

۴ بانوی دریا

- سال نهم**
- شماره ۱۰۰۰**
- سه شنبه**
- ۳۰ شهریور ۱۳۸۹**
- ۱۲ شوال ۱۴۳۱**
- ۲۱ سپتامبر ۲۰۱۰**
- دبیر صفحه:فرزانه مسلم زاده**

دانشتنی ها

نقش خنده در کاهش وزن

چاقی روحیه و اعتماد به نفس را کاهش می دهد. وقتی چاق می شویم، دیگر مثل سابق سرحال نیستیم و حتی ممکن است اعتماد به نفس ما کاهش یافته و دچار اضطراب و افسردگی شویم.

خنده به کاهش وزن کمک می کند

مطالعات روانشناختی متعدد نشان

داده اند افرادی که می خندند، آسان تر از کسانی که نمی خندند وزن کم می کنند،خنده روحیه را بهتر کرده و موجب کاهش استرس می شود.همان گونه که قبلاً گفته شد،استرس و اضطراب از عوامل مهم ایجاد چاقی است؛ بنابراین خنده با ایجاد آرامش بیشتر لا غری را تسریع می کند. اگرچه برای کاهش وزن و به دست آوردن اندام متناسب باید از رژیم غذایی منظمی پیروی کرد، اما خنده نیز برای لاغر شدن لازم است. پس از این به بعد هم منضبط و هم خنده رو باشیم.لازم نیست همه عمر خود را در رژیم باشید اغلب کسانی که اضافه وزن دارند، رژیم های غذایی مختلف و روش های متعددی را امتحان کرده اند؛ مثل رژیم های پر پروتئین ، پر کربوهیدرات، رژیم های فانتزی و کوتاه مدت (رژیم سیب، انگور، آب درماتی و …) رژیم های کم خوری، استفاده از قرص ها و داروهای رژیمی و … هر بار پس از قدری کاهش وزن دوباره به وزن سابق برگشته و نتوانسته اند وزن خود را حفظ کنند.

علت این عدم موفقیت چیست؟

این افراد معمولاً کم صبور و عجول هستند و انگیزه لازم برای پیروی از یک برنامه غذایی اصولی را ندارند. آن ها می خواهند به هر طریقی که شده در کوتاهترین زمان ممکن به وزن دلخواه برسند، غافل از اینکه پس از هر کاهش وزن، مجدداً وزن به سرعت به حالت اول بازمی گردد.
فرقی نمی کند چه رژیمی داشته باشند، آنها ۱۰ کیلوگرم وزن کم می کنند و مجدداً ۱۰ کیلو اضافه می کنند، دوباره ۱۰ کیلو کم می کنند و به دنبال آن ۱۰ کیلو اضافه می کنند و این داستان طوری که بعضی از افراد بیشتر عمر خود را در رژیم به سر می برند و هر سال چاق تر از قبل می شوند.

راه حل چیست؟

نیازی نیست که شما همه عمر خود را در رژیم باشید. فقط یک بار رژیم بگیرید، اما از یک رژیم صحیح و منطقی پیروی کنید تا هم به وزن دلخواه برسید و هم بقیه عمر خود در وزن دلخواه بمانید.

آیا در هضم غذا مشکل دارید؟

آیا شما هم مانند بسیاری از افراد دیگر مدام از درد معده ، گاز معده و آروغ زدن رنج می برید ؟ اینها نشان می دهند که در هضم غذا مشکلی وجود دارد.
برای درمان این مشکلات باید ریشه آنها را پیدا کنید و سپس به درمان آنها بپردازید.

سوء هاضمه عوامل گوناگونی دارد که برخی از آنها عبارتند از:

-مصرف غذاهایی که خوب پخته نشده باشند -عادت غذایی ناسالم -خوشیدن آب آلوده یا ناکافی.
شما اگر غذایی را که خوب پخته نشده بخورید، تکه های غذا در معده به ذرات ریز شکسته نمی شوند و در کارکرد معده اشکال ایجاد می کنند. به خاطر داشته باشید همیشه غذاهایی را بخورید که از درست پخته شدن شان اطمینان کامل دارید. به این ترتیب امکان اینکه دچار ناراحتی معده شوید، کمتر خواهد بود.

