میوه خشک، مفیدترین ماده غذایی برای مادران باردار

میوه‌های خشک دارای مقدار زیادی انرژی هستند و یکی از بهترین منابع تغذیه‌ای برای مادران باردار است.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان به نقل از العالم، میوه‌های خشک به خاطر ویتامین‌هایی که دارند یک ماده غذایی بسیاری مغذی برای زنان باردار و کودکان است.

مطالعات تحقیقاتی میوه‌های خشک را اینگونه تعریف می‌کنند: میوه خشک میوه‌ای است که بیشتر آب آن از طریق روش‌های مختلف خشک شده است، این عمل باعث کوچک شدن میوه می‌شود.

میوه‌های خشک دارای مقدار زیادی انرژی هستند و می‌توانند برای دوره‌های طولانی تری نسبت به میوه‌های تازه نگهداری شوند؛ به همین خاطر تهیه آن به عنوان یک میان وعده، آسان است. افزون براین، میوه خشک در مقایسه با میوه‌های تازه، فیبر و آنتی اکسیدان بیشتری دارد.

میوه خشک به خاطر آنکه حاوی مجموعه‌ای از مواد مغذی ضروری مانند مواد

معدنی، ویتامین‌ها و آنزیم هاست و از بدن در برابر بسیاری از مشکلات محافظت می‌کند، یکی از غذاهای اصلی و ضروری برای حفظ سلامت بدن است.

فیبر یکی از مهمترین مواد مغذی مورد نیاز برای خانم‌های باردار است که از طریق میوه‌های خشک تأمین می‌شود، زیرا تغییرات هورمونی در بارداری منجر به یبوست شده و با مصرف مکمل‌های آهن این مشکل تشدید می‌شود؛ بنابراین یک رژیم غذایی غنی از فیبر به تحریک روده و حل این مشکل کمک می‌کند.

کشمش، انجیر خشک و زردآلو از رایج‌ترین خشکباری است که در دوران بارداری یک میان وعده سالم محسوب می‌شود.

آلو خشک و خرما در مرحله بعدی قرار دارند؛ آلو خشک نسبت به آلوی تازه دارای مقدار بیشتری مواد مغذی به استثنای برخی ویتامین هاست؛ زیرا حاوی مقادیر زیادی آهن، فیبر، پتاسیم و ویتامین K بوده و علاوه بر این حاوی آنتی اکسیدان است.

همچنین مانند سایر میوه های خشک حاوی مقادیر زیادی قند و کالری است و به رفع یبوست کمک می‌کند.

در نتیجه گیری این مطالعه پیشنهاد شده است که زنان باردار می‌توانند میوه‌های خشک را به عنوان بخشی از یک رژیم غذایی سالم بخورند، اما توجه به این نکته مهم است که این مواد غذائی حاوی مقادیر زیادی قند هستند و مانند میوه‌های تازه حاوی آب نیستند که این موضوع ممکن است باعث تسهیل در روند هضم غذا نشود؛ بنابراین زنان باید در دوره بارداری، میوه‌های خشک را به میزان متوسط مصرف کنند و از خوردن میوه‌های روکش شده با قند خودداری کنند. همچنین مصرف بیش از یک وعده از آن‌ها در یک روز توصیه نمی‌شود.

چرا تخمه شکستن لذت‌بخش است؟

تخمه بوداده نخورید!

یک متخصص تغذیه و رژیم درمانی گفت: تخمه‌شکستن محرکی کوتاه مدت است که به سرعت باعث آزاد شدن دوپامین بین سلول‌های مغزی می‌شود، بنابراین شکستن تخمه به فرد پیام لذت را داده و فرد را تشویق می‌کند که این رفتار لذت بخش را تکرار کند.

به گزارش ایرنا، وسوسه خوردن تخمه چیزی است که تمامی ندارد؛ کافی است در یک مهمانی دور هم یا پای تماشای یک مسابقه فوتبال نشسته باشی و مقادیر زیادی تخمه هم کنارت باشد. تا آنها را تمام نکنی ول کن نیستی. حتی ممکن است شوری تخمه طعم دهانت را برگردانت و اذیتت کند ولی گویی دستی نامرئی تو را به ادامه خوردن تخمه تا تمام شدن تمام آن وادار می‌کند.

