

میان وعده بخوریم یا نخوریم؟

در زمانی که تنقلات بخشی از روال روزانه ما شدند، همچنان سوالي بحث‌های داغی را در میان متخصصان بهداشت و عموم ایجاد کرده است که آیا میان وعده برای سلامتی مضر است یا خیر.

به نقل از ارث، به نظر می‌رسد که پاسخ این سوال نه تنها به انواع غذاهایی که مصرف می‌کنیم بلکه به زمان میان وعده نیز بستگی دارد.

نتایج مطالعات اخیر نشان می‌دهد که بیش از ۷۰ درصد از مردم حداقل دو بار در روز میان وعده مصرف می‌کنند که درک میان وعده را به یک الگوی غذایی رایج تبدیل می‌کند.

دکتر کیت برمینگام، محقق دانشگاه کینگز لندن و محقق اصلی این مطالعه گفت که نتایج مطالعه نشان داد که کیفیت میان وعده مهمتر از کمیت یا دفعات میان وعده

چگونه چای تقلبی

را از اصیل تشخیص

دهید



برای لذت بردن از یک فنجان چای خوب، دم کردن برگ‌های چای فقط بخشی از ماجراست. در این میان انتخاب یک چای با کیفیت و مرغوب مهمترین نکته‌ای است که باید برای نوشیدن یک فنجان چای خوش عطر و طعم در نظر بگیرید.

گروه ایرنا زندگی - وقتی صحبت از چای به میان می‌آید، کمتر کسی پیدا می‌شود که همان لحظه دلش نخواهد یک استکان چای لب‌سوز، تازه‌دم و خوش‌رنگ مقابلش نداشته باشد.

چای به‌خصوص در میان ایرانیان نوشیدنی بدون رقیبی است که سال‌هاست یک‌ه‌تاز میدان است و در فصل گرما و سرما همچنان محبوب‌ترین و دل‌انگیزترین نوشیدنی برای رفع عطش است.

استکان چای همیشه بهانه بسیاری از گفت و گوهای دوستانه، دورهمی، درد و دل و رازهای نگفته است.

برای لذت بردن از یک فنجان چای خوب، دم کردن برگ‌های چای فقط بخشی از ماجراست. در این میان انتخاب یک چای با کیفیت و مرغوب مهمترین نکته‌ای است که باید برای نوشیدن یک فنجان چای خوش عطر و طعم در نظر بگیرید.

معمولا تشخیص چای خوب و با کیفیت از چای تقلبی کار ساده‌ای نیست و نیاز به دانستن برخی نکات مهم دارد. در این مطلب به شرح ۵ روش مهم برای تشخیص چای مرغوب و باکیفیت از تقلبی می‌پردازیم، پس در ادامه این مطلب با ما همراه باشید.

۱- شکل ظاهر چای

برگ‌های چای باید کاملا سالم و بدون شکستگی باشند. لبه برگ‌های چای باید حالت دندانه‌ای داشته باشد و برگ‌های گیاه چای نباید تیره و مایل به سیاه باشند.

همچنین برگ‌های چای خوب باید کمی ضخیم باشند.

۲- ططر و بو

هنگامی که می‌خواهید چای بخرید، می‌توانید عطر و بوی چای را امتحان کنید. برای این کار بهتر است مقداری از چای را بردارید و خیلی آرام بو بکشید. چای باکیفیت نباید بوی عطر مصنوعی داشته باشد. چای اصیل باید رایحه قوی و تازه داشته باشد.اگر از چای بوی ماندگی و کهنگی را احساس کردید، از خرید آن صرف‌نظر کنید.

۳ -رنگ چای

انواع چای بعد از دم کشیدن رنگ‌های مختلفی دارند؛ اما چای مرغوب و باکیفیت باید رنگ روشن و درخشان داشته باشد. اگر چای بی‌کیفیت و مانده باشد، معمولا بعد از دم کردن رسوب می‌کند و رنگ کدر دارد.

۴- طعم چای

چای سیاه خوب و باکیفیت طعم شیرین و قوی دارد و شما هنگام نوشیدن آن می‌توانید طعم گس تازه‌گی، خنکی و رایحه گل را احساس کنید. اگر چای طعم ماندگی یا کهنگی داشته باشد، قطعاً چای مرغوبی نیست.
۵- نداشتن رنگ مصنوعی و مواد شیمیایی
به گزارش وب گاه فرارادید، بهترین راه برای تشخیص نداشتن رنگ مصنوعی چای، توجه به رنگ آن بعد از دم کردن است. اگر چای بعد از دم کردن رنگ سیاه و غلیظ داشته باشد و اثر آن راحت از روی لیوان پاک نشود؛ یعنی رنگ چای دستکاری شده و کیفیت آن نامرغوب است.
چای طبیعی و خاص باید کم رنگ و روشن باشد و بعد از نوشیدن به راحتی از روی لیوان و قوری شسته شود.

