

آهن بدن
را خودت بساز

سگ خانواده

هفته‌نامه اجتماعی، فرهنگی / شماره ۳۶۹
شبه ۱۸ آذرماه ۱۴۰۲ / ۴۸ صفحه / ۲۰۰۰۰ تومان

بهترین رژیم غذایی
برای کاهش چربی خون

ورزش‌های مناسب
برای درمان روده

سلاح جدید شما در
جنگ با فشار خون بالا

برای بهبود خلق و خو
چی بخوریم؟

مصرف ۳ فنجان قهوه در روز
موجب افزایش طول عمر می‌شود



ورزش‌های مناسب برای درمان روده

هستند، ورزش علاوه بر ارتقای سطح تناسب اندام باعث کاهش یبوست می‌شود.

یبوست

اخیرا در تحقیقات به عمل آمده نشان داده شده در بیمارانی که ۳۰ دقیقه در روز و پنج روز در هفته ورزش معمولی انجام دادند در مقایسه با گروه بدون حرکات ورزشی، علائم یبوست کاهش زیادی داشته است.

خواب

کم خوابی و استرس باعث تشدید بیماری روده تحریک‌پذیر و فعالیت بدنی منجر به بهبود اختلال بی‌خوابی می‌شود و در مجموع هنگامی که به طور منظم ورزش می‌کنید، سبک زندگی به سمت عادات سالم تغییر می‌کند که منجر به اجتناب از مصرف مواد غذایی تحریکی نیز خواهد شد.

یک زندگی مناسب معمولا یکی از مراحل اولیه در درمان روده تحریک‌پذیر و ورزش کردن بخش مهمی از این درمان است؛ در کل ورزش کردن سلامتی را افزایش می‌دهد و هر گونه راه‌هایی که سلامت را ارتقاء دهد به طور کلی علائم بیماری روده تحریک‌پذیر را کاهش می‌دهد.

ورزش‌های مناسب روده تحریک‌پذیر

اگر اصلا سابقه ورزش ندارید، پیاده‌روی گزینه خوبی است و حتی پیاده‌روی اگر منظم انجام شود می‌تواند استرس را مدیریت و حرکات روده را تقویت کند. حرکات کششی برای کاهش درد شکمی مناسب و یوگا ورزش مناسب حرکات کششی است و این کار باعث تقویت عضلات میان تنه، کاهش استرس و کمک به خارج کردن گازهای معده و کاهش درد شکم می‌شود.

دوچرخه‌سواری در جاده‌های مسطح و دوچرخه‌سواری ثابت علاوه بر افزایش تناسب اندام منجر به تقویت روده و آزادسازی ماده شیمیایی آندورفین نقش مهمی در مدیریت استرس و کاهش علائم بیماری دارد. شنا و دویدن احساس نفخ را در مبتلایان به طرز شگفت‌انگیزی کاهش می‌دهد.

در پایان باید خاطر نشان کرد سندروم روده تحریک‌پذیر یک عارضه شایع در بانوان ورزشکار است و غالبا با رعایت یک رژیم غذایی سالم و انجام ورزش منظم می‌توان آن را کنترل کرد و توصیه می‌شود فعالیت بدنی منظم داشته و سعی کنند حداقل سه تا پنج روز در هفته به مدت ۲۰ تا ۶۰ دقیقه فعالیت داشته باشد و حتی حرکات ملایم مانند راه رفتن یا دویدن آرام و انجام ایروبیک می‌تواند مفید باشد.



گزارش شده است.

استرس و اضطراب

غالبا افرادی که استرس بیشتری دارند، علائم و نشانه‌های بدتر یا شدیدتری را تجربه می‌کنند.

ورزش و سندروم روده تحریک‌پذیر

شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد فعالیت بدنی ممکن است علائم روده تحریک‌پذیر را کاهش دهد. در یک مطالعه گسترده محققان دریافتند که انجام ورزش باعث کاهش شدت علائم در بیماران روده تحریک‌پذیر می‌شود و از طرفی نداشتن یا کم بودن فعالیت بدنی منجر به تشدید علائم بیماران می‌شود. همچنین چندین مطالعه دیگر در این زمینه انجام شده که موارد فوق را تایید کرده است. در یک مطالعه دیگر نیز نشان داده شده که یوگا به طور علمی علائم را در افراد مبتلا به روده تحریک‌پذیر کاهش می‌دهد.

چگونه ورزش به کمک سندروم روده

تحریک‌پذیر می‌آید؟

استرس یک علت اصلی روده تحریک‌پذیر است و انقباضات کنترل شده و منظم روده بزرگ باعث می‌شود غذا در روده حرکت کند، بنابراین در زمان استرس این انقباضات باعث دل درد بیماران می‌شود و انجام فعالیت منجر به کاهش استرس و بهبود کارکرد روده‌ها خواهد شد. همچنین در بیمارانی که دارای علائم یبوست

سندروم روده تحریک‌پذیر یک عارضه در برخی ورزشکاران به ویژه در بانوان ورزشکار است که غالبا با رعایت یک رژیم غذایی سالم و انجام ورزش منظم می‌توان آن را کنترل کرد.

به گزارش ایسنا، سندروم روده تحریک‌پذیر یک اختلال گوارشی به شمار می‌رود که در دختران ورزشکار با شیوع نسبتا بالا دیده می‌شود و مشخصه آن تغییر در اجابت مزاج و درد شکمی مزمن است. شیوع سندروم روده تحریک‌پذیر در سراسر جهان تقریبا ۱۱ درصد و در افراد جوان و زنان بیشتر گزارش شده است. همچنین شیوع علائم آن نزدیک به مسابقات افزایش می‌یابد و بیماران در اغلب موارد نسبت به محرک‌های مختلف، پاسخ‌های حرکتی تشدید یافته‌ای در روده‌ها نشان می‌دهند و آستانه حسی در آن‌ها کاهش می‌یابد و در عین حال نقش عوامل دستگاه عصبی مرکزی با توجه به تشدید علائم بالینی به دنبال اختلالات عاطفی و استرس تایید می‌شود.

تظاهرات بالینی

در اغلب موارد بیماران دچار درد شکمی همراه با تغییر مزاج به صورت یبوست و اسهال یا هر دو به شکل متناوب می‌شوند.

در چه مواردی علائم تشدید می‌شود؟

نوع تغذیه در تشدید علائم موثر است و بسیاری از مواد غذایی مانند حبوبات، گندم، محصولات لبنی و نوشیدنی‌های گازدار که باعث تشدید علائم می‌شود،

حرف نخست...

بهترین تمرین ورزشی برای بهبود سریع حافظه کدام است؟



ایسنا/خراسان رضوی نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که دوره‌های کوتاه ورزش با شدت بالا، تقویت قابل توجهی برای حافظه است.

به نقل از هلت، نتایج پژوهش کنونی نشان داد که جوانان سالم با این راهکار توانستند عملکرد حافظه خود را در مدت زمان نسبتاً کوتاهی افزایش دهند. هر جلسه تمرینی تنها ۲۰ دقیقه طول می‌کشد و طی آن دوره‌های کوتاهی از تمرینات شدید انجام می‌دادند.

کسانی که بیشترین افزایش تناسب اندام را داشتند شاهد افزایش فاکتور نوروتروفیک مشتق از مغز (BDNF) بودند، پروتئینی که از عملکرد، رشد و بقای سلول‌های مغز پشتیبانی می‌کند.

محقق ارشد این تحقیق، دکتر جنیفر هابز گفت: بهبود حافظه ناشی از ورزش، ممکن است به توضیح ارتباط قبلی بین تمرین هوازی و عملکرد تحصیلی بهتر کمک کند.

همچنین با رسیدن به سنین بالا، ممکن است انتظار داشته باشیم که مزایای بیشتری را در افراد مبتلا به اختلال حافظه ناشی از شرایطی مانند زوال عقل مشاهده کنیم.

برای این پژوهش، تمرین ورزشی با گروه کنترل در بین ۹۵ نفر مقایسه شد، تمرین با شدت بالا به ویژه برای حافظه با تداخل بالا مفید بود.

هنگامی که ما سعی می‌کنیم چیزی را از حافظه بازبازی کنیم، فرآیند بازبازی می‌تواند توسط سایر خاطرات مشابه مختل شود. برای مثال، زمانی که سعی می‌کنید نام شخصی را که با حرف «جی» شروع می‌شود، به خاطر بیاورید، ممکن است حافظه «جک»، «جیمز» و «جرمی» را به خاطر آورد، قبل از اینکه نام آن مرد که «جف» است را بازبازی کند.

پس از ورزش، یادآوری خاطرات در این نوع موارد برای افراد آسان‌تر بود.

دکتر هابز گفت که اکنون افراد مسن را بررسی می‌کنند که آیا همان یافته‌ها در مورد آنان صدق می‌کند یا خیر.

فرضیه این است که با توجه به اینکه این نوع حافظه با افزایش سن کاهش می‌یابد، ما مزایای بیشتری برای افراد مسن خواهیم دید. با این حال، در دسترس بودن عوامل نوروتروفیک نیز با افزایش سن کاهش می‌یابد و این مورد ممکن است به این معنی باشد که ما اثرات هم‌افزایی را دریافت نمی‌کنیم.

نتایج این تحقیق در نشریه علوم اعصاب شناختی (Cognitive Neuroscience) منتشر شده است.

مترجم: راهله بختیاری

سبک خانواده

هفته نامه فرهنگه - اجتماع

عضورسمه انجمن صنفی مدیران رسانه
عضورسمه تعاونی مطبوعات کشور

صاحب امتیاز:

موسسه دانش فرهنگه مینو

مدیرعامل موسسه:

محمد انصاری منش

مدیرمسئول:

شهناز زنجانه

سردبیر:

حیدر انصاری منش

روابط عمومی: آلا آهنگر

مدیربازرگانه: زهرانوروز

خبرنگاران و دبیرهای سرویس‌ها:

حسن آهنگر، مصطفی انصاری منش،

زهرانوروز، علی آقامحمدی،

سعید آقامحمدی، زهرا قاسمی،

فاطمه گلپایگانه، حیدرزنجانه

عکاس: رسول انصاری منش

سازمان آگهی‌ها: ۰۹۱۲۲۰۸۰۴۴۹

آدرس: تهران، شهری، دولت آباد،

خیابان مرادی، گروه ۱۱۴،

بلوک ۱۷، ورودی ۲، واحد ۱۲

فاکس: ۰۲۱-۴۲۶۹۵۶۹۶

تلفن: ۰۲۱-۳۳۷۴۳۷۵۲

چاپ: معلم

توزیع: محمد ملکوتی خواه

بهترین رژیم غذایی برای کاهش چربی خون



کاهش داده و آنها را از بدن خارج کنید. در واقع فیبرها مانع از جذب کلسترول توسط خون می‌شوند و اگر بتوانید در روز ۵ الی ۱۰ گرم فیبر استفاده کنید می‌توانید سلامتی خود را باز یابید. استفاده از این غلات به عنوان صبحانه می‌تواند ۴ گرم فیبر به بدن شما برساند و اگر بتوانید از میوه‌هایی مانند موز و توت نیز استفاده کنید میزان فیبر مصرفی شما بیش تر خواهد شد.

ماهی‌ها مهم ترین غذاهایی هستند که به کاهش چربی خون کمک می‌کنند.

استفاده از ماهی

ماهی‌ها دارای اسیدهای چرب امگا ۳ می‌باشند که برای بدن ضروری می‌باشند. اگر بتوانید از ماهی‌ها دو بار در هفته استفاده کنید می‌توانید به کاهش کلسترول بد در خون کمک کرده و چربی خون خود را به میزان چشمگیری کاهش دهید. در واقع امگا ۳ موجود در ماهی‌ها به شما کمک می‌کند تا از بروز لخته‌های خون در اثر چربی خون بالا پیشگیری کنید و خطر مرگ‌های ناگهانی را به شدت کاهش دهید.

که می‌دانید کلسترول چربی است و با آب ترکیب نمی‌شود و دفع آن از بدن به سادگی امکان پذیر نمی‌باشد. زمانی که شما آزمایش می‌دهید سطح تری گلیسیرید شما در خون تان به اندازه معینی می‌باشد و کاهش و افزایش آن می‌تواند نشان دهنده بیماری‌های خاصی باشد.

اگر بتوانید باید‌ها و نباید‌هایی را در رژیم غذایی خود رعایت کنید می‌توانید سطح کلسترول خون خود را به حالت عادی و نرمال در آورده و در نهایت از بروز بیماری‌هایی که کلسترول بالا برایتان ایجاد می‌کند مصون خواهید ماند. یادتان باشد که در رژیم غذایی شما نباید کمبود کلسترول احساس شود زیرا این کار نیز می‌تواند در عملکرد طبیعی مغز و اعصاب شما اختلال ایجاد کند و مشکلات شما دو چندان خواهد شد.

غذاهای پر فیبر

بلغور و جوی دو سر دو مورد از غلاتی هستند که سرشار از فیبر بوده و به شما کمک می‌کند تا بتوانید میزان چربی خون خود را کنترل کرده و آن را به حالت نرمال در بیاورید. در واقع فیبرهای موجود در این غلات به شما کمک می‌کند تا بتوانید میزان کلسترول بد را در خون

بهترین‌ها: در این مطلب شما را با رژیم برای چربی خون آشنا می‌کنیم. در واقع در این رژیم غذایی باید خوردن یک سری از غذاها را افزایش داده و در عوض خوردن یک سری غذاهای دیگر را کاهش دهید تا بتوانید سالم‌تر زندگی کنید. بهترین رژیم برای چربی خون غذاهایی می‌باشد که به شما کمک می‌کند تا بتوانید سطح چربی را در خون کاهش دهید. یکی از کارهایی که کبد انجام می‌دهد و کاملاً نرمال می‌باشد تولید کلسترول است. در واقع کلسترول‌ها به خودی خود بد نیستند و برای بسیاری از کارها و متابولیسم‌هایی که بدن انجام می‌شوند مفید هستند.

در ادامه با بهترین رژیم غذایی برای کاهش چربی خون آشنا شوید:

بهترین رژیم برای چربی خون

همانطور که می‌دانید تولید کلسترول یکی از ساده ترین و ابتدایی ترین کارهایی می‌باشد که کبد انجام می‌دهد. لازم است بدانید که سبک زندگی بد منجر به تجمع بیش از حد کلسترول در رگ‌ها می‌شود و می‌تواند مشکلات بسیار زیادی نظیر گرفتگی رگ‌ها و انواع سکنه‌ها را شامل شود. همانطور



بهترین روش استفاده از ماهی‌ها پختن آنها به صورت کبابی است زیرا نیازی به اضافه کردن روغن ندارد و تمامی خواص آن حفظ می‌شود.

ماهی‌هایی که در این زمینه به شما کمک می‌کنند عبارت‌اند از:

- * شاه ماهی
- * ماهی تن
- * ماهی خال مخالی
- * ماهی سالمون
- * ماهی قزل آلا

نکته: علاوه بر ماهی‌ها یک سری مواد دیگری نیز هستند که دارای امگا ۳ می‌باشند و اگر نمی‌توانید از ماهی و غذاهای دریایی استفاده کنید بهتر است از بذر کتان، روغن کانولا و گردو استفاده کنید تا اثر انتخاب بهترین رژیم غذایی برای کاهش چربی خون را لمس کنید.

آجیل

آجیل‌ها به خصوص بادام می‌توانند میزان کلسترول بد در خون را تعادل بخشیده و از بروز مشکلات گسترده پیشگیری کنند. افرادی که خطر حمله قلبی آنها را تهدید می‌کند بهتر است از گردو در وعده‌های غذایی خود استفاده کنند. البته یادتان نرود که آجیل‌ها دارای کالری بسیار زیادی هستند و باید در مصرف آنها نهایت دقت را به عمل آورد.

آووکادو

آووکادو یکی از میوه‌های استوایی می‌باشد و اسیدهای چرب اشباع نشده دارد و می‌تواند در رژیم برای چربی خون بسیار مناسب باشد. اگر بتوانید روزانه از این میوه استوایی استفاده کنید می‌توانید میزان کلسترول بد را در خون کاهش داده و چربی خون خود را کنترل کنید و در نتیجه دچار چاقی و اضافه وزن نخواهید شد.

استفاده از روغن زیتون

استفاده از روغن زیتون به جای سایر روغن‌ها به شما کمک می‌کند تا چربی خون خود را کاهش داده و رژیم

غذایی خود را بهبود بخشید. این روغن بسیار زیادی برای بدن دارد و می‌توانید از آن برای تفت دادن گوشت و پختن نان استفاده کنید تا علاوه بر استفاده از فواید آن بتوانید غذاهایی با طعم دلپذیر تری تهیه کنید.

استانول و استرول‌های گیاهی

استفاده از مواد غذایی غنی شده با استانول‌ها و استرول‌های گیاهی به بدن کمک می‌کند تا چربی‌ها را جذب نکرده و آنها را بدون گوارش دفع کنند. این مواد در گیاهان یافت می‌شود ولی امروزه مواد غذایی بسیار زیادی وجود دارند که با این دو ماده غنی شده‌اند. یادتان باشد که اضافه کردن دو گرم از این مواد به غذاها می‌تواند جذب چربی‌ها را ۵ الی ۱۵ درصد کاهش دهد.

پروتئین آب پنیر

این پروتئین در محصولات لبنی یافت می‌شود و علاوه بر این که فواید بسیار زیادی برای بدن دارد می‌تواند میزان کلسترول تام و کلسترول بد خون را تا حدود بسیار زیادی کاهش داده و از بروز چربی خون بالا پیشگیری خواهد کرد. پودرهای پروتئین آب پنیر را می‌توانید از فروشگاه‌های مواد غذایی تهیه کرده و در رژیم غذایی برای چربی خون بالا مورد استفاده قرار دهید.

محدودیت‌ها

افرادی که به چربی خون بالا مبتلا شده‌اند باید از خوردن یک سری مواد غذایی به شدت بپرهیزند زیرا این مواد می‌تواند مشکلات بسیار گسترده‌ای برای آنها به وجود بیاورد. در ادامه یک سری محدودیت‌هایی که باید در رژیم برای چربی خون بالا رعایت شود را برایتان بیان خواهیم کرد.

چربی‌های اشباع شده

این چربی‌ها خطر سکنه مغزی و قلبی را چند برابر خواهد کرد بنابراین بهتر است برنامه غذایی روزانه خود را طوری تنظیم کنید که این چربی‌ها حدوداً ۶ درصد کل کالری روزانه شما را تشکیل دهند. در ادامه موادی را به شما معرفی می‌کنیم که می‌توانید با محدود کردن آنها

مصرف چربی‌های اشباع را به حداقل برسانید. این مواد عبارتند از:

- * گوشت گاو
- * گوشت بره
- * گوشت خوک

* گوشت مرغ به همراه پوست

* روغن‌های قنادی که تصفیه شده هستند.

* روغن‌های گیاهی مانند روغن نارگیل؛ روغن نخل و روغن هسته خرما

* کیک

* کلوچه

* شیرینی‌های بسته بندی شده

* چیپس

* غذاهای سرخ شده

محصولاتی که در آنها روغن قنادی به کار رفته است.

* ذرت بو داده به همراه کره

* غذاهای کلسترول دار

یادتان باشد که محصولات حیوانی دارای کلسترول هستند و هیچ محصول گیاهی نمی‌تواند این ماده را وارد بدن شما کند بنابراین استفاده از غذاهای حیوانی را باید به حداقل برسانید تا بتوانید رژیم مناسبی برای چربی خون بالا تهیه کرده و از جذب چربی بیش تر توسط بدن پیشگیری کنید. غذاهایی مانند گوشت قرمز، سوسیس و بیکن دارای کلسترول بسیار زیادی هستند و بهتر است استفاده از آنها را به حداقل برسانید.

استفاده از الکل

الکل نیز یکی از مواد بسیار مضر می‌باشد و افرادی که دارای چربی خون بالا هستند به هیچ عنوان نباید از آن استفاده کنند. در واقع خوردن الکل می‌تواند منجر به بالا رفتن میزان تری گلیسرید در خون شود و در نتیجه فشار خون بالا و سکنه‌های قلبی را به همراه خواهد داشت. اگر دچار چربی خون بالا شده‌اید به شما توصیه می‌کنیم که استفاده از الکل و موادی که در آنها الکل به میزان کم وجود دارد را کاهش دهید تا بتوانید با کنترل چربی خون از بروز مشکلات بعدی آن پیشگیری کنید.



تست مزاج شناسی؛

مزاج شما کدام است؟

برترینها: بر اساس ذخیره خوارزمشاهی، مزاج کیفیت‌یست در طب سنتی که از مخلوط شدن عناصر چهارگانه (آب، آتش، باد، خاک) در بدن پیدا می‌شود. طبق ذخیره خوارزمشاهی از تاثیر این ۴ عنصر، ۹ حالت مختلف پدید می‌آید که آنها را با هم مرور می‌کنیم با این توضیح که ۴ تای ابتدایی مزاج‌های اصلی نامیده می‌شود.

۱. مزاج گرم و خشک (صفاوی)

۲. مزاج گرم و تر (دموی)
۳. مزاج سرد و خشک (سوداوی)
۴. مزاج سرد و تر (بلغمی)
در مورد برخی افراد در طب سنتی این اصطلاح به کار می‌رود که عناصر چهارگانه در تعادل هستند و اصطلاحاً این افراد مزاج معتدل دارند.

۱. مزاج گرم و معتدل
۲. مزاج سرد و معتدل

۳. مزاج خشک و معتدل

۴. مزاج تر و معتدل

در این مقاله قصد داریم هر یک از مزاج‌های چهارگانه اصلی را تعریف کرده و خصوصیات هر کدام را با هم مرور کنیم.

مزاج گرم و خشک (صفاوی)

انسان‌های دارای مزاج گرم و خشک لاغر اندام هستند با استخوان بندی معمولاً درشت و رنگ پوست و سفیدی چشم آنها اندکی به زردی می‌زند. این افراد به شدت گرمایی هستند و در تابستان دچار مشکل می‌شوند، همچنین در بسیاری از مواقع عطش زیاد و خشکی دهان دارند.

در مورد خصوصیات رفتاری صفاوی‌ها باید گفت عموماً بسیار پر انرژی و پر تحرک هستند. باهوش و زیرک و پر حرفند و هم زود عصبانی می‌شوند و هم به سرعت

عصبانیتشان فروکش می‌کند.

اگر هنوز نمی‌دانید جزء کدام دسته از مزاج‌های چهارگانه هستید بد نیست بدانید انسان‌هایی با مزاج گرم و خشک، میل زیادی به خوردن ترشیجات (مانند لواشک، تمبر هندی، سرکه و...) و همچنین خوراکی‌های سردی مانند خیار، کاهو و هندوانه دارند و تمایل به خوردن شیرینی جات در آنها کم است.

مواد غذایی مفید: مصرف شاتوت، انار، زرشک، تمشک، زردآلو، هلو، سیب، گلابی، خیار، کدو، کاهو و اسفناج برای صفاوی مزاج‌ها مفید است.

مواد غذایی مضر: مصرف سیر، پیاز، ادویه‌های تند، گوشت قرمز، موز، خربزه، آناناس، انجیر، غذاهای سرخ کرده، گردو، پسته، فندق و نارگیل با مزاجشان سازگار نیست.

مزاج گرم و تر (دموی)



ب: رنگ سفید مایل به آبی
ج: رنگ سفید متمایل به سبز
د: رنگ سفید مهتابی که فشار انگشت رنگ سرخ آن کم رنگ می شود

۵. مفاصل شما به چه شکلی است:

الف: برجستگی مفصلها به خوبی نمایان است.
ب: برجستگی خاصی در مفصلها دیده نمی شود.

۶. رگهای بدن، به ویژه دستتان دیده می شود؟

الف: بله
ب: خیر

۷. کف دستتان از نظر هندسی چه شکلی است؟

الف: مربع
ب: مستطیلی و کشیده که انگشتان در درازای آن قرار دارند.
ج: مستطیلی شکل که عمود بر انگشتان دست است.

۸. اگر کفش شما معمولی باشد: منظور این که طبی نبوده یا از نظر بلندی پاشنه در خانمها و یا از نظر ساختاری برای کفش آقایان وضعیت خاصی ندارد، پایتان در کفش چه وضعیتی خواهد داشت؟
الف: پایم را می زند.
ب: کاملا راحت هستم.

۹. در جمع معمولاً آغازگر بوده و در راس حرکت می کنید و تاثیر می گذارید یا بیشتر آرام هستید و تاثیر می گیرید؟
الف: تاثیرگذار
ب: تاثیرپذیر

۱۰. اطرافیان شما را کم حرف می دانند یا پر حرف یا گزیده گو؟
الف: پر حرف
ب: کم حرف
ج: گزیده گو

۱۱. روی حرفی که می زنید، می ایستید و به درست و نادرست بودنش کاری ندارید یا این که می ایستید و در صورت اشتباه بودن آن را تصحیح می کنید یا دائما تغییر موضع می دهید؟

از نظر رفتار شناسی بلغمی مزاجها کم انرژی و یا حتی می توان گفت اندکی کند هستند. در عوض آنها صبور و آرامند و کمتر از افراد حاضر در دیگر مزاجهای چهارگانه و به ندرت عصبانی می شوند.

نشانه مشخص برای شناخت انسانهای با مزاج سرد و تر از نظر عادات غذایی، تمایل به خوراکیهای گرم مانند شیرینی جات و ادویهها و عدم تمایل به مصرف خوراکیهای سرد مانند ترشیجات است.

مواد غذایی مفید: مصرف خوراکیهایی مانند خرما، خشک، انبه، سیب، به، توت، انجیر، انگور، کشمش، هویج، کرفس، زنجبیل، دارچین و زیره برای بلغمی مزاجها مفید است.

مواد غذایی مضر: به افراد دارای مزاج سرد و تر توصیه می شود خوراکیهایی مانند کاهو، هندوانه، گرمک، کدو خورشیدی، مرکبات و کیوی، هلو، زردآلو، شلیل، قارچ، ذغال اخته، آس، سوپ ماهی و کله پاچه نخورند.

تست مزاج شناسی ساده

۱. با حلقه کردن انگشت شست و انگشت وسط یک دست به دور مچ دست دیگرتان، وضعیت قرار گرفتن دو انگشت چگونه است؟
الف: دو سر انگشت روی هم قرار می گیرد.
ب: دو سر انگشت تماس یکدیگر قرار می گیرند.
ج: دو سر انگشت به هم نمی رسند.

۲. اگر بدنتان را حرکت دهید، ساختار عضلات بیشتر است یا چربی؟
الف: لایه های چربی زیاد دیده شده و حالتی از لرزش و بی ثباتی در آن دیده می شود.
ب: حجم عضلات بیشتر بوده و بدن لرزش ندارد و گوشت بدن شل نیست.

