

راهنمای سلامتی جمع وجور، عید نوروز

هر چند شاید نوروز امسال حال و هوای همیشه را نداشته باشد اما رعایت یک سری توصیه‌ها کلید سلامتی در این ایام است

اکرم انتصاری | روزنامه نگار

این را مانمی گویم مطالعات نشان داده است که در طول فصل تعطیلات، افراد معمولاً وزن بیشتری اضافه می کنند. زیرا معمولاً افراد در تغذیه و بی توجهی به کالری دریافتی در این فصل مشخص است. بدتر از همه این که دانشمندان معتقدند بیشتر افراد این اضافه وزن را تا قبل از شروع سال بعد کم نمی کنند و احتمالاً این یکی از دلایلی است که بیشتر افراد با افزایش سن چاق تر می شوند. بی خوابی های طولانی مدت، بهم خوردن نظم در برنامه های غذایی و بیشتر خوردن آجیل و تنقلات و از همه بدتر خوردن غذاهای آماده و فست فود در دورهمی ها و مسافرت ها از دلایل اصلی چاقی و اضافه وزن در تعطیلات نوروز است؛ بنابراین توصیه های سلامتی در نوروز به صورت ویژه به نوع تغذیه در این تعطیلات وابسته است و مهم این که ما بتوانیم آن را اجرا کنیم. پس اگر می خواهید بعد تعطیلات وقتی روی ترازو رفتید عدد های عجیب و غریب نبینید این مطلب را بخوانید و آن را عملی کنید.

۱. خوردن صبحانه در تعطیلات یکی از عادات مهم برای داشتن یک تغذیه سالم، گنجاندن وعده صبحانه در برنامه غذایی است. بیشتر ما در تعطیلات نوروز تا دیر وقت بیدار می مانیم و صبح ها دیرتر از حد معمول از خواب بیدار می شویم. به همین دلیل معمولاً اکثر افراد وعده صبحانه را در این تعطیلات حذف می کنند که می تواند دلیل اصلی پر خوری باشد. یکی از توصیه های سلامتی در عید نوروز این است که حتماً وعده صبحانه را در برنامه غذایی خود داشته باشید.

۲. تعادل در مصرف آجیل و تنقلات یکی از خوراکی های اصلی در عید نوروز در دید و بازدید ها، آجیل و تنقلات مانند شیرینی و شکلات است. در ست است که خوردن این تنقلات بسیار جذاب و و سوسه انگیز است، اما اکثر ما در خوردن آن

تغذیه

بانهخ استرسی چه کنیم؟!



در زمانی که دچار استرس و اضطراب هستیم اغلب شاید ناخواسته بدون فکر غذاهایی بخوریم که باعث بروز عوارض گوارشی در ما شوند، اما یکی از این عوارض گوارشی که می تواند هم باعث ناراحتی و هم تا حدی باعث افزایش استرس و اضطراب در ما شود نفخ است.

چرا سرو کله نفخ پیدا می شود؟

خوردن زیاد کربوهیدرات ها که در غذاهایی مانند باقلا و عدس، سبزیجات (مخصوصاً بروکلی، گل کلم، کلم برگ و پیاز)، میوه ها، محصولات لبنی دارای لاکتوز، غذاهای سبوس دار، آب میوه ها و نوشیدنی ها وجود دارد با احتمال بیشتری فرد را دچار نفخ می کند. همچنین سوربیتول موجود در آب نبات های بدون شکر، آدامس ها و شیرین کننده های مصنوعی و نوشیدنی های گاز دار مانند نوشابه و آچمو، ممکن است باعث ایجاد نفخ شکم شود. آروغ زدن های مزمن ممکن است نشانه ای از مشکل در قسمت فوقانی دستگاه گوارش مانند زخم معده یا ریفلاکس معده باشند.

پای اختلال های گوارشی در میان است

سندروم روده تحریک پذیر (IBS)، که از علائم آن اسهال همراه با نفخ شدید یا نفخ همراه با اسهال است، بیماری های التهابی روده (IBD)، که از علائم آن انسداد روده است، بیماری کرون، کولیت اولسراتیو (نوعی بیماری التهابی روده)، دیابت، عدم تحمل لاکتوز، فتق؛ بیرون زدگی قسمتی از روده از بافت های سست مانند

در نتیجه ویتامین ها، مواد معدنی و فیبر لازم برای جلوگیری از بیماری های مزمن مانند دیابت و فشارخون را دریافت نخواهند کرد که می تواند سلامتی آن ها را به خطر بیندازد.

۴. استفاده از غذای خانگی به جای فست فود

تهیه و پختن غذا در خانه به سلامت فرد کمک می کند. غذاهای خانگی معمولاً حاوی مواد افزودنی، شکر، نمک و سایر مواد ناسالم کمتری در مقایسه با فست فودها هستند. همچنین با جایگزین کردن مواد ناسالم با گزینه های سالم تر هنگام تهیه یک وعده غذایی، تهیه غذاهای مغذی در خانه آسان تر است. سعی کنید دو سوم بشقابیتان را از غذاهای پر فیبر و کم کالری پر کنید.

