گوناگون

توزیع کتب درسی در مدارس از ابتدای مهرماه

رئیس سازمان پژوهش و برنامه ریزی آموزشی ضمن اشاره به تدوین الگوی برنامه درسی متناسب با شرایط کرونایی برای سال تحصیلی پیش رو، از آماده سازی و چاپ کتب درسی و توزیع به موقع آنها در ابتدای مهرماه خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، حسن ملکی درباره برنامه‌ریزی درسی مبتنی بر شرایط کرونایی برای سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۴۰۱ اظهار کرد: سال تحصیلی گذشته یک برنامه ویژه کرونا طراحی کرده بودیم منتها در آن زمان هم فرصت ما کوتاه بود ولی خب گروه‌های ما محتوایی را آماده و به استان‌ها ارسال کردند که در برخی استان‌ها روند اجرا خوب و در برخی استان‌ها خوب نبود.

وی افزود: اما برای امسال یک کارگروه بسیار جدی در حال کار هستند و تجارب جهانی را مدنظر دارند.

رئیس سازمان پژوهش و برنامه ریزی آموزشی با بیان اینکه سال گذشته این حجم از تجارب جهانی را در اختیار نداشتیم گفت: برای امسال مرکز امور بین الملل وزارتخانه طی هشت ماه گذشته تعداد زیادی مطالب و محتوای علمی را ترجمه و گردآوری کرده است و کارشناسان ما نیز نسبت به شیوه‌های آموزش در دوران کرونا اشراف بیشتری پیدا کرده‌اند.

ملکی ادامه داد: آن کارگروه مشغول به کار است و ارزشیابی‌ها و مطالعات انجام شده در داخل کشور را نیز در اختیار دارد که با توجه به مجموعه آنها یک الگوی برنامه درسی مناسب با شرایط کرونایی و آموزش غیرحضوری تدوین خواهند کرد. بنده خودم هم مستقیم بر کار نظارت دارم و امیدوارم این الگو از الگوی سال گذشته مطلوب‌تر و قوی‌تر باشد.

وی درباره آماده سازی چاپ کتب درسی نیز گفت: عمده کتاب‌ها از دفاتر تألیف به اداره کل چاپ و نشر ارسال شده‌اند. چاپ کتب درسی در این دو شرکت یک مقدار به علت گرفتاری‌های ناشی از قعطی برق یا وقفه‌ای مواجه شده بود، اما اکنون مشغول هستند و به طور منظم کتب را چاپ می کنند.

رئیس سازمان پژوهش و برنامه ریزی آموزشی افزود: برای سال آینده در ارائه کتاب‌های درسی قطعاً مشکلی نخواهیم داشت و کتب از ابتدای مهر ماه از طریق مدارس توزیع می‌شوند.

عوارض خطرناک خواب زیاد برای بدن

مطالعات نشان می‌دهد خوابیدن بیش از ۶ تا ۸ ساعت در روز می‌تواند برای سلامتی ما مشکل آفرین باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از باشگاه خبرنگاران، معروف است که یک فرد بالغ روزانه به ۶-۸ ساعت خواب نیاز دارد و با افزایش سن این دوره کاهش می‌یابد. اما خواب طولانی ممکن است بر سلامتی شما تأثیر بگذارد. در این مقاله، شما را با تأثیر خواب زیاد بر سلامتی آشنا می کنیم.

آسیب مغزی: تحقیقی نشان داده است که زنانی که بیش از ۹ ساعت در روز می‌خوابند، به ویژه با افزایش سن، دچار آسیب‌مغزی می‌شوند.

ضعف قلب: طبق یک مطالعه، خوابیدن بیش از ۸ ساعت فرد را در معرض خطر نارسایی قلبی و قرار گرفتن در معرض بیماری‌ها قرار می‌دهد.

دیابت: یک مطالعه تخصصی نشان داده است افرادی که بیش از ۸ ساعت می‌خوابند بیشتر از دیگران مبتلا به دیابت یا مقابله با گلوکز خون هستند و افرادی که ۶-۸ ساعت می‌خوابند خطر کمتری در ابتلا به این بیماری دارند.