۳. وضعیت موهای بدن اعم از سر و بدن به چه شکلی است؟
الف: پرپشت، کلفت و تیره و صاف
ب: پرپشت، کلفت و تیره و مجعد
ج: پرپشت، کلفت، اما لخت و روشن
د: کم پشت، نرم و نازک و شکننده و چرب

۴. پوستتان چه رنگی است؟ این آزمون برای افراد دارای پوست سفید است.
الف: رنگ سیاه با گرایش به کبودی

انسانهایی که مزاج آنها گرم و تر است پوستی سرخ و سفید و بدنی درشت و عضلانی دارند. این افراد نه گرمایی هستند و نه سرمای ولی تحمل سرما برایشان راحت تر است. قدرت حرکات بدنی و قدرت هضم و اشتهاهی خوبی دارند و نسبت به انسانهای دیگر دسته های مزاجهای چهارگانه عروق دست برجسته تری دارند. بد نیست بدانید افراد دارای مزاج گرم و تر استعداد بالاتری برای ابتلا به فشار خون و بیماریهای قلبی دارند.

از نظر رفتاری، انسانهای دموی، شجاع و جسورند و اعتماد به نفس بالایی دارند. اهل ریسکند و نظم و ترتیبشان از صفراویها کمتر است. میل به رهبری دارند و معمولا خوشرو، صمیمی و آرام هستند اما اگر عصبانی شوند ممکن است دست به رفتارهای مخاطره آمیز بزنند. از نظر ذائقه و میل غذایی باید گفت افراد دارای مزاج گرم و تر میل به شیرینی و ترشی دارند اما همه نوع غذایی می خورند.

مواد غذایی مفید: مصرف خاکشیر، تخم ریحان، سوپ یا آش جو، نان جو، برگ زردآلو، هلو و انجیر برای دموی مزاجها مفید است.

مواد غذایی مضر: خوردن خوراکیهایی مانند آب یخ، نوشابه، تخم مرغ، بادمجان، ترشی، سرکه، سیر و چای برایشان ضرر دارد.

مزاج سرد و خشک (سوداوی)

بیشتر انسانهایی که از نظر مزاج شناسی در دسته مزاج سرد و خشک قرار می گیرند دارای پوستی سفیدند و به شدت با سرما مشکل دارند. در حقیقت افراد با مزاج سرد و خشک به راحتی در سرما گرم نمی شوند. همچنین این افراد میل زیادی (بیشتر از بقیه دسته های مزاجهای چهارگانه) به خوابیدن دارند و در بسیاری از مواقع احساس ضعف می کنند و کم انرژی هستند.

این دسته از مزاجهای چهارگانه از منظر رفتاری با خصوصیات مانند نظم و ترتیب و دور اندیشی زیاد شناخته می شوند. سوداوی مزاجها همچنین بسیار دقیق و خونسردند و میل زیادی به تحلیل و ارزیابی از خود نشان می دهند. بد نیست بدانید بیشتر انسانهای دارای مزاج سرد و خشک از نظر روانشناسی جزء دسته درونگرا هستند.

خصوصیات غذایی و ذائقه انسانهای با مزاج سرد و خشک با میل زیاد به شیرینی جات و غذاهای گرم شناخته می شود و خوراکیهای سرد مانند خیار و کاهو چندان با ذائقه سوداوی مزاجها سازگار نیست.

مواد غذایی مفید: خوردن خوراکیهایی مانند گوشت گوسفند، خروس و شتر، نمک دریا، نبات سفید، نعنا و روغن کنجد، کلم، جوانه گندم، ماش، پسته، بادام، گردو و جای دارچین به سوداوی مزاجها توصیه می شود.

مواد غذایی مضر: عموماً سوداوی مزاجها از مصرف مواد غذایی مانند گوشت گوساله، ماهی، عدس، گشنیز، لوبیا، بادمجان و سبزیجاتی مثل خیار، کاهو، گوجه فرنگی و میوههایی مثل موز و کیوی منع می شوند.

مزاج سرد و تر (بلغمی)

بلغمی مزاجها بیشتر چاق و پر چربی هستند و پوست سفید و موهای کم پشت دارند. جالب است بدانید این افراد به نسبت دسته های دیگر مزاجهای چهارگانه کمتر تشنه می شوند و عموماً دهانشان مرطوب است. انسانهای با مزاج سرد و تر را از روی ساعات زیاد خواب در طول شبانه روز می توان شناخت. همچنین بد نیست بدانید برای این افراد بدترین زمان سال زمستان است.





پهنی دارید و مزاجتان گرم و خشک است. اگر انتخاب شما گزینه «ب» است، پایتان باریک و استخوانی است و مزاجتان سرد و خشک است.

پاسخ ۹: اگر پاسخ «الف» است، گرم و خشک مزاج بوده و اگر پاسخ «ب» است، مزاجتان گرم و تر است.

پاسخ ۱۰: اگر پاسخ «الف» است، مزاج شما گرم و خشک است.

اگر پاسخ «ب» است، مزاجتان سرد و تر است و اگر گزینه «ج»، مزاج شما گرم و تر است، اما خشک نیست.

پاسخ ۱۱: پاسخ «الف» یعنی این که مزاج شما گرم و خشک است. پاسخ «ب» یعنی مزاج شما گرم و تر است و اگر گزینه «ج» را انتخاب می‌کنید مزاجتان سرد و تر است.

پاسخ ۱۲: اگر پاسخ شما «الف» است مزاجتان گرم و خشک است و اگر پاسخ «ب» است، مزاجتان سرد و تر است. البته شرایط رشد و تربیت هر فرد نیز روی رفتار او تاثیر دارد.

پاسخ ۱۳: گزینه «الف» نشانه گرم و خشک مزاج و گزینه «ب» نشانه سرد و تر مزاج است.

پاسخ ۱۴: گزینه «الف» نشانه گرم و خشک مزاج و گزینه «ب» نشانه سرد و تر مزاج است.

پاسخ ۱۵: اگر انتخابتان گزینه «الف» است، مزاجتان سرد و تر و اگر انتخاب شما گزینه «ب» است، مزاجتان گرم و خشک است.

پاسخ ۱۶: اگر انتخابتان گزینه «الف» است، مزاجتان سرد و تر، اگر انتخابتان گزینه «ب» است، مزاجتان گرم و خشک و اگر گزینه «ج» را انتخاب کرده‌اید، مزاجتان معتدل است؛ یعنی بین مزاج گرم و تر است.

اگر تعداد پاسخ‌های مثبت شما نسبت به یک مزاج بالاتر از نصف به علاوه یک باشد، مزاج شما همان است؛ برای مثال است اگر از ۱۶ سوال پرسیده شده، پاسخ ۱۰ سوال شما مرتبط به مزاج گرم باشد، مزاج شما گرم است.

پاسخ‌های تست مزاج‌شناسی

پاسخ ۱: اگر گزینه «الف» باشد، شما دارای مزاج سرد و خشک بوده و استخوان‌بندی‌تان ریز است. اگر گزینه «ب» باشد، مزاج شما معتدل بوده و استخوان‌بندی شما متوسط است و اگر پاسخ گزینه «ج» است، مزاجتان گرم و تر بوده و استخوان‌بندی‌تان درشت است.

پاسخ ۲: اگر پاسخ گزینه «الف» است، مزاج شما گرم و تر بوده و اگر پاسخ گزینه «ب» است، مزاج شما گرم و خشک است.

پاسخ ۳: اگر پاسخ شما گزینه «الف» باشد، مزاج شما گرم و خشک است. اگر پاسخ شما گزینه «ب» باشد، مزاج شما گرم و تر است. اما اگر گزینه «ج» پاسخ شما باشد، مزاجتان گرم و تر است و اگر جواب گزینه «د» است، مزاجتان سرد و تر است. هر چه مو نازک، شکننده و اصطلاحاً شبیه به موی گربه باشد مزاج به سمت سرد و تری گرایش دارد و هر چه مو حالت دار با پایه قوی باشد، مزاج به سمت گرمی گرایش دارد.

پاسخ ۴: اگر پاسختان «الف» است، یعنی مزاج شما سرد و خشک است. اگر پاسختان «ب» است، مزاجتان سرد و تر است. اگر پاسخ شما «ج» است، یعنی مزاجتان مخلوط است و اگر پاسختان «د» است، یعنی مزاج شما گرم و تر است.

پاسخ ۵: اگر پاسخ شما گزینه «الف» است، مزاجتان گرم و خشک و اگر گزینه شما «ب» است، مزاجتان سرد و تر است.

پاسخ ۶: اگر پاسخ «الف» است، مزاجتان گرم و خشک و اگر پاسخ «ب» است، مزاجتان سرد و تر است.

پاسخ ۷: اگر پاسختان «الف» است مزاجتان معتدل بوده و حد واسط بین گرم و سرد قرار دارد. اگر گزینه «ب» را انتخاب کرده‌اید مزاجتان گرم و خشک و اگر گزینه «ج» پاسخ شماست، مزاجتان سرد و خشک است.

پاسخ ۸: اگر پاسختان «الف» است، پای سینه دار و

الف: می‌ایستم و تغییر نمی‌دهم حتی اگر نادرست باشد.
ب: می‌ایستم، اما اگر با ارائه دلایل محکم متوجه شوم اشتباه است، از حرفم برمی‌گردم.
ج: دائماً تغییر رای می‌دهم.

۱۲. از گفتن بسیاری از حرف‌ها شرم می‌کنید یا این‌که به راحتی هر حرفی را به زبان می‌آورید؟

الف: هر حرفی باشد، می‌گویم.
ب: حجب و حیا مانع از بیان بسیاری از حرف‌ها می‌شود.

۱۳. هر روز یا بیشتر روزها عصبانی می‌شوید؟

الف: بله
ب: خیر

۱۴. اگر عصبانی می‌شوید، عصبانیت شما زیاد طول می‌کشد یا بعد از مدتی فروکش می‌کند و پشیمان می‌شوید؟

الف: فروکش نکرده و طولانی است.
ب: فروکش کرده و پشیمان می‌شوم.

۱۵. به خوردن گرمی‌ها بیشتر گرایش دارید یا خوردن سردی‌ها؟ برای مثال خوردن چند عدد خیار را ترجیح می‌دهید یا چند عدد شیرینی؟

الف: به خورد گرمی‌ها مثل شیرینی
ب: به خوردن سردی‌ها مثل خیار

۱۶. اگر تذکرات دیگران نباشد، اشتباهی شما چطور است؟

الف: زیاد
ب: کم
ج: معمولی





فواید حیرت‌انگیز بغل کردن عاشقانه که نمی‌دانید

تماس فیزیکی و بغل کردن تاثیر قابل توجهی در دور کردن احساس تنهایی از بزرگسال دارد.
* سالمندان می‌توانند سلامت خود را با صمیمانه در آغوش کشیدن صمیمانه بهبود بخشند

۵. در آغوش گرفتن، ماهیچه‌ها را تقویت می‌کند.
موش‌های آزمایشگاهی که به آنها هورمون اکسی توسین تزریق شد، در مقایسه با سایر موش‌ها ماهیچه‌هایی قوی تر داشتند. بنابراین در آغوش گرفتن و آزاد شدن هورمون اکسی توسین تاثیری همچون ورزش کردن به دنبال دارد.

۶. در آغوش گرفتن شما را هشیار تر می‌کند
با در آغوش گرفتن هشیاری را در خود تقویت کنید و از زندگی کردن در حال لذت ببرید. تحقیقات نشان می‌دهد در زمان بودن شادی را افزایش می‌دهد و انجام این امر با ترشح هورمون اکسی توسین یکی از بهترین شیوه‌ها برای توجه کردن و زندگی در زمان حال است.

۷. در آغوش گرفتن، ترس و ناامنی را از شما دور می‌کند
مطالعات در مورد ترس و عزت نفس، رابطه میان تماس انسانی و کاهش ترس از مرگ را نشان می‌دهد. شرکت کنندگان در این بررسی‌ها با در آغوش گرفتن شی بی‌جان (مانند خرس پارچه‌ای)، نگرانی کمتری نسبت به مرگ در آنها نشان داده می‌شد.
* در آغوش گرفتن ترس را از شما دور می‌کند.

۸. در آغوش گرفتن طولانی مدت برای جسم مفید تر است.
زمانی که افراد به مدت ۲۰ ثانیه یا بیشتر یکدیگر را در آغوش می‌گیرند، هورمون نشاط بخش اکسی توسین آزاد می‌شود که پیوستگی و رابطه قوی تری بین دو طرف ایجاد می‌کند. اکسی توسین سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند و استرس را کاهش می‌دهد.

برترین‌ها: بغل کردن، در آغوش گرفتن، لمس و تماس فیزیکی همچون دست دادن عاشقانه است. رفتار ساده در آغوش گرفتن به هر دو طرف انرژی بسیار خوبی را منتقل می‌کند و تاثیرات مثبت آن به لحاظ علمی کاملاً اثبات شده است و بخشی حیاتی از تکامل بشر است.

۱. قلب سالم می‌خواهید؟ یکدیگر را در آغوش بگیرید.
در آغوش گرفتن موجب فعال شدن هورمون اکسی توسین می‌شود که احساس گرما و صمیمیت را به ما منتقل می‌کند. طی آزمایشی در دانشگاه کارولینای شمالی مشخص شد ضربان قلب افرادی که یکدیگر را در آغوش می‌گرفتند ضربان قلبشان دو برابر افرادی بود که در طول آزمایش تنها بودند.
* با کمی در آغوش گرفتن قلبتان را تقویت کنید.

۲. در آغوش گرفتن بطور طبیعی استرس را کاهش می‌دهد.
اگر کمی احساس بی‌حالی می‌کنید و یا به لحاظ روحی تحت فشار هستید کسی را پیدا کنید که برایتان اهمیت بخصوصی دارد و کمی او را در آغوش بگیرید این شخص می‌تواند مادر، همسر و یا دوست شما باشد. تحقیقات نشان می‌دهد که در آغوش گرفتن میزان کورتیزول (هورمون استرس) را در بدن کاهش می‌دهد؛ تنش را از ما دور می‌کند و پیام آرامش را به مغز منتقل می‌کند.
* با در آغوش گرفتن، استرس را به سرعت کاهش دهید.

۳. در آغوش گرفتن کودکان به آنها کمک می‌کند در بزرگسالی به افرادی با ثبات تبدیل شوند.

تماس فیزیکی و لمس برای یک نوزاد یک مسئله حیاتی است. این امر بخصوص در مراحل اولیه زندگی به او کمک می‌کند در بزرگسالی رابطه بهتری با دیگر افراد برقرار کند.
* در آغوش گرفتن و نشان دادن احساسات در رشد کودک نقشی قابل توجه دارد.

۴. در آغوش گرفتن برای بزرگسالان نیز ضروری است.

سلاح جدید شما در جنگ با فشار خون بالا

امروز می‌دانستیم این بود که با ایجاد تغییراتی چون کاهش مصرف نمک و روی آوردن به مصرف غذاهای سالم‌تر می‌توان تا حد زیادی این بیماری را کنترل کرد. حالا اما قرار است با خوراکی آشنا شوید که بر اساس گزارش جدید مرکز فشار خون بریتانیا، می‌تواند شرایط این نبرد را کاملا و به نفع شما تغییر دهد.

پتاسیم، سلاح موثر شما در جنگ با فشار خون بالا

مرکز فشار خون بریتانیا اخیرا مدعی شده است که مصرف موز می‌تواند دقیقا همان تغییری باشد که برنامه غذایی افراد درگیر با فشار خون بالا به آن نیاز دارد. بر اساس گزارش همین مرکز این میوه به دلیل برخورداری از سطح بالای پتاسیم می‌تواند فشار خون بالا را هدف قرار دهد. پتاسیم به طور کلی یکی از مواد معدنی است که بدن انسان برای داشتن کارکرد مناسب به آن نیاز دارد اما وقتی به فشار خون بالا می‌رسیم، پتاسیم نقشی حیاتی‌تر پیدا می‌کند.

خون بالا است. خبر خوب اما اینجاست که فرد درگیر با فشار خون بالا می‌تواند با ایجاد تغییراتی کوچک در برنامه غذایی روزانه‌اش، شرایط را تا حد زیادی به نفع خود و سلامتی‌اش تغییر دهد.

در روزگاری که ما زندگی می‌کنیم فشار خون بالا یکی از رایج‌ترین مشکلات سلامتی در سراسر دنیا به حساب می‌آید و برای مثال از هر سه بریتانیایی یک نفر مبتلا به بیماری فشار خون بالاست. بر اساس گزارش NHS آن‌چه شرایط را حتی بحرانی‌تر می‌کند تعداد زیاد افرادی است که از فشار خون بالا رنج می‌برند اما بنابه دلایلی که پیش‌تر گفته شد مانند نشانه‌های کم این بیماری، از شرایط خود آگاه نیستند و بدیهی است که در هیچ آماری هم به حساب نمی‌آیند.

کنترل فشار خون با برنامه غذایی

اگر به خاطر فشار خون بالا به پزشک مراجعه کرده باشید حتما می‌دانید که یکی از راه‌های بهبود شرایط، ایجاد تغییر در برنامه غذایی است. آن‌چه در این باره تا

برترین‌ها - آرمان رضانی: بیماری فشار خون بالا آن‌گونه که پزشکان می‌گویند بیماری مرموز و کم‌سر و صدایی است. این مشکل سلامتی رایج را از آن جهت بیماری «خاموش» می‌نامند که برای تشخیص توسط یک فرد غیر متخصص، دارای نشانه‌ها و علائم به شدت کمی است. فشار خون بالا دقیقا در همان زمانی که نشانه‌ای برای تشخیص وجود ندارد، آرام آرام اما به صورت پیوسته به شریان‌های خونی بدن شما آسیب می‌زند و زمینه حمله‌های قلبی و سکته را فراهم می‌کند. البته لازم نیست چندان نگران باشید چرا که بعد از مطالعه این مقاله با سلاحی جدید به جنگ این بیماری خواهید رفت.

فشار خون دقیقا چیست؟

اگر بخواهید بدانید اساسا فشار خون چیست باید گفت نیرویی که جریان خون شما به دیواره شریان‌ها وارد می‌کند را فشار خون می‌گویند. این نیروی وارده به دیواره رگ‌ها اگر همواره از سطح معینی بالاتر باشد و زمینه ساز مشکلات دیگری شود، فرد دچار بیماری فشار



رژیم مدیترانه‌ای زوال شناختی مرتبط با افزایش سن را کاهش می‌دهد



چرا پتاسیم؟

مواد معدنی به طور کلی بر روی مقدار مایعات ذخیره شده در بدن و همچنین حجمی از این مایعات که باید دفع شود، تاثیر می‌گذارد. وقتی بدن شما بیش از حد لازم مایعات در خود ذخیره می‌کند یعنی خون شما هم مایعات بیشتری در خود دارد. ممکن است فکر کنید ذخیره زیاد مایعات باید برای بدن مفید باشد اما این حجم اضافه مایعات ذخیره شده در بدن باعث بشتر شدن نیروی وارده به دیواره رگ‌های شما می‌شود و در نتیجه فشار خون شما بالاتر می‌رود.

توجه داشته باشید که به صورت معمول مایعات اضافی بدن شما توسط کلیه‌ها دفع می‌شود و اینجاست که سدیم و پتاسیم نقش مهمی بازی می‌کنند. در چنین شرایطی سدیم وظیفه نگه داشتن مایعات اضافی و جلوگیری از دفع آنها را بازی می‌کند. پس هرچه نمک بیشتری مصرف کرده باشید و سطح سدیم در بدنتان بالاتر باشد مایعات بیشتری در بدنتان ذخیره می‌شود و در نتیجه فشار خونتان بالاتر می‌رود.

پتاسیم در نقطه مقابل دقیقاً رفتاری بر عکس سدیم دارد و به بدن شما و کلیه‌هایتان کمک می‌کند تا هرچه سریع‌تر از شر مایعات اضافی راحت شود و به همین راحتی سطح فشار خون شما پایین‌تر می‌رود. بنابراین شما به عنوان فردی که از فشار خون بالا رنج می‌برد دقیقاً به همان اندازه‌ای که لازم است از سدیم دوری کنید، باید مصرف خوراکی‌های حاوی پتاسیم را افزایش دهید.

حالا وقت تغییر در برنامه غذایی است

حالا که از اهمیت بالای پتاسیم و نقش حیاتی آن در کاهش سطح فشار خون آگاه شدید، طبیعی است که دنبال مواد غذایی باشید که از نظر برخورداری از این ماده معدنی غنی باشند. با یک جستجوی ساده در اینترنت متوجه خواهید شد که در کنار موز اسفناج، بروکلی، آووکادو، سیب زمینی و میوه‌های خشک شده و البته بسیاری مواد دیگر حاوی حجم قابل توجهی از پتاسیم هستند.

به صورت کلی متخصصان تغذیه برای افرادی که از فشار خون بالا رنج می‌برند برنامه غذایی شامل ۵ وعده از میوه‌های مختلف پیشنهاد می‌کنند و به نظر می‌رسد همین ۵ وعده شامل میوه بهترین مکان برای جا دادن میوه‌ها و مواد غذایی غنی در پتاسیم باشد.

بنابر گفته متخصصان تغذیه یک عدد موز حاوی ۴۵۰ میلی گرم پتاسیم است. در طرف مقابل NHS توصیه می‌کند که برای اطمینان حاصل کردن از کارکرد درست بدنتان باید روزانه ۳۵۰۰ میلی گرم پتاسیم وارد بدنتان شود. با توجه به اینکه پتاسیم مورد نیاز از راه‌های متفاوتی علاوه بر مصرف موز وارد بدنتان می‌شود پس واضح است که با افزودن این میوه به برنامه غذایی‌تان در راه درستی برای کنترل فشار خون بالا قدم برمی‌دارید.

فراموش نکنید!

NHS در خطوط پایانی گزارش درباره نقش حیاتی پتاسیم در کاهش سطح فشار خون، لازم می‌بیند بار دیگر بر اهمیت کاهش مصرف نمک تاکید کند: «دقیقاً به همان اندازه که مصرف بالای پتاسیم و جای دادن خوراکی‌های غنی در پتاسیم مانند موز در برنامه غذایی برای کاهش سطح فشار خون حیاتی است، به همان اندازه کاهش و در نهایت به صفر رساندن حجم نمک مصرفی می‌تواند خیال شما را از سطح فشار خون و سلامت کلیه‌هایتان راحت کند.»

ای را اندازه گیری می‌کند. آنها سیستم خود را SMDM می‌نامند که مخفف «میزان متابولیک رژیم غذایی مدیترانه‌ای» است.

محققان سرم خون شرکت‌کنندگان را برای وجود متابولیت‌هایی که در نتیجه پردازش سلولی برخی غذاها ایجاد می‌شود، تجزیه و تحلیل کردند که منجر به امتیاز SMDM که مخفف «میزان متابولیک رژیم غذایی مدیترانه‌ای» شد.

هیچ یک از افراد در ابتدای مطالعه در سال‌های ۱۹۹۱-۲۰۰۲، زمانی که تست‌های شناختی انجام شد، زوال عقل نداشتند. شرکت‌کنندگان به طور مکرر هر دو تا سه سال در یک دوره ۲۱ ساله مورد آزمایش قرار گرفتند تا هرگونه پیشرفت زوال عقل را ثبت کنند. در ابتدای مطالعه، محققان از شرکت‌کنندگان نمونه خون گرفتند تا ۲۷ متابولیت مورد نظر را اندازه گیری کنند.

در مطالعه جدید، افرادی که بیشترین پایبندی به رژیم غذایی مدیترانه‌ای را نشان دادند، ۰۱ درصد کمتر از افرادی که نمرات آزمون کمتری داشتند، دچار اختلال شناختی خفیف شدند.

متابولیت‌های ردیابی شده در این مطالعه، مولفه‌هایی برای اجزای کلیدی رژیم غذایی مدیترانه‌ای هستند. اینها شامل پلی فنولیک‌ها و همچنین اسیدهای چرب امگا ۳ از جمله AHD و APE است که همه آنها با سلامت شناختی بهتر مرتبط هستند.

به گفته محققان، رژیم غذایی غنی از پلی فنول‌ها از جمله کورستین و کامپفول با کاهش سرعت شناختی مرتبط است، در حالی که مصرف بیشتر اسیدهای چرب امگا ۳ به عنوان یک استراتژی پیشگیرانه برای آلزایمر حمایت می‌شود.

مطالعه دیگری نشان می‌دهد که رژیم غذایی مدیترانه‌ای با کاهش آهسته تر زوال شناختی مرتبط است.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از میدیکال نیوز، یک مطالعه جدید بر اساس تجزیه و تحلیل متابولوم شرکت‌کنندگان، شواهد قطعی‌تری پیدا کرده است که مصرف رژیم مدیترانه‌ای باعث کاهش زوال شناختی در افراد مسن می‌شود.

ارتباط محکم بین رژیم غذایی مدیترانه‌ای و سلامت شناختی تا حدودی مبهم باقی مانده است. این موضوع به احتمال زیاد به این دلیل است که بسیاری از مطالعات به گزارش خود شرکت‌کنندگان در مورد رژیم غذایی مصرفی خود متکی هستند، که ابزاری نامعتبر برای جمع‌آوری داده‌ها است. یک مطالعه جدید رویکرد متفاوتی برای اندازه‌گیری رژیم غذایی و انتخاب موارد و کنترل دارد. این مطالعه در دو منطقه فرانسه انجام شد.

در هر دو مورد، افراد مبتلا به زوال شناختی پس از ۲۱ سال پیگیری و گروه شاهد که بدون زوال شناختی تحت نظر بودند، انتخاب شدند.

نویسندگان با استفاده از نشانگرهای زیستی در نمونه‌های خونی که در ابتدا برای اندازه‌گیری میزان نفوذ اجزای مختلف یک رژیم غذایی مدیترانه‌ای به جریان خون شرکت‌کنندگان رسیده است، بر عدم دقت در یادآوری رژیم غذایی غلبه کردند.

مطالعه جدید با استفاده از نشانگرهای زیستی سرم خون، نشان داد افرادی که از رژیم غذایی مدیترانه‌ای استفاده می‌کنند کمتر احتمال دارد زوال شناختی مرتبط با افزایش سن را تجربه کنند.

نویسندگان این مطالعه یک سیستم امتیازدهی ایجاد کردند که پایبندی افراد به رژیم غذایی مدیترانه‌ای



اگر این ۱۰ نشانه را در بدن تان دارید، مراقب باشید

برترین‌ها: بیماری قند خون به قاتل خاموش مشهور است. اگر این ۱۰ نشانه را در بدن خود می‌بینید، مبتلا به قند خون هستید.

در ابتدا بهتر است بدانیم که دیابت دو نوع دارد؛ نوع اول، تا قبل از سن ۴۰ سالگی در بدن نمایان می‌شود و غیر قابل پیشگیری است. نوع دوم، بعد از سن ۴۰ در بدن بروز پیدا می‌کند که اغلب با سبک زندگی مناسب قابل پیشگیری است.

دیابت، بیماری خاموش قرن است. نوع دوم آن رایج‌تر بوده و به علت سبک زندگی اشتباه به وجود می‌آید. عدم تحرک کافی، تغذیه نامناسب و اضافه وزن از دلایل به وجود آمدن دیابت در بدن هستند.

دیابت، بیماری است که نشانه‌های خاموشی در بدن دارد و ما وقتی متوجه وجود این بیماری می‌شویم که به ارگان‌های اصلی و مهم بدن ما آسیب جدی وارد می‌کند. ما می‌توانیم با شناختن و شناسایی نشانه‌های خاموش دیابت در بدن، مانع از آسیب به چشم‌ها، کلیه و قلب شویم. در ادامه، با ۱۰ نشانه خاموش دیابت در بدن آشنا شوید.

