



سلامت

خوراکی‌های مناسب برای خنثی کردن اثر آلودگی هوا

بر اساس مطالعات علمی، آلودگی هوایی از عوامل افزایش بیماری کروناست و داشتن رژیم غذایی متناسب به منظور کاهش آثار سوء ناشی از آلودگی هوا اهمیت دارد. از جمله پیشنهادها ارائه شده برای رژیم غذایی سنگوی وزارت بهداشت می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- ۱- از مصرف غذاهای چرب، سوسیس، کالباس، تنقلات کم‌ارزش مانند چیپس، پفک و نوشابه‌های گازدار خودداری کنید.
- ۲- در طول روز آب فراوان میل کنید. استفاده از منابع ویتامین D و مصرف شیر را در برنامه غذایی خود بگنجانید.
- ۳- برای محافظت از مخاط دستگاه تنفسی سیر پیاز و تره‌فرنگی را در برنامه غذایی خود بگنجانید.
- ۴- از مواد غذایی مانند کرفس، اسفناج، گوجه فرنگی، لیمو، نارنگی، پرتقال و برگ سبز کاهو که غنی از ویتامین C هستند، استفاده کنید.
- ۵- مصرف روزانه یک عدد سیب عوارض ناشی از آلودگی هوا را کاهش می‌دهد.
- ۶- میوه‌هایی مانند پرتقال که سرشار از پکتین هستند، برای کاهش عوارض آلودگی هوا مفیدند.
- ۷- مصرف جوانه گندم و روغن‌های گیاهی، جگر و سبزی‌های دارای برگ سبز را که دارای منابع ویتامین E هستند، فراموش نکنید.
- ۸- همچنین مواد غذایی حاوی سلنیوم مانند غذاهای دریایی، مرغ، نان و آجیل و مواد غذایی حاوی بتاکاروتن مثل انبه، کدو حلواپی، فلفل اسفناج و کلم مصرف کنید.

ترفندها

۸ نکته طلایی در پخت لازانیا

- ۱- برای تهیه لازانیا گفته می‌شود که تا حد امکان مواد میانی لازانیا را با کمترین مقدار روغن تهیه کنید. همچنین اگر از گوشت چرخ کرده استفاده می‌کنید، گوشت بدون چربی یا کم چربی را انتخاب کنید.
- ۲- پیازی که در تهیه مواد میانی لازانیا به کار می‌رود، باید ریز خرد شود (می‌توانید پیاز را رنده کنید).
- ۳- اگر در مواد میانی لازانیا از رب استفاده می‌کنید، مقدار آن کم باشد. همچنین همراه آن چند قاشق آب اضافه کنید.
- ۴- لازانیا را در ظرف نجسب (پیرکس) تهیه کنید. کف و دیواره‌های ظرف باید با کره یا روغن چرب و با سس بشامل پوشش داده شود.
- ۵- روی هر ورق لازانیا، مقدار نازک و کمی مواد گوشتی یا سبزیجات، سپس مقدار کمی پنیر بریزید.
- ۶- وقتی لایه‌ها تمام شد، روی آخرین لایه لازانیا را با سس سفید مخصوص (سس بشامل) و پنیر فراوان کاملاً پوشش دهید.
- ۷- قبل از قرار دادن لازانیا در فر، مقداری آب روی سطح آن اسپری کنید. (این کار باعث می‌شود لازانیای شما خشک نشود)
- ۸- یک ظرف پیرکس را پر از آب کنید و همراه با آن درون فر قرار دهید. (این ترفند مانع از خشک شدن لازانیای شما می‌شود)

ماسالا، یک نوشیدنی با هزار خاصیت

ماسالا یک نوشیدنی قدیمی است که خواص زیادی از جمله کاهش سطح کلسترول خون و خاصیت ضدباکتریایی دارد



طرز تهیه چای ماسالای خانگی

- هل سبز ۵ عدد
- چوب دارچین یک عدد متوسط
- شکر ۴ قاشق چای خوری
- شیر یک پیمانه
- فلفل سیاه یک عدد
- میخک ۴ عدد
- چای سیاه ۲ قاشق چای خوری
- پودر زنجبیل خشک شده یک قاشق چای خوری

۸- در ظرف را بگذارید و اجازه دهید ۲، ۳ دقیقه آهسته قل بخورد.

۹- چای را از صافی عبور دهید و تازه سرو کنید.

خواص چای ماسالا

۱- دارچین تا بیش از ۳۰ درصد موجب کاهش سطح کلسترول خون، کلسترول LDL و تری‌گیلیسرید می‌شود.

۲- برخی از مطالعات انجام شده ثابت می‌کند چای سیاهی که در این نوشیدنی استفاده می‌شود، تأثیر مثبتی بر کاهش سطح کلسترول خون دارد.

