

حفظ سلامت موباتخم مرغ درمانی

برای حفظ سلامت موهایتان، هرروز تخم مرغ بخورید. محققان می گویند ویتامین A موجود در زرده تخم مرغ باعث احیای بافت پوست سر می شود. علاوه بر زرده تخم مرغ، هویج، اسفناج و محصولات لبنی سرشار از ویتامین A هستند. تخم مرغ همچنین سرشار از ویتامین های گروه B است که به رشد مو کمک می کنند. پس آن را به هیچ وجه از سید غذایی تان حذف نکنید. البته در خوردن آن زیاده روی نکنید خصوصا اگر مبتلا به کلسترول بالا هستید!

یکشنبه ● ۲۸ بهمن ۱۳۹۷ ● شماره صد و نود و یک

ا ت ی ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱

مصرف یک لیوان شیر، بادتان چه می کند؟

چنددلیل برای آشتی بالبنیات



را از رژیم تان کنار گذاشته اید؟ محققان می گویند برخلاف تصور شما، کالری بالای لبنیات، باعث چاقی نمی شود، بلکه شما را سیر نگه می دارد و اشتهای کاذبتان را کنترل می کند. به گفته آن ها، خوردن یک لیوان شیر در ابتدای روز، مانع هله هوله خوری شما در فاصله صبح تا ظهر می شود.

موضوع، دیگر ذائقه متفاوت شما نیست. اینکه چقدر از مصرف لبنیات لذت می برید یا نه، دیگر اهمیت ندارد. آنچه مهم است، تأثیرات متعددی است که مصرف لبنیات، بر سلامت شما می گذارد. محققان می گویند با خوردن یک لیوان شیر یا یک برش پنیر، می توانید خدمت بزرگی به بدنتان بکنید. پس اگر یکی از انواع لبنیات را دوست ندارید، سراغ نوع دیگری بروید و مواد مغذی فراوان موجود در آن ها را به بدنتان برسانید.

استخوان هایتان جوان می ماند

استخوان های شما، از استخوان های ریزتری تشکیل شده اند که مدام جای خود را به استخوان های تازه می دهند. وقتی بدنتان به کمبود کلسیم و ویتامین D دچار باشد، استخوان های تازه را تولید نمی کند و تراکم استخوان ها هرروز کمتر می شود. پوکی استخوان، یکی از مشکلاتی است که به دنبال کمبود کلسیم و ویتامین D در بدن ایجاد می شود.

دندان هایتان آسیب نمی بیند

همان اتفاقی که برای استخوان دست یا پای شما می افتد، برای دندان هایتان هم می تواند رخ دهد. پوکی استخوان، کمبود کلسیم و کاهش میزان ویتامین D در بدن، دندان ها را سست می کند و باعث آسیب دیدنشان می شود.

فشارخونتان بالا نمی رود

مصرف کلسیم کافی، یکی از راه های موثر برای متعادل نگه داشتن فشارخون است. البته فراموش نکنید با خوردن لبنیات، نمی توانید فشارخون بالایتان را درمان کنید، بلکه تنها از بدترشدن شرایطتان جلوگیری خواهید کرد. محققان می گویند کسانی که در بررسی هایشان هرروز شیر می خورند، نسبت به کسانی که تنها گیاهان توصیه شده برای کنترل فشارخون را مصرف می کردند، وضعیت بهتری داشتند.

وزنتان بالا نمی رود

به خاطر کالری زیاد لبنیاتی مثل شیر، پنیر و خامه، آن ها

رومبه رله

فرهنگ سالم و شادزیستن



کتینو | ۱۳

راهنمای مصرف مکمل های دارویی

کدام قرص را کی بخوریم؟

■ امگا: ۳ دقیقه قبل از غذا

قرص های روغن ماهی که سرشار از اسیدهای چرب امگا۳ هستند، مغزتان را جوان نگه می دارند و از بدنتان در برابر رادیکال های آزاد محافظت می کنند. محققان می گویند امگا۳ به حفظ سلامت قلب کمک می کند و بهتر است عضو ثابت سید داروهایتان باشد. بهترین راه برای کاهش عوارض ناخوشایند مصرف این مکمل ها، این است که در یخچال نگه شان دارید و دقیقا قبل از وعده غذایی آن ها را مصرف کنید. این روش به هضم بهتر قرص های روغن ماهی کمک می کند.

■ کلسیم: نصف صبح، نصف شب

اگر برای حفظ سلامت استخوان هایتان، مکمل های کلسیم را مصرف می کنید، بهتر است که نصف دوز را صبح ها و نصف آن را شب ها دریافت کنید. به گفته محققان، تقسیم کردن دوز کلسیم در دو وعده، احتمال ابتلا به سنگ کلیه در صورت مصرف این مکمل ها را کمتر می کند. البته یادتان نرود که مکمل های کلسیم را تنها در صورت تجویز پزشک و با توجه به نتیجه آزمایشان باید مصرف کنید.

