



تغذیه

چند عادت اشتباه پس از غذا خوردن



برخی عادت‌ها هستند که افراد هرگز نباید بعد از غذا خوردن انجام دهند چون در صورت رعایت نکردن این موارد به سلامت خود آسیب جدی می‌زنند. روزنامه orissapost در مطلبی به بررسی این موضوع پرداخته است که چرا نباید برخی خوراکی‌ها و نوشیدنی‌ها را پس از وعده غذایی اصلی مصرف کرد.

۱- نوشیدن آب بلافاصله بعد از مصرف غذاتوصیه نمی‌شود. در صورتی که فرد باید بلافاصله بعد از غذا خوردن آب بنوشد لازم است از مصرف آب سرد خودداری کند. در واقع نوشیدن آب بلافاصله بعد از غذای می‌تواند فرایند هضم غذا را مختل کند.

۲- بسیاری از افراد عادت دارند بعد از غذا، چای یا قهوه مصرف کنند اما این یک عادت اشتباه است. با این کار بدن نمی‌تواند آهن موجود در مواد غذایی و همچنین پروتئین را هضم کند.

۳- مصرف میوه و آب میوه برای سلامتی بسیار مفید است اما تا چند ساعت بعد از غذا خوردن از مصرف میوه یا آب میوه خودداری کنید زیرا فرایند هضم را متوقف می‌کند.

۴- همچنین بلافاصله پس از صرف وعده ناهار به انجام کار، پیاده‌روی یا کارهای دیگر مشغول نشوید. بعد از خوردن غذا مدتی استراحت کنید پس از آن می‌توانید فعالیت داشته باشید.

۵- خوابیدن یا دراز کشیدن هم پس از غذا خوردن توصیه نمی‌شود. بسیاری از افراد عادت دارند کمی بعد از ناهار بخوابند اما باید از این کار اجتناب شود زیرا به سیستم گوارش و بدن آسیب می‌زند.

منبع: ایسنا

دانستنی‌ها

چرا باید در حمام آواز بخوانید؟

آواز خواندن باعث تقویت عملکرد ریه، بالا رفتن ضربان قلب و خون‌رسانی بهتر می‌شود

آواز خواندن زیر دوش و در حمام یکی از عادت‌های معمول در افراد است. شمارد طی آن مجبور می‌شوید شش‌های خود را از هوایرو خالی کنید، ضربان قلب‌تان افزایش می‌یابد و خون سریع‌تر در بدن به جریان می‌افتد که همه این عوامل فواید بسیاری برای سلامت جسمانی و روانی دارد. البته باید دقت کنید که آواز خواندن شما مزاحم دیگران و به‌ویژه همسایه‌ها و در ضمن باعث باز گذاشتن زیادی شیر آب نشود. در ادامه چند دلیل برای شمای آوریم که نشان می‌دهد چگونه آواز خواندن در حمام به سلامت جسم و روح‌ما کمک می‌کند.

تقویت عضلات گردن

زمانی که در حمام آواز می‌خوانید اکسیژن بیشتری وارد بدنتان می‌شود

داده تصویری

محو‌بودی دور چشم با گردو، سیب زمینی و گلاب

دایره‌های تیره دور چشم به‌شما نشان می‌دهد که بهتر است سبک زندگی‌تان را عوض کنید



اغلب افراد فکر می‌کنند که حلقه‌های تیره دور چشم ناشی از خستگی و کمبود خواب است. اگر چه این‌ها می‌تواند یکی از دلایل آن باشد اما آلرژی‌ها، کم‌خونی و افزایش سن هم می‌تواند از دلایل دیگر سیاهی یا



کبودی دور چشم باشد. این دایره‌های تیره، بسته به رنگ پوست ممکن است بنفش، آبی، قهوه‌ای تیره یا سیاه به نظر برسد. این حلقه‌ها به‌ندرت دلیلی برای نگرانی دارد؛ اما ممکن است افراد بخوانند آن‌ها را به دلیل زیبایی ظاهری کاهش دهند.

خون کمک می‌کند. مصرف روزانه حدود ۳۰ گرم از آن و مصرف غذاهای غنی از اسیدهای چرب امگا ۳ مانند ماهی سالمون و گردو می‌تواند جریان خون به پوست را بهبود بخشد.

