

همه چیز درباره دانه چیا



ظریفیان

دانه چیا این روزها شهرت خوبی در لاغری پیدا کرده است. اغلب افرادی که از رژیم غذایی تناسب اندام خاصی پیروی می‌کنند، این دانه های ریز را در نوشیدنی شان می ریزند و باور دارند که این کار کمک می‌کند چربی های شکمشان کمتر شود. این مطلب اطلاعات مفیدی را درباره این دانه گیاهی و خواص آن در اختیار تان قرار می دهد.

اسیدهای چرب مفید

دانه چیا سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ است که برای سلامت قلب مفیدند و التهاب را کاهش می دهند. فیبر بالای موجود در آن باعث بهبود عملکرد دستگاه گوارش شده و برای مدت طولانی تری احساس سیری ایجاد می‌کند.

آنتی اکسیدان ها

پروتئین در حفظ عضلات و تقویت سوخت و ساز بدن نقش دارد. در حالی که آنتی اکسیدان های موجود در چیا بدن را در برابر استرس اکسیداتیو محافظت می‌کنند.

سرشار از مواد معدنی

دانه چیا دارای مواد معدنی مانند کلسیم، منیزیم و آهن است که برای سلامتی کلی بدن ضروری اند. بنابراین، اگر چه آب دانه چیا نوشیدنی جادویی برای کاهش وزن نیست، اما یک افزودنی مغذی به رژیم غذایی سالم محسوب می شود.

فواید آب دانه چیا برای چربی شکم

افزایش سیری و کاهش اشتها: دانه چیا خاصیت جذب آب دارد و می تواند ۱۰ تا ۱۲ برابر وزن خود آب جذب کند و به شکل ژل درآید. این ویژگی باعث کند شدن روند هضم و ایجاد احساس سیری طولانی مدت می شود.
تنظیم قند خون: هم دانه چیا ی سفید و هم سیاه می توانند سطح قند خون ناشتا را کاهش داده و بهبود عملکرد کبد و چربی خون را موجب شوند. این کار از جهش های انسولینی جلوگیری کرده و در نتیجه میل به خوردن شیرینی را کاهش می دهد.

افزایش متابولیسم: ترکیب فیبر، پروتئین و امگا ۳ در چیا می تواند باعث تقویت سوخت و ساز بدن شود. متابولیسم بالاتر به سوزاندن مؤثرتر کالری و به طور غیرمستقیم، کاهش چربی شکم کمک می‌کند.
کاهش نفخ و بهبود گوارش: آب دانه چیا نقش یک پری بیوتیک طبیعی را دارد و به رشد باکتری های مفید روده کمک می کند. فیبر موجود در آن از یبوست جلوگیری کرده و به کاهش نفخ کمک می‌کند.

عوارض جانبی آب دانه چیا

گرچه این نوشیدنی سالم است، اما ممکن است برای برخی مشکلات را ایجاد کند: **مشکلات گوارشی:** فیبر زیاد ممکن است باعث نفخ، گاز یا یبوست شود. حتما آب کافی بنوشید.
خطر خفگی: دانه چیا ی خشک به سرعت در مایعات منبسط می شود. همیشه قبل از مصرف آن را خیس کنید.
رقیق شدن خون: امگا ۳ زیاد ممکن است خون را رقیق کند. افرادی که داروهای رقیق کننده مصرف می کنند باید محتاط باشند.
واکنش های آلرژیک: نادر است، اما ممکن است در برخی افراد باعث خارش، تورم یا مشکلات تنفسی شود.

چه کسانی نباید آب دانه چیا بنوشند؟

افرادی که مشکل در بلع دارند. (به دلیل خطر خفگی)
میتلایا به سندرم روده تحریک پذیر (IBS) یا مشکلات گوارشی حساس افرادی که داروهای رقیق کننده خون مصرف می کنند.
افرادی با فشار خون پایین، چون ممکن است چیا آن را بیشتر کاهش دهد.

منوعه های اول صبح

امیرمقدم! در بین روزمرگی هایمان عادت های خوب و بد بسیاری وجود دارد که خیلی وقت ها آن ها را نا آگاهانه انجام می دهیم. باید سعی کنیم با شناسایی آن ها کم کم این عادت ها را از برنامه های جاری زندگی مان حذف کنیم. برخی از این عادت ها مربوط به اتفاق های ابتدای صبح می شود که از خواب برمی خیزیم و تأثیر مستقیمی بر همه روزمان دارد. در ادامه به برخی از این عادت های ممنوعه اشاره داریم؛ عادت هایی که باید آن ها را برای سلامت جسمی و روحی خود مان ترک کنیم.

