

ژن دیابت دارید؟ سوپ جو بخورید!

اینکه والدیتان دیابت داشته‌اند یا اینکه خاله‌هایتان با این بیماری دست‌وپنجه نرم می‌کنند، معنایش این نیست که حتما دیابت می‌گیرید. اگر مراقب خورد‌وخوراکتان باشید می‌توانید احتمال دچار شدن به این بیماری را پایین بیاورید. جواز خوراکی‌هایی است که با خوردن آن خطر دیابتی شدنتان کم می‌شود. شاید شمایی که در خانواده‌تان سابقه ابتلا به این بیماری را دارید، بتوانید با کم کردن مصرف مواد قندی و اضافه کردن سوپ جو به رژیم غذایی‌تان این مشکل را دور بزنید. از نظر محققان مصرف جو می‌تواند با کاهش سطح قند خون ریسک ابتلا به دیابت را پایین بیاورد.

یکشنبه ● ۲ اسفند ۱۳۹۴ ● شماره چهل و چهار

ا
ت
ی
۷
۶
۵
۴
۳
۲
۱

بخورید و بسوزانید

همیشه نخوردن شما را لاغر نمی‌کند

این نوشیدنی پرخاصیت نه‌تنها کالری که شما را چاقی کند ندارد، بلکه سرشار از آنتی‌اکسیدان است و می‌تواند تمرکزتان را بیشتر کند. گذشته از این، خوردن قهوه خلق‌و‌خوبتان را بهتر می‌کند و به شما برای بهتر کنار آمدن با همکارانتان کمک می‌کند.

چای سبز

اگر ذائقه‌تان با قهوه تلخ بدون شکر کنار نمی‌آید، سراغ چای سبز بروید. این چای سرشار از آنتی‌اکسیدان سوخت‌وساز بدنتان را بالا می‌برد و به شما برای سوزاندن چربی بیشتر کمک می‌کند.

اسموتی کاهو

اگر با سبزیجات برگ‌سبزی که سرشار از فیبر هستند برای خودتان اسموتی درست کنید، احتمال افزایش وزن‌تان پایین می‌آید. فیبر می‌تواند به شما احساس سیری را القا کند و در کاهش وزن‌تان موثر باشد.



درمان سرماخوردگی در خانه

باور کنید آب پر تقال تنها دواى سرماخوردگی نیست

از سرماخوردگی هستند. امگا۳ و اسیدهای چرب موجود در این ماهی‌ها سیستم ایمنی بدنتان را تقویت می‌کنند و ویروس‌ها را به سرعت بیشتری از بدنتان بیرون می‌برند. اگر امکان مصرف ماهی ندارید، می‌توانید سراغ قرص‌های امگا۳ بروید تا حالتان زودتر خوب شود.

زینک

اگر آشتهای خوردن این خوراکی‌ها را ندارید، وقتی سرماخوردگی محاصره‌تان کرده سراغ قرص یا شربت زینک بروید. اگر به اندازه کافی این ماده معدنی را به بدنتان برسانید، خیلی زودتر از آنچه فکر می‌کنید حالتان خوب می‌شود و در روزهایی که روند بهبودتان طی می‌شود، کمتر با علائم آزاردهنده ناشی از سرماخوردگی دست‌به‌گریبان می‌شوید.

پروبیوتیک

با خوردن ماست‌ها و دیگر خوراکی‌های پروبیوتیک، شاید نتوانید سرعت‌درمان سرماخوردگی را چندان بیشتر کنید، اما اگر پیش از آنکه گرفتار این بیماری شوید سراغ چنین خوراکی‌هایی بروید، می‌توانید امپدوار باشید که سرماخوردگی شما را هدف قرار ندهد. پس تا سر و کله این بیماری در زندگی‌تان پیدا نشده، از همین امروز ماست و نوشیدنی‌های پروبیوتیک را به رژیم غذایی‌تان اضافه کنید. این محصولات به دستگاه گوارش شما هم کمک می‌کنند که از جنگ با بیماری‌های مختلف پیروز بیرون بیاید.

گریپ‌فروت نخورید اگر...

این میوه پرفایده برای بعضی‌ها ضرر دارد

می‌توانید به گریپ‌فروت خوردن رو بیاورید. اینـ میوه می‌تواند سوخت‌وساز بدن را بالا ببرد و در کاهش وزن موثر باشد. گذشته از این، گریپ‌فروت اشتها را هم کم می‌کند و نمی‌گذارد پر خوری کنید.