خیار

قرار دادن برش‌های خیار روی چشم می‌تواند باعث تسکین خستگی چشم‌ها شود و تورم را کاهش دهد. مقدار آب زیاد و ویتامین C خیار به‌تغذیه و مرطوب کردن پوست کمک می‌کند.

سیب‌زمینی

آنتی‌اکسیدان‌های موجود در سیب‌زمینی سلول‌های آسیب‌دیده پوست را ترمیم می‌کند و تولید ملانین پوست را که یکی از دلایل لکه‌های تیره است کاهش می‌دهد. پس از پوست کردن سیب‌زمینی و شست‌وشوی کامل، آن‌ها را برش بزنید و روی چشم قرار دهید.

گلاب

گلاب یک محصول ضد التهابی است که باعث نرمی، طراوت و از بین رفتن قرمزی پوست می‌شود. پنبه‌ای را با گلاب خیس کنید و آن را مستقیماً روی پلک‌های بسته خود قرار دهید و استراحت کنید.

کمپرس سرد

گذاشتن کمپرس سرد روی چشم‌ها می‌تواند عروق خونی را منقبض کند و ظهور حلقه‌های تیره را کاهش

خواندن در حمام حنجره را تحریک می‌کند و به این وسیله خروپف را به حداقل می‌رساند.

مفید برای مغز

آواز خواندن در حمام روی عملکرد مغز اثر مثبت دارد چرا که این عادت یکی از روش‌های تقویت مهارت حرکت و هماهنگی اعضای بدن محسوب می‌شود.

کاهش استرس

یکی از مزایای مهم خواندن آواز در حمام تسکین درد و آرامش روحی است. تجویز متخصصان روان‌شناس برای کاهش استرس و دوری از غم و اندوه گاهی به آواز خواندن می‌رسد.

منبع: برنا



انگیزه‌من

غذای اصلی

ساندویچ مرغ و سبزیجات عصرانه‌ای لذیذ



- نان تُست: یک بسته
- سینه مرغ آب‌پز ورز شده: یک لیوان
- هویج: ۴ عدد
- سیب‌زمینی: ۳ عدد
- کنسرو نخود فرنگی: نصف لیوان
- کنسرو ذرت: نصف لیوان
- پیاز رنده شده: ۲ عدد
- نمک و فلفل و زردچوبه: به مقدار لازم
- سس مایونز: به مقدار لازم
- تخم مرغ: ده شده: ۳ تا ۴ عدد
- آرد سوخاری: به مقدار لازم
- روغن برای سرخ کردن: به مقدار لازم

امروز طرز تهیه میان‌وعده‌ای سبک را به شما آموزش می‌دهیم که می‌تواند روی میز صبحانه یا ناهار یا حتی در نشیمن و جلوی تلویزیون در کنار خانواده سرو شود.

پیازها را همراه با کمی روغن در ماهیتابه سرخ کنید. سپس سیب‌زمینی‌ها و هویج‌ها را که به صورت نگینی ریز خرد کرده‌اید به پیاز اضافه کنید و همراه با روغن تفت دهید تا بپزد سپس نخود فرنگی و ذرت را به همراه مرغ پخته وریز شده به مواد اضافه کنید و روی حرارت هم بزنید و کمی تفت دهید. نمک، فلفل و زردچوبه را نیز به مواد اضافه کنید. سپس نان‌ها را تست را به صورت مثلثی خرد کنید و روی هر کدام

منبع: ایران‌کوک

پزشکی

جلوگیری از فیبروئید رحمی

مارال مرادی
خبرنگار

تعداد بسیاری از زنان با وجود داشتن فیبروئید بدون علامت هستند. فیبروئید رحمی، رشد توده‌های خوش‌خیم در دیواره رحم و یکی از بیماری‌های رایج در زنان است.

هیچ‌کس به درستی علت ایجاد فیبروئید را نمی‌داند. زن‌هایی که رشد سلول‌های عضلانی دیواره رحم را تسریع می‌کند، می‌تواند در این موضوع دخیل باشد. ناهنجاری‌های عروق خونی رحم هم می‌تواند عامل موثری به‌شمار آید. وجود استروژن و پروژسترون می‌تواند به نوعی در این موضوع دخیل باشد. فیبروئید به‌ندرت قبل از اولین قاعدگی بروز می‌کند. حاملگی رشد آن را افزایش می‌دهد و با یائسگی شروع به‌پسرفت می‌کند.

