

چرا باید تخمه کدو تنبل بخورید؟

برای اینکه خوب بخوابید و به وضعیت هورمون‌های آدرنال در بدن‌تان سروسامان دهید، سراغ تخمه‌کدو تنبل بروید. این دانه سرشار از منیزیم، انرژی‌زاست و می‌تواند به حفظ سلامت عضلات شما و افزایش قدرت‌تان کمک کند. محققان می‌گویند کسانی که به‌طور مداوم تخمه‌کدو مصرف می‌کنند، پوکی استخوان نمی‌گیرند و احتمال دچار شدن‌شان به اضطراب و افسردگی هم کاهش پیدا می‌کند. مصرف این دانه مغذی، کلسترول را کاهش می‌دهد، فعالیت مثانه را بهبود می‌بخشد و احتمال ابتلا به سرطان‌هایی چون سرطان پروستات را هم پایین می‌آورد.

یکشنبه ۹ مهر ۱۳۹۶ ● شماره صد و بیست و دو

ا ت ی ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱

با خواص دارویی این گیاهان آشنا شوید

شفادهنده‌های طبیعی



در لحظه‌ای که درد دارید، خسته‌اید، اضطراب دارید یا در بدن‌تان احساس ضعف می‌کنید، سراغ این گیاهان بروید. محققان معتقدند که آنها، داروهای طبیعی هستند که اگر همیشه در خانه داشته باشیدشان، کمتر با عوارض ناشی از بیماری‌های مختلف دست‌به‌گریبان می‌شوید.

ریحان

اگر به سندرم روده تحریک‌پذیر دچار هستید و نفخ مداوم، دشواری در دفع یا اسهال همیشگی کلافه‌تان کرده، از ریحان کمک بگیرید. این گیاه خوش عطر و رنگ، به درمان سوءهاضمه کمک می‌کند.

مریم‌گلی

اگر باوجود خنک‌تر شدن هوا، زیاد عرق می‌کنید، سراغ مریم‌گلی بروید. به گفته پژوهشگران، با کمک این گیاه که سرشار از خواص ضدالتهابی است، می‌توانید تا ۵۰ درصد تعریق را کاهش دهید.

جعفری

بامصرف جعفری، می‌توانید به سالم ماندن قلب‌تان کمک کنید. این سبزی سرشار از اسید فولیک و ویتامین‌های A و C است و سلامت قلب و عروق را تضمین می‌کند.

خودتان را از خطر فراموش کردن نام همکار تازه‌تان نجات دهید

شما آقای...؟

برای شما هم پیش آمده که بعد از گذشت روزهای متمادی از حضور همکار جدیدتان در اداره، نتوانید نامش را به‌خاطر

بیاورید؟ برای‌تان پیش آمده که یک آشنا را، با دیدن چهره یا صدایش شناساید و برای به‌یادآوردن دلیل آشنایی‌تان با او، حساسی به زحمت بیفتید؟ محققان می‌گویند به‌خاطر سپردن نام آدم‌ها، ربطی به بهره‌هوشی یا حتی در مواردی قوت حافظه شما ندارد.
انظر آنها اگر تکنیک‌های بازیابی اطلاعات ثبت‌شده در ذهن‌تان را بشناسید، می‌توانید بدون هیچ مکنی، فردی که به‌تازگی با او آشنا شده‌اید را با نامش صدا کنید.

تکرار، تکرار، تکرار

وقت آشنابشدن با آدم‌های جدید، یعنی درست در همان اولین جلسه ملاقات، تا می‌توانید اسم آشناهای تازه‌تان را تکرار کنید؛ برای مثال اگر امروز برای اولین بار با «آقای کریمی» ملاقات کرده‌اید و می‌دانید که در ماه‌های آتی، بارها قرار است با وی رویه‌رو شوید، برای به‌خاطر سپردن نامش، به‌هر بهانه‌آن را تکرار کنید. «سلام آقای کریمی!»، «چقدر خوب که‌می‌توانیم باهم، کارها را انجام دهیم آقای کریمی!»، «نظر شما چیست آقای کریمی؟» تکرار نام، نفع‌تها می‌تواند رابطه صمیمانه‌تری را ایجاد کند، بلکه به حافظه نام‌زدای شما هم

رومبه‌رله

فرهنگ‌سالمزستن



کتینو | ۱۳

اعصاب ندارید؟ مکمل ویتامین B مصرف کنید

خوشحالی با یک ب اضافه!



