

کدام مواد غذایی خواب شبانه را تحت تاثیر قرار می دهند؟

کاهش کیفیت خواب شبانه از مشکلاتی است که بسیاری از افراد درگیر آن هستند. این کاهش کیفیت خواب-همیشه به‌دلیل مصرف قهوه و کافئین نیست و برخی غذاهای سالم و سبک نیز می‌توانند خواب شما را مختل کنند.در ادامه این مطلب به برخی از این غذاها خواهیم پرداخت.

سالاد و سبزیجات خام

یک وعده سالاد تازه برای شام اگرچه مضر نیست، اما فیبر موجود در اجزای تشکیل دهنده آن از قبیل گوجه فرنگی، هویج، خیار و ... فرایند هضم را دشوار می‌کند و باعث تجمع گاز در روده و نفخ می‌شود و خواب عمیق رادشوار می‌کند.

غذاهای تند

قبل از رفتن به رختخواب، باید از مصرف خوراکی‌های تند اجتناب کنید. متخصصان استرالیایی دریافته‌ند که غذای تند و اختلالات خواب‌باهم مرتبط هستند. بر اساس مطالعات آنها، کسانی که قبل از خواب سس «تاپاسکو» یا «خردل» می‌خورند، به‌دلیل کابوس‌های شبانه نمی‌توانند به‌خواب بروند یا خوابضعفی



دارند. توضیح این موضوع ماده «کیسپاسین» است که مثلاً در فلفل قرمز وجود دارد. این ماده می‌تواند دمای بدن را تغییر دهد که به نوبه خود بر کیفیت خواب تأثیر می‌گذارد؛ بنابراین اگر غذای تند دوست دارید، بهتر است آن‌ها را در زمان ناهار بخورید.

زنجبیل

زنجبیل جزء اصلی غذاهای آسیایی است. افرادی که می‌خواهند وزن کم کنند،

قلب سالم و قوی لازمه سلامت است اما

علاوه بر آن باید دستگاه گردش خون از جمله

رگ‌ها و شریان‌های قلب در بهترین شرایط

باشند و کار کنند.

به گزارش خبرنگار حوزه کلینیک گروه

علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران؛ تعداد

زیادی از افراد برای کنترل مشکلات قلبی

خود از دارو استفاده می‌کنند اما گاهی متحمل

اثرات جانبی بسیار بد دارو خواهند بود.

برای جلوگیری از ابتلا به عوارض این

داروها می‌توانید با اندک تغییراتی در شیوه

زندگی و عادات غذایی خود، به موفقیت

برسید.اولین گام در این راه مشورت با پزشک

متخصص است. پس از مشورت با پزشک و

در نظر داشتن شرایط بدنی و بیماری‌های

خاص احتمالی، می‌توانید فهرست خوراکی‌های زیر را در برنامه

غذایی خود قرار دهید، این غذاها می‌توانند به باز شدن رگ‌ها کمک

کنند، زیرا سرشار از آنتی اکسیدان، فیبر و سایر مواد مغذی لازم

برای سلامت قلب هستند.

اسفناج

اسفناج یکی از بهترین سبزیجات خوراکی است و خواص زیادی

دارد علاوه بر آن ارزان و زودپز است و تقریباً هرجایی پیدا می‌شود.

علاوه بر آن، فیبر، آهن، فولیک اسید و پتاسیم را که هر یک به تنظیم

فشارخون و افزایش سلامت قلب کمک می‌کنند، به بدن می‌رساند؛

این بدان معنی نیست که یک بشقاب کامل اسفناج را در هر وعده

غذایی بخورید، بلکه می‌توانید آن را به غذاهایی که دوست دارید

اضافه کنید و یا می‌توانید نصف سالاد سبزیجات روزانه خود را با

اسفناج میل کنید.

ماهی

برای گرفتن بهترین نتیجه از خوردن این غذای مفید، پیشنهاد

می‌شود که حداقل دو بار در هفته آن را مصرف کنید. ماهی‌های

روغنی مانند سالمون و ماهی تن دارای اسیدهای چرب امگا سه

هستند و سطح کلسترول خون را تنظیم می‌کنند و همچنین ریسک

ابتلا به بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد و به ترمیم آسیب

دیدگی رگ‌ها و عروق کمک می‌کنند.