سنگ‌ساز شدن کلیه

وقتی کلسیم زیادی از طریق ادرار دفع شود، سنگ‌سازی کلیه‌ها شروع می‌شود. بررسی‌ها نشان می‌دهد که گریپ‌فروت خورها اگر زیاد سراغ این میوه بروند، دچار سنگ کلیه می‌شوند. سنگ‌سازی کلیه مشکلی است که می‌تواند با مصرف زیاد آب مرگباتی مثل گریپ‌فروت و پرتقال سراغ شما بیاید.

کاهش کلسترول

اگر در کلیه‌هایتان اثری از سنگ دیده نمی‌شود و داروی خاصی هم میل نمی‌کنید، می‌توانید از خوردن گریپ‌فروت لذت ببرید و بدنتان را با کمک این میوه تقویت کنید. بررسی‌ها نشان می‌دهد کسانی که این میوه را میل می‌کنند، کلسترولشان پایین‌تر می‌آید. اما اگر قلبتان مشکل دارد و داروهایى برای بیماری‌های قلبی و عروقی مصرف می‌کنید، بهتر است بدون مشورت با پزشک سراغ این میوه نروید.

اگر مراقب خورد‌وخوراکتان باشید می‌توانید احتمال دچار شدن به این بیماری را پایین بیاورید. جواز خوراکی‌هایی است که با خوردن آن خطر دیابتی شدنتان کم می‌شود. شاید شمایی که در خانواده‌تان سابقه ابتلا به این بیماری را دارید، بتوانید با کم کردن مصرف مواد قندی و اضافه کردن سوپ جو به رژیم غذایی‌تان این مشکل را دور بزنید. از نظر محققان مصرف جو می‌تواند با کاهش سطح قند خون ریسک ابتلا به دیابت را پایین بیاورد.

ر
و
ب
ه
ر
ا
ه

فرهنگ سالم‌زیستن



کتینو | ۱۳

نان سوخته دواى معده درد است؟

اگر در روزهای تعطیل معده درد کلافه‌تان کرد

این راه‌ها را امتحان کنید

آنقدر می‌سوزد که دیگر تحمل‌تان تمام شده؟ سوزش تمام‌نشدنی معده و دردی که می‌تواند تمرکزتان را برای انجام هر کاری از بین ببرد، می‌تواند شما را دست‌به‌دامان هر دارو و توصیه‌ای کند. اگر درد کشنده معده هر از گاهی گریبان شما را می‌گیرد و داروهایی که متخصصان تجویز کرده، آنقدر که انتظار دارید دردتان را کم نمی‌کند، این توصیه‌های خانگی را امتحان کنید. گاهی راه‌های ساده خانگی بیشتر از داروهای شیمیایی می‌توانند دردهایتان را تسکین دهند.

کامیار عطایی

کارشناس صنایع غذایی

چای برنج

حتما با دیدن این تیتربا خود می‌گویید در کشور ما چای برنج تولید نمی‌شود نمی‌توان به این روش درمانی عمل کرد. اشتباه نکنید! چای برنج محصولی نیست که بخواهید آن را از سوپری محله‌تان بخرید. برای درست کردن این معجون شفابخش، باید نصف فنجان برنج را با دو لیوان آب برای ۱۵ دقیقه روی اجاق بگذارید. وقتی عصاره برنج وارد آب شد، آن را صاف کنید و با کمی عسل شیرینش کنید. این چای خانگی درمانی موثر برای دردهای معده است.

