

۸ عادت روزمره که مخفیانه قند خون شما را به اوج می‌رساند!



گروه بهداشت و سلامت – عادت‌های روزمره‌ای که به‌نظر بی‌ضرر می‌آیند، می‌توانند تأثیر زیادی بر سلامت شما بگذارند. عادت‌های ناسالم افزایش قند خون مانند مصرف نوشیدنی‌های شیرین یا کم‌تحرکی و... می‌توانند خطر دیابت را افزایش دهند. کنترل قند خون نه‌تنها برای افراد مبتلا به دیابت، بلکه برای سلامت قلب، سطح انرژی و پیشگیری از بیماری‌های طولانی‌مدت ضروری است. حتی اگر رژیم غذایی سالمی داشته باشید و از مصرف زیاد شکر خودداری کنید، برخی عادت‌های روزمره ممکن است به‌طور مخفیانه قند خون شما را افزایش دهند. در اینجا ۸ عادت پنهان که ممکن است قند خون شما را بالا ببرند و راه‌های اصلاح آن‌ها آورده شده است:

شروع روز با نوشیدنی‌های شیرین
لانه صبحگاهی یا نوشیدنی انرژی‌زا ممکن است شما را سرحال کند، اما می‌تواند با مقدار زیاد شکر افزوده، قند خون شما را به شدت بالا ببرد. مثال: یک لانه وایت چاکلت موکا حاوی ۴۶ گرم (تقریباً ۱۵ قاشق چای‌خوری) شکر افزوده است. یک نوشیدنی انرژی‌زا ۱۶ اونس حاوی ۶۱ گرم (تقریباً ۱۵ قاشق چای‌خوری) شکر افزوده است. این نوشیدنی‌ها فاقد مواد مغذی مهم مانند فیبر و پروتئین هستند که به تثبیت قند خون کمک می‌کنند، و مصرف آن‌ها با معده خالی در صبح تأثیر بیشتری بر قند خون دارد.

راه‌حل: اگر نمی‌توانید از قهوه شیرین صبحگاهی صرف‌نظر کنید، مقدار شکر افزوده را کاهش دهید یا آن را با صبحانه‌ای سرشار از پروتئین و فیبر همراه کنید.

کمبود مصرف آب

کم‌آبی می‌تواند باعث افزایش قند خون شود، زیرا کمبود آب منجر به افزایش هورمون‌های وازوپرسین و کورتیزول می‌شود که بر تنظیم گلوکز تأثیر می‌گذارند. تحقیقات نشان می‌دهد افزایش مصرف آب می‌تواند خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را کاهش دهد.

راه‌حل: در طول روز آب بنوشید، نه فقط وقتی تشنه هستید.

استرس مداوم

استرس باعث ترشح هورمون‌های استرس مانند آدرنالین و کورتیزول می‌شود که می‌توانند قند خون را افزایش دهند. استرس دائمی همچنین می‌تواند احساس گرسنگی را افزایش داده و هوس

غذای شیرین را بیشتر کند.

راه‌حل: با فعالیت‌های آرام‌بخش مانند پیاده‌روی، مدیتیشن یا نوشتن خاطرات، استرس را مدیریت کنید.

کمبود خواب

کم‌خوابی می‌تواند بر قند خون تأثیر بگذارد. تحقیقات نشان می‌دهد که کمبود خواب نه‌تنها

باعث نوسانات قند خون می‌شود، بلکه گرسنگی و هوس غذای شیرین را نیز افزایش می‌دهد. راه‌حل: بزرگسالان باید حداقل ۷ ساعت خواب شبانه داشته باشند. اگر مشکل خواب دارید، با پزشک یا متخصص خواب مشورت کنید.

مصرف مداوم نوشیدنی‌های شیرین در طول روز

قهوه صبحگاهی تنها عامل افزایش قند خون نیست؛ نوشیدن نوشابه، شیر کاکائو و آب‌میوه‌ها در طول روز نیز می‌تواند قند خون را بالا ببرد. مصرف منظم نوشیدنی‌های شیرین شده با شکر خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ و سندرم متابولیک را افزایش می‌دهد.

راه‌حل: نوشیدنی‌های شیرین را به‌ندرت مصرف کنید و بیشتر به آب، چای بدون شکر و آب گازدار روی بیاورید.

مصرف ناکافی پروتئین و فیبر

پروتئین و فیبر هضم را کند کرده و از افزایش ناگهانی قند خون پس از غذا جلوگیری می‌کنند. مطالعه‌ای در سال ۲۰۲۰ نشان داد که در افراد مبتلا به دیابت نوع ۲، خوردن پروتئین و سبزیجات قبل از کربوهیدرات‌ها، قند خون پس از غذا را تا ۴۰ درصد کاهش می‌دهد.

