گوناگون

تغییر در فرایند قرعه‌کشی وام بازنشستگان صندوق بازنشستگی کشوری

مدیرعامل صندوق بازنشستگی کشور با اشاره به تغییر در فرایند قرعه‌کشی وام بازنشستگان صندوق بازنشستگی کشوری از برنامه‌ریزی این مجموعه، جهت تأمین جهیزیه فرزندان بازنشستگان این صندوق در سال جاری خبر داد.

به گزارش پیام آشنا، به نقل از تسنیم، نعمت‌الله ترکی -مدیر عامل صندوق بازنشستگی کشوری- با اشاره به اینکه رقم وام ضروری بازنشستگان این صندوق ۱۵ میلیون تومان بود، اظهار کرد: بر اساس برنامه‌ریزی صورت گرفته امسال این سقف به دو برابر افزایش یافت و به ۳۰ میلیون تومان رسیده است. وی با اشاره به تغییرات صورت گرفته در نحوه قرعه‌کشی و نوبت وام ضروری بازنشستگان صندوق بازنشستگی کشوری گفت: پیش از این قرعه‌کشی در سال یک بار انجام می‌شد اما امسال با توجه به افزایش سقف وامی که پرداخت می‌شود، این فرصت هر ماه ایجاد می‌شود و افراد می‌توانند در قرعه‌کشی شرکت کنند و شانس یک نفر در طول سال ۱۲ بار شده است. ترکی با اشاره به اینکه در بخش وام ازدواج فرزندان بازنشستگان هم اقدامات خوبی در حال انجام است، گفت: در همین زمینه نیز تمهیداتی صورت گرفته که به‌زودی اطلاع‌رسانی می‌شود.

مدیرعامل صندوق بازنشستگی کشوری در پایان گفت: در زمینه تأمین جهیزیه فرزندان بازنشستگان نیز برنامه‌هایی در سال جاری اجرا خواهد شد.

ورود داروهای جدید به صندوق بیماری‌های خاص و صعب‌العلاج

معاون بیمه و خدمات سلامت سازمان بیمه سلامت ایران، پوشش جدید دارویی صندوق بیماران خاص و صعب‌العلاج را تشریح کرد.

به گزارش پیام آشنا، به نقل از مهر، مهدی رضایی گفت: در بسته جدید دارویی بیماران سرطان به هپاتیت C داروی سوفوبوویر (sofosbuvir) با پوشش ۷۰ درصد و همچنین افزایش پوشش ۲۰ درصد مازاد بر پوشش قبلی (۷۰ درصد سهم سازمان بیمه پایه)، دو داروی (daclatavir) و (sofosbuvir) و داروی (sofosbu-vir) و (ledipavir) تحت پوشش قرار گرفتند.

وی افزود: دو داروی اخیر مجموعاً ۹۰ درصد پوشش سهم بیمه پایه و صندوق صعب‌العلاج را دریافت نموده‌اند.

معاون بیمه و خدمات سلامت سازمان بیمه سلامت ایران تصریح کرد: در داروهای درمان سرطان دو داروی پالبو سیکلیب و داروی فولوسترانت با پوشش ۷۰ درصدی تحت پوشش صندوق قرار گرفتند. رضایی تاکید کرد: همچنین ۴ قلم داروی ترکیبی درمان بیماران دیابتی که پرمصرف بوده و از بابت پرتوتلر بودن هزینه نسبتاً بالایی برای بیماران مبتلا به دیابت داشتند، تحت پوشش صندوق بیماران خاص و صعب‌العلاج قرار گرفتند که شامل: امپاگلیفلوزین- لینا گلیپتین، امپاگلیفلوزین- مت فورمین، سیتاگلیپتین و لینا گلیپتین- مت‌فورمین است.

سیگار چه خطراتی برای مادر باردار دارد

یک متخصص زنان و زایمان نسبت به خطرات مصرف دخانیات برای مادر باردار هشدار داد.