۱. دست‌شویی رفتن‌های مکرر

اولین نشانه دیابت نوع دوم، تکرر ادرار است. در بدن ما میزان زیادی از قند (گلوکز)، بلا استفاده وجود دارد که کلیه تشخیص دفع آنها را می‌دهد. در این صورت تعداد دست‌شویی رفتن‌ها زیاد شده و در هر بار، میزان ادرار به طور محسوسی بیش از حد طبیعی است.

۲. تشنه‌تر از حد معمول

برای اینکه قند اضافی موجود در خون ما دفع شود، بدن تقاضای آب بیشتر می‌کند. کسانی که دیابت خاموش دارند، علائمی مانند تشنگی بیش از حد نیز دارند. در این صورت شخص، بیشتر از حد معمول از آبمیوه، نوشابه و شیر کاکائو استفاده می‌کند.

۳. کاهش وزن بی دلیل

قندهای به دست آمده از مواد غذایی، که برای سوخت ماهیچه‌ها و حفظ بقای بدن به آنها نیاز داریم، به راحتی در ادرار از بدن خارج شده بدون اینکه سلول‌های بدن ما

بتوانند از آنها مصرف کنند.

در این صورت ما انرژی مورد نیاز برای هضم را پرداخت کرده؛ اما انرژی دریافت نمی‌کنیم. در این صورت است که بدون هیچ رژیم غذایی و تحرک بیشتر، لاغر می‌شوید.

۴. گرسنگی بیش از حد معمول

بالا بودن سطح قند (گلوکز) در بدن به معنای تعمیم قند مورد نیاز ماهیچه‌های بدن نیست. در واقع، انسولین موجود در خون ما به خوبی برای بدن ما کار نمی‌کند و ما بیشتر و زودتر از حالت نرمال احساس گرسنگی مفرط می‌کنیم. این گرسنگی کاذب نبوده و در اکثر مواقع با افت فشار ناگهانی و سرگیجه همراه است.

۵. خستگی‌های همیشگی

خستگی‌های همیشگی برای بیماران دیابت نرمال است. خستگی‌ها به این دلیل به وجود می‌آیند که غذاها، سوخت لازم برای سلول‌های بدن را تعمیم نمی‌کنند و قندهای به دست آمده از مواد غذایی دفع می‌شوند.

آنچه باید درباره روغن زیتون بدانیم

یا بوی فلزی و خرابی را می‌توان از طریق بویایی در روغن زیتون تشخیص داد. وی تأکید کرد: اگر روغن زیتون را در یک استکان بریزیم و در کف دست خود آن را گرم کرده و سپس بو کنیم هر چه بویهای فساد در آن بیشتر باشد روغن از کیفیت پایین تری برخوردار است. غفاری در ادامه یادآور شد: هر وقت روغنی را بو کردیم و در آن بویهای میوه‌گی مانند چمن تازه، پوست هندوانه یا بوی تازگی و سبزی‌نگی را بدهد به معنی کیفیت خوبی است که این روغن دارد.

تشخیص کیفیت روغن زیتون از طریق طعم

وی همچنین در رابطه با استفاده از حس چشایی در تشخیص روغن زیتون نیز گفت: نخستین طعمی که باید مورد توجه قرار بگیرد طعم تلخی است، هر چه قدر روغن زیتون طعم تلخ تری داشته باشد، کیفیت بهتری دارد چرا که نشان از تازگی آن دارد.

غفاری ادامه داد: حس سوزاندگی در ته گلو نیز می‌تواند به ما در تشخیص کیفیت روغن کمک کند. سوزاندگی طعم روغن نشان دهنده کیفیت بالای آن از نظر داشتن آنتی‌اکسیدان‌ها است.

وی یادآور شد: در منزل تنها می‌توان از طریق حسی ارزیابی کرد سایر روش‌ها تنها در آزمایشگاه‌ها انجام می‌گیرد. از سوی دیگر تنها می‌توان روغن کنجد و روغن زیتون را از طریق حسی مورد آزمایش قرارداد. سایر روغن‌ها به دلیل اینکه در کارخانه‌ها روغن کشی بو و طعم آن گرفته می‌شود فاقد بو و طعم بوده؛ لذا از طریق بویایی و چشایی نمی‌توان کیفیت آنها را مورد ارزیابی قرار داد.

مسئول بخش روغن‌ها، چربی‌ها و دانه‌های روغنی آزمایشگاه مرجع سازمان غذا و دارو در مورد قابل اعتماد بودن روغن‌های زیتون در فروشگاه‌ها گفت: روغن‌های فله‌ای که در شهرستان‌های محل تولید وجود دارد را تنها می‌توان از طریق حسی مورد ارزیابی قرارداد یا اینکه می‌توان آن را به آزمایشگاه‌ها سپرد تا مورد ارزیابی قرار بگیرند. در فروشگاه‌ها نیز که روغن‌هایی که وجود دارند با برچسب‌های مختلف کیفیت آن مشخص شده است.

وی همچنین در مورد رنگ روغن زیتون نیز اظهار کرد: روغن‌های زیتون مانند دیگر روغن‌ها زرد رنگ بوده و اگر تا حد کمی هم رنگ آن به سمت سبز متمایل شود فاقد اشکال بوده و کیفیت خوبی دارد چرا که از میوه‌های کال یا نرسیده در آن استفاده می‌شود.

غفاری تأکید کرد: نباید از رنگ به عنوان معیار تشخیص روغن زیتون استفاده کرد چرا که ممکن برخی از افراد با استفاده از رنگ سبز یا اسانس در آن تقلب کرده باشند.

وی همچنین در رابطه میزان ماندگاری روغن زیتون نیز گفت: طول عمر روغن‌های گیاهی مایع بسیار کمتر از روغن‌های جامد و حیوانی است. در میان روغن‌های گیاهی مایع، روغن زیتون به دلیل داشتن اسیدها اولئیک از طول عمری بیشتری برخوردار و اگر نحوه نگهداری و جای آن مناسب باشد تا یک سال هم می‌توان از آن استفاده کرد.

مسئول بخش روغن‌ها، چربی‌ها و دانه‌های روغنی آزمایشگاه مرجع سازمان غذا و دارو، با اشاره به اهمیت مصرف روغن زیتون، نحوه ارزیابی حسی این روغن را تشریح کرد.

به گزارش خبرگزاری مهر، فرحناز غفاری، در ارتباط با موضوع شناسایی تقلبات مواد غذایی با استفاده از حواس، با بیان اینکه روغن‌ها با توجه به نقشی که تغذیه دارند، حضور آنها در زندگی ما ضروری است، گفت: روغن‌های مورد استفاده خوراکی به دودسته حیوانی و گیاهی تقسیم می‌شوند، روغن حیوانی شامل کره، دنبه، روغن ماهی و... است، روغن‌های گیاهی به دو صورت مایع و جامد در دسترس خانوار قرار دارند و شامل روغن‌های کلزا، ذرت، آفتاب گردان، تخم پنبه و به‌ویژه روغن زیتون هستند.

وی با بیان اینکه ارزیابی این روغن‌ها در آزمایشگاه صورت می‌گیرند، افزود: پس از آزمون‌های گوناگون با توجه به نوع روغن آزمون‌های متفاوتی صورت می‌گیرد و چنانچه تقلب یا مواردی دیگری در آن باشد مورد شناسایی قرار می‌گیرند.

غفاری در ادامه به روغن زیتون پرداخت و گفت: این روغن‌ها چندین دسته هستند، به روغنی که به صورت مستقیم از میوه درخت زیتون می‌گیریم، روغن زیتون بکر گفته می‌شود که خود روغن زیتون بکر نیز چندین دسته هستند؛ این روغن می‌تواند ممتاز بوده و فاکتور اسیدیته آن بسیار پایین باشد، یا اینکه روغن زیتون معمولی باشد که اسیدیته‌های متفاوتی دارند. هر روغن زیتونی که اسیدیته آن پایین باشد، کیفیت بهتری دارد.

وی با بیان اینکه نوعی دیگر از روغن‌های زیتون، روغن‌های تصفیه شده هستند، افزود: این روغن‌ها در کارخانه‌ها مورد پالایش قرار می‌گیرند. روغن‌های زیتون در صورت بکر بودن علاوه بر اینکه کیفیت خوبی ندارند، اسیدیته و برخی دیگر از فاکتورهای آنها بالا است. این روغن‌ها برای اینکه قابل مصرف باشند به کارخانه‌های تصفیه ارسال شده و در آنجا مورد پالایش قرار می‌گیرند. غفاری ادامه داد: روغن‌های ارسالی به کارخانه برای پالایش شدن و از بین رفتن رنگ و بو تحت فرایندهای مختلف قرار می‌گیرند. این روغن‌ها با برچسب‌های خاص در فروشگاه‌ها قابل تشخیص است.

مسئول آزمایشگاه‌های مرجع در رابطه با نحوه تشخیص روغن زیتون‌های اصل از تقلبی نیز گفت: خوب و بد بودن یک محصول بیانگر کیفیت آن محصول است. ما می‌توانیم از طریق حس‌های بویایی، چشایی خود کیفیت یک محصول را بسنجیم.

وی ادامه داد: سازمان‌های بین‌المللی استانداردهای خاصی را تعیین کرده و ما نیز بر اساس آنها استانداردهای خاص خود را تدوین کرده و تشخیص ویژگی‌های روغن زیتون را از طریق ابزارهای حسی در دسترس عموم قرار داده‌ایم.

غفاری افزود: یکی از ابزارهایی که مورد استفاده قرار می‌گیرد ابزار بویایی است و از طریق آن می‌توان به کهنگی و تازگی روغن زیتون یا فساد و سلامت آن پی برد. بوی نم‌گرفتگی، بوی خاک، بوی لرد، بوی مگس زیتون، بوی لجن یا بوی الکل، اسیدیته و بوی سرکه



۶. حالات بدروچی

به علت وجود گلوکز اضافی در بدن، حالاتی مانند افسردگی‌های موقتی را تجربه می‌کنیم. پس نسبت به تغییرات ناگهانی حال خود هم حساسیت‌های لازم را داشته باشید؛ حتی اگر بدون دلیل رخ می‌دهند.

۷. تاری دید

دیابت با مسدود کردن رگ‌های خونی پشت چشم‌ها، موجب تاری دید می‌شود. گلوکز که بر اثر دیابت در خون ما وجود دارد نوع متفاوتی با گلوکزهای رایج برای سوخت بدن هستند و به همین دلیل به ارگان‌های بدن آسیب‌های جدی می‌رسانند. اولین نشانه درمان دیابت با رفع تاری دید همراه است به شرط آن که هر چه سریعتر برای درمان اقدام کنید.

۸. تاخیر در بهبود زخم‌ها و خون‌ریزی

آیا مبتلا به دیابت یا مرض قند هستید؟ ۱۰ نشانه خاموش که باید بشناسیم. دیر خوب شدن زخم‌ها و بند آمدن خون‌ریزی در هنگام بریدگی یا سوختگی، از نشانه‌های دیگر دیابت است. ممکن است این نشانه‌ها با کمبود فاکتورهای پوستی نیز بروز کند که در هر دو صورت، بهتر است آزمایشات مربوطه را انجام و با پزشک خود در میان بگذارید.

۹. بی‌حسی و خواب‌رفتگی دست و پا

یکی از نشانه‌های خاموش دیابت در بدن مانند بی‌حسی در انگشتان پا، صدمه به رگ‌های عصبی است. این صدمات می‌تواند با بی‌حسی و خواب‌رفتگی‌های مکرر دست‌ها و پاها خود را نشان دهند که نباید به آنها بی‌تفاوت باشیم؛ زیرا تخریب رگ‌های عصبی بدن، غیرقابل ترمیم است.

۱۰. عفونت‌های ادراری

وجود مقادیر بالای قند در ادرار، موجب جذب باکتری‌ها در ناحیه تناسلی می‌شوند. بنابراین، بیماری‌های باکتریایی و عفونت‌های ادراری می‌تواند از نشانه‌های خاموش دیابت باشد.



۱۰ روش برای درمان سریع و فوری گلودرد

برترین‌ها؛ علل مختلفی باعث ایجاد گلودرد در افراد می‌شوند با این وجود، طبق ارزیابی‌های صورت گرفته بین ۷۰ تا ۹۵ درصد موارد گلودرد به دلایل ویروسی بوده اند از ویروس سرمايه خوردگی گرفته تا آنفولانزا، کووید-۱۹، اوربون و آبله مرغان.

از جمله مواردی که کم‌تر به عنوان عامل گلودرد شناخته شده اند می‌توان به عفونت‌های باکتریایی مانند عفونت از طریق استرپتوکوک گروه A اشاره کرد که از آن تحت عنوان گلودرد استرپتوکوکی یاد می‌شود.

محرک‌های محیطی مانند دود سیگار یا هوای خشک داخل خانه، بیماری رفلاکس معده به مری که نوعی اختلال گوارشی است که باعث بازگشت اسید معده به داخل دهان می‌شود، نفس کشیدن از طریق دهان و بیش از اندازه فریاد زدن یا صحبت کردن بیش از حد که باعث

فشار آمدن به گلو می‌شوند از جمله موارد نادر، اما امکان پذیر و تاثیر گذار در ایجاد گلودرد هستند.

چه چیزی باعث می‌شود گلو تا این اندازه مستعد تحریک و عفونت باشد؟

بافت‌های بینی و گلو به عنوان اولین خطوط دفاعی برای مهاجمان احتمالی مانند باکتری‌ها، ویروس‌ها، دود، آلاینده‌های محیطی، هوای خشک و هوای سرد عمل می‌کنند. این بافت‌ها به مثابه موانعی برای جلوگیری از نفوذ بیش‌تر این مهاجمان و مواد استنشاق شده به بدن عمل می‌کنند. زمانی که عفونت به ناحیه بینی و گلو دسترسی پیدا می‌کند منجر به ایجاد التهاب می‌شود.

بسیاری از موارد گلودرد ناشی از ویروس‌های رایج، آلرژی‌ها و محرک‌های محیطی را می‌توان با اقدامات خود

مراقبتی ساده درمان کرد:

۱- مایعات کافی بنوشید

سعی کنید روزانه هشت لیوان مایعات مانند آب، چای بدون کافئین یا سوپ مصرف کنید تا بدن خود را هیدراته نگه دارید و گلوئی تان خشک نشده و مرطوب باقی بماند.

۲- آب گرم به همراه نمک را غرغره کنید

آب گرم گلو را تسکین می‌دهد و افزودن نمک به آن می‌تواند به کاهش التهاب کمک کند. در آن صورت، درد کم‌تری را احساس خواهید کرد. هر سه ساعت یک بار نصف قاشق چای خوری نمک را در آب گرم حل کرده و مخلوط را غرغره کنید (مراقب باشید که قورت داده نشود).

دلایل مقاومت به انسولین در افراد دیابتی

و ۲ تا ۳ میان وعده) است. وی با بیان اینکه رژیم غذایی فرد دیابتی شامل مقدار ثابت و مشخصی کربوهیدرات می‌شود، گفت: بهتر است رژیم فرد حاوی غلات کامل مانند آرد کامل، نان‌های سبوس‌دار و برنج مخلوط با حبوبات و سبزی باشد.

فزونی تاکید کرد: کربوهیدرات‌ها باید با توجه به شرایط هر فرد و میزان انسولین مصرفی یا داروهای پایین آورنده قند خون بین وعده‌های اصلی غذا و میان وعده‌ها توزیع و مصرف شوند.

به گفته وی، بیماران دیابتی به عنوان میان وعده مناسب می‌توانند از نان و پنیر و گردو (به همراه خیار، گوجه فرنگی یا سبزی خوردن)، مغزهای بی‌نمک (بادام، فندق، پسته، بادام زمینی)، ماست میوه‌ای خانگی، شیر کم چرب و انواع میوه مثل سیب در حجم و اندازه مشخص و تعیین شده استفاده کنند.

فزونی به اجرای پوشش ملی سلامت اشاره کرد و به تمامی افراد بالای ۱۸ سال که دارای اضافه وزن هستند به ویژه مبتلایان به فشارخون و دیابت توصیه کرد ضمن شرکت در این پوشش و اندازه گیری قند و فشارخون حتماً برای تنظیم یک برنامه غذایی و اصلاح شیوه زندگی به کارشناسان تغذیه مراجعه کنند.

یک متخصص تغذیه، چاقی به ویژه چاقی شکمی را یکی از دلایل مقاومت به انسولین برشمرد که کنترل قندخون در افراد دیابتی را دچار مشکل می‌کند.

به گزارش خبرگزاری مهر، فرشته فزونی، رعایت یک برنامه غذایی صحیح، فعالیت بدنی مناسب و اصلاح شاخص توده بدنی (BMI) را از جمله عوامل مؤثر در کنترل قند خون در بیماران دیابتی عنوان کرد که علاوه بر بهبود و کنترل قند خون بیمار در پیشگیری از عوارض ناشی از دیابت نظیر افزایش چربی و پرفشاری خون نیز مؤثر است.

وی، رعایت زمان‌بندی مناسب برای صرف غذا در بیماران دیابتی را بسیار مهم عنوان کرد و افزود: فاصله زمانی زیاد بین وعده‌های غذایی باعث افت قند خون در بیمار دیابتی می‌شود. بنابراین نظم و ترتیب در زمان خوردن غذا نقش مهمی در کنترل قند خون این بیماران دارد.

رئیس گروه تغذیه دارویی معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی تاکید کرد: بیماران مبتلا به دیابت تا حد امکان باید مقدار مشخص و ثابتی از مواد غذایی را در ساعات معینی از روز مصرف کنند. به گفته فزونی، بهترین الگوی غذا خوردن در افراد دیابتی صرف غذا در ۵ تا ۶ وعده (سه وعده اصلی غذا

۳- خوردن عسل

مطالعه‌ای نشان می‌دهد که به طور خاص عسل مانوکا دارای خواص ضد التهابی، ضد ویروسی و ضد قارچی است و می‌تواند پوشش داخلی گلو را بپوشاند و میکروب‌ها را از بین ببرد و گلو را تسکین دهد. سعی کنید یک قاشق غذاخوری عسل را به یک فنجان چای گیاهی اضافه کنید. عسل حاوی گلوکز و فروکتوز است. بنابراین، اگر قند خون بالایی دارید مهم است که به این مسئله توجه کنید. هرگز به نوزادان زیر یک سال عسل ندهید. عسل می‌تواند حاوی باکتری‌هایی باشد که برای نوزادان بدون خطر نیست.

۴- خوردن قرص روی

نتایج سه مطالعه صورت گرفته نشان داد افرادی که روزانه ۸۰ تا ۹۲ میلی گرم قرص استات روی مصرف کرده بودند که بسیار بیش از دوز توصیه شده روزانه ۸ تا ۱۱ میلی گرم است مدت زمان سرماخوردگی شان کاهش یافته بود. به طور کلی، این قرص مدت زمان گلودرد را تا ۱۸ درصد کاهش داده بود.

۵- چای سبز غرغره کنید

چای سبز دارای خواص ضد التهابی است و ممکن است به مسدود کردن گلو درد کمک کند.

۶- مقداری زنجبیل را امتحان کنید

زنجبیل دارای خواص ضد التهابی قوی است. زنجبیل تازه را پوست گرفته و آن را به نازکی برش دقیق و در آب جوش قرار داده و اجازه دهید به مدت پنج دقیقه دم بکشد. این دم کرده را در طول بروز علائم حاد گلودرد به صورت روزانه مصرف کنید.

۷- استفاده از مکمل‌های گیاهی

ریشه شیرین بیان و نارون دو مکمل گیاهی قدیمی هستند که می‌توانند به رفع گلودرد کمک کنند. می‌توان آنها را به شکل چای مصرف کرد.

۸- از خوردن آلاسکا لذت ببرید

ترکیبات سرد مانند بستنی آلاسکا برای تسکین گلودرد می‌توانند مناسب باشند. با این وجود، حواس تان به محتوای قند و شیرینی آن باشد. هم چنین، می‌توانید آب دم کرده با میوه و گیاهان تازه را در فریزر قرار دهید تا یخ بزند و سپس آن را به صورت بستنی آلاسکای طبیعی مصرف کنید.

۹- رطوبت درون خانه را افزایش دهید

برای افزایش رطوبت هوای داخل خانه به منظور جلوگیری از خشک شدن گلو می‌توانید یک دستگاه بخور یا رطوبت ساز را در اتاق خواب خود قرار دهید. دستگاه بخور هنگام شب و خواب بسیار مفید است به خصوص اگر با دهان باز بخوابید حتی اگر به طور موقت به دلیل گرفتگی بینی باشد.

۱۰- مسکن‌های بدون نسخه را در نظر بگیرید

برای کمک به کاهش گلودرد استامینوفن، ایبوپروفن یا ناپروکسن را امتحان کنید. ایبوپروفن برای تسکین درد بیشتر دوام می‌آورد، اما عوارض جانبی بالقوه‌ای نیز دارد و ممکن است در برخی از بیماران منع مصرف داشته باشد. از مسکن‌های توصیه شده توسط پزشک معالج خود استفاده کنید.





متولدین هر ماه از چه رفتاری خیلی بدشون میاد؟

سرعت شان کند. در غیر این صورت به طور کل آن کار را کنار می گذارند.

خرداد

خرداد ماهی ها از تصمیم گرفتن، بیش از هر چیزی در این جهان تنفر دارند. آنها دوست ندارند زندگی ساکت و آرام شان درگیر مشکل شود و در تصمیم گیری عاجز هستند و معمولاً آن را به تاخیر می اندازند. خرداد ماهی ها از افراد کسل کننده دوری می کنند و اگر کنارشان هستید، نباید بیش از حد آرام و کسل کننده باشید. آنها از افرادی که تنبل هستند، دوری می جویند و دوست دارند با افراد ماجراجو و سرزنده رفت و آمد کنند.

تیر

خودخواه می شوند و در نتیجه کنار آمدن با آنها سخت می گردد.

اردیبهشت

اردیبهشت ماهی ها از اینکه کسی به حرف های آنها گوش ندهد متنفر هستند. بنابراین هنگامی که صحبت می کنند، دیگران باید به چشم آنها نگاه کنند و حرف های شان را بشنوند در غیر این صورت عصبانی می شوند و حس می کنند که وقت شان را هدر داده اند.

اردیبهشت ماهی ها درک و فهم منحصر به فردی نسبت به محیط اطراف دارند و می دانند که چگونه باید کارها را انجام دهند. معمولاً ریتم زندگی آنها دست خودشان است و کسی نباید در آن دخالت کند و فرقی ندارد که این ریتم زندگی مربوط به ماجرای عشقی یا بیزینس آنها باشد. آنها هرگز دوست ندارند که کسی مجبور به عجله و افزایش

برترین ها: همه انسان ها نقطه ضعف هایی دارند و یک سری چیزها آنها را عصبانی و کلافه می کند، برخی از این رفتارها در بین افراد متولد یک ماه مشترک است.

ما انسان ها با یکدیگر متفاوت هستیم. شاید چیزی ما را کلافه و عصبانی کند که برای دیگری اهمیت زیادی نداشته باشد. بسیاری از این ویژگی ها و ترجیحات بستگی به ماه تولد ما دارد که قصد داریم چیزهایی که ماه های مختلف از آن متنفر هستند را به شما معرفی کنیم.

فروردین

فروردین ماهی ها از سوء تفاهم به شدت تنفر دارند و کاملاً برای شان زجرآور است که فردی بخواهد با حرف های آنها دچار سوء تفاهم شود. فروردین ماهی ها هرگز با افرادی که سرعت پایینی دارند، کنار نمی آیند و دوست دارند کارها را سریع تر به انجام برسانند. گاهی اوقات خیلی لجباز و

تیر ماهی‌ها در مورد تصمیماتی که می‌گیرند، مصمم هستند که انتخاب‌های خاصی در سبک زندگی دارند و انتظار دارند که این مسائل به چشم دیگران هم بیاید و در نتیجه اگر توسط دوستان شان نادیده گرفته شوند، عصبانی می‌شوند. تیر ماهی‌ها در موارد نادری از کوره در می‌روند اما اگر عصبانی شوند، علت هم این است که از افراد خودخواه بدشان می‌آید. معمولاً درونگرا و پر آرامش هستند و ارتباطات معنوی قوی دارند.

مرداد

مرداد ماهی‌ها اگر چیزی را از دست بدهند، عصبانی می‌شوند. حال این چیز می‌تواند از دست دادن یک بحث و جدل یا از دست دادن یک تخفیف ویژه باشد. همچنین اگر مورد توجه قرار نگیرند، هم عصبانی خواهند شد. آنها دوست دارند همیشه بهترین عشق، مهربان‌ترین دوست، بخشنده‌ترین زوج و باهوش‌ترین فرد در یک جمع باشند و اگر این اتفاق نیفتد، قطعاً کلافه و عصبانی می‌شوند. مرداد ماهی‌ها روحیه بخشنده دارند. از زندگی و مخصوصاً بخش مهمانی رفتن به شدت لذت می‌برند و متنفر از خودخواهی دیگران در مورد پول هستند.

شهریور

شهریور ماهی‌ها از کمتر چیزی تنفر دارند اما اگر چیزی بیش از حد در دسترس شان باشد از آن فاصله می‌گیرند. گفتار و رفتار غلط انسان‌ها آنها را کلافه می‌کند و دوست دارند با افراد پاک، خالص و ساده رفت و آمد کنند. شهریور ماهی‌ها به جزئیات توجه می‌کنند، تجزیه تحلیل زیادی در ذهنشان دارند و معمولاً با آشفتمندی و به هم ریختگی ارتباط خوبی ندارند. از میز کثیف، موی کثیف و زندگی بهم ریخته به شدت ناراضی هستند.

مهر

اگر فقط یک چیز باشد که مهر ماهی‌ها از آن تنفر دارند، این است که کسی از موضوعی خبر نداشته باشد و دیگران تلاش کنند که آن را به او بفهمانند اما او متوجه نشود و در یادگیری کند باشد، این مسئله آنها را کلافه و عصبانی می‌کند.

مهر ماهی‌ها به سختی حد تعادل را نگه می‌دارند و خیلی راحت از تعادل خارج می‌شوند تا جایی که گاهی اوقات صدایشان بلند شده و بی‌ادب می‌شوند.

آبان

آبان ماهی‌ها از نژاد ستیزی و پاچه خواری به شدت تنفر دارند. آنها دوست دارند همیشه مسیر درست را در پیش بگیرند. آبان ماهی‌ها به دنبال جایگاهی هستند که در آن اعتماد به نفس داشته باشند و بدون اجازه نتوانند کارها را انجام دهند و از افرادی که مدام به دنبال تایید دیگران هستند، به شدت عصبانی می‌شوند.

آذر

هیچ چیز به اندازه خیانت و دروغ‌گویی، آذرماهی‌ها را عصبانی نمی‌کند. آنها معمولاً در بین دوستان شان فردی قابل اعتماد هستند و کسی به وفاداری آنها شک نمی‌کند. آذر ماهی‌ها نیاز به این دارند که افراد صوری در کنارشان باشند زیرا گاهی اوقات عجیب و غریب می‌شوند و غیر منتظره رفتار می‌کنند.