سلامت



خوردنی‌های غنی از فیبر را به رژیم غذایی

روزانه اضافه کنید



شده‌اند از بین ببرد. البته ذغال‌اخته، توت‌فرنگی و شاتوت را نیز می‌توان در کنار تمشک قرار داد.

توت‌ها حاوی آنتی‌اکسیدان‌های متعدد، ویتامین‌ها، مواد معدنی و مواد مغذی گیاهی هستند که به رشد روزانه ما کمک می‌کنند. یک فنجان شاتوت یا تمشک حاوی هشت گرم فیبر رژیمی است، معادل حدود یک سوم نیاز روزانه.

«بلوبری» یا «ذغال‌اخته آبی» هم جزو همین میوه‌های غنی از فیبر به شمار می‌رود. یک فنجان بلوبری حدود چهار گرم فیبر دارد. عدس و لوبیا هم از اعضای خانواده حبوبات و سرشار از فیبرند. نصف فنجان لوبیای پخته‌شده، حاوی هشت گرم فیبر است. لوبیا همچنین منبع خوبی از پروتئین است، بنابراین وقتی آن را به رژیم غذایی خود اضافه کنید یا یک تیر دو نشان زده‌اید.

بلغور جو دوسر نیز منبع عالی فیبر محلول چسبناک است. یک فنجان بلغور جو دوسر پخته‌شده، چهار گرم فیبر برای بدن فراهم می‌کند.کیوی را هم می‌توان در خانواده میوه‌های دارای فیبر زیاد قرار دهیم. کیوی حاوی ترکیب منحصربه‌فردی از فیبرها و پلی‌فول‌ها است که از طریق اثر پروبیوتیکی و نیز خواص ملین به سلامت روده و باکتری‌های موجود در آن کمک می‌کند. هر کیوی تقریبا دو گرم فیبر دارد. اگر کیوی ارگانیک می‌خرید، آن را بشویید و سپس با پوست بخورید تا مصرف فیبر خود را به حداکثر برسانید. آووکادو نیز میوه‌ای سرشار از فیبر است. یک آووکادوی متوسط حدود ۱۰ گرم فیبر غذایی دارد. آووکادو همچنین حاوی چربی‌های اشباع‌نشده مفید برای قلب، و ویتامین‌های C، B، E، و K است.

رژیم مدیترا نه‌ای چیست؟



توانستند امتیازهایی را برای اعضای گروه ایجاد کنند که نشان‌دهنده تبعیت آن‌ها از سبک زندگی مدیترا نه‌ای است. عوامل «مد لایف» به سه دسته اصلی تقسیم شدند: رژیم غذایی مدیترا نه‌ای، عادات غذایی، و عادات فیزیکی و اجتماعی. چرا رژیم مدیترا نه‌ای ؟

دانستنی‌های جالب درباره سبک زندگی مدیترا نه‌ایرژیم مدیترا نه‌ای چیست؟ چگونه انسان مقابل بیماری‌ها ضد ضربه می‌شود؟

رژیم مدیترا نه‌ای با مصرف زیاد میوه‌ها و سبزیجات، غلات کامل، چربی‌های سالم (مانند روغن زیتون) و پروتئین بدون چربی، عمدتا ماهی تعریف می‌شود. عادات غذایی کشورهای این منطقه شامل محدود کردن مصرف نمک و شکر و کاهش قرار گرفتن در معرض غذاهای فرآوری شده است. عوامل اجتماعی همانطور که در این تحقیق نیز به آن اشاره شده، شامل معاشرت با دوستان، به ویژه

است، بنابراین تنقلات با کیفیت بالا انتخاب می‌شود. بیش از میان وعده‌های بسیار فرآوری شده احتمالا مفید است. زمان بندی نیز مهم است زیرا میان وعده آخر شب برای سلامتی نامطلوب خواهد بود.

تجزیه‌وتحلیل‌ها نشان داد که میان وعده‌های غنی از مواد مغذی نسبت به ارزش کالری آنها با چربی خون و پاسخ‌های انسولین مطلوب‌تری مرتبط هستند. جالب توجه است که هیچ ارتباط قابل تشخیصی بین دفعات میان وعده، کالری دریافتی، مقدار غذا و هیچ یک از معیارهای سلامتی مورد تجزیه‌وتحلیل وجود نداشت. میان وعده می‌تواند نقش مهمی در یک رژیم غذایی سالم داشته باشد، به شرطی که غذاهای غنی از مواد مغذی را انتخاب کنید و مراقب اندازه وعده‌های غذایی باشید.میان وعده‌ها می‌توانند از پرخوری در زمان وعده‌های غذایی و در طول روز جلوگیری و مواد مغذی بیشتری را فراهم کنند همچنین، سطح انرژی شما را ثابت نگه دارند.

