

نکته



تابان خسروشاهی

روزنامه‌نگار

به‌روان، حرکت نزدیک کنید!

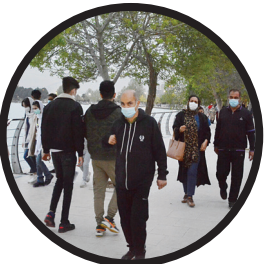
کرونا علاوه بر همه آسیب‌های جسمی وحشتناکی که با خودش به همراه داشت، آمار درگیری با افسردگی، استرس و اضطراب را نیز به شکل معناداری افزایش داد. دلیل آن هم کاملاً مشخص است. از یک‌سو ترس از مرگ خود و عزیزان و از سوی دیگر، خانه‌نشینی، کاهش میزان معاشرت با عزیزان و دوستان، کاهش میزان درآمد بسیاری از مشاغل و... اگر به اینها، سرمای هوا و آلودگی را اضافه کنیم، آمار ابتلا به مشکلات روانی چندین برابر خواهد شد. چه کار کنیم که با وجود کرونا، سرما و آلودگی هوا، افسرده نشویم.

۱- هر روز چند قدم: هوا سرد، آلوده و کرونایی است. همین موضوع کافی است که در و پنجره‌ها را محکم بسته و خانه‌نشین شوید. اما این راه درستی نیست. خانه‌نشینی، یکی از دلایل افسردگی و اضطراب است. بنابراین هر روز حداقل به مدت نیم ساعت به نزدیک‌ترین پارک محل بروید. اگر حتی هوا آلوده است و نباید پیاده‌روی یا ورزش کنید، کمی در پارک بنشینید و بعد به خانه برگردید. همین کار کافی است تا روحیه شما تغییر کند.

۲- ننشینید: در محل کار یا منزل، به مدت طولانی ننشینید. نشستن به مدت طولانی یکی از دلایل افسردگی و درگیری با افکار ناخوشایند است. بنابراین هر یک ساعت یک‌بار، از پشت میز کار یا میل منزل بلند شده و راه بروید. کاری انجام دهید یا با دوستی تلفنی یا تصویری صحبت کنید. کاری غیر از نشستن انجام دهید.

۳- سرگرمی پیدا کنید: شب‌های بلند زمستان، وقتی ساعت‌ها و روزهای طولانی هم در خانه مانده باشید، عذاب‌آور و افسرده‌کننده هستند. بنابراین سعی کنید حتماً سرگرمی‌ای برای خودتان انتخاب کنید. مطالعه، تماشای فیلم و سریال، انجام کارهای هنری، آشپزی و... می‌توانند به تغییر روحیه و جلوگیری از ابتلا به افسردگی کمک کنند.

۴- قرار بگذارید: سخت است اگر انگیزه و دلیلی برای کاری نداشته باشید، دست به انجام کاری بزنید. اما برای رهایی از رخت جسم و روان، راهی جز کار تراشیدن نداریم! بنابراین به خودتان قول داده و قرار بگذارید که در طول روز یا هفته، بعضی کارها را حتماً و طبق برنامه انجام دهید. این کار کمک می‌کند تا برای هر روز برنامه‌ریزی کرده و دچار افسردگی نشوید. بهتر است این کارها از بین کارهایی انتخاب شوند که تحرک بدنی نیز دارند تا سلامت جسم و روان به طور هم‌زمان تأمین شود. باغبانی، آشپزی، ورزش‌های مختلف و... همگی از این گزینه‌ها هستند.



هفته گذشته، به قول مهندس اصغری آسمان کارت پستالی بود. همه دوربین به دست و سر به هوا، از آسمان و ابرهای سفید و خاص آن، عکاسی می‌کردند. حق هم داشتند؛ چرا که این مناظر، کمیاب هستند و باید آنها را شکار کرد. همه می‌دانیم این وضعیت ناپایدار است و لازم به توضیح هم نیست که هوای آلوده، به سلامت جسم و روان آسیب می‌رساند. حالا تصور کنید در این هوای آلوده در فضای باز کار کرده و یاد ر هوای در بسته کارخانه یا دفتر، ساعت‌ها بنشینید و هیچ هوای تازه‌ای هم نفس نکشید! تنها راه باقی‌مانده، برای نجات از عایت نکته‌های تغذیه‌ای - سلامت برای بیمار نشدن و زنده ماندن است. نکاتی که در پی می‌آیند، برای حفظ زندگی ما در هوای آلوده کلانشهر هاست.

