

چرا برخی، قهوه را همراه با آب خنک

می نوشند؟

در بسیاری از مهمانی ها و قهوه خانه ها، همراه قهوه، آب خنک به مهمان می دهند که دلایل متعددی دارد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، شاید برای شما هم اتفاق افتاده باشد که به مهمانی رفته باشید و میزبان از شما با قهوه همراه آب پذیرایی کند و این امر شما را متعجب کرده است.

یکی از مواردی که برای رعایت آداب مهمانداری در نظر می گیرند این است که شما هیچ زمانی از مهمان خود سوال نمی کنید که آیا گرسنه است یا خیر یا احتیاج به پذیرایی و نوشیدنی دارد یا نه و اگر مهمان اول آب را خورد و بعد قهوه را، نشان دهنده این است که گرسنه است و اگر اول قهوه و سپس آب را خورد، می تواند نشان دهنده سیری



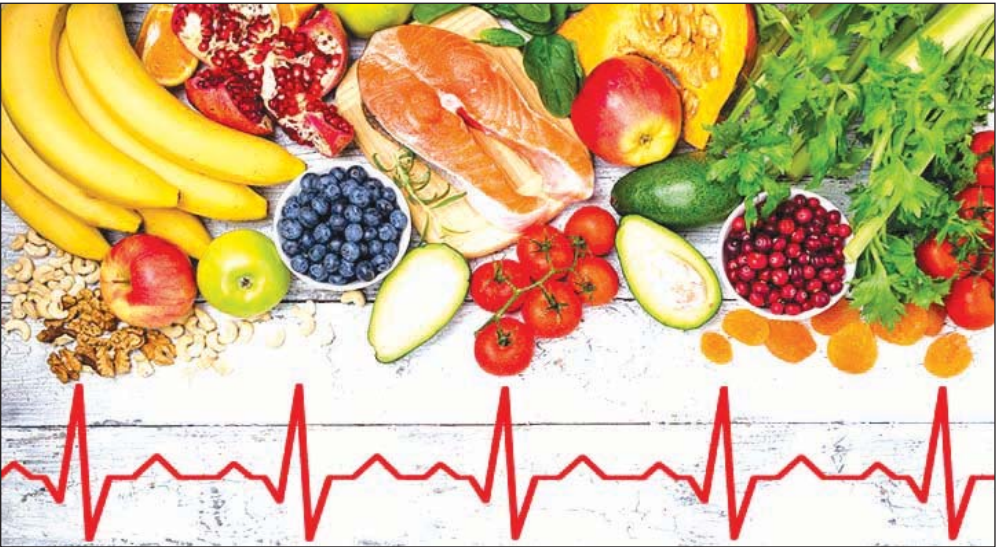
مهمان باشد. **قهوه همراه آب در کافه ها**

شاید برای شما در کافه اتفاق افتاده باشد که زمانی که قهوه ترک سفارش داده اید قهوه ترک همراه آب برای شما سر میز گذاشتند. دستیاچه نشوید و تعجب نکنید. این ها همه سلیقه و عادت اند. برخی دوست دارند برای آنکه طعم قهوه ای غلیظ مثل قهوه ترک را به درستی درک کنند قبل از آن یک لیوان آب سرد بنوشند.

بعضی هم بر این باورند که قهوه روی دندان های آن ها تاثیر می گذارد و ممکن است به دندان هایشان رنگ بدهد و به همین دلیل بعد از قهوه آب می نوشند. بعضی افراد هم عقیده دارند که قهوه ترک به دلیل غلظت زیاد آن به سقف دهان می چسبد و برای رفع آن بعد از قهوه آب می خورند تا دهان با این غلظت زنده باقی نماند.

در نهایت تمام این موارد یک عادت یا سلیقه افراد است که می تواند به روش های مختلف برداشت شود.

چگونه سوخت وساز بدن را بالا ببریم؟



با آب خوردن چربی بسوزانید

بدن ما برای سوخت و ساز و سوزاندن کالری به آب نیاز بسیاری دارد. اگر بدن حتی کم آبی را تجربه کند، سرعت متابولیسم بدن کم می شود. مطالعه ای نشان داده است که افرادی که در روز ۸ لیوان یا بیشتر آب خالص می نوشند سرعت سوختن کالری در آن ها بسیار بیشتر از افرادی است که ۴ لیوان آب می نوشند.

