

سلامت

۵ سبزی سالم که باید در زمستان مصرف کنید

در طول ماه‌های زمستان بدن شما برای مبارزه با بیماری‌های ناشی از آب و هوای سرد نیاز به تأمین ویتامین‌ها و مواد معدنی اضافه دارد. این ویتامین‌ها را از راه مکمل‌های می‌توان به دست آورد اما به جای روی آوردن به قرص، بهتر است از منابع طبیعی بهره بگیرید. در اینجا فهرستی از ۵ نوع سبزیجات مناسب فصل سرد معرفی شده است:

کنگر فرنگی

این سبزی منبع بسیار خوبی از فیبر و ویتامین ث است که می‌تواند به جریان صفرا و هضم سریع‌تر غذا کمک کند. برگ‌های کنگر فرنگی دارای اینولین و ماده‌ای تلخ بنام سینارین بوده و حاوی پروتئین، آهن، فسفر، پتاسیم، سدیم، کلسیم، ویتامین آ، ب ۱، ۲ ب و ۳ است. افرادی که قصد دارند وزن کم کنند، می‌توانند هر روز کنگر فرنگی بخورند. بهتر است زنان شیرده از مصرف کنگر فرنگی خودداری کنند ممکن است ترشح شیر را کاهش دهد.

کلم پیچ

سرشار از بتا کاروتن، ویتامین ث، ویتامین ک و کلسیم است. این ویتامین‌ها و املاح معدنی در کنترل فرایندهای التهابی بدن و تقویت سیستم ایمنی نقش موثری دارند و حتی با سرطان مبارزه می‌کنند. همچنین این سبزی یک ماده غذایی ایده آل برای مقابله با بیوست و سرشار از فیبر است. اگر بخواهیم دقیق‌تر بگوییم، هر ۲۰۰ گرم کلم پیچ بیش از ۲۰ درصد نیاز روزانه ما به فیبر را تأمین می‌کند.

کلم

در انواع و اشکال مختلف وجود دارد مانند کلم قرمز، گل کلم، کلم بروکسل و... این سبزی حاوی ویتامین ب، ویتامین ث، کلسیم، منیزیم، فسفر، پروتئین و روی است و به عنوان یک ضدالتهاب برای جلوگیری از تورم در بدن موثر است. همچنین برای درمان سردرد، زخم معده و بیماری‌های پوستی کاربرد فراوان دارد.

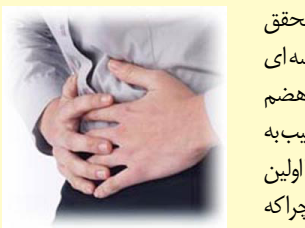
منداب

یک سبزی برگ سبز از خانواده کلم بروکلی و گل کلم است و سرشار از ویتامین‌های آ، ویتامین کا، کلسیم و آهن است. علاوه بر این منداب برای جلوگیری از سرطان و دژنراسیون ماکولا بسیار موثر است. از آن‌جا که گیاه منداب دارای مقدار کمی کالری بوده و نیز سرشار از مواد مغذی است گزینه خوبی برای کاهش وزن و افزودن آن به برنامه سالم غذایی محسوب می‌شود.

کدو تنبل

کدو حلوائی منبع آنتی‌اکسیدان‌ها است و به خوبی از عهده تقویت سیستم ایمنی بدن‌تان برمی‌آید. بتا کاروتن موجود در آن در بدن به ویتامین تبدیل می‌شود. همان‌طور که می‌دانید این ویتامین برای سلامت چشم‌ها و رشد استخوان‌ها لازم است. پتاسیم موجود در این کدو خطر ابتلا به فشار خون بالا را نیز کاهش می‌دهد.

نخستین علت بیماری‌های معده



تسنیم- آیت‌الله تبریزیان محقق طب اسلامی گفت: معده کیسه‌ای سخت و عصبانی است و آماده هضم غذاست ولی چند کار سبب آسیب به آن می‌شود. خوب نجویدن غذا اولین علت بیماری‌های معده است چرا که جویدن مناسب غذا، کمک به معده

برای هضم غذاست همچنین خوردن آب بین غذا نیز به معده آسیب وارد می‌کند. در صورت خوردن آب بین غذا، غذا جذب بدن نمی‌شود و غذا در معده هضم نشده می‌ماند؛ بعد از غذای گوشتی و غذای چرب، آب خوردن

ممنوع است. نوشیدن آب سرد در حمام رفتن با معده خالی بسیار به معده آسیب وارد می‌کند چرا که مقدار غذای موجود در معده، گرمای آن را کاهش می‌دهد که گرما موجب هضم غذا می‌شود. مصرف بی‌رویه غذاهای سرد و تر مانند

ماست، دوغ، سالاد، آب خوردن بیش از حد... از جمله مواردی هستند که رطوبت معده را افزایش می‌دهند که از یاد رطوبت معده مانع هضم خوب غذا و موجب بروز بیماری‌های معده می‌شود.

