پرسش و پاسخ

تجویز داروها، تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سوالات مصرف دارویی توصیه می‌شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

دکتر سیدمصطفی عربی
متخصص تغذیه

لطفا درباره تغذیه در فصل امتحانات و این که از چه موادی استفاده کنیم، توضیح دهید.

در دوره امتحانات، افزایش توان و عملکرد مغزی یکی از مهم ترین نیازهای تمامی دانش آموزان و دانشجویان است که باید دقت لازم را در این باره داشته باشند.

منابع ویتامین های گروه ب مانند ب ۱ ، ب۳، ب۶ و ب ۹ باید مصرف شود. منابع ویتامین ب ۱ و ب۳ نان سبوس دار و گوشت ها است که باید به طور منظم مصرف شود.

از جمله منابع قابل قبول ویتامین ب ۶ گوشت ها و لبنیات است. از جمله منابع بسیار خوب اسید فولیک، سبزی ها و میوه های تازه است که باید روزانه مصرف شود.

ویتامین ب یکی از ویتامین های بسیار مهم در ساخت هورمون های مغزی و هورمون های استرس است. در موقعیت های استرس زا این ویتامین از بدن تخلیه و باعث کمبود سریع این ویتامین در بدن می شود و در نهایت ممکن است به ایجاد علایم خستگی، خواب آلودگی، ضعف بدن و سیستم ایمنی بینجامد. از جمله منابع مهم این ویتامین می توان به میوه ها و سبزی های تازه اشاره کرد.

آهن یکی از مواد معدنی مهم است که در اکسیژن رسانی به مغز، تولید انرژی و عملکرد حافظه نقش مهمی دارد لذا تامین روزانه و کافی آن برای عملکرد مناسب مغز الزامی است. منابع آهن شامل گوشت ها، حبوبات به ویژه لوبیا و عدس وموبز است که باید در دوره امتحانات مصرف شود. اسید های آمینه

لایه بردارهای طبیعی برای پوست خشک

پوست

اگر پوست شما خشک و حساس است، باید هنگام انتخاب محصولات لایه بردار دقت بیشتری کنید، حتی اگر قصد انتخاب بین مواد طبیعی را داشته باشید، تا از آسیب دیدن پوست پیشگیری شود. ترمیم شرایط پوست در نقاط مختلف بدن مزایای مربوط به خود را دارد. لایه برداری پوست در سراسر بدن به بهبود زیبایی ظاهری انسان کمک می کند. حواستان به نقاط حساس بدن مانند سینه ها و پایین تنه، گردن و صورتتان باشد. پوست این نقاط حساس تر است، پس باید این قسمت ها را آرام تر ماساژ دهید. فشار بیشتری را روی پوست زانوها، آرنج ها و پاها وارد کنید، زیرا پوست این نقاط از بدن کلفت تر است. با چند اسکراب طبیعی که می توانید از آن ها برای لایه برداری پوست کل بدن استفاده کنید بیشتر آشنا شوید.

اسکراب موز و شکر

یک عدد موز رسیده
سه قاشق غذاخوری شکر

روش تهیه

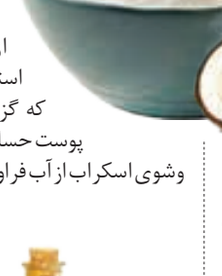
موز را به شکل پوره در آورید و با شکر ترکیب کنید. سپس، این ترکیب را روی پوست بمالید و پس از ۱۵ دقیقه پوستتان را بشویید. اگر قصد دارید از این اسکراب تنها برای صورت استفاده کنید، باید از شکر کمتری استفاده کنید. موز حاوی پتاسیم و دیگر مواد مغذی است که برای پوست ایده آل است.

نکته قابل توجه درباره این اسکراب نیاز نداشتن آن به هیچ گونه روغن است زیرا موز هر آن چه را پوست نیاز دارد، در خود جای داده است. این اسکراب برای افراد با پوست چرب بسیار توصیه شده است.

خاک رس سبز

خاک رس سبز برای افرادی که دارای پوست حساس هستند یا افرادی که قصد دارند یک پاک سازی ملایم در کل بدن خود انجام دهند، گزینه خوبی محسوب می شود. باید خاک رس را با اندکی روغن زیتون ترکیب کنید. استفاده از این ترکیب، بهره مندی از پوستی تمیز بدون ایجاد هرگونه اثر جانبی را تضمین می کند.

خاک رس ناخالصی ها را به خود جذب می کند و به بازسازی بافت پوست که در معرض نور خورشید قرار داشته است، کمک می کند. این ترکیب را با حرکات دایره ای روی پوست خود ماساژ دهید تا به پاک سازی ناخالصی ها از روی پوست کمک شود. اجازه دهید این ترکیب برای ۱۰ دقیقه روی پوست باقی بماند. برای شست وشوی پوست نیز از آب گرم استفاده کنید.



روغن نارگیل و شکر

محصولات طبیعی چندانی وجود ندارد که توانایی مرطوب کردن پوست به اندازه روغن نارگیل را داشته باشد. استفاده از روغن نارگیل برای حفظ کلاژن، مرطوب کردن و دریافت اسیدهای چرب که از پیری بافت پوست پیشگیری می کند، بسیار مهم است.