به گزارش پیام آشنا، رفیعه اکبری گفت: مصرف دخانیات در خانم‌ها یک سری عوارض را تحمیل می‌کند و دومین عامل مرگ در بلوغ بارور سرطان ریه است که عامل اصلی سرطان ریه مصرف سیگار است. این متخصص زنان و زایمان بیان کرد: در مطالعات دیده شده که سیگار کشیدن باعث کاهش قدرت باروری در خانم‌ها می‌شود و مستقیماً این بلست به دورنیست به طور مثال بگوید من روزی یک عدد سیگار مصرف می‌کنم، اصلاً مهم نیست چه تعداد مصرف می‌کند درست است هر چه تعداد بیشتر باشد عارضه بیشتر است ولی با کمترین مصرف هم این عارضه می‌تواند ایجاد شود.

اکبری گفت: حتی خانم‌هایی که قرار است کارشان به روش‌های کمک‌باروری کشیده شود در آنها هم دیده شده است که جنین‌هایی که از آنها می‌گیریم، احتمال ناموفق بودن زایمان را بالا می‌برد.

این متخصص زنان و زایمان تصریح کرد: نکته مهم دیگر آن است که سیگار کشیدن ریسک آسم را بالا می‌برد و مادر بارور پس از مصرف سیگار دچار آسم و در باروری دچار مشکل شود و در نتیجه ظرفیت تنفسی مادر در دوره بارداری کمتر و به احتمال زیاد به فشار خون هم مبتلا می‌شود. اکبری گفت: در مطالعات صورت گرفته دیده شده است که اگر یک خانم سیگاری باردار شود، فارغ از عوارضی جنینی آن ممکن است به دیابت بارداری مبتلا شود و احتمال دریافت فسلیون نیز زیاد است.

این متخصص زنان و زایمان ادامه داد: کاهش فکر می‌کنیم دخانیات فقط همان سیگار است و سیگارهای الکترونیکی ضرر ندارد در حالی که مصرف آنها نیز به بدن آسیب می‌زند.

SPF ضد آفتاب چگونه محاسبه می‌شود؟

«SPF» (اس‌پی‌اف)، فاکتور محافظت از پوست در برابر تابش شدید نور خورشید است که به میزان محافظت یک محصول در برابر آفتاب‌سوختگی اشاره می‌کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایندیپندنت، متخصصان پوست می‌گویند: بنابر اعلام انجمن غذا و داروی ایالات متحده، این فاکتور فقط برای اندازه‌گیری محافظت در مقابل UVB است و ضدآفتاب‌هایی که در مقابل هر دو گونه اشعه‌های UVA و UVB نقش محافظتی دارند، برچسب «طیف وسیع» (Broad Spectrum) دارند. به گفته متخصصان انجمن پوست آمریکا، عدد SPF روی یک محصول ضدآفتاب مدت زمان محافظت از پوست در مقابل آفتاب‌سوختگی را تعیین می‌کند. به عنوان مثال ضدآفتابی با SPF۱۵ برای فردی که بدون محافظت در برابر آفتاب در عرض ۲۰ دقیقه دچار آفتاب‌سوختگی می‌شود، بر اساس محاسبه با فرمول (درجه محافظتی ۱۵ ضرب در ۲۰ دقیقه = ۳۰۰ دقیقه)، حدود پنج ساعت محافظت ایجاد می‌کند. متخصصان خاطرنشان می‌کنند که این مدت زمان ممکن است با توجه به زمان روز و موقعیت جغرافیایی هر فرد متفاوت باشد.

طبق قوانین فعلی انجمن غذا و داروی ایالات متحده، محصولاتی که عبارت «طیف وسیع» روی آن‌ها ذکر نشده یا حداقل SPF که درجه آن ۱۵ است را ندارند، باید برچسب هشداردهنده‌ای داشته باشند که نشان دهد این محصول هرچند برای محافظت در برابر آفتاب‌سوختگی ممکن است موثر باشد اما در پیشگیری از سرطان پوست یا پیری زودرس نقشی ندارد.

زنان و خانواده

بسته شدن لوله‌های رحمی؛ علائم و درمان

متخصص زنان و زایمان دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی با اشاره به عوارض انسداد یا بسته شدن و حرکت نامناسب لوله‌های رحمی، نازایی و حاملگی خارج رحم را از جمله پیامدهای این عارضه عنوان کرد

به گزارش پیام آشنا به نقل از روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی، زهرا نائیجی با اشاره به اینکه سیستم تولید مثل زنان از رحم و تخمدان تشکیل شده است، اظهار کرد یکی از قسمت‌های مهمی که بین تخمدان و رحم ارتباط برقرار می‌کند لوله‌های رحمی است.

