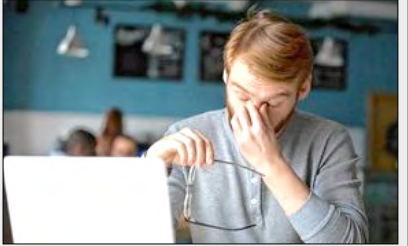


### خستگی چشم را به سادگی بر طرف کنید



همه افراد، در یک دقیقه در حالت عادی ۱۵ الی ۱۶ بار پلک می‌زنیم که در هنگام کار با کامپیوتر به صورت عمدی جلوی پلک زدن خودمان را می‌گیریم و این موضوع باعث خشکی چشم می‌شود.

به گزارش مشرق، محمدرضا فرتوکزاده، متخصص چشم و فلوشیپ قرنیه با بیان این که عوامل گوناگونی باعث خستگی چشم می‌شوند، گفت: هنگامی که افراد با یا گوشه تلخ همراه با کامپیوتر کار می‌کنند بعد از بازده دقیقه کار کردن، یک دقیقه به دور نگاه کنند، بعد از ۳۰ دقیقه کار کردن سه دقیقه به دور نگاه کنند و بعد از یک ساعت، پنج دقیقه به دور نگاه کنند و این کار را تا پایان ساعت کاری انجام دهید؛ تا فشار و گرفتگی اسپاسم باعث خستگی نشود.

وی با بیان اینکه باید زاویه دیدمان به کامپیوتر ۱۵ درجه به پایین باشد، افزود: در این صورت است که چشم کمتر خشک و خسته می‌شود، بنابراین رایانه باید روی‌روی فرد و بازده درجه زیر آق باید باشد. نور در زمان استفاده از کامپیوتر زیاد لازم نیست، زیرا که خود کامپیوتر نور دارد. همچنین نور اتاق، اگر روشن باشد نور نباید به صفحه کامپیوتر بناید. موضوع بعدی، موضوع جریان هواست؛ هوا نباید به چشم‌ها برخورد کند؛ بدین معنا که، باد نباید مستقیم به چشم ما برخورد کند. فرتوکزاده در ادامه بیان کرد: موضوع بعدی، نمره عینک است؛ خیلی‌ها عینک نمره پایین دارند و فکر می‌کنند خوب می‌بینند و از عینک استفاده نمی‌کنند، اما بهتر است که عینک را بگیرند و استفاده کنند. اشعه‌های آبی کامپیوتر، برای چشم زیان‌آور است؛ بنابراین شیشه‌های عینکی به نام بلوکنترل وجود دارد که افرادی که از عینک استفاده می‌کنند حتماً عینکشان از این شیشه‌ها باشد.

این فلوشیپ قرنیه ادامه داد: افراد می‌تاسل و سالمندان، اگر ابروهای افتاده داشته باشند، چیشمان‌شان خیلی خسته می‌شود از این رو، باید هنگام استفاده از کامپیوتر، رایانه در پایین باشد و نباید آبرو را بالا بدهند تا به کامپیوتر نگاه کنند، زیرا که آبرو و پلک بالا برود، چشم بسیار خسته می‌شود.

وی در پاسخ به این پرسش که آیا ماساژ و مالش چشم برای رفع خستگی مناسب است هم گفت: افراد برای رفع خستگی، روزی ۳ مرتبه دست و صورت خود را می‌شویند، تلاش کنیم تا با شامیو بچه، از آبرو تا گونه به آرامی ماساژ دهیم که اگر این ماساژ را انجام دهیم، چشم هم تمیز می‌شود و هم خستگی آن رفع می‌شود و همچنین خشکی نمی‌گیرد؛ بنابراین با این کار، ما نیازی نداریم تا دیگر دست به چشم بزنیم. این متخصص چشم در پایان اظهار داشت، شست‌وشوی یک دقیقه‌ای چشم، در طول روز ۳ بار صبح، ظهر، و شب تمام آلودگی‌ها را پاک می‌کند و دیگر نیازی نیست دست به چشم زد.