اگر فیبروئید دارید یا قصد دارید از آن پیشگیری کنید مواد غذایی زیر را در برنامه غذایی خود بگنجانید:

مواد غذایی ارگانیک

مصرف این غذاها به کوچک شدن و جلوگیری از فیبروئید کمک می‌کند. آفت‌کش‌ها می‌تواند استروژن و سطوح دیگر هورمون‌ها را تحت‌تاثیر قرار دهد. از آن‌جا که تعادل هورمونی کلید درمان طبیعی فیبروئید است، می‌توانید از محصولاتی که حاوی آفت‌کش‌ها نیست استفاده کنید.

سبزیجات تیره‌رنگ

سبزیجات با رنگ تیره می‌تواند رشد فیبروئید را در بدن متوقف کند. این سبزیجات حاوی ویتامین K برای کمک به لخته شدن خون و جلوگیری از خونریزی شدید ناشی از فیبروئید هستند.

کلم‌ها

از عملکرد کبد و تعادل استروژن در بدن حمایت می‌کند. تحقیقات نشان داده که مصرف انواع کلم‌ها به‌علاوه گوجه‌فرنگی و سیب‌عامل حفاظتی برای فیبروئیدهای رحمی است.

غذاهای غنی از بتاکاروتن

این غذاها در بدن تبدیل به ویتامین آ می‌شود و در رشد بافت‌های سالم و ترمیم بافت که هر دو برای درمان فیبروم مفید است، نقش دارد. هویج، سیب زمینی، کلم پیچ و اسفناج سرشار از بتاکاروتن هستند.

مواد غذایی سرشار از آهن

فیبروئیدها گاهی منجر به از دست دادن خون زیاد طی دوران قاعدگی زن‌ان می‌شود و این روند می‌تواند باعث کم‌خونی و فقر آهن شود. مصرف غذاهای غنی از آهن از جمله گوشت قرمز و حبوبات به جایگزینی آهن از دست رفته بدن کمک می‌کند.

منبع: ایران‌اندگی

آنتی‌کرونا

تناسب ماسک با صورت مهم‌تر از جنس آن است

محققان با مطالعه اثر بخشی انواع ماسک‌های صورت دریافتند که برای ایجاد بهترین محافظ در برابر کووید ۱۹، متناسب بودن ماسک با صورت، به اندازه جنس ماسک یا حتی بیشتر از آن، مهم است.

گروهی از محققان دانشگاه کمبریج انگلستان، کارآمدی انواع مختلف ماسک صورت را مورد مطالعه قرار دادند و دریافتند به‌منظور حفاظت بهتر در مقابل کووید ۱۹، اندازه ماسک مطابق با صورت، به اندازه جنس ماسک مهم است یا حتی اهمیت‌اش از آن بیشتر است. محققان مجموعه‌آزمایش‌های مربوط به اندازه ماسک روی صورت را انجام دادند و دریافتند که وقتی ماسک‌های با عملکرد بالا به درستی روی صورت قرار نگیرند، عملکرد خوبی ندارند و بهتر از ماسک پارچه‌ای عمل نمی‌کنند.

پاندمی کووید ۱۹ ماسک‌های مناسب صورت را به یک بخش حیاتی از تجهیزات حفاظتی برای کارمندان مراقبت‌های بهداشتی و شهروندان تبدیل کرده است. اهمیت استفاده از ماسک صورت در کاهش روند شیوع ویروس اثبات شده است. «یوجینا اوکلی»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «ما می‌دانیم اگر مهر و موم خوبی بین ماسک و صورت فرد استفاده‌کننده وجود نداشته باشد، قطرات زیادی از قسمت بالا و دو طرف ماسک نشت می‌کنند و بسیاری از افرادی که عینک می‌زنند به خوبی از این موضوع آگاهی دارند.» محققان با مطالعه روی انواع ماسک‌ها متوجه شدند که در صورت قرار گرفتن دقیق ماسک روی صورت، ماسک‌ها قادر به فیلتر بیش از ۹۵ درصد ذرات موجود در هوا هستند.

منبع: مهر