دی

دی ماهی‌ها از این که حرف آخر را نزنند می‌ترسند. آنها دوست دارند کسی باشند که مکالمه را به اتمام می‌رساند و اگر این اتفاق نیفتد، به شدت عصبانی می‌شوند و در مورد

اشکالات و نقایصی که دارند تدافعی عمل می‌کنند. دی ماهی‌ها از قضاوت نابجای دیگران هم عصبانی می‌شوند. آنها از نژادپرستی، جنسیت‌گرایی و نابرابری بین انسان‌ها به شدت عصبانی می‌شوند.

بهمن

بهمن ماهی‌ها از کنترل نداشتن متنفر هستند و حس می‌کنند همه چیزهایی که تحت کنترل آنها نیست، برایشان خطرناک است و سعی می‌کنند ۲۴ ساعته همه چیز را تحت مدیریت خودشان بگیرند و اگر عاجز باشند، عصبانی می‌شوند.

بهمن ماهی‌ها خیلی طرفدار تکنولوژی نیستند و با چیزهای جدید ارتباط برقرار نمی‌کنند. آنها سعی می‌کنند از راه‌های سنتی استفاده کنند تا امنیت شان حفظ شود و نمی‌توان به این ویژگی آنها لقب درست یا غلط را داد اما معمولاً چیزی که آنها را از نقطه راحتی و عادت شان دور کند؛ خیلی استقبال نمی‌کنند.

اسفند

اسفند ماهی‌ها در مورد کارهایی که انجام می‌دهند کاملاً آگاه هستند و دقت می‌کنند که دیگران چگونه اقدامات آنها را جبران می‌کنند. اگر جبران دیگران با کار آنها مساوی نباشد، عصبانی می‌شوند و از ارتباط با آن فرد ناامید می‌گردند.

اسفند ماهی‌ها معمولاً درونگرا هستند و در دنیای رویایی خودشان زندگی می‌کنند. آنها نمی‌توانند با افراد پرخاشگر که مدام می‌خواهند محیط اطراف را تغییر دهند و همه چیز را مدیریت کنند، کنار بیایند و دوست دارند کار خودشان را پیش ببرند و حرف؛ حرف خودشان باشد.



با این خوراکی‌ها، بی‌حالی را فایده‌ی پیچ کنید!

میوه‌هایی با رنگ قرمز در بین میوه‌ها از خواص ویژه‌ای برخوردارند که از جمله سلامت قلب و افزایش توانایی مغز برخی از این خاصیت‌های بی‌نظیر است. یکی از این میوه‌های قرمز رنگ آلو است که می‌توان آن را معدنی از خواص و ویژگی دانست که به برخی از آنها در این بخش اشاره می‌شود. آلو دارای طبع خنک و مقدار زیادی قند و هیدرات کربن دارد و خواص زیادی دارد؛ سرشار از ویتامین‌های A, B, C و آهن و کاروتن است. همچنین، مقوی برای ورزشکاران و دارای فسفر، کلسیم، پتاسیم و پروتئین است.

برای رفع کسالت و بی‌حالی شکلات بخورید

شکلات میزان سروتونین و اندروفین خون را زیاد می‌کند و این دو هورمون باعث شادمانی می‌شود. سعی کنید گاهی شکلات بخورید، تا این احساس در شما تقویت شود. زنان به خوردن شکلات علاقه مند هستند، زیرا تحقیقات نشان داده که شکلات باعث می‌شود حالات و روحیات افراد تغییر کند.

توصیه‌های طب سنتی برای رفع کسالت و بی‌حالی

رفع کسالت و بی‌حالی با خواب کافی و با کیفیت:

در طب سنتی کیفیت خواب و بیداری افراد متناسب با سن، موقعیت، مزاج و جنس افراد تعریف می‌شود؛ برای مثال جوانی که می‌خواهد روز بانشاطی را سپری کند باید حداقل شش ساعت خواب شبانه مفید داشته باشد. دقت داشته باشید که با کیفیت ترین خواب مربوط به ساعات ۹ شب الی ۱ نیمه شب است، به طوری که جالب است بدانید هر یک ساعت خواب در این ساعات معادل دو ساعت خواب بعد از نیمه شب است.

ورزش مهم ترین توصیه برای رفع کسالت و بی‌حالی:

فعالیت حرکتی منظم مثلاً سه روز در هفته، هر بار ۲۰ دقیقه پیاده روی باعث افزایش کیفیت زندگی و پیش گیری از ابتلا به انواع بیماری‌ها می‌شود.

رفع کسالت و بی‌حالی با ازدواج به موقع:

ازدواج به موقع و داشتن روابط زناشویی سالم و متعادل باعث افزایش نشاط و شادابی می‌شود و بالا رفتن سن ازدواج و افراط و تفریط در رابطه جنسی موجب کسالت و افسردگی می‌شود.

رفع و درمان کسالت و بی‌حالی با استحمام مناسب:

حمام کنید، بعد از شنا کردن در دریا احساس جوانی می‌کنید. برای این که احساس طراوت را در روزها و شب‌های پاییزی پیدا کنید کافی است یک فنجان نمک داخل وان حمام بریزید و آن را با آب گرم پر کنید. با شمع‌های معطری که در کنار وان می‌گذارید، آرامش خاصی پیدا خواهید کرد.



و در آقایان حدود ۵۰۰ کالری است. برای صبحانه این منوها پیشنهاد می‌شود:

- ۱- غذاهایی که از غلات (گندم، جو و...) تهیه شده و با شیر مصرف می‌شوند که البته شیر باید کم چرب باشد.
- ۲- کلوچه خانگی، املت، نان و پنیر کم چرب
- ۳- نان سبوس دار، کره بادام زمینی و موز
- ۴- یک لیوان آیمیوه یا یک عدد میوه تازه هم پیشنهاد خوبی است.

شما برای ادامه فعالیت در طول روز به کربوهیدرات‌ها احتیاج دارید؛ چون سوخت اصلی مغز و عضلات به حساب می‌آید. اما تحقیقات نشان می‌دهد افزودن پروتئین به کربوهیدرات، تمرکز را افزایش می‌دهد و از نظر ذهنی و جسمی احساس بهتری پیدا می‌کنید. حالا ممکن است فکر کنید چون صبحانه کافی مصرف شده پس می‌توان از خیر ناهار گذشت یا به یک ظرف سالاد اکتفا کرد و معمولاً دلیل آن نداشتن وقت کافی یا کاهش وزن ذکر می‌شود. این بزرگترین اشتباه ممکن است، چون سالاد حاوی پروتئین نیست و افت انرژی و کسالت در بعد از ظهر به سراغتان می‌آید. اگر هم مایلید برای ناهار سالاد میل کنید، حتماً در آن از تخم مرغ، حبوبات یا مرغ خرد شده استفاده کنید. برای ناهار از غذاهای پرچرب بپزهیزید؛ چون مدت زیادی در دستگاه گوارش می‌مانند تا هضم شوند و احساس پُری به شما دست می‌دهد. این غذاها اگرچه پرکالری هستند اما باز هم حس می‌کنید انرژی کافی ندارید چون آنقدر حس پُری و سنگینی آنها زیاد است که شما را کسل و بی‌حال می‌کند.

برای رفع کسالت و بی‌حالی میوه‌های قرمز رنگ بخورید

برترین‌ها: برای اینکه بی‌حالی و کسالت‌های بی‌دلیلتان را رفع کنید فوراً به سراغ یخچال بروید و شروع به خوردن میوه کنید مخصوصاً میوه‌های قرمز، همچنین شکلات نیز نشاط آور می‌باشد.

بی‌حالم و مدام خمیازه می‌کشم، هر چقدر هم بخوابم تاثیری ندارد! برای رفع کسالت و بی‌حالی و اینکه خستگی دست از سرمان بردارد باید چند توصیه طب سنتی را در رابطه با خوردن، خوابیدن و حتی استحمام کردن را انجام دهیم. بدانیم که چه بخوریم و چه زمانی بخوابیم یا حتی کی استحمام کنیم تا خستگی و کسالت همیشگی بدن رفع شود.

برای رفع کسالت و بی‌حالی چی بخوریم؟

خوردنی‌ها و آشامیدنی‌هایی که طبع سرد دارند مانند ماست، خیار و عدس باعث کسالت و خواب آلودگی می‌شود در حالی که به و سیب، از میوه‌های شادی بخشی هستند که توصیه می‌شود به صورت میوه تازه، مربا، خورش و آب میوه از آنها استفاده شود.

زرده تخم مرغ عسلی، گوشت گوسفندی و نخود نیز با داشتن طبع گرم باعث افزایش جریان خون لطیف در بدن و به دنبال آن احساس نشاط و شادابی می‌شوند ولی تمام آنچه در لیست غذاها و خوردنی‌های نشاط آور خواهیم گفت این نیست و ادامه دارد.

خوردنی‌های که انرژی را افزایش داده و موجب رفع کسالت و بی‌حالی می‌شود

برای اینکه به خواب آلودگی و کسالت نیمروز دچار نشوید، اولین اقدام صرف صبحانه‌ای با کیفیت بالاست، مقدار انرژی دریافتی در صبحانه برای خانم‌ها ۳۰۰ تا ۴۰۰ کالری

مصرف ۳ فنجان قهوه در روز موجب افزایش طول عمر می شود

هیچ تأثیر خوب و مفیدی ندارد. قهوه یکی از پر مصرف ترین نوشیدنی ها در جهان است، اما مطالعات قبلی در مورد اینکه آیا می تواند برای سلامتی مفید یا مضر باشد متناقض بوده است. علاوه بر کافئین، این نوشیدنی حاوی مواد معدنی و آنتی اکسیدان نیز است. برخی مطالعات آن را با کاهش خطر سرطان، چاقی، دیابت نوع ۲ و زوال عقل مرتبط دانسته اند. با این حال، مطالعات دیگر به افزایش خطر ابتلاء به فشار خون بالا و مرگ در اثر بیماری های قلبی عروقی اشاره کرده اند. آنها هشدار می دهند مصرف بیش از ۴ فنجان قهوه در روز می تواند موجب افزایش فشار خون شود.

نتایج یک مطالعه ده ساله نشان می دهد که نوشیدن حداکثر ۳ فنجان قهوه در روز می تواند به طولانی تر شدن عمر کمک کند. به گزارش خبرنگار مهر به نقل از دیلی میل، محققان دریافتند مصرف کنندگان منظم قهوه گرم تا ۲۱ درصد کمتر در معرض خطر مرگ بودند. همچنین نتایج نشان داد که احتمال ابتلاء به بیماری های قلبی عروقی یا سکته در آنها تا یک پنجم کمتر بود. اما محققان دریافتند که فواید سلامتی قهوه فقط مربوط به مصرف قهوه آسیاب شده است، نه انواع قهوه فوری. بر اساس تحقیقات بر روی ۵۰۰ هزار نفر، نوشیدن بیش از ۳ فنجان قهوه در روز



تغذیه مادران باردار بر عادات غذایی کودک تأثیر می‌گذارد

محققان این مطالعه ادعا می‌کنند که اگر مادران در دوران بارداری بیشتر سبزیجات مصرف کنند، کودکانشان از خوردن سبزیجات اجتناب نمی‌کنند. به گزارش خبرنگار مهر به نقل از هلث ساوند، یک مطالعه جدید خوردن حداقل سه وعده سبزیجات در روز در دوران بارداری را با مصرف بیشتر این ماده خوراکی در کودکان تا سن شش سالگی مرتبط دانسته است. به گفته تیم متخصصان آمریکایی و فرانسوی، مصرف سبزیجات در دوران شیردهی نیز در علاقه کودک به خوردن سبزیجات تأثیر داشته است. آنها معتقدند طعم‌های تلخ سبزیجات که در رحم و شیر مادر منتقل می‌شوند، ممکن است ترجیحات غذایی نوجوانان را هنگام بزرگ شدن شکل دهد. رژیم غذایی سرشار از سبزیجات پهن برگ و میوه‌ها می‌تواند سیستم ایمنی بدن را تقویت کند، فشار خون را کاهش دهد، چاقی را مهار کند و حتی با برخی از سرطان‌ها مقابله کند.

محققان این مطالعه ادعا می‌کنند که اگر مادران در دوران بارداری بیشتر سبزیجات مصرف کنند، کودکانشان از خوردن سبزیجات اجتناب نمی‌کنند. به گزارش خبرنگار مهر به نقل از هلث ساوند، یک مطالعه جدید خوردن حداقل سه وعده سبزیجات در روز در دوران بارداری را با مصرف بیشتر این ماده خوراکی در کودکان تا سن شش سالگی مرتبط دانسته است. به گفته تیم متخصصان آمریکایی و فرانسوی، مصرف سبزیجات در دوران شیردهی نیز در علاقه کودک به خوردن سبزیجات تأثیر داشته است. آنها معتقدند طعم‌های تلخ سبزیجات که در رحم و شیر مادر منتقل می‌شوند، ممکن است ترجیحات غذایی نوجوانان را هنگام بزرگ شدن شکل دهد. رژیم غذایی سرشار از سبزیجات پهن برگ و میوه‌ها می‌تواند سیستم ایمنی بدن را تقویت کند، فشار خون را کاهش دهد، چاقی را مهار کند و حتی با برخی از سرطان‌ها مقابله کند.



برای بهبود خلق‌وخو چی بخوریم؟



سعی کنید روزانه بین نصف تا یک فنجان کامل لوبیا، آجیل و دانه بخورید. بادام هندی، بادام، گردو و تخمه کدو تنبل، میان‌وعده‌ای عالی هستند، اما می‌توان آنها را به غذاهای سرخ‌شده و سالاد نیز اضافه کرد. لوبیا سیاه و قرمز، عدس و حبوبات را نیز می‌توان به سوپ، سالاد و خورش‌ت اضافه یا به‌عنوان یک وعده غذایی میل کرد. کره‌های آجیل نیز منابع مفید غذایی هستند.

ادویه‌ها و گیاهان

پخت‌وپز با ادویه‌ها نه تنها طعم غذای شما را بهتر می‌کند، بلکه مطالعات نشان می‌دهند که برخی ادویه‌ها ممکن است به تعادل بهتر میکروبیوم‌های روده، کاهش التهاب و حتی بهبود حافظه منجر شوند. ادویه‌هایی که ممکن است از سلامت مغز حمایت کنند عبارتند از: زردچوبه، دارچین، رزماری، مریم‌گلی، زعفران و زنجبیل.

شکلات تلخ

مطالعات نشان داده اند افرادی که به طور منظم شکلات تلخ می‌خورند، ۷۰ درصد کمتر در معرض خطر ابتلا به افسردگی هستند. شکلات تلخ مملو از فلاونول‌ها از جمله اپی‌کاتچین است، اما شکلات‌های شیری آن قدر فراوری شده‌اند که اپی‌کاتچین زیادی در آنها باقی نمی‌ماند.

پستو یا اسموتی تبدیل کنید. یک وعده کوچک جلبک دریایی را هفته‌ای یک‌بار به‌عنوان منبع ید، فیبر، روی و مواد مغذی گیاهی اضافی به بشقاب خود اضافه کنید.

میوه‌ها و سبزیجات رنگارنگ

هرچه بشقاب شما رنگارنگ‌تر باشد، مغزتان سالم‌تر می‌ماند. مطالعات نشان می‌دهند که ترکیبات موجود در میوه‌ها و سبزیجات با رنگ روشن مانند فلفل قرمز، زغال‌اخته، کلم بروکلی و بادمجان می‌توانند بر کاهش التهاب، بهبود حافظه، خواب و خلق‌وخو تاثیر بگذارند. مواد غذایی قرمز و آووکادو را فراموش نکنید که سرشار از چربی‌های سالم هستند و میزان جذب مواد مغذی گیاهی را از سایر سبزیجات افزایش می‌دهد.

غذای دریایی

ماهی ساردین، صدف، ماهی آزاد و ماهی کاد منابع اسیدهای چرب امگا ۳ با زنجیره بلند و برای سلامت مغز ضروری هستند. غذاهای دریایی همچنین منبع خوبی از ویتامین B۱۲، سلنیوم، آهن، روی و پروتئین هستند. اگر ماهی نمی‌خورید، دانه‌های چیا، دانه‌های کتان و سبزیجات دریایی نیز منابع خوبی از امگا ۳ هستند.

آجیل، لوبیا و دانه‌ها

برترین‌ها: مطالعات نشان می‌دهند که ترکیبات موجود در میوه‌ها و سبزیجات با رنگ روشن مانند فلفل قرمز، زغال‌اخته، کلم بروکلی و بادمجان می‌توانند بر کاهش التهاب، بهبود حافظه، خواب و خلق‌وخو تاثیر بگذارند.

رشته نوظهور روانپزشکی تغذیه تاکید می‌کند که چگونه غذاها می‌توانند علاوه بر تاثیر مثبت بر جسم، خلق‌وخو ما را بهتر کنند.

غذا نباید جایگزین درمان‌های دیگر برای سلامت روان، از جمله داروهای تجویزی شود؛ اما تعدادی از مطالعات نشان داده‌اند که تغییرات رژیم غذایی می‌تواند منجر به بهبود معنی‌داری در خلق‌وخو و بهزیستی ذهنی شوند.

برخی غذاها اگرچه منجر به تغییر یک شبه خلق‌وخو نمی‌شوند؛ اما گنجاندن آنها در وعده‌های غذایی، ممکن است باعث شود متوجه بهبود خلق‌وخوی خود شوید.

سبزیجات

سبزی‌های برگ‌دار پایه رژیم غذایی سلامت مغز محسوب می‌شوند؛ زیرا ارزان و همه‌کاره هستند و مواد مغذی آنها در مقابل کالری، بیشتر است. کلم‌پیچ، اسفناج، سبزی چغندر منابع خوبی از فیبر، فولات و ویتامین‌های C و A هستند. اگر طرفدار سالاد نیستید، این سبزیجات را به سوپ‌ها، خورش‌ها، سرخ‌کردنی‌ها اضافه یا آنها را به سس



Personality traits and personality types

شخصیت خود را با این تست جالب بسنجید

(ب) به آن توجهی نمی‌کنم و راهم را ادامه می‌دهم.
(پ) قبل از آن که مرا ببیند از آنجا دور می‌شوم.
(ت) بالای درخت می‌روم یا پنهان می‌شوم.
(ث) می‌ایستم و با آن مقابله می‌کنم. من پیروز خواهم شد.

(ج) می‌ایستم و مقابله می‌کنم. کمی زخمی می‌شوم.
(چ) هیچکدام از این گزینه‌ها به انتخاب من نزدیک نیست.

ساحل

به راهتان ادامه می‌دهید تا به ساحلی می‌رسید.
چند نفر آدم در آنجا می‌بینید؟
الف) صدها و شاید هزاران نفر.
(ب) ۲۰ تا ۱۰۰ نفر
(پ) یک یا دو نفر
(ت) هیچکس

فاصله شما از آنها چقدر است؟

الف) آنقدر نزدیکند که می‌توان با آنها صحبت کرد.
ب) آنقدر نزدیک نیستند که بتوان با آنها صحبت کرد.
پ) یا خیلی دورند و یا هیچکس در ساحل نیست.

جنگل: مسیر

جنگل نماد «زندگی» شماست و این که شما چگونه به آن نگاه می‌کنید، اگر شما گزینه «جنگل در روشنایی روز» را انتخاب کرده‌اید، این قویاً نشانگر این است که به طور کلی آدم شادی هستید. هر چه نور بیشتری در جنگل ببینید به معنی این است که زندگی شما از محتوای بیشتری برخوردار است.

(ب) از زمین برمی‌دارمش و سپس دوباره به زمین می‌اندازمش.
(پ) از آن استفاده می‌کنم و سپس آن را همانجا رها می‌کنم.
(ت) بر می‌دارمش و با خودم می‌برم.

خرس

به راهتان در جنگل ادامه می‌دهید که ناگهان با خرسی مواجه می‌شوید.

چه نوع خرسی است؟
الف) یک خرس کوچولوی خوشگل
پ) یک خرس بزرگ و واقعی

آن خرس چکار می‌کند؟ (نزدیک‌ترین گزینه را انتخاب کنید.)

الف) خرس متوجه من نشده است.
ب) خرس متوجه من شده و دارد با خودش بازی‌های قشنگی می‌کند.
پ) خرس متوجه من شده، ولی با من کاری ندارد و سرگرم کار خودش است.
ت) خرس متوجه من شده و به نحو تهدیدآمیز و ترسناکی به من نگاه می‌کند.
ث) هیچکدام؛ صاف دارد به طرف من می‌آید.

شما باید به راهتان ادامه دهید. با آن خرس چکار می‌کنید؟

الف) کار خاصی نمی‌کنم. خیلی کوچولو و خوشگل است و به فکر این هستم که آن را بغل کنم و همراه خود ببرم.

برترین‌ها؛ یکی از روش‌های سرگرم کننده در رابطه با شناخت خود، تست‌های تصویری و روانشناسی است. در این مطلب یکی از این تست‌ها را برایتان آورده‌ایم. ابتدا مطمئن شوید به اندازه کافی وقت دارید و می‌توانید فکرتان را متمرکز کنید. برای انجام این آزمون باید تصویر موقعیت‌های گفته شده را به ذهن بیاورید و خود را در آن موقعیت قرار دهید. ابتدا با جنگل شروع می‌کنیم.

جنگل

خود را در یک جنگل مجسم کنید و به سوالات زیر پاسخ دهید:
آیا جنگلی که در آن هستید تاریک است یا روشن؟
الف) من خود را در جنگلی در روشنایی روز می‌بینم.
ب) من خود را در جنگلی در شب می‌بینم.
پ) من خود را در جنگلی در هنگام غروب، یا طلوع خورشید می‌بینم. نه کاملاً تاریک و نه کاملاً روشن.

آیا راهی در میان جنگل وجود دارد؟

الف) بله
ب) نه
حال از شما می‌خواهیم که به میان جنگل بروید.

فنجان

فنجانی را می‌بینید. چه شکلی است؟
الف) فنجان به نظر من با ارزش می‌آید.
ب) فنجان به نظر من ارزش چندانی ندارد.

با آن چکار می‌کنید؟

الف) رهایش می‌کنم و از کنارش می‌گذرم.

که شما با مشکلات چگونه برخورد می‌کنید و چگونه به حل آنها می‌پردازید. اگر پاسخ شما این بوده که به فکر بغل کردن خرس و همراه بردن آن بوده‌اید، در این صورت رویکرد شما با سایر مردم بسیار متفاوت است. اغلب مردم تحت استرس بسیار بیشتری از شما قرار دارند.

ساحل: ارتباط با مردم

ساحل نماد چگونگی ارتباط شما با افرادی است که پیرامونتان قرار دارند. تعداد افرادی که در ساحل دیده‌اید، مستقیماً به تعداد افرادی که مایلند دوروبرتان باشند ارتباط دارد. افراد اجتماعی و معاشرتی در کنار عده زیادی از مردم احساس راحتی می‌کنند. این گونه افراد، ساحل را مملو از جمعیت می‌بینند. در طرف مقابل، کسانی که هیچکس را در ساحل ندیده‌اند آن‌هایی هستند که از تنها بودن با خودشان احساس آرامش و راحتی می‌کنند. احساس تنهایی برای آنها مفهومی ندارد و می‌توانند مدت زمانی طولانی با خودشان به سر برند.

اگر شما صدها نفر را در ساحل دیده باشید یعنی از بودن در مکان‌های شلوغ و پرجمعیت احساس ناراحتی نمی‌کنید. در حالی که اگر یک یا دو نفر را در ساحل دیده باشید، بدان معنی است که شما فردی هستید که نمی‌خواهد زمان زیادی را در مکان‌های شلوغ بگذراند و ترجیح می‌دهد با یک نفر یا دو نفر صحبت کند.

البته این به معنی آن نیست که شما آدمی اجتماعی نیستید. بلکه نشانگر این است که بیشتر تمایل به محیط‌های آرام و کم جمعیت دارید. اغلب مردم، ساحل را با یک یا دو نفر می‌بینند.

فاصله مردمی که در ساحل هستند با شما، نماد چگونگی ارتباط شما با افرادی است که پیرامونتان قرار دارند. اگر مردم آنقدر نزدیک بوده‌اند که امکان صحبت کردن با آنها فراهم بود، یعنی شما در بیشتر مواقع مایل به ارتباط برقرار کردن با دیگران هستید.

اگر مردم آنقدر دور بوده‌اند که امکان صحبت با آنها نبوده، بدان معنی است که شما در اکثر اوقات نیازی به برقراری ارتباط با دیگران ندارید، اما دلتان می‌خواهد کسانی را پیرامون خود داشته باشید؛ و بالاخره اگر مردم خیلی دور بوده‌اند یعنی شما در اکثر مواقع نیازی به برقراری ارتباط با دیگران ندارید و از تنها بودن با خودتان راضی هستید.

داده شده و شما یک استفاده فوری برای آن پیدا کرده‌اید و فوراً آن را به کار بسته‌اید. بسیاری از مردم یک فنجان چای یا قهوه می‌بینند و آن را می‌نوشند. شما هم چنین بوده‌اید؟ شما شانس پاداش گرفتن را پشت سر گذاشته‌اید و یک استفاده عملی برای فنجان یافته‌اید. رهیافت شما به سوی پاداش، «پنجا و اکنون» بوده است.

اگر فنجان را برداشته و با خود برده‌اید، احتمالاً فنجانی را دیده‌اید که به نوعی برایتان بارز شده است. یعنی شما شانس پاداش دادن سریع به خودتان را پیدا کرده‌اید و از آن استفاده نموده‌اید.

خرس: استرس

خرس، نماد مشکلات و چگونگی برخورد شما با آنهاست. اگر خرس کوچولوی خوشگلی را دیده باشید نشانگر این است که زندگی شما خالی از استرس است و شما به راحتی از کنار مشکلات می‌گذرید. همچنین نشانگر این است که شما از زندگی تان لذت می‌برید.

اما چنانچه خرس واقعی و بزرگی را دیده باشید، حال امکان مواجه شدن با یک مشکل واقعی برایتان فراهم شده است. کسانی که به طور دائم تحت فشارهای استرس قرار دارند، خرس‌های بزرگتر و خطرناکتری را می‌بینند.

چه شما خرس را ندیده بگیرید و چه خرس شما را، هر دو نشانگر این است که چگونه به استرس و مشکلات هنگامی که برایتان پیش می‌آید، می‌نگرید.

اگر خرس شما را ندیده‌اید و یا آنکه دیده‌اید، ولی سرگرم بازی‌های قشنگ با خودش است، بدین معنی است که شما مشکلات واقعی چندانی در زندگی ندارید. شما تحت استرس و نگرانی‌های روزمره نیستید. به شما فرصت داده شد تا مشکلی را ببینید، ولی این فرصت را از دست دادید! اصلاً چیز بدی نیست.

