



۱۰ خوراکی مقابله کننده با خستگی

مصرف برخی داروها، مصرف زیاد کافئین و کمبود مواد مغذی در رژیم غذایی می‌تواند عامل ایجاد خستگی باشد

تغذیه

یاسمین مشرف | مترجم

در زندگی پر سرعت و پر مشغله امروز در کنار دست و پنجه نرم کردن با بیماری کرونا همه‌ما هر از گاهی احساس خواب‌آلودگی و کمبود انرژی می‌کنیم. هر چند بروز این حالت‌ها با احساس خستگی متفاوت است، اما ممکن است به دنبال کمبود انرژی، احساس

خستگی هم ایجاد شود. عوامل مختلفی مثل فعالیت جسمی زیاد، نداشتن فعالیت بدنی، کمبود خواب، اضافه وزن، استرس، مصرف برخی داروها، مصرف زیاد کافئین و کمبود مواد مغذی در رژیم غذایی می‌تواند عامل ایجاد خستگی باشد. یک راهکار ساده برای مقابله با این مشکل، مصرف آن دسته از مواد غذایی است که به شما انرژی کافی می‌دهد و احساس خستگی تان را بر طرف می‌کند. در ادامه تعدادی از این مواد غذایی را به شما معرفی می‌کنیم:



● خرما

خرما به راحتی توسط بدن هضم می‌شود و تقویت فوری انرژی را به همراه دارد. خرما همچنین منبع خوبی از کلسیم، فسفر، پتاسیم، منیزیم، روی و آهن است. هنگام شب پنج تا هفت خرما در نصف فنجان آب خیس‌انده و صبح تفاله آن را له کنید. این ترکیب را حداقل دو بار در هفته مصرف کنید.



● دانه‌های چیا

کمبود آب بدن می‌تواند دلیل اصلی خستگی باشد. برای بسیاری از افراد، نوشیدن آب ساده کار خوشایندی نیست. دانه‌های چیا با جذب آب تا ۱۰ برابر وزن خود به آب رسانی به بدن کمک می‌کند. افزون بر این، دانه‌ها دارای نسبت مناسبی از پروتئین، چربی و فیبر است.



● گردو

مغزها از جمله مغز گردو سرشار از ریز مغذی‌هایی هستند که موجب افزایش انرژی بدن و در عین حال ایجاد احساس سیری می‌شوند. اسید چرب امگا۳ موجود در گردو در از بین بردن علائم خستگی موثر است. اسید چرب «آلفا لینولنیک» گردو انرژی را افزایش و علائم افسردگی را کاهش می‌دهد.



● ماست

ماست منبع خوب انرژی است زیرا به دلیل هضم سریع موجب تقویت سریع انرژی بدن می‌شود و به متمرکز و سر حال ماندن شما در طول روز کمک می‌کند. ماست همچنین حاوی مواد پروبیوتیک است. تحقیقات نشان داده مصرف پروبیوتیک‌ها برای کاهش علائم سندروم خستگی مزمن مفید است.



● تخم مرغ

تخم مرغ حاوی پروتئین با کیفیت بالا و چربی‌های سالم است که در ترکیب با یکدیگر، مارا سیر نگه می‌دارند و در طول روز انرژی پایداری را برای بدن فراهم می‌کنند. تخم مرغ همچنین منبع خوبی از انواع ویتامین‌ها و مواد معدنی تقویت کننده انرژی از جمله آهن، کولین، ویتامین D و ویتامین B12 است.



● جو دوسر

جو دوسر می‌تواند به طور مداوم انرژی مورد نیاز بدن را تأمین کند. این ماده غذایی سرشار از فیبر محلول و کربوهیدرات‌های پیچیده بادوز مناسب پروتئین است. این ترکیب، کاهش سرعت جذب قند را تضمین می‌کند.



● اسفناج

اسفناج سرشار از ویتامین K و منیزیم و منبع بسیار خوبی از فولات و آهن است. مقادیر کافی از این ویتامین‌ها و مواد معدنی برای تولید انرژی ضروری است.



