

تغذیه مناسب دانش آموزان در دوران امتحانات



یک متخصص تغذیه و رژیم درمانی گفت: دانش آموزان در ایام امتحانات به نیروی بیشتری نیاز دارند بنابراین باید مواد غذایی که باعث تامین انرژی می‌شود را مصرف کنند.

محمدتقی انوشه، متخصص تغذیه و رژیم درمانی در گفت‌وگو با خبرنگار حوزه کلینیک گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران جوان، اظهار کرد: دانش آموزان در ایام امتحانات به نیروی بیشتری نیاز دارند؛ بنابراین باید مواد غذایی که باعث تامین انرژی می‌شود و از ارزش بالایی برخوردار است را مصرف کنند.

او افزود: دانش آموزان در ایام امتحانات برای افزایش یادگیری و انتقال صحیح پیام‌های عصبی نیاز به ویتامین گروه B دارند؛ در این دوران نیاز به سایر ویتامین‌های محلول در آب مانند: ویتامین B۱، B۲، B۶، پانتوتینک اسید، نیاسین، فر فولیک اسید و ویتامین C در افراد

افزایش پیدا می‌کند.

انوشه گفت: دانش آموزان در ایام امتحانات ناخودآگاه دچار استرس می‌شوند؛ که این خود باعث دفع کلسیم، منیزیم، مس و روی از طریق ادراری می‌شود. باید این نکته را به یاد داشته باشند با مصرف میوه و سبزیجات به مقدار کافی ضمن تامین ویتامین‌ها و املاحی که دفع شده، می‌توانند دوباره ویتامین‌های نیاز بدن را جایگزین کنند؛ همچنین زمانی که میوه و سبزیجات به میزان کافی به بدن برسد باعث کارکرد مناسب‌تر دستگاه گوارش و جلوگیری از یبوست در افراد می‌شود.

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی بیان کرد: دانش آموزان برای افزایش یادگیری و تمرکز خود در این ایام مصرف آب به میزان کافی را فراموش نکنند، زیرا با مصرف آب، استرس را از خود دور کرده و باعث افزایش هوشیاری و یادگیری خود می‌شوند. او افزود: مصرف کربوهیدرات‌ها مانند نان و غلات و پرهمیز از قندهای ساده مانند کیک، شیرینی، شکلات به ویژه در وعده صبحانه از اهمیت بالایی برخوردار است، زیرا قندهای ساده باعث افزایش قند خون در افراد می‌شود و پس از مدتی فرد دچار افت قند می‌شود؛ که این خود می‌تواند بر روی یادگیر دانش آموزان تاثیر بگذارد و باعث کاهش تمرکز، حافظه، یادگیری می‌شود.

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی با تاکید بر اینکه دانش آموزان باید با مصرف مواد غذایی حاوی پروتئین نیاز بدن خود را تامین کنند، گفت: در ایام امتحانات نیاز بدن به پروتئین افزایش پیدا می‌کند؛ از جمله مواد غذایی که پروتئین بالایی دارد می‌شود به شیر و تخم‌مرغ اشاره کرد اما مهمتر از افزایش پروتئین، تامین آب از مواد غذایی، با ارزش زیستی بالا است.

انوشه افزود: در این ایام مناسب خیلی مهم است و کمک زیادی به افرار می‌کند. دانش آموزان با تنظیم ساعت خواب و تغذیه خود نه تنها در ایام برگزاری امتحانات بلکه در سایر فصول سال می‌توانند یادگیری و قدرت تمرکز خود را افزایش داده و شاهد کاهش استرس و اضطراب ناشی از برگزاری امتحانات باشند.

او ادامه داد: دانش آموزان باید در ایام امتحانات در وعده‌های غذایی خود نظم داشته باشند و حتما به این نکته توجه داشته باشند که شام را سبک مصرف کرده و از غذاهای پر چرب جدا خودداری کنند و همچنین زمان صرف شام دیر وقت نباشد.

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی تصریح کرد: دانش آموزان در طول دوران زندگی و به خصوص در ایام امتحانات مصرف صبحانه را فراموش نکنند. همچنین قبل از شروع امتحان با انجام نرمش‌های سبک باعث تنظیم جریان خون، کاهش استرس، افزایش تمرکز و شادابی خود در امتحان کمک کنند.