۳- ترکیب زنجبیل و دارچین در تهیه این چای تأثیر مثبتی بر کنترل و کاهش قند خون دارد.

۴- چای ماسالا حاوی زنجبیل است که ضدتهوعی بسیار قوی محسوب می‌شود.

۵- این نوشیدنی حاوی دارچین، میخک و هل است که خاصیت ضدباکتریایی دارند و مانع از بروز عفونت‌های باکتریایی دستگاه گوارش می‌شوند.

۶- فلفل سیاه یکی دیگر از ادویه‌هایی است که خاصیت ضدباکتریایی دارد و معمولاً در تهیه این چای استفاده می‌شود.

۷- هل یکی از گران‌قیمت‌ترین ترکیبات چای ماسالا است. از خواص هل می‌توان به بادشکنی و

نکته

دستورالعمل ثابتی برای تهیه این نوشیدنی وجود ندارد و در بعضی از دستورها بادیان ختایی یا انیسون ستاره‌ای و فلفل سفید، جوز هندی و چای سفید هم اضافه می‌شود. شما می‌توانید به دلخواه مواد را کم و زیاد کنید.

روش تهیه

۱- طرز تهیه چای ماسالا به این صورت است که ابتدا باید تمام ادویه‌های آسیاب نشده را در غذا ساز بریزید و پودر کنید.

۲- سپس پوست هل را جدا و آن را دوباره آسیاب کنید.

۳- یک ظرف را روی شعله متوسط قرار دهید و چهار پیمانه آب در آن بریزید.

۴- وقتی جوش آمد، چای سیاه و پودر ماسالای خانگی تازه را که آماده کرده‌اید به آن اضافه کنید.

۵- بعد از یک دقیقه، شکر را اضافه کنید و بگذارید مخلوط ۴ تا ۵ دقیقه قل بخورد.

۶- در آخر، پودر زنجبیل خشک و شیر را اضافه کنید. بگذارید باز هم قل بخورد تا شیر شروع به کف کردن کند.

۷- شعله را کم و کمی زنجبیل تازه روی چای رنده کنید.

بیشتر بدانیم

تخمه کدو منبع فسفر و منیزیم

تخمه کدو یکی از دانه‌های مورد علاقه بسیاری از افراد است که انواع مختلفی دارد و به دلیل فواید و طعم خوبی که دارد از محبوبیت زیادی برخوردار است. این تخمه خواص زیادی دارد از جمله:

- **حدود ۲۸ گرم تخمه کدو شامل:**
- ✓ فیبر ۷/۱ گرم
- ✓ کالری ۱۵۱
- ✓ پروتئین ۷ گرم
- ✓ چربی ۱۲ گرم (۶ گرم آن امگا ۶ است)
- ✓ ویتامین کا ۱۸ درصد از نیاز روزانه بدن
- ✓ فسفر - ۳۳ درصد از نیاز روزانه بدن
- ✓ منیزیم - ۳۷ درصد از نیاز روزانه بدن
- ✓ آهن - ۲۲ درصد از نیاز روزانه بدن
- ✓ زینک - ۱۴ درصد از نیاز روزانه بدن
- ✓ مس - ۱۹ درصد از نیاز روزانه بدن

- ✓ حاوی مقادیر زیادی اسید فولیک است که یکی از بهترین اسیدهای مورد نیاز یک زن باردار به شمار می‌رود.
- ✓ به تقویت توانایی‌های ذهنی و افزایش چشمگیر تمرکز کمک می‌کند.
- ✓ تخمه کدو به شما کمک می‌کند تا از خود در برابر سرطان محافظت کنید، زیرا از تقسیم سلول‌ها که منجر به تومورهای سرطانی می‌شود جلوگیری می‌کند.
- ✓ تخمه کدو دارای اسیدهای چرب اشباع نشده مانند امگا ۳ است که پوست را مرطوب نگه می‌دارد.

- ✓ حاوی ویتامین E است که به بهبود سریع زخم‌ها کمک می‌کند.
- ✓ حاوی درصد بالایی از منیزیم و فسفر است که به تقویت استخوان‌ها و محافظت در برابر پوکی استخوان کمک می‌کند.
- ✓ یکی از منابع غذایی است که از طریق آن می‌توانید فیبر به دست آورید و عملکرد دستگاه گوارش را بهبود دهید.
- ✓ این نوع از تخمه یکی از آجیل‌هایی است که به حفظ سلامت قلب کمک می‌کند، زیرا حاوی آنتی‌اکسیدان و روی است که برای کنترل فشار خون بالا مفید است.