عادت غذایی نامناسب و ناسالم ، مانند مصرف کم مواد غذایی حاوی فیبر ، یک دلیل دیگر برای بروز سوء هاضمه است . بنابراین توصیه می کنیم غذاهای حاوی فیبر، مانند میوه ها و سبزی هایی که برگ های سبز دارند ، سالادهای تهیه شده از سبزی های تازه و حبوبات زیاد بخورید. نان تهیه شده از گندم کامل، جو یا ذرت هم حاوی فیبر زیادی است . سبزی های خام بیش از سبزی های پخته مواد مغذی و فیبر در خود دارند . این مواد دارای آنزیم هایی هستند که برای جذب مواد مغذی در بدن لازم بوده و کیفیت هضم غذا را نیز بهبود می بخشند. مصرف آب آلوده و نوشیدن آب کافی هم یکی دیگر از عوامل سوء هاضمه است. هرکسی باید روزانه بین ۸ تا ۱۰ لیوان آب بنوشد. این کار حرکات روده را تسهیل می کند که برای حفظ سلامتی لازم است. کمبود آب در بدن باعث بروز بیوست ، سردرد و میگرن می شود که معمولاً به پرفشاری خون می انجامد.
علامت سندرم پیش از قاعدگی (PMS)، بیماریهای قلبی و به هم خوردن تعادل هورمون ها در بدن نیز از پیامدهای نوشیدن آب کافی است ، از این رو برای اینکه سلامت تان را حفظ کنید ، نگاهي به عادت خوردن و نوشیدن خود ببندازد و اگر با توصیه های کارشناسان مغایرت داشت ، آنها را تغییر دهید.

برای افزایش هوش کودکان چه کنیم؟

معمولاً پدران و مادران فرزند کوچک خود را زیباترین، بامزه ترین و باهوش ترین بچه روی زمین می دانند! و همیشه از هوش او پیش دوست و آشنا تعریف می کنند. آنها هرچه می توانند برای راحتی و سلامت فرزندانشان انجام می دهند و برای او آرزوهای بزرگ دارند که یکی از آنها باهوش تر شدن هر چه بیشتر است. جدا از عوامل ژنتیک که تغییر ناپذیرند، شما به عنوان پدر و مادر هم می توانید با رعایت نکات و انجام کارهایی هوش کودکان را افزایش دهید.

افزایش هوش در دوران نوزادی

شاید از این عنوان تعجب کنید و با خودتان بگویید که مگر می شود هوش یک نوزاد را هم افزایش داد؟ بله امکان دارد و یکی از ساده ترین روش های آن تغذیه نوزاد با شیر مادر است. مطالعات نشان داده که این کار تأثیر قابل ملاحظه ای در افزایش هوش نوزاد دارد. ولی راه های دیگری هم برای افزایش هوش نوزاد شما هست. حساس ترین دوران برای رشد هوش یک نوزاد، ماه های آخر نوزادی یعنی بین ۸ تا ۱۸ ماهگی است. در این دوران مغز او می آموزد که چگونه محرک ها را دریافت و آنها را طبقه بندی کند. پدید آوردن و افزایش فرصت هایی برای این کار باعث می شود که ارتباطات مغزی زیادتري در مغز او شکل گیرد و همین هوش او با بالا می برد. والدین باید درباره محیط اطراف نوزاد با او صحبت کنند و اجازه دهند او خودش محیط اطرافش را کشف کند. راه دیگر این است که وقتی او در حین رشد با شناسایی محیط اطرافش موفقیت به دست می آورد، او را تشویق کنید و برایش دست بزنید یا بخندید. این کار نه تنها او را تشویق، بلکه به او کمک می کند بین مراکز مربوط به منطق در مغز و مناطق مربوط به احساس، ارتباط های عصبی برقرار کند. فراهم کردن محیطی که در آن تعاملات اجتماعی معنادار در جریان باشد هم برای رشد بهره هوشی نوزاد مفید است.

افزایش هوش در اوایل کودکی

کتاب خواندن برای کودکان زیر سن دبستان و بعد از آن باعث می شود که مهارت های زبانی او ارتقا پیدا کرده تمرکز او بهبود یابد. هر دوی اینها بر میزان بهره هوشی کودک تأثیر می گذارند. همچنین اگر کودک در محیطی رشد کند که صدای موسیقی در آن شنیده شود، میزان بهره هوشی او در سال های پیش از دبستان بالا می رود. در اینجا به نمایش فیلم هیچ نیان نیست، فقط اگر در محیطی که کودک در آن بازی می کند موسیقی ملایمی شنیده شود، کافی است. همچنین اگر برای کودک تان اسباب ساده موسیقی طبل تهیه کنید هم به رشد او IQ او کمک کرده اید.