مریم کمالی، کارشناس تغذیه به مرکز خدمات جامع سلامت شهید اکبری شبکه بهداشت و درمان شهرستان قیروزآباد: تغذیه در دوران قبل از بارداری تأثیر زیادی بر روند بارداری دارد، به طوری که تغذیه نامناسب در دوران بلوغ و حتی کودکی می‌تواند رشد و نمو را تحت تأثیر قرار دهد و با توقف رشد قدی و یا رشد ناکافی محوطه لگن در دختران، موجب محدود شدن فضای لگن شود.

همچنین کمبود مواد مغذی در دوران قبل از بارداری می‌تواند موجب کاهش ذخایر مواد مغذی و تأثیر منفی بر باروری گردد. از طرفی میزان ذخایر چربی بدن قبل از بارداری سه طور مؤثری بر قابلیت باروری تأثیر دارد؛ به طوری که افراد با ذخایر چربی کمتر از انتظار، بیشتر قاعدگی ندارند و یا با اختلال در تخم‌گذاری مواجه هستند. علی‌رغم آنچه گفته شد تحقیقات نشان داده است که اصلاح رژیم غذایی می‌تواند از اختلالات تخم‌گذاری کاسته و باروری را بهبود بخشد.

**وزن‌گیری در دوران بارداری:**  
تمام زنان در دوران بارداری در هر شرایط تغذیه‌ای که باشند(کم‌وزن، طبیعی، دارای اضافه وزن و یا چاق) باید افزایش وزن مناسبی داشته باشند زیرا الگوی افزایش وزن به اندازه افزایش وزن اهمیت دارد. میزان افزایش وزن در طول ماه‌های مختلف دوره بارداری یکسان نیست؛ وزن‌گیری مناسب مادر در سه ماهه اول، دوم و سوم بارداری تضمین‌کننده سلامت مادر و جنین در دوران بارداری و سال‌های بعدی زندگی است. بهترین معیار برای قضاوت در مورد وزن‌گیری مناسب در طی بارداری استفاده از جدول و نمودار وزن‌گیری مادران باردار است.

**اصول کلی تغذیه در دوران بارداری:**  
برای داشتن یک بارداری و زایمان ایمن، خانم‌ها باید قبل از بارداری نکات زیر را رعایت کنند:

برنامه غذایی مناسب داشته باشند و سه اصل تعادل، تناسب و تنوع را رعایت کنند؛ به این معنی که در روز به مقدار کافی، متناسب و به شکل متنوع از انواع مواد غذایی در گروه‌های غذایی اصلی استفاده کنند.

قبل از باردار شدن تا حد امکان وزن خود را به محدوده طبیعی برسانند و بهتر است تا رسیدن به وزن مطلوب، بارداری خود را به تأخیر اندازند.

۱. ابعاد و مشخصات ملک عبارت است از:  
ملک مورد نظر بصورت یک واحد مسکونی یک طبقه با عرصه ای به مساحت ۲۹۹/۵۹ مترمربع با کاربری مسکونی با قدمت بیش از ۱۰ سال است که اعیانی ملک مورد نظر شامل یک ساختمان یک طبقه با نمای سنگ داخل سفید کاری بوده و داخل تمام کار آشپزخانه این با کابینت فلزی و ام دی اف دو خوابه به مساحت ۱۳۰ مترمربع می باشد. ملک دارای امتیاز آب برق گاز است.

حدود اربعه ملک با سند مطابقت داشته و از شمالاً درب و دیوار است بطول ۲۲/۵۸ متر

## قند خون

# خود را به این آجیل بسپارید

### خود را به این آجیل بسپارید

پس از آنکه به شرکت‌کنندگان بآدام دادیم، آنها را در فواصل هر ۳۰ دقیقه یکبار بررسی کردیم تا ببینیم که بدن چگونه به مصرف بادام پاسخ می‌دهد. پس از آن یک گام جلوتر رفتیم و نظارت مداوم بر سطح گلوکز شرکت‌کنندگان را آغاز کردیم. به گزارش صد آنلاین، نخستین مطالعه انجام‌شده توسط متخصصان هندی نشان می‌دهد که مصرف مقادیر کمی از بادام قبل از هر وعده غذایی می‌تواند سطح قند خون را در افراد مبتلا به پیش‌دیابت تا اندازه زیادی بهبود ببخشد. این مطالعه توسط مجله اروپایی تغذیه یالینی نمایه شده است و علاقه‌مندان از این طریق می‌توانند به یافته‌های کامل این بررسی دست یابند.