■ مکمل های بارداری: قبل از خواب، همراه با یک میان وعده سبک

شما در ماه های بارداری، باید ترکیبی از ویتامین ها و موادمعدنی را به بدنتان وارد کنید و طبیعی است که جذب همه آن ها از طریق وعده های غذایی ممکن نباشد. به همین دلیل متخصصان می گویند که مصرف این ویتامین ها برای همه زنان باردار ضروری است. از طرف دیگر، زنانی که از ویار شدید در دوران بارداری رنج می برند، می گویند که مصرف این مکمل ها، حالت تهوع و ناخوشی گوارشی شان را تشدید می کند. اما از نظر متخصصان، اگر مکمل های دوران بارداری، قبل از خواب و همراه با یک میان وعده سبک مصرف شوند، احتمال آرزو شدن دستگاه گوارش در زنان باردار، کمتر می شود.

■ ویتامین D: هرروز با یک وعده غذایی

اگر به کمبود ویتامین D دچار باشید، چاره ای جز مصرف مکمل های حاوی آن نخواهید داشت. کمبود ویتامین D شما را به اختلالات خلقی مبتلا و استخوان هایتان را ضعیف می کند و احتمال ابتلا یتان به سرطان را هم بالا می برد. نور خورشید، منبع اصلی دریافت ویتامین D است، اما از آنجا که زیاد قرارگرفتن در معرض نور مستقیم خورشید، احتمال ابتلا به سرطان پوست را بالا می برد، محققان توصیه می کنند برای تامین نیاز بدن به این ویتامین باید تغذیه مناسب داشت و از مکمل های دارویی استفاده کرد. ویتامین D یکی از ویتامین های محلول در چربی است و به همین دلیل بهتر است آن را هم زمان با یک وعده غذایی مصرف کنید. ویتامین های E، A، K هم محلول در چربی هستند و آن ها را هم باید هم زمان با وعده های غذایی مصرف کنید. گذشته از این، متخصصان می گویند اگر این ویتامین را هر روز در زمان مشخصی مصرف کنید، نتیجه بهتری می گیرید.

● لی لی اسلامی ●

● روزنامه نگار ●

رژیم غذایی سالمی که در آن مقدار قابل توجهی شیر، کمی گوشت قرمز، مقداری ماهی و حجم زیادی از میوه و سبزیجات تازه گنجانده شده، می تواند به حفظ سلامت شما کمک کند. اما تغذیه مناسب، همیشه برای سالم ماندن کافی نیست. اگر یک آزمایش خون ساده بدهید، ممکن است متوجه شوید که با وجود تغذیه مناسبتان، بدن شما نیازهای تامین نشده متعددی دارد. نیازهایی که برای برطرف کردنشان، گاه چاره ای جز مصرف مکمل های دارویی نخواهید داشت.

■ آهن: با شام یا ناهار

فکر خوردن قرص آهن همراه با نوشیدنی های کافئین دار و شیر را از سرتان بیرون کنید. بهترین راه برای جذب آهن، مصرف آن با شکم خالی است. اما متخصصان می گویند اغلب افراد، وقتی قرص های آهن را هنگام گرسنگی مصرف می کنند، دچار ناخوشی و ناراحتی های گوارشی می شوند. به گفته آن ها، مصرف هم زمان قرص آهن با غذا، جذب آن را دشوار می کند، اما از آنجا که خوردن این قرص ها بهتر از کنارگذاشتن شان برای همیشه است، متخصصان مصرف مکمل های آهن بعد از وعده های غذایی را توصیه می کنند. آن ها می گویند وقتی نمی توانید با شکم خالی، این قرص ها را مصرف کنید، چاره ای جز گذشتن از خبر برخی از خاصیت هایشان و مصرفشان بعد از وعده غذایی برایتان باقی نمی ماند.

■ منیزیم: قبل از خواب

تامین نیاز بدن به کلسیم، فواید متعددی دارد. این ماده معدنی استخوان ها را تقویت می کند، درد را کاهش می دهد، قلب را سالم نگه می دارد و خواب را بهتر می کند. از آنجا که مصرف منیزیم در طول روز، شما را خواب آورده می کند، متخصصان مصرف آن را قبل از به خواب رفتن توصیه می کنند.

■ ویتامین c: همراه با وعده غذایی در ساعت مشخص

اگر ویتامین c را هرروز در یک ساعت مشخص دریافت کنید، تأثیر بهتری بر بدنتان می گذارد. ویتامین c یکی از ویتامین های محلول در آب است که به سادگی هضم می شود و به همین دلیل محدودیت خاصی در زمان مصرف آن وجود ندارد، اما از آنجایی که مصرف آن می تواند به ترشح بیشتر اسید معده منجر شود، متخصصان دریافت مکمل های حاوی آن را همراه با وعده های غذایی توصیه می کنند.

■ B کمپلکس: صبح ها

ویتامین های گروه B خواص متعددی دارند. از کمک به بهبود خلق و خو گرفته تا جلوگیری از ریزش مو! مصرف مکمل های حاوی ویتامین B به شما انرژی می دهد و به همین دلیل بهتر است در ابتدای روز آن ها را دریافت کنید تا در ساعات بعدی، از تأثیرش بهره مند شوید و با انرژی بیشتری کارهای روزانه تان را انجام دهید.



