مبتلایان به دیابت، خودسرانه رژیم نگیرند

استاد علوم تغذیه دانشگاه علوم پزشکی ایران گفت: بسیاری از افراد مبتلا به دیابت در جهت رسیدن به وزن ایده‌آل و کاهش وزن به صورت خودسرانه رژیم‌های غذایی را آغاز می‌کنند در حالی که استفاده از این راهکار مناسب نیست و آن را به بیماران توصیه نمی‌کنیم. دکتر فرزاد شیدفر با تاکید بر ضرورت پایش وضعیت فرد مبتلا به چاقی و دیابت به‌صورت ماهانه از سوی متخصص تغذیه افزود: این موضوع سبب موفقیت در انجام رژیم غذایی و شدت نیافتن دوباره چاقی و اضافه وزن می‌شود. وی اظهار کرد: چاقی از عوامل مستعدکننده ابتلای افراد به دیابت به‌شمار می‌رود و به‌عبارتی چاقی و اضافه وزن مهم‌ترین عامل بروز دیابت در جهان محسوب می‌شود که اگر افراد بتوانند اضافه‌وزن و چاقی خود را کاهش دهند خطر ابتلا به دیابت در آنها کاهش می‌یابد. بسیاری از مبتلایان به دیابت پس از یک یا دو بار ویزیت و مشاوره از انجام مشاوره‌های بعدی پرهیز می‌کنند و این مساله سبب می‌شود چاقی و اضافه‌وزن مجدد به آنها بازگردد و به نوعی افزایش یابد./ جام جم دیلی

کلینیک چاقی

علل اصلی چاقی را بشناسیم

دکتر شهاب شهابی

متخصص جراحی چاقی و متابولیک

هفته گذشته در همین ستون به بررسی چهار مورد از علل اصلی چاقی پرداخته و گفتیم مصرف غذا و نوشیدنی‌های پرکربوهیدرات، کم‌تحرکی، عوامل ژنتیکی و خواب ناکافی زمینه‌ساز بروز چاقی می‌شوند. در ادامه به چهار علت دیگر چاقی اشاره می‌کنیم.

داروها

داروهایی نظیر داروهای ضدالتهابی استروئیدی (داروهای کورتونی) مانند پردنیزولون می‌توانند باعث تجمع چربی در شکم و پشت گردن شوند. قرص‌های ضدبارداری ترکیبی (استروژن و پروژسترون) به‌صورت موقت می‌توانند باعث چاقی شوند. افزایش وزن همچنین از عوارض جانبی برخی از داروهای ضدافسردگی است. در این موارد با پزشک معالج‌تان در مورد امکان تجویز داروی جایگزین حتما مشورت کنید.

بیماری‌های غدد

اگر دچار کم‌کاری تیروئید باشید و هورمون تیروئید به اندازه کافی در بدن شما ترشح نشود، سوخت و ساز بدن‌تان کم شده و باعث افزایش وزن شما می‌شود که با درمان دارویی این افزایش وزن تا حدودی برطرف می‌شود.
همچنین در بیماری کوشینگ با تولید بیش از حد هورمون کورتیزول به‌وسیله غده فوق‌کلیه یا تومور هیپوفیز باعث تجمع چربی در صورت، پشت گردن و شکم می‌شود. همچنین در خانم‌ها با کیست‌های متعدد تخمدان (تخمدان پلی‌کیستیک) با از بین رفتن تعادل هورمونی و مقاومت به انسولین باعث افزایش وزن می‌شود و چربی اضافی در شکم آنها تجمع پیدا می‌کند.

استرس مزمن

برخی افراد به‌دنبال شرایط استرس‌زا مانند مرگ، مسائل اجتماعی و افسردگی دچار افزایش وزن می‌شوند. در این شرایط هورمون کوتیزول ترشح می‌شود که باعث افزایش اشتها شده و به‌دنبال آن فرد دچار پرخوری عصبی و چاقی می‌شود.

عادات نادرست تغذیه‌ای

مصرف غذاهای فست فود، غذاهای ناسالم و فرآوری شده و مصرف کربوهیدرات‌های ساده و نوشابه باعث افزایش میزان انسولین در بدن و مقاومت به این هورمون می‌شود که در نتیجه باعث تجمع چربی و چاقی می‌شود.

سالن تحریریه یکی از خبرگزاری‌های کشور

در آستانه ۱۷ مرداد، روز خبرنگار بررسی کرده‌ایم که نبود احساس امنیت برای بسیاری از خبرنگاران چه اثرات سوئی بر جسم و روان‌شان به جا می‌گذارد؟

مرا امنیت شغل تو کافیست!