افسردگی: مطالعه‌ای در سال ۲۰۱۴ روی گروهی از افراد انجام شد و یکی از نتایج آن این بود که کسانی که با اندازه طبیعی می‌خوابند ۲۷ درصد در معرض افسردگی قرار دارند در حالی که کسانی که بیش از ۹ ساعت می‌خوابند، میزان احتمال افسردگی آن‌ها ۴۹ درصد است.

پس از بهبودی از کرونا حتماً این خوراکی‌ها را بخورید

پس از ابتلا به کرونا پروتئین باید به مقدار کافی در رژیم غذایی وجود داشته باشد؛ چراکه این ماده غذایی برای مقابله با تحلیل و آتروفی عضلات در طول بیماری لازم است!

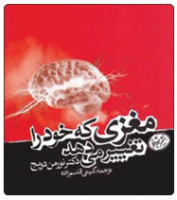
به گزارش پیام آشنا به نقل از ایلنا، متخصص غدد در کلینیک تغذیه پزشکی در روسیه، همکار تحقیقاتی موسسه علمی فدرال مرکز تحقیقات فدرال تغذیه و بیوتکنولوژی، خانم یوگیتاورا اوامعتقد است که خوردن پروتئین مهم‌ترین نکته در رعایت رژیم غذایی پس از بهبودی از کرونا است.

به گفته وی، یک رژیم غذایی متعادل و متنوع نقش مهمی در روند بهبودی بعد از کووید ۱۹ نقش اصلی بازی می کند و باید کالری دریافتی از پروتئین بسیار بالا باشد: تا ۳۰-۲۰ کیلو کالری در هر کیلوگرم وزن بدن در روز باید پروتئین بخورید، با در نظر گرفتن شدت بیماری و وزن اولیه بدن این مقدار فرق دارد.

این متخصص اضافه کرد: پروتئین باید به مقدار کافی در رژیم غذایی وجود داشته باشد چون این ماده غذایی برای مقابله با تحلیل و آتروفی عضلات در طول بیماری لازم است.

باید مقدار کافی پروتئین در رژیم غذایی وجود داشته باشد: ۱.۲ تا ۲ گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن پروتئین لازم است. برای مقابله با تحلیل رفتن عضلات، با در نظر گرفتن وضعیت کلیه‌ها توصیه می‌شود حداقل سه یا چهار وعده محصول پروتئینی از لیست روزانه غذایی بخورید: شیر، محصولات لبنی، ماست، پنیر دلمه، ماهی، تخم مرغ، مرغ، گوشت (سوسیس و کالباس شامل نمی‌شوند)، لوبیا، سویا را حتما در رژیم غذایی خود بگنجانید.

یک جرعه کتاب



مغزی که خود را تغییر می‌دهد
نویسنده: نورمن دویج
مترجم: گیتی قاسم زاده
هورمزد

پیام آشنا: «مغزی که خود را تغییر می‌دهد» اثری از متخصص اعصاب و روان، دکتر نورمن دویج است.

این کتاب، داستان واقعی زندگی افرادی است که توانسته‌اند با کمک معجزه‌ی پلاستیسیتی، بیماری‌های فلج‌کننده‌ای مانند «سکته‌های مغزی» را با سیم‌پیچی دوباره‌ی ذهن خود، مداوا کنند. خاصیت پلاستیک مغز، پیام‌آور انقلابی عظیم در حوزه‌ی علم پزشکی و حتی روان‌شناسی ذهنی است؛ اینکه وقتی قسمتی از مغز می‌میرد و باعث ایجاد اختلال‌های گوناگون در بدن می‌شود، قابلیت این‌را دارد که با تمرین‌های پیاپی، به کمک سلول‌ها و نورون‌های همسایه، خود را بازسازی نموده؛ و یا نورون‌های همسایه، قسمتی از مسئولیت‌های همسایه‌های درگذشته را پذیرفته و کمک کنند تا اعضای مختل‌شده، کارایی خود را به‌دست آورند. در مقدمه نویسنده می‌خواهد: علوم انسانی، اجتماعی و فیزیکی روش‌هایی برای فرهیخته کردن انسان‌ها هستند؛ اما هنگامی‌که در ارتباط با طبیعت انسان واقع شوند، به همان اندازه بر آن تأثیر می‌گذارند. تمامی این رشته‌ها باید به این حقیقت برسند که مغز خود را تغییر می‌دهد و به این درک که ساختار مغز هر فرد با دیگری فرق می‌کند و این که مغز ما در طی مسیر زندگی شخصی هر فرد تغییر می‌یابد. درحالی‌که ظاهراً ما مغز انسانی خود را دست‌کم گرفته‌ایم، تمامی اخباری که از نوروپلاستیسیتی به گوش می‌رسد صرفاً شامل اخبار خوب نیست.

