

## زندگی و سلامت

## کاهش وزن سریع در یک هفته با یک روش آسان؛ هر روز یک کیلو وزن کم کنید

**نویسنده: پوران ریاضی پور**

هر چند کاهش وزن تدریجی معمولا بهتر است اما کاهش وزن سریع در یک هفته هم امکان‌پذیر است. شاید شما هم به دلایلی دلتان بخواهد خیلی سریع ۵ کیلو کم کنید. مثلا طی یک هفته. بد نیست یادی از مثل ایرانی قدیمی بکنیم که هر کسی دکتر خودش است. در این روش باید شناخت خوبی از بدن‌تان داشته باشید. این که بدانید با چه خوراکی‌هایی افزایش وزن پیدا می‌کنید یا این که چه فعالیت‌هایی باعث می‌شود وزن تان کاهش پیدا کند.

**کاهش وزن سریع در یک هفته ؛ افراد از تجربه شان می‌گویند**

دیوید ایزاکسن با ۱۲۰ کیلو وزنش را به ۹۵ کیلو رساند. موفقیتش را مدیون تغییر سبک غذا خوردنش می‌داند. او با وجود آن که هر روز گوشت غذای اصلی‌اش بوده و اعتقاد داشته گیاه‌خواری باعث ضعف و بی‌حالی می‌شود، پس از تصمیم به کاهش وزن گوشت و اسنک‌ها را به طور کلی از برنامه غذایی‌اش حذف و فقط گیاه‌خواری کرد. به قول خودش حالا فهمیده گیاهان هم می‌توانند منبع خوبی برای تامین پروتئین بدن باشند.

دیوید میگوید: ورزش نمی‌کردم. کالری‌هایم را هم نمی‌شمردم. حواسم به کربوهیدرات و پروتئین هم نبود. فقط تا می‌توانستم غذاهای گیاهی خوردم. گوشت، لبنیات و غذاهای فرآوری شده را کلا کنار گذاشتم و در عرض یک هفته ۵ کیلو کم کردم. حالا آن قدر وزن کم کرده که بتواند روزی ۱۰۰ تا شنا برود، و در آزمایش خونش هم خبری از چربی نباشد. آن قدر از روش خود راضی است که چالش بعدی‌اش کم کردن ۲۵ کیلوی دیگر با همین روش طی سه ماه آینده است.

اریک شوامخر بازیگر و کارگردان از افراد دیگری است که با روش خود وزنش را به‌خوبی پایین آورده است. او برای بازی در فیلم سنگ قبر دوده ناچار بود نقش یک فرد معلول را بازی کند و باید به سرعت وزن می‌کرد. چون ورزشکار بود با ورزش‌های سنگین شروع کرد ولی بعد از دو روز به این نتیجه رسید که باید رژیم غذایی هم داشته باشد. تجربه‌اش را این طور در اختیارمان می‌گذارد که به محض شروع حذف کربوهیدرات‌ها و استفاده زیاد از سبزی و میوه‌ها توانست هر روز یک کیلو کم کند.

پاسکل براوک هم‌یشه پیاده‌روی می‌کند و روش او برای کاهش وزن از حدود ۱۵۰ کیلو وزن به ۷۰ کیلو جالب است. او می‌گوید فکر کنید برای رسیدن به هر تکه کوچک غذا مجبور باشید پیاده‌روی کنید. الان این کار را می‌کنم. سابق بر این چون پیاده‌روی می‌کردم در کنار غذاهای اصلی پرکالری انواع اسنک‌ها را می‌خوردم چون می‌دانستم با پیاده‌روی آن‌ها را می‌سوزانم. روش او حذف کلیه غذاهای ناسالم از برنامه غذایی‌اش و پیاده‌روی زیاد قبل از صرف غذاهای اصلی است.

رنه جونز فرد دیگری و عاشق شیرینی است. خودش معتقد است به شکر معتاد بود. همین باعث می‌شد تا نتواند وزن کم کند. مثل بیشتر افراد معتاد به شکر او هم معتقد است هر چه بیشتر مواد غذایی شیرین بخورد باز هم بیشتر دوست دارید شیرینی بخورید.