مهتاب خسروشاهی

سلامت

معلوم نیست هفته آینده هم از همین پله‌ها بالا می‌رویم و پشت میز کار می‌نشینیم یا این‌که دیگری یا دیگران جای ما آمده‌اند. شاید هم هیچ‌کسی نیامده باشد و کلا دیگر مجله یا روزنامه‌ای در کار نباشد! معلوم نیست این ماه که حقوق می‌گیریم، ماه بعد هم حقوق می‌گیریم یا بودجه این قدر کم است که دریافت حقوق، چند ماه به تعویق می‌افتد! در این روزها که کرونا شایع است، خدا می‌داند این بار که برای تهیه گزارش به بیمارستان، مترو و دیگر اماکن شلوغ شهر می‌رویم، بدون کرونا به خانه برمی‌گردیم یا نه... «روزنامه‌نگاری» شغلی دوست‌داشتنی است که هیچ‌وقت از آن خسته نمی‌شوی، اما شغل «امنی» نیست. یک پای آدم روی قالب صابون و پای دیگرش روی پوست موز است! فردا جمعه هفدهم مرداد «روز خبرنگار» نامیده شده است. همین مناسبت و همه حواشی و آسیب‌های ناشی از نبود احساس امنیت در این حرفه، بهانه‌هایی شد تا با آیدا علیزاده، کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی درباره مفهوم امنیت و اثرات منفی عدم امنیت شغلی بر جسم و روان روزنامه‌نگاران گپ بزنیم که در ادامه می‌خوانید.

علیزاده: امنیت، افراد را مسؤولیت‌پذیر، خوشبین در روابط اجتماعی، مستقل، با اعتماد به‌نفس و برنامه‌ریز بار می‌آورد. چنین افرادی حتی مسؤولیت اشتباهات خود را نیز می‌پذیرند

چند بار در کودکی، عدم امنیت را تجربه کرده‌اید؟ وقتی والدین شما را مدرسه گذاشته و خلاف قول‌شان نمانده و رفته‌اند؛ یا این‌که صبح از خواب بیدار شده‌اید و خلاف قول مادر، او در خانه نبوده و سر کار رفته است. هرکدام از اینها، بار منفی «عدم امنیت» را به ما تحمیل کرده‌اند. آیدا علیزاده، روان‌شناس بالینی درباره مفهوم امنیت می‌گوید: «بعد از نیاز به خواب و خوراک، تامین امنیت و ایجاد احساس امنیت، مهم‌ترین نیاز هر انسان از کودکی است. این احساس، بنیانگذار نگاه ما به دنیا است.» او با ذکر مثالی ادامه می‌دهد: «اگر کودک مشاهده کند در قبال کار خوبی که انجام داده است، واکنش مناسب دریافت می‌کند، دنیا را محلی امن و قابل پیش‌بینی دانسته و احساس می‌کند دنیا و اتفاقات آن قابل پیش‌بینی‌اند و همین مسأله باعث ایجاد امنیت و آرامش در او می‌شود. اگر خلاف این باشد، در کودک احساس ناامنی نهادینه می‌شود.»

پیش‌بینی، همزاد امنیت

اهل غافلگیری هستید یا دوست دارید همه چیز در کنترل شما باشد؟ اگر حتی خیلی هم اهل غافلگیری و هیجان باشید، اما همیشه این شرایط را دوست ندارید. علیزاده می‌گوید: «اولین نشانه برای احساس امنیت، پیش‌بینی‌پذیری است. پیش‌بینی کم با ریسک پایین باعث می‌شود تا زندگی و اتفاقات آن، تحت کنترل بوده یا حداقل احساس کنیم که تحت کنترل هستند. بنابراین احساس درماندگی نمی‌کنیم.»

به پله‌های جدید نیاز داریم

کودکی را پشت سر گذاشته و حالا بزرگسالانی هستیم که امنیت روانی، از نیازهای مهم ماست. تازمانی که «روان» آرام نباشد، نباید انتظاری از عملکردها داشت! این روانشناس بالینی درباره پله‌های جدید امنیت می‌گوید: «بخشی از امنیت روانی به امنیت عاطفی دوران کودکی مرتبط است و بخش دیگری از آن باید در بزرگسالی شکل بگیرد. امنیت جانی و اقتصادی، پله‌های بعدی بوده و تامین این دو، باعث ایجاد احساس کارآمدی می‌شوند.»
علیزاده ادامه می‌دهد: «اگر افراد مطمئن باشند که وقتی کاری را خوب انجام می‌دهند، کسی کارشان را از آنها نمی‌گیرد، احساس امنیت خواهند داشت. اما شرایط حاضر به شکلی است که حتی اگر افراد کارشان را به‌خوبی انجام دهند، تضمینی برای ماندگاری در شغل‌شان ندارند. اگر مهارت کافی داشته باشند، نمی‌دانند کار برای آنها پیدا می‌شود یا نه؟ احساس ناامنی به لحاظ شغلی و مالی احساس ناخوشایندی است که افراد در بسیاری از مشاغل آن را تجربه می‌کنند».