وی افزود: نقش لوله‌های رحمی این است که تخمک آزاد شده از تخمدان را به فضای رحمی و اسپرم منتقل شده از واژن را هم به تخمک برساند.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی با بیان اینکه در بسیاری از اوقات لقاح داخل لوله‌های رحمی صورت می‌گیرد، گفت: حرکت صحیح لوله‌های رحمی به سمت فضای داخل رحم و انتقال تخم شکل گرفته باعث می‌شود بارداری اتفاق بیفتد.

نائیجی تاکید کرد: اگر به هر دلیلی در روند کار لوله‌های رحمی اختلالی ایجاد شود، بارداری ناموفق است.

او با اشاره به اینکه گاهی لوله‌های رحمی دچار عفونت تناسلی نیز می‌شوند، ادامه داد: ورم لوله‌های رحمی یا هیدروسالپینکس منجر به عارضه‌هایی مثل دردهای مزمن شکمی و نازایی برای بیمار می‌شود.

وی به نشده‌های بسته شدن لوله‌های رحمی اشاره کرد و افزود: زمانیکه لوله‌های رحمی بسته باشند، نشاخه‌های این عارضه در زنان مختلف نیز متفاوت است. از دردهای شکمی تا نازایی و یا بارداری خارج از رحم بروز می‌کند.

نائیجی درباره دلایل بسته شدن لوله‌های رحمی نیز، گفت: عفونت‌ها، مهم‌ترین علت بسته شدن لوله‌های رحمی هستند؛ اما جراحی‌هایی که در شکم انجام می‌شود نیز می‌توانند چسبندگی ایجاد کرده و باعث این عارضه شوند.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی با اشاره به اینکه ممکن است هر جراحی عارضه چسبندگی و بایسته شدن لوله‌های رحمی را به دنبال داشته باشد، عنوان کرد: این عارضه می‌تواند به دنبال یک عمل سزارین تا جراحی ساده آپاندیس ایجاد شود.

وی درباره درمان بسته بودن لوله‌های رحم، عنوان کرد: اگر علت بسته شدن لوله‌ها عفونت باشد، تکلیف روشن است، با وقوع روش‌های دارویی و مصرف آنتی بیوتیک‌ها با تجویز پزشک متخصص این عارضه برطرف خواهد شد.

نائیجی با تاکید بر اینکه زمانی که تنها یک لوله بسته باشد، امکان بارداری وجود دارد، ادامه داد: زمانی که هر دو لوله رحمی بسته باشد، درمان توسط روش‌های هیستروسکوپی با کمک باروری مثل IVF انجام می‌شود.

به گفته وی، حفظ بهداشت در زنان با هدف پیشگیری از عفونت‌های تناسلی از مهم‌ترین روش‌ها برای پیشگیری از اختلال در عملکرد لوله‌های رحمی است.

عضو هیئت علمی دانشگاه تاکید کرد: جراحی‌های بی‌مورد و عمل‌های سزارینی که بدون دلیل جایگزین زایمان طبیعی می‌شود از مهم‌ترین عوامل چسبندگی و انسداد لوله‌های رحمی است.

وی به افرادی که جراحی‌های لگنی کرده‌اند و در پی آن عفونت داشته‌اند، توصیه کرد: در صورت تأخیر در سیکل قاعدگی حتما تست بارداری را انجام دهند چون بارداری خارج رحم مهمترین عارضه آسیب به لوله‌های رحم است.

چند نکته درباره طرح «کالابرگ الکترونیک»

مرحله جدید طرح کالابرگ الکترونیک از روز شنبه- سیزدهم خردادماه، به صورت سراسری آغاز شد؛ در مرحله اول خانوارهای تحت پوشش کمیته امداد امام خمینی(ره) و سازمان بهزیستی مشمول طرح شده‌اند.