ایده نوروپلاستیسیتی تنها مغز را کاردان‌تر از پیش معرفی نمی‌کند، بلکه آن‌را در مقابل عوامل خارجی بی‌پناه‌تر نشان می‌دهد. نوروپلاستیسیتی می‌تواند رفتاری انعطاف‌پذیرتر به‌وجود آورد و یا این‌که رفتار ما را با سرسختی بیشتر همراه کند؛ چیزی که من از آن با عنوان «تناقض پلاستیک» یاد می‌کنم. عجیب این است که بعضی از اختلالات و عادات کلشه‌فاده‌ما محصول همین خاصیت پلاستیسیتی (انعطاف‌پذیری) در وجود ما هستند.

هنگامی‌که یک تغییر خاص پلاستیک در وجود ما رخ می‌دهد این تغییر می‌تواند از وقوع تغییرات دیگر جلوگیری کند. با درک تمامی تأثیرات مثبت و منفی پلاستیسیتی است که ما می‌توانیم میزان توانایی انسان را به‌طور درست دریابیم. چون همیشه برای نامیدن کسانی که کاری جدید انجام می‌دهند از واژه‌ای جدید استفاده می‌شود، من هم نام کسانی که در این شاخه‌ی علمی تغییر مغز فعالیت می‌کنند را «متخصصین نوروپلاستیک» می‌گذارم. آنچه در ادامه می‌آید داستان ملاقات من با آدم‌ها و بیمارانی است که توسط آنها شفا یافته‌اند.

بیشترین ازدواج و طلاق‌ها مربوط به کدام سنین می‌شود؟

بنابر آمار منتشره مرکز آمار ایران، در ۹ ماهه نخست سال ۹۹ همانند سال ۹۸، بیشترین ازدواج‌ها در سن ۲۰ تا ۲۹ سال و بیشترین طلاق‌ها در سن ۳۰ تا ۳۹ سال برای زنان و مردان در کشور به ثبت رسیده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، مطابق با آمار یاد شده طی ۹ ماهه نخست سال ۹۹ همانند سال ۹۸، میانگین سن مردان در اولین ازدواج و در مناطق شهری و روستایی ۲۷ سال و میانگین سن زنان در اولین ازدواج ۲۳ سال بوده است.

همچنین طی سال ۹۸ بیشترین ازدواج‌های ثبت شده بر حسب سن مردان در هنگام ازدواج به گروه سنی ۲۰ تا ۲۹ سال با ۳۲۲ هزار و ۱۷۰ رویداد ازدواج معطوف می‌شود. این آمار برای ۹ماهه نخست سال ۹۸ و ۹۹ نیز به همین گروه سنی تعلق دارد.

بیشترین ازدواج‌های ثبت شده بر حسب سن زنان هنگام ازدواج و در سال ۹۸ نیز به گروه سنی ۲۰ تا ۲۹ سال با ۳۴۰ هزار و ۷۴۵ رویداد ازدواج معطوف می‌شود که همانند مردان این آمار برای ۹ ماهه نخست سال ۹۸ و ۹۹ نیز به همین گروه سنی در بین زنان تعلق دارد.