گزارش

در زمان آلودگی هوا، چطور به داد خود برسید تا زنده بمانید**نفس به نفس آلودگی ندهید...**

۱- بدون چربی: در زمان آلودگی هوا باید مصرف خوراکی‌های حاوی چربی به حداقل برسند؛ بنابراین لبنیات بدون چربی را انتخاب کنید.

۲- پروبیوتیک‌ها: از ماست و شیر پروبیوتیک استفاده کنید. این خوراکی‌ها به حفظ تعادل باکتری‌های طبیعی موجود در روده (فلور طبیعی روده) کمک می‌کنند.



مهتاب خسروشاهی

روزنامه‌نگار

رفتن به سمت سبزی‌ها

در زمان آلودگی هوا، یکی از راهکارهای دفع آلودگی‌ها از بدن، فعالیت دستگاه دفع و کلیه‌هاست. برای این منظور باید آب و فیبر کافی در اختیار این دستگاه‌های قرار گیرد. میوه‌ها و سبزی‌های حاوی آب و فیبر کافی هستند. از سوی دیگر، سبزی‌ها و میوه‌ها حاوی مقدار کافی ویتامین و املاح بوده و مصرف آنها باعث بهبود عملکرد سیستم ایمنی بدن می‌شوند. انواع پرآب را بیشتر مصرف کنید.

منابع: انواع مرکبات، انواع کاهوها، انواع کلم‌ها**رفتن به سمت مایعات**

در زمان آلودگی هوا، بیش از مقدار همیشگی، آب بنوشید. دریافت آب کافی باعث افزایش میزان دفع ادرار شده و به این ترتیب آلاینده‌های وارد شده به بدن، از بدن دفع می‌شوند. از سوی دیگر، آلودگی هوا باعث خشکی بدن و آسیب به همه اندام‌ها به‌ویژه پوست می‌شود.

منابع: جعفری، اسفناج، گوجه‌فرنگی، لیمو، انواع مرکبات، کلم‌ها، انواع کاهو

۲- ویتامین E): این ویتامین از مهمترین ویتامین‌ها برای تقویت عملکرد سیستم ایمنی بدن است. از سوی دیگر، روند پیری پوست را به تعویق می‌اندازد. در زمان آلودگی هوا، بدن به سیستم ایمنی فعال نیاز داشته و از سوی دیگر مصرف منابع حاوی این ویتامین، مانع از آسیب‌های پوستی ناشی از آلودگی هوا می‌شود. دریافت مقدار کافی ویتامین E، خطر ابتلا به سرطان‌ها را نیز کاهش می‌دهد.

منابع: دانه آفتابگردان، روغن زیتون، انواع آجیل‌ها، انبه، اسفناج، بروکلی، کیوی، گوجه‌فرنگی

66

در آلودگی فاصله بگیرید

آلودگی هوا به اندازه کافی موقعیت خاصی برای سلامتی بدن است؛ بنابراین نباید در این شرایط بعضی فعالیت‌ها را انجام داد یا بعضی از خوراکی‌ها را مصرف کرد.

۱- ورزش ممنوع: این‌بار توصیه به عدم تحرک بدنی است! به این دلیل که با افزایش تحرک بدنی، نیاز به اکسیژن افزایش یافته و در زمان آلودگی هوا، میزان اکسیژن موجود در هوای تنفسی کم است. کمبود اکسیژن باعث آسیب به ریه‌ها، تپش قلب، حالت تهوع و استفراغ می‌شود.

۲- چربی ممنوع: از مصرف مواد غذایی چرب همیشه و به‌طور خاص در زمان آلودگی هوا خودداری کنید. هضم و جذب مواد غذایی چرب در زمان آلودگی هوا کاهش یافته و باعث حالت تهوع و استفراغ می‌شود.

۳- تند و ادویه‌دار ممنوع: آلودگی هوا می‌تواند باعث ایجاد واکنش‌های حساسیتی در بدن شود. مصرف خوراکی‌های تند و ادویه‌دار باعث تشدید واکنش‌های حساسیتی می‌شود.

۴- آماده‌ها ممنوع: مصرف مواد غذایی کنسروی، انواع شور و ترشی‌ها، انواع گوشت‌های فرآوری شده و هر خوراکی حاوی ادویه، نگهدارنده و افزودنی در زمان آلودگی هوا مناسب نیست.

۵- اجباری نیست: آلودگی هوا باعث بی‌اشتهایی می‌شود. اصرار به مصرف غذا نداشته باشید؛ چون می‌تواند باعث تهوع و استفراغ شود. وعده‌های غذایی را کوچک و مغذی انتخاب کرده و استفاده کنید. برای بازگشت اشتها می‌توانید کمی لیمو ترش به غذا اضافه کنید.

