## ۵ راهکار مقابله با پرخوری عصبی

۱ احساس خود را بشناسید و هر وقت به آشپزخانه می‌روید مطمئن شوید که واقعا گرسنه هستید

۲ از مواد غذایی که حس سیری بیشتری می‌دهد و کربوهیدرات و چربی کمتری دارد، استفاده کنید

۳ راهکارهای جایگزین رفع استرس مانند پیاده‌روی، دیدن فیلم، مطالعه و دیدار دوستان را امتحان کنید

۴ با بالا بردن فعالیت بدنی، چرخه‌های هورمونی خود را اصلاح کرده و به کاهش استرس کمک کنید

۵ به روان‌درمانگر متخصص برای رفع علت اصلی پرخوری عصبی مراجعه کنید

باید‌ها‌ونباید‌ها

فاخره بهبهانی | دانش و سلامت

## به شیرهای فراپاستوریزه مواد نگهدارنده می‌زنند؟

مدتی است که شیرهایی با نام ESL یا فراپاستوریزه در میان انواع شیرهای پاستوریزه و استریلیزه به چشم می‌خورد که قابلیت نگهداری بیش از یک هفته را دارند، یعنی کمتر از شیرهای استریلیزه و بیشتر از شیرهای پاستوریزه قابلیت نگهداری دارند. با این اوصاف اما این نگرانی وجود دارد که شیرهای فراپاستوریزه به واسطه افزودن مواد نگهدارنده مدت‌دار می‌شوند. لازم است بدانید هر سه نوع این شیرها به واسطه فرآیند حرارتی اعمال شده و نوع بسته‌بندی مدت‌دار می‌شوند و هیچ‌گونه مواد نگهدارنده و افزودنی خاصی به این شیرها اضافه نمی‌شود. البته شیرهای طعم‌دار در حد متعارف و استاندارد نیاز به مواد افزودنی دارند.

ایستگاه‌سلامتی

## میان‌وعده‌هایی با طعم سلامتی

**برای افزایش نشاط و انرژی**

تخمه کدو
حاوی پروتئین، روی منیزیم و آهن

شکلات تلخ
حاوی پلی‌فنول‌ها

**برای کاهش ورم معده**

سالاد مرغ
حاوی پروتئین بدون چربی دارای هضم آسان

سالاد هویج و زنجبیل
کاهش التهابات معده و بهبود سم‌زدایی

**برای بهبود گوارش**

کیوی
حاوی ویتامین c مورد نیاز روزانه بدن

ماست بُز
حاوی ترکیبات پروبیوتیک سلنیوم، کلسیم و پروتئین

# بعد از ورزش غذا بخوریم یا قبل از آن؟

یاسمین مشرف
گروه دانش و سلامت

**ورزش کردن با معده خالی دارای فوایدی است که می‌تواند با فواید تمرینات ورزشی زمانی که قبل از ورزش بدنتان را تغذیه می‌کنید متفاوت باشد. نتایج مطالعه‌ای که در مجله بالینی غدد درون‌ریز و متابولیسم منتشر شده نشان داد که ورزش قبل از خوردن غذا کالری بیشتری می‌سوزاند و به افراد کمک می‌کند بیشتر از تمرینات خود بهره ببرند. حذف وعده غذایی قبل از ورزش همچنین منجر به افزایش سطح پروتئین می‌شود که خطر ابتلا به دیابت و بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد.**

ماهیچه‌های شما در حین ورزش کالری می‌سوزانند؛ قند یا چربی. این کالری می‌تواند از آخرین وعده غذایی شما دریافت شود یا از آنچه قبلا در بدن‌تان ذخیره کرده‌اید. در مطالعه انجام شده، افرادی که با معده خالی ورزش کردند، از منابعی که قبلا در بدنشان ذخیره شده بود، استفاده کردند. نتیجه این بود که آنها دو برابر بیشتر از کسانی که قبل از ورزش غذا خورده بودند، چربی سوزاندند و این درحالی بود که غذانخوردن قبل از ورزش هیچ تأثیری بر عملکرد ورزشی افراد نداشت.