مصرف تخمه اما هم سود دارد و هم ضرر؛ اگر در حد تعادل باشد می‌تواند مزایایی را نصیب بدن کند و اگر از حد تعادل خارج شود دردسرهایی را برایت به وجود می‌آورد. اما خوردن تخمه چرا این قدر وسوسه برانگیز است؟ تخمه نرم مثل تخمه کدو اگر به طور مرتب و طولانی مدت استفاده شود، می‌تواند صدمه بیشتری نسبت به تخمه‌های سفتی که به صورت تفننی مصرف می‌شود، به دندان وارد کندتخمه دوپامین آزاد می‌کند

بر اساس اعلام دانشگاه علوم پزشکی دانشگاه شهیدبهشتی، غزاله اسلامیان متخصص تغذیه و رژیم درمانی با بیان این‌که بخش‌هایی در مغز وجود دارد که دوپامین تولید می‌کنند، افزود: این بخش‌ها به عنوان یک نوروترانسمیتر یا انتقال دهنده پیام عصبی عمل می‌کنند یعنی باعث انتقال پیام و سیگنال بین سلول‌های مغزی می‌شوند.

وی در پاسخ به اینکه به دوپامین اشاره می‌کند و با ذکر اینکه یکی از نقش‌های مهم دوپامین در مغز ایجاد احساس لذت به عنوان پاداش در برابر یک نیروی انگیزشی است، می‌گوید: این محرک انگیزشی می‌تواند با انجام کارهایی مانند خرید کردن، انجام بازی های رایانه‌ای، گشت و گذار در فضاهای مجازی و یا خوردن برخی از مواد غذایی مانند فست فودها، شیرینی‌ها و آجیل‌ها ترشح شود.

اسلامیان ادامه می‌دهد: شکستن هر دانه تخمه به عنوان یک محرک انگیزشی مستقل عمل می‌کند. این محرک کوتاه مدت به سرعت باعث آزاد شدن دوپامین بین سلول‌های مغزی می‌شود و بنابراین شکستن تخمه به فرد پیام لذت را داده و فرد را تشویق می‌کند که این رفتار لذت بخش را تکرار کند.وی از اعتیاد به مواد غذایی هم صحبت می کند: در عین حال با خوردن تنقلات، مقدار زیادی از مواد شیمیایی آزاد می‌شود و به ما احساس خوبی می‌دهد که در مقایسه با غذاهای فرآوری نشده به «پاداش» بسیار قوی‌تری در مغز منجر می‌شود. پس از آن به دنبال پاداش‌های بیشتر، مغز میل به تنقلات بیش از حد پیدا می‌کند و این احتمالا می‌تواند به دور باطلی به نام غذا خوردن اعتیادآور یا اعتیاد به مواد غذایی منجر شود.سدیم زیاد در رژیم غذایی، فشارخون را افزایش می‌دهد و خطر ابتلا به سکته، بیماری‌های قلبی، پوکی‌استخوان، سرطان معده و بیماری‌های کلیوی را افزایش می‌دهد، بنابراین توصیه می‌شود از تخمه‌های غیر بوداده شده و بدون نمک استفاده کردتخمه و دندان ما!اما تخمه خوردن بدون ضرر هم نیست. یکی از نخستین مضرات آن آسیب‌هایی است که به دندان ما وارد می‌کند. در این باره اسلامیان با اشاره به اینکه سه عامل تعداد، دفعات و تداوم تخمه شکستن بیشترین اثر مخرب را بر دندان‌ها دارد، توضیح می‌دهد: به عنوان مثال تخمه نرم مثل تخمه کدو اگر به طور مرتب و طولانی مدت استفاده شود، می‌تواند صدمه بیشتری نسبت به تخمه‌های سفتی که به صورت تفننی مصرف می‌شود، به دندان وارد کند و بر زیبایی دندان، به ویژه دندان‌های جلوی دهان، تاثیر بگذارد، البته که با رعایت بهداشت دهان و مدیریت مصرف مواد غذایی تا حدودی می‌توان از شدت عوارض کاست.

