

## سلامت

## نابناک

### فریب تبلیغ ژل لاغری را نخورید

پرسااصولی - دیگر کمتر کسی پیدا می‌شود که نداند تنها راه درمان چاقی، رژیم غذایی سالم، تحرک بدنی و پرهیز از پرخوری است؛ اما با وجود این، بازار قرص، کمر بند، چای، گن لاغری و صدها محصول لاغری دیگر هنوز داغ است. این روزها هم یک تبلیغ جدید به دنیای پرزرق و برق تبلیغات ماهواره‌ای اضافه شده: ژل لاغری آن هم از نوع برزیلی که در عرض چند دقیقه چربی‌های موضعی را آب می‌کند و از شر اضافه وزن خلاص می‌شوید. آیا چنین چیزی واقعیت دارد؟

بحث کرم‌ها و ژل‌های لاغری اصلا جدید نیست، اما تبلیغ ژل لاغری که بنازگی از شبکه‌های ماهواره‌ای پخش می‌شود این محصول را نسل جدیدی از ژل‌های لاغری عنوان می‌کند که از عصاره گیاهان ساخته شده و بعد از آمایش‌های بسیار و بررسی‌های کاملا تخصصی، مجوزهای قانونی مراکز معتبر سلامت و بهداشت اروپا و آمریکا را کسب کرده است.

برای رسیدن به وزن ایده‌آل و آب کردن چربی‌ها کافی است مقداری از ژل را روی موضع مورد نظر ماساژ دهید و منتظر بمانید تا محصول اثر کند.

دکتر فرانک سماک، متخصص تغذیه در گفت‌وگو با جام‌جم می‌گوید: احتمالا مردم ما با هوش‌تر از این هستند که گول چنین تبلیغاتی را بخورند. ده‌ها نوع کرم و ژل لاغری در بازار وجود دارد که هر کدام ترکیب خاص و عناصر فعال خاص خود را دارند. با این حال مکانیسم کارکرد همه آنها یکسان است. کرم با نفوذ به داخل پوست مواد فعالی را وارد آن می‌کند که باعث تخییر آب ناحیه مورد نظر و عرق کردن می‌شود. بنابراین شما با از دست دادن آب میان‌بافتی وزن مختصری کم می‌کنید، اما این کاهش وزن ربطی به از بین رفتن چربی‌های موضعی ندارد. همان‌طور که اشاره شد ژل‌های لاغری تأثیری در رفع چربی‌های موضعی بدن ندارند و با خرید آنها فقط پولتان را دور ریخته‌اید؛ اما این همه ماجرا نیست چرا که ممکن است بر اثر استفاده مداوم از آنها بدن آب زیادی را از دست بدهد و با مشکل کم‌آبی و شوک ناشی از آن مواجه شود.

دکتر مجتبی ولی‌زاده، متخصص پوست‌ومو درباره عوارض پوستی این ژل‌ها می‌گوید: افرادی که پوست‌های حساسی دارند به هیچ وجه نباید سراغ چنین محصولاتی بروند. به دلیل مکانیسم اثر این ژل‌های به اصطلاح لاغری، پوست با تعریق زیادی مواجه می‌شود. خیلی‌ها هم با دیدن این صحنه حساسی ذوق‌زده می‌شوند که در حال آب کردن چربی‌ها هستند و موضع را با نایلون می‌پوشانند تا بیشتر عرق‌کند و چربی بیشتری آب‌شود. البته برخی ترکیب‌های دارویی می‌توانند به صورت موضعی در درمان سلولیت و چربی‌های موضعی خاص تا حدودی موثر باشند. این ترکیب‌ها در کنار روش‌های لیزرتراپی و هورمون‌درمانی بیشتر جنبه درمانی دارند و تحت شرایط خاص زیر نظر پزشک و برای افراد خاص به کار می‌روند و بدون شک، مصرف مداوم آنها عوارض جانبی متعددی دارد. این که یک ژل بتواند از طریق پوست جذب شود و چربی‌های بدن را بسوزاند، هرگز در علم به اثبات نرسیده است.