روغن نارگیل

اگرچه بیشتر افراد تصور می‌کنند که باید از چربی‌های اشباع

شده گریزان باشند اما این چربی‌ها برای یک زندگی سالم لازمند.

روغن نارگیل یکی از بهترین چربی‌های اشباع شده است زیرا باعث

افزایش سلامت عروق قلبی می‌شود. واضح است که مصرف خیلی

معرفی خواص لوبیا چشم بلبلی!

لوبیا چشم بلبلی، عضوی از خانواده حبوبات و لوبیاها محسوب

می‌شود که خواص تغذیه‌ای بالا دارد.

به گزارش خبرنگار حوزه کلینیک گروه علمی پزشکی باشگاه

خبرنگاران، لوبیا چشم بلبلی، عضوی از خانواده حبوبات و لوبیاها

محسوب می‌شود که بیشتر در مناطق گرمسیر رشد می‌کند.

این لوبیا خوشمزه و زیبا با خواصی زیاد از کنترل کلسترول خون

گرفته تا به تعویق انداختن علائم پیری همواره جزو خوردنی‌های مفید

برای سلامت شماست که باشگاه خبرنگاران جوان قصد دارد امروز به

بررسی خواص لوبیای چشم بلبلی بپردازد و آن را برای شما شرح دهد.

پس پیشنهاد می‌کنیم با ما همراه باشید.

ارزش غذایی لوبیا چشم بلبلی

هر صد گرم لوبیا چشم بلبلی ۱۳ کالری دارد. این دانه‌های بالارزش

مواد معدنی مختلفی از جمله کلسیم، پتاسیم، فسفر، آهن، ویتامین‌های

گروه ب و پروتئین را در دل خود جا داده است. همچنین سرشار از

نشاسته، انواع آمینواسیدها و استیگماسترول است.

خواص لوبیا چشم بلبلی

۱. سطح استاندارد کلسترول را حفظ می‌کند

لوبیا چشم بلبلی می‌تواند سطح کلسترول ما را به شکل قابل توجهی،

پایین نگه دارد.

این لوبیا، منبعی عالی از فیبر رژیمی حل شدنی و پروتئین است که

نقش مهمی در کاهش میزان کلسترول بد موجود در پلاسمای خون،

ایفا می‌کنند.

لوبیا چشم بلبلی، حاوی ترکیبات استروئیدی به نام فیتواسترول نیز

هست. این ترکیبات، در حفظ سطح استاندارد کلسترول در بدن بسیار

موثرند.

۲. کلسترول خون را کنترل می‌کند

شاخص گلیسمی لوبیا چشم بلبلی، نسبت به بسیاری از غذاهای

دیگر پایین‌تر است. تحقیقات متعددی ثابت کردند که رژیم غذایی با

شاخص گلیسمی پایین، برای پرفاویل لیپید خون بسیار مفید است.

بنابراین، لوبیا، از این راه هم کلسترول خون ما را کنترل می‌کند.

۳. رادیکال‌های آزاد را مهار می‌کند

لوبیا چشم بلبلی، به ویژه نوع سفید شیری، قهوه‌ای روشن، سیاه و

قرمز، سرشار از عوامل آنتی‌اکسیدان است ویتامین A و ویتامین C

بنابراین، مصرف این لوبیاها، می‌تواند به ما کمک کند تا از رادیکال‌های

آزاد خطرناک خلاص شویم که این مسئله می‌تواند رشد سلول‌های

سرطانی را متوقف کند.

سلامت

دوست دارند از این ماده غذایی استفاده کنند، زیرا مواد تند موجود در زنجبیل متابولیسم را تحریک می‌کند و افزایش می‌دهد، اما متابولیسم تحریک‌شده از به خواب‌رفتن عمیق جلوگیری می‌کند.

سیر

سیر باعث نفخ و تشنگی شدید می‌شود. از ساعات عصر به‌بعد از مصرف این ماده

غذایی اجتناب کنید.

شکلات

دانه کاکائو حاوی «تئوبرومین» است. این ماده دارای ساختارهایی شبیه به کافئین

بوده و اثر محرکی دارد.

شکلات تلخ حتی نسبت بیشتری از تئوبرومین دارد و به‌عنوان میان‌وعده عصر

مناسب نیست.

شیرین بیان

به گزارش دویچه وله، شیرین بیان حاوی «گلیسیریریزین» است، یک شیرین‌کننده

طبیعی که بر تعادل آب و نمک بدن تأثیر می‌گذارد و در نتیجه فشار خون را افزایش

می‌دهد.