● موز

این میوه سرشار از پتاسیم، حاوی مقدار زیادی فیبر است که باعث کند شدن ترشح قند در جریان خون می‌شود. موز همچنین منبع بسیار خوبی از منیزیم و ویتامین‌های گروه B است.



● فلفل دلمه‌ای قرمز

فلفل دلمه‌ای قرمز سرشار از ویتامین C است که در بر طرف کردن خستگی شدید نقش مهمی دارد. نقش این ویتامین در سوخت و ساز آهن باعث می‌شود اکسیژن بیشتری وارد جریان خون شود.



● بادام

بادام منبع بسیار خوبی از پروتئین، فیبر و چربی‌های غیر اشباع سالم است. بادام همچنین دارای ویتامین‌های گروه B و سرشار از منیزیم است که به مبارزه با خستگی عضلات کمک می‌کند.

بیشتر بدانیم

پیشنهادهایی برای دهن خوشبو

بوی بد دهان می‌تواند دلایل مختلفی داشته باشد، از کشیدن سیگار گرفته تا داروهایی که مصرف می‌کنید و غذاهایی که می‌خورید. همیشه برای خوشبویی دهان توصیه می‌شود که مسواک بزنید و نخ دندان بکشید. اما توصیه‌هایی برای مصرف بعضی از خوراکی‌هایی که باعث خوشبویی دهان می‌شود هم وجود دارد از جمله:

- به مقدار کافی آب بنوشید
آب کافی بنوشید. هیچ نوشیدنی دیگری مانند قهوه یا نوشابه نمی‌تواند به خوشبویی دهان کمک کند.
- مواد غذایی بد بو مصرف نکنید
غذاهایی مانند سیر و پیاز می‌تواند باعث بوی بد دهان شود. از مصرف زیاد غذاهای قندی که با بوی بد دهان مرتبط است، خودداری کنید.
- دانه را زبانه بخورید
اگر می‌خواهید با استفاده از مواد طبیعی از شربوی بدنفس تان خلاص شوید یک مشت آنیسون یا دانه رازبانه بجوید. رازبانه خواص ضد عفونی کننده‌ای دارد که رشد باکتری‌ها را محدود می‌کند.

- چوب میخک بجوید
این ادویه سرشار از اوژنول است؛ روغن زرد کم رنگی که خواص ضد باکتریایی دارد. برای به دست آوردن فواید آن، چوب میخکی را در دهان تان بگذارید. ممکن است دهان تان را اندکی بسوزاند، پس آن را روی زبان خود حرکت دهید.
- چوب دارچین بمکید
دارچین مانند چوب میخک و دانه رازبانه، یک ضد عفونی کننده مؤثر است. به علاوه، دارای روغن‌های اساسی است که میکروب‌ها را از بین می‌برد و بوی خوبی را در دهان باقی می‌گذارد.
- پوست لیمو یا پرتقال را بجوید
پوست یک لیمو یا پرتقال را گانیک را به خوبی بشوئید و سپس آن را در دهان تان بگذارید و بجوید. این کار باعث می‌شود نفس شما از طراوت تازه‌ای برخوردار شود و اسید ستریک موجود در آن غدد تان را به تولید بزاق بیشتر تشویق کند.
- سبزیجات برگ سبز تازه بخورید
جعفری، ریحان، نعناع یا برگ گشنیز همه به عنوان درمان‌های بوی بد دهان عمل می‌کنند زیرا این سبزیجات معطر حاوی کلروفیل هستند؛ رنگ دانه‌ای که باعث خنثی شدن بوها می‌شود.

اشپزی من

ترفندها

نکاتی برای تهیه خوراک لوبیا، صبحانه روزهای سرد



خوراک لوبیا جزو صبحانه‌های مقوی و گرم و لذیذ برای این روزهاست. برای تهیه این خوراک لوبیا چیتی را از شب قبل خیس کنید تا نفخ آن گرفته شود. در صورتی که فراموش کردید این کار را انجام دهید دو سه ساعت قبل از پخت لوبیا چیتی را با آب جوش خیس کنید و بعد پیزید.