او با حذف کامل تمام مواد غذایی و اسنک‌های شیرین از برنامه‌اش در طول یک هفته ۵ کیلو وزن کم کرد. حالا فقط یک روز در هفته شیرینی می‌خورد. اسکات دوتی از افرادی است که کلاس ورزشی ثبت‌نام ولی هر بار به واسطه گرفتاری‌های کاری آن را تعطیل می‌کند. ولی وقتی ورزش به حدود ۱۲۰ کیلو رسید با جدیت ورزش را دنبال کرد. به جای رفتن به سالن ورزشی هرگاه برنامه کاری‌اش فشرده می‌شد ورزش را در هوای آزاد انجام می‌داد.

او می‌گوید با این روش تنوع بیشتری هم به فعالیت‌های ورزشی‌ام دادم که در سالن ورزش امکانش نبود. یکی از کارهای جالب او پیاده‌روی کل ایالت کلرادو است. کارا ویلیامز همیشه آرزو داشت مربی بدن‌سازی شخصی داشته باشد تا بتواند وزن ۸۵ کیلویی‌اش را به ۷۰ برساند. آرزویی که محقق نشد ولی با انجام ورزش‌های سنگین ماهیچه‌سازی و حذف اسنک‌ها از برنامه غذایی‌اش توانست به هدف خود یعنی تناسب اندام برسد. در واقع او از برنامه سوخت و ساز سلولی برای ماهیچه‌سازی استفاده کرده است. حالا خودش یک مربی بدن‌سازی است.

اگر از وزن‌تان راضی نیستید و می‌خواهید چند کیلویی حداقل در ابتدای راه سریع کم کنید حتما رژیم غذایی و فعالیت‌هایتان را بررسی کنید. اگر یک غذای خاص پرکالری را بیشتر مصرف می‌کنید خوب است حداقل به مدت یک هفته آن را بسیار کم یا کلا از برنامه غذایی‌تان حذف کنید. و اگر ورزش می‌کنید جدی‌تر آن را ادامه دهید.

## مستقل

## تشخیص زوال عقل با بازی واقعیت مجازی

محققان سوئسی با ابداع بازی رایانه‌ای جدید برای آزمون قدرت جهت‌یابی امیدوارند بتوانند با تشخیص زودهنگام بیماری زوال عقل،بروندزمان آن را تأثیر گذاتر سازند.

قدرت جهت‌یابی اولین نیرویی است که پس از ابتلا به بیماری زوال عقل دچار اختلال می‌شود.دانشمنان به عنوان بخشی از بزرگترین پروژه تحقیقاتی دنیا درباره زوال عقل نسخه واقعیتر مجازی این بازی را هذف بررسی یکی از نخستین علائم زوال عقل یعنی از دست دادن توانایی جهت‌یابی طراحی شده است.ایلیکشن تلفن هوشمند این بازی که "سفر اکتشافی قهرمان دریا" نام دارد درحال حاضر بیش از سه میلیون کاربر دارد اما دانشمنان با تولید نسخه واقعیتر مجازی آن، امکان تحقیق دقیق‌تری را برای خود فراهم کرده‌اند. در این بازی کاربر باید با استفاده از حس جهت‌یابی، راه و مسیر خود را در میان شبکه‌ای پیچیده آب‌راه‌ها، جزایر و اقیانوس‌های متجمد پیدا کند و حتی به هیولایی دریایی که عاشق سوئیس است غذا بدهد. اما این فقط یک بازی سرگرم‌کننده نیست، همزمان با بازی کاربر، اطلاعاتی از مغز او گردآوری می‌شود تا دانشمنان بتوانند از آن برای تشخیص و درمان بیماری استفاده کنند. با بررسی این داده‌ها محققان دریافتند توان جهت‌یابی افراد بعد از نوجوانی به طور مستمر کاهش پیدا می‌کند.

## بهترین نوشیدنی‌های طبیعی برای ورزشکاران

## قبل از تمرین ورزشی چه بنوشیم؟

یک نوشیدنی ورزشی باعث نمی‌شود سریع‌تر بدوید یا بلندتر بپرید، بلکه فقط مایعات و موادمغذی را که با عرق کردن از دست داده‌اید، جبران می‌کند. اما نوشیدنی‌هایی وجود دارند که واقعا روی تمرینات ورزشی تأثیر دارند. حین انجام تمرینات جرعه جرعه آب بنوشید (کم‌آبی می‌تواند ناتوان‌تان کند)، و این نوشیدنی‌ها را هم امتحان کنید و نتیجه‌اش را ببینید.