قره قروت، خوشمزه و پرخاصیت



قندهای طبیعی می‌باشد و انرژی کمتری نسبت به قند معمولی دارد. لاکتوز در طی فرآیند تولید قره‌قروت شکسته شده و به قند ساده‌تر تبدیل می‌شود، بنابراین مصرف قره‌قروت برای افرادی که دچار عدم تحمل لاکتوز شیر می‌باشند، مشکلی

ایجاد نمی‌کند. از مهم‌ترین خواص قره‌قروت، درصد پایین چربی آن است که این محصول را به یک محصول رژیمی برای افراد دچار اضافه‌وزن و چربی خون بالا تبدیل کرده است.

باشگاه خبرنگاران- قره‌قروت یا قره‌قروت یکی از فرآورده‌های فرعی شیر است که به روش سنتی از خشک تولید می‌شود. هر ۱۰۰ گرم قره‌قروت حاوی ۲۴۰ کیلوکالری انرژی است که می‌تواند بخشی از انرژی مورد نیاز روزانه را تأمین کند. قره‌قروت حاوی

پروتئین، کربوهیدرات و چربی است. پروتئین موجود در این فرآورده نقش ساختاری و استحکامی در بدن (به ویژه عضلات) دارد و به رشد و نمو کمک می‌کند. قند موجود در قره‌قروت از نوع لاکتوز است که از بهترین

چگونه بعد از طلاق به زندگی معنا دهیم؟

پنج راهکار موثر برای تغییر رنگ زندگی



فراموش شده‌تان را با زبانی کنید و به زندگیتان «موج» بیاندازید. یعنی کارهایی را انجام دهید که مثل موج به تمام زندگی خودتان (یا حداقل فرزندان‌تان) سرایت کند.

۴- نوع دوستی را فراموش نکنید

افراد نوع دوست، دیدگاه خوبی نسبت به دنیا و آدم‌ها و تمام موجودات زنده‌ی دنیا دارند. آن‌ها تمایل دارند که به هر شکل ممکن نسبت به «حال خوب» دیگران حساس باشند. لزومی ندارد که حتماً کمک‌های مالی بکنید یا عضو «موسسه‌ها» یا «خبریه‌ها» باشید تا نوع دوستی کنید. همین که «مهربانیتان» را به دیگران گسترش دهید، همین که «عاطفیتان» را به دیگران هدیه کنید، همین که دیگران را دوست داشته باشید، شما آدم بخشنده‌ای هستید. نوع دوستی و بخشندگی به زندگی آدم‌ها معنا می‌دهد. حتی می‌توانید تجربه‌های بعد از طلاق‌تان را در اختیار افرادی که تازه طلاق گرفته‌اند، قرار دهید تا آن‌ها نیز دوره‌ی بعد از طلاق را به خوبی سپری کنند. بسیاری از آدم‌ها از اینکه شنیده شوند و کسی باشد که «دنیا را از دید آن‌ها» نگاه کند و «همدلی» کند، احساس خوبی پیدا می‌کنند و لذت می‌برند.

۵- خلق کنید و عشق بورزید

«آفرینش» نیز یکی از آن مواردی است که به زندگی آدم‌ها معنا می‌دهد. پرورش گل در یک گلدان کوچک، یا اگر فرزندی دارید، تلاش برای رشد شکوفای فرزندان، همگی انواعی از «خلق کردن» و «آفرینش» هستند. «عشق‌ورزی» نیز نوعی خلق به حساب می‌آید. به آدم‌ها عشق بورزید و هیجان را در آن‌ها زنده کنید. در واقع قصد دارم بگویم که بهانه‌هایی برای «بودن» در زندگی بسازید. بهانه‌هایی هرچند کوچک، ولی «لذت‌بخش»، یادتان باشد که زندگی صرفاً «به دست آوردن» چیزها نیست، زندگی لذت بردن از همین لحظه‌ای است که در آن هستید. زندگی یک هدیه است، که حداقل در این دنیا یک بار نصب هرکس می‌شود. این هدیه را دریافت کنید. قدرش را بدانید و از آن نهایت استفاده را ببرید تا از زندگی لذت ببرید.

۱- ارتباط با آدم‌های جدید را تجربه کنید!

«ارتباط اجتماعی» یکی از مهم‌ترین شیوه‌های معنا بخشیدن به زندگی است. مطالعات نشان می‌دهند که مواردی مثل «پول»، «سلامتی» و «احساس‌های خوب»، شادی را به زندگی هدیه می‌دهند ولی هیچ کدام لزوماً زندگی را معنادار نمی‌کنند و این خبر غم‌انگیزی است که آدم‌های شاد، از آما زندگی پرمعنایی ندارند. ولی از بین این موارد، «ارتباط اجتماعی» هم شادای می‌آورد و هم به زندگی معنا می‌دهد. ارتباط اجتماعی می‌تواند شامل رابطه با دوستان، خانواده، گروه‌های جدید و یا حتی برقراری ارتباط عاطفی با یک فرد جدید باشد.