او گفت: دانش آموزان در طول روز بهتر

است برای میان وعده‌از گروه‌های غذایی شامل

کمی پروتئین با چربی کم و فیبر فراوان مانند

آجیل بدون نمک خشکبار، میوه ... استفاده

کنند. انوشه در پایان توصیه کرد: دانش

آموزان برای بیدار ماندن در شب‌ها از مصرف

قهوه و چای بر رنگ جلوگیری کنند، زیرا این

نوشیدنی‌ها باعث اختلال در خواب وعدم

تمرکز می‌شود.

سلامت

هشدار متخصصان درباره مصرف زیاد دارچین



کومارین ممکن است برای افرادی که داروهای ضدانعقاد خون مصرف می‌کنند، خطرناک باشد.

دارچین های آسیاب‌شده‌ای که در سوپرمارکت‌ها موجودند، معمولا از جوب دارچین کاسیا تهیه می‌شوند.

به گزارش ایندپندنت، دارچین از دیرباز به دلیل فواید بالقوه آن برای سلامتی از جمله تنظیم سطح قند خون و خواص ضدآلتهایی که ممکن است در پیشگیری از دیابت موثر باشد، شناخته شده است. با این حال نتایج این مطالعه

بر اهمیت اعتدال در مصرف و مشورت با پزشک قبل از اضافه کردن مکمل‌های دارچین با دز بالا به رژیم غذایی

تاکید می‌کند.

شاپانا خان تاکید کرد افراد مبتلا به بیماری‌های مزمن که طولانی‌مدت هستند و به‌تدریج پیشرفت می‌کنند، مانند فشار خون بالا، دیابت، سرطان، آرتروز، آسم، چاقی مفرط، اج‌آی‌وی (ایدز) یا افسردگی باید در مورد مصرف مکمل دارچین با هر نوع مکمل دیگری احتیاط کنند. او توصیه می‌کند قبل از استفاده از هرگونه مکمل به همراه داروها، با پزشک مشورت کنید زیرا مکمل‌ها برای درمان، شفا یا کم کردن اثر بیماری‌ها طراحی نشده‌اند و بهتر است همیشه با احتیاط از ادویه‌ها استفاده کنید.

خواص درمانی نخود که برای قلبان خوب است

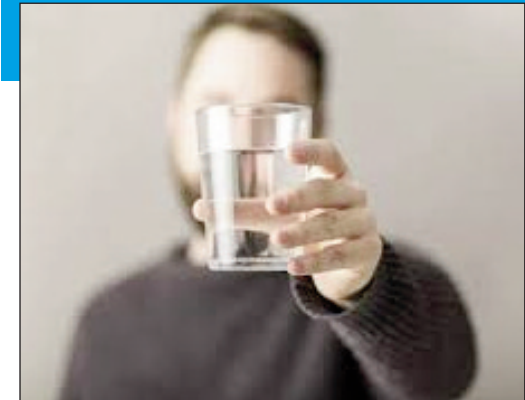
خوب پختن آن بهترین روش برای کاهش حالت نفاحی است.
زیره و گلپر نیز بهترین راه برای رفع نفخ نخود آب خوب است.

نخود تقویت کننده قلب بوده و در رفع یبوست های حاد و مزمن موثر است، همچنین عضلات اسکلنی را تقویت می کند و به همین دلیل مصرف آن به ورزشکاران توصیه می شود.
نخود دارای خاصیت ضد سرفه و سرماخوردگی است.
این ماده غذایی سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند بنابراین به افرادی که دارای بیماری های خود ایمنی مانند ام اس هستند نیز توصیه می شود.
نخود از بین برنده انگل‌های روده، برطرف کننده درد سینه و تنگی نفس، تقویت کننده ریشه مو، درمان زردی، درمان دردهای کلیه و افزایش حافظه است.
نخود برای درمان پوکی استخوان به دلیل منابع غنی کلسیم بسیار سودمند است و در دوران رشد استخوان‌ها و دندان‌ها مصرف آن توصیه می شود.
همچنین این ماده غذایی چنانچه با عسل ترکیب شود و به صورت یک بماد درست شود به عنوان التیام دهنده زخم‌ها مفید خواهد بود.
خوردن آب نخود پخته با قدری نمک، بازکننده گرفتگی‌ها، برای درد سینه و زخم‌های ریه مفید است.