اگر خرس شما را دیده‌اید، ولی با شما کاری نداشته و سرگرم کار خودش بوده است، این بدان معنی است که با وجودی که مشکلات متداول در زندگی شما وجود دارد، ولی شما از نظر سطح استرس یا نگرانی، در شرایط ناسالمی قرار ندارید؛ و بالاخره اگر خرس متوجه شما شده و به نحو تهدیدآمیز و ترسناکی به شما نگاه می‌کرده است، یعنی شما نیاز به مرمخصی دارید! شما تحت فشارهای شدید استرس و نگرانی هستید و این می‌تواند شرایط ناسالمی را برای شما به وجود آورد.

نحوه عبور از خرس و ادامه دادن راه، نشانگر این است

چنانچه شما گزینه «جنگل در شب» را انتخاب کرده‌اید، بدین معنی است که چیز عمده‌ای در زندگی شما وجود دارد که می‌خواهید آن را تغییر دهید یا از آن ناراضی هستید. این انتخاب همچنین بیانگر این است که شما به دلایلی تحت فشار استرس قرار دارید. اگر گزینه «جنگل نه کاملاً تاریک و نه کاملاً روشن» را انتخاب کرده‌اید، نشانگر چیزی بین دو حالت فوق است. یعنی این که یکی دو چیز در زندگی شما وجود دارد که مایلید آن را تغییر دهید.

اگر راهی در جنگل دیده‌اید بدین معنی است که هنوز در زندگی خود به طور کامل جا نیفتاده‌اید. جوان‌ترها معمولاً چنین راهی را می‌بینند. چرا چنین است؟ راه، نماد جایی است که به سوی آن در حرکتید. کسانی که هنوز راه مشخصی را در زندگی خود پیدا نکرده‌اند به احتمال زیاد راهی را در جنگل می‌بینند؛ و از طرف دیگر، کسانی که راه زندگی خود را یافته‌اند (معمولاً افراد مسن‌تر) احتمال کمتری دارد که راهی در بین جنگل ببینند.

فنجان: ثروت

فنجان نماد «ثروت» و رهیافت شما به آن است. این سوال به شما این شانس را می‌دهد که هر نوع فنجانی را ببینید. در واقع، این سوال به شما فرصت می‌دهد تا به خودتان پاداش بدهید. اگر فنجان بارزتری را دیده‌اید در این صورت چیزی که برایتان بارز است را به خودتان پاداش داده‌اید؛ و اگر فنجانی که دیده‌اید ارزش چندانی نداشته، یعنی هنگامی که فرصتی پیش آمده به خودتان پاداش نداده‌اید.

اگر فنجان را رها کرده‌اید، یعنی به شما شانس داده شده که پاداشی بگیرید، ولی شما آن را پشت سر گذاشته‌اید. این بدان معنی است که یا ثروت برای شما ارزش محسوب نمی‌شود و یا اینکه فکر می‌کنید «ثروت»، چیزی است که باید برای به دست آوردنش کار و تلاش کنید.

اگر فنجان را از زمین برداشته و دوباره به زمین انداخته‌اید، بدان معنی است که شانس پاداش گرفتن به شما داده شده است، شما هم به قدر کافی کنجکاو بوده‌اید که فنجان را از زمین برداشته‌اید، ولی آن را پشت سرگذاشته‌اید. یا ثروت برای شما ارزش واقعی محسوب نمی‌شود و یا فکر می‌کنید «ثروت» چیزی است که باید برای به دست آوردنش کار و تلاش کرد.

اگر از فنجان استفاده کرده و سپس آن را همانجا رها کرده‌اید، بدین معنی است که شانس پاداش گرفتن به شما



بیماری‌هایی که شخصیت شما را زیر و رو می‌کند!



دکتر سائینا
مشاوره آنلاین پزشکی



بیماری هانتینگتون

این بیماری است که با آن متولد می‌شوید اما معمولاً در دهه ۳۰ یا ۴۰ عمر خود را نشان می‌دهد. این بیماری به سلول‌های مغز آسیب زده و روی تمام بخش‌های زندگی اثر می‌گذارد. ممکن است به سختی بتوانید به طور واضح فکر کنید یا آنقدر عصبانی شوید که با مشت به دیوار بکوبید و یا چیزهای اساسی مثل مسواک زدن را فراموش کنید. حتی ممکن است ندانید این اتفاق‌ها بخاطر بیماری تان هستند!

مولتی پل اسکروزیس یا MS

در اثر این بیماری سیستم ایمنی شما به اعصاب مغز و نخاع حمله می‌کند. بیماری MS می‌تواند مشکلات مختلفی ایجاد کند، از مشکلات ممانه گرفته تا ناتوانی در راه رفتن. در برخی موارد می‌تواند موجب احساس سرخوشی غیرعادی شود، یعنی شادی فراتر از حد نرمال و غیر واقعی. بیماری MS می‌تواند باعث خنده یا گریه‌ای شود که خارج از کنترل به نظر رسیده یا ربطی به احساس واقعی تان ندارد.

زوال عقل یا اجسام لویی

بعد از آلزایمر، زوال عقل یا اجسام لویی، شایع‌ترین نوع از دست دادن مشاعر است. انباشت پروتئین‌های غیرعادی به نام اجسام لویی در نواحی از مغز که حافظه، حرکت و تفکر را کنترل می‌کنند شکل می‌گیرد. بنابراین هم از لحاظ فیزیکی روی فرد تاثیر می‌گذارد و هم از نظر روانی. افرادی که این بیماری را دارند، منفعل‌تر شده و نسبت به علاقه مندی‌های همیشگی و فعالیت‌هایی که داشتند، هیچان و انگیزه خود را از دست می‌دهند.

بیماری پارکینسون

شاید با کمی لرزش در دست‌های تان شروع شود اما بیماری پارکینسون می‌تواند در نهایت طرز راه رفتن، حرف زدن، خوابیدن و طرز فکرتان را تحت تاثیر قرار بدهد. حتی به زودی می‌تواند منجر به چیزهایی مثل وسواس نسبت به مسائل جزئی یا بی‌احتیاطی‌های ناگهانی شود. بعداً شاید به نظر گیج و حواس پرت بیاید یا مثل گذشته اجتماعی و برون‌گرا نباشید. تمرکز و توجه نیز کار سختی خواهد شد.

برترین‌ها: طرز فکر و رفتار و احساس شماست که شما را می‌سازد؛ عادت‌ها، خصلت‌ها و شیوه واکنش شما به دنیای اطراف تان بخش بزرگی از شخصیت شما را شکل می‌دهد.

ممکن است خلق و خو و برخی از عادت‌های شما به مرور زمان تغییر کند اما چیزهایی در وجودتان هست که دست نخورده باقی می‌ماند. یک سری از بیماری‌ها می‌توانند شخصیت شما را تحت تاثیر قرار دهند و وادارتان کنند طوری رفتار کنید که خارج از شخصیت شماست.

آلزایمر

این بیماری روی تفکر، قضاوت، حافظه و تصمیم‌گیری تان اثر می‌گذارد و می‌تواند باعث شود احساس پریشانی کنید و واکنش متفاوتی نشان دهید. مثلاً ممکن است زود مضطرب شوید یا به راحتی دلخور شوید. به مرور زمان این بیماری می‌تواند تاثیرات جدی‌تری بگذارد. یک فرد متواضع و اهل فکر ممکن است سلطه طلب و پرتوقع شود. یا کسی که خیلی نگران و مضطرب بود یا به راحتی دچار استرس می‌شد ممکن است خونسرد و بی‌تفاوت بشود.

بیماری تیروئید

تیروئید هورمون‌هایی تولید می‌کند که به بدن می‌گویند یا چه سرعتی کار کند. اگر این هورمون‌ها زیاد باشند درست مثل این است که کسی پایش را مدام روی پدال گاز گذاشته است. ممکن است حساس و مضطرب شده و نوسانات خلقی پیدا کنید. اگر هم به اندازه کافی از این هورمون‌ها تولید نکنید، شخصیت‌تان ممکن است گنگ و بی‌تفاوت به نظر برسد. شاید فراموشکار شوید و به سختی بتوانید در مورد چیزی درست فکر کنید. بیماری تیروئید اگر درمان نشود، می‌تواند تاثیرات ماندگار روی مغز بگذارد.

تومور مغزی

وجود یک تومور در لب جلویی مغز می‌تواند روی نواحی از مغز که شخصیت، هیجانات، حل مسئله و حافظه را کنترل می‌کنند اثر بگذارد. این اتفاق باعث فراموشکار شدن و پریشانی می‌شود. همچنین می‌تواند نوسانات خلقی ایجاد کرده و شما را تهاجمی کند یا حتی اختلال پارانوئید بوجود بیاورد، مثلاً فکر کنید کسانی آمده‌اند که شما را بدزدند در حالیکه واقعیت ندارد.

برخی انواع سرطان

تومور در مغز و طناب نخاعی، تنها چیزهایی نیستند که می‌توانند روی شخصیت اثر بگذارند. اگر تومور سرطانی در غده هیپوفیز داشته باشید که کنترل کننده سطح هورمون‌هاست، همین تاثیر را خواهد گذاشت. آدنوکارسینوم نیز عواقب مشابهی به دنبال دارد. آدنوکارسینوم می‌تواند در تمام بدن شامل سینه‌ها، روده بزرگ، ریه‌ها و لوزالمعده روی بدهد.

سکته مغزی

وقتی جریان خون در قسمتی از مغز قطع می‌شود، سلول‌ها اکسیژن کافی دریافت نکرده و شروع به مُردن می‌کنند. تائیری که این اتفاق بر شخصیت شما می‌گذارد بستگی به طول مدت سکته مغزی و جایی از مغز که دچارش شده دارد. ممکن است نتوانید قسمت‌هایی از بدن‌تان را حرکت بدهید و شخصیت‌تان را نیز تحت تاثیر قرار بدهد. شاید به راحتی صبر و تحمل خود را از دست بدهید، دچار نوسانات خلقی شدید بشوید یا نسبت به قبل، ناگهانی‌تر و وسواسی‌تر رفتار کنید.

آسیب تروما تیک مغز

بعد از یک ضربه جدی به سر، تغییراتی در شخصیت ممکن است علائم پنهانی باشند که به مرور زمان روی می‌دهند. در موارد شدیدتر، شاید فرد دیگری به نظر برسید یعنی مثلاً چیزهایی بگویید یا کارهایی بکنید که قبلاً هرگز نمی‌گفتید یا انجام نمی‌دادید.

افسردگی

حتماً می‌دانید که افسردگی بر تمام جنبه‌های زندگی اثر می‌گذارد. افسردگی نه فقط خلق و خو بلکه طرز فکر، حافظه و تصمیم‌گیری‌ها را نیز تحت الشعاع خود قرار می‌دهد. افسردگی می‌تواند باعث شود نگاه‌تان به دنیای اطراف‌تان تغییر کند.

این بیماری در زنان و مردان متفاوت است. زنان معمولاً احساس بی‌ارزش بودن، اندوه و گناه می‌کنند در حالیکه مردان دچار احساس خستگی، خشم و آزدگی می‌کنند.

اختلال وسواس فکری - عملی

این بیماری (OCD) باعث می‌شود احساس اضطراب کنید و افکار و تمایلاتی داشته باشید که نتوانید کنترل یا متوقف‌شان کنید. مثلاً ممکن است دست‌های‌تان را بارها و بارها بشویید. شاید هم برای انجام یک کار ساده آنقدر تردید و دقت به خرج دهید که نتوانید تمامش کنید. اگر کسی انتقاد یا سرزنش کند ممکن است بدتر هم بشوید زیرا اضطراب‌تان را تغذیه می‌کند.

اختلال دوقطبی

اختلال دوقطبی موجب تغییراتی در خلق و خو می‌شود که فراتر از فراز و نشیب‌های معمول زندگیست. وقتی شاد و روبراه هستید، خوب و تند حرف می‌زنید و ریسک‌های بزرگ می‌کنید. وقتی هم که حال و حوصله ندارید یا اندوهگین هستید ممکن است مدام نگران باشید و کم‌انرژی و احساس بی‌ارزش بودن و پوچی بکنید. گاهی اوقات نیز ممکن است احساس‌تان ترکیبی از هر دو باشد. این تغییرات شدید می‌توانند خواب و انرژی‌تان را بهم بزنند و به سختی بتوانید درست و واضح فکر کنید.

اسکیزوفرنی یا روانگسیختگی

این بیماری جدی روانی می‌تواند باعث شود صداهایی بشنوید یا چیزهایی ببینید که وجود ندارند. شاید هم به وجود چیزهایی باور داشته باشید که در واقع وجود خارجی ندارند. ابتدا ممکن است فقط اینطور به نظر برسد که خیلی آدم اجتماعی نیستید اما به مرور زمان و با تشدید بیماری علائمی چون ناتوانی در جمع و جور کردن افکار یا مشکل داشتن در حرف زدن با دیگران بروز می‌کنند. شاید هم جوری رفتار کنید که دور از شخصیت شماست و قابل پیش‌بینی نبوده و کنترل نشدنی است.



۵ ماسک خانگی ارزان برای پوست‌های خشک

برترین‌ها: استفاده از ماسک‌های صورت یکی از موارد مهمی است که باید در روتین هفتگی مراقبت از پوست خود آن را حتماً بگنجانید. در مطلب زیر با طرز تهیه ۵ ماسک خانگی برای پوست‌های خشک آشنا می‌شوید. به گزارش همشهری آنلاین، پوست صورت بر اثر عوامل مختلفی می‌تواند خشک شود مثل ژنتیک، کم‌آبی، تغذیه ناسالم، آب و هوا و برخی بیماری‌ها. مراقبت از پوست خشک و استفاده از کرم‌ها و ماسک‌های مناسب این نوع پوست نقش بسیاری در شادابی و طراوت آن دارد. در این مطلب طرز تهیه ۵ ماسک خانگی مخصوص پوست خشک را آموزش می‌دهیم تا با هزینه‌ای کم پوست خود را همیشه زیبا و درخشان نگه دارید.

۱- ماسک خیار و شکر

مواد لازم: نصف خیار، شکر یک قاشق غذاخوری
طرز تهیه و نحوه مصرف: خیار را در یک کاسه رنده کنید. شکر به آن اضافه کنید و آن را هم بزنید. مخلوط را به مدت ۳۰ تا ۴۰ دقیقه داخل یخچال بگذارید. سپس آن را روی صورت خود بمالید. بعد از ۱۰ دقیقه صورت خود را بشویید و به آرامی آن را خشک کنید.

در پایان از مرطوب‌کننده مناسب پوست خشک استفاده کنید.

۲- ماسک پودر کاکائو و توت‌فرنگی

مواد لازم: توت‌فرنگی له‌شده ۴ عدد، پودر کاکائو یک قاشق غذاخوری، عسل یک قاشق غذاخوری
طرز تهیه و نحوه مصرف: مواد بالا را با هم مخلوط کنید تا خمیری یکنواخت ایجاد شود. خمیر به‌دست‌آمده را روی صورت خود بمالید. بعد از ۱۵ دقیقه صورت خود را با آب گرم بشویید و به آرامی آن را خشک کنید.

۳- ماسک شاداب‌کننده پوست خشک

مواد لازم: خمیر بادام یک قاشق چایخوری (از شب قبل آماده شده باشد)، ژل آلوئه‌ورا یک قاشق چایخوری، دو قطره اسانس، عسل رقیق یک قاشق غذاخوری
طرز تهیه و نحوه مصرف: تمام این مواد را به‌خوبی با هم ترکیب کنید و روی صورت خود بگذارید. بعد از ۱۵ دقیقه آن را پاک کنید و با آب گرم بشویید. این ماسک یکی از ساده‌ترین انواع ماسک برای پوست خشک است.

۴- ماسک ماست و گل سرخ

مواد لازم: ماست یک قاشق غذاخوری، عسل دو قاشق غذاخوری، گلاب دو قاشق غذاخوری، گلبرگ گل سرخ یک کاسه کوچک

طرز تهیه و نحوه مصرف: تمامی این مواد را با هم ترکیب کنید تا خمیر نرمی به دست آید. سپس آن را روی صورت خود بمالید و بعد از ۲۰ دقیقه بشویید.

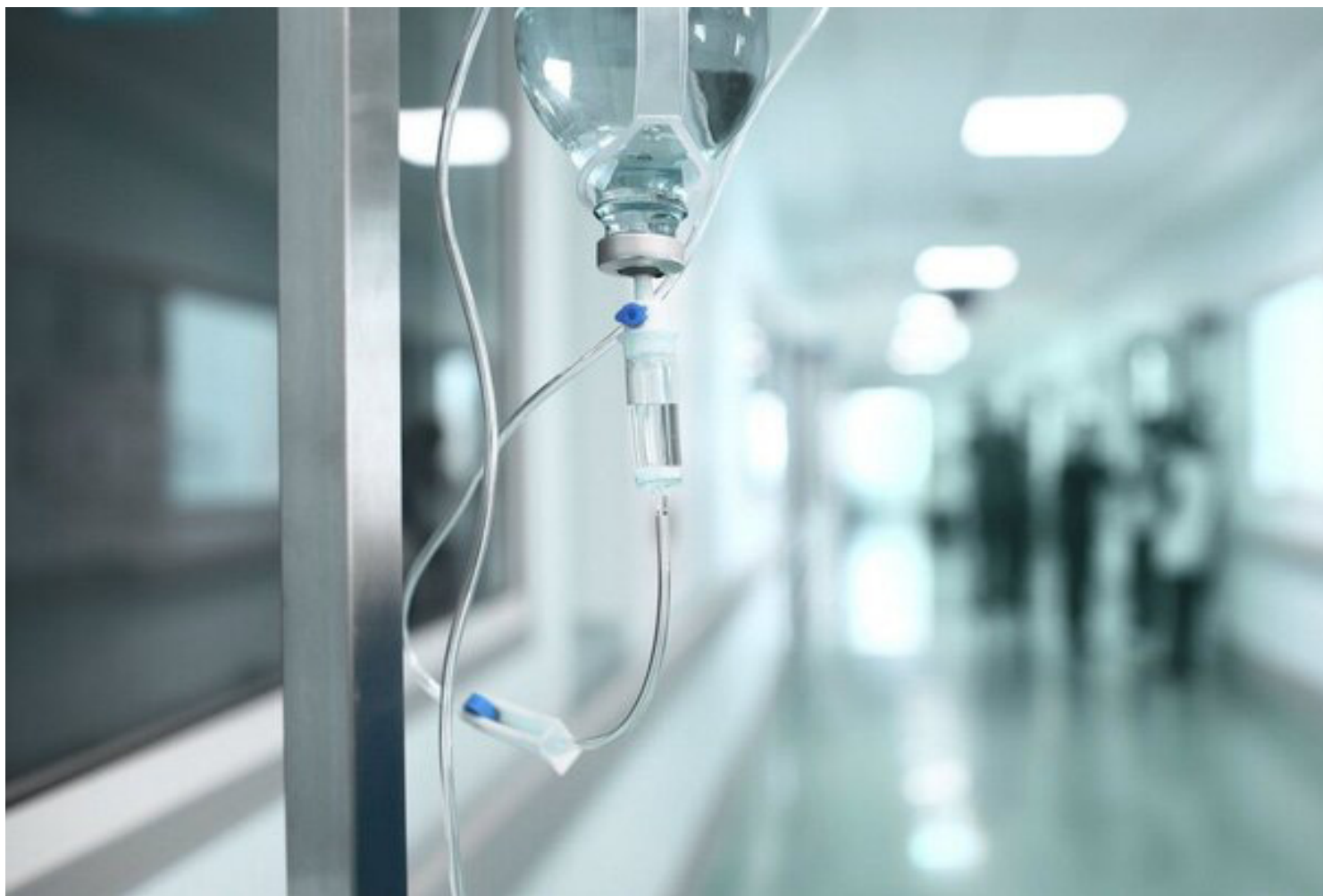
۵- ماسک آبرسان پوست خشک

مواد لازم: سس سفید یا مایونز نصف قاشق غذاخوری، ماست پرچرب یک قاشق غذاخوری، زرده تخم مرغ یک عدد، عسل یک قاشق چایخوری

طرز تهیه و نحوه مصرف: سس و ماست را خوب با هم مخلوط کنید. سپس زرده تخم مرغ و عسل را به آن اضافه کرده و این ترکیب را به‌خوبی هم بزنید تا یکدست شود. به مدت ۲۰ دقیقه آن را روی پوستتان بگذارید. دقت کنید تمامی پوست صورت و حتی بخشی از پوست ناحیه گردن را نیز با کمک ماسک پوشش دهید. پس از اتمام مدت زمان ذکرشده این ماسک را با کمک آب نیمه‌ولرم بشویید.



بیماران مبتلا به سرطان در اولویت دریافت مشاوره تغذیه



و عروقی به عنوان دومین علت مرگ و میر در جهان شناخته شده است. وی با توجه به روند رو به افزایش سرطان در ایران، افزود: طبق ضوابط وزارت بهداشت بیماران سرطانی جز بیماران اولویت‌دار از نظر دریافت مشاوره تغذیه محسوب می‌شوند. اورعی، افزایش اطلاعات علمی کارشناسان تغذیه بالینی مراکز تحت پوشش در خصوص تغذیه درمانی بیماران سرطانی را از دلایل اصلی برگزاری این کارگاه آموزشی عنوان کرد. این کارشناس تغذیه بالینی با اشاره به عوارض ناشی از روش‌های درمانی سرطان مرتبط با تغذیه گفت: اسهال، یبوست، حالت تهوع، خستگی، بی‌حالی و احساس ضعف و به دنبال آن کاهش وزن و سو تغذیه از جمله این عوارض هستند. در مواردی نیز بیمار به دلیل مصرف داروهای استروئیدی، دچار افزایش سطح اشتها و چاقی می‌شود. به گفته وی، کارشناسان تغذیه با ارائه رژیم غذایی مناسب و راهکارهای تغذیه‌ای سودمند می‌توانند تأثیر به‌سزایی در کاهش و کنترل این عوارض و تسریع روند بهبودی بیماران سرطانی داشته باشند.

در این وبینار، احسان حجازی متخصص تغذیه و عضو هیئت علمی دانشکده تغذیه و صنایع غذایی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، به تبیین اصول تغذیه درمانی در بیماران سرطانی پرداخت و راهکارهای تغذیه‌ای مؤثر در کاهش عوارض ناشی از شیمی‌درمانی و پرتودرمانی را بیان کرد.

کارشناس تغذیه بالینی گفت: اسهال، یبوست، حالت تهوع، خستگی، بی‌حالی و احساس ضعف و به دنبال آن کاهش وزن و سو تغذیه از جمله عوارض درمان سرطان مرتبط با تغذیه دانست.

به گزارش خبرگزاری مهر، وبینار علمی اصول تغذیه حمایتی در بیماران سرطانی به همت واحد تغذیه بالینی معاونت درمان دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی برگزار شد. در این وبینار علمی که در بستر سامانه آموزش مداوم کشور برگزار شد، ۵۲ نفر از کارشناسان تغذیه بالینی کشور با اصول تغذیه حمایتی در بیماران سرطانی آشنا شدند. شه‌ریار جانبازی سرپرست مدیریت خدمات بیمارستانی معاونت درمان دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، با اشاره به اصول تغذیه حمایتی در بیماران سرطانی از خدمات کارشناسان تغذیه بالینی در مراکز درمانی تقدیر کرد.

وی، فعالیت بدنی ناکافی، مصرف کم میوه‌ها و سبزیجات، افزایش مصرف سیگار، الکل و غذاهای حاوی چربی زیاد و استرس را به عنوان علل مؤثر در بروز سرطان برشمرد. جانبازی تأکید کرد: تلاش کارشناسان تغذیه کشور در راستای افزایش آگاهی‌های تغذیه‌ای جامعه برای پیشگیری از سرطان لازم و ضروری است.

فاطمه اورعی کارشناس تغذیه بالینی معاونت درمان دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، نیز با اشاره به آمار جهانی گفت: بر اساس این آمار سرطان بعد از بیماری‌های قلبی



اگر زخم معده دارید، این ۶ خوراکی را هر روز بخورید

ایرنا زندگی: زخم معده عارضه‌ای است که در غشای مخاطی در اثر تولید بیش از حد اسید ایجاد می‌شود. شایع‌ترین علت ایجاد زخم معده رشد باکتری‌های هلیکوباکتر پیلوری است. البته این عارضه می‌تواند ناشی از مصرف بیش از حد برخی داروها نیز باشد. این نکته ثابت شده که مصرف مواد غذایی با خاصیت قلیایی و ضد التهابی به بهبود علائم زخم معده کمک می‌کند. زخم معده خود را با درد و سوزش در ناحیه شکم، احساس سنگینی و ریفلکس، استفراغ و حتی خونریزی معده نشان می‌دهد. در این میان انواع مختلفی از غذاها وجود دارد که می‌تواند به تنظیم pH معده کمک کند و با کاهش اسید معده، علائم این عارضه را کاهش دهد:

هویج

هویج یکی از سبزیجات توصیه شده برای مبتلایان به زخم معده است. این سبزی دارای خواص قلیایی و شفاف‌بخش بوده و حتی درمان‌کننده زخم‌های روده نیز هست. وجود فیبر در این سبزی منجر به پیشگیری از

یبوست و بواسیر می‌شود.

سیب

با توجه به غلظت بالای مواد مغذی ضروری، سیب یکی از محبوب‌ترین میوه‌ها با خاصیت دارویی است. این میوه حاوی اسیدهای آلی بوده که به عنوان تنظیم‌کننده سیستم گوارش عمل می‌کنند. مصرف سیب برای تسکین زخم معده، گاستریت، یبوست و اسهال توصیه می‌شود.

آلوئه‌ورا

کریستال‌های گیاه آلوئه‌ورا خاصیت ضد میکروبی دارند. اگر شما دچار زخم معده هستید، می‌توانید با مصرف این گیاه تولید بیش از حد اسید و تحریک مخاط معده را کنترل کنید. مصرف آلوئه‌ورا باعث مهار رشد بیش از حد باکتری‌های هلیکوباکتر پیلوری می‌شود و بافت آسیب‌دیده ناشی از اسید بیش از حد را بازسازی می‌کند.

موز

این میوه غنی از نشاسته و ترکیبات قلیایی است که

پس از جذب در بدن، منجر به تنظیم pH معده می‌شوند. خوردن موز به بهبود زخم معده کمک می‌کند و مواد مغذی آن بافت‌های آسیب‌دیده معده را درمان می‌کنند. مصرف موز ناراحتی ناشی از ریفلکس اسید و گاستریت را کاهش می‌دهد.

سیب زمینی

سرشار از نشاسته، فیبر و آنتی‌اکسیدان‌ها برای بهبود روند هضم است. سیب زمینی حاوی مولکول‌ها و ترکیباتی است که خواص آنتی‌باکتریایی دارد، سوزش شکمی را کاهش می‌دهد و تورم و ریفلکس را متوقف می‌کند.

دانه کتان

وقتی این دانه‌ها را با آب آغشته می‌کنید، ماده ژلاتینی اطراف آن‌ها را دربر می‌گیرد که برای درمان زخم معده بسیار مفید است. مصرف این دانه‌ها التهاب و سوزش ناشی از زخم معده را کاهش می‌دهد. دانه‌های کتان سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ و فیبر است و برای ترمیم بافت معده مفید به نظر می‌رسد.

این علامت‌ها روی زبونت دیدی، به شدت نگران شو!

