آمادگی برای روزه داری

در شرایطی که کرونا محدودیت‌های زیادی را به‌وجود آورده است، برای شروع ماه رمضان باید با آمادگی بیشتری به استقبال روزه داری برویم

تغذیه

زمان زیادی تا شروع ماه رمضان باقی نمانده و بهتر است خودمان را برای روزه‌داری آماده کنیم. با توجه به شیوع کرونا و لزوم توجه بیشتر به نکات بهداشتی مواد غذایی بهتر است در روزهای باقی مانده تا شروع ماه رمضان مواد غذایی را که نیاز داریم خریداری کنیم و در یخچال و فریزر نگه داریم تا مجبور نباشیم هر روز برای خرید به بیرون از منزل برویم. ادامه مطلب را در این زمینه مطالعه کنید:

با برنامه‌ریزی وارد ماه رمضان شوید

این روزها که همه افراد خانواده دور هم هستند بهتر است با مشورت و همراهی مواد غذایی را که در طول ماه رمضان لازم دارید خریداری و خود را برای تهیه وعده های افطار و سحر آماده کنید. مواد غذایی مانند سبزی، غلات، گوشت و حبوبات و از آن جا که این روزها فعالیت بدنی زیادی نداریم بهتر است از زیاده‌روی در مصرف مواد پرکالری بپرهیزیم و به جای آن از میوه ها و سبزیجات بیشتر در وعده افطار و سحر استفاده کنیم.

از همین حالا عادت کنید

۱- از مصرف غذاهایی که چربی، قندیا نمک زیادی دارند بپرهیزید.

۲- میوه ها، سبزیجات، برنج و غلات بیشتری مصرف کنید.

۳- مایعات زیاد مصرف کنید.

۴- مقداری غذا از قبل درست کنید و در فریزر بگذارید تا اگر روزی نتوانستید غذا آماده کنید به مشکل برنخورید.

۵- می توانید قسمتی از مواد غذایی را نیمه آماده نگهداری و به هنگام تهیه غذا از آن استفاده کنید. به عنوان مثال لوبیا یا لپه را نیم‌پز یا کنسرو کنید و در فریزر قرار دهید تا هنگام تهیه خورش قرمه سبزی یا قیمه زمان زیادی برای پخت نیاز نباشد.

غذای مخصوص ماه رمضان

شله‌زرد، فرنی یا شیربرنج غذای مخصوص این ماه است و برای شروع افطار مناسب است. اگر معده مرطوبی دارید روی آن ها کمی دارچین و سیاه‌دانه بریزید. بد نیست که برای تقویت دهانه معده همراه با فرنی، شله‌زرد یا شیربرنج کمی مربا بخورید. البته شاید برای کسانی که گرمی و خشکی زیادی در معده دارند سوپ جو همراه با آلوبخارا مناسب‌تر باشد. برای گرم‌مزاجانی که دچار ریزش صفرا به معده هستند (مثلا احساس سوزش یا درد گزنده‌ای سر معده دارند، دهان‌شان خیلی بدبوست، تحریک‌پذیر و عصبی شده‌اند) شربت سکنجبین و لرم در شروع افطار بسیار مفید است تا معده را از صفرا بشوید.

خوراکی برای رفع عطش

برای کاهش تشنگی و عطش در ماه رمضان می‌توانید از شربت‌های سرکه‌شیره، سکنجبین یا شربت آبلیمو در وعده‌های سحری یا افطاری استفاده کنید. نوشیدن کمی عرق کاسنی به تنهایی یا همراه با یک قاشق چای‌خوری تخم خرفه در وعده سحری هم برای کاهش عطش در ماه رمضان به شما کمک می‌کند. توصیه می‌کنیم اگر خیلی تشنه می‌شوید، خوردن خورش‌های همراه با آلو و زرشک را در وعده سحری فراموش نکنید. در طول ساعات روزه‌داری هم می‌توانید عطش خود را با بوییدن سیب گلاب، خیار یا لیمو، اسپری کردن گلاب خنک در فضای اتاق، شست‌وشوی سر و گردن و سینه با آب خنک و تنفس هوا و نسیم خنک که حرارت زاید قلب را کم می‌کند، کاهش دهید.