به گزارش پیام آشنا، به نقل از ایسنا، هدف از اجرای این طرح، حمایت دولت از اقشار کم درآمد بیان شده و در مرحله اول یارانه اعتباری خانوارهای تحت پوشش کمیته امداد امام خمینی(ره) و سازمان بهزیستی، ۲۰ درصد افزایش می‌یابد که در قامه به جزئیات آن اشاره می‌شود.

- فقط خانوارهایی که در دهک ۱ تا ۴ قراردارند و مبلغ یارانه نقدی خود را به صورت کالابرگ الکترونیک از ۱۱ گروه کالایی خرید کنند به عبارتی شرط استفاده از این افزایش اعتبار، خرید بیش از ۷۰ درصد یارانه معادل ۳۲۰ هزار تومان به ازای هر نفر است.

- همچنین خانوارها می‌توانند یک ماه زودتر از واریز یارانه از اعتبار خود استفاده کنند. استفاده از این طرح برای همه مسئولان، اختیاری است. ضمن آنکه در این طرح کارت جدیدی صادر نمی‌شود و همه کارتهای بانکی به نام سرپرست خانوار قابل استفاده است.

- شیر کم‌چرب بطری، پنیر، تخم مرغ، گوشت مرغ، روغن مایع، ماکارونی، برنج ایرانی، لبنیات (ماست پرچرب پگاه) قند و شکر، حبوبات و گوشت منجمد گوساله ۱۱ قلم کالای اساسی در طرح کالابرگ الکترونیکی است. شش فروشگاه زنجیره‌ای بزرگ در این طرح مشارکت دارند و در شهرها و روستاهای کوچک نیز برای فروشندگان بارکدخوان نصب می‌شود تا دسترسی مردم و امکان بهره‌مندی عمومی از کالابرگ الکترونیکی فراهم شود.

- همه خانوارهای مشمول طرح می‌توانند با نصب برنامه شبکه ملی اعتبار #شماره و یا شماره گیری #۵۰۰*۱۴۶۳# از باقی مانده اعتبار خود مطلع شوند سایر خانوارهای دهک‌های اول تا سوم در مرحله بعدی طرح، تحت پوشش قرار خواهند گرفت که زمان اجرای مراحل بعدی، اطلاع رسانی خواهد شد.

در همین راستا، سیدجواد مرتضوی وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی دو روز گذشته، با تشریح اهداف اجرای مرحله جدید طرح کالابرگ الکترونیک اظهار کرد: اجرای طرح ملّی کالابرگ الکترونیک مصوبه مجلس شورای اسلامی و در راستای سیاست‌های عدالت‌بخش نظام مقدس جمهوری اسلامی ایران است و روز افزود از سال گذشته، کالای اساسی در طرح کالابرگ الکترونیکی است. شش فروشگاه زنجیره‌ای بزرگ در این طرح مشارکت دارند و با تکمیل سامانه شبکه ملی اعتبار در وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی به صورت آزمایشی طرح کالابرگ الکترونیک آغاز و در اسفندماه ۱۴۰۱ نیز به صورت سراسری به مرحله اجرا درآمد. به دنبال تأکیدات رئیس جمهور و به منظور تأمین سبد تغذیه خانوارهای کم‌درآمد، تأمین منابع مالی افزایش ۲۰ درصدی اعتبار یارانه کالابرگ در دستور کار دولت قرار گرفت.

وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی با بیان اینکه اجرای سراسری و فراگیر طرح کالابرگ الکترونیکی به مهار تورم و ثبات بازار کمک می‌کند، اظهار کرد: اجرای اثربخش این طرح نیازمند همراهی و هماهنگی گسترده در تمامی استان‌های کشور است. در مرحله نخست و به منظور حمایت از خانوارهای تحت پوشش سازمان بهزیستی و کمیته امداد امام خمینی(ره) افزایش ۲۰ درصدی اعتبار یارانه از ۱۲ خردادماه برای آنان اعمال می‌شود و می‌توانند به شرط استفاده بیش از ۷۰ درصدی از سبد ۱۱ قلم کالای طرح کالابرگ مشمول این افزایش شوند. مرتضوی گفت: دولت در قامه برای کل خانوارهای دهک‌های اول تا سوم این افزایش را اعمال می‌کند و تلاش دارد برای سایر دهک‌ها نیز این طرح را عملیاتی کند. وی بر اطلاع‌رسانی متمرکز و گسترده به مددجویان بهزیستی و کمیته امداد امام خمینی(ره) برای برخورداری از این طرح و افزایش اعتبار یارانه تأکید کرد و افزود: دولت برنامه‌ریزی گسترده‌ای برای تنظیم بازار، رشد تولید و مهار تورم داشته و اجرای طرح کالابرگ در همین راستاست.