راهکارهای طب

ایرانی برای حفظ

سلامتی در سفر

اربعین



مدیرکل دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت با اشاره به تدابیر حفظ سلامتی در سفر اربعین، گفت: زائران می‌توانند با رعایت یکسری توصیه‌های ساده طب ایرانی بیشترین بهره را از این سفر معنوی ببرند، گفت: اگر سفر معنوی ببرند.

به گزارش ایسنا، دکتر نفیسه حسینی یکتا با اشاره به نزدیکی ایام اربعین حسینی و با تاکید بر اینکه زائران می‌توانند با رعایت یکسری توصیه‌های ساده بیشترین بهره را از این سفر معنوی ببرند، گفت: اگر مبتلا به بیماری خاصی هستید حتما داروهای خود را در این سفر همراه داشته باشید؛ به خصوص اگر به دیابت، بیماری قلبی، تنفسی یا کلیوی یا سایر بیماری‌های زمینه‌ای مزمن مبتلا هستید باید دارو همراه خود داشته باشید.

وی افزود: روزانه غرغره حلق و شستشوی بینی با آب گرم یا محلول آب و نمک را انجام دهید. اگر علائمی شبیه آنفلوآنزا (تب، سرفه، گلودرد) پیدا کردید، حتما از ماسک استفاده کرده و به نزدیک‌ترین مرکز درمانی مراجعه کنید. همچنین بهتر است در مکان‌هایی که ازدحام جمعیت وجود دارد از ماسک استفاده کنید. مخصوصا افراد مبتلا به بیماری‌های دیابت و قلبی عروقی این موارد را بیشتر رعایت کنند.

مدیرکل دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت با اشاره به اینکه بیشترین دغدغه ما گرم‌زدگی زائران عزیز است، تاکید کرد: برای جلوگیری از گرم‌زدگی به هیچ عنوان بین ساعت ۱۱ تا ۳ به‌عاز ظهر که گرما به اوج خود می‌رسد، پیاده‌روی نکنید. سعی کنید در این ساعات بیشتر به استراحت مشغول باشید و از غروب تا پاسی از شب به پیاده‌روی ادامه دهید و لباس‌های خنک و نخی بپوشید.

وی افزود: در صورت بروز علائم گرم‌زدگی شامل گیجی، عدم تعادل، سردرد، تهوع و بالا بودن دمای بدن، خود را به محل سایه و خنک برسانید؛ مایعات خنک بنوشید. خوردن نوشیدنی‌هایی مانند شربت سکنجبین و خاکشیر، شربت آب لیمو، شربت آلبالو، شربت بید مشک، گلاب، تخم شربتی و تخم خرفه می‌توانند به جلوگیری از گرم‌زدگی کمک کند. همچنین اضافه کردن مقدار کمی آب لیمو یا سرکه به آب می‌تواند به رفع تشنگی کمک کند. اسپری کردن گلاب به سر و صورت و شستشوی سر و گردن و سینه با آب خنک یا گلاب نیز موثر است.

حسینی یکتا تصریح کرد: در پیاده‌روی اربعین فعالیت بدنی عملاً زیاد می‌شود. افرادی که به این مقدار فعالیت عادت ندارند، قبل از سفر فعالیت بدنی خود را زیاد کنند. بعد از بازگشت از سفر نیز حتماً به ورزش ادامه دهند.

وی افزود: از پرخوری و در هم خوری و خوردن غذاهای سنگین، چرب و پر ادویه خودداری و در صورت امکان بیشتر غذاهای آبکی مثل سوپ و آش مصرف کنید.مدیرکل دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت در ادامه، گفت: از مصرف نوشیدنی‌های کافئین‌دار مانند چای پررنگ و قهوه پرهیز کنید. همچنین همراه داشتن مقداری انجیر، بادام خام، پسته و مویز یا برگه میوه‌های خشک، مثل هلو و زرد آلو و یا آلوبخارا نیز توصیه می‌شود.

وی در خصوص با درد که مشکل شایع در پیاده روی اربعین است، اظهار کرد: می‌توانید شب‌ها پاها را با آب نمک به اضافه روغن بادام یا زیتون ماساژ دهید، ماساژ باید از نوک و لابلای انگشتان پا شروع شده به سمت زانو و کمی بالاتر باشد تا درد و ورم را رفع کند و نیز وقتی نشسته و خوابیده‌اید، پاها را کمی بالاتر از سطح بدن بگذارید.

بنابر اعلام روابط عمومی دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت، وی در پایان رعایت تدابیر حفظ سلامتی و نکات بهداشتی را راهی مطمئن برای تأمین سلامت در این مسیر طولانی دانست تا همه زائران با صحت و سلامت این سفر معنوی را به پایان برسانند.