۱- به جای آب لیمو ترش می‌توانید از مقداری سرکه استفاده کنید. ۲- زمان پخته شدن لوبیا چیتی با توجه به اندازه و زودپز و دیرپز بودن آن متفاوت است. ۳- می‌توانید برای لعاب انداختن خوراک یک قاشق غذاخوری جورا پودر و به آن اضافه کنید. استفاده از پوره سیب زمینی هم خوراک شما را خوشمزه‌تر می‌کند. ۴- سبزیجات داخل خوراک لوبیا چیتی سلیقه‌ای است و در صورت دلخواه می‌توانید آن‌ها را حذف و فقط از یک سیب زمینی کوچک برای لعاب استفاده کنید. ۵- هنگام تهیه خوراک لوبیا چیتی می‌توانید با توجه به سلیقه خود تان مواد دیگری مانند ماش یا عدس و همچنین ادویه‌های مختلفی مانند دارچین یا سماق را به آن اضافه

بهترین زمان مراجعه به پزشک برای کرونا

برخی افراد به علت مراجعه بی دلیل ممکن است خود را در معرض خطر بیشتر قرار دهند و بعضی هم ممکن است با مراجعه دیر هنگام با بیماری شدید تری مواجه شوند، به همین دلیل زمان مناسب برای مراجعه به پزشک از اهمیت بسیاری برخوردار است

- متخصصان توصیه می‌کنند افراد به محض شروع علائم ابتدا ارتباطشان را با دیگران به حداقل برسانند و خود را قرنطینه کنند. سپس در صورت ادامه و شدت بروز علائم به پزشک یا مراکز درمانی مراجعه کنند.
- علائم بیماری معمولاً بین سه تا پنج روز بعد از تماس با ویروس ظاهر می‌شود.
- شروع علائم در ابتدا ممکن است خفیف باشد، ولی اگر بین بازه زمانی ۵ تا ۱۰ روز بعد از استقرار علائم بیماری تخفیف پیدا کرد، ثابت ماند یا تشدید نشد، تقریباً می‌توان پیش بینی کرد که بعد از روز دهم امکان بد حال شدن بیمار خیلی غیر محتمل است.
- ادامه تب تا بیش از پنج روز، بروز سرفه به صورت مستمر و مداوم و بروز تنگی نفس چه در حال استراحت و چه در هنگام فعالیت مهم ترین علائم هشدار این بیماری است که در این موارد توصیه می‌شود افراد با سامانه ۳۰۳۰ در ارتباط باشند یا با پزشک مشاوره کنند.
- متخصصان مشکلات شدید گوارشی و اسهال شدید از مواردی است که حتماً باید افراد برای پیگیری در زمان آن به پزشک یا مراکز درمانی مراجعه کنند.
- بیشتر علائم این بیماری از اوایل هفته دوم شروع می‌شود و فرق آن با بیماری آنفلوآنزا همین است، بنابراین اگر در آغاز هفته دوم علائم شدت یابد و افزایش سطح علائم بالینی به خصوص تنگی نفس و علائم تنفسی ایجاد شود، احتمال دارد که در هفته دوم شرایط بستری بیمار را تهدید کند.
- بهترین مکان برای مراجعه، مراکز جامع سلامت است، چرا که در صورت مراجعه به این مراکز امکان تماس مستمر با بیمار فراهم می‌شود و مراقبان سلامت بیمار را امور داریابی و پیگیری قرار می‌دهند و اگر احتمالاً بیمار بد حال شود از طریق مراکز جامع سلامت امکان ارائه تخت و بستری برای بیمار فراهم می‌شود.
- در صورت نیاز نداشتن به بستری، حداکثر هر ۴۸ ساعت یک بار وضعیت خود را از طریق پزشک معالج

منبع: ایسنا

سلامت

بانوان

۵ پیشنهاد برای داشتن انرژی بیشتر در دوران قاعدگی

در زمان قاعدگی، خانم‌ها علاوه بر دردی که تحمل می‌کنند، با ضعف جسمانی و خستگی نیز روبه‌رو می‌شوند.

