

چرا صبح‌ها گرسنه نیستیم؟



امیرمقدم

برخلاف تصور، هنگام خواب شبانه، بدن بیش از هر زمان دیگری فعالیت دارد و همین موضوع سبب می‌شود تا صبح احساس گرسنگی زیادی بکنیم. اگر صبح‌ها اشتها بی برای خوردن ندارید و این اتفاق موقتی نیست و هر روز تکرار می‌شود باید بدانید که مشکلی وجود دارد و باید آن را پیگیری کنید. برای نمونه می‌توان این موارد را نام برد.

- شام یا میان وعده آخر شب مفصلی خورده‌اید.
- سطح هورمون‌های پتان در طول شب تغییر می‌کند.
- احساس اضطراب و افسردگی می‌کنید.
- باردار هستید.
- بیمار هستید.
- داروهای خاصی مانند آنتی بیوتیک مصرف می‌کنید.
- سن شما در حال افزایش است.
- ممکن است مشکل تیروئید داشته باشید.

خواص آب قلم برای سلامتی



متین آب قلم یا عصاره گوشت از جوشاندن طولانی مدت استخوان حیواناتی مانند گوسفند و گوساله در آب تهیه می‌شود و سرشار از مواد مغذی مختلفی است و مصرفش به بسیاری از افراد توصیه می‌شود. مانند کودکان در حال رشد، بیماران که دوره نقاهت را سپری می‌کنند، سالمندان و زنان باردار و شیرده. برای نمونه به این چند خاصیت آب قلم توجه کنید.

- تقویت سیستم ایمنی بدن
 - مفید برای درمان التهاب
 - ایجاد سد دفاعی در برابر سرماخوردگی و برونشیت
 - مفید برای استحکام دندان‌ها و استخوان‌ها
 - کمک به ساخت مایچه‌ها
 - مفید برای سلامت پوست و ناخن
- آب قلم را می‌توان به بیشتر غذاهای روزانه مانند سوپ و خورش‌ها اضافه و مصرف کرد.

نشانه‌های کاهش قند خون



افت ناگهانی قند خون معمولاً همراه با ضعف شدید است و شما متوجه آن می‌شوید ولی پایین بودن همیشگی آن نشانه‌هایی دارد که با کمی تأمل در حال عمومی‌تان می‌توانید متوجه آن شوید.

- رنگ پریدگی
- تاری دید
- گرسنگی
- لرزیدن
- گیجی
- خستگی مفرط
- تغییر خلق
- تعریق
- سردرد

مصرف کورتون بدون تجویز پزشک، ممنوع!



عوارض مصرف کورتون‌ها مانند دگزامتازون و بتامتازون می‌تواند مشکلاتی را در درازمدت برای سلامتی ما ایجاد کنند. از این رو نباید کورتون‌ها را به هیچ عنوان بدون تجویز پزشک مصرف کرد.

- یوکی
- جاقی
- تورم
- مشکلات چشمی
- اختلال حافظه
- افزایش چربی

پرسش از شما، پاسخ از ما



همراهان گرامی می‌توانید پرسش‌های خود با موضوع پزشکی، روان‌شناسی و شخصیت‌شناسی را به روش‌های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه‌ترین زمان ممکن پاسخ آن‌ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

پیامک: ۰۲۲۸۹۳۰۰۰ | پیام‌رسان: ۰۵۴۴۵۸۰۶۰

دردسرهای یک میهمان ناخوانده

با گرم شدن هوا مراقب ابتلا به بیماری‌های انگلی شایع باشید

مقصومه متین‌نژاد با توسعه بهداشت فردی میزان ابتلا به بیمارهای انگلی در جامعه بسیار کمتر شده است. با این همه، همچنان با گرم شدن هوا شاهد ابتلا به این بیماری‌ها به ویژه در بین کودکان از طریق آب و غذا و گزش حشرات هستیم. نکته تأمل برانگیز درباره بیماری‌های انگلی این است که بیشتر آن‌ها کشف نشده نیستند ولی از آنجایی که حیاتشان به شدت وابسته به میزبان است، مشکلات زیادی را برای اوفراهم می‌کنند. از این رو، خیلی مهم است که حواسمان به نشانه‌های حضور آن‌ها باشد تا در همان ابتدای ابتلا برخورد جدی با این میهمانان ناخوانده داشته باشیم. موضوعی که در آستانه گرم شدن هوا بروز آن مسئله‌ای جدی تر می‌شود و ما هم قصد داریم در گزارش امروزمان مفصل به آن بپردازیم.