● **لی‌لی اسلامی،**

● **روژنامه‌نگار**

وقتی هر هفته در رژیم غذایی‌تان، تخم‌مرغ، برنج و ماهی را جا می‌دهید و از سوپ جو هم نمی‌گذرید، غم‌وغصه کمتر سراغ‌تان می‌آید.
انظر محققان، بهتر شدن حال‌واحوال‌تان در این هفته‌ها، حاصل رسیدن ویتامین B بیشتر به بدن‌تان است.
انظر محققان، رژیم‌های غذایی حاوی ویتامین B، به سلامت روان کمک می‌کنند و حتی کسانی که به اختلالات روانی دچار هستند، با بهره‌گرفتن از مکمل ویتامین B می‌توانند به درمان بیماری‌شان امیدوارتر باشند.

پیش‌ازاین محققان تاثیر فولات (ویتامین B۹) را بر بهداشت روان ثابت کرده بودند و در بررسی‌های اخیرشان، دریافتند که تیامین (B۱) و نیاسین (b۳) و همچنین B۱۲ هم می‌توانند برای حفظ سلامت روان مورد استفاده قرار بگیرند.

داروهای‌تان را کنار نگذارید

انظر پژوهشگران، یک رژیم غذایی سالم، سهیم قابل‌توجهی از ویتامین‌های گروه B را در خود دارد و کسانی که به‌آن رومی‌آورند، نه‌تنها کمتر دچار افسردگی یا اختلالات شناختی می‌شوند، بلکه احتمال روآوردن به سوءمصرف مواد مخدر هم در آنها پایین‌تر است. البته محققان تاکید می‌کنند که مبتلایان به اختلالات روانی، نباید به‌جای مصرف داروهای تجویز‌شده توسط روان‌پزشکان، به مصرف ویتامین‌های گروه B و غذاهای حاوی آنها اکتفا کنند؛ چراکه مغز این افراد برای کنترل فعالیت‌ها و واکنش‌های خود، نیازمند درمان‌های جدی‌تر و تخصصی‌تری است.

بالای ۵۰ سال دارید؟ B۱۲ مصرف کنید

اگر نمی‌خواهید در میانسالی و پیری، حافظه‌تان ضعیف شود و مهارت‌های شناختی‌تان از دست برود، سراغ مکمل‌های حاوی B۱۲ بروید.

به گفته محققان، کمبود این ویتامین، احتمال ابتلا به زوال عقل و کاهش دیگر مهارت‌های شناختی را بیشتر می‌کند و اگر به کمبود آن دچار باشید، باید با تزریق آمپول‌های حاوی آن و مصرف قرص‌های مکمل، این مشکل را از میان بردارید.

ماهی قزل‌آلا، تن‌ماهی، گوشت، شیر، ماست، تخم‌مرغ، مرغ و بوقلمون، ازجمله مواد غذایی هستند که با کمک‌شان می‌توانید این نیاز بدن را تامین کنید. تخم‌مرغ، میزان قابل‌توجهی B۱۲ دارد و به‌خاطر تاثیرات ضداضطراب و آرامش‌بخش آن می‌توانید

توصیه‌هایی برای پخت برخی سرخ‌کردنی‌ها

روغن‌زیتون یا روغن نارگیل؟

دلیل اصلی محققان، برای منع سرخ کردن غذا با آنهاست؛ اما اگر می‌خواهید برای تفت دادن یا پختن غذاهای‌تان یکی را انتخاب کنید، احتمالاً روغن نارگیل به‌دلیل مقاومت بیشتر در برابر حرارت، گزینه مناسب‌تری به نظر می‌رسد.

گرچه می‌توانید روغن نارگیل را اندکی بیشتر از روغن‌زیتون حرارت دهید، نباید روغن‌زیتون را برای همیشه کنار بگذارید.

روغن نارگیل با طعم نسبتاً شیرینی که دارد، گزینه خوبی برای تهیه دسرها است؛ اما روغن‌زیتون هم با خواص بی‌شماری که دارد، به حفظ سلامت قلب، تقویت سلامت مغز، سلامت پوست و کاهش التهاب بافت‌های بدن کمک می‌کند. پس اگر به‌خاطر پایین بودن مقاومت آن در برابر حرارت، نمی‌توانید در تهیه غذاها از آن استفاده کنید، لاقل به سالادهایی که میل می‌کنید، روغن‌زیتون اضافه کنید.

● **بهبود** ●

● **منبع ریدرز دایجست** ●

با این ترندها وزن کم کنید

دوباره رژیم گرفته‌اید؛ اما می‌دانید که این بار هم نمی‌توانید سر حرف‌تان بمانید؟ دهان‌تان با دیدن همبرگر، سیب‌زمینی سرخ‌شده یا یک لیوان نوشابه آب می‌افتد؟ وسوسه‌شدن در برابر غذاها و خوراکی‌ها، مسئله‌ای است که همه آدم‌ها، حداقل یک‌بار در عمرشان آن را تجربه کرده‌اند. جسم و روان شما، دست‌به‌دست هم می‌دهند تا نتوانید از پیتزایی که در منوی رستوران جا خوش کرده بگذرید و به خوردن چند برگ کاهو اکتفا کنید. پس چه باید بکنید؟