## آب گیلاس

مقدار: دو نیم فنجان

بهترین زمان نوشیدن: از یک هفته پیش از هر

رخداد ورزشی مانند مسابقه دو، هر روز بنوشید (و البته همان روز)

خواص این نوشیدنی: ورزشکاران استقامتی که پیش از دو ماراثن آب گیلاس نوشیده بودند، نسبت به کسانی که از این آب میوه مصرف نکرده بودند، بعد از مسابقات درد کمتری احساس کرده بودند. مواد فتوشیمیایی موجود در این نوشیدنی، التهاب را تسکین می‌دهد. (همچنین آب گیلاس به شما کمک می‌کند شب ۹۰ دقیقه بیشتر بخوابید)

## شیر بدون چربی

بهترین زمان نوشیدن: دقیقا بعد از تمرین استقامتی
خواص این نوشیدنی: پروتئین موجود در شیر به ترمیم عضلاتی که از آن‌ها کار کشیده‌اید کمک می‌کند. کلسیم و ویتامین D استخوان‌ها را قوی

کرده و می‌تواند به شما در چربی‌سوزی بیشتر کمک کند.

## چای سبز

بهترین زمان نوشیدن: روزانه و همچنین دقیقا پیش از شروع تمرین
خواص این نوشیدنی: کافئین موجود در چای سبز به شما کمک خواهد کرد مدت بیشتری ورزش کنید.

همچنین چربی بیشتری می‌سوزانید، کاتچین که از ترکیبات موجود در چای سبز است، چربی‌سوزی را بیشتر می‌کند، مخصوصا حین تمرینات ایروبیک.

## لیموناد زنجبیلی

برای شما فراهم می‌کند.

## آب طعم‌دار

گاه برای تغییر طعم همیشگی آب، کافی‌ست مقداری مواد طبیعی طعم دهنده به آن اضافه کنید. اضافه کردن مقداری آب لیموی تازه، گلاب یا عرق نعنا می‌تواند در طعم همیشگی آب تنوع زیادی ایجاد کند. می‌توانید برای طعم بهتر، کمی شکر نیز اضافه کنید. البته مصرف شکر نباید بیش از حد باشد. اعتدال را رعایت کنید.

## شیر

دو سوم شیر از آب تشکیل شده است. همچنین این مایع ارزشمند حاوی مقادیر زیادی کلسیم است. کلسیم از جمله موادی است که برای سلامت مادر و جنین ضروری است. به همین دلیل است که به خانم‌های باردار توصیه می‌شود روزانه حداقل یک لیوان شیر مصرف کنند.

## آب گازدار

اگر عادت به مصرف نوشابه‌های گازدار دارید و قصد ترک این عادت را دارید، می‌توانید از آب‌های گازدار استفاده کنید. می‌توانید برای بهبود طعم این آب‌ها، کمی آب پرتقال یا لیمو نیز به آن اضافه کنید. آب گازدار هم بخشی از مایعات مورد نیاز بدن شما را تامین می‌کند، و هم شما را از طعم تکراری آب خلاص می‌کند.

این آب‌ها در مورد برخی خانم‌ها حتی منجر به کاهش حالت تهوع می‌شوند.

## بارداری و کافئین

کافئین به راحتی از طریق جفت عبور کرده و به مایع درون رحم راه پیدا می‌کند، و خیلی سریع وارد بدن جنین می‌شود. علاوه بر قهوه، بسیاری دیگر از مواد غذایی، همچون شکلات، نیز حاوی مقادیر زیادی کافئین هستند.

کافئین برای خود مادر نیز می‌تواند خطرآفرین باشد. این ماده وارد سیستم عصبی مادر شده و می‌تواند باعث افزایش فشارخون و ضربان قلب شود. در ادامه باید متذکر شویم که اگر قصد کاهش یا ترک مصرف کافئین را دارید، این کار را به صورت ناگهانی انجام ندهید.