غذاهایی که فیبر بالایی دارند بر عکس حاوی کالری کمتری هستند. با چنین روشی چشم شما سیر می شود و احساس حرص و ولع از بین می رود. به واقع اگر بیشتر حجم بشقاب غذای شما را غذاهای پر فیبر پر کند، حجم معده شما خیلی کوچک می شود. لطفاً یک مشت خود را ببندید، معده شما این حجم می شود.

۵. «نه» به نوشیدنی های شیرین

مصرف بیش از حد محصولات و نوشیدنی هایی که قند بالا دارند موجب بروز بیماری هایی همچون دیابت، چاقی، سکنه قلبی و... می شود، همچنین مصرف قند باعث افزایش اشتها و چاقی در افراد خواهد شد، افرادی که قند زیادی مصرف می کنند مستعد ابتلا به بیماری کبد چرب نیز هستند، مواد غذایی

ناف، اختلالات غذا خوردن مانند بی اشتتهایی عصبی، اندومتریوز شدید در زنان، پانکراتیت خود ایمنی (التهاب لوز المعده در اثر فعال شدن سلول های ایمنی بدن علیه آن)، گاستروپارزی (شرایطی که در آن ماهیچه های دیواره شکم به طور مناسب عمل نمی کنند و باعث اختلال در هضم می شوند. در واقع به نوعی فلج معده تلقی می شود)، بیماری سللیاک، فرد مبتلا به بیماری سللیاک اختلال آنزیم های لازم برای هضم گلو تن دارد و برخی سرطان ها، این ها همه از اختلال های گوارشی هستند که می توانند باعث بروز نفخ شوند.

راه های پیشگیری از نفخ

البته راه هایی برای پیشگیری از نفخ وجود دارد. خوردن وعده های غذایی کوچک تر، آهسته غذا خوردن، پرهیز از جویدن آدامس و نوشیدن نوشیدنی های گاز دار، ترک سیگار، انتخاب محصولات لبنی با لاکتوز، کم خوردن حبوباتی که قبل از پختن تخمیر می شوند، ورزش و پیاده روی روزانه و مصرف پروبیوتیک ها، از جمله مهم ترین راهکار های پیشگیری از نفخ هستند.

ترند

چرا شیرینی مریایی ترک می خورد؟



شیرینی مریایی یکی از شیرینی های محبوب تعطیلات نوروز است. خیلی ها دوست دارند پختن این شیرینی را در خانه امتحان کنند. ترک خوردن خمیر شیرینی مریایی معمولاً به چند دلیل اصلی مربوط می شود که هم به ترکیب مواد اولیه و هم به روش آماده سازی و پخت بر می گردد. ما به بعضی از دلایل اصلی آن اشاره کردیم.

خشکی خمیر | اگر خمیر بیش از حد خشک و سفت باشد، هنگام باز کردن یا پخت ترک می خورد. این خشکی معمولاً به خاطر کم بودن مقدار چربی (کره یا روغن) یا مایع (شیر، آب، تخم مرغ) در خمیر است.

کمورز دادن خمیر | خمیر شیرینی مریایی باید به اندازه کافی ورز داده شود تا مواد کاملاً یکدست و نرم شوند. خمیر

بیشتر بدانیم

چرا مردان کالری بیشتری می سوزانند؟



اگر تا کنون این سؤال برایتان مطرح شده که مردان در مقایسه با زنان به کالری بیشتری نیاز دارند یا خیر؟، پاسخ پله است، مردان معمولاً به کالری بیشتری نیاز دارند؛ هر چند این یک قانون قطعی برای همه نیست.

مردان معمولاً در حالت استراحت، انرژی بیشتری می سوزانند، اما عوامل دیگری هم در این موضوع تأثیر گذارند. برای بزرگسالان ۱۹ تا ۶۴ سال، راهنمای تغذیه میزان کالری لازم روزانه را برای زنان حدود ۲ هزار و برای مردان حدود ۲ هزار و ۵۰۰ کالری پیشنهاد می کنند. البته این نیازها در کودکان و نوجوانان متفاوت است و با افزایش سن کاهش می یابد.

نقش عضله و هورمون ها در مصرف انرژی

یکی از دلایل اصلی که مردان به کالری بیشتری نیاز دارند این است که معمولاً میزان سوخت و ساز پایه (میزان کالری که بدن در حالت استراحت می سوزاند) بالاتری دارند. دلیل این تفاوت بیشتر به ترکیب بدن بر می گردد: به طور متوسط، مردان توده عضلانی بیشتری دارند، در حالی که زنان نسبت چربی بدنشان بالاتر است. از آنجایی که عضله در مقایسه با چربی کالری بیشتری می سوزاند، مردان در حالت استراحت، انرژی بیشتری مصرف می کنند.