اگر به یکباره بیش ازحد شیرین بیان بخورید، حتی می‌توانید به‌دلیل فشار خون

بالا به آرتمی قلبی مبتلا شوید.

باز کردن رگ‌های قلب با ۱۲ ماده غذایی

از جمله غذاهای در حال پخت، چای و قهوه اضافه

کنید.

مارچوبه

مارچوبه علاوه بر خوشمزه‌گی، خواص مفید

فراولی دارد، اثرات آن به عنوان پایین آورنده فشار

و کاهش دهنده ریسک لخته شدن خون اثبات

شده است و همچنین دارای مقادیر زیادی فیبر،

انواع ویتامین و سایر مواد مغذی است و می‌تواند

به عنوان یک درمان مفید به کار رود.

دانه کنان

دانه های کنان می‌توانند فشار خون را پایین

بیاورند و التهاب رگ‌های قلب را کاهش دهند

زیرا دارای اسید آلفا- لیپونلیک هستند. حتی یک

مقدار کم از دانه کنان می‌تواند به سالم نگه داشتن

رگ‌ها و عروق قلبی کمک کند، بنابراین سعی

کنید یک قاشق غذاخوری از آن را به عنوان مثال، به غلات صبحانه

دلخواه خود اضافه و مصرف کنید.

زردچوبه

زردچوبه به دلیل طعم و رنگ ویژه و منحصربه فردی که دارد

شناخته شده است و یکی از مواد تشکیل دهنده متداول در ادویه

کاری است. مصرف زردچوبه به سلامت قلب کمک می‌کند. اضافه

کردن زردچوبه به رژیم غذایی روزانه می‌تواند التهاب و تشکیل

پلاک‌های خونی در رگ‌های قلبی را کاهش دهد. همچنین ماده

رنگی زردچوبه به نام کرکیم می‌تواند به از بین بردن چربی‌هایی

که در رگها ته نشین می‌شوند، کمک کند.

قهوه

تحقیقات نشان داده اند که نوشیدن یک فنجان قهوه در روز

می‌تواند ریسک ابتلا به بیماری‌های قلبی را کاهش دهد. همچنین

آرامش خاطری که پس از نوشیدن یک فنجان قهوه احساس

می‌کنید نیز برای قلب مفید است. البته باید خاطر نشان کرد که

قهوه نوعی ماده محرک و برانگیزاننده است که نوشیدن زیاد آن

ممکن است مضراتی برای سلامتی داشته باشد.

بادام

بادام‌ها هم خوشمزه‌اند و هم برای قلب مفیدند زیرا دارای

چربی‌های مفید، ویتامین، پروتئین و فیبر هستند که همگی سلامت

قلب، رگ‌ها وعروق قلبی و دستگاه گردش خون را افزایش می‌دهند.

هندوانه

هندوانه دارای آمینواسیدی به نام سیترولین است که به پایین

آوردن فشارخون کمک می‌کند و التهاب رگ‌ها و عروق را کاهش

می‌دهد و چون بدن را به تولید اکسید نیتریک وامی‌دارد، سلامت

نورخوَرسان آتلانیر: www.NoorDaily.ir

روابط عمومی: NoorDaily@yahoo.com

راهکارهایی برای محافظت

از پوست در پیاده‌روی اربعین

یک متخصص طب ایرانی گفت: با نوشیدن



فراوان مایعات، رعایت بهداشت فردی و پوشیدن

لباس‌های نخی در پیاده روی اربعین از آسیب‌های

پوستی جلوگیری کنید.

فاطمه اقبالیان، گفت: عرق سوز شدن، آفتاب

سوختگی، جوش در قسمت‌های مختلف بدن،

تقریق فراوان، بوی بد بدن ،

خشکی و خارش پوست از مشکلات پوستی

شایع در پیاده روی اربعین هستند.

وی افزود: برای جلوگیری از این مشکلات کافی

است، ضمن رعایت یکسری نکات در انتخاب نوع

تغذیه، برخی ملزومات درمانی ساده و کم هزینه

همراه داشته باشید.