■ آرام‌آرام کشمش بجوید

وارد شدن کشمش یا همان انگور نیمه‌خشک به معده شما یکی از راه‌های موثر برای کنترل اشتهای‌تان است. وقتی کشمش‌های شیرین را آرام‌آرام می‌جوید، بدن‌تان ولع کمتری برای حمله کردن به هله‌هوله‌ها پیدا می‌کند. به‌همین دلیل محققان توصیه می‌کنند که برای کنترل اشتهای‌تان، کشمش را روی زبان‌تان مزه‌مزه کنید و سعی کنید که با زبان خود، بافت‌های این هله‌هوله سالم را بررسی کنید. به گفته آنها، از زمانی که کشمش به دهان شما وارد می‌شود، تا زمانی که به معده‌تان راه پیدا می‌کند، باید حداقل پنج دقیقه طول بکشد و مغز خوش‌اشتهای شما در همه این لحظات، سرگرم کشف طعم و بافت کشمش باشد. به گفته محققان، این کار تنها راهی برای فراموش کردن گرسنگی نیست، بلکه ضریان قلب و سرعت تنفس شما را کاهش می‌دهند و با پایین آوردن سطح اضطراب‌تان، احتمال پرخوری و هله‌هوله‌خوری را پایین می‌آورد.

■ خودتان را با کالری گول زنید

بله! ۷۰ کالری، ۷۰ کالری است؛ اما اینکه آن را با خوردن یک عدد سیب یا یک عدد شیرینی به دست بیاورید، می‌تواند بر وضعیت شما تاثیری قابل‌توجه بگذارد. گرچه شمردن کالری‌ها، یکی از راه‌های کاهش وزن است؛ اما به‌باور گروهی از محققان، آسان‌ترین و عملی‌ترین راه برای رسیدن به این هدف، انتخاب مواد غذایی سالم است. اگر در شروع برنامه کاهش وزن‌تان، توان کمتر خوردن را ندارید، لاقل از هله‌هوله خوردن دست بردارید. گرسنه مانده‌اید؟ آشکالی ندارد؛ به‌جای شکلات یا چیپس، یک کاسه ماست بخورید.

■ بدن‌تان را شعله‌ور کنید

شما هم از آن دسته آدم‌هایی هستید که معتقدند با خوردن آب هم چاق می‌شوند؟ گرچه بسیاری از متخصصان این ادعا را رد می‌کنند؛ اما برخی دیگر معتقدند که پایین بودن سوخت‌وساز بدن شما، می‌تواند عارضه‌ای شبیه آنچه که قهتیم را ایجاد کند. برای جلوگیری از این وضعیت، باید با مصرف برخی مواد غذایی، سوخت‌وساز بدن‌تان را افزایش دهید. افزودن فلفل قرمز به غذاها یا اضافه کردن زنجبیل تازه یا پودر شده غذاهای‌تان، ازجمله راه‌های موثر برای افزایش سوخت‌وساز بدن است.

■ صبح، ظهر، شب، پروتئین بخورید

شما باید در هر سه وعده اصلی غذایی، به بدن‌تان پروتئین برسانید تا در طول شبانه‌روز، عضلات‌تان ورزیده، قدرتمند و سالم شوند و چربی‌های مزاحم، کمتر در بدن‌تان انباشته شود. مصرف میزان کافی پروتئین، یکی از چالش‌های بزرگ تغذیه‌ای است که ذهن اغلب افراد را به خود درگیر می‌کند. گرچه در سال‌های اخیر، مکمل‌های پروتئینی رنگارنگ، در داروخانه‌ها جا خوش کرده‌اند؛ اما به گفته متخصصان، تازمانی که امکان تامین نیازهای بدن‌تان با مواد غذایی سالم و تازه وجود دارد، نباید سراغ مکمل‌ها بروید. درست است که مصرف زیاد گوشت قرمز، به سلامت قلب و مغز شما آسیب می‌زند؛ اما برای سالم ماندن، نباید این ماده غذایی محبوب را برای همیشه کنار بگذارید. به گفته متخصصان، بدن شما برای صرف انرژی و سالم ماندن، به میزان قابل‌توجهی پروتئین نیازمند است و کمتر ماده غذایی، به‌اندازه گوشت در خود پروتئین جاداده است. گوشت‌گاو، گوشت مرغ و همچنین شیر، پنیر و تخم‌مرغ میزان زیادی پروتئین دارند.

اما اگر تصمیم قطعی‌تان را برای گیاه‌خواری گرفته‌اید هم نگران نباشید. شما با خوردن دانه‌های مغذی مثل لوبیا و سایر حبوبات، آجیل و سبزیجات می‌توانید این نیاز بدن خود را تامین کنید.