قابل توجه

این برنامه‌ها، باتری گوشی شما را خالی می کنند!

یک متخصص فاش کرد که یک برنامه رسانه اجتماعی بسیار محبوب چقدر می‌تواند باتری گوشی هوشمند شما را خالی کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از همشهری آنلاین، برنامه‌های رسانه‌های اجتماعی در پس‌زمینه دستگاه شما اجرا و به‌عنوان مقصر اصلی در کاهش شارژ شناخته می‌شوند.

لئون بیرهالز، یک مدیر ارشد فناوری گفت که اینستاگرام یکی از خسته‌کننده‌ترین اپلیکیشن‌های آیفون است.

او گفت: «حذف فیسبوک می تواند تا ۲۰ درصد از عمر باتری شما را ذخیره کند و حذف اینستاگرام تا ۲۵ درصد این کار را انجام خواهد داد.

این کارشناس ادامه داد: «حذف اینستاگرام یا فیسبوک را به‌عنوان راحتی برای افرادی که با عمر باتری خود مشکل دارند پیشنهاد می‌کنم. برنامه‌هایی که دائماً در پس‌زمینه دستگاه شما در حال اجرا هستند، معمولاً به طیف وسیعی از مجوزها دسترسی دارند.»

بیرهالز در ادامه موارد متعددی را توصیه می‌کند که می‌تواند مدام عمر باتری را افزایش دهد.

این موارد باتری گوشی هوشمند شما را خالی می‌کند؛ حتی زمانی که فکر می‌کنید زیاد از دستگاه خود استفاده نمی‌کنید.

اگر متوجه شدید باتری شما به سرعت تخلیه می‌شود، حذف برنامه‌هایی مانند فیسبوک می‌تواند بخشی از مشکل باشد.

می‌توانید تنظیمات خود را تغییر دهید تا برنامه‌ها در پس‌زمینه تازه‌سازی نشوند یا اگر اغلب از آنها استفاده نمی‌کنید، می‌توانید آنها را حذف کنید.

دسترسی به پلتفرم‌های رسانه‌های اجتماعی از طریق مرورگر، جایگزین خوبی برای نگه‌داشتن برنامه‌ها در گوشی شماست.

همچنین می‌توانید به راحتی برای برنامه‌های آیفون و اندروید محدودیت‌های زمان نمایش را تعیین کنید.

برنامه‌ها تنها چیزی نیستند که باید در مورد باتری خود نگران باشید. برای سلامت بیشتر باتری، باید از آدابتور برقی که همراه تلفن شما ارائه می‌شود استفاده کنید و آن را با نسخه‌های استاندارد جایگزین کنید. آن را خنک نگه دارید و گوشی را به مقدار لازم یا کمتر شارژ کنید.

اگر نیاز فوری به صرفه‌جویی در باتری دارید، بهترین کار این است که حالت هواپیما را روشن کنید.

همچنین خاموش کردن گوشی در زمانی که برای مدت طولانی از آن استفاده نمی‌کنید باعث صرفه‌جویی در مصرف باتری نیز می‌شود.

این ۷ مشکل نشان از کم آبی بدن دارد

آب برای تمام عملکردهای بدن ضروری است. آب به بدن کمک می‌کند تا مواد زائد را از طریق ادرار دفع کند، دمای طبیعی را از طریق تعریق حفظ کند و حتی از مغز محافظت کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از فرادید، شاید معتقد باشید که مصرف ۸ لیوان آب در روز کافی است، ولی طبق گفته متخصصان، مردان بزرگسال باید روزانه حدود ۱۵ لیوان مایعات مصرف کنند و زنان به مقداری حدود ۱۱ لیوان مایعات در روز نیاز دارند. این مقدار متخصص هیدراتاسیون (آبرسانی) کافی بدن است. هرچند که نوشیدن آب کافی یکی از بهترین راه‌ها برای هیدراته نگه داشتن بدن است، اما جالب است بدانید آب تنها گزینه برای آبرسانی بدن نیست و تمام مایعاتی که در یک روز مصرف می‌کنید می‌توانند به هیدراتاسیون بدن کمک کنند. آب، چای، قهوه، آبمیوه، شیر و حتی میوه‌ها و سبزیجات مواردی هستند که مصرف آنها در هیدراته ماندن بدن نقش اساسی دارد.

