

پاکسازی هوا با گیاه گندمی

نیازی به خریدن گلدان‌های گران‌قیمتی نیست که مراقبت کردن از آن‌ها را بلد نیستید. می‌توانید با خریدن یک گلدان گیاه «گندمی» که هم ارزان‌قیمت است و هم زود رشد می‌کند، هوای اتاق کارتان را تصفیه کنید. محققان می‌گویند این گیاه می‌تواند آلودگی‌های موجود در فضای سرپوشیده را از بین ببرد و هوای تمیز را وارد ریه‌هایتان کند. از نظر آن‌ها اگر در اتاق کارتان گیاه گندمی پرورش دهید، خستگی و کسالت کمتر سراغتان می‌آید.

یکشنبه ● ۴ مهر ۱۳۹۵ ● شماره هفتاد و دو

۰ ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰

این خوراکی‌های فیبر دار حال دستگاه گوارش را خوب می کنند

رمز سلامت دستگاه گوارش

به خاطر کارتان کم‌تحرک شده‌اید و گرچه اهل هله‌هوله خوردن نیستید، هر روز چاق‌تر می‌شوید؟ غذایی که در اداره می‌خورید چرب است و به خاطرش از هر گوشه‌بدنتان چربی اضافه بیرون زده؟ هرروز پیاده‌روی می‌کنید اما این اضافه‌وزن دردسرساز کم نمی‌شود؟ شاید بتوانید باخوردن خوراکی‌های فیبردار بخشی از این مشکل را حل کنید. فیبر به سوخت‌وساز بهتر چربی‌ها در بدنتان کمک می‌کند، فعالیت دستگاه گوارش و سیستم دفع بدنتان را بهبود می‌بخشد و نمی‌گذارد چربی‌های اضافه در بدن شما خانه کنند. برای اینکه ذخیره فیبر بدنتان را بالا ببرید و از همه فایده‌های گفته‌شده بهره ببرید، می‌توانید سراغ این مواد غذایی بروید.

بذر کتان

از عطاری محله‌تان کمی بذر کتان قهوه‌ای‌رنگ بخرید تا علاوه بر شفاف شدن پوستتان و بهبود وضعیت تخمدان هایتان، سوخت‌وساز بدنتان هم بهتر شود. اگر هرروز یک قاشق غذاخوری بذر کتان بخورید حدود ۳ گرم فیبر به بدنتان می‌رسانید. شما باید هرروز حداقل ۲۵ گرم فیبر مصرف کنید و می‌توانید ۳ تا ۵ گرمش را با خوردن بذر کتان تأمین کنید.

زیتون سیاه

حتماً قبلاً شنیده‌اید که کاهو سرشار از فیبر است اما شاید ندانید که



ویتامین‌های نارنجی پوش

ویتامین Aاز این بیماری‌ها پیشگیری می‌کند

سه‌هم سبزی‌خوردن، اسفناج و سبزیجات نارنجی‌رنگ در رژیم غذایی روزانه شما جقدر است؟ اصلاً اهل خوردن میوه‌ها و سبزیجاتی مثل هویج، کدوخلوبی و مرکم هستی؟ اگر تا امروز میانه زیادی با این مواد غذایی نداشته‌اید، بهتر است از همین امروز جایی برایآشان در وعده‌های غذایی و میان‌وعده‌هایشان باز کنید. چراکه محققان می‌گویند ویتامین A موجود در این مواد غذایی، این بیماری‌ها را از شما دور می‌کند.

■ سرطان روده نمی‌گیرید

پژوهشگران می‌گویند کسانی که به اندازه کافی ویتامین A مصرف می‌کنند، به سرطان روده بزرگ دچار نمی‌شوند و در صورت ابتلا هم روند درمانشان سرعت می‌گیرد. از نظر آن‌ها این ویتامین با خاصیت ضدالتهابی که دارد، می‌تواند تومورهای سرطانی روده بزرگ را سرکوب کند. از آنجا که سرطان روده سومین سرطان شایع و دومین دلیل مرگ در جهان است، با خوردن این مواد غذایی می‌توانید عمرتان را طولانی‌تر کنید. گذشته از میوه‌ها و سبزیجات نارنجی‌رنگ، باخوردن سیب‌زمینی، گوجه‌فرنگی و فلفل دلمه‌ای می‌توانید این ویتامین را به بدنتان برسانید.