#### کاهش خطر سگته مغزی و دردهای عضلانی با آلبالو



اگر همیشه روز بعد از یک جلسه‌ی ورزشی دچار دردهای عضلانی می‌شوید یا می‌خواهید قلبتان سالم بماند بدانید که آلبالو برایتان مفید است. این میوه‌ی قرمز شما را از خطر سگته‌ی مغزی نجات داده و دردهای عضلانی ناشی از ورزش را نیز تسکین می‌دهند. از این گذشته نتایج پژوهش‌های انجام شده نشان می‌دهد که آلبالو به اندازه‌ی داروهای قلب برای حفظ سلامت قلب شما کارساز است. محققان بر این عقیده هستند که رنگ‌دانه‌هایی که رنگ سرخی به آلبالو می‌دهند آنتوسیانین‌ها) باعث

کاهش خطر بروز مشکلات قلبی می‌شوند. آنتوسیانین‌ها همچنین میزان التهاب را کاهش می‌دهند و به این ترتیب باعث تسکین دردهای عضلانی می‌شوند. در حال حاضر اطلاعات دقیقی در خصوص میزان مصرف لازم آلبالو

برای پیشگیری موثر از خطر سگته‌ی مغزی در دست نیست. اما ترکیب آلبالو با آب سیب برای کاهش دردهای عضلانی، بسیار موثر است. اگر یک هفته قبل از شروع جلسات ورزشی اقدام به مصرف این نوشیدنی بکنید تأثیر آن را بیشتر احساس خواهید کرد.

#### در ماست خوردن زیاده‌روی نکنید



نکات دیگری هستند که بد نیست درباره ماست بدانید:

•ماست موجب کاهش تشنگی و افزایش رطوبت بدن می‌شود.
•ماست نسبت به دوغ ارزش غذایی بیشتری دارد، چرا که چربی آن بیشتر است.
•ماست دیرهضم

است و خلط خام تولید می‌کند به همین دلیل برای سردمزاجان و افرادی که دارای معده سردی هستند، زیان‌بار است.
•از مصرف هم‌زمان ماست با غذاهای گوشتی باید به‌شدت پرهیز کرد.
•مصرف آن در تبه‌ای عفونی ضرر دارد.

تسнім- ماست را می‌توان یک غذای کامل برای میان‌وعده یا وعده‌های غذایی در تابستان به حساب آورد و زیاده‌روی در مصرف ماست باعث تشدید دردهای مفصلی افراد سردمزاج می‌شود، برای رفع دردهای مفصلی ناشی

از ماست، مریای زنجبیل بسیار مفید است. در میانی کلیات طب سنتی ایران آمده است که بهترین ماست، ماستی است که از شیر تازه گاوه‌تهیه‌شده باشد. طبیعت ماست سرد و تر است و هر مقدار که ترش‌تر و رقیق‌تر باشد، سردی و تری‌اش افزایش پیدا می‌کند. اینها

## ۱۶ پیشنهاد برای صبحانه

### راهنمای پیدا کردن کلید اصلی تغذیه روزانه!

•از خوردن برش‌های سیب به همراه کره بادام‌زمینی لذت ببرید. پروتئین و چربی موجود در کره بادام‌زمینی سبب نشاط برای شروع روزی خوب خواهند بود. سیب نیز فیبر لازم برای حفاظت در برابر برخی سرطان‌ها و بیماری‌های قلبی را تأمین خواهد کرد.

•در وعده صبحانه ساندویچ هم می‌توانید میل کنید. به این ترتیب که یک تکه نان سبوس‌دار درآرید و روی آن پنیر بمالید. آنگاه یک حلقه گوجه‌فرنگی و بعد برشی از تخم‌مرغ روی آن بگذارید.

•غلات صبحانه را می‌توان با موز مخلوط کرد و علاوه بر داشتن صبحانه‌ای خوشمزه از فواید پتاسیم موجود در موز نیز نهایت استفاده را کرد.

•غلات خود را با شیر سویا مخلوط کنید. سویا علاوه بر خاصیت استروژنی برای سلامت قلب نیز مفید است. اگر شیر سویا با کلسیم غنی شده باشد، از داشتن استخوان‌های قوی‌تری بهره‌مند می‌گردید.

•یک ایده جالب: آلتا انگر، محقق و پژوهشگر تغذیه، ایده‌ای عجیب‌ولی جالب برای ایجادتنوع در صبحانه‌دارد. یکدوم‌پیمانه کره‌بادام‌زمینی، یک‌چهارم‌پیمانه شیرخشک بدون چربی، ۳ پیمانه کورن‌فلکس و ۲ قاشق‌سوپ‌خوری عسل را با هم مخلوط کنید. حالا، از موادبرداشته‌و ۱۰ عددتوپ‌کوچک (گلوله‌مانند) درست نمایید. با کیسه‌فریزری دور آن را بپوشانید و درون یخچال بگذارید. به هنگام صبح ۲ عدد از آن توپ‌ها را به همراه یک لیوان شیر بدون چربی نوش جان کنید.