### اما من الان گرسنه‌ام!

یافتن وقت کافی و مناسب برای ورزش کرد به خودی خود کار سختی است، به ویژه اگر بخواهید برنامه ورزش را حول وعده‌های غذایی بچینید. افزون بر این، شما برای سوخت تمرینات خود به غذا نیاز دارید. حتی یک میان‌وعده کوچک می‌تواند رکورد شما را تغییر بدهد، قند خونتان را بالا ببرد و به شما کمک کند زمان طولانی‌تری ورزش کنید و تمرینات سنگین‌تری انجام بدهید.

الین گونیا، مربی ورزش و استاد بخش علوم ورزشی دانشگاه کارول دراین باره می‌گوید: «اگر هدف شما کاهش وزن، افزایش استقامت یا تقویت توده عضلانی است، مهم است که میان‌وعده مناسب و بازه زمانی خوبی برای خوردن پیدا کنید. گونیا می‌افزاید: «انتخاب هوشمندانه میان‌وعده و آنچه می‌خورید و زمان مصرف آن می‌تواند به اهداف تمرینی شخصی شما کمک کند یا برعکس به آن آسیب برساند. سعی کنید از غذاهای فرآوری شده یا شیرین که سطح قند خون را درست قبل از ورزش افزایش می‌دهند، اجتناب کنید.» از غذاهای کاملی که حاوی ترکیبی از پروتئین بدون چربی یا پروتئین گیاهی و کربوهیدرات‌های پیچیده هستند و قند کمی دارند استفاده کنید چون بدنتان این گروه از مواد غذایی را به خوبی تحمل می‌کند.

### غذا خوردن بعد از ورزش را به تاخیر نیندازید

برای کمک به تجدید نیروی بدن و دریافت مواد مغذی مورد نیاز گونیا می‌گوید بهتر است ظرف ۴۵ دقیقه بعد از تمرین ورزشی، غذا یا میان‌وعده خود را مصرف کنید. اما در نهایت، همه اینها انتخاب شخصی است. ممکن است شرایط زمانی یا سایر برنامه‌های روزمره شما به گونه‌ای باشد که نتوانید این توالی زمانی را رعایت کنید. هرچند نتایج این مطالعه به فواید زیاد ورزش با معده خالی برای سلامت اشاره می‌کند، اما گونیا معتقد است مهم‌ترین چیز این است که صرفا فعال باشید. گونیا می‌گوید: «من می‌خواهم روی فعالیت داشتن تاکید کنم. اگر نمی‌توانید به طور معمول ورزش کنید، داشتن مقداری فعالیت بدنی بهتر از بی‌تحرکی است.» به گفته او فعالیت بدنی به هر میزان که باشد مقداری کالری می‌سوزاند و منجر به سبک زندگی سالم‌تری می‌شود./ منبع: ahchealthenews.com

الو دکتر

## ریفلاکس معده

**در این ستون پاسخ سوالات پزشکی شما را که از طریق پیامک به شماره ۳۰۰۰۱۱۲۴۰ روزنامه جام‌جم ارسال کرده‌اید، از متخصصان مربوطه پیگیری می‌کنیم.**

**سوال:** لاله.ش هستم از اصفهان تماس می‌گیرم. ۳۲ سال دارم. مدتی است که صبح‌ها سرفه خشک دارم و گاهی به‌خاطر سرفه دچار حالت تهوع می‌شوم. علاوه براین‌که احساس می‌کنم دهانم ترش‌شده و بوی نامناسبی می‌دهد. در طول روز دچار نفخ هستم و گاهی به حدی است که احساس گرسنگی نمی‌کنم. به پزشک مراجعه نکرده‌ام اما یکی از دوستانم که دچار مشکلاتی شبیه من است، پس از مراجعه به پزشک تشخیص ریفلاکس معده داده شده و به من توصیه کرد از داروهای او استفاده کنم. آیا مشکل من هم همین است و می‌توانم از داروهای دوستم استفاده کنم؟