یهود

«نادر جدیدی»

هر ۴ شعله زندگی تان را روشن نگه دارید!

خوشحالی همیشه در خنده های سرخوشانه و چورشدن دخل با خرج خلاصه نمی شود. اگر بتوانید بین بخش های مختلف زندگی تان تعادل برقرار کنید، می توانید یکی از خوشحال ترین ها باشید. یکی از کسانی که می داند چرا روش را شب می کند و همین موضوع، مایه آرامش و دلخوشی اش می شود. برای رسیدن به چنین هدفی، می توانی از دور زدن «تئوری چهار شعله» کمک بگیری. یعنی تصور کنید که زندگی تان شبیه یک اجاق گاز چهار شعله است و هر شعله اش، یک ربع از کل زندگی شماست.

اولین شعله؛ خانواده

دومین شعله؛ دوستان

سومین شعله؛ سلامت

چهارمین شعله؛ کار

براساس این تئوری، شما برای رسیدن به موفقیت، باید یکی از این چهار شعله را خاموش کنید و برای رسیدن به موفقیت فوق العاده، باید دو شعله را خاموش نگه دارید. با توجه به این تئوری، شما برای تبدیل شدن به یک فرد بسیار موفق در شغلتان، احتمالا باید قید دوستان و سلامتتان را بزنید یا اینکه از خانواده و سلامتتان بگذرید. اما واقعا این نوع موفقیت، می تواند مایه خوشحالی باشد؟ نظرتان در مورد دورزدن این تئوری چیست؟ اینکه بتوانید هر چهار شعله را روشن نگه دارید و در عین حال موفق هم باشید. شاید بتوانید کار و خانواده را با هم ترکیب کنید و سلامت و کار را هم با هم، مثلا اگر نشتنن تمام مدت روی صندلی کارتان، با سلامت شما در می افتد، گاهی ایستاده کار کردن را امتحان کنید و برای برعهده گرفتن مسئولیت هایی که به تدرک بیشتر نیاز دارند پیش قدم شوید. واقعیت این است که هیچ کدام ما در جریان زندگی، چاره ای جز انتخاب کردن نداریم. پیشنهاد ما، مدیریت کردن شعله ها به جای حذف آن هاست. شما می توانید به جای کنارگذاشتن یکی از چهار بخش حیاتی زندگی تان، با چند راهکار عملی، آن ها را در کنار هم روشن نگه دارید.

پیشنهاد اول: مختل کننده ها را حذف کنید

شما می خواهید با دوستانتان وقت بگذرانید، از سر کار برگشته اید (شعله کار)، باید به فرزندتان برای انجام تکالیفش کمک کنید (شعله خانواده) و دوستانتان را برای شام دعوت کرده اید. با چیدن یک میز پر از غذاهای رنگارنگ، احتمالا وقت کمتری را باید در کنار دوستانتان بگذرانید و شعله دوستان را کم کنید و احتمالا کمردرد سراغتان خواهد آمد و شعله سلامتتان کم رنگ خواهد شد. پس نظرتان در مورد خریدن پیش غذای از بیرون و درست کردن یک غذای ساده در خانه چیست؟ اجازه ندهید وسیله، شما را از هدف دور کند و مانع مدیریت کردن شعله های زندگی تان شود.

پیشنهاد دوم: پذیرش محدودیت ها

می خواهید پول بیشتری به دست بیاورید تا همراه با خانواده و دوستانتان به سفر خوبی بروید و به همین دلیل سخت کار می کنید؟ کاری که وقت بودن با دوستان و خانواده را از شما می گیرد و حتی شعله سلامت را هم خاموش می کند؟ بهتر است محدودیت هایتان را بپذیرید و اولویت هایتان را هم در نظر بگیرید. آیا کار کردن بیش از اندازه، واقعا شما را در زمانی کوتاه به موفقیت مورد نظرتان می رساند؟ آیا منطقی است که یک سفر ده روزه با خانواده و دوستان را با چند ماه دور ماندن از آن ها عوض کنید؟ به گزینه های جایگزین فکر کنید! آیا برای وقت گذراندن با دوستان و خانواده، راه ساده تری هم وجود دارد؟ راهی که نه شعله سلامتتان را خاموش کند و نه کار را بیش از اندازه شعله ور؟

پیشنهاد سوم: براساس اولویت های امروز زندگی کنید!

شما در دوره های مختلف زندگی تان، ممکن است به شیوه متفاوتی شعله ها را مدیریت کنید. ممکن است برای مدتی شعله کار را کمتر کنید و بر قدرت شعله خانواده بیفزایید. ممکن است در یک دوره، تمرکزتان بر شعله سلامت باشد و در بخشی از زندگی تان، دوستان مهم ترین شعله اجاق زندگی شما شده باشند. یکی از راه های کم کردن عذاب وجدان و بیشتر کردن خوشحالی، فهم همین دوره های متفاوت است. دوره هایی که در آن هیچ یک از شعله ها خاموش نمی شوند، اما بسته به شرایط و توان شما کم رنگ تر می شوند.