شکر دانه های سرسیاه و دیگر ناخالصی را پاک می کند و در کنار آن روغن نارگیل پوست را تغذیه می کند. اجازه دهید این ترکیب خمیر مانند به مدت پنج دقیقه روی پوست باقی بماند.

اسکراب بدن با مرکبات

اسکراب های لیمویی یکی از شناخته شده ترین انواع اسکراب بدن است.

با این حال ، میوه های مشابه دیگری نیز وجود دارد که می توانید برای پاک سازی و رفع انسداد منافذ پوست و از بین بردن سلول های مرده از آن استفاده کنید. می توان از پرتقال، لیموشیرازی و گریپ فروت هم استفاده کرد.

مواد تشکیل دهنده

پوست یک میوه مرکباتی، یک قاشق غذاخوری
شکر یک ونیم قاشق غذاخوری
روغن زیتون یا روغن بادام یک ونیم قاشق غذاخوری

دانه های خشخاش و روغن گیاهی

دانه های خشخاش که حاوی مواد مغذی و اسیدهای چرب است، می تواند گزینه ای مناسب برای استفاده در یک اسکراب باشد. دانه های خشخاش به پاک سازی عمیق پوست کمک می کند زیرا می تواند چند لایه از سلول های مرده پوست را از بین ببرد. در این ترکیب از هر روغن گیاهی می توان استفاده کرد، اما باید توجه داشت که گزینه ای مناسب برای افراد با پوست حساس نیست. برای شست وشوی اسکراب از آب فراوان استفاده کنید.

از اسکراب فقط وفقط یک بار در هفته استفاده کنید. استفاده هر روز از آن، به آسیب های پوستی منجر خواهد شد، پوست شما خشک و خشن می شود و اگر دارای پوستی حساس هستید، قطعا نتایج بدتری حاصل می شود.

کافه سلامت

یک شنبه ها
سلامت عمومی

چرا شیر سرد به کودک ندهیم؟

خانواده‌های زیادی با شیر خوردن کودکشان مشکل دارند و در اغلب موارد کودکشان با خوردن شیر دچار اسهال می‌شود. یکی از مهم‌ترین دلایل ابتلا به اسهال در کودکانی که نوشیدنی‌های سرد به ویژه شیر می‌خورند، کاهش انرژی معده و اختلال در عملکرد این عضو است. وقتی شما شیر را از یخچال درمی‌آورید و آن را به کودکتان می‌دهید و او بی‌وقفه آن را می‌نوشد، حجم زیادی شیر سرد وارد معده می‌شود و معده پیش از آن که مشغول هضم و جذب آن شود، بخش زیادی از انرژی‌اش را به دلیل سردی شیر از دست می‌دهد پس انرژی کمتری برای هضم و جذب آن ذخیره می‌کند. یکی از بهترین روش‌ها برای بهبود عملکرد اندام‌های داخلی و تقویت انرژی کودک، استفاده از نقاط رفلکسولوژی در کف دست و پای کودک است. هر یک از این نقاط در دست یا پای کودک به یکی از ارگان‌ها و اندام‌های بدن او مرتبط است و ماساژ این نقاط می‌تواند تاثیر زیادی در تقویت میزان انرژی در آن عضو و تقویت آن به کمک مریدین‌های مربوط به هر عضو باشد. برای مثال وقتی نقطه معده را روی دست کودک (زیر انگشت شست و نزدیک به مچ دست) با کمک ماساژ فشاری تحریک می‌کنیم، به بهبود عملکرد این عضو کودک کمک خواهیم کرد. این روش را می‌توان با مشاوره متخصص طب سوزنی یا طب چینی برای دیگر اعضای بدن کودک مانند مثانه، شش‌ها و روده‌ها نیز به کار برد.

برطرف کردن ضعف در ماه رمضان

مدیر کل دفتر طب ایرانی وزارت بهداشت با اشاره به این که بهترین هضم در هنگام خواب اتفاق می افتد و بی‌خوابی سبب ایجاد خشکی می‌شود، برتوجه به اهمیت خواب شبانه درماه مبارک رمضان تاکید کرد وگفت: بین زمان غذا خوردن تا خوابیدن، باید فاصله باشد که این فاصله بسته به نوع غذای مصرفی و نوع هضم درهر فرد، متغیر است، اما به طورمتوسط، در نظرگرفتن حداقل دو ساعت فاصله زمانی، توصیه می‌شود و باید برنامه غذایی دروعده افطار را بر اساس آن تنظیم کرد. وی با تاکید بر اهمیت خوردن سحری برای جلوگیری از بروز ضعف در طول روزه‌داری، افزود: توصیه حکمای طب ایرانی، خوردن غذاهنگام‌ووجوداشتهای‌واقعی‌است که‌برای‌ایجاداین‌اشتهادروعده‌سحر، خوردن افطاری سبک در حد نان و پنیر و سبزی یا گردو و نخوردن شام با توجه به فاصله کوتاه بین افطار تا سحر، توصیه می‌شود.