که خطر سرطان دهان افزایش پیدا کند. سطح بالای مصرف دخانیات باعث شده است که افراد بیشتر در معرض این بیماری قرار بگیرند. به خاطر همین باید حواستان را خیلی جمع کنید، زیرا موارد ابتلا خیلی بیشتر از قبل شده اند.

گاهی اوقات بیماری‌های جنسی ممکن است خودش را روی دهان فرد هم نشان دهد که اکثر آنها خود به خود بهبود پیدا می‌کنند و نشان دهنده سرطان نیستند اما به هر حال؛ هر گونه مشکل در این ناحیه باید جدی گرفته شود تا شما بتوانید از مشکلات خطرناک جلوگیری کنید.

چگونه خطر سرطان را کاهش دهیم؟

متخصصان بر این عقیده هستند که شما می‌توانید مرحله‌ای را در پیش بگیرید و خطر سرطان را کاهش دهید. مصرف نکردن تنباکو و کنار گذاشتن الکل می‌تواند تا حد زیادی این خطر را کاهش دهد اما ترکیب این دو مورد در کنار یکدیگر باعث افزایش خطر ابتلا به سرطان سر و سرطان گردن می‌شود و احتمال سرطان دهان هم تا حد زیادی افزایش پیدا می‌کند. سعی کنید که با در پیش گرفتن سبک زندگی سالم و دوری از این مواد مخرب و مصرف سبزیجات و میوه‌ها خطر سرطان دهان را کاهش دهید و مسواک و نخ دندان را نیز فراموش نکنید.

مراجعه کنید. این مسئله می‌تواند علامت سرطان باشد و هرچقدر که زودتر آن را پیگیری کنید، می‌توانید جلوی شدید شدن وضعیت را بگیرید.

از کجا بفهمیم که سوزش زبان بیشتر از یک درد معمولی است؟

سرطان دهان ۳ درصد همه سرطان‌ها را شامل می‌شود و یک بیماری ناراحت‌کننده است و بستگی به این دارد که چه زمانی آن را تشخیص دهید. متأسفانه تشخیص سوزش معمولی از سوزش‌های خطرناک کار راحتی نیست. مدت زمان این سوزش می‌تواند نشان دهنده این باشد که آیا مشکل جدی است یا خیر. همانطور که بالاتر هم اشاره کردیم، اگر این سوزش بدون هیچ دلیلی بیش از دو هفته طول کشید، حتماً به پزشک مراجعه کنید.

این سوزش‌ها معمولاً همراه با یک لکه سفید یا متمایل به قرمز داخل دهان، اطراف دندان و یا شبیه به یک توده برآمده ایجاد می‌شوند. ممکن است در کنارش درد دهان، درد گوش و مشکلات بلع هم در افراد به وجود بیاید.

تعداد افراد مبتلا به سرطان دهان رو به افزایش است

عوامل مخرب در سبک زندگی باعث شده است

برترین‌ها؛ علل مختلفی باعث بروز مشکل در دهان می‌شود. علامتی خاص در زبان نشان دهنده ی بیماری خطرناک است و شناخت این علامت به تشخیص و پیشگیری این مشکل کمک بسزایی می‌کند.

ارتباط دلیل سوزش زبان با علامت سرطان

وقتی که صحبت از سلامت دهان می‌شود، علائمی هستند که نشان می‌دهند مشکلی جدی در کار است. در حقیقت سازمان جهانی سلامت گفته است که وجود بعضی از بیماری‌ها در دهان منجر به سرطان می‌شود. کیفیت زندگی مردم نیز در حال تغییر و تحول می‌باشد. بعضی از این علائم هستند که خودشان را داخل دهان نشان می‌دهند که قصد داریم در مورد آنها توضیح دهیم.

سوزش عجیب و ادامه دار زبان

اگر متوجه سوزش روی زبان شدید که بهبود پیدا نمی‌کرد، حتماً تست‌های سرطان را انجام دهید. اکثر افراد ممکن است گاهی اوقات به خاطر خوردن مواد غذایی مختلف یا به خاطر گلو درد یا هر مشکل دیگری سوزش و ناراحتی را داخل زبان احساس کنند که بعد از مدتی بهبود پیدا می‌کند اما گاهی اوقات این سوزش بدون دلیل است و هرگز هم خوب نمی‌شود. اگر متوجه سوزش زبان و دهان به مدت دو هفته شدید که هیچ تغییری نکرده بود، باید به پزشک





دمنوش‌های انرژی‌زا برای روزهای پاییزی

۴. دمنوش مرکبات

نسبت مساوی از پوست لیمو، پرتقال، چای سبز و آویشن خشک را در یک قوری آب جوش ۱۰ دقیقه دم کنید و در آخر کمی آب لیمو در آن بچکانید. از خواص این دمنوش می‌توان به خاصیت ضدسرماخوردگی، کم کردن فشار و غلظت خون، کمک به عملکرد مطلوب کبد، انرژی زایی و برطرف کنندگی خستگی اشاره کرد ضمن این که دمنوش میوه‌ای در مقایسه با دمنوش گیاهی ویتامین بیشتری دارد، غنی از آنتی‌اکسیدان است و به افزایش سطح ایمنی بدن کمک می‌کند و مقوی اعصاب است.

۵. دمنوش چای کوهی

چای کوهی را می‌توان در اغلب عطاری‌ها پیدا کرد و بیشتر همراه سبزی‌های صحرا در فصل بهار از کوه جمع‌آوری و خشک می‌شود. این چای بیشتر مورد اقبال اهالی محلی روستاها و آرامبخش، مقوی اعصاب، ضدحساسیت و بازکننده گرفتگی روده است و بدن را مقاوم می‌کند.

این گیاه بین ورزشکاران شهرت زیادی دارد. این گیاه بنیه بدن را افزایش می‌دهد، خستگی مفرط را کاهش می‌دهد و تأثیر استرس را به حداقل می‌رساند. این گیاه که به صورت دم کرده، کپسول یا قرص مصرف می‌شود برای بیماران مبتلا به لوپوس، آرتریت روماتوئید و فشار خون بالا توصیه نمی‌شود.

۳. گل گاوزبان

گل گاوزبان دارای طبیعت گرم و اثر نشاط آور، مقوی تمام بدن و آرامش بخش است. برگ‌های این گیاه به عنوان تصفیه کننده خون بسیار موثر هستند. داخل قوری که گنجایش سه پیمانه آب جوش را داشته باشد، گل گاوزبان و نبات را ریخته، سپس لیموعمانی‌ها را شسته و با چنگال روی پوست آن چند سوراخ ایجاد می‌کنیم؛ و بعد لیموها به محتویات قوری و آب جوش پر می‌کنیم. سپس روی بخار کتری یا سماور قرار داده و دمنوش را به مدت ۲۰-۳۰ دقیقه دم می‌کنیم. این دمنوش مسکنی است برای کسانی که خسته هستند یا دچار استرس می‌شوند.

برترین‌ها: درست است که امسال هم به دلیل وجود ویروس کرونا، خبری از آن شور و اشتیاق و همه‌همه برای شروع سال جدید نیست. اما همه‌ی افراد در این روزهای پایانی سال، بیشتر از زمان‌های دیگر در تکاپو هستند. خانه‌تکانی و مشغله‌های یک سال کاری، همه و همه باعث خستگی بیشتر در این روزها می‌شود. به همین دلیل نیاز است کمی به فکر تجدید انرژی باشید. امروز در این مطلب، دمنوش‌هایی طبیعی و انرژی‌زا به شما معرفی خواهیم کرد تا بتوانید از این روزهای سرد پایانی سال نهایت لذت را ببرید.

۱. دمنوش سیب

یکی از ذخایر خوب برای دمنوش‌های زمستانی پوست میوه‌ها است. پوست سیب و دارچین و زنجبیل دمنوش مناسبی است که اگر آن را مثل چای دم کنید و مدت نیم ساعت بگذارید دم بکشد، دمنوشی مناسب و انرژی بخش و سرشار از ویتامین برای زمستان خواهید داشت.

۲. جنسینگ سیبری



۶. چای سبز

این نوشیدنی عملکرد تحریک کننده دارد. در نتیجه در طول روز انرژی بدن را افزایش می‌دهد. چای سبز حاوی ماده آنتی‌اکسیدان، ضد سرطان و آنتی‌بیوتیک است.

۷. دمنوش به‌لیمو

این دمنوش بویی شبیه لیمو دارد. آرامبخش، رفع‌کننده خستگی و مناسب درمان بی‌خوابی شبانه است؛ میگرن، سردرد و تپش قلب را بهبود می‌بخشد و ضمن تقویت معده، مقوی حافظه است و به تنظیم گردش خون کمک می‌کند. مقداری برگ به‌لیمو را در آب‌جوش بریزید و بگذارید برای ده دقیقه دم بکشد.

۸. چای دارچین

این نوشیدنی را می‌توانید با سه قطعه دارچین چوبی در یک قوری به مدت طولانی دم کنید. می‌توانید نیم ساعت یا ۴۵ دقیقه منتظر باشید و سپس به این نوشیدنی بسیار گرم و نیروبخش و ضد سرماخوردگی که کمی هم طعم تند دارد، مقداری لیموی تازه اضافه کنید و با اندکی عسل آن را بنوشید. این دمنوش محرک اعصاب است و به دلیل طبیعت گرم و خشکی که دارد، قوای جسمانی را افزایش می‌دهد.

۹. سنبل‌الطیب

دمنوشی مهربان و لطیف که به علف‌گره هم معروف است. ریشه سنبل‌الطیب گرم و خشک است و از ایام دور و دراز دمنوشی آرام‌بخش، ضداضطراب برای افرادی که مدام در استرس و بی‌خوابی بسر می‌برند تجویز می‌شده است. اگر سردرد امانتان را بریده این دمنوش

را حتما امتحان کنید. این گیاه از هیجان‌ات جلوگیری می‌کند، میگرن را برطرف می‌کند، برای برطرف کردن دلهره، تشویش و نگرانی مفید است. مثل تهیه بیشتر جوشانده‌ها و دمنوش‌ها، همه این مواد را در قوری می‌ریزیم و می‌گذاریم دست کم ۱۵ تا ۲۱ دقیقه در آب جوش با در بسته، بماند تا دم بکشد. ریشه‌ها معمولاً زمان بیشتری از برگ لازم دارند تا زمان دم کشیدن عصاره را به آب بدهند. می‌توانیم بخشی از ریشه را پودر کنیم تا زمانی کمتری برای دم کشیدن ببرد.

۱۱. جنسینگ هندی (اشواگاندا)

این گیاه در طب هندو برای تسکین خستگی مفرد استفاده می‌شود و مقاومت بدن به استرس را افزایش می‌دهد و در نتیجه میزان انرژی بدن بهبود می‌یابد. در صورت مصرف داروی ضد اضطراب و صرع از مصرف این گیاه پرهیز شود.

۱۲. دمنوش بهار نارنج

این دمنوش به شیوه چای دم می‌شود و حکمای طب سنتی، آن را برای درمان افسردگی تجویز می‌کنند. بسیار خوشبو، خوش طعم، آرامش‌بخش، شاداب‌کننده و اشتهاآور است، به تقویت جسم کمک می‌کند و تسکین‌دهنده سردرد عصبی و کاهش‌دهنده کلسترول خون است.

۱۳. گون (استراگالوس)

متابولیزم بدن را افزایش می‌دهد و درمان عالی برای رفع خستگی مفرد است. اگرچه مصرف آن ضرر ندارد، اما در صورت بالا بودن تب یا داشتن عفونت از مصرف آن پرهیز کنید. در صورت مصرف رقیق‌کننده خون یا بتابلوکر از این

گیاه استفاده نشود. دم کرده این گیاه نسبت به یک فنجان قهوه انرژی بیشتری دارد. این گیاه سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی است.

۱۴. دمنوش چای ترش

موطن اصلی چای ترش، غرب آفریقا است و در بیشتر مناطق گرمسیر کشت می‌شود. در برخی منابع آمده است، چای ترش از شکوفه تمبر هندی تهیه می‌شود. این دمنوش به چای مکه یا چای قرمز نیز معروف است و به دلیل طبع سردی که دارد، باعث کاهش فشار خون و حرارت کبد و سبب خنکی و تهویه بدن می‌شود و می‌تواند قند خون را کنترل کرده، موجب تمدد اعصاب و جریان بهتر خون شود.

گفته شده چای ترش غنی از آهن است، اما به نظر می‌رسد با داشتن اسیدهای آلی و ویتامین C به جذب بهتر آهن غذاهای گوشتی کمک می‌کند و تقویت‌کننده سیستم ایمنی بدن است. افرادی که قند، چربی و فشار خون بالا دارند، می‌توانند یک تا دو نوبت از چای روزانه خود را به چای ترش اختصاص دهند، اما مصرف زیاد آن سبب رخوت و سستی می‌شود.

۱۰. دمنوش مخلوط انرژی زا

این دمنوش می‌تواند حاوی گشنیز، هل، دارچین، زنجبیل، میخک و جنسینگ باشد. جنسینگ نیروزا و مقوی است و به عنوان گیاه جوانی در جهان شهرت دارد و در بهبود حافظه و نشاط و تقویت قوای ذهنی و جسمی مؤثر است. میخک مقوی مغز است و از سرطان جلوگیری می‌کند. زنجبیل نیروبخش و مقوی معده و هل، معطر و مقوی بدن و دارچین نیز شادی آور است.

آهن بدن را خودت بساز

مجله دیجی کالا: آهن یک ماده معدنی است که عملکردهای مهمی در بدن دارد. آهن در ساخت هموگلوبین ضروری است و به آن امکان حمل اکسیژن را می‌دهد. آهن جزء مواد مغذی ضروری به شمار می‌رود. این یعنی باید آن را از مواد غذایی دریافت کنید. میزان آهن لازم بدن بزرگسالان در روز، ۱۸ میلی‌گرم است. مقدار آهنی که بدن جذب می‌کند، تا حدودی به میزان آهن ذخیره شده در بدن بستگی دارد. اگر به اندازه‌ی کافی مواد غذایی حاوی آهن مصرف نکنید، دچار کمبود آن خواهید شد.

کمبود این ماده معدنی می‌تواند منجر به آنمی (کم‌خونی) و علائمی مانند خستگی شود. خانم‌هایی که دچار پرپود می‌شوند، اگر به اندازه‌ی کافی آهن دریافت نکنند، دچار کمبود آن می‌شوند. خوشبختانه مواد غذایی زیادی وجود دارند که می‌توانید با خوردن آن‌ها آهن لازم بدنتان را تأمین کنید. در این مقاله از دیجی کالا مگ با ۱۳ ماده‌ی غذایی سرشار از آهن آشنا می‌شویم. تا پایان مقاله ما را همراهی کنید.

۱. اسفناج

اسفناج دارای کالری کمی است و فواید متعددی برای سلامتی بدن دارد. ۱۰۰ گرم اسفناج خام حاوی ۲/۷ میلی‌گرم آهن است که ۱۵ درصد از نیاز روزانه‌ی بدن به این ماده معدنی را برطرف می‌کند. اسفناج علاوه بر آهن، حاوی ویتامین C هم است. این موضوع از این لحاظ اهمیت دارد که ویتامین C به طرز چشمگیری به جذب بهتر آهن کمک می‌کند.

این نوع سبزی سرشار از آنتی‌اکسیدان‌هایی به نام «کاروتنوئید» است، که ممکن است خطر ابتلا به سرطان را کاهش دهند، التهاب را کم کرده و از چشم‌ها در برابر بیماری‌ها محافظت کنند. مصرف اسفناج و سایر سبزیجات برگ‌دار به همراه چربی‌های سالم به بدن در جذب کاروتنوئید کمک می‌کند؛ بنابراین حتما در رژیم غذایی‌تان علاوه بر مواد غذایی حاوی آهن، چربی‌های سالم مانند روغن زیتون را هم بگنجانید.

۲. تخم کدو حلواپی

تخم کدو حلواپی خوشمزه و خوش‌طعم است و می‌توان آن را به‌عنوان یک میان‌وعده‌ی سالم و مغذی ۲۸ گرم تخم کدو حلواپی، ۲/۵ میلی‌گرم آهن دارد و با خوردن آن، ۱۴ درصد از نیاز روزانه‌ی بدن به آهن تأمین می‌شود.

علاوه بر این، تخم کدو حلواپی منبع خوبی از ویتامین K، روی و منگنز به شمار می‌رود. این تخم‌ها در میان بهترین منابع پروتئین به شمار می‌روند که سطح آن در بدن بسیاری از افراد پایین است. ۲۸ گرم تخم کدو حلواپی، ۴۰ درصد از نیاز روزانه‌ی بدن به منیزیم را برطرف می‌کند، که این موضوع در کاهش خطر مقاومت به انسولین، دیابت و افسردگی موثر است.

۳. حبوبات

حبوبات سرشار از مواد مغذی مختلف هستند. بعضی از رایج‌ترین انواع حبوبات شامل لوبیا، عدس، نخود و ماش می‌شوند. حبوبات منبع عالی آهن، به ویژه برای گیاهخواران هستند. یک فنجان (۱۹۸ گرم) عدس پخته شده حاوی ۶/۶ میلی‌گرم آهن است. این یعنی با خوردن آن، ۳۷ درصد از نیاز روزانه‌ی بدنتان به آهن تأمین خواهد شد.

انواع لوبیا مثل لوبیا سیاه و لوبیا چشم بلبلی به شما کمک می‌کنند به‌راحتی آهن مصرفیتان را افزایش دهید. نصف فنجان (۸۶ گرم) لوبیای سیاه پخته شده ۸۱ درصد آهن برای بدن تأمین می‌کند. حبوبات منابع خوبی از فولات، منیزیم و پتاسیم هم به شمار می‌روند. مطالعات نشان داده‌اند که انواع لوبیا و سایر حبوبات می‌توانند التهاب را در افراد مبتلا به دیابت کاهش دهند.

حبوبات همچنین می‌توانند خطر ابتلا به بیماری قلبی را در افرادی که دچار سندرم متابولیک هستند، کم کنند. اگر قصد کاهش وزن دارید، باید بگوییم که حبوبات ممکن است در این زمینه کمک کنند، چون حاوی مقدار زیادی فیبر محلول هستند.

فیبر محلول می‌تواند احساس سیری را افزایش و کالری مصرفی را کاهش دهد. برای جذب بهتر آهن

موجود در حبوبات، آن‌ها را به همراه مواد غذایی مثل پرتقال، گوجه‌فرنگی، سبزیجات و مرکبات بخورید که ویتامین C زیادی دارند.

۴. گوشت قرمز

گوشت قرمز سرشار از آهن است. ۱۰۰ گرم از گوشت قرمز چرخ‌کرده، ۲/۷ میلی‌گرم آهن دارد و ۱۵ درصد از نیاز روزانه‌ی بدنتان به آهن را رفع می‌کند. گوشت همچنین سرشار از پروتئین، روی، سلنیوم و چند نوع ویتامین B است. محققان عنوان می‌کنند که کمبود آهن ممکن است در افرادی که به طور منظم گوشت قرمز، گوشت ماکیان و ماهی می‌خورند، کمتر باشد.

اگر مستعد کم‌خونی هستید، از خوردن مواد غذایی حاوی آهن مانند گوشت قرمز غفلت نکنید. یک مطالعه به بررسی تغییرات ذخایر آهن بدن بعد از تمرینات ایروبیک پرداخت. نتایج این مطالعه نشان داد که بدن خانم‌هایی که گوشت خورده بودند، در مقایسه با افرادی که مکمل آهن مصرف کرده بودند، آهن را بهتر حفظ کرد.

۵. جگر گاو

جگر گاو بسیار مغذی است و مقدار زیادی آهن دارد. ۱۰۰ گرم جگر گاو حاوی ۶/۵ میلی‌گرم آهن است که ۳۶ درصد از نیاز روزانه‌ی شما به آهن را تأمین می‌کند. جگر گاو حاوی مقدار زیادی پروتئین، ویتامین‌های B، مس و سلنیوم است. این نوع گوشت به طور ویژه مقدار زیادی ویتامین A دارد. جگر گاو جزء بهترین منابع «کولین» هم به شمار می‌رود. کولین یک ماده‌ی مغذی مهم برای مغز و سلامت کبد است که بسیاری از افراد آن را به اندازه‌ی کافی دریافت نمی‌کنند.

۶. کینوا

کینوا یک نوع از غلات است که خواص زیادی برای سلامتی دارد. ۱۸۵ گرم از کینوای پخته شده، ۲/۸ میلی‌گرم آهن دارد. علاوه بر این، فاقد گلوتن است که این موضوع آن را به یک گزینه‌ی خوب برای افراد مبتلا به سلیاک تبدیل می‌کند.

کینوا نسبت به بسیاری از غلات دیگر، پروتئین بیشتری دارد و غنی از فولات، منیزیم، مس، منگنز و بسیاری از دیگر مواد مغذی است. کینوا بیشتر از سایر غلات فعالیت آنتی‌اکسیدانی دارد که باعث می‌شود از سلول‌ها در برابر آسیب رادیکال‌های آزاد محافظت کند.

۷. کلم بروکلی

بر هیچ کس پوشیده نیست که کلم بروکلی یک نوع سبزی بسیار مقوی و سالم است. این نوع کلم جزء سبزیجات صلیبی محسوب می‌شود که از دیگر انواع آن‌ها می‌توانیم به جوانه‌ی گندم، کلم‌پیچ و گل‌کلم اشاره کنیم. یک فنجان (۱۵۶ گرم) کلم بروکلی پخته شده حاوی ۱ میلی‌گرم آهن است که ۶ درصد از نیاز روزانه‌ی بدن به آهن را برطرف می‌کند.





۱۱. بادام هندی

بادام هندی جزء منابع گیاهی آهن محسوب می‌شود. این مغز را می‌توانید به‌عنوان یک میان وعده سرشار از آهن میل کنید. حدود ۲۸ گرم بادام هندی حاوی ۲ میلی‌گرم آهن و ویتامین‌ها، مواد معدنی و چربی‌های تک غیراشباع است.

۱۲. آب گوجه‌فرنگی

آب گوجه‌فرنگی در لیست مواد غذایی حاوی آهن قرار می‌گیرد، اما میزان آهن آن نسبت به سایر مواد غذایی کمتر است. با این حال یک نوشیدنی خوب و سالم محسوب می‌شود. یک فنجان از این نوشیدنی حاوی ۱ میلی‌گرم آهن است. گوجه‌فرنگی حاوی آنتی‌اکسیدانی به نام «لیکوپین» است. این نوشیدنی منبع خوبی از مواد معدنی است؛ بنابراین حتماً آن را به لیست نوشیدنی‌هایتان اضافه کنید.

۱۳. سیب‌زمینی پخته شده

سیب‌زمینی پخته شده یکی دیگر از مواد غذایی حاوی آهن است که فواید شگفت‌انگیزی برای سلامتی دارد. این خوراکی نه تنها منبع خوبی از ویتامین‌های B و C به شمار می‌رود، بلکه منبع عالی پتاسیم هم است و آهن زیادی دارد.

یک عدد سیب‌زمینی پخته شده با پوست، بیش از ۳ میلی‌گرم آهن دارد. به جای خوردن سیب‌زمینی سرخ‌کرده که مضرات زیادی برای بدن دارد و خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را افزایش می‌دهد، سیب‌زمینی را به صورت پخته میل کنید.

۹. ماهی

ماهی به‌شدت مغذی است و بعضی از انواع آن، مانند تن ماهی، به طور ویژه آهن زیادی دارند. ۸۵ گرم ماهی تن کنسرو شده تقریباً ۱/۴ میلی‌گرم آهن دارد. این یعنی زمانی که آن را می‌خورید، تقریباً ۸ درصد از نیاز روزانه‌ی بدن‌تان به آهن تأمین می‌شود.

ماهی غنی از اسیدهای چرب امگا ۳ است که نوعی چربی مفید برای قلب هستند و خواص زیادی برای سلامتی بدن دارند. نشان داده شده که اسیدهای چرب سلامت مغز را بهبود می‌بخشند و عملکرد سیستم ایمنی را افزایش می‌دهند.

ماهی حاوی مواد مغذی دیگر مثل نیاسین، سلنیوم و ویتامین ۱۲ درصد هم است. به غیر از تن ماهی، ماکارل و ساردین هم جزء ماهی‌هایی هستند که آهن زیادی دارند و می‌توانید آن‌ها را به رژیم غذایی‌تان اضافه کنید.

۱۰. کشمش

کشمش هم از جمله مواد غذایی حاوی آهن است. یک سوم فنجان از این ماده‌ی غذایی، تقریباً حاوی ۱ میلی‌گرم آهن است. کشمش پتاسیم زیادی هم دارد و منبع عالی ویتامین‌های B هم به شمار می‌رود. می‌توانید کشمش را به سالادتان اضافه کنید تا از خواص آن بهره‌مند شوید.

آهن نقش ضروری در بدن دارد، بنابراین باید سعی کنید آن را از طریق خوردن مواد غذایی حاوی آهن تأمین کنید. در این مقاله شما را با ۱۳ ماده‌ی غذایی آشنا کردیم که حاوی آهن هستند. این مواد غذایی را مصرف کنید تا هم آهن لازم بدن‌تان را دریافت کنید و هم از سایر مواد مغذی موجود در آن‌ها بهره‌مند شوید.

کلم بروکلی علاوه بر اینکه جزء مواد غذایی حاوی آهن به شمار می‌رود، ویتامین C هم دارد که این موضوع به بدن در جذب بهتر آهن کمک می‌کند.

کلم بروکلی فولات، فیبر و ویتامین K هم دارد. سبزیجات صلیبی ید، سولفورافن و گلوکوزامین دارند، که ترکیبات گیاهی هستند که از شما در برابر سرطان محافظت می‌کنند.

۸. شکلات تلخ

شکلات تلخ خوراکی است که در میان افراد مختلف، طرفداران زیادی را جذب خود کرده است. این نوع شکلات نه تنها خوشمزه است، بلکه حاوی مواد مغذی زیادی هم است. ۲۸ گرم شکلات تلخ حاوی ۳/۴ میلی‌گرم آهن است و ۱۹ درصد از نیاز روزانه‌ی بدن به آهن را تأمین می‌کند.

این نوع شکلات حاوی مس و منیزیم هم است. فیبر پروبیوتیک موجود در شکلات تلخ، باکتری‌های مفید موجود در دل و روده را تغذیه می‌کنند. یک مطالعه به این نتیجه رسید که پودر کاکائو و شکلات تلخ بیشتر از بلوبری، فعالیت آنتی‌اکسیدانی دارند.

مطالعات نشان داده‌اند که شکلات بر روی سطح کلسترول تأثیرات مفیدی دارد و ممکن است خطر ابتلا به حمله‌ی قلبی و سکته را کاهش دهد. با این حال باید توجه داشته باشید که ترکیبات موجود در همهی شکلات‌ها یکسان نیستند. باور بر این است که ترکیباتی به نام «فلاوانول» مسؤول فواید شکلات هستند. فلاوانول موجود در شکلات تلخ بسیار بیشتر از شکلات شیری است.