راه‌حل: در هر وعده یا میان‌وعده، پروتئین (مرغ، تخم‌مرغ، توفو) و فیبر (سبزیجات، غلات کامل) اضافه کنید.

نشستن طولانی‌مدت

بی‌حرکی خطر ابتلا به بیماری‌های مختلف از جمله دیابت نوع ۲ را افزایش می‌دهد، اما حتی فعالیت‌های کوتاه (مانند ۱۰ دقیقه پیاده‌روی پس

از شام) می‌تواند به مدیریت قند خون کمک کند. راه‌حل: مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها (CDC) توصیه می‌کند ۱۵۰ دقیقه فعالیت متوسط (یا ۷۵ دقیقه فعالیت شدید) در هفته، همراه با حداقل دو روز تمرین قدرتی انجام دهید.

وابستگی به غذاهای آماده و فست‌فود

فست‌فودها پر از کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده، چربی‌های ناسالم و کالری اضافی هستند که می‌توانند قند خون را افزایش دهند. در مقابل، تحقیقات نشان می‌دهد پخت‌وپز در خانه با کاهش خطر دیابت نوع ۲ و چاقی مرتبط است. راه‌حل: نیازی نیست کاملاً از رستوران‌های مورد علاقه‌تان دست بکشید، اما سعی کنید غذاهای بیشتری در خانه با مواد مغذی دوستدار قند خون مانند پروتئین‌های کم‌چرب، چربی‌های سالم و کربوهیدرات‌های پر فیبر تهیه کنید.

اگر قند خونتان بالاست چه کنید؟

اگر فکر می‌کنید قند خون شما بالاست، با پزشک خود قرار ملاقات بگذارید. آن‌ها می‌توانند آزمایش خون انجام دهند، سطح گلوکز را بررسی کنند و راهنمایی‌های لازم را ارائه دهند.

در صورت بالا بودن قند خون، پزشک می‌تواند برنامه‌ای برای کنترل قند خون شامل موارد زیر به شما پیشنهاد دهد:

کاهش مصرف شکر افزوده و کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده
افزایش فعالیت بدنی
مدیریت استرس
بهبود خواب



منع مصرف و موارد احتیاط قرص بیوتین

افرادی که بعد از مصرف این قرص دچار حالت تهوع، استفراغ، اسهال یا بیوسیت یا واکنش پوستی شدید می‌شوند باید مصرف دارو را متوقف کنند؛ همچنین افرادی که به صورت منظم دارو مصرف می‌کنند نیز باید جانب احتیاط را رعایت کرده و پیش از شروع دوره درمان بیوتین با پزشک مشورت کنند چرا که مصرف بیوتین ممکن است روی کارکرد داروها اثر منفی بگذارد. برخی داروهای صرع باعث کاهش جذب بیوتین غذا می‌شوند.

موقتی هستند و بعد از عادت کردن بدن به دارو این عوارض برطرف می‌شوند.

از شایع‌ترین عوارض داروی بیوتین می‌توان به موارد اعم از بیوسیت، اسهال، مشکلات گوارشی و ناراحتی معده، مدفوع تیره رنگ به‌خاطر آهن موجود در دارو، واکنش آلرژیک در موارد نادر مانند خارش، دانه‌های پوستی، ورم صورت، زبانه و گلو، سرگیجه شدید، سخت نفس کشیدن، اختلال در خواب، تشنگی شدید، دفع ادرار مکرر و تداخلات دارویی اشاره کرد.

دوز مصرفی داروی بیوتین

غذایی مانند تخم‌مرغ، شیر و موز حاوی مقدار کمی بیوتین هستند. دوز مصرفی داروی بیوتین که پزشک تجویز می‌کند حدود ۳۰۰۰ mcg در روز برای بزرگسالان است. دوز مصرفی آن در دوران بارداری نیز همین میزان است. میزان دوز مصرفی داروی بیوتین برای کودکان بسته به سن متفاوت است و باید با تشخیص پزشک باشد.

عوارض داروی بیوتین

داروی بیوتین عوارض جدی خاصی ندارد و عموماً

گروه بهداشت و سلامت – بیوتین یا ویتامین B۷ نقش حیاتی در تقویت مو، سلامت پوست و رشد ناخن دارد. کمبود آن با نشانه‌هایی چون ریزش مو و جوش‌های پوستی همراه است و مصرف آن می‌تواند به بهبود این مشکلات کمک کند.

بیوتین یا ویتامین B۷ ویتامینی است که در غذاهایی مانند تخم مرغ، شیر و موز وجود دارد. کمبود بیوتین باعث نازک شدن موها یا حتی ریزش آن‌ها و ایجاد دانه و جوش‌های پوستی روی صورت می‌شود. از داروی بیوتین به عنوان مکملی برای جبران کمبود این ماده در بدن بخصوص در موارد ریزش مو، شکنندگی ناخن و برخی بیماری‌های پوست و مو استفاده می‌کنند.