با این‌حال، مرکز پزشکی دانشگاه مرلیند، لیستی از گیاهان را ارائه کرده است که می‌توانند سطح پتاسیم بدن را افزایش دهند. این گیاهان شامل قاصدک، یونجه، گیاه دم اسبی و گزنه می‌باشد.بنابراین اگر محدودیت مصرف پتاسیم دارید باید در مصرف این گیاهان محتاط باشید.

## مقدار مصرف:

نوشیدن چند فنجان چای می‌تواند سطح پتاسیم بدن را افزایش دهد. اگر شما باید پتاسیم بیشتری دریافت کنید ، می‌توانید مصرف چای را افزایش دهید. اما افرادی که دارای مشکلات کلیوی هستند باید مقدار مصرف پتاسیم را کاهش دهند. به یاد داشته باشید که چای متجمد و یخ زده آماده اغلب دارای پتاسیم زیادی هستند. به عنوان مثال، یک بطری چای متجمد آماده ۴۸۱ گرمی ، حاوی ۹۸ میلی گرم از پتاسیم است.

مو کانگ، استاد موسسه علوم پزشکی در ایالت جورجیا که متخصص تولید واکنس مقابله با بیماری‌های باکتریایی و ویروسی مانند RSV و آنفولانزا است، متوجه شد که عصاره چینیسینگ قرمز از بقای سلول‌های اپیتلیال ربه افرادی که به آنفولانزا مبتلا شده‌اند، محافظت می‌کند. درمان با عصاره چینیسینگ قرمز، میزان گسترش ژن‌هایی که باعث التهاب می‌شوند را کاهش می‌دهد. چندین‌گونه از چینیسینگ و انواع عصاره چینیسینگ وجود دارد اما برای مقابله با آنفولانزا، کانگ، چینیسینگ قرمز کردای را توصیه می‌کند که یک عصاره درمانی ریشه چینیسینگ است. او می‌گوید: جین سنوزیدها، مواد تشکیل‌دهنده فعال در چینیسینگ قرمز کراهی هستند که به بدن برای مقابله با استرس، بیماری و خستگی کمک می‌کنند. این مواد دارای خواص ضدالتهابی، آنتی‌اکسیدانی و حتی خاصیت ضد سرطانی هستند.

گرم برای هر وعده است، یک فنجان چای دارای پتاسیم بسیار کمی خواهد بود. اگر کمی شیر به چای خود اضافه کنید ، مقدار و محتوای پتاسیمی آن افزایش پیدا می‌کند زیرا شیر سرشار از پتاسیم است. ۲۸ گرم از شیر معمولی و یا دو قاشق غذاخوری از آن، حاوی ۴۰ میلی گرم پتاسیم است و همین مقدار از شیر کم چرب نیز دارای ۴۶ میلی گرم پتاسیم می‌باشد.

## چای سبز:

چای سبز و چای سیاه هر دو از یک گیاه بدست می‌آیند، اما برگ‌های چای سبز تخمیر نمی‌شود. یک فنجان چای سبز حاوی ۱۷ میلی‌گرم پتاسیم است. بنابراین نوشیدن چای سبز برای افرادی که مشکلات کلیوی دارند می‌تواند بی خطر باشد. بر اساس مطالعات انجام شده بر روی حیوانات که در مجله اورولوژی در سال ۲۰۰۵ منتشر شد، مصرف چای سبز باعث کاهش تشکیل کلسیم اگزالات در موش‌ها شده بود.

## دم کرده‌های گیاهی:

بسیاری از چای‌های گیاهی (که معمولا یک قاشق چای‌خوری گیاه تازه در ۲۲۶ گرم آب داغ دم کرده می‌شود)، به طور طبیعی دارای پتاسیم پایینی هستند، چای بابونه و یا چای گل بامیه ، هر کدام دارای ۲۱ میلی گرم پتاسیم در یک فنجان هستند.

پتاسیم یک ماده معدنی الکترولیتی است که به تنظیم ضربان قلب کمک کرده و سطح مایعات در بدن را متعادل می‌سازد. همچنین پتاسیم می‌تواند عوارض جانبی و نامطلوب ناشی از مصرف زیاد سدیم را نیز کاهش دهد. پتاسیم در گیاهان مختلفی

همچون چای وجود دارد و یک فرد بزرگسال سالم باید روزانه ۴۷۰۰ میلی گرم پتاسیم مصرف نماید. با این‌حال، اگر به بیماری مزمن کلیوی مبتلا هستید و یا اینکه مشکلات کلیوی دارید بهتر است از یک پزشک مشورت بگیرید. در اینگونه موارد مصرف متعادل چای برای شما بی‌ضرر خواهد بود زیرا چای مقدار زیادی پتاسیم ندارد اما قبل از اضافه کردن چای به رژیم غذایی از پزشک خود اجازه بگیرید.