امنیت، انگیختگی می‌آورد

اگر با خودمان روراست باشیم، اذعان می‌کنیم همه ما به تشویق نیاز داریم. با تشویق جهش داشته و با بی‌توجهی، انگیزه خود را از دست داده‌ایم. علیزاده دراین باره می‌گوید: اگر امنیت و امکان پیش‌بینی‌پذیری در فرد شکل گرفته باشد، می‌تواند برای نتیجه بهتر برنامه‌ریزی کند. او به فردی «خودانگیخته» تبدیل می‌شود که برای رسیدن به هدف، برنامه‌ریزی کوتاه‌مدت، میان‌مدت و بلندمدت می‌کند. اما اگر امنیت فرد تأمین نشود به شخصی «هیجان‌مدار» با عزت نفس پایین تبدیل می‌شود که کارها را به‌تعویق می‌اندازد.
او ادامه می‌دهد: امنیت، افراد را مسؤولیت‌پذیر، خوشبین در روابط اجتماعی، مستقل، با اعتماد به‌نفس و برنامه‌ریز بار می‌آورد. چنین افرادی حتی مسؤولیت اشتباهات خود را نیز می‌پذیرند.

خارج از هرم ایستاده‌ایم

این ضرب‌المثل را شنیده‌ایم که: «گرسنگی نکشیدی تا عاشقی یادت بره!» این حقیقت بزرگی است؛ چون تا زمانی که نیازهای اولیه تأمین نشوند، نمی‌توان به روان و تامین نیازهای آن پرداخت. هرم «آبراهام مازلو» نیز این ضرب‌المثل را به شکلی علمی بیان می‌کند.
این روان‌شناس بالینی دراین باره توضیح می‌دهد: «براساس هرم نیازهای روانشناختی آبراهام مازلو، نیازهای اولیه یا فیزیولوژیک، یعنی آب، خوراک، پوشاک و مسکن در طبقه نخست و در طبقه بعدی آن، نیاز به امنیت؛ یعنی امنیت روانی، جانی، مالی و... قرار گرفته است. در شرایط موجود، همه این نیازها تهدید شده‌اند. درواقع تزلزل در وضعیت اقتصادی باعث شده است تا امنیت، در همه ابعاد تهدید شود. از سوی دیگر دست همه برای تأمین نیازهای خود و خانواده هر روز خالی‌تر شود.»
علیزاده می‌افزاید: احساس عدم امنیت، باعث تحریک‌پذیری، اضطرب و بدخلقی شده و این مسأله روی کیفیت روابط افراد، تاثیر منفی می‌گذارد. از سوی دیگر شرایط کاری را متزلزل کرده و دیگر نمی‌توان به کار نیز احساس تعلق داشت و هر لحظه با ترس اخراج روبه‌رو بود.

جانی که از دست می‌رود

در این مدت، چند بار بیش از خودتان نگران عزیزان‌تان شده‌اید؟ چند بار وقتی از محل کار بیرون آمده‌اید، احساس کرده‌اید شاید فردا نتوانید سر کار برگردید؟ اینجاست که به طبقه سوم هرم مازلو می‌رسیم؛ بخش عشق و تعلق خاطر. علیزاده توضیح می‌دهد: عشق و تعلق خاطر فقط به مفهوم عشق بین زن و مرد نیست و مفاهیم گسترده‌تری مثل احساس تعلق به یک گروه یا سازمان، محبت به همنوع، همدلی، همدردی و... را نیز شامل می‌شود. با نگاهی گذرا حتی به شرایط موجود درمی‌یابیم که در بسیاری از این موارد و مفاهیم دچار تزلزل و کمبود شده‌ایم و همین امر بر عدم امنیت روانی ما بار اضافه‌ای را تحمیل می‌کند.
او ادامه می‌دهد: طبقه چهارم هرم، منزلت و کامیابی است. شرایط ما اینجا هم خوب نیست. زیرا شرایط کاری- به‌ویژه در بعضی مشاغل- به‌گونه‌ای است که افراد دائما دچار تهدید و اضطراب هستند. این شرایط روانی، خلاقیت را از بین برده و زمانی که امنیت روانی و به‌ویژه امنیت شغلی تهدید شود، شکوفایی استعداد نیز کاسته می‌شود و به‌دنبال آن، احساس تعلق خاطر به شغل از دست رفته و خودانگیختگی نیز از بین می‌رود.