عادت	چرایی ترک آن
خوردن چای بسیار تیره یا تلخ	سبب از بین رفتن نشاط روزانه می شود
خوردن آب سرد	سبب آسیب دیدن کبد می شود
گرفتن دوش آب گرم	سبب ایجاد خستگی می شود
خوردن شکلات صبحانه	سبب ابتلا به دیابت می شود
خوردن منظم قهوه	سبب ورم معده می شود
کنترل کردن گوشی	سبب بروز اختلالات عصبی می شود

پرسش از شما، پاسخ از ما



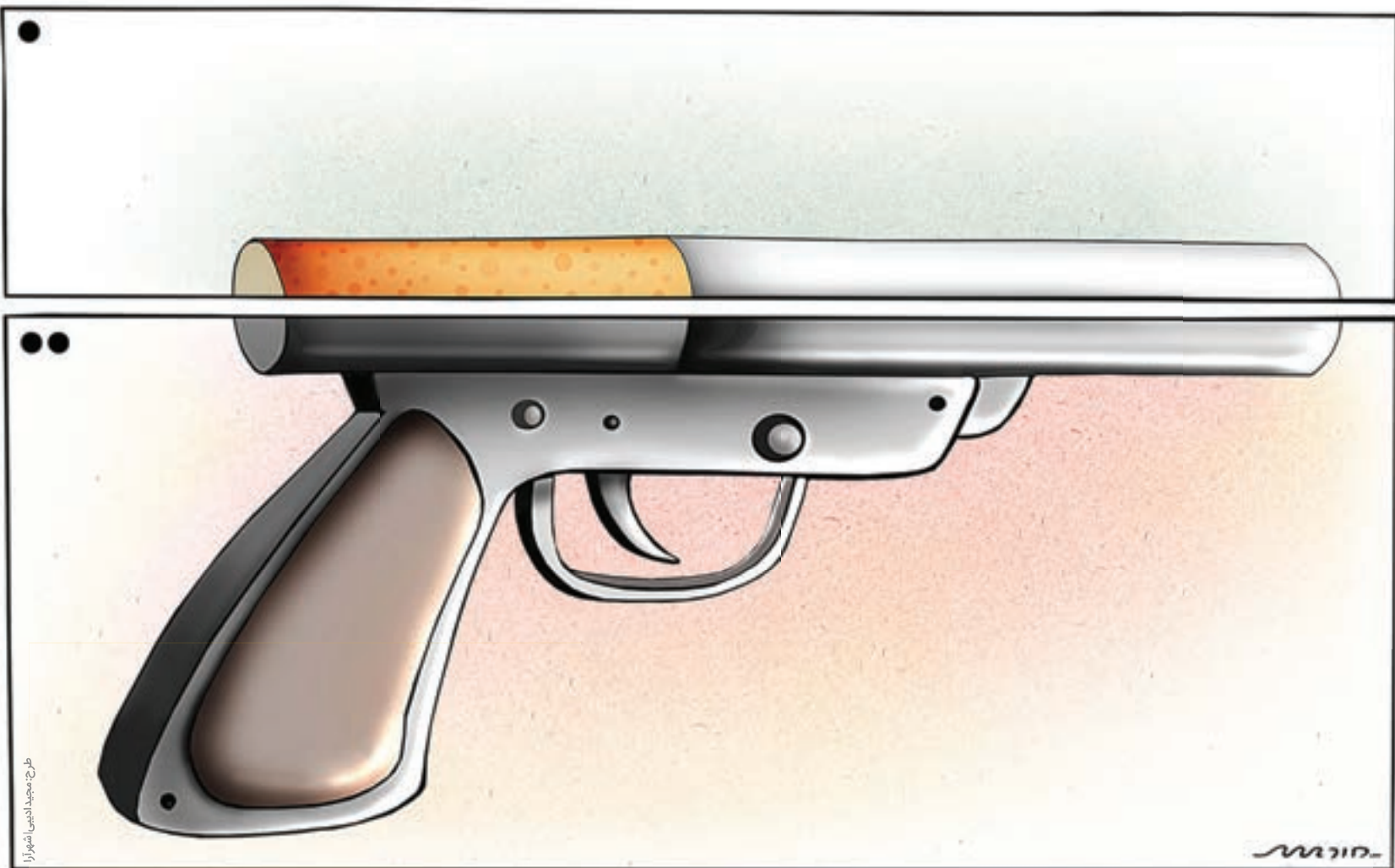
همراهان گرامی می توانید پرسش های خود با موضوع پزشکی، روان شناسی و شخصیت شناسی را به روش های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه ترین زمان ممکن پاسخ آن ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

پیامک: ۰۲۲۸۹۳۰۰۰ پیام رسان: ۰۵۴۴۵۸۰۶۰

ماجرای یک جدایی سخت!

درباره سختی های ترک سیگار که ترکش هایش حتی پس از کنار گذاشتنش هم ادامه دارد

مترجم: عادل نجفی ترک سیگار سفری چالش برانگیز است که بسیاری آن را آغاز می کنند. با این حال تعداد قابل توجهی از اهالی دود و دم دوباره به سیگار روی می آورند. با وجود خطرهای مستدل و عینی مرتبط با مصرف دخانیات، ماهیت اعتیادآور نیکوتین و عوامل مختلف روانی، اجتماعی و فیزیولوژیکی، ترک سیگار را به یک کار دشوار تبدیل می کند. باید بدانیم که این مبارزه فقط مربوط به اراده نیست، بلکه از عوامل مختلفی نظیر شدت اعتیاد، محیط پیرامون و شرایط شخصی افراد تأثیر می پذیرد.



