوید. در این بین ماست کم چرب و دوغ بدون گاز البته خانگی از بهترین نمونه ها به شمار می رود. حداقل در روز یک وعده ماست کم چرب معادل ۱۰۰ گرم ماست را در وعده غذایی خود مخصوصاً شام قرار دهید تا هم خوابی راحت و آسوده داشته باشید و هم از خاصیت چربی سوزی لبنیات بهره کافی ببرید.

## توضیحات:

۱. هزینه اعلام شده برای ۱ نسخه روزنامه می باشد.
  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 ۴۴۴۲۴۹۹۹ با ارائه نظرات، انتقاد و پیشنهادات سازنده خود ما را در این امر یاری نمائید.



## بدخواهی باعث افزایش فشار خون در نوجوانان می شود

گروه بهداشت و سلامت - یک مطالعه جدید نشان می دهد نوجوانانی که کمتر از ۷.۷ ساعت می خوابند بیشتر در معرض فشار خون بالا هستند. با شگاه خبرنگاران جوان - مدیسن نت گزارش داد، بر اساس تحقیقات، افرادی که هم از بی خوابی و هم از کمبود خواب رنج می برند، پنج برابر بیشتر احتمال دارد که فشار خون بالای ۱۴۰ سیستولیک داشته باشند. محققان هشدار می دهند که فشار خون بالا در سنین نوجوانی می تواند این کودکان را برای تمام عمر دچار مشکلات قلبی کند. «خواب فر ناندز مندوز»، محقق ارشد و مدیر پزشکی خواب رفتاری در کالج پزشکی دانشگاه ایالتی پنسیلوانیا، گفت: «در حالی که ما باید این ارتباط را در مطالعات بزرگ تر روی نوجوانان بررسی کنیم، می توان گفت که سلامت خواب برای سلامت قلب مهم است و ما نباید تا بزرگسالی منتظر بمانیم تا به آن رسیدگی کنیم.» او در ادامه افزود: «همه نوجوانانی که از علائم بی خوابی شکایت دارند، در معرض خطر مشکلات قلبی عروقی نیستند. با این حال، نظارت عینی مدت زمان خواب آنها می تواند به ما کمک کند کسانی را که شکل شدیدتری از بی خوابی دارند و در معرض خطر مشکلات قلبی هستند، شناسایی کنیم.» محققان ۴۲۱ دانش آموز را انتخاب کردند. بچه ها به محققان گفتند که آیا از بی خوابی رنج می برند یا نه، و سپس یک شب در آزمایشگاه ماندند تا مدت زمان خوابشان اندازه گیری شود. این اطلاعات بین سالهای ۲۰۱۰ تا ۲۰۱۳ جمع آوری شده است. فشار خون نوجوانان چندین بار در دو تا سه ساعت قبل از خاموش شدن چراغ در آزمایشگاه خواب اندازه گیری شد. فر ناندز مندوز گفت: «ما می دانیم که خواب آشفته و ناکافی با فشار خون بالا در بزرگسالان مرتبط است، به ویژه در بزرگسالانی که بی خوابی را گزارش می کنند و به طور عینی کمتر از شش ساعت می خوابند، اما هنوز نمی دانیم که آیا این ارتباط در نوجوانان وجود دارد یا خیر.» اگر چه ترکیب بی خوابی و کم خوابی خطر ابتلا به فشار خون بالا را تا ۵۰٪ افزایش می دهد، اما به نظر نمی رسد نوجوانانی که بی خوابی را گزارش کرده اند، اما بیش از ۷.۷ ساعت در آزمایشگاه بخوابند، در معرض خطر فشار خون بالا باشند. این تحقیق ادامه دارد و داده ها را از همان شرکت کنندگان جمع آوری می کند که اکنون بین ۲۰ تا ۳۳ سال سن دارند.

## روزنامه اقتصاد کیش مشترک می پذیرد:

روزنامه ۱۴۰۳

**۱ ماهه:** ۳/۰۰۰/۰۰۰ ریال

**۳ ماهه:** ۹/۰۰۰/۰۰۰ ریال

**۶ ماهه:** ۱۸/۰۰۰/۰۰۰ ریال

**یکساله:** ۳۶/۰۰۰/۰۰۰ ریال

**قیمت یک نسخه:** ۱۲۰/۰۰۰ ریال

**مشخصات:**

نام شرکت / موسسه / شخص:

نشانی:

تلفن:

تعداد مورد تقاضا:

**توضیحات:**

۱. هزینه اعلام شده برای ۱ نسخه روزنامه می باشد.

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 ۴۴۴۲۴۹۹۹ با ارائه نظرات، انتقاد و پیشنهادات سازنده خود ما را در این امر یاری نمائید.

۴۴۴۲۴۹۹۹

# پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

## گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

اقتصاد کیش

روزنامه