وعده افطار

باز کردن روزه با آب ولرم، خرما یا آب ولرم و یک قاشق عسل بهترین انتخاب است. درهنگام گرسنگی و ایجاد اشتهای واقعی، حرارت معده بالا می رود و آماده هضم غذا می‌شود که با توجه به ساعات طولانی روزو گرسنگی طولانی مدت در ماه رمضان، درهنگام افطار، معده در اوج حرارت خود قرار دارد و به عنوان اولین انتخاب برای باز کردن روزه، باید از ماده‌ای استفاده شود که هم کمی حرارت معده را کاهش دهد و به تعادل برساند و هم با کاهش ناگهانی آن، سبب اختلال در هضم غذای بعدی و ایجاد نفخ نشود. به دلیل گرمای هوا و نخوردن آب در طول روز، یبوست یکی از مشکلات شایع در این ایام است و باید از بروز آن که در طب ایرانی به «ام‌الامراض» معروف است، جلوگیری کرد.

خوردن سبزی در وعده افطار برای کمک به اجابت مزاج توصیه می‌شود، اما در سحر، استفاده از سبزی پخته مناسب است، چرا که مصرف سبزی خام، میزان عطش را در طول روز افزایش می‌دهد.

کولین ترکیب بسیار سودمند در ایجاد هورمون های مغزی و رشد سلول های مغزی است که تامین آن می تواند به افزایش حافظه کوتاه و بلند مدت در افراد مصرف کننده بینجامد

آشپزی من

سالاد ذرت و برنج (سالمند)

- دانه های ذرت را با چاقو جدا کنید و آن ها را بشویید. درون آب و نمک آن ها را حدود سه دقیقه بپزید. آبکش کنید و کنار بگذارید تا سرد شود.
- برنج پخته شده، گوجه فرنگی، پیاز و فلفل چیلی را با هم مخلوط کنید. آن ها را روی ذرت داخل ظرفی که می خواهید سرو کنید، بریزید.
- سرکه و روغن زیتون را اضافه کنید. نمک و فلفل و پنیر بزنید تا طعم بگیرد. سپس سرو کنید.

- بلال تازه - چهار عدد
- برنج پخته و سرد شده - یک و نیم پیمانه
- گوجه فرنگی گیلاسی دو نیم شده - ۴۵۰ گرم
- پیاز قرمز کوچک، خلالی - یک عدد
- فلفل چیلی - یک عدد
- سرکه - دو قاشق غذاخوری
- روغن زیتون - دو قاشق غذاخوری
- سس سالاد - کمی
- پنیر فتا - به دلخواه

سلامت

برنج دودی مفید است یا مضر؟

در گذشته مواد غذایی را دود می دادند تا ماندگاری بیشتری داشته باشد اما امروزه مواد غذایی دودی بیشتر از سرتفنن مصرف می شود.
دود بیش از دو هزار نوع ماده شیمیایی دارد و باعث ضد عفونی شدن خوراکی ها می شود.
دود عوامل میکروبی و قارچی مواد غذایی را از بین می برد تا زمان ماندگاری آن ها بیشتر شود.

دود دادن برنج

معمولا با کمک خرده های چوب در ختان در اتاقک هایی دود ایجاد و این دود به سمت برنج ها هدایت می شود تا طعم دودی بگیرد؛ به این صورت که کیسه های برنج را از جایی آویزان می کنند و خرده های چوب را آتش می زنند به حدی که فقط دود کند و آتش نگیرد.

دودی کردن مواد غذایی اشتباه است؟

اگر برای دودی کردن از مواد سوختنی خوب استفاده کنیم، مواد رنگی داخل مواد سوختنی نباشد یا از چوب هایی که طعم و اسانس زیادی دارد مانند چوب درخت کاج استفاده نشود، دودی کردن ضرری برای مصرف کننده نخواهد داشت اما استفاده از چوب های رنگ شده یا چوب های اسانس دار و شیرابه دار یا چوب های آغشته به مواد نفتی مضر است. متاسفانه چون دودی کردن در خانه یا در کارگاه ها به روش سنتی در کشور مان انجام می شود و صنعتی نیست، نمی توان خیلی مطمئن بود که در فرایند دودی کردن از چوب مناسب استفاده شده است. به همین دلیل مصرف زیاد محصولات دودی توصیه نمی شود. در اثر سوختن چوب های نامناسب دودی که تولید می شود حاوی ترکیبات سرطان زاست که وارد غذا می شود و در طولانی مدت می تواند سبب بروز سرطان شود. با این حال حتی اگر در فرایند تولید محصول دودی از چوب خوبی استفاده نشده باشد، مصرف گاه به گاه برنج یا ماهی دودی بدون اشکال است. زیرا تداوم مصرف است که می تواند سبب بروز سرطان شود. در کشور ما مصرف محصولات دودی خیلی مرسوم نیست و بیشتر مردم شاید یک بار در ماه هم از آن ها استفاده نکنند اما در مناطقی که مصرف محصولات دودی رواج دارد، توصیه می شود که خوردن این مواد غذایی بیشتر از یک بار در هفته نباشد.