هیچ آزمایش یا تست خاصی نیست که بتواند میزان بیوتین پایین در بدن را تشخیص دهد و معمولاً کمبود آن با نشانه‌هایی مانند نازک شدن و کم‌پشتی موها، جوش‌های پوستی قرمز اطراف چشم، بینی و دهان تشخیص داده می‌شود.

نحوه مصرف داروی بیوتین

بهترین نحوه مصرف این قرص ضد ریزش مو با معده خالی یک ساعت قبل غذا یا دو ساعت بعد غذا است که باید با یک لیوان پر آب خورده شود. در صورتی که مصرف بیوتین به معده خالی باعث ناراحتی معده شود بهتر است همراه غذا میل کنید. دقت کنید که مقدار و زمان مصرف دقیق را بر اساس توصیه پزشک یا دستورالعمل بسته‌بندی دارو رعایت نمایید.

اخبار حوادث

اشتباهی که سارق میلیاردی را لو داد!

شدند. به‌دلیل نبود دوربین مداربسته در محل و مجاورت آن، آثاری قابل‌استفاده کشف نشد، بررسی‌ها نشان داد که سارق یا سارقان با استفاده از کلید، وارد منزل شده‌اند.

در ادامه، شاکای به‌صورت اتفاقی کتانی‌ای مشابه کتانی مسروقه را پای یکی از دوستان همسایه در طبقه چهارم ساختمان مشاهده کرد که تحقیقات را وارد مرحله جدیدی کرد.

پا انجام اقدامات اطلاعاتی، فرد مظنون که مکرراً به ساختمان تردد داشته است، شناسایی شد، همچنین، فرد دیگری به‌عنوان همدمست احتمالی وی که در طبقه چهارم ساکن بود نیز شناسایی شد. بررسی سوابق کیفری متهمان نشان داد که

متهم اول دارای سوابق متعدد جرائم رایانه‌ای و سرقت و متهم دوم دارای سوابق سرقت، مواد مخدر و... است.

اقدامات اطلاعاتی حضور آن‌ها را در محدوده محل سرقت تأیید کرد. پس از هماهنگی با مراجع قضایی، متهم اول در عملیاتی غافلگیرانه هنگام ورود به ساختمان دستگیر شد. با توجه به احتمال دخالت متهم دوم، محل سکونت وی تحت کنترل نامحسوس پلیس قرار گرفت.

ابتدا متهم اول منکر سرقت بود، اما با حضور شاکای و شناساندن کتانی مسروقه، لب به اعتراف گشود و اعلام کرد کتانی‌ها را از متهم دوم به‌مبلغ ۵۰۰ هزار تومان خریداری کرده است و پس از

گروه حوادث– شاکای به‌صورت اتفاقی کتانی‌ای مشابه کتانی مسروقه را پای یکی از دوستان همسایه در طبقه چهارم ساختمان مشاهده کرد که تحقیقات را وارد مرحله جدیدی کرد. اوایل مردادماه جاری، مرد جوانی به یکی از کلاسترهای تهران مراجعه کرد و به افسر نگهبان قرار گفت: به‌همراه خانواده‌ام به مسافرت رفتم اما هنگامی که پس از ۶ روز بازگشتم متوجه سرقت اموال بازارش خان‌ام از جمله طلا، پول نقد، ظروف برنزی و مسی، کتانی و... شدم.

پس از ثبت شکایت و تشکیل پرونده در دادسرای ناحیه ۱۵ و با توجه به اظهارات شاکای، اکیپ بررسی صحنه جرم به محل سرقت اعزام

درگیری سر شارژ ساختمان با قتل پایان یافت



مشاجره کردم و بعد به خانه آمدم. خیلی عصبانی بودم. به‌همین خاطر چاقویی را برداشتم و برای ترساندن به خانه آنها رفتم. مرد همسایه بیرون آمد که با یکدیگر درگیر شدیم و او را زدم اما نمی‌دانم چند ضربه زدم. او ادامه داد: همسر مقتول که فرزندش را به آغوش کشیده بود، به‌سمت آشپزخانه رفت و چاقویی را برداشت. او قصد داشت به من حمله کند که او را هم زدم. آنها کنار هم روی زمین افتادند و جان دادند. پسر سه ساله‌شان هم دید چه اتفاقی افتاده است.

پس از پایان بررسی صحنه جرم و اظهارات

گروه حوادث– مردی که زوج همسایه را به خاطر پول شارژ ساختمان به قتل رساند، در دادگاه کیفری استان تهران محاکمه می‌شود.

این مرد بعد از اینکه با زوج همسایه درگیر شد با ضربات چاقو آنها را کشت و خودش را به مأموران معرفی کرد.

