

راز بی میلی ناگهانی به غذا

چرا اشتها ناگهان کور می‌شود و زنگ خطرهای آن چیست؟



فاطمه ملک‌زاده | روزنامه‌نگار

افت ناگهانی یا پدیدار اشتها، بیماری مستقلی محسوب نمی‌شود، بلکه یک واکنش بالینی هشداردهنده از سوی بدن است که طیف وسیعی از استرس‌های هیجانی تا ناهماهنگی‌های هورمونی و بیماری‌های زمینه‌ای را بازتاب می‌دهد.

بی میلی به غذا از نشانه‌های بسیار شایعی است که غالب افراد آن را در برهه‌های مختلف زندگی تجربه می‌کنند. هر چند این علامت در بیشتر اوقات ماهیتی گذرا دارد پس از رفع یک دوره نقاهت یا تنش مقطعی ناپدید می‌شود، اما تداوم بی دلیل آن می‌تواند سرآغاز اختلالات متابولیک و تحلیل عضلانی باشد. تحلیل پزشکی این پدیده نشان می‌دهد که مرکز کنترل گرسنگی در هیپوتالاموس به شدت تحت تأثیر پیام‌های عصبی و نوسانات غدد درون‌ریز قرار دارد.

وقتی ویروس‌ها و تب، مرکز گرسنگی مغز را خاموش می‌کنند

یکی از رایج‌ترین دلایل افت میل به غذا، ابتلا به بیماری‌های عفونی متداول مانند سرماخوردگی و آنفلوآنزا است. در زمان پاسخ

تا به حال شده احساس کنید غذایتان یک «امضای مخفی» کم دارد؟ لازم نیست سراغ ادویه‌های گران قیمت یا سس‌های پیچیده کارخانه‌ای بروید؛ راز خوشمزه‌تر شدن غذاها در دست در گوشه‌ی پخچال و میان سبزی‌های تازه پنهان شده است! با ساختن یک شیشه نمک سبزیجات خانگی، آشپزخانه شما همیشه بوی طراوت باغچه را خواهد داد:

فرمول سبزی و معطر: نصف پیمانه نمک دریا، دانه درشت را با نصف پیمانه جعفری، یک چهارم پیمانه رزماری و ۳ قاشق

دهان و دندان

اثربخشی فلاونوئید «دیوزمین» در مهار اختلالات سیاهرگی

یافته‌های اخیر پژوهشگران حوزه فارماکولوژی نشان می‌دهد «دیوزمین» (Diosmin)، نوعی ترکیب فلاونوئیدی مشتق‌شده از مرکبات، پتانسیل بالایی در کاهش نشانه‌های بالینی اختلالات عروقی نظیر نارسایی مزمن وریدی و حملات حاد هموروئید دارد.

بر اساس ارزیابی‌های بالینی، مصرف دوزهای کنترل‌شده دیوزمین – که اغلب در ترکیب با فلاونوئید «هسپریدین» تجویز می‌شود – با تقویت دیواره عروق، جریان خون سیاهرگی را بهبود می‌بخشد. این سازوکار به شکل محسوسی روم، احساس سنگینی، درد پاها و همچنین خونریزی‌های ناشی از هموروئید حاد را تسکین می‌دهد. با این حال، متخصصان تأکید می‌کنند غلظت این ماده در میوه‌های طبیعی محدود است و اثرات درمانی ثبت‌شده تنها از طریق مکمل‌های دارویی استاندارد به دست می‌آید.

گرچه این ترکیب در غالب موارد ایمن و کم‌عارضه گزارش شده، اما بروز اختلالاتی چون ناراحتی گوارشی، اسهال یا سر درد و همچنین احتمال تداخلات دارویی دوراز انتظار نیست. کارشناسان سلامت هشدار می‌دهند مصرف خودسرانه دیوزمین نباید مانع از پیگیری پزشکی شود؛ به‌ویژه در علائم حساسی مانند خونریزی معده‌ای که ارزیابی دقیق منشأ بیماری توسط پزشک الزامی است.