او خاطرنشان کرد: گرمی هوا، عدم رعایت

بهداشت، خستگی، مصرف کم مایعات و خوردن

غذاهای چرب و شیرین در حین پیاده روی باعث

ایجاد مشکلات پوستی می‌شوند، بنابراین با رعایت

تدابیر طب ایرانی از قبیل مصرف متناوب مایعاتی

مانند سکنجبین، فالوده با آب لیمو، نارنج و شربت

لیمو و کاهش مصرف غذاهای چرب و شیرین

می‌توان از بروز آن‌ها جلوگیری کرد.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران با

بیان این که از لباس‌های نخی، کلاه و نقاب استفاده

کنند، افزود: در زمان خفگی و استراحت در ساعات

ظهر می‌توان مشکلات پوستی شایع را کنترل و

درمان کرد.

وی تاکید کرد: استفاده از گلاب، کتیرا، کرم

کالاندولا و کرم درماتین در حین بروز بیماری‌های

پوستی می‌تواند تسکین دهنده و کمک‌کننده برای

کاهش علائم باشد.

این متخصص طب ایرانی، گفت: با نخوردن

غذاهای چرب و شیرین، نوشیدن فراوان مایعات،

رعایت بهداشت فردی و پوشیدن لباس‌های نخی

در پیاده روی اربعین از آسیب‌های پوستی

جلوگیری کنید.

چطور مسواکمان را دور از

آلودگی نگهداریم؟

برای نگهداری مناسب و تمیز نگهداشتن

مسواک باید چه کاری انجام دهیم؟ در ادامه با

روش‌های کاربردی برای تمیز نگه داشتن مسواک

و شرایط سالم نگهداری مناسب مسواک آشنا

می‌شوید.

گروه ایرنا زندگی – اگر مانند بسیاری از افراد

هستید که هر شب از مسواک استفاده می‌کنید،

ممکن است خودش تمیز نباشد. در حقیقت، طبق

مراکز کنترل بیماری‌ها، تحقیقات محدود نشان

داده است که حتی بعد از شستشو تمیز، مسواک

می‌تواند آلوده به ارگانیسم‌های بالقوه بیماری‌زای باقی

بماند. خوشبختانه با تمیز کردن مناسب و عادات

ذخیره‌سازی، نگرانی شما در مورد حفظ یک

مسواک تمیز را می‌توان کنار زد.

تا به حال فکر کرده‌اید بهترین محل برای

نگهداری مسواک شما کجاست؟ چه شرایطی برای

نگهداری کاملاً بهداشتی مسواک لازم است؟ پاسخ

را در ادامه این بخش خواهید خواند.

شرایط سالم نگهداری مناسب مسواک

۱- مسواک خود را در ظرف بسته در خانه نگه

ندارید. رطوبت در یک ظرف بسته محیط خوبی

برای رشد باکتری‌ها ایجاد می‌کند. مسواک را

هنگام سفر در ظرف درسته نگهدارید تا باکتری و

میکروب نگیرد. دقت کنید که مسواک قبل از قرار

دادن در محافظ و خشک باشد. هم چنین مطمئن

شوید که محافظ را به طور مرتب تمیز می‌کنید.

کلرگزردیدن (که در درهان شویه یافت می‌شود)

بهترین ماده ضد باکتری برای تمیز کردن ظرف

است.

۲- مسواک را صاف نگهدارید. این کار اجازه

تخلیه آب از پشم را می‌دهد. هم چنین آنها را از

باکتری که در مقادیر ناچیزی رشد می‌کند دور نگه

می‌دارد. اگر مسواک را در ظرفی مانند یک فنجان

نگهدارید، ممکن است متوجه باشید که پسامند در

پایین جمع می‌شوند.

۳- مسواک را حداقل ۲ فوت از دستشویی دور

نگهداری کنید. ذرات ریز آب حاوی مدفوع از

دستشویی پخش شده و ممکن است در صورت

نزدیک شدن به دستشویی روی مسواک قرار

بگیرند. در حالی که شواهد کافی وجود ندارد که این

مقادیر از باکتری باعث بیماری می‌شود اما بهتر

است مراقب باشیم.

۴- مسواک را یک بار در هفته تمیز کنید.

باکتری‌ها که بر روی مسواک جمع می‌شوند،

ممکن است به برس و سبب به دهان منتقل شود.

بسیار مهم است مسواک را مرتب تمیز کنید. هرگز

مسواک الکتریکی خود را در ماشین ظرفشویی قرار

ندھید.

۵- اجازه ندهید مسواک با دیگر مسواک‌ها

ارتباط برقرار کنند. اگر چند مسواک را در یک