

نقش پروتئین ها در رژیم لاغری

شادفر



بعد از اینکه چند رژیم غذایی را معرفی کردیم، نوبت به این رسیده است که از سودوزیان مواد پروتئینی، چربی ها، کربوهیدرات ها و... بگوییم. می خواهیم تشریح کنیم که تا کید متخصصان تغذیه و کارشناسان ورزشی بر مصرف مواد پروتئینی و پرهیز از چربی ها به چه دلیل است؟

برای اینکه مراحل کاهش وزن به خوبی پشت سر گذاشته شود، باید همه مواد مغذی و ویتامینی به بدن برسد و کار درستی نیست که مواد غذایی مفید را حذف کنیم. مصرف غذاهای پروتئینی با قید اینکه باروش های پخت سالم تهیه شوند، به سلامتی بدن کمک می کنند و سبب می شوند فرد برای مدت طولانی تری احساس سیری کند.

پروتئین ها، حکم پادشاه را در رژیم لاغری و انواع رژیم ها دارند. این دسته از مواد خوراکی در دوره رژیم لاغری به کمک بدن می آیند تا سوخت و ساز را افزایش دهند. پروتئین ها در فرد احساس سیری به وجود می آورند و در نتیجه اجازه نمی دهند به دنبال غذاهای ناسالم و چاق کننده برویم. این موضوع کمک می کند تا از ریزه خواری ها دور و زودتر به هدف کاهش وزن نزدیک شویم.

اگر می خواهیم زودتر به وزن و اندام متناسب برسیم، لازم است در کنار مصرف پروتئین ها دست کم هفته ای سه مرتبه به مدت سی چهل دقیقه فعالیت مناسب داشته باشیم. با این کار، افزون بر لاغری به سلامتی بدن نیز دست خواهیم یافت. ما می توانیم سه چهار روز در هفته برای یک ساعت ورزش سبک مانند نرمش و حرکات های کششی انجام دهیم. در ابتدا ممکن است بدمان به وضع جدید عادت نداشته باشد و ورزش کردن به ویژه دویدن برایمان دشوار باشد، اما به تدریج پس از چند هفته رژیم گرفتن، بدن به وضعیت جدید عادت خواهد کرد. از طرفی، زمان کم و با نرم شدن بدن، حرکات های ورزشی راحت تر می شود.



درمانگاه

پایرانتزی ها در معرض آرتروز زودرس

● **شهروند:** چند وقت است که استخوان انگشت دست راست و انگشتان پای راستم دردی می کند. این ها نشانه چه بیماری است؟



دکتر محمد مهدی مازار
متخصص ارتوپد

در صورتی که درد انگشتان همراه با تورم یا حالت خشکی آن ها در صبح ها باشد، هر چه زودتر باید به متخصص مراجعه کنید، زیرا احتمال ابتلا به روماتیسم مطرح می شود. در غیر این صورت، درد به تنهایی و بدون علامت دیگر، ناشی از وارد شدن فشار نامناسب به انگشتان است که بهبود پیدا می کند.

● **شهروند:** اگر میزان فاصله پاها از چند سانتی متر بیشتر باشد، پیرانتزی می شود؟ آیا با حرکات اصلاحی تا یک ماه امیدی به بهبود وضعیت وجود دارد؟

پای پیرانتزی به حالتی گفته می شود که در آن، بین زانو ها فاصله باشد، ولی مچ پاها به هم چسبیده باشد. به علت کمائی شدن پاها در این بیماری، به آن «پای پیرانتزی» می گویند. در حالت پیرانتزی، ساق پاها به سمت داخل انحراف می یابد. مقدار آن هم بر اساس اینکه چقدر بین زانو ها فاصله باشد، از خفیف تا شدید طبقه بندی می شود. حرکات اصلاحی خاصی برای درمان این مشکل وجود ندارد. اگر خمیدگی در حد خفیف باشد، درمانی وجود ندارد. اما اگر شدید باشد، از جراحی استفاده می شود. استفاده از کفش طبی یا روش هایی مانند بستن پای کودک در شب ها، در درمان تأثیری ندارد. عارضه مهم چنین حالتی به ویژه در خانم ها در ابتدا اشکال در زیبایی است. عارضه دیگر این است که چنین افرادی معمولاً مستعد آرتروز زودرس و درد های زانو هستند.

● **شهروند:** مچ پاها هم خیلی وقت ها هنگام راه رفتن پیچ می خورد. آیا این موضوع باعث آسیب رسیدن به پامی می شود؟

پیچ خوردن پا به دلایل متعدد از جمله کفش نامناسب، صدمه قدیمی در پا، ضعف عضلات مچ پا، شیوه بد راه رفتن و... اتفاق می افتد. درمان خاصی وجود ندارد، بلکه فرد باید به هر طریقی مانند تغییر دادن نوع کفش یا اصلاح راه رفتن، میزان پیچ خوردن را کم کند؛ زیرا پیچ خوردن مداوم پا علاوه بر ایجاد چند روز درد، می تواند سبب آسیب غضروف مچ پا شود.

