

«۱۰» روش آرامش بعد از غذا



با حجم کمتری انتخاب کنید و در عوض توالی آن را افزایش دهید. باین کار می‌توانید میزان قند خون را به راحتی کنترل کنید.

۱۰- مطالعات نشان می‌دهد که جای نعنا، زنجبیل، جعفری، آناناس و ماست حاوی پروبیوتیک هستند که مانع از نفخ و گاز شکم می‌شود. نکته آخر این که متخصصان معتقدند که پیروی از رژیم‌های سنگین و یاروزه گرفتن و حذف وعده‌های غذایی به تنهایی باعث کم شدن چربی‌های شکم و یا صاف شدن ظاهر آن نمی‌شود. یعنی این اعمال به طور کلی می‌تواند روی وزن شما تاثیر بگذارد و میزان چربی‌های کل بدن را کاهش دهد و به نسبتی نیز چربی‌های شکمی کاهش می‌یابد و معمولاً نیز چربی‌های این منطقه به میزان کمتری کاهش می‌یابد، یعنی چربی‌های این ناحیه پایدارتر است. ولی در عین رعایت مقدار مصرف غذا و یا به عبارتی پیروی از رژیم غذایی لازم است که به طور مرتب نیز ورزش کنید تا به این ترتیب ماهیچه‌های شکم تقویت شده و ظاهر زیباتری داشته باشد.

می‌کنید که به غذای خاصی حساسیت دارید بهتر است با پزشک مشورت کنید.

۳- تعجیل در خوردن غذا باعث می‌شود که مقدار قابل توجهی از هوا را به داخل معده هدایت کنید. بنابراین این توصیه می‌شود که غذای خود را به آرامی صرف کنید و از آن لذت ببرید. توصیه می‌شود که برای هر وعده غذا ۳۰ دقیقه زمان در نظر بگیرید.

۴- از مصرف نوشیدنی‌های گاز دار اجتناب کنید و به جای آن از آب ساده و لیمو استفاده کنید.

۵- جویدن آدامس باعث تورم معده و جمع شدن گاز در روده می‌شود.

۶- زیاده روی در مصرف غذاهای رژی می‌یاب و یا هر نوع خوراکی با قند مصنوعی باعث افزایش گاز معده می‌شود.

۷- غذاهای پردازش شده و به اصطلاح فست فودها به نسبت سرشار از سدیم است و فیبر کمتری دارند. بنابراین توصیه می‌شود که غذاهای سالم و ساده تری را انتخاب کنید و حتی المقدور از مصرف انواع کنسروها اجتناب کنید.

۸- اگر عادت به خوردن لوبیا نداشته باشید به راحتی دچار نفخ و گاز روده خواهید شد. سبزیجاتی نظیر بروکلی و کلم و... نیز باعث تولید گاز در روده می‌شوند. البته این بدان معنا نیست که این غذاهای مقوی را کنار بگذارید. تنها کافی است که این نوع غذاها را در وعده‌های غذایی خود بگنجانید تا به تدریج عادت کنید.

۹- توصیه می‌شود که وعده‌های غذایی خود را

با توجه به روزهای ماه مبارک رمضان بد نیست بدانید اغلب افراد به دلیل شیوه غلط در مصرف غذا دچار نفخ شکم می‌شوند و یا به گونه‌ای احساس می‌کنند که شکم آنها چاق و برآمده شده است. همه ما دوست داریم شکمی صاف داشته باشیم. اما با خوردن بسته‌های چیپس و سایر هله هوله‌ها انتظاری بهتر از این نباید داشت. اما خبر خوب این است که نفخ شکم با رعایت پاره‌ای نکات ساده قابل رفع می‌باشد. فراموش نکنید.