افزودن بادام به رژیم غذایی نیم‌ساعت قبل از هر سه وعده غذایی اصلی در روز می‌تواند از پیشرفت دیابت جلوگیری کند. این مطالعه نشان داده که ما می‌توانیم سطح قند خون افراد پیش‌دیابتی را به کمک این استراتژی به حالت عادی بازگردانیم. در واقع روش مذکور به معکوس‌سازی پیش‌دیابت یا عدم تحمل گلوکز یاری می‌رساند.

**ارتباط مصرف بادام و بهبود سطح قند خون**  
نویسنده ارشد این مطالعه و رئیس مرکز عالی دیابت، بیماری‌های متابولیک و غدد درون‌ریز یکی از بیمارستان‌های مستقر در دهلی؛ پرپرفسور Anoop Misra توضیح می‌دهد: بادام توانست روند معکوس‌سازی پیش‌دیابت و دست‌یابی به سطح قند خون طبیعی در ۲۲ درصد از بیماران را عملی کند. وی ادامه می‌دهد: ۲۰ گرم بادام که تقریباً ۱۵-۱۸ عدد است، منتج به کاهش قابل‌توجهی در هیپرگلیسمی کلی شرکت‌کنندگان مطالعه شد.

### تغذیه سالم در دوران بارداری

تقریباً از سه ماه قبل از بارداری تا پایان ماه چهارم بارداری روزانه یک عدد قرص ترکیبی اسید فولیک و ید مطابق شیوه‌نامه مصرف کنند. در صورت وجود کم‌خونی قبل از بارداری، بهتر است درمان صورت پذیرد، همچنین استفاده از منابع غذایی غنی از آهن در هنگام درمان کم‌خونی ضروری است.

**منابع غذایی حاوی فولات:** سبزیجات برگ سبز مانند اسفناج و جعفری و کلم بروکلی، انواع حبوبات، گوشت قرمز و جگر، سیبوس‌ها و تخم‌مرغ.

**ویتامین D:** بهترین منبع برای تولید ویتامین D نور خورشید است؛ سطوح پایین ویتامین D در طی بارداری فرد را مستعد ابتلا به پره اکلامیسم می‌کند. کمبود ویتامین D در مادر با کمبود کلسیم نوزادی و مشکلات مینای دندان در کودکی، ارتباط دارد.

**منابع غذایی حاوی ویتامین D:** این منابع شامل غذاهای دریایی مثل ماهی سالمون و ساردین و شاه‌ماهی، روغن کبد ماهی، میگو، زرده تخم‌مرغ، قارچ‌ها، شیرها و غذاهای غنی‌شده، غلات و جو دوسر هستند.

**آهن:** وجود آهن برای تولید گلوبول‌های قرمز خون، افزایش هموگلوبین، رشد و نمو و تأمین ذخایر کبدی چنین ضروری است. که سرشار از نشاسته هستند، یک منبع سالم و سرشار از پروتئین مصرف کنید. همچنین از روغن زیتون برای تأمین چربی‌ها و اسیدهای چرب امگا ۳ و امگا ۶ مورد نیاز بدن استفاده کنید. به این ترتیب می‌توانید به سؤال «میل به شیرینی نشانه کمبود چیست» پاسخ دهید.