● **شهروند:** زنی چهل و پنج ساله و لاغر اندام و طبع سردی هم دارم. مدتی است که خال هایی شبیه به کک روی بدنم زیاد شده است. یک مشاور طب سنتی گفت که به دلیل گرمی کبد است. می خواستم بدانم نشانه های گرمی کبد چیست و برای درمان آن چه کار باید کرد و آیا این خال ها با درمان از بین می رود؟



دکتر غلامرضا غیور
متخصص طب سنتی

باتوجه به سن و وضعیت نسبی که از خودتان توضیح دادید، احتمالش کم است که به گرمی کبد مبتلا باشید. نشانه های گرمی کبد شامل کم شدن اشتها، تشنگی، داغ شدن بدن، زرد شدن رنگ ادرار و افزایش سرعت نبض و گاه همراه با تب خفیف است و فرد به شدت از گرما فراری است. زبانش هم علائم گرمی و زبری دارد. لکه های روی بدن یا صورت شما می تواند مربوط به کبد باشد. اما نه گرمی کبد. پیشنهاد می کنم آزمایش های کبدی مانند آنزیم های کبد و چگونگی کار کرد کبد بدهید. همچنین به یک متخصص طب سنتی مراجعه کنید تا معاینه دقیق شوید و پیشنهاد های دارویی و غذایی کامل به شما داده شود.

پرسش از شما، پاسخ از ما

همراهان گرامی می توانید پرسش های خود با موضوع پزشکی، روان شناسی و شخصیت شناسی را به روش های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه ترین زمان ممکن پاسخ آن ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

تلفن: ۰۵۱-۳۷۲۸۸۸۸۱
پيام رسان: ۰۹۵۴۶۵۸۶۰۵
پيامك: ۰۳۰۰۷۲۸۹

شخصیت سازی های پوشالی!

درباره برخی آدم ها که تلاش می کنند ثروتمندان را تافته جدا بافته ببینند

ملیحه ابراهیمی

سوزه روز

حتما برای شما هم پیش آمده است که در دوراهی فقر و ثروت گیر افتاده باشید. به عنوان نمونه دو نفر با وضع مالی متفاوت - دارا و ندار - شمارا قاضی قرار داده باشند. در بسیاری از مواقع ممکن

است کفه فرد پول دار را سنگین تر دیده و در حق طرف مقابل جفا کرده باشید. در ساده ترین نگاه، بسیار پیش آمده است که در آپارتمانی که زندگی می کنید، همیشه احترام و ارادت ویژه ای به همسایه ای دارید که خود روش گران قیمت است. شاید برابر سند و مدرک جای پارک مختص او نباشد، اما چون مدل و برند خودروش از صاحب



طرح: علیرضا پاکدل / شهرآر

چشم پوشی

به خاطر آهن پاره ها

۲

خدا نکند بعد از سالی خودروی گران قیمت و خوش رنگ و لعابی به نشانه احترام جلو عابری پیاده ترمز بزند، عده ای که خدای ظاهر و سفسطه و فلسفه بافی اند با هزار ترفند سعی می کنند به دیگران به قیولانند که دیدید چقدر طرف با شخصیت بود و توقف کرد. در نظر این گروه هر چه قیمت خودرو بیشتر باشد صاحب آن با شخصیت تر است. این ها همان کسانی هستند که در صف های معاینه فنی، صاحبان خودروهای گران قیمت را فقط با پیشوند اقصادا می زنند و حاضرند بدون نوبت کارشان را راه ببندازند. در حالی که بقیه مشتری بیش نیستند. نمونه دیگر این رفتارها را می توان در لابی کشیدن خودروهای گران قیمت شاهد بود که برای خیلی ها جذاب است و چشم هایشان از هیجان گشاد می شود و برق می زند، اما خدا نکند از یک خودرو مدل پایین چنین حرکات نمایشی سر بزند. آن زمان است که طرف را به باد ناسزا و نفرین می گیرند. در حالی که نتیجه گزارش های ترافیکی از این قرار است که خودروهای گران قیمت کمتر از دیگر خودروها به قوانین پایبندند و بیشتر به قانون شکنی تمایل دارند، زیرا هیچ نگرانی از پرداخت جریمه و اعمال قانون هاندارند.