برای خوش شانس بودن چه کار باید کرد؟

فقط بر روی انجام دادن کارها تمرکز کنید. وقتی به جای اینکه به بیرون برویم و ریسک کنیم در خانه می‌نشینیم و جستجو می‌کنیم، هیچ شانس سرراغ ما نخواهد آمد. به قول معروف، شانس همیشه آدم شجاع را دوست دارد. پس زمان آن رسیده تا عزم خود را جزم کنید و ماجراجورتر شوید.

۲. شناسایی و استفاده از فرصت‌های تازه

آن‌هایی که خودشان را خوش شانس می‌دانند، این توانایی را دارند که به موقع فرصت‌ها را به چنگ آورند و از آن‌ها استفاده کنند.

متعدد، تاییدکننده‌ی این نظر هستند که خوش شانس‌ی و بدشانسی بیش از آنکه تصور کنیم، تحت تاثیر نگرش‌ها و شیوه‌ی تفکر ما دارد. به گفته ریچارد وایزمن انسان‌ها خودشان خوش شانس‌ی یا بداقبال‌ی خود را رقم می‌زنند. شانس یک قابلیت جادویی یا حاصل یک تصادف نیست و کاملاً تحت تاثیر نحوه تفکر و رفتار ماست.

۱. نترسید

اگر واقعا می‌خواهید در زندگی تان خوش شانس باشید، بهتر است به سمت شجاعت و جرأت بیشتر قدم بردارید و

برترین‌ها: حتما تا به حال برای شما هم پیش آمده که به خوش‌شانسی و یا بدشانسی خود فکر کرده باشید. امروز قصد داریم به موضوع شانس بپردازیم و بگوییم خوش‌شانس‌ها چه ویژگی‌هایی دارند و چطور می‌توانید تبدیل به یک آدم خوش‌شانس شوید؟ با ما همراه باشید. خوش‌شانسی بیش از آنکه یک صفت یا یک امر تصادفی باشد، یک مهارت است که می‌توان آن را در خودمان ایجاد و تقویت کنیم. خوش‌شانسی آن چیزی است که در فکر ما می‌گذرد و در تصمیمات و رفتارهای ما تاثیر مستقیم و غیرمستقیم دارد. واقعیت این است که امروزه پژوهش‌های



شخص روی می‌آورند. شانس خوب تقریباً هرگز در تنهایی به سراغ ما نمی‌آید. مطمئناً تعداد زیادی از مردم مقدار قابل توجهی پول را در خیابان یا در باغچه حیاطشان پیدا نمی‌کنند یا در قرعه‌کشی‌ها برنده نمی‌شوند. در عوض، شانس اغلب در قالب فرصت به افراد روی می‌آورد. اغلب یک ایده مناسب که منجر به یک شانس خوب می‌شود، به خاطر ناراضی بودن دیگران از شرایط، در ذهن شما شکل می‌گیرد.

۱۲. گوش به زنگ موفقیت

از آنجایی که آدم‌های خوش شانس خوش‌بین هم هستند، انتظار دارند در همه کارها موفق شوند. این دسته از افراد انتظار دارند همه کارهایشان نتیجه بدهد و این طرز فکر باعث می‌شود پیش‌بینی‌شان درست از آب درآید. این رویکرد البته همیشه هم جواب نمی‌دهد، اما داشتن تفکر مثبت به آن‌ها این قدرت را می‌دهد که حتی در شرایط سخت هم ناامید نشوند. این ویژگی آن‌ها علاوه بر این باعث می‌شود برای دیگران جذاب باشند. در آدم‌های بد شانس اما، این بدبینی است که کنترل را در دست می‌گیرد. آدم‌ها معمولاً از آن‌ها دوری می‌کنند، چون بیشتر مواقع دلمرده و غمگین هستند.

۱۳. جادوی زندگی را باور کنید

درست است، شاید چیزی به اسم نیروی ماورائی وجود نداشته باشد، اما شما با رؤیا پردازی می‌توانید به شانس خود نزدیکتر شوید. پس رؤیاهای خود را فراموش نکنید.

شما هم می‌خواهید خوش شانس باشید؟

خوش‌بختانه هنوز هم امید هست. ریچارد وایزمن می‌گوید با به‌کارگیری چند تکنیک مشخص هر کس می‌تواند مثل افراد خوش‌شانس فکر و رفتار کند. یکی از این راهکارها، داشتن یک «دفترچه شانس» برای ثبت اتفاقات مثبت روزانه است: هر بار که خوش‌شانسی می‌آورد یا اتفاق مثبتی برایتان می‌افتد، هر چقدر هم کوچک به نظر بیاید، آن را یادداشت کنید.

این کار به کاهش انرژی‌های منفی و توجه به جنبه‌های مثبت زندگی کمک می‌کند. شکی نیست که گاهی اوقات اتفاقاتی برایمان می‌افتد که خارج از کنترل ماست، اما داشتن یک «دفترچه شانس» کمک می‌کند انعطاف‌پذیرتر باشیم.

خوش‌شانس بودن وجود دارد، مفیدترین و معمول‌ترین راه، یافتن فرصت در درون مشکلات است. همیشه در دل مشکلات، معجزه‌های وجود دارد. همه شانس‌های بزرگ در حل مشکلات بزرگ نهفته هستند. به نظر می‌رسد که تشخیص مشکلات و نیازهای اساسی و تبدیل آن‌ها به یک فرصت بهترین تعریف برای شانس باشد.

۸. پیروی از حس ششم (اعتماد به حس درونی)

پیروی از حس ششم از جمله راه‌های اصلی برای به چنگ آوردن فرصت‌های تازه است؛ کاری که خوش شانس‌ها از انجامش ابایی ندارند. اگر چیزی به نظرشان خوب بیاید، با اعتماد به حس درونی خود جلو می‌روند. اما بدشانس‌ها به شکل ذاتی بیش از حد به یک موضوع فکر و آن را تجربه و تحلیل می‌کنند؛ چیزی که در نهایت به ضررشان تمام می‌شود.

۹. افراد شاد اطراف خود را بهتر می‌بینند

به طور خاص، اضطراب باعث محدود شدن دیدگاه انسان می‌شود. وقتی فرد روی یک خطر بالقوه متمرکز می‌شود، اطلاعات جانبی بسیار، اما بالقوه مفیدی را از دست می‌دهد. در یک آزمایش به تعدادی از افراد گفته شد که در ازای نگاه کردن دقیق به نقطه‌ای روی صفحه کامپیوتر به آن‌ها جایزه داده می‌شود. سپس نقطه‌های دیگری هم در زمان‌های تصادفی در کناره‌های صفحه پیدا شدند، اما شرکت‌کنندگان آن‌ها را ندیدند. هر چه با تمرکز بیشتر نگاه کنید محدودتر می‌بینید.

۱۰. درجا نزنید

اگر تمام وقت خود را صرف ناراحتی برای فرصت‌های از دست داده یا نگرانی درمورد آینده‌ی خود کنید، فرصت‌های زمان حال و همچنین خوش‌شانسی را از دست خواهید داد. پس باید از فکر کردن درمورد گذشته دست بکشید و تمرکز خود را بر روی زمان حال بگذارید. به این فکر کنید که چگونه می‌توانید زندگی خود را عوض کنید، همین امروز تصمیم بگیرید و فرصت‌هایی را که می‌توانند زندگی شما را برای همیشه تغییر دهند به چنگ آورید.

۱۱. با دیگران در ارتباط باشید

بهترین موقعیت‌ها و شانس‌ها از طریق دیگران به

این افراد از هر راه جدیدی که جلوی پایشان باز می‌شود استقبال می‌کنند و در آن مسیر قدم برمی‌دارند. افراد خوش‌شانس، آدم‌های راحت‌تر و بازتری هستند، در نتیجه آنچه را در اطراف شان وجود دارد را می‌بینند و نه فقط آنچه را در جستجوی آن‌ها هستند!

۳. خوش شانس شدن با گوش دادن به بصیرت

خود گوش دادن به افکار و احساسات می‌تواند شانس شما را زیاد کند. افراد خوش‌شانس با گوش دادن به افکار و احساسات خود، به عبارت دیگر به بصیرت خود تصمیم‌گیری می‌کنند. او همچنین اشاره می‌کند که افراد خوش‌شانس به درک بصیرت خود، از طریق فعالیت‌هایی مانند مدیتیشن، تلاش می‌کنند. بصیرت خود را افزایش دهید که یکی از راه‌هایی است که می‌توانید شانس خود را افزایش دهید.

۴. تمیز باشید

هیچ چیز مانند یک خانه‌ی مرتب و منظم نمی‌تواند باعث شود تا حس بهتری داشته باشیم. وقتی خانه‌ی ما منظم است، می‌توانیم همه چیز را راحت‌تر پیدا کنیم. دی‌وی‌های گم شده پیدا خواهند شد، رسیدگی‌هایی که لازم داشتید تا پیدایشان کنید، ناگهان ظاهر خواهند شد. تمیز کردن و مرتب کردن خانه، به منزله‌ی منظم کردن همه‌ی زندگی شما است. یک میز کار به هم ریخته منجر به یک ذهن به هم ریخته نیز می‌شود. این یعنی استرس داشتن و کمبود کارایی. خانه‌ی خود را مرتب کنید تا به همراه آن شادی زیادی هم برای شما به وجود بیاید.

۵. پس انداز کنید

می‌توانید بر اساس این اصل به دنبال شانس بروید که باران را با سیل و بدبختی را با بدبختی‌های بزرگتر پیش بینی کنید و آینده نگر باشید. به استثنای آسیب‌های جسمی و روحی، یکی از بدترین چیزهایی که می‌تواند برای مان پیش بیاید مشکلات مالی است.

شانس بد سه برابر وارد می‌شود و وقتی دچار مشکلات مالی شوید به نظر می‌رسد که مشکلات مالی خیلی زیادی دارید. قبض‌ها باید پرداخت شده، وام‌ها باید دوباره تسویه شوند و این مشکلات طوری به نظر می‌آیند که شما از پیدا کردن هر پولی ناامید می‌شوید. اما اگر قدری پس انداز کنید، وقتی وسط مواقع بحرانی به عقب برگردید و پشت سر خود پول ببینید احساس خوش شانس بودن زیادی خواهید کرد.

۶. خودتان را در مسیر شانس بگذارید

شانس‌های غیرمنتظره به آدم‌هایی که نسبت به زندگی بی‌خیال‌تر هستند لیخنند می‌زند. اینطور آدم‌ها اهداف بلندمدتی برای خود تعیین کرده‌اند، اما زیاد نگران جزئیات نیستند. مثلاً، به جای آنکه بخواهند بهترین جراح قلب کشور باشند، به خودشان قول می‌دهند دکتر شوند و جان آدم‌ها را نجات دهند. آن‌ها مقصد نهایی را تعیین می‌کنند و می‌دانند که راه‌های زیاد و متفاوتی برای رسیدن به آن مقصد وجود دارد. این مستلزم استقبال از تغییرات ناگهانی زندگی و همین‌طور انعطاف‌پذیری شناختی و رفتاری است.

۷. یافتن فرصت در درون مشکلات

اتفاقات بد برای آن‌ها هم رخ می‌دهد. چند راه برای



لطفاً با خودتان مهربان باشید

برترین‌ها: در این روزهایی که مشکلات و مشغله‌ی زیاد باعث درگیری ذهنی بسیاری از افراد شده است، شاید موضوعی که کمتر به آن اهمیت داده می‌شود و یا به‌طور کل نادیده گرفته شده است، مهربانی با خود است. در این هیاهوی زندگی، اگر سعی کنید با خودتان مهربان‌تر باشید، می‌توانید احساس بهتری را در زندگی تجربه کنید. در این مطلب، قصد داریم به شما بگوییم چطور با خودتان مهربان باشید. با ما همراه باشید.

مهربان بودن با خود به چه معناست؟

مهربان بودن با خود، به معنای پذیرفتن خود با تمام محدودیت‌ها و نقص‌هایتان و داشتن نگاهی غیر قضاوتی نسبت به خودتان است. شفقت شکلی سالم از پذیرش خود است. زمانی که شما ارزیابی مثبتی از خودتان داشته باشید، بستری را فراهم می‌کنید که مهارت‌هایتان را ارتقا دهید، در نتیجه احساس کفایت و اعتماد به نفس در شما پرورش پیدا می‌کند. خودمهربانی، پذیرش این واقعیت است که به عنوان یک انسان حق اشتباه دارید، پس داشتن این خلصت کمک می‌کند تا در رویارویی با چالش‌های زندگی راهکارهای

سازگارانه تری نشان دهید.

چگونه با خودمان مهربان باشیم؟

۱. استفاده از کلمات «باید، حتماً انجام می‌دهم و مجبورم» را کاهش دهید
دقت کرده‌اید که این کلمات چه احساس گناه غیرضروری را به ما می‌دهد؟! پس چه بهتر که کلماتی مهربانانه‌تر را جایگزین آن‌ها کنیم، مثلاً بگوییم «من انتخاب کرده‌ام که...». برای مثال شب هنگام وقتی ساعت را برای زنگ زدن تنظیم می‌کنیم، به جای این که به خود بگوییم: «باید صبح زود بیدار شوم تا ورزش کنم»، به خود بگوییم: «من انتخاب کرده‌ام صبح زود بیدار شوم که ورزش کنم». چه بهتر که این همه قیود «باید» را از زندگی مان حذف کنیم تا احساس بهتری درباره‌ی خود بیابیم.

۲. اختصاص دادن زمانی به خود

در میان تمام کارها و مشغولیت‌هایتان زمانی را برای خود کنار بگذارید و به انجام کار مورد علاقه‌تان بپردازید. با اختصاص دادن یک زمان مشخص به خود، می‌توانید کمی با خودتان مهربانانه‌تر رفتار کنید.

۳. به خودتان پاداش بدهید

هر وقت توانستید یک کار را به درستی به پایان برسانید خودتان را تشویق کنید و برای انجام آن به خودتان یک پاداش درست و حسابی بدهید. خودتان را به یک سفر کوتاه، یک فنجان قهوه داغ، یک بستنی یا یک شام خوشمزه مهمان کنید.

۴. بدن خود را دوست داشته باشید

با بدن خود مهربان باشید؛ هر شب به اندازه کافی بخوابید، غذاهای سالم غذا بخورید و ورزش کنید. اگر احساس خستگی یا بیماری دارید، زمانی را برای استراحت کافی در نظر بگیرید و فراموش نکنید که سلامت جسم، سلامت روح را به دنبال دارد.

۵. اشتباهات گذشته را فراموش کنید

همه اشتباه می‌کنند، اما گاهی ممکن است انجام یک اشتباه در گذشته تا مدت‌ها ذهن شما را به خود مشغول کند، به جای سرزنش کردن بهتر است خودتان را ببخشید و از آن اشتباه درس بگیرید تا در آینده موفقیت‌های بیشتری را کسب کنید.



۶. خود را آرام کنید

پس از یک روز سخت و حتی بد به جای فکر و خیال در مورد آن روز و اتفاقات ناگوارش به خودتان برسید. دوش آب گرم بگیرید و با خوردن یک نوشیدنی داغ، خستگی را تنتان بیرون کنید. حتی می‌توانید به خواندن کتابی لذت بخش یا تماشای فیلم بنشینید تا درون‌تان آرام شود.

۷. بپذیریم مجبور نیستیم مانند بقیه باشیم

برای این کار، باید بیاموزیم که کمتر نگران طرز تلقی دیگران از خودمان و تصمیم‌های مان باشیم. در این مرحله اگر این تصمیم‌ها برخاسته از وحدت وجودی و صداقت ما باشد، می‌توانیم برخوردی معقول و راحت با انتخاب‌های مان داشته باشیم.

۸. قبول بی‌نقص نبودن

قبول کنید که شما بی‌نقص و بدون مشکل نیستید. افرادی که می‌خواهند کاملا بی‌عیب و نقص باشند در واقع به استقبال شکست خود می‌روند. هیچ انسانی بدون نقص و مشکل نیست و تنها با قبول این واقعیت است که می‌توانید پیشرفت کنید و با خودتان مهربان‌تر باشید.

۹. دور شویم

آن چه که مهم است یاد بگیریم، این نکته است که از افرادی که برای ما احترام قائل نیستند، فاصله بگیریم. درست است که انجام این عمل ساده نیست، اما در صورتی

که اجازه دهیم به ما بی‌احترامی شود، ما نیز این چرخه را ادامه می‌دهیم و به خود اجازه می‌دهیم رفتاری یکسان با خودمان داشته باشیم. همگی لیاقت این را داریم که با عشق و محبت نسبت به ما رفتار شود، چه از سوی خودمان و چه از سوی دیگران.

۱۰. بر روی خود سرمایه‌گذاری کنید

هر روز صبح بعد از بیدار شدن از خواب ۱۵ تا ۳۰ دقیقه از وقت خود را به خواندن یک کتاب درباره موفقیت یا گوش دادن به پادکست‌های انگیزشی اختصاص دهید. برای رسیدن به موفقیت اهدافی برای خود تعیین کنید و هر روز یک قدم هر چند کوچک برای رسیدن به این اهداف بردارید.

۱۱. تقویت حس ارزشمندی

برای همه افراد پیش آمده که خود را ناکافی و غیر ارزشمند دانسته‌اند. اگر به هر دلیلی این حس به سراغتان آمد، جلوی آینه بایستید و به خودتان بگویید که من به قدر کافی ارزشمند و دوستداشتنی هستم و باید شاد و خوشحال باشم.

۱۲. نه گفتن را بیاموزید

بیاموزید وقتی شخصی از شما خواسته‌ای دارد، مجبور نیستید اگر میلی به انجام آن کار ندارید و یا در توانتان نیست فقط از روی اجبار آن را قبول کنید.

۱۳. زیاد بخندید

هر روز صبح و عصر به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه بخندید، یک کلیپ خنده دار ببینید، یک کتاب طنز بخوانید، جوک بخوانید و با صدای بلند بخندید. خندیدن یکی از موثرترین کارهایی است که برای مهربان بودن با خود می‌توانید انجام دهید.

۱۴. از کلمات منفی برای خود استفاده نکنید

در طول روز بدون اینکه اصلا متوجه کارها و رفتارهایمان باشیم، ممکن است با خودمان با بی‌مهری تمام برخورد کنیم و مدام خودمان را بخاطر کارهای کرده و نکرده ملامت کنیم. باید بدانید حتی اگر کلماتی منفی مانند نمی‌توانم، من زشت هستم، من نمی‌فهمم و... را به زبان هم نیاورید، همین که این کلمات را در ذهنتان مرور کنید، باعث تاثیرات بسیار منفی بر روی خود می‌شوید و به مرور زمان دچار کمبود اعتمادبه‌نفس خواهید شد.

۱۵. کمک گرفتن از متخصص

برای مهربان بودن با خود لازم است که از شر افکار ناخوشایند رها شوید. اما با توجه به دغدغه‌ها و چالش‌های روزمره شاید این کار چندان راحت به نظر نرسد. به همین دلیل ضروری است که از کمک یک روانشناس بهره‌مند شوید تا در این زمینه یاری‌تان کند و راهکارهای موثری ارائه دهد.

رژیم مونو یا تک خوری؛ یک رژیم لاغری سریع، اما...



می دهند بر یک ماده غذایی خاص مثل میوه، سبزیجات و یا گوشت تمرکز کنند و در هر وعده از آن مصرف کنند. از طرفی برخی افراد دیگر نیز برای یک وعده غذایی خاصی را مصرف کنند و در وعده های دیگر غذای دیگری میل کنند.

انواع رژیم مونو

رژیم مونو تقسیم بندی های مختلفی دارد:

رژیم مونو حذفی: رژیم مونو حذفی به این صورت است که افراد برای مدت زمان معین یک ماده غذایی را مصرف نمی کنند مانند:

رژیم حذف چربی

رژیم حذف کربوهیدرات

رژیم مونو نوشیدنی: در این رژیم افراد در مدت زمان خاصی به عنوان هر وعده تنها یک نوشیدنی خاص را مصرف می کنند که این رژیم با نام دیگر رژیم اسموتی نیز شناخته می شود.

نخورد (تقریباً ۵ عدد در روز)؛ سپس خوردن میوه ها، سبزیجات و برخی غلات کامل را شروع کرد. زمانی که کتاب او چاپ شد، رژیم تک خوری تبدیل به تیتیر خبرها شد و کم کم افراد زیادی به دنبال کردن این رژیم علاقه مند شدند.

رژیم مونو چیست؟

وقتی روند رژیم مونو پیش گرفته می شود، فرد مجاز است فقط یک ماده غذایی را در برنامه غذایی خود به مدت چند روز یا چند هفته داشته باشد. انواع مختلفی از رژیم مونو وجود دارد که نمونه هایی از آن شامل رژیم مونو تخم مرغ، شکلات، سیب زمینی، موز و بسیاری از انواع رژیم مونوی دیگر می شود.

جالب است بدانید هیچ قانون دقیق و مشخصی برای این رژیم وجود ندارد و این موضوع به برداشت و نیاز خود فرد از رژیم بستگی دارد. یعنی مثلاً برخی از افراد ترجیح

بترین ها: کم کم به عید نوروز نزدیک می شویم و بسیاری از افراد در پی پیدا کردن انواع رژیم های لاغری هستند. یکی از این رژیم ها، رژیم مونو یا همان تک خوری می باشد که طرفداران خاص خودش را هم دارد. به همین دلیل، در این مطلب تصمیم گرفتیم به این رژیم بپردازیم و مزایا و معایب آن را بررسی کنیم. با ما همراه باشید.

تاریخچه رژیم تک خوری یا مونو

در سال ۲۰۰۶ پن جیلت (شعبده باز آمریکایی) کتابی به نام «پرستو! چگونه من بیش از ۴۵ کیلوگرم وزن کم کردم و سایر داستان های جادویی» به چاپ کرد. در آن کتاب، او می گوید شروع کاهش وزن را با یک دوره دو هفته ای رژیم تک خوری آغاز کرد. ایده ای این رژیم بر این اساس بود که او الگوی تغذیه معمولش را رها کند و رژیم غذایی سالم تری را آغاز کند.

جیلت به مدت ۱۴ روز چیزی غیر از سیب زمینی



این موضوع می‌تواند فشارهای عصبی و حتی استرس فرد را بیشتر کند.
۶. در اکثر موارد ناامیدی از رژیم غذایی و عدم رضایت از اندام، نتیجه‌ای است که در انتهای این رژیم برجای خواهد ماند.

احتمال افزایش وزن پس از کنار گذاشتن این رژیم وجود دارد؟

یکی از موارد مهمی که باید درباره کاهش وزن از طریق رژیم‌های غذایی سخت و محدودکننده مانند رژیم غذایی مونی مد نظر قرار بگیرید این است که کاهش وزن چقدر دوام می‌آورد. اگر روشی سالم برای غذا خوردن را پس از پایان رژیم غذایی مونی اتخاذ نکنید، به احتمال بسیار زیاد بار دیگر به وزن پیش از آغاز رژیم باز می‌گردید و یا حتی سنگین‌تر می‌شوید.

راهبرد بهتر این است که از خوردن غذاهایی که دوست دارید، اما کمکی به تحقق اهداف کاهش وزن شما نمی‌کنند، پرهیز کنید و در پی جایگزین‌هایی سالم باشید. مصرف میوه‌های تازه و خرما را می‌توانید به جای قندهای افزوده شده مد نظر قرار دهید، یا تلاش کنید به جای نمک از سیر، پیاز و گیاهان دارویی استفاده کنید.

اگر برای کاهش استرس به خوردن روی می‌آورید، فعالیت دیگری برای این کار پیدا کنید و به عنوان مثال، انجام یوگا یا پیاده روی را در نظر بگیرید، که نه تنها از مصرف مواد غذایی غیر ضروری پیشگیری می‌کنند، بلکه می‌توانید کالری بیشتری نیز از این طریق بسوزانید.

می‌تواند مانند دیگر رژیم‌های لاغری غیر اصولی باعث ایجاد آسیب و کمبودهای مواد معدنی و ویتامینی در بدن فرد شود. نکته مهم دیگری که در رژیم مونی وجود دارد راحتی در رعایت آن است، راحتی به معنی تنوع کم و خرید آسان‌تر برای رعایت این برنامه غذایی است.

عوارض رژیم تک خوری

همانطور که تا اینجا متوجه شدید، این رژیم فقط اجازه مصرف یک ماده غذایی را می‌دهد و یا باید مواد غذایی دیگر را محدود کرد و یک ماده غذایی خاص را بیشتر از سایر مواد غذایی مصرف کرد. به همین دلیل نواقص و معایبی برای این رژیم وجود دارد که آن‌ها به شرح زیر هستند:

۱. به دلیل محدودیت بالای این رژیم برای مصرف یک ماده غذایی خاص ممکن است بدن در مدت زمان پیروی از رژیم با افت ریز مغذی‌ها و ویتامین‌ها مواجه شود.
۲. افت مواد مغذی و ویتامینی برای بدن در طول رژیم تک خوری ممکن است مواردی از قبیل افت فشار خون، خستگی، سردرد، ضعف و سرگیجه را به همراه داشته باشد.
۳. بدن برای تامین نیازهای خود به مواد مغذی مانند پروتئین شروع به سوخت عضلات خواهد کرد و در پی آن توقف و کاهش سوخت و ساز بدن نیز ایجاد می‌شود.
۴. رژیم مونی عادت غذایی و روند همیشگی درستی را در اختیار قرار نمی‌دهد؛ در صورتی که رژیم خوب باید بتواند روندی اصولی برای همیشه را برای فرد ایجاد کند.
۵. این رژیم سختگیرانه نیاز به تحمل گرسنگی دارد که

رژیم مونی میوه: در این نوع از رژیم، فرد تنها میوه مصرف می‌کند که خود این امر می‌تواند به دو صورت اتفاق بیفتد. در حالت اول فرد تنها یک نوع میوه را در تمام مدت رژیم خود مصرف می‌نماید و در حالت دوم او از انواع میوه‌ها در این بازه استفاده خواهد کرد.

رژیم مونی جایگزینی: در این نوع رژیم فرد تصمیم می‌گیرد تا به جای مصرف ترکیبات مضر، یک ترکیب سالم را مصرف نماید. برای مثال اگر کسی تمایل به رعایت رژیم مونی جایگزینی دارد می‌تواند از زمان رعایت رژیم به جای محصولات لبنی پرچرب، محصولات لبنی کم چرب استفاده کند یا به جای استفاده از فست فودها کلا آن‌ها را حذف کند و ساندویچ‌ها و غذاهای سالم‌تر مصرف نماید.
رژیم مونی گیاه خوری: یکی از انواع این رژیم، رژیم مونی گیاه خوری است که در آن افراد تنها از گیاهان مصرف می‌کنند.

فواید رژیم مونی

رژیم مونی به عنوان یک رژیم لاغری سریع شناخته می‌شود. رژیم مونی می‌تواند برای افرادی که:

- نیاز به کاهش وزن سریع دارند
 - دچار بیماری خاصی شده و باید مواد غذایی محدودی مصرف کنند
 - محدودیت‌های غذایی دارند
 - یا دچار استپ وزنی شده‌اند
- گزینه مناسبی باشد. در غیر این صورت رعایت این برنامه غذایی برای افراد سالمی که دچار اضافه وزن یا چاقی هستند ابتدا توصیه نمی‌شود. چرا که رعایت این رژیم



خواص شگفت‌انگیز سرکه برای بدن

تنظیم وزن و چاقی

می‌توانید با اضافه کردن یک قاشق بزرگ سرکه به سالاد و رژیم غذایی خود یا مخلوط کردن این مقدار سرکه با آب و استفاده از آن وزن خود را کاهش دهید، اما نباید فقط خوردن یک قاشق سرکه در روز نهایت تلاش شما برای کاهش وزن باشد.