تیرماه سال گذشته بود که مردی با پلیس تماس گرفت و گفت که زن و مردی را که در همسایگی‌اش زندگی می‌کردند، کشته است. بلافاصله مأموران خود را به محل رساندند و تحقیقات را شروع کردند.

بررسی‌های اولیه نشان داد که زوج جوان فرزندان سبه و دو ساله دارند و مقابل چشمان فرزندانشان به قتل رسیده‌اند و اجسادشان در راهروی ساختمان رها شده است.

متهم که خودش را به مأموران معرفی کرده بود، بازداشت شد و گفت: چند وقت پیش در یکی از واحدهای این ساختمان ساکن شدم و در همان ابتدا با مرد همسایه بر سر مسائل مربوط به ساختمان اختلاف پیدا کردم، حتی به‌خاطر این موضوع در دادسرای محله شکایت خود را ثبت کردم اما به نتیجه‌ای نرسیدم.

مرد جنایتکار گفت: ساعتی قبل طبق معمول به‌خاطر شارژ و دیگر مسائل ساختمانی با همسایه



متهمان برای روشن شدن زوایای پنهان پرونده در اختیار پلیس تهران قرار گرفتند و تحقیقات جهت دستگیری دیگر متهمان فراری شوش فروخته و پول نقد دریافت کرده‌اند.

اطمینان از ترک منزل، با همکاری دختری جوان که با وی در ارتباط بوده است، اقدام به سرقت کرده‌اند. اموال مسروقه را به یک مالخر در خیابان شوش فروخته و پول نقد دریافت کرده‌اند.

اعترافات مرد خیانتکار به قتل همسرش با سیانور؛

زنم فکر می‌کرد در خانه هم رئیس است



دارویی که هر روز مصرف می‌کرد سیانور ریخته و از اتاق خارج شدم، می‌دانستم که اگر سیانور داخل خانه به‌او بدهم به من شک می‌کنند. به همین دلیل در شرکت این کار را کردم و او زمانی که پشت میز در شرکت بود قرص را خورد و دقایقی بعد جان باخت. بعد از مرگ همسر هم با کارمند شرکت ازدواج کردم و تصور می‌کردم راز این جنایت هرگز برلناشود.»

با اعتراف متهم به قتل، به دستور بازپرس شعبه اول دادسرای امور جنایی پایتخت، تحقیقات در این رابطه ادامه دارد.

این زندگی‌نامه می‌دهد. در حالی که با شکایت خانواده‌زن جوان از دامادشان رسیدگی به این پرونده ادامه داشت پلیس در تحقیق از خانواده شایان به سرنخ مهمی رسید. یکی از بستگان وی به مأموران گفت: «روزهای اولی که همسر شایان فوت کرده بود یک روز بچه‌ها در خانه در حال بازی بودند که خیلی اتفاقی شلوار شایان از روی چوب لباسی به زمین افتاد و از داخل جیبش بسته‌ای که پودر سفید رنگی داخل آن بود، بیرون افتاد یکی از بچه‌ها از روی کنجکاو بی‌بسته را برداشت و پرسید این چیه که ناگهان شایان با حالتی برافروخته و دستپاچه پودر را گرفت و رفت.» با این سرنخ تیم جایی به شایان مظنون شدند و وی همسرش شایان‌ا اختلاف شدید داشت و دامادشان با یکی از کارمندان شرکت به دخترشان خیانت کرده بود. اما زن جوان نه دنبال طلاق بود نه خودکشی چرا که عاشقانه فرزندش را دوست داشت و گفته بود به‌خاطر فرزندش به

گروه حوادث– راز قتل خانم مدیرعامل به‌دست همسر خیانتکارش پس از ۲ سال با کنجکاو یکی از بستگانش فاش شد.

حدود ۲ سال قبل خبر مرگ عجیب خانم مدیرعامل یک شرکت محصولات شیمیایی در دفتر کارش به پلیس اعلام شد. وقتی تیم جنایی به‌محل حادثه رفتند، آنها در کنار زن جوان چند بسته قرص مشاهده کردند که به نظر می‌رسید زن جوان بعد از خوردن قرص‌ها حالتش بد شده است.

اما وقتی پزشکی قانونی علت مرگ را مسمومیت با سیانور اعلام کرد فرضیه خودکشی قوت گرفت. پس‌این حال خانواده‌زن جوان مدعی بودند با اینکه دخترشان با همسرش شایان‌ا اختلاف شدید داشت و دامادشان با یکی از کارمندان شرکت به دخترشان خیانت کرده بود. اما زن جوان نه دنبال طلاق بود نه خودکشی چرا که عاشقانه فرزندش را دوست داشت و گفته بود به‌خاطر فرزندش به

۴۴۴۲۴۹۶۹
۴۴۴۲۴۹۹۹

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش
گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

اقتصاد کیش
روزنامه