تناسب اندام

۳ نگرانی در باره طناب‌زنی زنان

فاطمه قاسمی

مترجم



این روزها به دلیل ادامه حضور کرونا در اماکن عمومی بانوان اغلب به ورزش‌ها و نرمش‌های قابل انجام در خانه روی می‌آورند. از جمله فعالیت‌های ورزشی متداول و کم‌هزینه، طناب‌زدن است که به راحتی می‌توان آن را در یک فضای کوچک انجام داد. با طناب‌زنی دستگاه گردش خون و تنفس از راه فعالیت هوازی تقویت می‌شود و فرد با طناب‌زدن، عضلات بزرگ و مهم بدن را درگیر می‌کند. ضمن این که طناب‌زدن، یک راه بسیار عالی برای سوزاندن چربی‌های اضافه بدن است. اما بانوان در طناب‌زنی همچون فعالیت‌های ورزشی دیگر در شرایطی خاص نیاز به رعایت اصولی دارند که در این مطلب در قالب سه سوال به آن می‌پردازیم.

● آیا طناب‌زنی باعث افتادگی رحم می‌شود؟

افتادگی رحم زمانی رخ می‌دهد که عضلات یار باط‌های کشنده داخل لگن، شل شود و نتواند در رحم را در محل درست خود ثابت نگه دارد. در صورت ضعیف یا شل شدن عضلات داخل لگن، اولین عارضه‌ای که روی می‌دهد افتادگی رحم یا پروlaps است که رحم از حالت عادی خود خارج و به کانال واژن وارد می‌شود. از جمله علت‌های مهم بروز این مشکل بالا رفتن سن، ضعیف شدن عضلات داخل لگن، آسیب دیدگی عضلات رحم در هنگام تولد نوزاد، زایمان‌های متعدد، به دنیا آوردن نوزادان سنگین، چاقی، فعالیت‌های بدنی شدید و... است. طناب‌زدن هم در صورتی که غیر اصولی، با مدت زمان طولانی و شدید انجام شود اگر به طور قطع باعث شل شدن عضلات ناحیه لگن نشود، با بالا و پایین پریدن‌ها، احتمال این عارضه را در فرد دارای نشانه‌های قبلی افتادگی رحم افزایش می‌دهد. در هر حال طناب‌زدن به تنهایی باعث بروز افتادگی رحم در بانوانی که مشکلی در عضلات کف لگن و داخلی خود ندارند نمی‌شود.

● آیا طناب‌زنی در بار داری خطرناک است؟

بسیاری از متخصصان زنان و زایمان توصیه می‌کنند که زنان باردار از انجام تمرینات ورزشی مانند پریدن، طناب‌زدن و... خودداری کنند. انجام این گونه تمرینات پریدنی، احتمال بروز عوارض منفی در بدن مادر و جنین را افزایش می‌دهد. پریدن زیاد زنان باردار در طناب‌زنی، شل شدن رباط‌های بدن، زایمان زودرس، از دست دادن تعادل و خطر سقط جنین و خونریزی واژینالی را به همراه دارد. به جای طناب‌زنی، تمرینات ورزشی هوازی، قلبی و قدرتی دیگری وجود دارد که زنان باردار می‌توانند طی این دوران انجام دهند مثل شنا، پیاده‌روی، حرکات ورزشی سبک و....

● آیا طناب‌زدن در دوران قاعدگی مضر است؟

طناب‌زدن در دوران قاعدگی در صورتی بی‌خطر است که مدت زمان آن از حد معمول بیشتر نباشد که به بدن فشار وارد کند. شاید تحرک بیشتر باعث خونریزی بیشتر شود، اما میزان خونی که زنان در هر ماه از دست می‌دهند به یک اندازه است. با فعالیت زیاد ناشی از ورزش، ضربان قلب بالا می‌رود، گردش خون در رگ‌ها افزایش می‌یابد و این تصور به وجود می‌آید که خونریزی بیش از پیش است. به طور کلی عادت به ورزش کردن متعادل و روزانه، شدت خونریزی را در این دوره کمتر می‌کند. اما چگونه؟ چربی بدن که در نتیجه ورزش منظم کم می‌شود، باعث کاهش استروژن هم می‌شود. در واقع این استروژن است که باعث تحریک رشد پوشش رحمی می‌شود، پس انجام ورزش منظم و رژیم غذایی سالم، میزان چربی بدن را کم می‌کند و در نتیجه آن سطح استروژن هم پایین می‌آید. در نهایت، خونریزی در قاعدگی کمتر از قبل می‌شود. در هر صورت توصیه می‌شود در این مقطع ورزش‌هایی مثل پیاده‌روی آرام، ایروبیک، پلانک و تمرینات شکمی ملایم را جایگزین ورزش‌های سنگین کنید.

منابع: fitami, nininama

مبل بعثت

سایته خانم شما

• خرید بدون واسطه • فروش اقساطی

gallerymoblebesat

۰۹۱۵ ۹۵ ۹۵ ۶۹۵

کیلومتر ۴ جاده کلات، سمت چپ