برای هیدراته بودن و تامین آب کافی برای بدن قبل از هر وعده غذایی یک لیوان آب خالص بنوشید و بعد از هر وعده هم یک لیوان دیگر؛ و همبطور سعی کنید میوه و سبزی تازه را وارد رژیم غذایی خود کنید.

تاثیر نوشیدنی های انرژی زا به بالا رفتن سوخت و ساز بدن

برخی ترکیبات در نوشیدنی های انرژی زا نیز باعث افزایش سوخت و ساز بدن می شوند. این نوشیدنی ها پر از کافئین لد که مصرف انرژی در بدن را افزایش می دهد. اما مصرف این انرژی زاها خیلی وقت ها هم باعث مشکلاتی مثل افزایش فشار خون، استرس،

کبد با این علائم، در خطر است!

اعصابی ندارد که به احساس درد (فیبرهای درد) منجر شود. درد ممکن است یک درد خفیف، تیز، لرزان، ثابت، آرام، ملایم، یا شدید باشد.

سوء هاضمه

سوء هاضمه یک درد گوارشی بدون زخم است و با علائمی، چون احساس درد و سیری زودرس هنگام خوردن، سوزش شکم، نفخ، احساس گاز زیاد در شکم، تهوع، استفراغ خونی و ترش کردن غذا همراه است. هر چند که سوء هاضمه مشکلی شایع است، ولی ممکن است از فردی به فرد دیگر فرق کند.

علائم سوءهاضمه ممکن است هر روز و یا فقط گاهی اوقات بروز کنند.سوء هاضمه می تواند علامت یک اختلال در کارکرد کبد باشد. اگر سوء هاضمه در اثر یک بیماری دیگر رخ نداده باشد می تواند با تغییر شیوه زندگی و مصرف دارو از بین برود.

پیوست مزمن

پیوست شکایت شایعی در طبابت است و معمولا به عمل دفع همراه با اشکال دفعات کم دفع، احساس دائمی دفع کم یا دفع به ظاهر ناقص مدفوع گفته می شود. همچنین پیوست مزمن، یکی از رایج ترین مشکلات گوارشی در سراسر دنیاست که تقریبا از هر چهار نفر، یک نفر را به خود گرفتار کرده است.

ضایعات پوستی

وظایف صفرا و کبد دفع چربی های امزاد مانند تری گلیسیرید کلسترول و سموم محلول در چربی از بدن است؛ وقتی به درستی عمل نکنند بدن از طریق پوست به دفع مواد زائد می پردازد که از نشانه های آن ایجاد جوش هایی در سطح بدن به ویژه در پشت و پایین گردن، صورت و گاهی در سر است.

خونریزی و یا کبود شدن سریع پوست

خونریزی، کبود شدن و قرمز شدن کف دست ها می تواند نشانه ای از بیماری کبد چرب غیر الکلی باشد. این بیماری به

کبد نقش کلیدی در دستگاه گوارش ایفا می کند و باید به سالم نگه داشتن آن توجه ویژه ای داشت.

آشنایی با علائم نابود کننده کبد

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، کبد نقش کلیدی در دستگاه گوارش ایفا می کند، اما بیشتر مردم به سلامت آن توجه نمی کنند. هر چیزی که می خوریم و یا می نوشیم از کبد عبور می کند؛ حفاظت از سلامت کبد برای حفظ عملکردهای آن ضروری است چراکه اگر کبد درست کار نکند، کل بدن مختل می شود. خوب کار نکردن کبد علائمی دارد که آشنایی با آن ها قبل از وخیم شدن حال اندام داخلی وناپودی این عضو حیاتی بدن، می توان جان بیمار را نجات داد.

تحمل نکردن غذاهای چرب و ادویه دار

در حالت طبیعی، غذا و مایعات پس از خوردن در جهت دهان به مری و معده حرکت می کند، اما در شرایط مختلف ممکن است محتویات معده و گاهی اثنی عشر که دارای صفرا است، به داخل مری و حتی گاهی دهان برگردد که به آن بازگشت محتویات معده به مری یا رفلاکس گفته می شود.

افزایش وزن و چاقی شکم

کبد انسان اندام اصلی مسئول برای از بین بردن سمومی است که هر روز از غذاهای مصرفی و محیط اطراف در بدن جمع می شوند اما اگر این اندام نتواند عملکرد بهینه خود را ارائه کند یا با حجم کار بیش از حد مواجه باشد مانند الکل، غذاهای کم ارزش و دیگر آلاینده ها افت عملکرد خود را تجربه کند؛ توانایی دفع موثر سموم را نخواهد داشت و آن ها در چربی بدن ذخیره می کند.