داده تصویری



اصول تغذیه زمان ابتلا به آنفلوآنزا

اولویت اول: مایعات و الکترولیت‌ها



دمونش‌های بدون کافئین؛ تسکین‌دهنده و تامین مایعات بدن



آبمیوه ۱۰۰٪ طبیعی؛ تامین سریع انرژی در صورت بی‌اشتهایی



نوشیدن مستمر آب؛ جبران مایعات از دست رفته ناشی از تب و اسهال

غذاهای مناسب و زود هضم

سوپ مرغ و سبزیجات؛ تامین آب، انرژی و پروتئین سبک

منابع ویتامین C (مرکبات، کیوی، بروکلی، فلفل دلمه‌ای)؛ کمک به عملکرد ایمنی

غذاهای ساده (موز، برنج، نان تست، پوره سیب، مرغ)؛ تامین انرژی بدون فشار بر معده

موارد پرهیز



محدودسازی شیرینی‌جات؛ ترجیح غذاهای مغذی به کاری بوج



پرهیز از غذاهای چرب و تند؛ جلوگیری از تحریک گلو و معده



کاهش کافئین؛ برای جلوگیری از تهوع و بی‌خوابی

اخبار کونا

توپ‌طلا را به یامال بدهید!



لامین یامال این روزها حسابی سر حال است و هم در بارسا و هم در اسپانیا خوش می‌درخشد. در چند ماه اخیر، خصوصاً در جام جهانی، یکی از انتقاداتی که متوجه یامال بود، عملکرد نه‌چندان خوبش در لاروخوا بود و گفته می‌شد او در بارسا بهتر است. البته

این اتفاق به دلیل تفاوت سبک بازی بارسا و اسپانیاست، اما باز هم برای بازیکنی در سطح یامال فرقی ندارد در چه تاکتیکی بازی کند و در نهایت باید بدرخشد. ستاره ۱۹ ساله اسپانیا اما در لیگ ملت‌های اروپا به نوعی جواب این انتقادات را داد و در سه بازی برابر انگلیس، کرواسی و آقای گل باشد. جالب این که او این سه گل را در ده دقیقه ابتدایی بازی به ثمر رسانده است. اما نکته مهم‌تر، درخشش خیره‌کننده یامال در ۹ بازی اخیرش است که روی گل (۱۳ گل + ۶ پاس گل) تأثیر مستقیم داشته است و آماری مشابه را افرینیا ثبت کرده است. حالا که قرار است سه هفته دیگر برنده توپ طلا مشخص شود، خیلی از فوتبالی‌ها معتقدند توپ طلا حق یامال است و با این تأثیرگذاری عجیب، دیگر نیازی به کمپین تبلیغاتی ندارد و نمایشش گویای شایستگی‌اش برای مهم‌ترین جایزه فردی فوتبال است.

کدورت‌های عامل و حسن قبل از جهانی!



هادی عامل، گزارشگر با سابقه کشتی کشورمان، در جریان کشتی امیرعلی آذرپیرا با آرش یوشیدای جمله‌ای را گفت که خیلی زود بازتاب گسترده‌ای پیدا کرد. او در پایان کشتی که فکرمی کرد میکرو فونش قطع است، گفت: «حالا ببینید این یوشیدا در جهانی با حسن یزدانی چه می‌کند.»

همین بخش از صحبت‌های او باعث شد هواداران حسن یزدانی و دوست‌داران کشتی به هادی عامل واکنش نشان دهند و عامل هم خیلی زود گفت که منظوری نداشته و برای این که کدورتی پیش نیاید، با حسن یزدانی تماس خواهد گرفت. اما حالا گویا حسن یزدانی جواب تماس‌های عامل را نداده که برخی می‌گویند به دلیل حضورش در تمرینات پایانی برای آماده‌سازی بهتر برای اعزام به بازی‌های قزاقستان است و قصد دارد از حاشیه‌ها دوری کند. حالا باید دید قبل از مسابقات جهانی که آبان‌ماه برگزار می‌شود، این کدورت بین خبرنگار اعزامی ایران و کشتی‌گیر ۹۷ کیلو گرم کشورمان حل می‌شود یا خیر.