از آنجا که آب نقش مهمی در سلامت بدن دارد، جای تعجب نیست که مصرف کم مایعات بتواند عوارض نگران کننده‌ای داشته باشد. این مطلب را انتها بخوانید که بدانید وقتی آب کافی نمی‌نوشید چه اتفاقاتی برای بدنتان می‌افتد.

مایعات کافی نمی‌نوشید، وقتی بدن کم‌آب است، ممکن است علائم گرسنگی را بروز دهد تا شما غذاهای شور یا نشاسته‌ای بیشتری بخورید (این غذاها آب را در بدن نگه می‌دارند).

در حالی که غذاها و نوشیدنی‌های کربوهیدراتی و الکترولیت‌ها مانند سدیم (نمک) می‌توانند به هیدراتاسیون کمک کنند، آب معمولی نیز همین کار را انجام می‌دهد و علاوه بر این می‌تواند شما را از مصرف کالری اضافی باز دارد.

سردرد

سردرد می‌تواند علل مختلفی داشته باشد، اما کم‌آبی یکی از عوامل اصلی آن است. مرید اگر دچار سردرد شدید، به جای مصرف قرص مسکن، ابتدا کمی آب بنوشید. حتی می‌توانید برای جلوگیری از سردردهای بعدی، مصرف آب خود را افزایش دهید.

بیوست

مصرف مایعات به نرم شدن مفاصل و بافت‌های بدن و همچنین به غبور راحتتر محتویات از دستگاه گوارش کمک می‌کند. وقتی مایعات کافی نمی‌نوشید، ممکن است دچار بیوست شوید و روند دفع مدفوع برایتان سخت و آزارده‌نده شود. این وضعیت ممکن است خطر ابتلا به هموروئید را افزایش دهد.

خستگی

اگر نوشیدنی‌های کافئین‌دار و شیرین از نوشیدنی‌های مورد علاقه شما برای حفظ انرژی هستند، سعی کنید آب را جایگزین برخی از این نوشیدنی‌ها کنید تا انرژی خود را افزایش دهید. این کار می‌تواند به بهبود هیدراتاسیون کمک بیشتری بکند و میزان کافئین و قند مصرفی را کاهش دهد.

گرمازدگی

گرمازدگی با کم‌آبی بدن مرتبط است. فعالیت فیزیکی یا بودن در یک محیط مرطوب و گرم می‌تواند کم‌آبی بدن را تشدید کند.

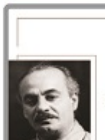
اختلال در تمرکز

۸۰ درصد مغز انسان از آب ساخته شده است و طبق تحقیقات، کم‌آبی خفیف ممکن است بر حافظه و تمرکز تأثیر منفی بگذارد. سطوح شدیدتر کم‌آبی، علائم عصبی جدی‌تری مانند گیجی و هذیان را به همراه دارد.

افزایش ضربان قلب

به گزارش وب گاه فرادید، اگر در حین نشستن، تماشای تلویزیون، راه رفتن یا کار کردن متوجه شدید ضربان قلبتان بالاتر از حد معمول است، بدانید که این اتفاق به کم‌آبی بدن مربوط است. وقتی مایعات کافی نمی‌نوشید، قلب شما مجبور است برای پمپاژ خون در سراسر بدن سخت‌تر کار کند و در نتیجه‌ی آن ضربان قلب بالا می‌رود. برای اینکه سیستم قلبی عروقی شما بهتر کار کند، روز خود را با مصرف مایعات فراوان شروع کنید و به طور منظم در طول روز آب و سایر مایعات بنوشید.

مینیمال
هایی برای زندگی



ارزش هر انسان به چیزی که به آن دست می‌یابد نیست، بلکه به هدفی است که میل رسیدن به آن را دارد.