■ شب‌کور نمی‌شوید

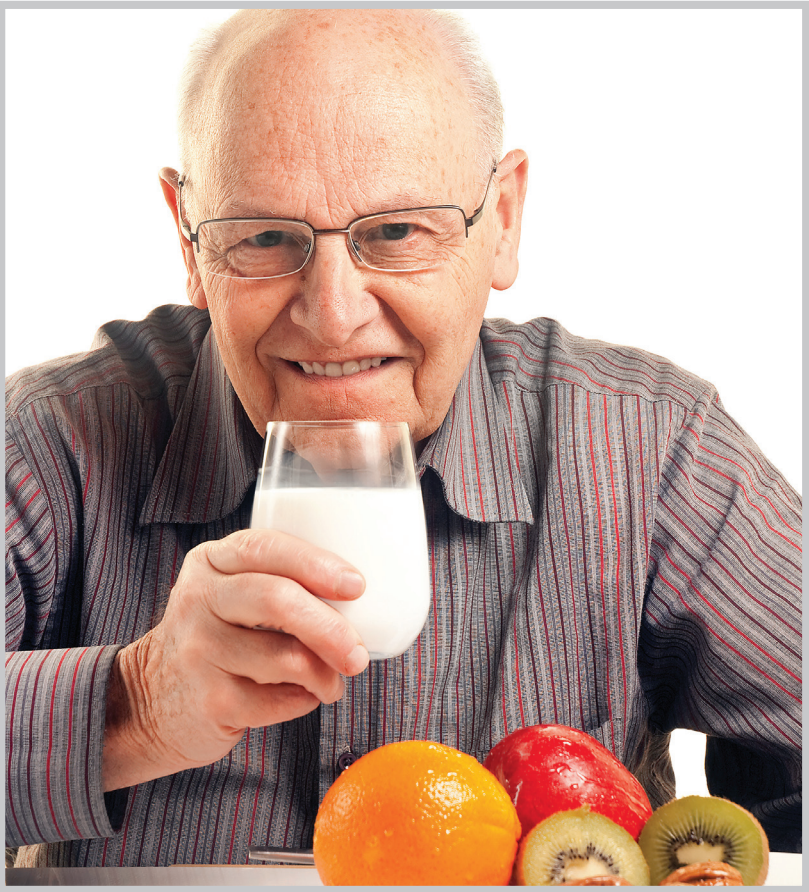
کمبود ویتامین A عوارض متعددی دارد که ضعیف شدن قدرت بینایی یکی از آن‌هاست. کسانی که به اندازه کافی ویتامین A مصرف نمی‌کنند، ممکن است به عوارضی مثل شب‌کوری دچار شوند. اگر تازگی‌ها چشم‌هایتان به‌خوبی قیل نمی‌بینند، بیشتر گردو، فلفل قرمز و انبه میل کنید تا نیاز بدنتان به ویتامین A تأمین شود.

اولین قربانی هجوم ویروس‌ها در هر فصلی شما هستی؟ شاید اگر زمستان امسال بیشتر از قبل آویشن مصرف کنید، از این مشکل خلاص شوید. آویشن یک ضدباکتری و ضدقارچ طبیعی است و نمی‌گذارد ویروس‌ها به‌سادگی در بدن شما خانه کنند. این ادویه به سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند و احتمال تسلیم شدن بدنتان در مقابل بیماری‌های مختلف را کم می‌کند. گذشته از این، اگر استرس رهایتان نمی‌کند، روی همه غذاهایتان آویشن بریزید. این ادویه

نیازی به خریدن گلدان‌های گران‌قیمتی نیست. می‌توانید با خریدن یک گلدان گیاه «گندمی» که هم ارزان‌قیمت است و هم زود رشد می‌کند، هوای اتاق کارتان را تصفیه کنید. محققان می‌گویند این گیاه می‌تواند آلودگی‌های موجود در فضای سرپوشیده را از بین ببرد و هوای تمیز را وارد ریه‌هایتان کند. از نظر آن‌ها اگر در اتاق کارتان گیاه گندمی پرورش دهید، خستگی و کسالت کمتر سراغتان می‌آید.

رومبه‌رله

فرهنگ سالم‌زیستن



مراقب ستون‌های بدنتان باشید

احتمال پوک شدن استخوان‌هایتان را پایین بیاورید

گاهی به خاطر مصرف برخی داروها سراغتان می‌آید، گاهی شما را قربانی سابقه ژنتیکی‌تان می‌کند و گاهی هم حاصل اشتباهاتی است که خودتان در سبک زندگی‌تان مرتکب شده‌اید. اما دلیل پوک شدن استخوان‌ها هر چه باشد، می‌توان گفت که پوکی استخوان یکی از دلایل اصلی نا توان شدن در سال‌های بعد از بازنشستگی، به‌ویژه برای خانم‌هاست. کم‌نیستند افراد سالمی که به خاطر یک شکستگی ساده‌ما ترمیم‌ناشدنی استخوان، خانه‌نشین شده‌اند و توان راه رفتن و سالم زندگی کردن را از دست داده‌اند. اگر نگرانید که شما هم در سال‌های آینده، به یکی از این آدم‌ها تبدیل شوید، این توصیه‌ها را جدی بگیرید. با عمل کردن به این نکته‌ها می‌توانید احتمال پوک شدن استخوان‌هایتان را پایین بیاورید.

