

# به سرما، خوراک بدهید!

در فصل‌های سرد سال باید برنامه غذایی را به چه شکلی تغییر داد؟

گزارش

شاید تا به حال به این موضوع دقت نکرده باشید که در فصل بهار یا تابستان دیر تر گر سنه می شوید و در فاصله بین وعده‌های اصلی غذا، میل به خوردن ندارید؛ اما در فصل پاییز و زمستان میل به تغذیه در شما بیشتر می‌شود و گرایش به خوردن خوراکی‌های شیرین در این زمان بیش از هر فصل دیگر سال است و باز هم اینکه دوست دارید هر لحظه خوراکی‌ای برای خوردن دم‌دست شما باشد! نگران نباشید؛ اینها اثرات کرونا یا مثلاً بیماری پر خوری نیست؛ دلیل همه اینها «سرما» و «واکنش» طبیعی بدن ما نسبت به تغییر دما است. بیا بید با الگوی مصرف مواد غذایی در فصل سرد سال بیشتر آشنا شویم.

## در فصل سرد سال چه اتفاقی می‌افتد که برنامه غذایی این فصل باید متفاوت از فصل‌های گرم سال باشد؟

**بیماری‌ها:** فصل‌های گرم سال هم بیماری‌های خودشان را دارند؛ اما میزان تهاجم و اثر گذاری بیماری‌های فصل سرد، نسبت به دیگر فصل‌ها سال بیشتر است. سرماخوردگی، آنفلوآنزا، سرفه و خشکی مجاری تنفسی و در دوره حاضر بیش از همه اینها کرونا! دلیلی است که باید کیفیت تغذیه خود را تغییر در فصل‌های سرد سال تغییر دهیم تا سیستم ایمنی بدن به خوبی فعالیت کند.

**اضافه وزن:** قرنطینه بهانه خوبی است برای هر نوع تنبلی! اما پیش از این هم بعید است هیچ کدام از ما میل به پیاده روی در غروب زود هنگام و طلوع سرد پاییز و زمستان داشته باشیم. بنابراین در حین تأمین انرژی مورد نیاز باید مراقبت اضافه وزن خود نیز باشیم.

**حمله قلبی:** سرمای هوا می‌تواند روی کیفیت گردش خون در بدن تأثیر گذاشته و زمینه ایجاد لخته خون در عروق شود. علاوه بر این باید در افراد مبتلا به بیماری قلبی - عروقی جریان خون مناسب باشد. بنابراین باید در فصل سرد سال، میوه و سبزی را به رژیم غذایی خود اضافه کنید تا این دو خطر، تحت کنترل باشد.

**افت انرژی:** یکی از دلایلی که در فصل سرد سال دوست داریم دانه‌های خوراکی - به ویژه خوراکی شیرین مصرف کنیم - کند شدن سوخت و ساز بدن و در نتیجه احساس سرماست. دلیل گرایش به مصرف شیرینی‌ها نیز افت فشار خون به دلیل کند شدن فعالیت بدن و سوخت و ساز در بدن است. **اختلال در هضم و جذب:** تحرک بدنی و متابولیسم مناسب بدن، باعث تسهیل هضم و جذب بیشتر می‌شود. از طرفی شما دچار یبوست نمی‌شوید؛ بنابراین با تغذیه مناسب باید این مشکل را نیز برطرف کرد.

**تحلیل استخوان‌ها:** کم تحرکی فصل‌های سرد سال، تایش نور کم خورشید، دو دلیل برای تحلیل ذخیره کلسیم و ویتامین D استخوان‌هاست که باید با تغذیه مناسب و تحرک بدنی، مانع از بروز آنها شد.

برای دستیابی به این موارد به نکته‌هایی که در ادامه برای تغذیه مناسب به آنها اشاره می‌کنیم، دقت کنید.