اگر نفخ شکم مربوط به بیماری خاصی مثل بیماری‌های قلبی یا ناراحتی‌های کبدی نباشد، می‌تواند به دلیل گازهای روده باشد. از طرف دیگر عده‌ای تصور می‌کنند که به دلیل تجمع مایعات، شکم متورم می‌شود. در حالی که باید گفت که شکم جایی برای تجمع مایعات نیست و ثانیاً تجمع مایعات اغلب در پا و زانو تازمانی که ایستاده‌ایم اتفاق می‌افتد. متخصصان دلیل اصلی گازهای شکم را ناشی از موارد زیر می‌دانند:

۱- بیوسیت: عدم مصرف مایعات، فیبر و تحرک کافی منجر به بروز بیوسیت می‌شود و نتیجه این بیوسیت نیز گازهای روده و نفخ و تورم شکم است.

۲- حساسیت به غذایی خاص باعث تولید گاز روده می‌شود. اما تشخیص این حساسیت به عهده پزشک است. زیرا تشخیص‌های سر خود و حذف بعضی از غذاهای سالم و مقوی می‌تواند مضر باشد. اگر احساس

به زور به کودکان غذا ندهید

یک متخصص تغذیه گفت: «زور و تهدید در برابر غذا خوردن کودک باعث عدم رشد شخصیت، پر خاشگری و عدم اعتماد به نفس وی در بزرگسالی می‌شود.» دکتر ناصر کلاتری در گفتگو با خبرنگار ما اظهار داشت: «به طور معمول از ۲ سالگی و حتی کمی قبل از این سن، نشانه‌های استقلال طلبی و خروج از تابعیت رفتار مادر در کودکان با غذا نخوردن بروز می‌کند.» وی افزود: «در صورتی که این حسن استقلال طلبی کودک در پی درک نادرست مادر از این رفتار و متوسل شدن به زور و التماس بیشتر شود و به عادت غلط غذایی کودک می‌انجامد.»

این متخصص تغذیه تصریح کرد: «زور و تهدید در برابر غذا خوردن کودک باعث عدم رشد شخصیت، پر خاشگری و عدم اعتماد به نفس وی در بزرگسالی می‌شود که عوارض روانی متعددی را به همراه دارد.»



مهمترین تهدید زیبایی ناخن‌ها

یک متخصص پوست و مو زیبایی گفت: «چسبهای شیمیایی زمینه التهاب، حساسیت، پوسته پوسته شدن، قرمزی، خشکی و خارش شدید بافت اطراف ناخن را فراهم می‌آورد.»

دکتر سعید کشاورز در گفتگو با خبرنگار ما اظهار داشت: «کاشت ناخن از نظر پزشکی غیر قابل قبول است و

به دلیل عوارض بلند مدت به هیچ وجه توصیه نمی‌شود مگر در مواقع خاص که ناخن به طور کامل از بین رفته و به روحیه بیمار لطمه وارد کند. کاشت ناخن معمولاً در آرایشگاه‌ها و توسط افراد نا آشنا انجام می‌شود در صورتی که اصول بهداشتی رعایت نشود فرد در معرض انواع بیماری‌های ویروسی و خونی قرار می‌گیرد. کاشت ناخن مصنوعی به دلیل نرسیدن اکسیژن کافی به بافت‌ها، باعث تغییر رنگ، کدر شدن، رشد کم ناخن، عفونت و حساسیت التهاب دور ناخن و کنده شدن لبه آزاد ناخن از بستر می‌شود.» کشاورز گفت: «ناخن‌های مصنوعی توسط چسبهای شیمیایی خاص و بادوام برای ماندگاری طولانی بر روی بافت ناخن می‌چسبند که علاوه بر ایجاد کدری باعث ترک و شکاف بر روی ناخن می‌شود. در صورت استفاده طولانی مدت از ناخن‌های مصنوعی ناخن، بافت طبیعی به دلیل نازک شدن تغییر شکل می‌دهد.»

کشاورز تصریح کرد: «برداشتن این ناخن‌ها به دلیل استفاده از چسبهای شیمیایی بادوام به سختی و با عارضه انجام می‌شود که نازک شدن و از بین رفتن صفحه اصلی ناخن از جمله این عوارض است. عوارض کاشت ناخن معمولاً در مرحله برداشتن صورت می‌گیرد و تا مدت‌ها می‌تواند سلامتی و زیبایی ناخن‌ها را تحت تأثیر قرار دهد.»