**مصرف زیاد نمک و خوراکی‌های شور**  
غذاهای فست قودی و خوراکی‌های فرآوری‌شده به احتمال زیاد حاوی مقدار زیادی سدیم هستند؛ همچنین اگر در هنگام پخت و پز به مقدار نمک استفاده‌شده دقت نکنید، بیشتر از میزان نیاز نمک دریافت خواهید کرد. متخصصان نیز یکی از دلایل هوس شیرینی را مصرف زیاد نمک می‌دانند، زیرا هر چقدر که غذای شما شورتر باشد، میل به مصرف شیرینی‌جات بیشتر می‌شود. برای حل این مشکل باید به مقدار سدیم ورودی به بدن توجه کنید و میزان مصرف نمک را کنترل کنید. راه‌های مختلفی برای کاهش مصرف نمک وجود دارند؛ به‌عنوان مثال باید تا حد امکان از خوراکی‌های فست فودی دوری کنید.



وجود آمده است.

**از مصرف بادام پیش از غذا تا بهبود سطح قند خون**  
گفتنی است که هر آنچه که به ثبت رسید بدون در نظر گرفتن سن مشاهده شده بود؛ به بیان دیگر نتایج تحت تأثیر سن یا جنسیت شرکت‌کنندگان قرار نگرفتند. در مرحله بعدی، محققان مقدار مشخصی بادام را به طور مداوم به مدت ۳ ماه قبل از وعده‌های غذایی اصلی در اختیار داوطلبان قرار دادند. آنها در ادامه به مدت ۳ ماه تحت نظر بودند و همچنین از شرکت‌کنندگان خواسته شد تا سطح قند خون خود را کنترل و هر چیزی که می‌خورند را یادداشت کنند.

در حالی که شرکت‌کنندگان سطح گلوکز خون را ثبت می‌کردند، به طور ناخودآگاه یک عامل انگیزشی قوی برای خود خلق کرده بودند که به آنها کمک می‌کرد تا به رژیم غذایی یابیند باشند. چراکه خواش روزانه اعداد با روند کاهش‌ی نوعی تشویق برای آنها محسوب می‌شد. در پایان بازه زمانی ۳ ماهه، مشخص شد که بادام بر هیپرگلیسمی کلی تأثیر می‌گذارد؛ البته این همه داستان نبود! سطح گلوکز ناشتا نیز پایین آمده بود. در واقع می‌توان گفت که بهبود کلی در تمام پارامترهای گلیسمی در پایان این فاز مشاهده شد. Misra توصیه می‌کند که مردم بادام را به عضوی ثابت از رژیم غذایی سالم خود تبدیل کنند؛ صرف نظر از اینکه وضعیت پیش‌دیابتیک وجود دارد یا خیر.

وی می‌گوید: این نوع مطالعه برای اولین بار در هند و جنوب آسیا انجام شده است و توانسته به اهمیت فوق‌العاده بالایی دست یابد؛ نوعی طراحی قوی برای اولین بار در جهان!

### تغذیه سالم در دوران بارداری

تقریباً از سه ماه قبل از بارداری تا پایان ماه چهارم بارداری روزانه یک عدد قرص ترکیبی اسید فولیک و ید مطابق شیوه‌نامه مصرف کنند. در صورت وجود کم‌خونی قبل از بارداری، بهتر است درمان صورت پذیرد، همچنین استفاده از منابع غذایی غنی از آهن در هنگام درمان کم‌خونی ضروری است.

**منابع غذایی حاوی فولات:** سبزیجات برگ سبز مانند اسفناج و جعفری و کلم بروکلی، انواع حبوبات، گوشت قرمز و جگر، سیبوس‌ها و تخم‌مرغ.

**ویتامین D:** بهترین منبع برای تولید ویتامین D نور خورشید است؛ سطوح پایین ویتامین D در طی بارداری فرد را مستعد ابتلا به پره اکلامیسم می‌کند. کمبود ویتامین D در مادر با کمبود کلسیم نوزادی و مشکلات مینای دندان در کودکی، ارتباط دارد.

**منابع غذایی حاوی ویتامین D:** این منابع شامل غذاهای دریایی مثل ماهی سالمون و ساردین و شاه‌ماهی، روغن کبد ماهی، میگو، زرده تخم‌مرغ، قارچ‌ها، شیرها و غذاهای غنی‌شده، غلات و جو دوسر هستند.