سه فنجان چای سبز در طول روز مناسب است.

به سبزی‌ها تکیه کنید

در فصل زمستان، سیستم ایمنی بدن باید بیش از هر زمان دیگری فعال باشد تا خطر ابتلا به بیماری‌های مختلف کاهش یابد. یکی از راهکارهای مهم تقویت سیستم ایمنی بدن، مصرف میوه و سبزی به مقدار کافی است. مصرف روزانه پنج وعده میوه و سبزی مناسب است. بهتر است میوه‌ها و سبزی‌هایی را انتخاب کنید که حاوی این عناصر یا ترکیبات هستند:

۱- آهن: وجود آهن کافی در خون، انتقال اکسیژن در بدن را تسهیل می‌کند. اکسیژن‌رسانی کافی به حفظ سلامت ناخن‌ها، موها و پوست کمک می‌کند؛ بخش‌هایی از بدن که معمولاً در فصل سرما، بیش از نقاط دیگر در معرض آسیب قرار دارند.

منابع: انواع لوبیاها، اسفناج، برگ ترب، برگ چغندر

۲- ویتامین C): خاصیت آنتی‌اکسیدانی و تأثیر آن بر افزایش انعطاف‌پذیری دیواره رگ‌ها برای جلوگیری از انسداد رگ‌ها و سکنه قلبی و مغزی بسیار مهم است.

منابع: انواع مرکبات، گوجه‌فرنگی، انواع فلفل، سیب‌زمینی

۳- روی: این عنصر برای کنترل تقسیم سلولی بسیار

جست، به حفظ سلامتی بدن به‌ویژه در زمان آلودگی هوا کمک می‌کنند. در بین انواع ویتامین‌ها، دو نوع از آنها به شکل خاص‌تری به حفظ سلامتی بدن کمک می‌کنند.

۱- ویتامین C): این ویتامین خطر رادیکال‌های آزاد را کاهش می‌دهد. دریافت میزان کافی ویتامین C باعث افزایش انعطاف‌پذیری دیواره رگ‌ها شده و خطر بروز سکنه قلبی و مغزی در اثر آلودگی هوا و گرفتگی رگ‌ها را کاهش می‌دهد.

منابع: جعفری، اسفناج، گوجه‌فرنگی، لیمو، انواع مرکبات، کلم‌ها، انواع کاهو

۲- ویتامین E): این ویتامین از مهمترین ویتامین‌ها برای تقویت عملکرد سیستم ایمنی بدن است. از سوی دیگر، روند پیری پوست را به تعویق می‌اندازد. در زمان آلودگی هوا، بدن به سیستم ایمنی فعال نیاز داشته و از سوی دیگر مصرف منابع حاوی این ویتامین، مانع از آسیب‌های پوستی ناشی از آلودگی هوا می‌شود. دریافت مقدار کافی ویتامین E، خطر ابتلا به سرطان‌ها را نیز کاهش می‌دهد.

منابع: دانه آفتابگردان، روغن زیتون، انواع آجیل‌ها، انبه، اسفناج، بروکلی، کیوی، گوجه‌فرنگی**رفتن به سمت لبنیات**

در زمان آلودگی هوا، احتمالاً دچار بی‌اشتهایی خواهید شد. بنابراین خطر کمبود مواد مغذی دور از انتظار نیست. لبنیات منبع بسیار خوبی از انواع املاح، پروتئین‌ها و ویتامین‌هاست و مصرف مقدار کافی لبنیات، خطر کمبود مواد غذایی را کاهش می‌دهد. از سوی دیگر، لبنیات حاوی کلسیم، فسفر و منیزیم بوده و به همین دلیل مانع از تأثیر آلودگی هوا بر بدن می‌شود. علاوه بر این، پروتئین موجود در لبنیات، مانع از جذب «سرب» اصلی‌ترین ماده موجود در هوای آلوده است. درباره لبنیات به دو نکته توجه کنید:

در زمستان، میل به خوراکی‌ها را در مسیر درست قرار دهید**یک وعده گرما در سرما**

گزارش

وقتی سردتان می‌شود، چه کار می‌کنید؟ لباس بیشتری می‌پوشید؟ دوش آب گرم می‌گیرید؟ دستکش و شال را از کمد درمی‌آورید؟ شومینه را روشن می‌کنید؟ با شروع فصل سرما، این واکنش‌ها عادی است، اما شاید به یک نکته توجه نکرده باشید که سرما، باعث افزایش میل به مصرف غذا می‌شود. به نظر شما آیا این موضوع درست است؟ بله! یکی از نیازهای بدن در فصل سرما، افزایش اشتهاست، اما باید به چه نکاتی دقت کرد تا هم به مصرف غذا پاسخ داد و هم دچار مشکلات ناشی از خوردن نشد. ادامه این مطلب را بخوانید.