امروز در این مطلب چند راه برای داشتن انرژی بیشتر در این دوران به شما معرفی می‌کنیم.

۱. بیشتر بخوابید

در دوران قاعدگی بهتر است با احساس خستگی خود مبارزه نکنید. سعی کنید خواب اضافی را که بدن شما هوس می‌کند، انجام دهید. هر شب بیش از هفت ساعت خواب توصیه می‌شود.

۲. استرس را مدیریت کنید

کنترل استرس می‌تواند به جلوگیری از سطح بالای کورتیزول کمک کند که بر سایر هورمون‌های بدن تأثیر می‌گذارد و منجر به خستگی می‌شود.

۳. ورزش کنید

ورزش می‌تواند به شما انرژی بیشتری ببخشد. به طور خاص، ورزش هوازی مانند دویدن می‌تواند به خستگی مرتبط با دوران قاعدگی کمک کند.

۴. مصرف میان وعده‌های سالم

خوردن غذاهای کامل و پر هیز از غذاهای فرآوری شده می‌تواند به کاهش علائم خستگی کمک کند. خوردن غذاهای سالم و طبیعی به جلوگیری از اختلالات هورمونی بیشتر کمک می‌کند.

۵. مصرف داروهای ضد بارداری

اگر خستگی دوره تأثیر زیادی در زندگی شما دارد، می‌توانید با پزشک خود در باره گزینه کنترل بارداری هورمونی صحبت کنید. برای برخی از زنان، داروهای ضد بارداری خوراکی ممکن است علائم خستگی را کمتر کنند.

اگر خستگی دوران قاعدگی آن قدر شدید باشد که در عملکرد روزمره شما تداخل ایجاد کند، باید با پزشک خود صحبت کنید تا مطمئن شوید که هیچ نگرانی اساسی در زمینه سلامتی وجود ندارد.

زنانه‌ی خستگی آن‌ها شدیدتر است و حتی پس از چرخه قاعدگی ادامه دارد، باید از نظر کم خونی فقر آهن و اختلالات تیروئید بررسی شوند.

اگر چه برخی از خستگی‌های دوره قاعدگی طبیعی است، اما اگر تغییر در سبک زندگی باعث بهبود سطح انرژی شما نشود، باید با پزشک خود مشورت کنید.

منبع: برترین‌ها

شماره پیامک زندگسالم

۲۰۰۹۹۹

بهداشت

موادی که نباید اجازه دهید در راه آب ظرف شویی برود

بعضی از خانم‌ها هنگام شست و شوی سبزی‌ها، مواد خوراکی و ظرف توجهی به جدا کردن باقی مانده مواد نمی‌کنند و به راحتی باعث می‌شوند راه آب ظرف شویی مسدود شود. در ادامه به نکاتی برای پیشگیری از این مشکل اشاره می‌کنیم:

۱. روغن
وقتی آشپزی تمام می‌شود، روغن سرخ کردنی را جداگانه در یک کیسه پلاستیکی بریزید و آن را در کیسه زباله بیندازید.
۲. آرد
آرد در راه آب دلمه می‌شود و راه لوله را به مرور زمان باریک می‌کند.
۳. پوست تخم مرغ
پوست تخم مرغ به علت داشتن مقدار بالای کلسیم با مواد شوینده رفع نمی‌شود.
۴. پوست موز
پوست موز دارای نشاسته است که اگر در راه آب برود مانند آرد حتی سخت تر عمل می‌کند و موجب گرفتگی آن می‌شود.
۵. استخوان باقی مانده از غذا
۶. تفاله چای و قهوه
۷. پوره سیب زمینی
پوره سیب زمینی هنگامی که آب به آن برسد خاصیت چسبندگی اش فعال می‌شود و مانند یک توپ نشاسته‌ای سخت عمل می‌کند.
۸. کرفس
سبزیجاتی مانند کرفس که آوندی هستند با جذب آب حجیم می‌شوند و راه گذر آب را می‌بندند.