جبران خلیل جبران

تازه های سلامت

قبل و بعد از ورزش چه غذایی بخوریم؟

یکی از رایج‌ترین سوالات از متخصصان تغذیه ورزشی این است که قبل و بعد از ورزش چه غذایی بخوریم؟ پاسخ به این سوال در برخی موارد به ورزشکار و فعالیت خاص او بستگی دارد، اما یک سری اصول کلی برای تغذیه قبل و بعد از ورزش وجود دارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از دکتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت، اینکه قبل و بعد از ورزش چه غذایی بخوریم به شرایط ورزشکار و فعالیت خاص او بستگی دارد. اما یک سری اصول کلی برای تغذیه قبل و بعد از ورزش وجود دارد.

یک نکته مهم این است که کربوهیدرات را نادیده نگیرید؛ کربوهیدرات ماننده سوخت موتور است، هرچه شما سخت‌تر کار کنید به کربوهیدرات بیشتری نیاز دارید تا بتوانید ادامه دهید.

اینکه با چه فاصله‌ای قبل از تمرین باید غذا بخوریم به عوامل گوناگونی بستگی دارد اما به عنوان یک قاعده کلی، بهتر است در فرصت کمی قبل از تمرین غذا نخورید زیرا در حالی که ماهیچه‌های شما سعی می‌کنند کار خود را انجام دهند، معده سعی می‌کند همزمان غذا را هضم کند و عامل مهم‌تر اینکه خوردن بیش از حد، نزدیک به تمرین ممکن است باعث شود که در حین تمرین با بازی با مشکلات گوارشی مواجه شوید.

در حالت ایده‌آل، بسته به اینکه بدن شما غذا را چگونه تحمل می‌کند، باید حدود یک تا ۴ ساعت قبل از تمرین به بدن خود سوخت‌رسانی کنید. امتحان کنید و ببینید چه بازه زمانی برای بدن شما بهتر عمل می‌کند. اگر شما برای مسابقات ورزش می‌کنید، باید این موضوع را در طول روزهای تمرین خود کشف کنید و نه در روز مسابقه.

چند پیشنهاد برای تغذیه قبل از ورزش شامل ساندویچ کره بادام زمینی و موز، ماست یونانی با انواع توت‌ها، اومیل با شیر کم چرب و میوه، سیب و کره بادام یا بادام زمینی و یک مشت آجیل و کشمش (دقیقاً کشمش و یک قسمت آجیل) است.

توجه داشته باشید که هر یک از این پیشنهادات شامل مقداری پروتئین و همچنین کربوهیدرات است. کربوهیدرات‌ها به عنوان سوخت عمل می‌کنند و پروتئین نقش بازسازی و ترمیم را به عهده دارد. دریافت کربوهیدرات و پروتئین بعد از ورزش حیاتی‌تر است.

بدن از فرزی ذخیره شده (گلیکوژن) در ماهیچه برای تامین انرژی در طول تمرین یا بازی استفاده می‌کند. اما پس از آن تمرین باید مواد مغذی از دست رفته را دوباره جایگزین کرد. پس از یک مسابقه یا تمرین، روی دریافت کربوهیدرات و پروتئین تمرکز کنید، در نتیجه ماهیچه این امکان را پیدا می‌کند که گلیکوژنی را که از طریق تمرین از دست داده دوباره جایگزین کند و با پروتئین و اسیدهای آمینه موجود بازسازی و ترمیم شوند. سعی کنید ظرف یک ساعت پس از اتمام یک تمرین شدید، غذا بخورید.

بر اساس این گزارش، نمونه‌هایی از وعده‌های غذایی برای بعد از تمرین شامل اسموتی ریکاوری بعد از تمرین (یا اسموتی بعد از تمرین با شیر و میوه کم چرب)، شیرشکلات کم چرب، ماست کم چرب با انواع توت‌ها، ساندویچ گوشت بوقلمون به همراه غلات کامل و سبزیجات است. این مواد غذایی عمدتاً حاوی کربوهیدرات و مقداری هم پروتئین هستند و با مایعات هم می‌توانید به آبرسانی بدن کمک کنید و از دهیدراته شدن بدن جلوگیری کنید.