کمی‌کلس، کلسیم و هیدرات کربن را تأمین کند.

۴- یک کاسه غلات یا حبوبات: عدسی، لوبیا یا خوراکی‌هایی از این دست برای وعده صبحانه بسیار مناسب است.

یک فنجان ضد التهاب

یکی از بهترین نوشیدنی‌ها، چای سبز است؛ به این دلیل که خاصیت ضدالتهابی داشته و مشکلاتی چون التهاب صبحگاهی گلو در فصل زمستان را برطرف می‌کند. از سوی دیگر، باعث بهبود گردش خون می‌شود و این ویژگی خطر ایجاد لخته خون، به‌ویژه در افرادی که غلظت خون دارند را کاهش می‌دهد. گرمای چای و آنتی‌اکسیدان‌ها موجود در این نوشیدنی، از دیگر ویژگی‌های آن است. نوشیدن

در زمان آلودگی هوا، یکی از آسیب‌های جدی، ایجاد رادیکال‌های آزاد در بدن و افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های مختلف است؛ بنابراین در روزهای آلودگی هوا، باید با مصرف مواد غذایی حاوی «آنتی‌اکسیدان» خطر آسیب ناشی از رادیکال‌های آزاد را کاهش دهیم. علاوه بر آلودگی هوا ممکن است در معرض دود سیگار، تابش نور مستقیم خورشید، آلودگی‌های صنعتی و... نیز قرار داشته باشید. علاوه بر این، رادیکال‌های آزاد در اثر اکسیداسیون مواد غذایی در بدن و تبدیل آنها به انرژی و پس از ورزش در بدن ایجاد می‌شوند. رادیکال‌های آزاد زمینه‌ساز ایجاد «استرس اکسیداتیو» در بدن بوده و همین دلیل به سلول‌های بدن آسیب می‌رسانند. استرس اکسیداتیو زمینه‌ساز ابتلا به بعضی از انواع سرطان‌ها، بیماری‌های قلبی-عروقی، انواع دیابت، الزایمر، پارکینسون و بیماری‌های چشم مانند آب مروارید و دژنراسیون ماکولا، ناشی از افزایش چشم است.

۱- سلنیوم: عنصر بسیار کوچکی است. اما دریافت مقدار کافی سلنیوم در روزهای آلوده، تأثیر منفی رادیکال‌های آزاد را از بین می‌برد.

منبع: غذاهای دریایی، گوشت مرغ، نان، انواع آجیل‌ها و غلات کامل

۲- بتاکاروتن: این ترکیب نیز از آنتی‌اکسیدان‌های قوی است. رنگ زرد و زرد-نارنجی خوراکی‌ها نشان می‌دهد که حاوی این آنتی‌اکسیدان هستند.

منابع: طالبی، انبه، کدو تنبل، فلفل دلمه‌ای، اسفناج، کلم، زردآلو، هویج**رفتن به سمت ویتامین‌ها**

ویتامین‌ها از یک‌سو به دلیل ترکیب‌های خاصی که دارند، باعث تقویت سیستم ایمنی بدن شده و از طرفی، در گروه آنتی‌اکسیدان‌ها قرار می‌گیرند؛ بنابراین از دو

صبحانه همیشه مهم است؛ اما در فصل زمستان مهم‌تر به این دلیل که بدن علاوه بر نیاز مبرمی که به هیدرات کربن دارد، باید هر چه زودتر سوخت‌وساز را آغاز کند تا بدن گرم شده و موتور جسم و مغز روشن شود. اما چه صبحانه‌ای خوب است؟ صبحانه‌ای که گرم بوده و از طرفی بتواند نیاز به هیدرات کربن را نیز تأمین کند.

۱- آجیل‌ها و دانه‌ها: برای دریافت چربی، هیدرات کربن و فیبر مورد نیاز بدن.

۲- لبنیات: برای تأمین کلسیم، پروتئین و هیدرات کربن. بهتر است لبنیات گرم مصرف شوند. می‌توانید به آن دانه غلات نیمه‌آماده را نیز اضافه کنید.

۳- سیب: مصرف سیب همراه با یک لیوان شیر می‌تواند نیاز بدن به ویتامین C، ویتامین B