در مورد آمار طلاق نیز، بیشترین طلاق‌های ثبت شده بر حسب سن مردان هنگام طلاق طی سال ۹۸ با تعداد ۷۶ هزار و ۶۸۰ رویداد به گروه سنی ۳۰ تا ۳۹ سال تعلق دارد که این آمار در ۹ ماهه نخست سال ۹۸ و ۹۹ نیز به همین گروه سنی در بین مردان معطوف‌می‌شود.

بیشترین طلاق‌های ثبت شده بر حسب سن زنان هنگام طلاق طی سال ۹۸ نیز با تعداد ۶۴ هزار و ۱۳۵ رویداد طلاق به گروه سنی ۳۰ تا ۳۹ سال تعلق دارد این آمار در ۹ ماهه نخست سال ۹۸ و ۹۹ نیز به همین گروه سنی باز می‌گردد.

دریچه

مهم‌ترین اثر منفی نوشیدن آب یخ

تحقیقات نشان می‌دهد که نوشیدنی یخی می‌تواند مشکلات جدی نیز برای سلامتی شما به همراه داشته باشد. قبل از نوشیدن یک جرعه دیگر، ادامه مطلب را بخوانید تا از تأثیر منفی و عجیب نوشیدن آب یخ مطلع شوید.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تبیان، وقتی هوا گرم است کمتر چیزی طراوت‌بخش‌تر از یک لیوان آب یخ برای فرونشاندن عطش و تشنگی وجود دارد. البته این فقط کام شما نیست که از مصرف یک لیوان آب در روزهای گرم سود می‌برد، بلکه نوشیدن آب در این روزها می‌تواند به جلوگیری از کم‌آبی بدن هم کمک کند و اگر به مدت طولانی در معرض هوای گرم باشید، می‌تواند علائم گرمازدگی را کاهش دهد. البته تحقیقات علمی نشان می‌دهد که نوشیدنی یخی می‌تواند مشکلاتی جدی برای سلامتی‌تان به همراه داشته باشد. بنابراین قبل از نوشیدن یک جرعه دیگر، ادامه مطلب را بخوانید تا از تأثیر منفی و عجیب نوشیدن آب یخ مطلع شوید.

نوشیدن آب یخ ممکن است خطر ابتلا به سردرد را افزایش دهد

اگر خود را گرفتار سردردهای رایج می‌دانید، ممکن است لازم باشد در تابستان امسال به جای آب سرد یخ، نوشیدن آبی با دمای اتاق را انتخاب کنید. طبق مطالعه‌ای که در سال ۲۰۰۱ منتشر شد در میان یک گروه متشکل از ۶۶۹ زن مورد مطالعه ۵۱ نفر بیان کردند که بعد از نوشیدن تقریباً ۱۵۰ سی‌سی آب یخ با نی، دچار سردرد می‌شوند. نویسندگان این مطالعه توضیح دادند که احتمالاً محرک سرما در کام افراد مورد مطالعه است. که باعث این مسئله شده است. یک بررسی در سال ۲۰۱۹ نشان داد که آب یخ نسبت به خود یخ، در واقع اثر برجسته‌تری بر روی محرک درد، دارد. به گفته مؤلفان این مطالعه، به نظر می‌رسد آب یخ در مقایسه با تکه‌های یخ، درد مکررتر و شدیدتر و با تاخیر کوتاهتری را سبب می‌شود.

افرادی که دچار میگرن هستند، با احتمال بیشتری این اثر را تجربه می‌کنند

در حالی که سردرد ممکن است برای هر کسی اتفاق بیفتد، مبتلایان به میگرن با احتمال بیشتر نسبت به کسانی که تحت تأثیر این بیماری نیستند، از اثرات سوء نوشیدن آب یخ، رنج می‌برند. بر طبق مطالعه Cephalalgia زنانی که در طی ۱۲ ماه قبل از این مطالعه، از حداقل یک حمله‌ی میگرن رنج برده بودند، پس از مصرف آب یخ، دو برابر بیشتر دچار سردرد شدند.