۲- مسئولانه زندگی کنید!

بسیاری از آدم‌ها در دوره‌های سنی خاصی، دچار یک جور احساس گناه نسبت به زندگی خودشان می‌شوند که اصطلاحاً به آن «احساس گناه وجودی» گفته می‌شود. مثلاً به این فکر می‌کنند که چه کارهایی می‌توانستند بکنند ولی نکردند، چه پتانسیل‌هایی داشتند ولی به فعلیت نرساندند، چه توانمندی‌ها و استعدادهایی داشتند ولی شکوفانکردند. احتمالاً شما بعد از طلاق خیلی به این مسائل فکر کرده‌اید. به‌واقع «طلاق» یکی از موقعیت‌هایی است که انسان‌ها را با این احساس گناه مواجه می‌کند. مسئولانه زندگی کردن، یعنی شما مسئول تمام اتفاق‌های زندگیتان هستید و البته این شما هستید که نوبسنده‌ی داستان زندگیتان هستید؛ بنابراین، مسئولیت زندگیتان را بپذیرید و به شیوه‌ای زندگی کنید، که بعدها دچار احساس گناه وجودی نشوید. یعنی حالا فرصت خوبی است که از تمام توانمندی‌هایی که دارید استفاده کنید.

۳- طرح‌ها و پروژه‌های جدیدی برای زندگی ترتیب دهید

یکی از روش‌هایی که موجب می‌شود زندگی پرشور تر و معنادار تر دنبال شود، این است که پروژه‌های جدیدی در زندگی داشته باشید. برخی از افرادی که طلاق می‌گیرند، «متغعل» می‌شوند و اختیار زندگیشان را به دست «تقدیر» می‌سپارند و کنترل کمی روی زندگیشان دارند. برنامه‌ریزی کنید، علائق و سلیقه‌های

سکته مغزی را در عادات خواب شبانه خود بجوید

شفق آنلاین- پژوهشگران هشدار می‌دهند اختلال در خواب شبانه و بی‌خوابی می‌تواند افراد را در معرض ریسک بالای سکته مغزی قرار دهد. براساس تحقیقات بی‌خوابی‌های مکرر و خواب سبک می‌تواند تا ۲۷ درصد باعث گرفتگی عروق مغزی و در نتیجه پیامد سکته مغزی در افراد شود. بررسی‌ها نشان می‌دهند، سکته مغزی ناشی از لخته شدن خون در ۸۷ درصد از موارد سکته مغزی موثر است، لخته شدن و گرفتگی عروق مغزی معمولاً ناشی از التهاب و افزایش چربی در بافت‌ها است. کارشناسان با مشاهده مغز افراد سالمند متوفی در اثر سکته مغزی دریافته‌اند این افراد دچار بی‌خوابی‌های مکرر بوده‌اند و این یکی از دلایل بروز سکته در آنها بوده است. در عین حال علاوه بر بی‌خوابی سایر عوامل از جمله شاخص توده بدن (dmi) سابقه مصرف سیگار، دیابت، فشار خون بالا، بیماری آلزایمر، وجود دردهای مزمن، افسردگی و نارسایی قلبی نیز در بروز سکته مغزی موثر است.



عامل بوی بد دهان چیست؟

فارس - یکی از دلایل بوی بد دهان پلاک‌های دهانی است. بنابراین نیم ساعت بعد از هر غذا مسواک بزنید اما اگر پلاک دهانی بیشتری دارید در طول روز به اندازه یک عدس جوش شیرین روی مسواک ریخته و با آن دندان‌ها را مسواک کنید. بررسی‌های نشان می‌دهند، کافئین، شیرینی مصنوعی، چربی موجود در خوراکی‌ها و غذاهای سرخ شده همگی باعث خشک شدن دهان، ایجاد طعم اسیدی در دهان و بوی بد می‌شوند. گفتنی است، بهترین نوشیدنی آب و بهترین شیرینی‌ها خوراکی‌هایی مانند کشمش و توت و خرما هستند و مطالعات اخیر نشان می‌دهند نوشابه باعث ایجاد واکنش‌هایی در معده و سطح دهان می‌شود که باعث ایجاد بوی بد می‌شود. نتایج مطالعات نشان می‌دهند، التهاب لثه و گرسنگی طولانی مدت نیز از دیگر علانم بوی بد دهان هستند که افراد باید همواره به آن‌ها نیز توجه داشته باشند.