سردرد تکرار شونده

سردرد به عنوان یک درد ناشی از سر یا گردن قسمت فوقانی بدن تعریف می شود. درد از بافت ها و ساختارهایی نشأت می گیرد که مجموعه یا مغز را احاطه کرده اند، زیرا خود مغز هیچ

متابولیسم بدن را بالا ببرند. اگر پزشک به دلیل داشتن زخم معده و مشکلات دستگاه گوارش و یا به هر دلیل دیگری شما را از خوردن فلفل و مواد غذایی ادویه ای منع نکرده، بدانید که پختن غذا با یک قاشق چای خوری فلفل قرمز یا سبز می تواند سرعت متابولیسم و افزایش سوخت و ساز بدنتان را زیاد کند.

قطعا این اثربخشی فلفل و ادویه اثری کوتاه مدت است، اما وارد کردن این مواد به رژیم غذایی تاثیر آن ها را بیشتر می کند. اما باز هم تاکید می کنیم که مصرف ادویه و فلفل در افرادی که به زخم های گوارشی مبتلا هستند می تواند مشکلات آن ها را جداودچندان کند.

پروتئین بخورید

هضم و جذب پروتئین ها در بدن انرژی بسیار بیشتری را نسبت به هضم و جذب قندها و چربی ها دارد. پس سوخت و ساز تحریرک شده و بالا می رود. بهتر است که در رژیم غذایی تان مقداری از کربوهیدرات ها را با گوشت های بدون چربی و با پروتئین های گیاهی مثل حبوبات و سویا جایگزین کنید. از منابع ناب و سالم پروتئین می تواند به گوشت مرغ و ماهی، توفو، مغزها، حبوبات، سفیده تخم مرغ، و نیز لبنیات کم چرب اشاره کرد.

چای سبز را فراموش نکنید

چای سبز منبع اصلی و غنی از کافئین و کاتچین ها در رژیم غذایی است. تر کبیانی که خیلی وقت ها میزان سوخت و ساز را دو برابر افزایش می دهند. گزارشاتی نشان داده است که نوشیدن ۴ تا ۲ فنجان چای سبز یا قهوه می تواند مصرف کالری را در طی ورزش شدید و متوسط ۱۷ درصد بالا ببرد؛ که موجب کم شدن وزن بدن میشود.

از رژیم های غذایی خیلی کم کالری پرهیز کنید

رژیم های غذایی که میزان کالری آن ها کمتر از ۱۲۰۰ کیلوکالری برای خانم ها و کمتر از ۱۸۰۰ کلوکالری برای آقایان باشد، برای آن هایی که هدفشان افزایش متابولیسم است اصلا مناسب نیست. ممکن است این رژیم باعث کم شدن وزن خوبی شود، اما درصد قابل توجهی از این کاهش وزن به دلیل کاهش عضلات خواهد بودو طبیعتا هرچه توده عضلانی ما کمتر شود، متابولیسم بدنمان نیز پایین می آید. در نهایت آنکه هرچه بدن شما سوخت و ساز کمتری داشته باشد و کمتر انرژی بسوزلد، راحت تر وزن می گیرد و سخت تر لاغر می شود.



خستگی مداوم بدون در نظر گرفتن سطح فعالیت جسمانی ممکن است به واسطه بیماری کبد شکل گرفته باشد.

خستگی مزمن یکی از نشانه های آشکار آسیب دیدگی کبد است.

بی اشتها، تهوع و استفراغ و علائم شبیه آنفلوانزا

از دست دادن اشتها یکی دیگر از نشانه های شایع آسیب کبد است و عدم احساس گرسنگی چیزی است که باید رنگ هشدار را برای شما به صدا درآورد.

کاهش وزن

کاهش وزن ناگهانی نیز می تواند یکی از نشانه های آسیب دیدگی کبد باشد. کاهش وزن ناخواسته می تواند نشانه ای از سیروز کبدی و همچنین هپاتیت C، عفونی ویروسی که به التهاب در کبد منجر می شود، باشد. گفتنی است اختلالات کبدی که در شرایطی که سطوح بیش از حد بیلی روبین در بدن موجب زرد شدن پوست و چشم می شود، این ماده می تواند موجب تغییر رنگ ادرار نیز شود، زیرا اکلیه ها تلاش می کنند آن را از طریق ادرار دفع کنند.