افزایش هوش کودک در اواخر کودکی و بعد از آن با وجودی که افزایش هوش کودکان در سال های اوایل کودکی راحت تر و موثرتر است، ولی همواره جای رشد وجود دارد. یک روش برای رسیدن به این هدف در سال های پایان کودکی این است که برای او

گیاهی و کره مارگارین استفاده نمایند.

– همیشه بر چسب روی مواد غذایی را بخوانید و از میزان چربی آن مطمئن شوید.

– غذاهایی را که حاوی میزان زیادی قند و چربی اشباع هستند، حذف کنید.

شیر، ماست و پنیر
محصولات لبنی حاوی پروتئین، ویتامین و مواد معدنی بوده و منبع خوبی از کلسیم هستند. نوجوان شما باید روزانه دو تا سه وعده شیر، ماست و پنیر مصرف کند. بنابراین:

– شیر و ماست کم چرب را انتخاب کنید.

– از مصرف پنیرهایی که حاوی چربی زیاد و

موادی هستند که پروتئین ، ویتامین و مواد معدنی

و ویتامین های گروه B ، آهن و روی بدن را تامین می کنند. نوجوانان باید روزانه دو تا سه وعده از غذایشان از این مواد باشد. – یک وعده از این گروه مواد غذایی شامل ۵۶ تا ۸۰ گرم اونس گوشت بدون چربی ، مرغ یا ماهی است که می تواند به شکل همبرگر یا نیمه از سینه مرغ باشد .

– بهتر است نوجوان گوشت هایی مصرف کند که چربی نداشته و در صورتی که گوشت مرغ مصرف می کند ، بدون پوست باشد . ماهی و حبوبات هم منبع خوبی از پروتئین بوده و برای

گیاهی و کره مارگارین استفاده نمایند.

– همیشه بر چسب روی مواد غذایی را بخوانید

و از میزان چربی آن مطمئن شوید.

– غذاهایی را که حاوی میزان زیادی قند و چربی

اشباع هستند، حذف کنید.

شیر، ماست و پنیر
محصولات لبنی حاوی پروتئین، ویتامین و مواد معدنی بوده و منبع خوبی از کلسیم هستند. نوجوان شما باید روزانه دو تا سه وعده شیر، ماست و پنیر مصرف کند. بنابراین:

– شیر و ماست کم چرب را انتخاب کنید.

– از مصرف پنیرهایی که حاوی چربی زیاد و

موادی هستند که پروتئین ، ویتامین و مواد معدنی

و ویتامین های گروه B ، آهن و روی بدن را تامین

می کنند. نوجوانان باید روزانه دو تا سه وعده

از غذایشان از این مواد باشد. – یک وعده از این

گروه مواد غذایی شامل ۵۶ تا ۸۰ گرم اونس

گوشت بدون چربی ، مرغ یا ماهی است که

می تواند به شکل همبرگر یا نیمه از سینه مرغ

باشد .

– بهتر است نوجوان گوشت هایی مصرف کند

که چربی نداشته و در صورتی که گوشت مرغ

مصرف می کند ، بدون پوست باشد . ماهی و

حبوبات هم منبع خوبی از پروتئین بوده و برای

گیاهی و کره مارگارین استفاده نمایند.

– همیشه بر چسب روی مواد غذایی را بخوانید

و از میزان چربی آن مطمئن شوید.

– غذاهایی را که حاوی میزان زیادی قند و چربی

اشباع هستند، حذف کنید.

شیر، ماست و پنیر

محصولات لبنی حاوی پروتئین، ویتامین و

مواد معدنی بوده و منبع خوبی از کلسیم هستند.

نوجوان شما باید روزانه دو تا سه وعده شیر،

ماست و پنیر مصرف کند. بنابراین:

– شیر و ماست کم چرب را انتخاب کنید.

– از مصرف پنیرهایی که حاوی چربی زیاد و

موادی هستند که پروتئین ، ویتامین و مواد

معدنی و ویتامین های گروه B ، آهن و روی بدن را

تامین می کنند. نوجوانان باید روزانه دو تا سه

وعده از غذایشان از این مواد باشد. – یک وعده از

این گروه مواد غذایی شامل ۵۶ تا ۸۰ گرم اونس

گوشت بدون چربی ، مرغ یا ماهی است که می

تواند به شکل همبرگر یا نیمه از سینه مرغ باشد .