نوشیدن از طریق نی ممکن است اثرات آب یخ را بدتر کند

اگر می‌خواهید از بروز سردردهای رایج جلوگیری کنید، اما نمی‌توانید نوشیدن آب، بدون یخ درون آن را تصور کنید، ترک استفاده از نی اولین قدم مؤثر برای جلوگیری از بروز درد است. در مطالعه‌ای که در سال ۲۰۱۲ در مجله‌ی FASEB منتشر شد، به عنوان ابزاری برای تعیین مکانیسم دقیق بروز سردرد به واسطه خوردن بستنی، افراد مورد مطالعه به طور خاص به نوشیدن آب یخ با نی و گروهی بدون نی دعوت شدند. به گفته محققان این مطالعه، محرک‌های سرما که به کام وارد می‌شوند می‌توانند باعث افزایش ناگهانی جریان خون در سرخرگ مغزی قدامی مغز شده و باعث یخ‌زدگی مغز شوند، که ممکن است مشابه آنچه در افراد دچار میگرن اتفاق می‌افتد باشد. با این حال، با محدود کردن تماس مستقیم بین محرک‌های سرما و کام نرم، می‌توان از یخ‌زدگی مغز و سردردهای طولانی‌مدت جلوگیری کرد.

افزایش کلی مصرف آب ممکن است شیوع سردرد را کاهش دهد

اگرچه مصرف آب یخ ممکن است سردردتان را بدتر کند، اما این بدان معنا نیست که برای جلوگیری از سردرد در این تابستان باید از نوشیدن آب صرف‌نظر کنید. فقط باید آن را در دمای کمی گرم‌تر بنوشید. طبق یک بررسی در سال ۲۰۰۵، در میان گروهی از هجده فرد مبتلا به میگرن، کسانی که مصرف آب خود را به ۵/۱ لیتر در روز افزایش داده‌اند، مدت زمان سردردشان در یک دوره‌ی دو هفته‌ای، ۲۱ ساعت کاهش پیدا کرد و شدت سردرد کمتری را گزارش کردند.

تغذیه با شیر مادر از سرطان در کودکان پیشگیری می کند

متخصص کودکان و نوزادان گفت: تغذیه با شیر مادر می‌تواند زمینه پیشگیری از بیماری سرطان در کودکان را فراهم آورد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از پایگاه خبری محک، علیرضا دانشگری افزود: از آنجا که تغذیه با شیر مادر در مقایسه با شیر خشک خطر ابتلا به سرطان را در کودکان کاهش می‌دهد، لازم است مادران بیشتر به سلامت فرزند خود اهمیت دهند و آنها را با شیر خود تغذیه کنند چرا که رژیم غذایی سالم یکی از دلایل زندگی سالم است و سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند.

وی افزود: همچنین شیر مادر بهترین منبع غذایی برای نوزادان و کودکان خردسال است و یک استراتژی نجات‌بخش در زندگی محسوب می‌شود که به کمک آن کودکان، در برابر بسیاری از بیماری‌های شایع مانند اسهال و ذات‌الریه مصون می‌شوند. از سوی دیگر ثابت شده کودکانی که از شیر مادر تغذیه می‌کنند از عملکرد بهتری در تست‌های هوش برخوردارند. کمتر چاق یا دارای اضافه وزن می‌شوند و در مراحل بعدی زندگی کمتر مستعد بیماری‌های غیرواگیر هستند.

معاون درمان بیمارستان محک گفت: در نهایت می‌توان گفت افزایش تغذیه با شیر مادر در سطح جهانی می‌تواند جان بیش از ۸۲۰ هزار کودک را نجات دهد و سالانه از ابتلای ۲۰ هزار مورد به سرطان سینه در زنان جلوگیری کند.