آداب خوردن افطاری

از نیم ساعت پیش از افطار، کمی از چهار مغز بادام، گردو، فندق و پسته، به اندازه یک قاشق غذاخوری بکوبید (طوری که پودر نشود) و آن را در یک لیوان شیر داغ خیس و مخلوط را با کمی شکر یا عسل شیرین کنید یا یکی، دو خرمای بدون هسته به آن اضافه کنید. در زمان افطار ابتدا خرما میل کنید و سپس مخلوط را هم بزنید و قاشق قاشق با کمی نان برشته شده، بخورید این یکی از غذاهای مناسب برای ماه رمضان است. یادتان باشد اگر خواستید خوراک دیگری بخورید، دست کم با یک ساعت فاصله بخورید.

تهیه ماءالشعیر طبی

ماءالشعیر طبی بهتر از هر نوشیدنی دیگری می‌تواند در برابر استرس گرمایی و تشنگی و تحلیل رطوبت بدن، از شما محافظت کند. اگر معده سردیاتری دارید بهتر است در هر لیوان آن یک قاشق مربا خوری عسل حل کنید و سپس بنوشید. برای تهیه این ماءالشعیر سنتی ۵۰ گرم جو پوست کنده سالم (نه پرک و نه نیم کوب) را با چهار لیوان آب (یک لیتر)، با حرارت ملایم، آهسته بجوشانید تا وقتی که جوها به حالت شکفته و کاملا پخته برسند. این زمان به‌طور متوسط ۴۰ تا ۵۰ دقیقه طول می کشد. پس از آن، تا این ترکیب سرد نشده، آن را صاف کنید و در جای خنک قرار دهید تا سرد شود. از این چهار لیوان، بیش از سه لیوان ماءالشعیر به دست می‌آید که حداکثر دو روز در یخچال قابل نگهداری است. ماءالشعیر طبی نباید غلیظ و ژله‌ای شود وگرنه تاثیر آن معکوس خواهد شد.

تنگی نفس

محققان دریافتند این وضعیت می‌تواند به بروز عوارض تنفسی مزمن مانند تنگی نفس و آسیب دیدگی کیسه‌های هوایی منجر شود. برای مقابله با این علامت و تنفس طبیعی، انجام تمرینات تنفسی مستمر و دسترسی دایمی به اکسیژن کاری ضروری است.

منبع: ایرنا

پزشکی

توقف ریزش مو با مصرف یک ویتامین

ویتامین D یکی از مواد مغذی ضروری برای کارکرد مناسب بدن است. کمبود این ویتامین می تواند طیف گسترده ای از مشکلات شامل پوکی استخوان تا تضعیف سیستم ایمنی بدن را به همراه داشته باشد. با این حال، تحقیقات نشان از تاثیر منفی کمبود ویتامین D بر زیبایی پوست و مو دارد. بر این اساس، کمبود این ویتامین به طور مستقیم در ریزش و نازک شدن مو تاثیر دارد. این ویتامین به رشد فولیکول موی سر کمک می کند و در صورتی که بدن با کمبود آن مواجه شود زیبایی مو کاهش می یابد.

کمبود ویتامین D و طاسی نقطه‌ای

کمبود این ویتامین می تواند به طاسی نقطه ای سر منجر شود. با این حال، کمبود این ویتامین حتی در صورت نبود طاسی هم می تواند از حجم موی سر بکاهد. ویتامین D یک عامل داخلی در به وجود آمدن فولیکول جدید مو محسوب می شود.

منابع ویتامین D

از رژیم غذایی حاوی ماهی های چرب، جگر گاو، پنیر و تخم مرغ (زرده آن) بهره ببرید. با این حال، هم اینک مکمل های غذایی حاوی این ویتامین در بازار موجود است و می توانید ماهیانه یک عدد از آن را مصرف کنید. در صورتی که از مکمل غذایی ویتامین D استفاده می کنید باید بسیار هوشیار باشید. ویتامین D همانند ویتامین های E،K، و A جزو ویتامین های محلول در چربی محسوب می شود و زیاده روی در مصرف مکمل های دارویی آن می تواند باعث بیماری مانند کبد چرب شود. تحقیقات نشان داده است با افزایش سن توانایی پوست برای ساختن این ویتامین در معرض نور آفتاب کاهش می یابد. از این رو، در افراد سالمند کمبود ویتامین D بسیار رایج است.

سلامت

ماندگارترین علایم کرونا

احتمال ابتلای شخص به علایم پایدار کرونا، تا حد زیاد به سن، فاکتورهای ریسک و شدت آلودگی به ویروس بستگی دارد اما متخصصان توانسته‌اند الگویی از علایم را در افرادی که دچار عوارض پایدار کووید ۱۹ می‌شوند، شناسایی کنند.