– بهتر است نوجوان گوشت هایی مصرف کند که

چربی نداشته و در صورتی که گوشت مرغ مصرف

می کند ، بدون پوست باشد . ماهی و حبوبات هم

منبع خوبی از پروتئین بوده و برای گیاهی و کره

مارگارین استفاده نمایند.

– همیشه بر چسب روی مواد غذایی را بخوانید

و از میزان چربی آن مطمئن شوید.

– غذاهایی را که حاوی میزان زیادی قند و چربی

اشباع هستند، حذف کنید.

شیر، ماست و پنیر

محصولات لبنی حاوی پروتئین، ویتامین و مواد

معدنی بوده و منبع خوبی از کلسیم هستند.

نوجوان شما باید روزانه دو تا سه وعده شیر،

ماست و پنیر مصرف کند. بنابراین:

– شیر و ماست کم چرب را انتخاب کنید.

– از مصرف پنیرهایی که حاوی چربی زیاد و

موادی هستند که پروتئین ، ویتامین و مواد

معدنی و ویتامین های گروه B ، آهن و روی بدن را

تامین می کنند. نوجوانان باید روزانه دو تا سه

وعده از غذایشان از این مواد باشد. – یک وعده از

این گروه مواد غذایی شامل ۵۶ تا ۸۰ گرم اونس

گوشت بدون چربی ، مرغ یا ماهی است که می

تواند به شکل همبرگر یا نیمه از سینه مرغ باشد .

– بهتر است نوجوان گوشت هایی مصرف کند که

چربی نداشته و در صورتی که گوشت مرغ مصرف

می کند ، بدون پوست باشد . ماهی و حبوبات هم

منبع خوبی از پروتئین بوده و برای گیاهی و کره

مارگارین استفاده نمایند.

– همیشه بر چسب روی مواد غذایی را بخوانید

و از میزان چربی آن مطمئن شوید.

– غذاهایی را که حاوی میزان زیادی قند و چربی

اشباع هستند، حذف کنید.

شیر، ماست و پنیر

محصولات لبنی حاوی پروتئین، ویتامین و مواد

معدنی بوده و منبع خوبی از کلسیم هستند.

نوجوان شما باید روزانه دو تا سه وعده شیر،

ماست و پنیر مصرف کند. بنابراین:

– شیر و ماست کم چرب را انتخاب کنید.

– از مصرف پنیرهایی که حاوی چربی زیاد و

موادی هستند که پروتئین ، ویتامین و مواد

معدنی و ویتامین های گروه B ، آهن و روی بدن را

تامین می کنند. نوجوانان باید روزانه دو تا سه

وعده از غذایشان از این مواد باشد. – یک وعده از

این گروه مواد غذایی شامل ۵۶ تا ۸۰ گرم اونس

گوشت بدون چربی ، مرغ یا ماهی است که می

تواند به شکل همبرگر یا نیمه از سینه مرغ باشد .

– بهتر است نوجوان گوشت هایی مصرف کند که

چربی نداشته و در صورتی که گوشت مرغ مصرف

می کند ، بدون پوست باشد . ماهی و حبوبات هم

منبع خوبی از پروتئین بوده و برای گیاهی و کره

مارگارین استفاده نمایند.

– همیشه بر چسب روی مواد غذایی را بخوانید

و از میزان چربی آن مطمئن شوید.

– غذاهایی را که حاوی میزان زیادی قند و چربی

اشباع هستند، حذف کنید.

شیر، ماست و پنیر

محصولات لبنی حاوی پروتئین، ویتامین و مواد

معدنی بوده و منبع خوبی از کلسیم هستند.

نوجوان شما باید روزانه دو تا سه وعده شیر،

ماست و پنیر مصرف کند. بنابراین:

– شیر و ماست کم چرب را انتخاب کنید.

– از مصرف پنیرهایی که حاوی چربی زیاد و

موادی هستند که پروتئین ، ویتامین و مواد

معدنی و ویتامین های گروه B ، آهن و روی بدن را

تامین می کنند. نوجوانان باید روزانه دو تا سه

وعده از غذایشان از این مواد باشد. – یک وعده از

این گروه مواد غذایی شامل ۵۶ تا ۸۰ گرم اونس

گوشت بدون چربی ، مرغ یا ماهی است که می

تواند به شکل همبرگر یا نیمه از سینه مرغ باشد .