درست

الگوسازی کنیم

۴

همه افراد ثروتمند را نمی توان یک مدل توصیف کرد. در بین این افراد هستند کسانی که با پولشان همدلی می کنند. خیر و نیکو کارند و با رفتارهایشان درس زندگی به اطرافیان می دهند. اما در همین اوضاع خیلی ها که ضعف شخصیتی دارند، تفکر دیگران را نسبت به ثروتمندان جامعه خدشه دار می کنند. به عنوان نمونه یک مهمانی خانوادگی را در نظر بگیرید. طرف با آنکه به قول معروف پولش از پارو بالا می رود، سعی می کند خودش را هم رنگ جماعت نشان دهد. اما رفتارهای افراطی برخی از ما باعث می شود ذهن دیگران را مشوش کنیم. تعارف های الکی، تأیید و توجه های زیادی، به کار بردن الفاظ سنگین، بالا و پایین کردن های بیجا و... باعث می شود ناخواسته برای فرزندانمان الگوسازی کنیم که حساب بانکی هر فرد معرف اوست، نه ارزش و توانمندی اش. گاهی آنچنان در رفتارهای اشتباه با افراد پول دار غرق می شویم که از یاد می بریم رفتارهای ما آینده نمایی برای فرزندانمان است. به عنوان نمونه در مدت مهمانی چندین بار از فرزندانمان می خواهیم از خودرو مدل بالا می مهمان در کوچه خبر بگیرد مبادا خط و خش روی آن افتاده باشد. حاضریم همسر و فرزندانمان را به تمسخر و تحقیر بگیریم تا خنده روی لبان مهمان ثروتمندمان بیاید و...

غافل از آنیم که کودکان نکته به نکته رفتارهای ما را در ذهنشان ثبت و ضبط می کنند و مسیر ما را ادامه می دهند. باید این گونه رفتار کنیم که با پول و ثروت نمی توان شخصیت، هویت و اصالت خرید، بلکه بروز رفتارهای درست، ثروت هرانسان به حساب می آید نه لباس و خودرو و خانه.

تفکر در رفتارهایی ریشه دارد که دیگران در برابر این گروه افراد از خود نشان می دهند. نتایج پژوهش های زیادی اثبات کرده است که ثروت خواسته یا ناخواسته می تواند تأثیرات گاه منفی بر روابط ما با دیگران بگذارد. پژوهشگران بر این باورند که این تأثیرات منفی ناشی از آگاه نبودن افراد است.

برو کنار

پول دار بباد!

۱

چند دقیقه ای زمان می برد تا نوبت پاسخگویی به من شود. تا شروع به صحبت می کنم و قصد توضیح دادن دارم که چه پارچه ای با چه جنس و رنگی می خواهم، فروشنده و دو شاگردش تمام توجه شان به خریداری جلب می شود که ظاهر متفاوتی نسبت به دیگر خریداران دارد. غافل از دیگر مشتری ها، زمزمه های زیر لبشان که طرف گوشی اش آخرین مدل بهترین برند روز دنیا است یا سوئیچ کارتی خودروش را ببین و... تمامی ندارد. نمونه این مهم را بارها در میوه فروشی محل دیده ام که شش دانگ حواسش به مشتری های خاص است و کار خیلی ها را ناتمام می گذارد، تا در خودرو گران قیمت مشتری می رود تا مبادا کیسه پلاستیکی را جابه جا کند. در این بین اغراق نیست اگر فردی که به ظاهر از تمکن مالی برخوردار نیست، سؤالش نصفه نیمه به مانند با ایما و اشاره میوه فروش متوجه شود که همین که هست، اصلاً آن جنس فروشی نیست، طوری جواب سر بالا می دهد که معنی اش جز این نیست که وقت ما را نگیر!



پول دارها

نوبت نمی گیرند!

۳

اپراتوریکی پس از دیگری در بانک شماره ها را می خواند. یک کارگر ساده مدام به فیش بانکی و ساعت روی دیوار نگاه می کند. دل شوره در چهره اش مشهود است که مبادا صدای کارفرمایش در بیاید. به محض آنکه نوبتش می رسد، کارمند بانک غرولندش شروع می شود که چرا فرم را این مدلی پر کردی؟ چرا امضا ندارد؟ اگر سواد نداری از یک نفر کمک بگیر و... اما خدا نکند در این بین یک کاسب سرشناس وارد بانک شود، همان طور که از صندلی بلند می شود و تا کمر خم می شود، یک دست به سینه و با دست دیگر چک بانکی را از دستش می گیرد تا بدون نوبت به کارش رسیدگی کند. نمونه این رفتارها را در بسیاری از ادارات و سازمان ها مشاهده کرده ایم و آسان از کنارشان رد شده ایم. چه بسا ما هم جزو همین افراد با این تفکرات باشیم! موارد بسیاری شاهد بوده ایم که طرف از آخر صف ناانویی بایک سلام و احوالپرسی و دست تکان دادن نانش را بدون نوبت می خورد و گاهی شاطر با صدای بلند می گوید: بفرمایید قربان. می فرستم بچه ها بیاورند در خانه یا مغازه!