ایک ارتان متخصص ترکیه‌ای در امور تغذیه در مصاحبه با روزنامه حریت می‌گوید: براساس تحقیقات انجام شده، افزودن یک قاشق سرکه به وعده‌های غذایی به مدت سه ماه می‌تواند به میزان ۴/۷ دهم واحد از شاخص توده بدنی شما بکاهد.

استفاده از سرکه هنگام بالا رفتن فشار خون

در یکی از تحقیقاتی که روی موش‌ها انجام شد، کاهش فشار خون در موشی که از آب مخلوط با سرکه نوشیده بود، نسبت به دیگر موش‌ها که آب معمولی می‌نوشیدند، مشهود بود.

عنوان یک محلول قدیمی برای درمان سرفه‌های بی‌وقفه استفاده می‌شود.

همچنین باتوجه به نوع باکتری موجود می‌توان از سرکه برای درمان عفونت‌ها و التهابات روی پوست استفاده کرد، اما نباید فراموش کرد که اسیددینه بالای سرکه ممکن است باعث تحریک شود.

ابزاری برای حفظ سلامت مواد غذایی

سرکه می‌تواند به کمک اسید استیک خود، به حفظ سلامت خوراکی‌ها و جلوگیری از فساد آن کمک کند؛ زیرا باکتری‌های مضر نمی‌توانند در محیط‌های اسیددینه باقی بمانند همچنین افزودن سرکه به آب در شست و شوی سبزیجات و میوه‌ها و تمیز کردن آن‌ها بسیار تأثیرگذار است.

می‌توان با اضافه کردن یک قاشق سرکه به یک لیتر آب و خیساندن سبزی‌ها و میوه‌ها در آن به مدت پنج دقیقه تمیزی آن‌ها را تضمین کنیم.

برترین‌ها: سرکه که جایگاه ویژه‌ای در یک رژیم غذایی سالم دارد، یکی از مهمترین منابع درمانی از دوران گذشته به حساب می‌آید. از سیب و عسل گرفته تا گلابی و مریم‌گلی، از گیاه چای ترش گرفته تا گیاه رز ماری، انواع معدودی از ده‌ها نوع سرکه موجود در جهان هستند که در این گزارش برخی از فواید این خوراکی را به شما معرفی می‌کنیم:

درمان سرفه‌های بی‌وقفه

می‌دانیم که معروفترین شخصیت‌ها در تاریخ پزشکی مانند بقراط که پدر علم پزشکی به شمار می‌رود، از سرکه برای درمان عفونت‌ها و زخم‌های عمیق در قرن چهارم میلادی استفاده می‌کرده است.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، علی‌رغم اینکه اکنون مشخص شده سرکه در برابر انواع باکتری‌ها فعال عمل نمی‌کند، اما همچنان از ترکیب عسل و سرکه به

واقعا برای رسیدن به حس سیری ۲۰ دقیقه زمان لازم است؟

می‌دهند. با این توضیحات، حدود ۲۰ دقیقه طول می‌کشد تا بدن هورمون‌های مربوط به گرسنگی را تنظیم کند زیرا این هورمون‌ها برای انتقال پیام به مغز زمان بیشتری نیاز دارند. مدت زمانی که طول می‌کشد تا بدن سیگنال‌های سیری را تولید و آن‌ها را به مغز ارسال کند، به نوع غذایی که می‌خوریم، نیز بستگی دارد. به گفته ناندی، غذاهای سرشار از فیبر، مانند میوه‌ها، سبزیجات و غلات کامل، باعث سیری می‌شوند، در حالیکه غذاهای کم‌فیبر و فرآوری‌شده احساس سیری را به تأخیر می‌اندازند. از دیگر عوامل موثر بر حس سیری، نحوه صرف غذا است. آهسته غذا خوردن، زمان بیشتری به بدن می‌دهد تا سیگنال سیری را نشان دهد، در حالیکه توجه به غذا و جویدن و مزیدن هر لقمه، کمک می‌کند تا این سیگنال‌ها بهتر هماهنگ شوند. برخی شرایط پزشکی، مانند کم‌کاری تیروئید و دیابت، نیز سیگنال‌های سیری را مختل می‌کنند، زیرا در چنین شرایطی، روند انتقال غذا به درون معده با اختلال مواجه می‌شود. مقاومت در برابر هورمون لپتین هم مشکلی است که باعث می‌شود که فرد هیچگاه احساس سیری نکند. این وضعیت که معمولا ریشه و دلایل ژنتیکی دارد، به چاقی مفرط منجر می‌شود.

شاید بارها با این نکته مواجه شده باشید که پس از خوردن غذا، از پر شدن بیش از حد معده احساس ناراحتی کنید، در حالی که در حین خوردن چنین حسی نداشتید. بین زمانی که به اندازه کافی غذا خورده‌اید تا سیر شوید و زمانی که مغز واقعا متوجه می‌شود سیر شده‌اید، اختلاف وجود دارد. به گزارش ایسنا و به نقل از ایندیپندنت، برخی افراد باور دارند که بین اولین لقمه‌ای که می‌خوریم و رفع گرسنگی، فاصله زمانی وجود دارد و باور عمومی آن را ۲۰ دقیقه در نظر می‌گیرند. اما واقعا چند دقیقه طول می‌کشد تا مغز دریابد که سیر شده‌ایم؟ دکتر نینا ناندی، متخصص گوارش در تگزاس، در این باره می‌گوید: ۲۰ دقیقه طول می‌کشد تا بدن سیگنال‌هایی به مغز ارسال کند که نشان دهد به اندازه کافی غذا خورده‌ایم. البته عوامل متعددی، از جمله نوع غذا و عادت‌های صرف غذا، در فاصله ارسال این پیام به مغز یا تأخیر آن دخیل‌اند. او در ادامه تأکید می‌کند: مغز برای تشخیص سیری در بدن به راهکارهای متفاوتی متکی است. ناندی می‌گوید: مغز همچنین با توجه به اطلاعاتی که اعصاب هنگام کشش معده ارسال می‌کنند و پیام‌های بویایی و چشایی دریافت‌شده از بدن، احساس سیری را تنظیم می‌کند. در واقع، همه این سیگنال‌ها نشان می‌دهند که به اندازه کافی غذا خورده‌ایم و به این ترتیب، میل به غذا را کاهش

تحقیقاتی در این زمینه روی مورد انسانی تا کنون انجام نشده است، اما باتوجه به اینکه سرکه به غذاها طعم می‌دهد، می‌تواند از میزان نیاز به نمک کاسته و در نتیجه به کاهش فشار خون کمک کند. کسانی که دچار فشار خون بالا هستند، اگر در دستگاه گوارش خود مشکلی ندارند، خوردن روزانه مخلوط یک قاشق سرکه با آب می‌تواند برای آن‌ها مفید باشد.

کمک به تنظیم قند خون

برخی پژوهش‌ها نشان می‌دهد که خوردن سرکه سفید پس از هر وعده غذایی که حاوی کربوهیدرات است، به شکل قابل توجهی از میزان قند خون کاسته و حساسیت انسولین را به شدت افزایش می‌دهد. براساس تحقیقات انجام شده سرکه سفید می‌تواند میزان قند خون را تنظیم کرده و نقش مهمی را در مدیریت میزان قند خون ایفا کند.

با این وجود سرکه قند خون بالا را درمان نمی‌کند، اما می‌تواند به هضم کربوهیدرات‌های موجود در بدن به شکل بهتر کمک کند.

حفاظت از روده‌ها

سرکه یکی از قدیمی‌ترین محصولات مخمر است و ترکیبات مفید به ویژه آنتی‌اکسیدان‌هایی که در هنگام تخمیر آزاد می‌شوند کافی است تا سرکه یک ماده مغذی مناسب برای روده به شمار رود.

مقابله با تومورها

یک پژوهش دیگر روی موش‌ها نشان داد که سرکه می‌تواند بر تومورها تأثیر بگذارد. دو گروه از موش‌ها که از طریق واکسن به سرطان مبتلا شده بودند، مورد آزمایش قرار گرفتند و مشخص شد که آن گروه از موش‌ها که از آب مخلوط به سرکه استفاده کرده بودند، نسبت به گروه دیگر سلول‌های سرطانی بسیار کمتری دارند.

براین اساس دانشمندان معتقدند سرکه به تجزیه فیبرهای موجود در روده از طریق اسیدهای چرب سالم کمک می‌کند.

هشدارهایی در مورد استفاده از سرکه

علی‌رغم آنکه سرکه فواید بسیاری دارد، اما باید هنگام استفاده از آن به چند نکته بسیار مهم توجه داشت؛ به گونه‌ای که استفاده مداوم از آن ممکن است باعث از بین رفتن مینای دندان شما شود.

همچنین افرادی که از بیماری‌های کلیوی رنج می‌برند، نباید به طور منظم از سرکه استفاده کنند. علاوه بر این اگر از اختلالات گوارشی مانند زخم، ریفلاکس و ورم معده رنج می‌برید، باید از خوردن سرکه پرهیز کنید حتی اگر از مشکل خاصی رنج نمی‌برید، هرگز سرکه را خالی نخورید، بلکه دستکم آن را با مقداری آب مخلوط کرده و سپس میل کنید.



اعتماد به نفس داشتن، پرووی نیست!

به کار بردن تمام توانایی و دانسته‌ها در راستای رسیدن به هدف به شما کمک می‌کند تا علاوه بر کسب نتیجه دل‌خواه، اعتماد به نفسی مضاعف را به دست بیاورید.

۳. پشتکار داشته باشید

یکی از مهم‌ترین راه‌ها برای ساختن اعتماد به نفس و نگه داشتن آن، پشتکار و دست نکشیدن از تلاش و کوشش است. به مشکلات سرراحتان به چشم داروهای تلخ، اما شفابخش نگاه کنید. این موانع می‌توانند در عین ایجاد مشکل، فرصت‌هایی برای تقویت توانایی‌ها و مهارت‌های شما باشند. صبر خود را از دست ندهید.

۴. بر احساس غم غلبه کنید

چیره شدن بر افکار بد و احساس بدبختی، علاوه بر ساختن اعتماد به نفس به شما کمک می‌کند تا آن را به راحتی تبدیل به حسی قدرتمند کنید. معروف‌ترین قطعات موسیقی، بزرگ‌ترین آثار هنری و شاهکارهای جهان ادبیات به دست کسانی ساخته شده‌اند که عمق نامیدی، باختن و تهی شدن از همه‌چیز را تجربه کرده و سپس این مفاهیم را شکست داده‌اند.

۵. راهی که آغاز کرده‌اید را به پایان برسانید

برای خودتان هدف مشخص کنید. راهی که بدون داشتن هدف مشخص آغاز شود، به قول قدیمی‌ترها به ترکستان ختم خواهد شد.

اعتماد به نفس یک جور طرز فکر مثبت راجع به خودتان و توانایی‌هایتان است و درست همان موقعی که همه چیز به هم می‌ریزد، می‌تواند به فریادتان برسد و به شما کمک کند تا در برابر مشکلات‌تان قوی باشید

راه‌های افزایش اعتمادبه‌نفس

تا اینجا متوجه شدید افراد برای دست‌یابی به موفقیت باید از اعتمادبه‌نفس بالا برخوردار باشند. در ادامه ۱۰ راه کار برای افزایش اعتمادبه‌نفس که دیجی کالا مگ ارائه کرده است را برایتان آورده‌ایم:

۱. توانایی‌های منحصر به فرد خود را شناسایی کنید

اولین قدم برای ساختن اعتماد به نفس این است که خودتان را باور داشته باشید. بپذیرید که شما منحصر به فرد هستید. اگر هر کدام از ما بر روی اثری که باید بر دنیای پیرامونمان بگذاریم تمرکز کنیم، آن‌گاه می‌فهمیم مقایسه، حسادت یا پشیمانی چقدر مفاهیم نازل و بی‌ارزشی در زندگی ما هستند. مفاهیمی که نه تنها نباید آن‌ها را برای اطرافیانمان به کار ببریم، بلکه اجازه ندهیم کسی هم از آن‌ها نسبت به ما استفاده کند.

۲. بهترین خودتان باشید

وقتی که تمام تلاش‌تان را برای انجام کارها و رسیدن به هدف‌هایتان به کار می‌بندید، علاوه بر به دست آوردن نتیجه‌ی مطلوب، احساسی فوق‌العاده نسبت به خودتان پیدا می‌کنید. یکی از راه‌های ساختن اعتماد به نفس تلاش برای بهترین بودن است.

برترین‌ها: اعتمادبه‌نفس یکی از مهم‌ترین موضوعاتی‌ست که در دست‌یابی افراد به موفقیت، نقش بسیار پررنگی دارد. اگر با افراد موفق برخورد داشته باشید متوجه می‌شوید آن‌ها از اعتمادبه‌نفس بالایی برخوردارند. تجربه‌ای که همه ما در دوران مدرسه داشته‌ایم، فکر کنید در یک کلاس درس حضور دارید و آن درس را به خوبی بلد هستید. معلم سوالی را می‌پرسد، شما اگر اعتماد به نفس داشته باشید دست خود را بالا برده و پاسخ را بلند و شفاف می‌گویید اما اگر فردی بدون اعتماد به نفس باشید با توجه به اینکه پاسخ را می‌دانید ترجیح می‌دهید سکوت کنید. و این سکوت تا باید همراه ما خواهد بود مگر اینکه تغییر را به زندگی خود بیاوریم. در این مطلب، قصد داریم به موضوع اعتمادبه‌نفس و راه‌های بالا بردن آن بپردازیم. با ما همراه باشید.

اعتمادبه‌نفس چیست؟

اعتماد به نفس به موضوع عملکرد و باورتان از میزان کارایی و کیفیت عملکرد شما اشاره می‌کند. چقدر به خودتان اطمینان دارید که از عهده کارها بر می‌آید؟ شما به همان میزان اعتماد به نفس دارید. اعتماد به نفس یا اطمینان به نفس (اطمینان به توان خود یا خودباوری) میوه و ثمره درخت عزت نفس و شاید اصلی‌ترین راز موفقیت است. اعتماد به نفس به این معناست که به‌طور کلی و عمومی من در زمینه‌ی انجام کارها می‌دانم و می‌توانم. اصل و موضوع کلی توانایی انجام کارها، وظایف و مسئولیت‌ها در مسیر رسیدن به اهداف است.





پس از مشخص شدن هدف، خودتان را مجبور به طی کردن مسیر منتهی به آن کنید. هنگامی که شما هدفی را برای خود تعیین کرده و تمام تلاش خود را برای رسیدن به آن به کار می‌بندید، به صورتی ناخودآگاه قدم‌های محکمی در راستای ساختن اعتماد به نفس و افزایش آن برداشته‌اید. این شیوه از شما فردی خستگی ناپذیر، قدرتمند و مسلط بر اوضاع پیرامون خود می‌سازد.

۶. خود را از آنچه که در مورد شما تصور می‌شود جدا کنید

هویت شما مفهومی جداگانه از آنچه که برای شما اتفاق می‌افتد است. حتی این هویت از آنچه که دیگران در مورد شما فکر می‌کنند فرسنگ‌ها فاصله دارد. یادتان باشد مهم نیست دیگران در مورد شما چه فکر می‌کنند یا چگونه شما را می‌بینند. هویت شما همان چیزی است که خود شما تصمیم گرفته‌اید بسازید.

۷. با ترس‌های خود مقابله کنید

هیچ چیز مانند تسلیم شدن در برابر ترس‌ها نمی‌تواند اعتماد به نفس شما را نابود کند. همه‌ی ما در زمان‌های گوناگون ترس را احساس کرده‌ایم. استفاده از سلاح شجاعت و روبرو شدن با ترس‌ها یکی از راه‌های اصلی و مهم ساختن اعتماد به نفس و قدرت بخشیدن به آن است. باید خودتان را از زندان تاریک ترس‌ها رها کنید.

۸. فریب ظاهر جذاب افراد را نخورید

حتما شما هم نام مرلین مونرو را شنیده یا حداقل یکی از عکس‌ها و فیلم‌هایش را دیده‌اید. معروف است این بازیگر آمریکایی که به عنوان یکی از زیباترین و جذاب‌ترین

بازیگران سینما شناخته می‌شود، از ضعف شدید اعتماد به نفس رنج می‌برده است. شاید برای همه‌ی ما عجیب باشد که چگونه یکی از زیباترین و موفق‌ترین بازیگران سینما در دام این احساس بد افتاده بوده است. اما فراموش نکنید ظاهر زیبا و جذاب تنها به صورت موقت و تا زمان تایید دیگران می‌تواند به ما احساسی خوب ببخشد و هیچ‌گاه برای ساختن اعتماد به نفس مفید و کارآمد کافی نیست.

۹. به خوبی از خود مراقبت کنید

هنگامی که شما از تناسب کامل بهره‌مند باشید و از نظر جسمی در وضعیتی سلامت به سر ببرید، بیشترین کمک را به ساخت اعتماد به نفس در وجود خودتان کرده‌اید. قرار نیست ظاهر خوب و آراسته‌ی شما با مشخصات ظاهری دیگران مقایسه شود. این مشخصه باید به شما آرامش داده و در شما یک حال خوب ایجاد کند. همه‌ی افراد وقتی که در سلامت کامل بوده و از تناسب اندام بهره‌مند باشند زیبا و جذاب به نظر می‌رسند.

۱۰. بیاموزید که به خودتان انگیزه ببخشید

ما باید بیاموزیم که در زمان بروز این احساسات منفی چگونه اعتماد به نفس از دست رفته‌مان را دوباره به دست آورده و از نو بسازیم.

یک راه دوباره ساختن اعتماد به نفس از دست رفته در چنین شرایطی این است که بدانیم افراد زیادی بارها در شرایط این‌چنینی بوده‌اند و تنها افرادی توانسته‌اند طعم شیرین موفقیت را بچشند که با تلاش و پشتکار، خود را از این مهلکه نجات داده‌اند.

راه دیگر نگاه به موفقیت‌های گذشته و به یاد آوردن توانایی‌ها و قدرت‌های بی‌ظنیر و منحصر به فرد خودمان است. توانایی‌های منحصر به فرد ما به ما کمک می‌کنند تا

بتوانیم عاقبت به نتیجه‌ی دل‌خواه خود برسیم. امروزه در میان گروهی از مردم، اعتماد به نفس با معضلی که در ادبیات عامیانه پررویی نامیده می‌شود در یک ردیف قرار می‌گیرد و حتی گاهی به اشتباه همان وقاحت پنداشته شده و به بیراهه می‌رود. به طور مثال برخی تصور می‌کنند نشانه برخورداری از اعتماد به نفس بالا، لزوماً جوک تعریف کردن در میان یک جمع دوستانه یا آواز خواندن در یک میهمانی فامیلی و خانوادگی است. حاضر جواب بودن هم نشات گرفته از یک خودباوری تلقی می‌شود.

قادری، هیات مدیره انجمن جامعه شناسی ایران می‌گوید این تصورات و گمان‌های نادرست ناشی از فقدان و خلاء یک فضای هنجاری مبتنی بر اصول و مفاهیم در حوزه‌های عمومی جامعه است. اعتماد به نفس، عمل کردن در راستای توانایی‌ها و توانمندی‌های مثبت پذیرفته شده در اجتماع و در سطح عموم است، اما متأسفانه در ادبیات عامه ناهنجاری‌هایی مثل پرده دری، پررویی و وقاحت اعتماد به نفس تلقی می‌شود.

در جوامعی که فضای نقادی عمومی وجود ندارد، افراد شارلاتان با اعمال فشار و منتسب کردن خود به حوزه‌های قدرت، میدان را از انسان‌های متخصص و توانمند می‌گیرند و برای خود یک اعتماد به نفس کاذب به وجود می‌آورند. متأسفانه انسان‌ها روی مسائلی که تعریف و شاخصه مشخصی درباره آن‌ها وجود ندارد، یکسری تفسیرهای شخصی سوار می‌کنند و می‌پندارند باید درباره هر موضوعی بدون آن که از تخصص و آگاهی لازم برخوردار باشند، اظهار نظر کنند و این فرصتی به آدم‌های فرصت طلب می‌دهد که برای تامین منافعی، افراد کاربلد را کنار بزنند و به حاشیه برانند.

طرز تهیه

به عدس و ماش پخته اضافه کنید. برنج و سبزی خرد شده را هم اضافه کنید و مرتب هم بزنید تا آش ته نگیرد. در صورت تمایل می‌توانید ۳ تا ۴ عدد سلغم خرد شده هم به این آش اضافه کنید. آش را در کاسه بزرگی بریزید و روی آش را با نعنای داغ و پیاز داغ تزئین کنید.

ابتدا عدس و ماش را از چند ساعت قبل بشویید و خیس کنید. سپس درون قابلمه با آب بگذارید بپزد. گوشت چرخ کرده را با پیاز رنده شده، نمک، فلفل و زردچوبه مخلوط کنید و آن را به صورت کوفته ریز در آورید و کوفته‌ها را به آش اضافه کنید. سپس پیاز داغ را

آش ماش

مواد لازم برای ۴ الی ۵ نفر

* گوشت چرخ کرده: ۲۵۰ گرم * پیاز رنده شده: نصف
* فنجان * ماش: ۲۵۰ گرم * عدس: ۱۰۰ گرم * پیاز
داغ: یک فنجان * برنج: نصف فنجان * جعفری و
گشنیز خرد شده: ۲۵۰ گرم * زردچوبه، نمک و فلفل:
به میزان لازم

طرز تهیه

بیکنگ پودر و نمک را در شیر یا دلستر حل کنید تخم مرغها را اضافه کنید و هم بزنید روغن و آرد را اضافه کنید و هم بزنید تا مخلوطی یکدست بدست آورید، بهتر است حداقل یک ساعت در یخچال قرار بدهید. سپس فیله مرغ را در موادتان بزنید و در قابلمه کوچک و پر روغن سرخ کنید فقط حواستان باشد شعله ملایم باشد و گرنه خمیر در روغن داغ می سوزد.

ابتدا فیله مرغ را از درازا برش بزنید و آن را به دو قسمت تقسیم کنید. بعد فیله را با پیاز و نمک و فلفل و زعفران و ابلیمو آغشته کنید و بگذارید تا مزه دار شود، البته این برای خوشمزه تر شدن جوجه چینیها است. ولی بیشتر مواقع مزه دار نمیکنم. اگر هم زمان و هم حوصله دارید بهتر است این کار را انجام بدهید.

جوجه چینی با دلستر



مواد لازم

* دلستر یا شیر: نصف پیمانه * فیله مرغ: ۵۰۰ گرم
 * تخم مرغ: ۳ عدد * آرد: یک پیمانه * روغن مایع یا
 روغن زیتون: به میزان لازم * بیکنگ پودر: یک قاشق
 مریاخوری * نمک، فلفل، زردچوبه یا زعفران: به میزان
 لازم

طرز تهیه

بگذارید در یخچال به مدت یک شب بماند. سپس روزی که می‌خواهید بوقلمون را درست کنید یک مقدار روغن زیتون روی بوقلمون بریزید و در فر بگذارید با درجه حرارت ۲۲۰ درجه سانتی‌گراد به مدت ۱۰ دقیقه بپزد و سپس از فر بیرون آورید و روی بوقلمون را با بیکن بوقلمون بپوشانید برای اینکه گوشت بوقلمون خشک نشود هر یک ساعت یک بار از فر بیرون بیاورید و آب بوقلمون را روی آن بریزید و دوباره در فر بگذارید به مدت ۲ ساعت و نیم با درجه حرارت ۲۰۰ درجه سانتی‌گراد یا ۴۰۰ درجه فارنهایت بپزد.

ابتدا کره را با جعفری خرد شده، سیر له شده یا رنده شده، پوست لیمو رنده شده، مقداری آب لیمو، روغن زیتون و نمک و فلفل به آن اضافه کنید و خوب مخلوط کنید. داخل شکم بوقلمون را نمک و فلفل بریزید. ۲ عدد پیاز را ۴ قسمت کنید، یک عدد لیمو ۴ قسمت شده و چند عدد برگ بو را داخل شکم بوقلمون بگذارید. با دست‌تان پوست سینه مرغ و اطراف آن را از گوشت‌شان جدا کنید سپس مواد کره را که آماده کردید به زیرپوست بوقلمون بمالید و پخش کنید و بقیه آن را هم روی پوست بوقلمون بمالید و

بوقلمون شکم‌پر

مواد لازم

* بوقلمون: یک عدد * کره: ۲۰۰ گرم * روغن زیتون: به میزان لازم * لیمو: ۲ عدد * آب لیمو: به میزان لازم * سیر: ۳ الی ۴ حبه * جعفری خرد شده: به میزان لازم

طرز تهیه

را بگیرید و با مواد مخلوط کنید و خوب ورز بدهید و آنها را مانند شامی آماده کنید و داخل ظرفی بچینید و ۳۰ دقیقه داخل یخچال قرار بدهید و بعد از آن داخل روغن سرخ کنید.

برای درست کردن شامی بادمجان، ابتدا بادمجان‌ها را رنده کنید و به آن یک قاشق نمک اضافه کنید و نیم ساعت به آن استراحت بدهید، به گوشت چرخ کرده نمک و فلفل و تخم مرغ و سیر رنده شده و جعفری خرد شده را اضافه کنید و آب بادمجان

شامی بادمجان



مواد لازم

* گوشت چرخ کرده: ۴۰۰ گرم * بادمجان: ۵۰۰ گرم
* تخم مرغ: ۲ عدد * سیر رنده شده: ۵ حبه * جعفری
خرد شده، نمک و فلفل: به میزان لازم

طرز تهیه

ساعت در یخچال استراحت دهید. سپس از خمیر به اندازه یک گردو گلوله‌های کوچکی برداشته و با وردنه صاف نمایید و خمیر را لوله کرده و در روغن سرخ کنید. شیرینی بژی مخصوص کرمانشاه بوده و می‌توان از آن به عنوان نان صبحانه استفاده نمود.

ابتدا رازیانه یا زیره را آسیاب نموده و با شیر، شکر، روغن حیوانی و زعفران دم کرده مخلوط نمایید. بیکنگ پودر و آرد را در ظرفی ریخته و شیر را به آن اضافه کنید و آرام ورز دهید تا خمیر شود و به دست نجسید. خمیر شیرینی بژی را در نایلکسی به مدت چند

بژی



مواد لازم

* شیر: یک پیمانه * روغن حیوانی: یک سوم پیمانه * رازیانه یا زیره: ۲ قاشق غذاخوری * شکر: نصف پیمانه * آرد (آرد مخصوص نان سنگک): ۴ پیمانه * بیکنگ پودر: یک قاشق چایخوری * زعفران دم کرده: یک قاشق غذاخوری * روغن برای سرخ کردن