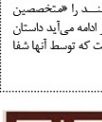
دانشگری افزود: اگرچه هیچ مدرک معتبری مبنی بر اینکه شیردهی احتمال بروز سرطان در کودکان را کاهش می‌دهد وجود ندارد، اعتقاد بر این است که شیر مادر به دلیل تأثیر بر کاهش میزان عفونت، هضم و بهبود سیستم ایمنی بدن بهترین انتخاب تغذیه‌ای برای نوزادان است. اهمیت تغذیه با شیر مادر تا حدی است که پزشکان همیشه در سخت‌ترین شرایط جسمی یا روحی به مادر توصیه می‌کنند که به فرزند خود شیر بدهد و در کنار آن از درمان‌های مورد نیاز که برای سلامتی مادر و نوزاد مفید است بهره‌مند شود.

براساس این گزارش، تغذیه کودک با شیر مادر در سال‌های اولیه زندگی تأثیر زیادی بر سلامتی جسمی و جلوگیری از ابتلا به بیماری‌های مختلف دارد. موسسه خیریه حمایت از کودکان مبتلا به سرطان محک در راستای عمل به مسئولیت اجتماعی خود با اطلاع‌رسانی و افزایش میزان آگاهی عمومی در این زمینه برای داشتن جامعه‌ای سالم‌تر تلاش می کند و امیدوار است این اقدام زمینه ابتلای هر چه کمتر کودکان را به سرطان فراهم آورد.

از زمان همه‌گیری ویروس کرونا تا امروز، سازمان جهانی بهداشت (WHO) با تشویق سازمان‌ها، ارگان‌ها و مسئولان حوزه سلامت کشورهای مختلف تمام تلاش خود را به کار گرفته است تا ضمن ایجاد ایمنی و سلامت مادران در این پاندمی شرایط را برای شیردهی آنان به نوزادان خود فراهم کند. این سازمان امسال با همراهی صندوق کودکان سازمان ملل متحد (UNICEF) و نیز با شعار «حمایت از تغذیه با شیر مادر یک مسئولیت همگانی است» به این موضوع توجه ویژه‌ای نشان داده است.

موسسه خیریه حمایت از کودکان مبتلا به سرطان محک نیز به عنوان سازمانی که خود را موظف به حمایت از کودکان مبتلا به سرطان می‌داند، همانند ۳۰ سال گذشته و همگام با سازمان‌های بین‌المللی، با تکیه بر دو مفهوم پایداری و توسعه، بر الزامات سبک زندگی سالم متمرکز شده است؛ زیرا این موضوع به پیشگیری کودکان از ابتلا به بیماری سرطان و در صورت ابتلا، زمینه درمان کم دردتر، کم‌هزینه‌تر و مؤثرتر را فراهم می‌کند.

مینیمال
هایی برای زندگی



و دیگر هیچ... اندکی خورشید، کمی جریان هوا، تعدادی درخت، که فاصله با قاب می‌کند، آرزوی خوشبخت بودن، به اضافه‌ی غم، روزها سپری می‌شوند، علم کمکاران ناشمخص و حقیقت هنوز قابل کشف است...
دیگر هیچ، دیگر هیچ... آری دیگر هیچ...

از کتاب دلواپسی
فرناندو پسوا
ترجمه: جاهد جهانشاهی | انتشارات نگاه

@Minimaliha
@MinimalGreeBarayeZendegi @Minimaliha @MinimalForLife

تازه های سلامت

چهار توصیه کاربردی و مهم برای درمان کبد چرب

دو نوع بیماری کبد چرب وجود دارد: الکلی و غیر الکلی. بیماری کبد چرب سلامتی افراد زیادی را تحت تأثیر قرار داده است و یکی از علل اصلی نارسایی کبد به شمار می‌رود. بیماری کبد چرب غیر الکلی بیشتر افرادی را درگیر می کند که چاق هستند، سبک زندگی غیر فعالی دارند و مقدار زیادی مواد غذایی فرآوری‌شده مصرف می کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از خبرآنلاین، کبد چرب وضعیتی است که با گذشت زمان، باعث تجمع چربی در کبد می‌شود. بیماری کبد چرب الکلی در اثر مصرف زیاد الکل ایجاد می‌شود. بیماری کبد چرب غیر الکلی (NAFLD) مربوط به مصرف الکل نیست و علت آن ناشناخته است اما بیشتر در افرادی مشاهده می‌شود که مبتلا به چاقی، دیابت نوع ۲، کلسترول بالا و فشار خون بالا هستند. در حال حاضر هیچ دارویی برای درمان NAFLD موجود نیست. رژیم غذایی و تغییر سبک زندگی از جمله مؤثرترین روش‌های درمان این بیماری است.