### بامیوه و سبزی، پیمان ببندید

ممکن است پزشک یا متخصص تغذیه برای شما رژیم غذایی حاوی مکمل تجویز

### دوستی با بد بوها

پنج‌شنبه ظهر و شب، بهترین فرصت برای خوردن سیر و پیاز است! چون بدن شما

## ۶ عامل اضطراب و کنترل ساده آن را بشناسیم

## باید که **طبيب** بیاید...

عوامل اضطراب از کم نیستند و سر کرده همه آنها که مدتی است زندگی همه مردم جهان را تحت تأثیر قرار داده، کرونا یا بهتر بگوییم ترس از ابتلا به این بیماری است. در اینجا با شاخص‌ترین عوامل اضطراب و راهکار در مان آنها آشنا می‌شویم.

### عامل اول، اعتیاد

اعتیاد به مصرف سیگار تا اعتیادهای سنگین، در اغلب موارد زمینه اضطراب - استرسی یا شوک دارند. از طرفی عوامل اضطراب می‌توانند فرد را به سمت مصرف انواع مخدرها سوق دهند.

### عامل دوم، ترس از بیماری

در حال حاضر بیش از هر زمان دیگری ترس از ابتلا به بیماری به ما نزدیک است. این ترس علاوه بر نگرانی درباره سلامت خود، درباره نزدیکان و آنهایی که به او علاقه داریم نیز دیده می‌شود.

### عامل سوم، فقدان

این فقدان، مفهوم گسترده‌ای از مرگ تا ناتوانی در رسیدن به هدف و جایگاهی که فرد برای خود متصور شده و برای آن برنامه‌ریزی کرده را شامل می‌شود.

### عامل چهارم، ناتوانی

این ترس از ناتوانی فرد در انجام کارهای شخصی تا ابتلا به بیماری‌های سخت و نیازمند شدن به دیگران را شامل می‌شود. این ترس شاید همیشه با ما همراه است که اگر به بیماری مبتلا شده و به دیگران محتاج شویم، باید چکار کنیم؟

### عامل پنجم، فقر

این ترس از فقر غذایی تا فقر مادی تا فقر ارتباط با دیگران را شامل می‌شود. برای مثال، فقر ارتباطی همان ترس از تنهایی است که حتماً گریبان همه ما را هرزگامی یا همیشه گرفته است.

### عامل ششم، شکست عاطفی

احساس تعلق داشتن، احساس بسیار خوبی است. افراد از شکست عاطفی هراس دارند؛ چرا که بدون دوست داشته شدن یا دوست داشتن، زندگی معنای واقعی خود را از



مهدیاب خسروشاهی

روزنامه‌نگار

اسید آمینه «تریپتوفان»، دو آنزیم ضروری برای شادی و تغییر خلق برای بدن تأمین شود. انواع آجیل‌های خام، به‌ویژه گردو، فندق و دانه آفتابگردان دارای بالاترین مقدار اسید آمینه تریپتوفان هستند.

\* نکته: آجیل‌ها حاوی فیبر، روغن گیاهی مفید و املاح هستند. بنابراین علاوه بر تأمین انرژی مورد نیاز بدن، خطر ابتلا به یبوست کاهش یافته و از طرفی املاح مورد نیاز بدن نیز تأمین می‌شوند.

### از درون گرم شوید

در این مطلب اشاره کردیم که سرما و کاهش سوخت و ساز بدن زمینه‌ساز میل به خوردن به‌ویژه غذاها و تنقلات پر کالری است، اما این کار باعث اضافه وزن می‌شود. استفاده از ادویه‌های مفید و تند در تهیه غذا یا دمنوش مانند زنجبیل، دارچین، فلفل (سبز، سیاه، قرمز و سفید) و... و یا مصرف فلفل سبز تازه می‌توانند سوخت و ساز بدن را بالا برده و باعث تأمین انرژی مورد نیاز بدن شوند. این ادویه‌ها، حاوی املاح مورد نیاز بدن است و از طرفی عملکرد سیستم ایمنی بدن را نیز تقویت می‌کند.