**پاسخ:**

دکتر ایرج خسرونیا
متخصص داخلی- گوارش

نخست این‌که مشکل هر شخصی باید پس از مراجعه و بررسی پزشک تشخیص داده شده و سپس دارو تجویز شود. بنابراین مصرف داروهای فرد دیگر حتی اگر مشکل شما دقیقا شبیه آن شخص باشد، توصیه نمی‌شود. به این دلیل که میزان و مدت زمان مصرف و سایر توصیه‌های پزشکی برای هر فرد به شرایط همان شخص بستگی دارد. بنابراین از مصرف داروهای دوست‌تان خودداری کنید. دوم این‌که با نشانه‌هایی که به آن اشاره کردید به نظر می‌رسد شما هم به مشکل ریفلاکس معده ـ بازگشت اسید معده از معده به مری و دهان ـ دچار هستید. به عوارض دیگر اشاره نکردید اما ممکن است بر اثر ریفلاکس، مقداری از اسید معده وارد ریه شده و عفونت ایجاد کند. احساس سیری‌ای که به آن اشاره کردید، ناشی از نفخ و اسید بالای معده است. علاوه براین‌که ممکن است بازگشت اسید معده به دهان ـ اشاره کردید مزه دهان شما تلخ است ـ باعث آسیب به تارهای صوتی و خش‌دار شدن و گرفتگی صدا شود. ریفلاکس معده با مشکلات دیگری هم می‌تواند همراه باشد. بنابراین توصیه می‌شود به پزشک مراجعه کرده و شرایط خود را بررسی کنید.

بیشتر بدانیم

## چقدر باید نگران سلامت ظروف آشپزی باشیم؟

فراز سهیلی‌آزاد
گروه دانش و سلامت

**«آیا تابه‌های نچسب سمی هستند؟»، «ظروف آلومینیومی می‌توانند باعث زوال عقل شوند؟»، «تابه‌های خراشیده من هنوز سالم هستند یا باید از استفاده از آنها اجتناب کنم؟» اینها فقط نمونه‌ای از سؤالات نگران‌کننده در مورد سلامت بودن پخت‌وپز در قابلمه‌ها و ماهیتابه‌هاست که شاید در شبکه‌های اجتماعی با آنها روبه‌رو شده باشید و ذهن شما را هم درگیر کرده باشد. ما هر روز برای پخت‌وپز از ظروف آشپزخانه استفاده می‌کنیم و به همین دلیل اطمینان خاطر حاصل کردن از سلامت ظروف از اولویت‌های هر خانواده باید باشد.**

اگر در حال خرید ظروف آشپزخانه جدید هستید، اکنون تنوع زیادی در جنس ظروف آشپزخانه مانند چدن، فولاد ضدزنگ، مس، پوشش نچسب و سرامیک وجود دارد و به‌طورکلی، همه آنها به شرط تولید به‌صورت استاندارد، ایمن هستند. بنابراین انتخاب بهترین گزینه به نوع آشپزی شما بستگی دارد، نه به خطرات سلامتی مواد سازنده ظروف. با وجود این کمی جزئی‌تر هریک از این ظروف را بررسی می‌کنیم.

### ظروف نچسب

تابه‌های نچسب به‌دلیل راحتی هنگام آشپزی بسیار محبوب هستند و به مصرف روغن کمتری نیاز دارند. همچنین شست‌وشوی آنها هم آسان‌تر از ظروف دیگر، مثلا تابه‌های چدنی است. سطح بیشتر تابه‌های نچسب با تفلون، با نام تجاری پلی‌تترافلوئورواتیلن (PFTE) پوشانده می‌شوند. اگرچه برخی از آنها اکنون با پوشش تیتانیوم ـ سرامیک ساخته می‌شوند. نگرانی‌ای که برای استفاده از این ظروف مطرح می‌شود، ساختار شیمیایی این پوشش است که گفته می‌شود به‌دلیل سخت تجزیه‌پذیری می‌تواند خطراتی را به همراه داشته باشد. با وجود این باید بدانیم تفلون در ظروف پخت‌وپز استاندارد، حتی زمانی که در دمای معمول پخت‌وپز گرم می‌شود، پایدار است. اگر بیش از ۲۶۰ درجه سانتی‌گراد گرم شود شروع به خراب شدن می‌کند و ممکن است بخارهای پلیمری آزاد کند اما بیشتر مردم غذای خود را در دمای ۲۶۰ درجه سانتی‌گراد سرخ نمی‌کنند. اگر تابه نچسب شما خراشیده شده است، شاید ایده خوبی باشد که آن را تعویض کنید اما قرار نیست در معرض مواد شیمیایی به خاطر استفاده از این ظروف قرار بگیرد.