## چای سیاه:

۲۲۶ گرم از چای سیاه می‌تواند ۸۸ میلی گرم پتاسیم برای بدن شما تامین کند. از آنجایی که این مقدار کمتر از ۲۰۰ میلی

## همراه غذا مایعات نخورید

خبرگزاری میزان: بهتر است همراه غذا به هیچ وجه هیچ نوشیدنی خورده نشود.

اگر جزو کسانی هستید که عادت دارید با غذا نوشیدنی‌هایی مثل آب، نوشابه یا آب‌میوه میل کنید بهتر است در این عادت خود تجدید نظر داشته باشید. این مورد شامل خوردن چای بلافاصله بعد از غذا هم می‌شود.

نوشیدنی‌ها ممکن است کمک کنند غذا از گلوپیتان راحت‌تر پایین برود، اما مشکل آنجایی آغاز می‌شود که وقتی آب یا مایعات دیگر وارد معده می‌شوند مستقیما وارد دستگاه گوارش شده و شیره‌ها و آنزیم‌های گوارشی را رقیق می‌کنند و این بدان معناست که بدن کار سخت‌تری برای فرآیند هضم در پیش خواهد داشت.

غذا باید مدت زمان بیشتری در معده بماند تا دوباره همه چیز برای هضم آماده شود و این ماندن غذا در معده باعث نفخ می‌شود که می‌تواند بسیار آزاردهنده باشد.

پس ظاهرا آب کمک می‌کند غذا بخورید، اما در واقع برعکس است.

بهتر است، آب یا هر نوشیدنی دیگری را ۱۰ دقیقه پیش از غذا یا یک ساعت بعد از غذا میل کنید تا مشکلی در روند هضم پیش نیاید.

قدرت جهت‌یابی اولین نیرویی است که پس از ابتلا به بیماری زوال عقل دچار اختلال می‌شود.دانشمنان به عنوان بخشی از بزرگترین پروژه تحقیقاتی دنیا درباره زوال عقل نسخه واقعیتر مجازی این بازی را هذف بررسی یکی از نخستین علائم زوال عقل یعنی از دست دادن توانایی جهت‌یابی طراحی شده است.ایلیکشن تلفن هوشمند این بازی که "سفر اکتشافی قهرمان دریا" نام دارد درحال حاضر بیش از سه میلیون کاربر دارد اما دانشمنان با تولید نسخه واقعیتر مجازی آن، امکان تحقیق دقیق‌تری را برای خود فراهم کرده‌اند. در این بازی کاربر باید با استفاده از حس جهت‌یابی، راه و مسیر خود را در میان شبکه‌ای پیچیده آب‌راه‌ها، جزایر و اقیانوس‌های متجمد پیدا کند و حتی به هیولایی دریایی که عاشق سوئیس است غذا بدهد. اما این فقط یک بازی سرگرم‌کننده نیست، همزمان با بازی کاربر، اطلاعاتی از مغز او گردآوری می‌شود تا دانشمنان بتوانند از آن برای تشخیص و درمان بیماری استفاده کنند. با بررسی این داده‌ها محققان دریافتند توان جهت‌یابی افراد بعد از نوجوانی به طور مستمر کاهش پیدا می‌کند.

## سلامت

## نکته روز

## ۸ هشدار برای سوزدایی هر چه سریع‌تر بدن!



مقدار: نصف قاشق چایخوری زنجبیل ساییده شده را به یک فنجان شربت لیموناد اضافه کنید.

## بهترین زمان نوشیدن: روزانه

خواص این نوشیدنی: زنجبیل که حاوی ترکیبات ضدالتهابی است، از درد عضلات پس از تمرین، تا حدود ۲۵درصد می‌کاهد.

## قهوه

مقدار: پیش از تمرین ۳ تا ۴ فنجان بنوشید.