«زینب رئوفی»

«روانمه‌نگار»

روزتان را با شیر شروع کنید

صبحتان را با نوشیدن شیر شروع و شبتان را با خوردن ماست تمام کنید. خودتان هم خوب می‌دانید که مصرف خوراکی‌های حاوی کلسیم می‌تواند جان شما را نجات دهد و جلوی پوک شدن استخوان‌هایتان را بگیرد. اگر در دوران بعد از یائسگی به سر می‌برید، هرروز باید ۱۲۰۰ میلی گرم کلسیم مصرف کنید. علاوه بر مصرف لبنیات، با خوردن انواع کلم و تخم‌مرغ هم می‌توانید این ماده را به بدنتان برسانید. البته برخی از متخصصان معتقدند کلسیم موجود در هیچ‌یک از سبزیجات را نمی‌توانید جایگزین کلسیم موجود در لبنیات کنید.

■ حمام ویتامین D بگیرید

سالم نگه داشتن استخوان‌ها با کمک کلسیم و ویتامین D راهی است که کمتر کسی از آن بی‌خبر است. اما با وجود آگاه بودن از این واقعیت، اغلب افراد به اندازه کافی این ویتامین را دریافت نمی‌کنند. یکی از بهترین راه‌های تأمین این ویتامین، قرار گرفتن پوست در معرض تابش مستقیم نور خورشید (البته پس از استفاده از کرم ضدآفتاب) است. اما با خوردن مواد غذایی مثل کنسرو ماهی تن و زرده تخم‌مرغ هم می‌توانید این ویتامین را به بدنتان برسانید.

■ نوشابه سیاه نخورید

نوشیدنی‌های کافئین‌دار بالای جان استخوان‌ها هستند. اگر نمی‌خواهید پوکی زودرس استخوان زندگی‌تان را تباه کند، دور نوشابه سیاه را خط بکشید، سراغ نوشیدنی‌های انرژی‌زانروید و زیاد هم جای و قهوه ننوشید. بررسی‌ها نشان می‌دهد که تنها نوشیدن ۱۳ لیوان قهوه در روز می‌تواند استخوان‌های شما را در معرض پوکی قرار دهد.

■ کلاس یوگا بروید

ورزش‌های کششی آرامش‌بخش مثل یوگا، به حفظ سلامت اسکلت شما کمک زیادی می‌کنند. از نظر محققان اگر هرروز حتی ۱۰ دقیقه یوگا کار کنید، احتمال پوک شدن استخوان‌هایتان پایین می‌آید. گذشته از این، کسانی که یوگا کار می‌کنند، در حفظ تعادلشان توانا‌ترند و به همین دلیل کمتر زمین می‌خورند و در معرض شکستگی استخوان قرار نمی‌گیرند. اگر امکان یوگا کار



کتینو | ۱۳

● بهبود ●

● عبدالله بیانی ●

تغذیه سالم، کارایی بیشتر

امروزه در سراسر دنیا بیشتر مردم ساعات زیادی از روز را در محیط کار می‌گذرانند، از این رو تغذیه شاغلان در محیط کار برای حفظ سلامت و افزایش کارایی و بازدهی‌شان اهمیت زیادی دارد. شاغلان در ساعاتی که مشغول کارند باید یک وعده غذایی سالم و کافی بخورند. علاوه بر سالم، مفید و مناسب بودن وعده غذایی، نحوه حمل و ظرفی که غذا در آن نگهداری می‌شود، شرایط نگهداری غذا و نحوه گرم کردن آن هم اهمیت زیادی دارد. بهتر است کارکنان وعده غذایی سالم را در منزل تهیه کنند و تا قبل از خوردن آن را در دمای خنک و یخچال نگه دارند تا فاسد نشود.

■ یک وعده غذایی سالم و مفید

بدن انسان برای تغذیه به پروتئین، ویتامین و کربوهیدرات نیاز دارد. یک وعده غذایی سالم برای انسان بالغ باید شامل ۲۵۰ گرم مود پروتئینی مثل گوشت، مرغ و ماهی، ۱۲۵ گرم سبزیجات برای تأمین ویتامین‌های مورد نیاز بدن و ۱۲۵ گرم کربوهیدرات مثل برنج، نان، سیب‌زمینی، ذرت و ماکارونی باشد.