آب‌هویج نعنای

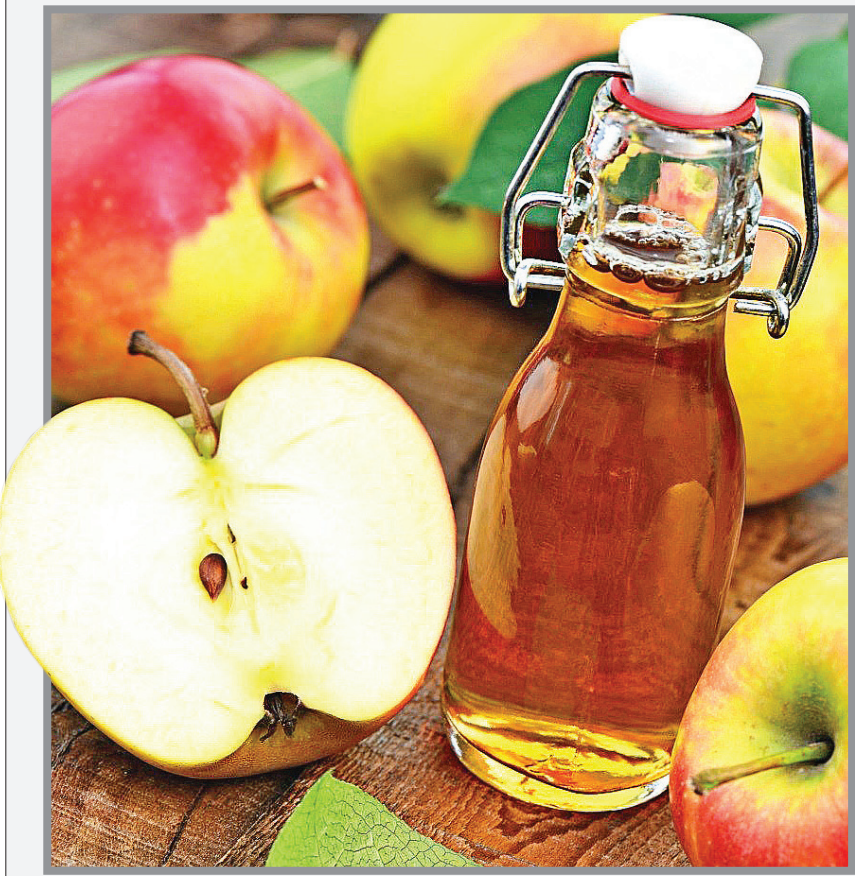
هم فال است و هم تماشا! می‌توانید معده‌ای را که هر خوراکی را پس می‌زند با این نوشیدنی خوش طعم پر کنید و هم از افت قند خونتان به خاطر گر سسنگی طولانی‌مدت جلوگیری کنید و هم حال معده‌تان را بهتر کنید. بررسی‌ها نشان می‌دهد که ترکیب شدن نعنا با آب‌هویج می‌تواند تاثیر شگفت‌انگیزی بر معده‌رد بگذارد. البته قرار نیست آب‌هویج را با کمک آب‌میوه‌گیری تهیه کنید. برای درست کردن این معجون یک هویج کوچک را خرد کنید و با یکی دو لیوان آب در قابلمه بریزید. وقتی روی حرارت اجاق گاز هویج پخت و عصاره‌اش وارد آب شد، به اندازه یک قاشق چای‌خوری نعنای خشک یا چند برگ نعنای تازه، به آن اضافه کنید. ۱۵ دقیقه پس از جوشیدن برگ‌های نعنای، آب باقی‌مانده را در یک لیوان صاف کنید و وقتی خنک شد، آن را بنوشید.

نان تست سوخته

نانی که سوخته یا حساسی برشته شده، هم به دندان‌هایتان آسیب می‌زند و هم به خاطر وجود کربن در قسمت‌هایی که زیادی برشته شده، سلامت‌تان را به خطر می‌اندازد. اما وقتی معده‌رد هجوم می‌آورد، شاید حاضر باشید آسیب‌های گفته‌شده را به جان بخرید و با کمک این داروی خانگی حالتان را بهتر کنید. کافی است یک عدد نان تست را در فر بگذارید و منتظر شوید تا حساسی خشک و برشته شود. نانی که به رنگ قهوه‌ای درآمده را میل کنید. تا قسمت‌های سوخته‌اش سموم موجود در معده‌تان را جذب کند.

زیره سیاه

یکی از بهترین داروهای طبیعی برای از بین بردن گاز و نفخ معده، زیره سیاه است. اگر معده‌رد شما به خاطر وجود باکتری‌هایی باشد که در معده‌تان ایجاد شده، می‌توانید از زیره سیاه کمک



● پهبود ●
● بهاره اسلامی ●

من هم مادر هستم!

لذت پویایی و بالا رفتن از نردبان ترقی و البته تامین نیازهای مالی، وقتی کنار دلنگی و عذاب وجدان‌های مادرانه می‌نشیند، می‌تواند کار کردن را برای تازه‌مادرها به شمشیری دولبه تبدیل کند. شمشیری که یک سرش لذت برداشتن همان هندوانه‌های قدیمی است و سر دیگرش ناراحتی مادری از خود است که به خاطر مسئولیت‌های اجتماعی، چاره‌ای جز گاهی کم گذاشتن در وظایف مادرانه‌اش ندارد. اگر شما هم یکی از زن‌هایی هستید که نمی‌خواهند ی‌انمی‌توانند بعد از صاحب فرزند شدن پرونده شغال بودن را ببندند، در سطرهای زیر با من باشید. شاید نسخه‌های کسی که بعد از مادر شدن بی‌فاصله کارش را از سر گرفته، به درد شما هم بخورد.