از دست دادن حس چشایی و بویایی

به گفته متخصصان، یکی از دلایل اصلی بروز این علامت، حمله همزمان ویروس به سلول های پشتیبان و سلول های چشایی و بویایی است که موجب تشدید آسیب می‌شود.

سردرد

مطالعات اخیر در انگلیس نشان داده که سردرد یکی از علایم اولیه عفونت است. هم اکنون سردرد و سرگیجه به عنوان عوارض عصبی ناشی از کووید ۱۹ شناخته می‌شود.

درد بدن

با این که تاکنون هیچ درمانی برای این مشکل شناسایی نشده، مراقبت و تمرینات ورزشی مستمر که موجب افزایش چابکی می‌شود برای بهبود این وضعیت مفید است.

گیجی شدید

برای غلبه بر این وضعیت لازم است استراحت کافی داشته باشید و با فعالیت بیش از حد، خود را خسته نکنید، غذاهای سالم مصرف کنید، آب کافی به بدن برسانید و برای بازگشت به روال عادی زندگی عجله نکنید.

داده تصویری

نان

آشپزی من

نان شیرمال خانگی مناسب برای روزهای کرونایی

- آرد- ۳۰۰ گرم (۲/۵ تا ۳ پیمانه)
- نمک- یک تا ۲ گرم
- شکر- ۶۰ گرم
- تخم مرغ- یک عدد کوچک
- کره- ۱۵ گرم
- شیر- ۱۵۰ میلی لیتر (یک پیمانه)
- وانیل- نوک قاشق چای‌خوری
- هل- به دلخواه نوک قاشق چای‌خوری
- مخمر خشک- ۷ گرم (معادل یک قاشق غذاخوری)

مواد رومال

- تخم مرغ کامل- یک عدد
- خامه- یک قاشق چای‌خوری
- زعفران- به مقدار کم
- وانیل یا هل- به مقدار کم (تخم مرغ و کره به دمای محیط رسیده باشد)

۱- تخم مرغ، کمی شیر، وانیل، شکر و هل را مخلوط و سپس آرد (الک شده) و نمک و مخمر فعال شده را با هم اضافه و مخلوط کنید و بقیه شیر را به مواد بیفزایید (کمی از شیر را نگه دارید) و ۳ تا ۵ دقیقه آخر کره را اضافه کنید و حدود ۱۰ تا ۱۵ دقیقه ورز بدهید یا ۱۰۰ بار روی میز کار بکوبید، اگر خمیر کمی چسبندگی داشت اشکال ندارد. ۲- سپس خمیر را داخل ظرفی قرار دهید و دستمال تمیزی روی آن بکشید که خمیر خیلی گرم نشود.

۳- بعد از کمی استراحت با خمیر چانه‌هایی بگیرید. روی آن ها کیسه پلاستیکی چرب شده قرار دهید و حدود ۱۰ تا ۱۵ دقیقه به آن ها استراحت بدهید.

۴- سپس به هر صورتی که دوست داشتید خمیر را شکل بدهید. سینی فر را چرب کنید و روی آن آرد بپاشید، می‌توانید از کاغذ روغنی هم استفاده کنید. خمیرهای شکل داده شده را داخل سینی فر قرار دهید.

روی آن ها پلاستیک چرب شده قرار دهید و در جای گرم و مرطوب بگذارید تا استراحت کند تا زمانی که خمیر حجم بگیرد و ور بیاید حدود یک ساعت طول می کشد.

۵- کیسه پلاستیکی را آرام از روی خمیر بردارید و اجازه دهید روی خمیر کمی هوا بخورد تا رومال روی نان شیرمال باقی بماند رومال بزنید و روی آن ها را کنجد یا بادام بپاشید.

۶- سپس آن ها را داخل فر با دمای ۱۸۰ درجه به مدت ۲۰ تا ۲۵ دقیقه بگذارید تا زمانی که روی نانتان کاملا رنگ بگیرد البته زمان بستگی به دمای فر دارد.