■ غذای سرخ‌کردنی سلامت بدن را تهدید می‌کند

اگر غذای سرخ‌کردنی و فست‌فودها مثل سیب‌زمینی سرخ‌کرده، کنتاکی، برگرها و سس‌های کچاپ و مایونز در حجم بالا مصرف شوند، اوره بدن به حالت اسیدی تبدیل می‌شود و به کلیه و مثانه آسیب می‌رساند. از این رو در وعده غذایی از فست‌فودها و غذاهای سرخ‌کردنی استفاده نکنید.

■ فرآورده‌های گوشتی ممنوع!

فرآورده‌های گوشتی به علت افزودنی‌های شیمیایی و مواد نگه‌دارنده‌ای که در آن‌ها استفاده می‌شود بر متابولیسم بدن تأثیر منفی می‌گذارند و سلامت مصرف‌کننده را به خطر می‌اندازند. از این رو مصرف سوسیس، کالباس، اولویه آماده و کنسروها به جای یک وعده غذایی سالم در طول روز و ساعات کاری توصیه نمی‌شود و اثرات سوء زیادی را به همراه دارد.

■ از بیرون غذا نگیرید

بسیاری از شاغلان از رستوران‌ها و آشپزخانه‌های بیرون غذا تهیه می‌کنند. اسیدهای آمینه واحدهای تشکیل‌دهنده پروتئین گوشت وقتی در دمای بالا کباب و بریان می‌شوند از بین می‌روند و هتروسیکلیک آمین تولید می‌کنند که سبب ایجاد سرطان می‌شود. علاوه بر این گوشت قرمز و گوشت مرغ هنگامی که کباب می‌شوند در معرض مواد شیمیایی سرطان‌زایی به نام هیدروکربن‌های پلی‌سیکلیک آروماتیک موجود در دود ناشی از زغال قرار می‌گیرند. بنابراین مصرف زیاد انواع کباب و جوجه‌کباب که در منوی بیشتر رستوران‌ها وجود دارد و بیشتر افراد گمان می‌کنند وعده غذایی سالمی است احتمال ابتلا به سرطان را افزایش می‌دهد.

در برخی رستوران‌ها گوشت‌های نامرغوب و بی‌کیفیت در تهیه غذاها استفاده می‌شود و برای بالا بردن کیفیت غذا و نرم و ترد کردن گوشت آن را در موادی مثل آلیئوم، ماست و بی‌کرنات سدیم (جوش شیرین) و... می‌خوابانند. این مواد هم سبب تغییر شکل بافت‌های گوشت می‌شود و هم سبب ایجاد ترکیبات NOCS شامل نیتروآمین‌ها، که برای سلامت بدن مضر است و ایجاد سرطان می‌کند.

دیگر غذاهای رستوران‌ها مثل انواع خورش‌ها و برنج‌ها خیلی چرب هستند و سبزیجات و مواد غذایی مصرف‌شده در خورش‌ها چون بیش از ۱۵ دقیقه در دمای ۱۰۰ درجه پخته می‌شوند ویتامین‌های خود را از دست می‌دهند و مواد غذایی لازم و ضروری بدن را تأمین نمی‌کنند. بنابراین برای حفظ سلامت و تأمین انرژی مورد نیاز بدنتان به طور مداوم و در طولانی‌مدت از غذای رستوران و بیرون استفاده نکنید.

■ مصرف میوه را فراموش نکنید

میوه‌ها شامل مونسوا کاریدها (قندهای تک‌نجیره‌ای) هستند و چون به‌راحتی هضم می‌شوند، انرژی را انتقال می‌دهند، چربی تولید نمی‌کنند و حاوی مقادیر زیادی ویتامین هستند، از این رو مصرف آن‌ها در طول روز برای تأمین انرژی لازم بدن و سلامت کارکنان لازم و ضروری است. بنابراین توصیه می‌شود شاغلان حتماً برای میان‌وعده از میوه‌ها و سبزیجات به جای شیرینی، بیسکویت و تنقلات استفاده کنند که شامل کربوهیدرات‌ها هستند، ارزش غذایی لازم و کافی را ندارند و مضر و چاق‌کننده‌اند.

■ از مایکروفر استفاده نکنید

هنگامی که برای گرم کردن پخته‌شده از مایکروفر استفاده می‌کنید اشعه و یو از ذرات تشکیل‌دهنده غذا عبور می‌کند و ساختار اسیدآمینه‌ها را تخریب می‌کند. از این رو حتی‌الامکان برای گرم کردن غذا از مایکروفر استفاده نکنید تا غذایی که می‌خورید خاصیت بیشتری داشته باشد.

کارشناس ارشد تغذیه