### ظروف آلومینیومی

هیچ شواهد قوی‌ای مبنی بر ارتباط میان استفاده از ظروف آلومینیومی با ابتلا به هر نوع زوال عقل ازجمله بیماری آلزایمر وجود ندارد. پس چرا این شبهه مطرح شده است؟ سال ۱۹۶۵، دانشمندان کشف کردند که تغذیه خرگوش‌ها با سطوح بسیار بالای آلومینیوم باعث ایجاد تغییراتی در مغز می‌شود که شبیه آلزایمر است. بعدا ثابت شد که این نتیجه‌گیری نادرست است. همچنین گزارش‌هایی وجود دارد که مغز برخی افراد مبتلا به زوال عقل دارای سطوح بالایی از یون‌های فلزی مانند آلومینیوم است اما هیچ‌کس پیوندی پیدا نکرده. ظروف آلومینیومی خیلی سریع گرم می‌شوند و سبک و ارزان هستند. مشکلاتی در واکنش آلومینیوم ساده با غذاهای اسیدی و قلیایی یا تاب برداشتن در گرما وجود دارد. با انتخاب ظروف آشپزی آلومینیومی آنودایز شده می‌توانید تا حد زیادی از این موارد اجتناب کنید و نگرانی‌های احتمالی باقیمانده مرتبط با سلامت این ظروف را برطرف کنید.

### ظروف مسی

مس در کنار آن‌که بسیار زیبا و پرجلوه است یک رسانای عالی گرماست و به همین دلیل قابلمه یا ماهیتابه از این جنس به‌طور یکنواخت گرم می‌شود. این ظروف برای طبخ غذاهای حساس که نیاز به حرارت یکنواخت دارند بسیار مناسب است؛ به همین دلیل بیشتر سرآشپزهای مشهور هم از تابه‌های مسی استفاده می‌کنند اما سلامت این ظروف چطور است؟ اگر غذاهای حاوی مس زیاد بخورید، ممکن است دچار تهوع، استفراغ و حتی آسیب کبدی شوید اما این اتفاق نمی‌افتد زیرا هیچ‌وقت میزان ذرات دریافتی از این ظروف بیش از نیاز بدن به این یون فلزی ضروری نیست. بیشتر ظروف مسی دارای روکش غیرواکنشی مانند فولاد ضدزنگ یا قلع هستند که از ورود ذرات مس به غذا جلوگیری می‌کنند.

### چدن، فولاد ضدزنگ و ظروف سرامیکی

چدن، فولاد ضدزنگ و ظروف سرامیکی گزینه‌های خوبی هستند، زیرا معمولا بادوام هستند، واکنش‌پذیر نیستند و به‌راحتی تمیز می‌شوند.

جنبه‌های منفی آنها چیست؟ چدن سنگین است و ممکن است به‌طور یکنواخت گرم نشود. برخی از سرامیک‌ها به‌راحتی آسیب می‌بینند، اگرچه اکثر انواع مدرن بسیار مقاوم هستند. در تابه‌های ارزان‌قیمت از جنس استیل ضدزنگ، نیکل و سایر فلزات به‌طور بالقوه ممکن است ذراتی از تابه خارج و به وعده غذایی شما وارد شود، بااین‌حال این اتفاق بسیار بعید است مگر این‌که در ساخت آنها شرایط استاندارد رعایت نشده باشد و از مواد نامرغوب استفاده شده باشد. به‌طورکلی، هر سه این ظروف اگر از تولیدکنندگان معتبر باشند، انتخاب‌های خوبی هستند. واقعیت این است که معمولا نگرانی ما بیش از میزان خطر احتمالی است. ترس از مواد شیمیایی هراسی رایج است اما بسیاری از این ترس‌ها غیرضروری است. به طور خلاصه ظروف آشپزی اگر در شرایط استاندارد تولید شده باشند، ایمن هستند؛ پس از وعده غذایی خود لذت ببرید./ منبع: Science Alert

### حل سودوکو ۴۳۲۸

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

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

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

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 ۴۳۲۹

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

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

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

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

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | ۶ | | ۲ | | | |
| | ۴ | | | ۵ | | | ۷ | |
| | | | ۳ | | ۱ | | | |
| ۸ | | ۶ | | | | ۴ | | ۷ |
| | ۳ | | | ۸ | | | ۶ | |
| ۲ | | ۱ | | | | ۵ | | ۳ |
| | | | ۲ | | ۷ | | | |
| | ۸ | | | ۳ | | | ۱ | |
| | | | ۶ | | ۸ | | | |