بیشتر بدانیم

بانوان

چگونه می‌توان پرخوری قبل از دوران قاعدگی را کنترل کرد؟

مارال مرادی
خبرنگار

پرخوری افراطی قبل از دوران قاعدگی که گاهی نشان‌دهنده اختلال ناخوشی پیش‌قاعدگی (PMDD) هم هست، میل قوی و کنترل نشدنی مصرف مقدار زیادی غذاست. اولین قدم برای پیشگیری از پرخوری قبل از دوران قاعدگی یا کنترل آن، تشخیص و شناسایی وجود این مشکل در خود است. همچنین باید بدانید که چه وقت بیش از حد پرخور می‌شوید. وقتی متوجه شدید که چه وقت پرخور می‌شوید، می‌توانید با استفاده از راهنمایی های زیر این مشکل را برطرف کنید:

۱- هوشمندانه غذا بخورید

یک دفتر چه یادداشت به فهرست غذاهایی که در طول روز می خورید اختصاص دهید و هر چیزی را که می خورید، به‌ویژه وقتی پرخوری می کنید، در آن بنویسید. همچنین روی کاغذ یا به وسیله نوعی اپلیکیشن، مقدار کالری مصرفی روزتان را یادداشت کنید. این کار به شما یاد می دهد به اندازه غذا بخورید و چرخه پرخوری را متوقف کنید.

۲- غذاهای سالم مصرف کنید

در طول ماه، به‌ویژه قبل از دوران قاعدگی، غذاهای سالم مصرف کنید. از مواد خوراکی حاوی قندهای تصفیه‌شده بپرهیزید. غذاهای سرشار از فیبر مانند میوه‌ها، سبزیجات، انواع لوبیا، دانه‌ها و غلات کامل از جمله برنج قهوه‌ای و جو مصرف کنید. فیبر احساس سیری طولانی‌تری به شما می‌دهد. از سبزیجاتی مانند اسفناج، کلم‌پیچ یا سبزیجات چلیپایی مانند کلم بروکلی، به‌دلیل این که حاوی فیبر فراوان‌اند استفاده کنید.

اگر هم می‌خواهید خوراکی های شیرین مصرف کنید، سیب گزینه مناسبی است. این میوه علاوه بر شیرینی حاوی فیبر هم هست. از روزهای قبل از دوران قاعدگی خوراکی های شور و چرب نخورید، زیرا نفخ‌تان را بدتر می‌کند. کافئین و لبنیات هم موجب نفخ و درد معده می‌شود و همچنین در خواب‌تان اختلال ایجاد می‌کند.

۳- میان‌وعده‌های سالم مصرف کنید

هرگز هله‌هوله نخرید. وقتی از این نوع خوراکی ها در خانه نداشته باشید، مصرف آن ها سخت می‌شود. به‌جای خرید این نوع خوراکی ها، موادی تهیه کنید که بتوانید با آن ها میان‌وعده‌های سالم با انواع بافت و طعم مختلف آماده کنید. هروقت به پرخوری تمایل داشتید، یک لیوان آب، همراه با میوه یا نعناع تازه مصرف کنید. این کار اشتیاق‌تان به مواد خوراکی را مهار می‌کند. البته جویدن آدامس یا خوردن آب‌نبات هم ایده خوبی است.

اگر هوس خوردن مواد غذایی شیرین کردید، یک اسموتی از میوه‌های تازه و ماست یا یک عدد سیب‌زمینی شیرین که روی آن کمی کره و یک قاشق غذاخوری شکر قهوه‌ای گذاشته‌اید بخورید. اگر مواد خوراکی شور یا تند می‌خواهید، می‌توانید ورقه‌های نازک سیب‌زمینی پخته با پاپریکا و نمک را امتحان کنید.

۴- سبک زندگی سالم داشته باشید

اضطراب در روزهای نزدیک به دوران قاعدگی ممکن است به غذاخوردن احساسی منجر شود. ورزش، روش های تمرین آرامش، داشتن خواب منظم و حفظ دید مثبت به زندگی اضطراب‌تان را کنترل می‌کند.

از روش های آرامش‌بخشی می‌توان به تنفس عمیق، ماساژ و آرام‌سازی پیش‌رونده عضلانی اشاره کرد. در آرام‌سازی پیش رونده عضلانی، با منقبض و رها کردن تمام عضلات اصلی در بدن، از تنش موجود در سراسر بدن کاسته می‌شود.

۵- از متخصص تغذیه کمک بگیرید

اگر همچنان نمی‌توانید برنامه غذایی مناسبی برای خود ترتیب دهید، از متخصص تغذیه کمک بگیرید. متخصصان تغذیه معمولا ارتباط بین پرخوری و چرخه قاعدگی را به خوبی می‌شناسند و ترفندهای خاصی برای کنترل اشتیاق به غذا و گرسنگی به شما پیشنهاد می‌دهند.

در تهیه این مطلب از سایت «healthline» کمک گرفته شده است

شماره پیامک زندگی سلام
۲۰۰۰۹۹