طرح: مجید شاهی اشوراز

آمار جهانی ترک سیگار

درک میزان موفقیت ها و ناکامی های تلاش برای ترک سیگار در کشورهای مختلف نشان می دهد چقدر مبارزه برای پایان دادن به این اعتیاد فراگیر در جهان واقعیت هادشوارتر از فضا سازی های تبلیغاتی و تجاری است.



این آمارها و دیگر گزارش های سازمان جهانی بهداشت به خوبی بیانگر تأثیر عوامل فرهنگی، اقتصادی و مراقبت های بهداشتی بر میزان موفقیت افراد خواهان ترک سیگار در جوامع مختلف هستند.

۵ دلیل رایج برای ترک ناموفق

۱ اعتیاد به نیکوتین: نیکوتین ماده ای بسیار اعتیادآور است که شیمی مغز را تغییر می دهد و مدیریت علامت ترک مانند تحریک پذیری، اضطراب و هوس را دشوار می کند.

۲ وابستگی روانی: سیگار کشیدن اغلب با کارهای روزمره و مکانیسم های مقابله ای درهم تنیده می شود و ترک این عادت را بدون پرداختن به محرک های روانی اساسی، چالش برانگیز می کند.

۳ تأثیرات اجتماعی: قرار گرفتن در محیط هایی که سیگار کشیدن رایج است یا داشتن دوستان و خانواده ای که سیگار می کشند، می تواند به دلیل فشار همسالان و هنجارهای اجتماعی، تلاش های ترک را مختل کند.

۴ حمایت نشدن: بدون دسترسی به مشاوره گروه های حمایتی یا برنامه های ترک، ممکن است افراد برای یافتن منابع و تشویق لازم برای ترک موفقیت آمیز دخانیات با مشکل روبه رو شوند.

۵ نگرانی در مورد افزایش وزن: ترس از افزایش وزن پس از ترک می تواند افراد، به ویژه زنان، را از تلاش برای ترک سیگار باز دارد.

چهره های سرشناسی که برای ترک سیگار سختی کشیده اند

۱ دیوید لینچ: این فیلم ساز تحسین شده از هشت سالگی شروع به سیگار کشیدن کرد و دهه ها به این کار ادامه داد. با وجود تلاش های متعدد، او تنها پس از تشخیص آمفیژم که او را ملزم به استفاده از اکسیژن مکمل کرده بود، سیگار را ترک کرد.

۲ رابی ویلیامز: این خواننده قبل از ترک سیگار، چندین تلاش ناموفق داشت که دشواری این فرایند را به خوبی یادآوری می کند.

۳ استیون کینگ: این نویسنده پرکار سال ها با اعتیاد به نیکوتین دست و پنجه نرم می کرد و اغلب سیگار کشیدن را با روند خلاقیت خود مرتبط می دانست. او در نهایت سیگار را ترک کرد، اما به دلیل حضور ریشه دار این عادت در زندگی اش، به سختی آن اذعان کرد.

۴ شزنی: دروازه بان بارسلونا اعتراف کرد که در نبرد با سیگار شکست خورده است و از هواداران خواست که از او الگو نگیرند.

۵ دیوید گورلیتز: گورلیتز که پس از تبلیغات سیگار به عنوان «مرد وینستونی» شناخته می شد، سیگار را ترک کرد و به یک فعال اجتماعی ضد سیگار تبدیل شد. با این حال، او بعدها از جنبش ضد سیگار ابراز سرخوردگی کرد و از سیگار الکترونیکی به عنوان یک استراتژی کاهش آسیب حمایت کرد.

زنان و مردان در ترک سیگار متفاوت هستند؟

جنسیت نقش مهمی در رفتارهای مرتبط با مصرف دخانیات و میزان موفقیت در ترک آن ایفا می کند. مطالعات نشان داده است که زنان اغلب در مقایسه با مردان با چالش های بیشتری در ترک سیگار روبه رو هستند.

- **عوامل بیولوژیکی:** تفاوت های هورمونی می تواند بر متابولیسم نیکوتین تأثیر بگذارد و علامت ترک را برای زنان شدیدتر کند.
- **عوامل روانی-اجتماعی:** زنان ممکن است سطوح بالاتری از استرس را تجربه کنند و بیشتر احتمال دارد از سیگار کشیدن به عنوان یک مکانیسم مقابله استفاده کنند که تلاش ها برای ترک را پیچیده می کند.
- **نگرانی های مربوط به وزن:** زنان عموماً بیشتر نگران افزایش وزن پس از ترک هستند که می تواند مانع تلاش ها برای ترک شود.
- **سیستم های حمایتی:** مردان اغلب هنگام استفاده از داروهای ترک سیگار میزان موفقیت بالاتری دارند. در حالی که زنان از حمایت رفتاری و مشاوره بیشتر بهره مند می شوند.

درک این تفاوت ها برای طراحی برنامه های ترک دخانیات ویژه هر جنسیت بسیار مهم است.