لباس رزم بپوشید

رویا یافی نکنید! قرار نیست بعد از مادر شدن زندگی به همان شکل قبل پیش برود. ممکن است شما به همان اندازه قبل کار کنید و هر روز موقعیت کاری بهتری پیدا کنید، اما قطعا برای قرار گرفتن در چنین شرایط ایده‌آلی، باید چند برابر قبل تلاش کنید و بار خستگی را به دوش بکشید.

دنبال جایگزین بگردید

اگر شرایط قبلی شغلی‌تان با مادر بودن‌تان سر جنگ دارد، به دنبال جایگزین‌های امن‌تر باشید. در صورتی که احساس می‌کنید شغل فعلی‌تان انتخاب‌های شما را محدود می‌کند، در نه ماه بارداری روی حوزه‌ای که در زیرمجموعه دانش شغلی‌تان قرار دارد مطالعه کنید و امکان کار کردن در حوزه‌ای جدید را برای خود فراهم کنید

تنها نچنگید

شاید در ماه‌های اول تولد کودک‌تان، تنها مشکل کار کردن در خانه کم‌خوابی و خستگی جسمی باشد، اما در ماه‌های بعد که فعالیت جسمی کودک‌تان بیشتر می‌شود و انتظار باز خورد عاطفی و توجه بیشتری از شما دارد، عذاب ناشی از تنها ماندن کودکان در زمان کار کردن شما به خستگی جسمی‌تان اضافه می‌شود. در چنین شرایطی کمک گرفتن از کسانی که می‌توانند از کودکان، در فضایی نزدیک به شما، اما بیرون از اتاق کارتان نگهداری کنند و نیاز او به بازی و توجه را برآورده کنند می‌تواند بار بزرگی را از دوش‌تان بردارد و تمرکزتان در زمان کار کردن را بیشتر کند.

همه هندوانه‌ها را با هم بر ندارید

اگر نیاز مالی ندارید، در یکی دو سال اول تولد کودکان به جای کار کردن به شیوه قبل، مقدمات پیشرفت شغلی‌تان در آینده را فراهم کنید. می‌توانید به درس خواندن برای تحصیل در رشته‌ای که به گسترش کسبو کارتان کمک می‌کند فکر کنید یا اینکه در مدت کم کردن کارتان، در کارگاه‌ها و دوره‌های آموزشی که اطلاعات مورد نیازتان را به شما می‌دهند شرکت کنید. اما مطمئن باشید کار کردن همزمان با پرورش فرزندتان و درس خواندن نمی‌تواند ایده خوبی باشد. دست‌های شما گنجایش محدودی دارند و اگر همه هندوانه‌ها را با هم بردارید قطعا یک جای کار خواهد لنگید.

خودتان را فراموش نکنید

شمایی که ساعت‌ها از کودکان فاصله می‌گیرید تا کار کنید، ممکن است آنقدر نگران دور شدن فرزندتان از خود باشید که حق هیچ فعالیت دیگری را به خود ندهید. اما نباید اجازه دهید کار تمام‌وقت مادری در کنار شغل پاره‌وقت درآمذایان به جسمی که بعد از زایمان ناتوان‌تر و آسیب‌پذیرتر شده، بیشتر آسیب بزند. محققان می‌گویند ۴۵ دقیقه پیاده‌روی روزانه هم خطر افسرده‌شدن را کم می‌کند و هم شما را در برابر بیماری‌های مختلف بیمه می‌کند. پس زمانی که آفتاب روی زمین پهن شده، سریع پیاده‌روی کنید و اگر امکانش هست، در یکی از روزهای آخر هفته که همسرتان می‌تواند در نگهداری از کودکان به شما کمک کند، استخر بروید. یادتان نرود که یک دور همی زنانه آخر هفته می‌تواند حساسی حالتان را خوش کند و برای یک هفته فعالیت به شما انرژی تزریق کند.

بنویسید

نتایج یک مطالعه نشان می‌دهد: زنانی که در پایان روز سه رویداد مثبتی که در انجام کارشان یا زندگی شخصی خود تجربه کرده‌اند را می‌نویسند، نه تنها سطوح پایین‌تری از استرس را تجربه می‌کنند بلکه کمتر از دردهای جسمی مانند سردرد، کم‌ردم و تنش عضلانی شکایت می‌کنند. اگر شما هم می‌خواهید مثل این زن‌ها فشار روانی و جسمی که می‌تواند از یادرتان بیاورد را کم کنید، در یک ویلاگ شخصی یا یک دفترچه خاطرات، هر روز سه اتفاق که تاثیر مثبتی بر زندگی کاری یا شخصی‌تان گذاشته را بنویسید. شاید این نسخه محققان بتواند کار در این شرایط سخت را برایتان آسان‌تر کند.