– بهتر است نوجوان گوشت هایی مصرف کند که

چربی نداشته و در صورتی که گوشت مرغ مصرف

می کند ، بدون پوست باشد . ماهی و حبوبات هم

منبع خوبی از پروتئین بوده و برای گیاهی و کره

مارگارین استفاده نمایند.

– همیشه بر چسب روی مواد غذایی را بخوانید

و از میزان چربی آن مطمئن شوید.

– غذاهایی را که حاوی میزان زیادی قند و چربی

اشباع هستند، حذف کنید.

شیر، ماست و پنیر

محصولات لبنی حاوی پروتئین، ویتامین و مواد

معدنی بوده و منبع خوبی از کلسیم هستند.

نوجوان شما باید روزانه دو تا سه وعده شیر،

ماست و پنیر مصرف کند. بنابراین:

– شیر و ماست کم چرب را انتخاب کنید.

– از مصرف پنیرهایی که حاوی چربی زیاد و

موادی هستند که پروتئین ، ویتامین و مواد

معدنی و ویتامین های گروه B ، آهن و روی بدن را

تامین می کنند. نوجوانان باید روزانه دو تا سه

وعده از غذایشان از این مواد باشد. – یک وعده از

این گروه مواد غذایی شامل ۵۶ تا ۸۰ گرم اونس

گوشت بدون چربی ، مرغ یا ماهی است که می

تواند به شکل همبرگر یا نیمه از سینه مرغ باشد .

– بهتر است نوجوان گوشت هایی مصرف کند که

چربی نداشته و در صورتی که گوشت مرغ مصرف

می کند ، بدون پوست باشد . ماهی و حبوبات هم

منبع خوبی از پروتئین بوده و برای گیاهی و کره

مارگارین استفاده نمایند.

– همیشه بر چسب روی مواد غذایی را بخوانید

و از میزان چربی آن مطمئن شوید.

– غذاهایی را که حاوی میزان زیادی قند و چربی

اشباع هستند، حذف کنید.

شیر، ماست و پنیر

محصولات لبنی حاوی پروتئین، ویتامین و مواد

معدنی بوده و منبع خوبی از کلسیم هستند.

نوجوان شما باید روزانه دو تا سه وعده شیر،

ماست و پنیر مصرف کند. بنابراین:

– شیر و ماست کم چرب را انتخاب کنید.

– از مصرف پنیرهایی که حاوی چربی زیاد و

موادی هستند که پروتئین ، ویتامین و مواد

معدنی و ویتامین های گروه B ، آهن و روی بدن را

تامین می کنند. نوجوانان باید روزانه دو تا سه

وعده از غذایشان از این مواد باشد. – یک وعده از

این گروه مواد غذایی شامل ۵۶ تا ۸۰ گرم اونس

گوشت بدون چربی ، مرغ یا ماهی است که می

تواند به شکل همبرگر یا نیمه از سینه مرغ باشد .

– بهتر است نوجوان گوشت هایی مصرف کند که

چربی نداشته و در صورتی که گوشت مرغ مصرف

می کند ، بدون پوست باشد . ماهی و حبوبات هم

منبع خوبی از پروتئین بوده و برای گیاهی و کره

مارگارین استفاده نمایند.

– همیشه بر چسب روی مواد غذایی را بخوانید

و از میزان چربی آن مطمئن شوید.

– غذاهایی را که حاوی میزان زیادی قند و چربی

اشباع هستند، حذف کنید.

شیر، ماست و پنیر

محصولات لبنی حاوی پروتئین، ویتامین و مواد

معدنی بوده و منبع خوبی از کلسیم هستند.

نوجوان شما باید روزانه دو تا سه وعده شیر،

ماست و پنیر مصرف کند. بنابراین:

– شیر و ماست کم چرب را انتخاب کنید.

– از مصرف پنیرهایی که حاوی چربی زیاد و

موادی هستند که پروتئین ، ویتامین و مواد

معدنی و ویتامین های گروه B ، آهن و روی بدن را

تامین می کنند. نوجوانان باید روزانه دو تا سه

وعده از غذایشان از این مواد باشد. – یک وعده از

این گروه مواد غذایی شامل ۵۶ تا ۸۰ گرم اونس

گوشت بدون چربی ، مرغ یا ماهی است که می

تواند به شکل همبرگر یا نیمه از سینه مرغ باشد .

– بهتر است نوجوان گوشت هایی مصرف کند که

چربی نداشته و در صورتی که گوشت مرغ مصرف

می کند ، بدون پوست باشد . ماهی و حبوبات هم