ار سال کند؛ در حالی که برخی در تنش روانی دچار پر خوری عصبی می‌شوند، گروه بزرگی با قفل شدن معده و کاهش شدید انگیزه برای غذا خوردن روبه‌رو می‌شوند. از سوی دیگر، هر گونه آشفتگی ساختاری در مسیر اولیه گوارش -نظیر رفلاکس اسید، پیوست، سوءهاضمه مزمن و... یا القای سیگنال‌های مداوم درد، اتساع و سوزش، اشتها را سرکوب می‌کند.

نقش هورمون‌های تیروئید در بی‌اشتهایی

تیروئید به عنوان ترموستات متابولیسم بدن، ارتباطی پیچیده با اشتها دارد. هر چند پرکاری تیروئید عموماً اشتها را به دلیل سوخت‌وساز بالا افزایش می‌دهد، اما در مواردی ممکن است پاسخ معکوس ایجاد کند؛ در کم‌کاری تیروئید نیز کند شدن حرکات دستگاه گوارش می‌تواند سبب کاذب بی میلی به غذا بیاورد. بنابر این نوسانات وزنی در کنار افت اشتها نیازمند ارزیابی جامع هورمونی است.

داروهای اشتها را کور کرده‌اند یا بیماری دیگری در میان است؟

طیف وسیعی از داروها، از مسکن‌ها و رطوبت می‌تواند ماندگاری آن را کم کند. کاربرد بی‌نهایت: این اکسیر خانگی طعم سیب‌زمینی تنوری، فیله مرغ، ماهی گریل، تخم‌مرغ صبحانه، سوپ و سبزیجات بخارپز را از یک غذای معمولی به بشقابی رستورانی تبدیل می‌کند. همین امروز سری به سبزی‌های داخل یخچال بزنید، مخلوط‌کن را روشن کنید و این شیشه جادویی را بسازید. مطمئن باشید از فراداشپزی بدون این چاشنی سبزرافراموش خواهید کرد!

تراژدی ماتئوس‌ها، در عصر هایلایت‌ها

لوتار ماتئوس همان بازیکنی است که مارادونا اورا «بهترین رقیب» خود می‌دانست: هافبکی کامل، با انواع عناوین فردی و تیمی، اما در دنیای امروز که شناخت نسل‌ها از دل ویدئوهای ۳۰ ثانیه‌ای، ریلزهای اینستاگرام و هایلایت‌های یوتیوب بیرون می‌آید، نام‌هایی مثل او برای نسل‌های جدید شناخته شده نیستند

صابر- ما در عصری زندگی می‌کنیم که حافظه جمعی هواداران، نه با تماشای ۹۰ دقیقه جنگ تاکتیکی، بلکه با تماشای ۳۰ ثانیه کلیپ گلچین شده شکل می‌گیرد. در این بازار مکاره، برخی بازیکنان قدیمی و جدید به دلیل سبک بازی‌شان، محکوم به فراموشی‌اند. لوتار ماتئوس، نماد این پارادوکس است. او که روزگاری در قلب تپنده بایرن مونیخ و اینتر میلان، فوتبال را با دقتی جن‌گونه مهندسی می‌کرد، اما حالا در قیاس با مارادونا، کمتر به یاد می‌آید. مارادونا برای تاریخ، «شعر مجسم» بود اما ماتئوس برای فوتبال، «سازهای استوار». اما آیا این شکاف در شهرت، بازتابی از فاصله فنی آن‌هاست؟ یا مادچار یک خطای شناختی بزرگ شده ایم؟ این پرسش ما را به قلب شکافی می‌برد که دنیای الگوریتمی بین واقعیت فوتبال و آنچه ما از فوتبال به یاد می‌آوریم، ایجاد کرده است. بررسی این ماجرا، نقد تماشای فوتبال از دریچه موبایل است.