خواص این نوشیدنی: کافئین استقامت را افزایش داده و خستگی و ناتوانی را به تأخیر می‌اندازد؛ به شما کمک می‌کند با قدرت بیشتر و برای مدت طولانی‌تر ورزش کنید.

قرارگیری روزانه در برابر سموم از سوی مواد غذایی، دستگاه‌های الکترونیکی و حتی پاک‌کننده‌های خانگی و ... اتفاقی بسیار رایج است و خوشبختانه بدن مکانیسم خاص خود از قبیل دفع و تعریق را برای دفع سموم دارد.

با این‌حال کارشناسان معتقدند بدن برای مبتلا نشدن به برخی بیماری‌های مزمن، نیاز به سم‌زدایی گاه به گاه دارد. انباشت سموم در بدن سیگنال‌های خاصی را به همراه دارد که اگر شما آن‌ها را نادیده بگیرید، مطمئنا در معرض ابتلا به بیماری‌ها قرار خواهید گرفت. به بدن خود گوش دهید و با مواجه شدن با ۸ هشدار، سم‌زدایی از بدن را فراموش نکنید:

**بی‌خوابی:** سموم بدن باعث کاهش سطح ملاتونین یعنی هورمون تنظیم‌کننده چرخه خواب و بیداری می‌شود و این خود مشکلات بی‌خوابی و اختلالات خواب را به همراه دارد. با دفع سموم از بدن، شاهد افزایش قابل توجه کیفیت خواب خواهید بود.

**افزایش چربی شکم:** متاسفانه سموم توانایی بدن را برای تنظیم سطح کولسترول و گلوکز کاهش داده و باعث تجمع چربی در شکم می‌شوند.

**احساس گرمای بیش از حد:** حرارت و گرمای زیادی بدن می‌تواند یکی از علائم انباشتنی ترکیبات سمی در بدن باشد که کبد را وادار به کار بیش از اندازه می‌کند.

این مسئله باعث افزایش تعریق می‌شود، چون بدن به دنبال راهی برای افزایش دفع توکسین‌ها از طریق پوست می‌گردد. بنابراین بدن زیادی عرق می‌کند.

**زبان زرد یا سفید:** رنگ زبان در حالت عادی صورتی روشن یا قرمز کم‌رنگ است. با این حال وقتی سموم در بدن انباشته می‌شوند، شما شاهد تغییر رنگ زبان به رنگ زرد یا سفید هستید و تنفس بدبویی خواهید داشت.

**یبوست:** سمومی که در خون تجمع پیدا می‌کنند، تأثیر مستقیمی روی سیستم عصبی دارند و واکنش‌های منفی مانند سردرد مداوم ایجاد می‌کنند.

روده‌ها نقش مؤثری در فرآیند دفع توکسین‌ها از بدن دارند. بروز مشکل در دفع مدفوع و ایجاد یبوست می‌تواند ناشی از حبس‌شدن سموم زیادی در بدن باشد. این مسئله می‌تواند باعث ایجاد دل درد، التهاب و مشکل در جذب مواد مغذی موجود در مواد غذایی شود.

**مشکلات پوستی:** زمانی‌که سموم زیادی در خون و بافت‌های بدن انباشته شده باشد، پوست به خوبی آن را انعکاس می‌دهد.

در این صورت آکنه، ضایعات پوستی و واکنش‌های آلرژیک بیان می‌کنند که بدن این وجود گودی و سیاهی زیر چشم‌ها، اکزما و همچنین پسوریازیس نیز از جمله علائم انباشتنی سموم در بدن محسوب می‌شوند.

**سردردهای مداوم:** سمومی که در خون تجمع پیدا می‌کنند، تأثیر مستقیمی روی سیستم عصبی دارند و واکنش‌های منفی مانند سردرد مداوم ایجاد می‌کنند.

بافت‌های عصبی نسبت به مواد زائد بسیار حساس هستند. بنابراین جای تعجبی نیست که چنین دردهایی بروز کنند.

**سنگ کیسه صفرا:** سنگ کیسه صفرا می‌تواند در نتیجه تجمع ترکیبات اضافی در صفرا باشد.

کبد برای سم‌زدایی از بدن شروع به تولید صفرای غلیظ‌تری در کیسه صفرا می‌کند. این مسئله نیز باعث افزایش روند سنگ‌سازی می‌شود.