**آهن:** وجود آهن برای تولید گلوبول‌های قرمز خون، افزایش هموگلوبین، رشد و نمو و تأمین ذخایر کبدی چنین ضروری است. که سرشار از نشاسته هستند، یک منبع سالم و سرشار از پروتئین مصرف کنید. همچنین از روغن زیتون برای تأمین چربی‌ها و اسیدهای چرب امگا ۳ و امگا ۶ مورد نیاز بدن استفاده کنید. به این ترتیب می‌توانید به سؤال «میل به شیرینی نشانه کمبود چیست» پاسخ دهید.

**مصرف زیاد نمک و خوراکی‌های شور**  
غذاهای فست قودی و خوراکی‌های فرآوری‌شده به احتمال زیاد حاوی مقدار زیادی سدیم هستند؛ همچنین اگر در هنگام پخت و پز به مقدار نمک استفاده‌شده دقت نکنید، بیشتر از میزان نیاز نمک دریافت خواهید کرد. متخصصان نیز یکی از دلایل هوس شیرینی را مصرف زیاد نمک می‌دانند، زیرا هر چقدر که غذای شما شورتر باشد، میل به مصرف شیرینی‌جات بیشتر می‌شود. برای حل این مشکل باید به مقدار سدیم ورودی به بدن توجه کنید و میزان مصرف نمک را کنترل کنید. راه‌های مختلفی برای کاهش مصرف نمک وجود دارند؛ به‌عنوان مثال باید تا حد امکان از خوراکی‌های فست فودی دوری کنید.



عکس از: میثم محجوبی

### چرا بعضی افراد خیلی میل به شیرینی دارند؟



به طور کلی ممکن است در ساعات مشخصی از روز و یا بعد از وعده‌های غذایی، میل به شیرینی‌جات در شما ایجاد شود؛ این هوس شیرینی‌جات ممکن است برای برخی آزاردهنده و زیان‌آور باشد.

به گزارش مشرق، میل به مصرف شیرینی‌جات معمولاً دلایل مشخصی دارد و کمبود برخی عناصر طبیعی در بدن یکی از شایع‌ترین این دلایل است. همچنین عوارض جانبی ناشی از مصرف برخی رژیم‌های غذایی ممکن است سبب ایجاد هوس شیرینی شود.

در ادامه ۴ دلیل اصلی شکل‌گیری و تشدید هوس شیرینی را می‌خوانید:

**۱) عدم مصرف غذای مناسب و با عدم خوردن غذای کافی**  
اگر به اندازه کافی کالری دریافت نکنید، بدن به دنبال سوخت کافی برای تأمین انرژی خواهد بود؛ به این ترتیب، میل به شیرینی‌جات در ذهن شما شکل خواهد گرفت. با آنکه قند و شکر منابع سالمی از انرژی به شمار نمی‌روند، اما می‌توانند به سرعت انرژی مورد نیاز بدن برای سوخت و ساز را تأمین کنند. به همین دلیل سوءتغذیه سبب افزایش هوس شیرینی خواهد شد.

**چگونه میل به شیرینی را کم کنیم؟**  
برای حل این معما، سعی کنید به اندازه کافی از منابع سالم حاوی کالری تغذیه کنید؛ همچنین سعی کنید به هیچ عنوان از شیرین‌کننده‌های مصنوعی استفاده نکنید. زیرا نشیرین‌کننده‌های مصنوعی به طور موقت هوس شیرینی را رفع می‌کنند، اما پس از مدتی بدن شما دوباره به کالری نیاز پیدا خواهد کرد.