#### یادآوری چند نکته

• خوردن نیمی از گریپ‌فروت ۲ بار در هفته توصیه می‌شود. گریپ‌فروت سرشار از اسیدفولیک است و به میزان قابل توجهی احتمال خطر سگته مغزی را کاهش می‌دهد. با این حال، اگر دارو مصرف می‌کنید، در خوردن گریپ‌فروت محتاط باشید، چون احتمال دارد با آن داروهایی که در کبد‌پردازش می‌شوند، تداخل پیدا کنند. لذا اگر دارو مصرف می‌کنید برای خوردن گریپ‌فروت نظر دکترتان را جویا شوید.

• نوشیدن یک فنجان چای سبز را به همراه صبحانه فراموش نکنید. چای سبز علاوه بر داشتن خواص مفید برای سلامت قلب، سبب کاهش وزن می‌شود. نتایج مطالعات نشان داده‌اند که چای سبز سرعت سوزاندن کالری و چربی را بالا می‌برد.
• ویتامین‌ها را در صبحانه خورد، بگنجانید. متخصصان تغذیه بر این باورند که بدن برای هضم بهتر و جذب مواد معدنی نیاز به ویتامین‌ها دارد.

• مقدار کمی بذر کنان روی غلات مصرفی، ماست، آیموه و یا نیمرویتان بپاشید. علاوه بر ماهی، بذر کنان منبع خوبی از اسیدهای چرب امگا-۳ می‌باشد.
•تنوع ایجاد کنید. چه کسی می‌گوید که این صبحانه‌ها تکراری شده‌اند؟ شما می‌توانید با تغییراتی در نوع میوه، غلات، ماست و یا شیر، مخلوط‌های جدیدی بسازید و از آن لذت ببرید.

#### سیگار باعث برآمدگی شکم می‌شود

تحقیقات جدید نشان می‌دهد، افرادی که زیاد سیگار می‌کشند به احتمال بیشتری شکم بر آمده خواهند داشت. به گزارش مهر، دانشمندان می‌گویند که مصرف دخانیات باعث تجمع چربی در نواحی مرکزی بدن شده و منجر به برآمدگی شکم می‌شود. مطالعه فوق که در نشریه BMJ منتشر شده نشان داد که برخی افراد سیگاری یک نوع تغییر ژنتیکی داشتند که بیشتر مرتبط با سیگار کشیدن و داشتن شاخص توده بدن (BMI) کمتر بود. بررسی‌ها همچنین نشان داد در حالی که BMI به طور کلی در افراد سیگاری شدید پایین‌تر بود، اما سایز دور کمر آنها بیشتر از افراد غیر سیگاری بود.

دانشمندان در این خصوص اعلام کردند که برآمدگی شکم در افراد سیگاری که وزن زیاد کرده‌اند در مقایسه با غیر سیگاری‌هایی که به همان میزان وزن اضافه کرده‌اند، بیشتر است. علاوه بر این، احتمال ابتلا به دیابت نیز در افراد سیگاری نسبت به غیر سیگاری بیشتر است.



#### مخلوط لیموترش و آب گرم را نوشید!

ایرنا- در حالیکه چکاند آب لیموترش در آب گرم نوشیدنی دوست داشتنی برای آغاز یک روز به شمار می‌رود اما اکنون دندانپزشکان هشدار می‌دهند که این نوشیدنی به دندان‌ها آسیب می‌زند. این در حالی است که طرفداران این نوشیدنی می‌گویند، چکاندن لیموترش در آب گرم موجب بیدار کردن کبد می‌شود تا سموم را از بدن خارج کند، دستگاه هاضمه را تحریک می‌کند، به کاهش وزن کمک می‌کند و موجب آرام کردن معده ناراحت می‌شود. اما دندانپزشکان هشدار می‌دهند که اسیدبته این نوشیدنی می‌تواند موجب فرسایش مینای دندان شود.

پروفسور دامین والمسلی مشاور علمی انجمن دندانپزشکی انگلیس می‌گوید: آب لیمو ترش مخرب است مخصوصا زمانی که با آب گرم مخلوط می‌شود. برای مثال pH آب لیموترش بین ۲ و ۳ است که بنابراین بسیار اسیدی است. دمای آب می‌تواند این تأثیر را تشدید کند زیرا فرسایش در درجه حرارت‌های بالاتر، جدی‌تر می‌شود.



-



-