یکی از دلایلی که در فصل سرد سال دوست داریم دانه‌های خوراکی به‌ویژه خوراکی شیرین بخوریم، کند شدن سوخت و در نتیجه احساس سرماست

## عناصر مقابله!

با ۵ ترکیب مهم به جنگ با کرونا بروید



گیتی دادمند

روزنامه‌نگار

ترس از ابتلا به کرونا، ترسی نیست که به راحتی بتوانیم با آن کنار بیاییم؛ اما مقدم بر ترس، آگاهی از راهکارهای جلوگیری از ابتلاست. یکی از کارآمدترین راهکارها، تغذیه مناسب است. در اینجا با پنج ماده مهم و منابع آنها برای تقویت عملکرد سیستم ایمنی بدن با هدف جلوگیری از ابتلا به کرونا، آشنا می‌شویم.

### پروتئین‌ها، سد اول

پروتئین‌ها از واحدهای کوچک‌تری به اسم «اسید آمینه» تشکیل شده‌اند. سلول‌های مدافع سلامتی بدن یا گلبول‌های سفید (T-cell) نیازمند اسید آمینه هستند تا بتوانند به خوبی از بدن در مقابل عوامل بیماری‌زا، محافظت کنند.

• منابع: انواع لوبیا، انواع آجیل خام، انواع تخم‌پرندگان، انواع گوشت پرندگان، انواع غذاهای دریایی، گوشت بوقلمون و گوشت قرمز بدون چربی

### روی، سد دوم

بسیاری از آنزیم‌های بدن برای ساخته شدن و یا عملکرد کامل و درست خود نیازمند «روی» یا زینک هستند. اگر این آنزیم‌ها به درستی کار نکنند، ایمنی بدن به خطر می‌افتد.

• منابع: انواع لوبیا، انواع دانه‌های گیاهی مانند تخم آفتابگردان، کدو و...، گوشت قرمز بدون چربی، گوشت پرندگان و انواع غذاهای دریایی

### ویتامین E، سد سوم

از ابتدای شیوع کرونا، بارها روی دریافت میزان کافی ویتامین E تأکید شده است. به این دلیل که ویتامین E، نوعی آنتی‌اکسیدان بسیار قوی است که تأثیر عملکرد رادیکال‌های آزاد را از بین برده و به این ترتیب عملکرد سیستم ایمنی بدن را افزایش می‌دهد.

• منابع: انواع گیاهان روغنی مانند آووکادو، انواع دانه‌های روغنی مانند دانه آفتابگردان، دانه کنجد و... و انواع آجیل خام

### ویتامین C، سد چهارم

ویتامین C نقشی اساسی در شکل‌گیری آنتی‌بادی‌های بدن - یعنی عواملی که در مقابل عوامل بیماری‌زا در بدن می‌ایستند - دارد. علاوه بر آن، این ویتامین یک آنتی‌اکسیدان قوی بوده و بدن را در مقابل تأثیر رادیکال‌های آزاد، بیمه می‌کند. در نتیجه، سیستم ایمنی بدن به خوبی فعالیت کرده و در مقابل حمله عوامل بیماری‌زا به درستی مقاومت می‌کند.

• منابع: انواع مرکبات (به‌ویژه انواع ترش آن مانند لیمو ترش)، توت‌فرنگی، فلفل دلمه‌ای، فلفل قرمز و کیوی

### ویتامین A، سد پنجم

بتاکارتن (پیش‌ساز ویتامین A) و ویتامین A به حفظ سلامت دستگاه گوارش - به ویژه روده کوچک - و عملکرد آن در هضم و جذب مواد غذایی کمک می‌کند. بنابراین مواد غذایی و ترکیب‌های مفید داخل آنها به خوبی و کامل جذب شده و باعث تقویت سیستم ایمنی بدن خواهند شد.

• منابع: هویج، سیب‌زمینی استانبولی، اسفناج، کلم بروکلی و فلفل دلمه‌ای قرمز

فقر ارتباطی همان ترس از تنهایی است که حتماً گریبان همه ما را هرزگامی یا همیشه گرفته است

درباره مواد غذایی، هر چه فرایندهای انجام شده روی آنها در هنگام پختن، کمتر باشد، ترکیب‌های مفید آنها بیشتر حفظ خواهد شد. برای مثال بخارپز و گریل کردن مواد غذایی، بهترین روش پخت آن است