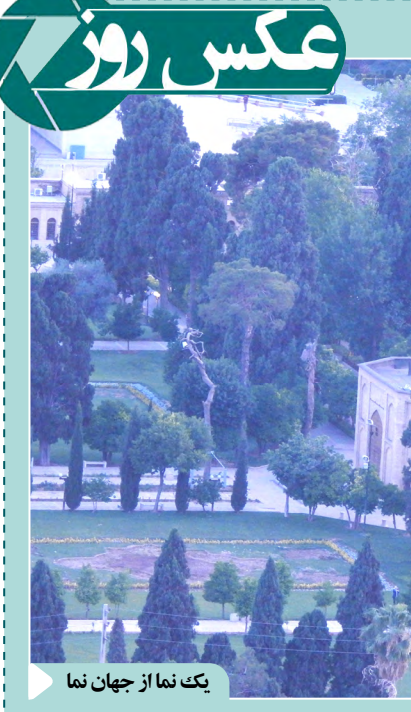
**۲) عادت‌های بد غذایی که ممکن است منجر به آنها نشود**  
ممکن است برخی افراد بدون آنکه متوجه شوند، به یک عادت غذایی روزانه یا ساعتی گرفتار شده باشند. مثلاً عادت فردی هر روز در یک ساعت مقرر یک شکلات بخورد و یا برخی عادت به نوشیدن چای شیرین در صبحانه دارند؛ این عادت‌های غلط، می‌توانند زیان‌آور باشند.

هنگامی که به یک عادت غذایی مبتلا می‌شوید، باید از خود بپرسید که آیا واقعاً به خوردن این خوراکی‌ها نیاز دارید؟ اگر واقعاً احساس گرسنگی می‌کنید، باید با مصرف منابع سالم کالری گرسنگی خود را رفع کنید. اگر هم این عادت غذایی ناشی از هوس شیرینی‌جات است، کافی است سعی کنید که آن را ترک کنید و از سایر منابع سالم و شیرینی‌جات سالم مانند آب‌میوه‌ها بهره ببرید.

**۳) مصرف بیش از حد نشاسته و عدم مصرف چربی یا پروتئین به میزان کافی**  
هنگامی که یک وعده غذایی سرشار از نشاسته می‌خورید، میل به شیرینی را در خود ایجاد خواهید کرد. یک علت تمایل به خوردن شیرینی بعد از غذا می‌تواند به دلیل مصرف نشاسته باشد؛ در حقیقت این منابع سرشار از نشاسته، فاقد مقادیر کافی پروتئین و فیبر هستند و به همین دلیل نمی‌توانند احساس سیر شدن کامل را برای شما ایجاد کنند.

برای حل این مشکل در کنار غذاهایی مانند ماکارانی که سرشار از نشاسته هستند، یک منبع سالم و سرشار از پروتئین مصرف کنید. همچنین از روغن زیتون برای تأمین چربی‌ها و اسیدهای چرب امگا ۳ و امگا ۶ مورد نیاز بدن استفاده کنید. به این ترتیب می‌توانید به سؤال «میل به شیرینی نشانه کمبود چیست» پاسخ دهید.

**۴) مصرف زیاد نمک و خوراکی‌های شور**  
غذاهای فست قودی و خوراکی‌های فرآوری‌شده به احتمال زیاد حاوی مقدار زیادی سدیم هستند؛ همچنین اگر در هنگام پخت و پز به مقدار نمک استفاده‌شده دقت نکنید، بیشتر از میزان نیاز نمک دریافت خواهید کرد. متخصصان نیز یکی از دلایل هوس شیرینی را مصرف زیاد نمک می‌دانند، زیرا هر چقدر که غذای شما شورتر باشد، میل به مصرف شیرینی‌جات بیشتر می‌شود. برای حل این مشکل باید به مقدار سدیم ورودی به بدن توجه کنید و میزان مصرف نمک را کنترل کنید. راه‌های مختلفی برای کاهش مصرف نمک وجود دارند؛ به‌عنوان مثال باید تا حد امکان از خوراکی‌های فست فودی دوری کنید.



عکس از: میثم محجوبی

عکس از: میثم محجوبی

عکس از: میثم محجوبی

عکس از: میثم محجوبی

عکس از: میثم محجوبی

عکس از: میثم محجوبی

عکس از: میثم محجوبی