خستگی مزمن و کسالت دائم

یافته محققان فنلاندی؛

ارتباط فشارخون بالا در

بارداری و بروز اختلالات

روانی در کودک



تحقیق جدید نشان می دهد اختلال فشارخون بالا در بارداری موسوم به پری کلامپسیا منجر به بروز مشکلات سلامت روان در کودکان می شود.

به گزارش مهر، مطالعه محققان فنلاندی بر روی ۴۷۴۳ جفت مادر و فرزند نشان داد بین اختلالات فشارخون بالا بارداری و اختلالات روانی دوره کودکی ارتباط وجود دارد.

پری کلامپسیا، یک مشکل شایع در دوره بارداری است که با فشارخون بالا و وجود پروتئین در ادرار مشخص می شود و می تواند به سایر اعضای بدن نظیر کبد و کلیه ها آسیب برساند. حالت شدید پری کلامپسیا، «اکلامپسیا» نام دارد که فشارخون بالا آن در طول بارداری منجر به حملات صرع می شود.

فشارخون بالا مادر در دوره بارداری و شدت آن، با افزایش ریسک اختلال روانی دوره کودکی و اختلالات رشد روانشناختی و رفتاری و هیجانی در نوزاد مرتبط است.

محققان متوجه شدند ریسک اختلالات روانی در بین کودکانی که مادرشان دچار فشارخون بالا دوره بارداری بود ۶۶ درصد بیشتر است. همچنین در بین کودکانی که مادرشان مبتلا به پری کلامپسیا شدید بود خطر مشکلات روانی دوره کودکی، دو برابر بیشتر بود.

«ماریوس لاهتی یالکینن»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه هلسینکی فنلاند، در این باره می گوید: «درحالیکه مطالعات قبلی، تأثیرات قابل توجه فشارخون بالا دوره بارداری را بر اختلال بیش فعالی، اوتیسم و شیذوفرنی در نوزاد نشان داده اند، اما یافته های جدید ما حاکی از تأثیرات پری کلامپسیا مادر بر بروز هرگونه اختلال روانی در دوره کودکی است.» محققان همچنین ادعان می کنند که تلفیق اختلالات فشارخون بالا مادر در بارداری با چاقی و اضافه وزن و دیابت در بارداری منجر به بروز اختلالات روانی دوره کودکی از ۶.۶ درصد تا ۲۲.۲ درصد می شود. این یافته ها بر ضرورت اقدامات پیشگیرانه و درمان اختلال فشارخون بارداری تاکید دارد چراکه علاوه بر ارتباط مذکور، وجود این اختلال در دوره بارداری از فاکتورهای پرخطر اصلی مرگ مادر مرده زایی، زایمان زودرس و عدم رشد کافی جنین در رحم است.

چربی سوزهای معجزه آسای

خوراکی را بشناسید

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، درصورتی که دچار چربی زیاد شکم هستید، روش های کاهش وزن می تواند روش کارآمدی برای آب کردن چربی های شکم باشد. ماده های خوراکی زیر تاثیر بسزا و مستقیمی برای از بین بردن سلول های چربی دارد.

سیرزمیر را همراه با آلبیمو و آب گرم مخلوط کنید.

آلبیمو: آلبیمو را با آب ولرم مخلوط کرده و میل کنید.

کلم: کلم یک سم زدای قوی است و باعث کاهش چربی شکم و پهلو می شود.

چای سبز: با اضافه کردن آلبیمو به چای سبز چربی سوزی را ۲ برابر کنید.

دارچین: دارچین کاهش دهنده چربی شکم و پهلو است و بهتر است آن را با عسل و آب گرم مخلوط کنید و با معده خالی بنوشید.

گشنیز: گشنیز یک داروی طبیعی عالی برای رفع نفخ معده است.

لیزر جدیدترین ومدرن ترین درمان هموروئید (بواسیر)

دکتر مهدی زاده

مطب :کیانپارس

خیابان اسفند شرقی

ساختمان اسفند

۳۳۳۳۱۹۸۵-۳۳۳۳۰۲۸۰

دکتر سرمست

کلینیک

بیمارستان مهر

شیفت عصر

۰۹۳۹۵۷۷۴۷۶۳

دکتر جهانشاهی

مطب: خیابان

سلمان فارسی

خیابان قنادان زاده

مجتمع پزشکی سجاد

۳۲۲۲۷۸۵۱