این تفاوت در میزان عضله به تغذیه و ورزش ربط ندارد، بلکه هورمون ها تعیین کننده آن هستند. هورمون تستوسترون که در مردان بیشتر است، رشد عضلات را تحریک می کند. گاهی یک زن عضلانی از یک مرد معمولی کالری بیشتری می سوزاند. البته تفاوت های فردی زیادی وجود دارد. مثلاً اگر یک زن عضلانی را با یک مرد معمولی مقایسه کنیم، احتمال زیاد آن زن در حالت استراحت به کالری بیشتری نیاز دارد. ضمن این که این زن به احتمال بالا، ورزش بیشتری هم انجام می دهد که خودش نیاز به کالری را افزایش می دهد.

رژیم های سخت چگونه سوخت و ساز بدن را کاهش می دهند؟

رژیم های طولانی مدت هم می توانند این معادله را پیچیده تر کنند. محدودیت شدید کالری در دوره های طولانی، نیاز پایه بدن به انرژی را کاهش می دهد و عملاً میزان سوخت و ساز پایه بدن را پایین می آورد.

داده تصویری

کیت اضطراری کنترل خونریزی با وسایل خانه

ابزار مناسب برای خونریزی های شدید دست و پا

تسمه:
کمربند پارچه ای، روسری یا پارچه پهن (۵ عرض ۷۰ سانتی متر)

اهرم:
چوب، پیچ گوشتی یا خط کش فلزی

روش

۱ بستن تسمه ۵ تا ۷ سانتی متر بالاتر از زخم

۲ قرار دادن اهرم در گره و چرخاندن تا توقف خونریزی

۳ ثابت کردن اهرم و یادداشت زمان بستن تورنیکه

وسایل پانسمان و فشار برای برگردن زخم

جایگزین گاز استریل: پارچه یا تیشرت نخی تمیز

جایگزین پانسمان فشاری: حوله یا پارچه ضخیم برای فشار روی زخم

تثبیت کننده: باند، چسب پهن یا پارچه برای محکم کردن پانسمان

لوازم جانبی و ایمنی

ماژیک برای نوشتن زمان بستن زخم روی پیشانی مصدوم

کیسه فریزر به عنوان دستگاه اضطراری

چیزی برای بریدن لباس و دسترسی به محل جراحی

تازه ها

توصیه های مهم برای بیماران دیابتی و فشار خون در شرایط غیر عادی

در شرایط بحران و بلافاصله تغییر در الگوی خواب، تغذیه، سفر و بی نظمی در مصرف داروها می تواند موجب بی ثباتی قند خون و فشار خون شود. این وضعیت در پزشکی به عنوان دوره های پرخطر «ناپایداری متابولیک و همدینامیک» شناخته می شود.

باید و نباید ها برای دیابتی ها

مبتلایان به دیابت باید توجه ویژه ای به رژیم غذایی خود داشته باشند. الگوی «بشقاب سالم» شامل نصف بشقاب سبزیجات، یک چهارم پروتئین مانند گوشت بدون چربی، مرغ، ماهی یا حبوبات و یک چهارم کربوهیدرات های پیچیده مانند برنج، نان یا ماکارونی است که می تواند به کنترل بهتر قند خون کمک کند. همچنین مصرف نوشابه های قندی، نوشابه های انرژی زا و آبمیوه های صنعتی باید محدود یا قطع شود و در صورت تمایل به مصرف شیرینی، این مواد به مقدار کم و همراه وعده غذایی اصلی مصرف شوند. بیماران دیابتی در زمان تغییر برنامه روزانه یا سفر باید دفعات اندازه گیری قند خون را افزایش دهند و در صورت تغییر رژیم غذایی یا فعالیت بدنی، قند خون دوساعت پس از غذا را نیز بررسی کنند. بیماران باید داروهای خود را حتی در سفر همراه داشته باشند و برنامه زمانی مصرف دارو را حفظ کنند. همچنین نگهداری انسولین در دمای مناسب و حذف نکردن وعده های غذایی از نکات مهم در مدیریت دیابت است.

نکات مهم برای افراد دارای فشار خون

مصرف روزانه نمک باید کمتر از پنج گرم باشد و بیماران از مصرف غذاهای شور مانند کنسروها، خیارشور و چیپس پرهیز کنند. استفاده از فشارسنج دیجیتال بازویی برای پایش فشار خون در منزل و سفر نیز توصیه می شود. حد مطلوب فشار خون در اغلب بیماران کمتر از ۱۴۰ روی ۹۰ میلی متر جیوه و در مبتلایان به دیابت کمتر از ۱۳۰ روی ۸۰ میلی متر جیوه است. فشار خون ۱۸۰ روی ۱۱۰ یا بالاتر نیازمند مراجعه فوری به پزشک و فشار خون ۲۰۰ روی ۱۲۰ یا بیشتر نیازمند تماس فوری با اورژانس است.

مدیریت استرس، پایش منظم قند و فشار خون، رعایت رژیم غذایی متعادل، فعالیت بدنی مناسب، خواب کافی و مصرف منظم دارو ها از مهم ترین اصول کنترل دیابت و فشار خون بالا در شرایط بحران و بلافاصله به شمار می رود.