فواید تخمه شکستن

تخمه فوایدی هم دارد. چرا که از ویتامین‌ها، مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان‌های منحصربه‌فردی تشکیل شده است. آنچه این خوراکی خوشمزه را دردسر ساز می کند مصرف مقادیر زیاد یا مصرف نوع بوداده و نمک زده آن است.

تخمه بوداده و بیماری‌های خطرناک

تخمه سراپا چربی است و چربی سراسر کالری؛ اسلامیان به همین نکته اشاره می‌کند و می‌گوید: به طور مثال تخمه آفتابگردان، بسیار چرب است، همچنین به دلیل دارا بودن اسیدهای چرب غیراشباع، سطح کلسترول را در محدوده طبیعی حفظ می‌کند و می‌توان آن را در مجموعه چربی‌های مفید قرار داد. اما چربی‌های مفید نیز اگر به مقدار زیاد مصرف شوند، به علت کالری بالایی که دارند، باعث اضافه‌وزن و چاقی می‌شوند.

اما آن چیزی که مضرات مصرف تخمه را کاملا برجسته می‌کند بودادن و نمک زدن به آن است.

اسلامیان به این مساله هم اشاره می‌کند و بر این باور است که در فرآیند بو دادن و نمک زدن تخمه دارای مقادیر فراوانی از نمک می‌شود. در حقیقت یک هشتم فنجان از تخمه آفتابگردان بوداده و نمک‌دار، تقریبا ۱۷۴ میلی‌گرم سدیم دارد. سدیم زیاد در رژیم غذایی، فشارخون را افزایش می‌دهد و خطر ابتلا به سکته، بیماری‌های قلبی، پوکی‌استخوان، سرطان معده و بیماری‌های کلیوی را افزایش می‌دهد، بنابراین توصیه می‌شود از دانه‌های غیر بوداده شده و بدون نمک استفاده کرد.

مصرف کرفس برای چه افرادی توصیه می‌شود؟

کرفس دارای خواص فراوان و ارزش تغذیه‌ای بالایی است که مصرف آن برای برخی از افراد توصیه می‌شود.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، کرفس به عنوان یک گیاه مفید دارای طبع گرم و خشک است. طبق نظر متخصصان از جمله فواید کرفس می‌توان به رهایی از مشکلات گوارشی، یبوست، ناراحتی‌های اعصاب، عفونت مجاری ادراری، آرتروز و روماتیسم اشاره کرد.

برگ کرفس دارای مقدار زیادی ویتامین A(بتاکاروتون) بوده و ساقه آن نیز منبع ویتامین‌های B۱، B۲، B۶، ویتامین C و پتاسیم است.

همچنین کرفس دارای هشت ترکیب ضد سرطانی بوده و از رشد تومورهای مغزی جلوگیری می‌کند.

با وجود فواید زیادی که کرفس دارد، اما مصرف بسیار آن زمینه ساز بیماری‌های خطرناک خواهد بود؛ چرا که دریافت بیش از اندازه آن نقش بسیاری در از بین رفتن عناصر ۲ ظرفیتی مانند کلسیم، منگنز و منیزیم و ... دارد.

گیاه کرفس علفی به ارتفاع ۲۰ الی ۶۰ سانتی متر با ساقه‌ای منشعب دارد و برگ‌های ضخیم و گل‌های کوچک داشته و رنگ آن سفید مایل به سبز است. این گیاه در بیشتر مناطق ایران مانند سیستان، بندرعباس و خوی رشد می‌کند.

طبق یافته‌های محققان استفاده حداقل دو تا سه لیوان آب کرفس در هفته باعث داشتن اندامی زیبا و شادابی پوست می‌شود، همچنین کرفس نقش زیادی در کاهش وزن یا لاغری دارد. مصرف این گیاه در دوران شیر دهی مانعی نداشته و باعث افزایش شیر مادر خواهد شد.