تصمیم‌هایی که ناگهان می‌خزند

چند بار ناگهان تصمیم گرفته و دست به کیف شده و محل کار را ترک کرده‌اید؟ چند بار ناگهان با همکارتان سر موضوعی پیش‌پا افتاده جر و بحث کرده‌اید؟ همه اینها به یک دلیل اتفاق افتاده‌اند؛ اضطراب بالا. آیدا علیزاده در این باره می‌گوید: هرچه سطح اضطراب بالاتر باشد، امکان استفاده از «قشر مخ» که متعلق به انسان خردمند امروزی است، کاهش یافته و بیشتر با «مغز پسین یا خزنده» تصمیم می‌گیریم. به همین دلیل امکان خطا و اشتباه ما بالا می‌رود.

تنش‌های روان، تن را بیمار می‌کند

دردهای جسمانی از شایع‌ترین نشانه‌های اضطراب یا ناامنی است. به این عارضه‌ها، دردهای «روان‌تنی» یا «روان‌زاد» هم می‌گویند؛ چون زاییده تنش‌های روانی ما هستند. این دردها، ویژگی‌های خاصی به این شرح دارند:

- بیمار واقعا درد را احساس می‌کند؛ یعنی برای جلب توجه نیست چون بیماری آگاه نیست که این دردها روان‌زاد است.
- در بررسی‌های پزشکی، منشاء جسمانی برای آنها یافت نمی‌شود.
- شایع‌ترین مکان‌ها، دست، سر، معده (کلا دستگاه گوارش) است.
- به لحاظ فرهنگی، در مکان و نوع دردها تفاوت دیده می‌شود و در خانم‌ها بیش از آقایان است.
- هرچه بیان «کلامی» حس‌ها، کمتر باشد، این دردها بیشتر و تکرار آن نیز بیشتر است. به همین دلیل در همه جای دنیا این دردها در خانم‌ها بیشتر دیده می‌شود؛ به‌ویژه در جوامعی که به زنان اهمیت و ارزش کمتری داده شده و چارچوب‌های بیشتری برای آنها تعیین شده است.
- این دردها از ناخودآگاه ما آمده و بیانگر دردی روانی هستند.
- برای درمان این دردها باید از ورزش منظم و روان‌درمانی کمک گرفت.

حل سودوکو ۳۶۲۸

۳	۵	۱	۶	۹	۴	۸	۷	۲
۴	۷	۶	۵	۲	۸	۳	۹	۱
۹	۲	۸	۱	۷	۳	۶	۴	۵
۸	۴	۳	۲	۱	۵	۷	۶	۹
۱	۹	۲	۴	۶	۷	۵	۸	۳
۷	۶	۵	۸	۳	۹	۱	۲	۴
۲	۸	۷	۳	۴	۱	۹	۵	۶
۶	۳	۹	۷	۵	۲	۴	۱	۸
۵	۱	۴	۹	۸	۶	۲	۳	۷

۴	۹	۵	۷	۱	۳	۲	۸	۶
۳	۷	۶	۲	۸	۴	۹	۱	۵
۸	۱	۲	۶	۹	۵	۷	۳	۴
۷	۲	۱	۴	۵	۹	۸	۶	۳
۹	۸	۴	۳	۶	۷	۵	۲	۱
۶	۵	۳	۱	۲	۸	۴	۷	۹
۱	۴	۷	۵	۳	۲	۶	۹	۸
۲	۳	۹	۸	۴	۶	۱	۵	۷
۵	۶	۸	۹	۷	۱	۳	۴	۲

۸	۴	۹	۲	۶	۵	۱	۳	۷
۶	۹	۲	۷	۱	۶	۵	۴	۸
۱	۵	۴	۸	۳	۹	۶	۷	۲
۷	۶	۵	۴	۸	۳	۲	۱	۹
۳	۸	۷	۱	۹	۲	۴	۶	۵
۹	۲	۱	۵	۶	۷	۸	۹	۳
۴	۷	۶	۹	۸	۵	۳	۲	۱
۵	۳	۸	۶	۲	۴	۹	۵	۶
۲	۱	۳	۳	۵	۱	۷	۸	۴

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچک‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد.
همچنین هیچ عددی در یک سطر یا ستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