برای درمان کبد چرب می‌توانید علاوه بر رعایت رژیم غذایی مناسب، از روش‌های خانگی زیر کمک بگیرید.

۱) نوشیدن قهوه

طی تحقیق انجام‌شده در سال ۲۰۱۶ قهوه، فوایدی برای کبد دارد و آنزیم‌های کبد را تحریک می کند که با التهاب مبارزه می‌کنند. این تحقیق نشان داد افراد مبتلا به کبد چرب غیر الکلی که به طور منظم قهوه مصرف می‌کردند، کاهش روند آسیب به کبد را شاهد بودند. هر روز حداقل دو تا سه فنجان قهوه بنوشید تا خطر ابتلا به بیماری‌های کبد را کاهش دهید. قهوه‌ی تلخ بهترین گزینه است زیرا چربی یا قند افزوده‌شده ندارد.

۲) کاهش وزن

افراد مبتلا به کبد چرب باید ۳ تا ۵ درصد از وزن بدنشان را کم کنند تا تجمع چربی در کبدشان کاهش یابد. نشان داده شده که کاهش وزن ۷ تا ۱۰ درصدی می‌تواند علائم کبد چرب غیر الکلی (التهاب و فیبروزی کبدی) را کم کند. بهترین راه برای کاهش وزن، تعیین اهداف کوتاه‌مدت و منطقی است. دنبال کردن روش‌های دشوار کاهش وزن در بلندمدت سخت است و هیچ کمکی به شما نمی‌کند و ممکن است فشار بیشتری به کبد وارد کند.

۳) مصرف مکمل‌های امگا ۳

اسیدهای چرب امگا ۳ از نوع چربی‌های غیر اشباع هستند که در غذاهایی مثل ماهی چرب، مغزها و دانه‌ها وجود دارند و برای سلامت قلب مفیدند. توصیه می‌شود افراد مبتلا به بیماری کبد چرب غیر الکلی از این چربی‌ها مصرف کنند. مصرف مکمل امگا ۳ می‌تواند چربی کبد را کاهش دهد و سطح کلسترول خون را بهبود ببخشد. البته باید در رابطه با دوز مصرفی مکمل امگا ۳ با پزشک مشورت کنید.

۴) دوری از محرک‌های کبدی

برخی از ترکیبات می‌توانند به کبد فشار وارد کند. نمونه‌هایی از این ترکیبات شامل داروهای بدون نسخه پزشک، بعضی از ویتامین‌ها و مکمل‌هاست. اگر مبتلا به بیماری کبد چرب هستید، پیش از مصرف هر نوع دارو، بدون نسخه، ویتامین یا مکمل با پزشکتان مشورت کنید. به طور کل اگر دچار بیماری کبد چرب هستید، قبل از ایجاد تغییر در رژیم تغذیه‌ای یا سبک زندگی خودتان با پزشک مشورت کنید تا اطمینان حاصل کنید که خطری شما را تهدید نمی‌کند.

باجامعه همراه‌باشید

صفحه "جامعه" با رویکردی متفاوت از گذشته با مطالب متنوع در حوزه های جامعه‌شناسی، روانشناسی، سلامت، تغذیه، دکوراسیون، باغبانی، آموزه های قرآنی، معرفی کتاب، مشاوره و مدیریت خانواده، مسائل حقوقی و قضایی و هزاران موضوع جذاب و خواندنی دیگر، میهمان خانه هایتان است.
امید که بتوانیم با همراهی شما یاران همیشگی پیام آشنا در راستای ارتقای سبک زندگی گام برداریم.
نظرات، دیدگاه و انتقادات سازنده خود را با ما در میان بگذارید. از مطالب صاحبان قلم در حوزه های اجتماعی استقبال می‌شود.
شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