چه کسانی نباید کرفس بخورند؟

افراد مبتلا به صرع و دچار اسهال از خوردن کرفس پرهیز کنند. طبق تحقیقات انجام شده مصرف تخم کرفس و کرفس برای زنان باردار توصیه نمی‌شود.

کرفس ممکن است در برخی افراد باعث ایجاد حساسیت و همچنین علائمی مانند جوش، ورم لب‌ها و تنگی نفس شود.

فواید درمانی کرفس

۱ -نوشیدن شبانه کرفس موجب از بین رفتن جوش‌های بدن و صورت می‌شود.۲- کرفس دارای موادی است که باعث روشن شدن طبیعی پوست می‌شوند.۳ -کرفس گیاه کم کالری بوده و می‌تواند برای کاهش اشتها و چربی سوزی مورد استفاده قرار بگیرد. همچنین برای لاغری بهترین زمان استفاده از این سبزی صبح و ناشتا است.

۴ -طبق نظر دانشمندان کرفس خواص ضد میکروبی بالایی دارد و به عنوان دیورتیک طبیعی شناخته شده است که کمک زیادی به دفع آب اضافی بدن می‌کند و باعث از بین رفتن ورم پا می‌شود.ارزش تغذیه‌ای کرفس دارای ۱۶ کالری، ۱/۶گرم فیبر، ۰/۷گرم پروتئین، ۱/۸ گرم قند، ۰/۲ گرم چربی، ۳ گرم کربوهیدرات است. ناگفته نماند که درمان بیخوابی، میگرن و آرتروز نیز از جمله فواید کرفس به شمار می‌آید.

روش تهیه دمنوش کرفس و چای سبز

دمنوش کرفس و چای سبز یک دمنوش چربی سوز قوی است و داروی موثری برای لاغری محسوب می شود که برای تهیه آن لازم است تا ۲ قاشق چای خوری چای سبز را به همراه نصف قاشق چای خوری پودر برگ کرفس مخلوط کرده و ترکیب آن دو را در یک لیوان آب جوش بریزید، لیوان را دور از حرارت نگه داشته و بعد از ۵ دقیقه بنوشید، به منظور طعم دار شدن دمنوش کرفس و چای سبز، از اندکی زعفران و زیره سبز هم استفاده کنید.

آیا شاهی سرفه را درمان می‌کند؟

مطالعات نشان داده است که گلیکوزیدهای موجود در شاهی ترشحات برونش را خنثی می‌کند و برای درمان بسیاری از اشکال برونشیت مزمن مفید است.

به گزارش باشگاه خبرنگاران به نقل از شاشه نیوز، شاهی سرشار از مواد مغذی مهم و ضروری برای غنی سازی رژیم غذایی روزانه ما بوده و به واسطه رنگ سبزی که دارد باعث طراوت پوست می‌شود.

خوردن مرتب شاهی به مرطوب نگه داشتن پوست سر کمک همچنین از خشک شدن پوست و ایجاد شوره جلوگیری می‌کند و روی و گوگرد آن از عفونت‌های باکتریایی که ممکن است روی پوست سر تأثیر بگذارد محافظت خواهد کرد.

شاهی نقش ویژه‌ای در کاهش وزن دارد، زیرا حاوی مقادیر

زیادی فیبر است که حس سیری را برای مدت زمان طولانی پس از خوردن غذا فراهم می‌کند.

این سبزی حاوی درصد بالایی از عناصر معدنی مانند آهن، روی، فسفر، کلسیم و ید به همراه تعدادی از انواع ویتامین است.

دیگر مزایای شاهی عبارت است از:

مانع از سرطان می‌شود زیرا حاوی آنتی اکسیدان است.

این گیاه سلامتی پوست را حفظ کرده و به آن طراوت و نشاط می‌بخشد.عضله قلب را تقویت می‌کند، زیرا حاوی گوگرد است که از عروق کرونر محافظت می‌کند.

از سرماخوردگی محافظت کرده و آن را درمان می‌کند.

عملکرد سیستم ایمنی بدن را تقویت و به عنوان ضد ویروس عمل می‌کند.