شکافی که به این بزرگی نبود

فاصله فنی مارادونا و ماتئوس در زمین مسابقه، هرگز به آن بزرگی نبود که در ذهن مانعش بسته است. مارادونا، آن نابغه ویرانگر، از «آشوب» قدرت می‌گرفت؛ او با دریبل‌های ناگهانی، تغییر ریتیم و توانایی عبور از غیرممکن‌ها، بازی را به یک اثر هنری بدل می‌کرد. اما ماتئوس، آن مجسمه نظم و انضباط، از «ساختار» قدرت می‌گرفت. او نه فقط یک بازیکن، که یک سیستم متحرک بود. ماتئوس در اوج، ترکیبی از قدرت بدنی ویرانگر، هوش تاکتیکی خیره‌کننده و شوت‌هایی که مثل موشک بود. او کسی بود که مأموریت مهار مطلق مارادونا را در فینال ۱۹۸۶ بر عهده

تحقیر تمام و کمال کروات‌ها به دست سه شیرها

کرواسی در بازی هفته سوم لیگ ملت‌های اروپا در شبی تلخ، فقط مقابل انگلیس شکست نخورد، بلکه تصویری عجیب از فاصله‌اش با تیمی که فوتبال جهان را به احترام وارد داشته بود، به نمایش گذاشت. شکست ۷-۰، آن‌هم در خانه، برای تیمی که روزی نایب‌قهرمان جهان شد و روزی سکوی سوم جام جهانی هم ایستاد، چیزی فراتر



زمین‌را ترک کرد. این درحالی است که آنها در بازی برابر اسپانیا هم هیچ حرفی برای گفتن نداشتند و با دریافت ۴ گل شکست خوردند. چیزی که مشخص است کروات‌ها پس از رفتن دالچ که سالیان سال سرمربی آنها بودند و نسل طلایی‌شان را ساخته بود با اسلوان بلیچ به تیمی معمولی تبدیل شده است.

فوتبال دوستان، به خصوص نسل‌های جدید جایی ندارد. چون الگوریتم‌های اینستاگرام و یوتیوب، عاشق لحظات «انفجاری» هستند. یک دریبل زردانی، یک ضربه آزاد کات‌دار یا یک شادی گل عجیب، خوراک اصلی ریلزهاست. ماتئوس اما بازیکن «لحظه‌های نامرئی» بود. نبوغ او در بستن زانو به پاس، در جای‌گیری دقیق بدون توپ و در کنترل ریتیم بازی در طول ۹۰ دقیقه خلاصه می‌شد. این‌ها چیزهایی نیستند که بتوان در یک کلیپ ۱۰ ثانیه‌ای به مخاطب کم‌حوصله فروخت. علاوه بر این، «روایت شخصی» ماتئوس فاقد جذابیت‌های دراماتیک برای رسانه‌ها بود. مارادونا با حواشی، اعتیاد، مبارزه با مافیای ونماد طبقه کارگر بودن، یک «افسانه» ساخت؛ ماتئوس اما شبیه یک کارمند عالی‌رتبه بود. زندگی شخصی او با از دواج‌های متعدد و حضور در رسانه‌های زرد آلمان، به جای افسانه‌سازی، از جایگاه اسطوره‌ای او نزد مخاطب جهانی کاست. وقتی فوتبال به «سرگرمی مصرفی» تبدیل می‌شود، بازیکنی که «وظیفه» را عالی انجام می‌دهد، بازیکنی که «نمایش» را عالی اجرا می‌کند، شکست می‌خورد؛ برای همین بازیکنانی مثل ماتئوس قربانی فوتبالی شدند که دیگر نمی‌خواهد ۹۰ دقیقه را ببینند و می‌خواهند با کلیپی هیجان‌زده شوند.