سودوکو ۳۶۲۹

	۲					۳	۱	
۱					۸			۶
				۱	۲			۹
				۵		۶	۳	
		۵	۷		۶	۴		
	۶	۱		۸				
۸			۹	۴				
۶			۸					۳
	۱	۳					۸	

	۹	۱					۵	
۲			۳					۱
۷			۱	۶				
	۳	۴		۲				
		۲	۷		۱	۶		
				۸		۹	۴	
				۳	۶			۵
				۴				۳
	۶		۱	۵				

						۵		
								۱
						۸		
						۴		

						۸	۴	
								۵
								۹
						۹	۳	۶
					۱			
						۶	۸	۴
						۳	۲	
						۵		
						۲	۴	

دستچین

تفاوت سرکه بالزامیک با دیگر سرکه‌ها چیست؟

فاخره بهبهانی

سلامت

در یکی از فروشگاه‌های زنجیره‌ای در قسمت قفسه سرکه‌ها به دنبال سرکه‌ای با برند خاص و ویژگی‌های مورد نظرم بودم. روی سرکه‌ها عناوین مختلفی درج شده بود. سرکه تخمیری، سرکه تقطیری، سرکه بالزامیک و... به این فکر افتادم آیا مصرف‌کنندگان فرق میان این سرکه‌ها را می‌دانند یا تنها به صرف طعم و مزه‌ای که با ذایقه‌شان هماهنگ است، محصول را می‌خرند. با توجه به این‌که احتمال دارد برخی افراد در خصوص تفاوت سرکه‌های کارخانه‌ای اطلاع کمی داشته باشند، لازم دانستم در این باره نکاتی را یادآوری کنم.
سرکه محصولی تخمیری است و هر میوه، سبزی یا ماده‌ای را که حاوی ترکیبات قندی باشد، می‌توان به سرکه تبدیل کرد. طی دو مرحله ابتدا قند میوه در شرایط بی‌هوازی به الکل و در شرایط هوازی به اسید استیک یا همان سرکه تبدیل می‌شود. برای تولید سرکه در صنعت دو روش وجود دارد. روش اول همان شیوه تخمیری مشابه روش سنتی یا خانگی است. سرکه‌های تخمیری خانگی کیفیت بالا و سرکه‌های تخمیری کارخانه‌ای معمولا از میوه‌های درجه یک و ۲ یا آبمیوه‌های ضایعاتی که از نظر سلامت مشکل نداشته باشند، تهیه می‌شود. اما در روش دوم، تهیه سرکه به شیوه تقطیری است که در این روند، خبری از میوه نیست بلکه از ملاس که محصول فرعی کارخانه قند و پساب سوم پخت قند و سرشار از مواد قندی است استفاده می‌شود. ملاس با مخمر ترکیب و تبدیل به الکل شده که یا به عنوان الکل طبی از آن استفاده می‌شود یا الکل را برای تهیه سرکه با باکتری‌های استوباکتر ترکیب می‌کنند و در نهایت سرکه تولید می‌شود.

سرکه‌ای که به روش تقطیری تهیه می‌شود همچون سرکه‌های تخمیری عطر و طعم دلچسبی ندارد و اغلب برای رنگ‌دهی به آن از کارامل یا همان شکر سوخته استفاده می‌شود. برخلاف سرکه‌های تخمیری، تولیدکنندگان مجاز به درج تصاویر میوه‌هایی همچون انگور روی بسته‌بندی سرکه‌های تقطیری نیستند.
اما سرکه بالزامیک مزه ترش و شیرینی دارد و رنگ آن قهوه‌ای تیره است. این سرکه تفاوت‌هایی با سایر سرکه‌ها دارد. سرکه بالزامیک از مخلوط سرکه تخمیری انگور با آب تغلیظ شده انگور یا شیره انگور به میزان ۲۰ درصد وزنی سرکه تهیه و به مدت شش ماه تا یک سال در بشکه‌های چوبی بلوط نگهداری می‌شود تا عطر و طعم مطلوبی بگیرد سپس محصول تصفیه و بسته‌بندی می‌شود. اما در روش سنتی برای تهیه سرکه بالزامیک فقط از شیره انگور استفاده و به مدت ۱۲ سال در انبار نگهداری می‌شود تا محصول به شرایط مطلوب برسد که اغلب قیمت بسیار بالایی دارد. این نوع سرکه‌ها در مقایسه با دیگر انواع سرکه‌ها خاصیت آنتی‌اکسیدانی و خواص تغذیه‌ای خوبی دارد. اما به یاد داشته‌باشید به دلیل استفاده از شیره انگور در این نوع سرکه افراد مبتلا به دیابت در مصرف آن باید محتاط باشند.