باعث سلامت چشم و پلک می‌شود.

به هضم غذا کمک می‌کند زیرا حاوی کلروفیل است.

به سلامت مو و پوست سر کمک می‌کند، شوره سر و آلوپسی را درمان می‌کند، ریشه مو را تقویت کرده و عفونت‌های باکتریایی و انگلی را که روی پوست سر تأثیر می‌گذارد از بین می‌برد، زیرا حاوی روی است.

از کم خونی جلوگیری می‌کند، زیرا حاوی آهن و ویتامین C است که به جذب آهن کمک می‌کند.

به کنترل سطح کلسترول در خون همچنین فشار خون کمک می‌کند.

کدام غذا برای سلامت بدن مفید تر است؟

انتخاب میان سالاد یا سوپ و حتی پنکیک یا املت یکی از چالش‌های غذایی هر فردی است.

به گزارش‌باشگاه خبرنگاران جوان، به نقل از سی اس پی نت، شاید برای شما هم پیش آمده باشد که بین مصرف دو ماده غذایی تردید داشته باشید. اینکه کدام مواد غذایی برای سلامتی مفید بوده و کدام برای سلامتی بدن مضر است همواره سوالی است که افراد در انتخاب مواد غذایی از خود سوال می‌کنند.

در این گزارش به بررسی برخی از این انتخاب‌های غذایی می‌پردازیم.

۱- پنکیک یا املت؟

پنکیک را غالباً با آرد سفید درست کرده و در وعده صبحانه میل می‌کنند. خوردن ۵ پنکیک ۶۷۰ کالری انرژی به بدن می‌رساند که با در نظر گرفتن یک چهارم فنجان سیراپ (شهد افرا یا عسل) می‌تواند نزدیک به ۹۰۰ کالری داشته باشد. از این رو، پنکیک پرکالری و نیز دارای خواص کمی است.

در مقابل، املت خواص بهتر و کالری کمتری دارد. سعی کنید از افزودن گوشت‌های فرآوری شده مانند سوسیس به املت اجتناب کنید و از یک تخم مرغ کامل (زرده و سفیده) استفاده کنید. می‌توانید در کنار املت از میوه‌های تازه و سبزیجات بهره ببرید. این وعده غذایی تنها ۳۰۰ کالری انرژی به همراه ۳۰ گرم پروتئین دارد؛ همچنین املت دارای آرد سفید و یا شکر نیز نیست.

در نتیجه اگر در هتل هستید یا برای وعده صبحانه به رستوران می‌روید از سفارش پنکیک اجتناب کنید.

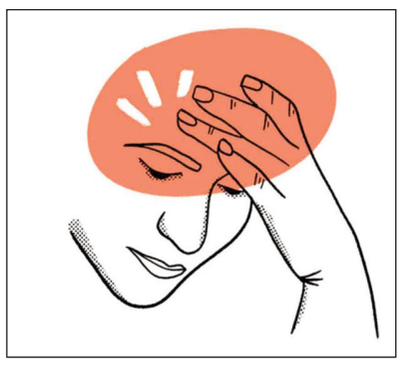
۲- سوپ یا سالاد؟

شاید کمتر به این موضوع توجه شود که سوپ دارای سطح نمک بالایی است. به طور متوسط، در هر یک فنجان سوپ معادل ۶۵۰ تا ۹۵۰ میلی گرم سدیم وجود دارد. این میزان دو برابر میزان سدیم موجود در سالاد است؛ همچنین سوپ خواص کمتری نسبت به سالاد دارد.

در مقابل، سالادها غنی از سبزیجات، چربی‌های غیراشباع شده مفید مانند روغن زیتون و دیگر مواد مغذی هستند. بهترین سالاد از سبزیجات تازه به همراه آجیل و دانه‌های خوراکی و آواکادو تهیه می‌شود. این سالاد سرشار از پروتئین، ویتامین‌های مختلف و ریزمغذی هاست که برای سلامت بدن مفید است.

به طور کلی در سفارش مواد غذایی باید چند نکته را در نظر گرفت. نخست میزان کالری است. نباید از مواد غذایی پرکالری به وفور استفاده کرد. همچنین بسیاری از مواد غذایی دارای سطح بالای کالری، اما فاقد مواد مغذی هستند. برای مثال، یک لیوان نوشابه تنها انرژی دارد و باعث چاقی شما می‌شود. مواد غذایی باید دارای سطح پایینی از چربی، شکر و مواد مضر باشد و در عین حال غنی از ویتامین، پروتئین و ریزمغذی‌ها باشند.

دلایل سردرد شبانه و درمان آن با چند روش ساده



تحمل سردردهای شدید شبانه بسیار دشوار بوده و در نتیجه منجر به مختل شدن خوابتان می‌شود.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، به خاطر دورکار شدن، ساعت کار بسیاری از افراد بیشتر شده است. وقتی هم که زمان بیشتری به صفحه کامپیوتر نگاه می‌کنید؛ احتمال این که دچار سندروم بینایی کامپیوتر شوید بیشتر خواهد شد.

سندروم بینایی کامپیوتر علائمی مثل فشار چشم، درد گردن، شانه و سردرد را در پی خواهد داشت. در ادامه این مطلب به عوامل سردردهای مختلف و راهکارهای درمانی آن می‌پردازیم.

در واقع بیشتر سردردهای شبانه؛ فشار کاری و استرس ناشی از دورکاری را شامل می‌شود. در این مواقع توصیه می‌شود در طول مدت زمان کاری خود تمریناتی مانند آرام سازی ذهنی و بدنی و تنفس عمیق را چندین مرتبه در طول روز داشته باشید.

همچنین گوش دادن به موسیقی آرامش بخش و تصویرسازی ذهنی هدفمند در طول مدت کاری به کاهش استرس و در نهایت رفع سردردهای شبانه شما کمک می‌کند.

در صورتی که بیشتر فعالیت شما با سیستم کامپیوتر انجام می‌شود باید از عینک‌های مناسب صفحه اسکرین استفاده کنید تا چشم‌ها با آسیب و فشار بیشتری رو به رو نشوند. همچنین اصلاح وضعیت بدنی و رعایت فاصله صورت تا کامپیوتر بسیار حائز اهمیت است.اگر در زمان استراحت به سردرد هیپنیک یا سردرد ساعت زنگ دار دچار شده اید می‌توانید به پزشک مراجعه کنید تا در صورت نیاز برای شما داروی مورد نظر را تجویز کند. همچنین گاهی اوقات مصرف کافئین در زمان خواب می‌تواند به این نوع سردردها کمک کند.

در صورتی که به یک اختلال سردرد مانند میگرن، سردردهای تنشی و خوشه‌ای مبتلا هستید که بسیاری از افراد از اینوع سردردها رنج می‌برند؛ می‌توانید با راهکارهایی مانند کنترل استرس و مصرف دارو تحت نظر پزشک سردرد خود را رفع کنید. همچنین تنظیم ساعت خواب، پیشگیری از کم یا زیاد خوابیدن و رعایت پرهیز غذایی در کاهش سردردهای اختلالی بسیار حائز اهمیت است.

برخی افراد به دلیل عادت دندان قروچه به سردرد دچار می‌شوند که می‌توانند برای کنترل آن از محافظ دندان استفاده کنند و همچنین راهکارهای لازم برای کنترل و کاهش استرس خود را انجام دهند.

در صورتی که با شرایط اورژانسی مثل آنوریسم مغزی در حال رو به رو شدن هستید حتما به اورژانس و پزشک مراجعه کنید.

همانطور که در این مطلب اشاره شد موضوع کنترل استرس و کاهش تنش‌های روزانه برای رفع انواع سردردها بسیار مهم است بنابراین سعی کنید برای کنترل استرس خود با روان درمانگر یا مشاور صحبت کنید.

در صورت صلاحدید پزشک خود می‌توانید از داروی تجویز شده تحت نظر پزشک استفاده کنید. به یاد داشته باشید تحت هیچ عنوان برای کنترل استرس و سردرد به صورت خودسرانه از داروها استفاده نکنید.