انواع نخود

نخود سه نوع سفید، سیاه و وحشی دارد که سفید آن بیشتر از وحشی مصرف می شود اما خود سیاه خاصیت درمانی بیشتری دارد.
نخود سیاه شکل و شمایلی همچون نخود سفید دارد، اما کمی ریزتر و قوی تر از نخود سفید است.

نخود سیاه شکننده سنگ‌ها و دفع کننده سموم بدن از طریق ادرار است و به عملکرد کبد کمک می‌کند.
استفاده موضعی از آب نخود سیاه برای رفع سردرد و التیام خارش و بی‌حسی اندام‌ها و تقویت مو موثر است.



بهترین کاری که می‌توانید انجام دهید نوشیدن آب است.
بهتر است وقتی تصمیم به خوردن یک میان وعده می‌گیرید، اول آب بنوشید و ۲۰ دقیقه بعد به سراغ آن خوراکی بروید.

نوشیدن آب همانند یک مسکن هنگام سر درد عمل می‌کند.
قبل از اینکه به سراغ مسکن بروید، نوشیدن آب را امتحان کنید.
نبود آب کافی باعث خلل در عملکرد قلب می‌شود.
زیرا هنگام کم آبی قلب باید سخت‌تر کار کرده و تا وقتی می‌ایستد، که جریان خون را در بدن حفظ کند.
حال اگر این کم آبی شدید باشد، خون کافی به مغز نرسیده و بیهوش خواهید شد.مصرف آب زیاد به پوستان کمک کرده و می‌توانید یک صورت صاف و بدون لک داشته باشید.
تولید لنشک در افرادی که کم آب می‌نوشند، کاهش می‌یابد، چرا که بدن در تلاش است که با کاهش خروج مایعات از بدن، تعادل را ایجاد کند تا در نهایت بتواند آب کافی برای کار کردن ارگان‌های حیاتی بدن فراهم کند.

افرادی که آب کافی مصرف نکنند دچار یبوست شده و تا چند وقت حال آرمی ندارند.
رودها زمانی خوب کار می‌کنند که روزانه ۵ لیتر آب جذب کنند و بنابراین دفع مدفوع هم راحت‌تر می‌شود.

رازهای پنهان تاثیر خوراکی های ترش بر سلامتی



خوراکی های ترش مزه دسته ای از خوراکی ها هستند که در تمام نقاط جهان، طرفداران بسیاری دارند. البته ممکن است که برخی از افراد از خوراکی هایی که مزه ترش دارند خوششان نیاید. این خوراکی ها، خواص خاص خودشان را دارند، اما زیاده روی در مصرف آنها می تواند مشکل ساز باشدبه گزارش ایرنا زندگی - انسان، می تواند پنج مزه را احساس کند. این مزه ها شوری، شیرینی، لواممی، تلخی و ترشی هستند.

خوراکی هایی که مزه ترش دارند، یکی از محبوب ترین خوراکی ها هستند و طرفداران زیادی در سراسر جهان دارند. از مواد غذایی با مزه ترش در پختن غذا، تولید تنقلات و... استفاده می شود.

میزان ترش بودن خوراکی ها، با یکدیگر متفاوت است. بعضی از خوراکی ها در حدی ترش هستند که هر کسی می تواند آنها را امتحان کند، اما بعضی دیگر از این خوراکی ها، آنقدر ترش هستند که تحمل کردن آن برای بسیاری از افراد غیر ممکن است.

میوه های مختلف مانند لیمو ترش، آلوچه، تمشک و... ترش مزه هستند و برای تولید خوراکی های ترش دیگر، از این میوه ها استفاده می شود. بدن انسان، به خوراکی های ترش و اسیدهای خوراکی موجود در آن نیاز دارن، اما، مصرف بیش از حد آن می تواند مشکل ساز باشد و مضراتی را به همراه داشته باشد.در ادامه ی این مطلب، با ما همراه باشید تا درباره خوراکی های ترش مزه اطلاعات بیشتری به دست بیاورید.

خواص مصرف خوراکی های ترش مزه

سم زدایی بدن یکی از خواص خوراکی های ترش مزه است. خوراکی های ترش مزه، فواید زیادی برای بدن دارند و مصرف به اندازه آنها می تواند به فرایندهای مفید در بدن کمک کند.

۱. سم زدایی بدن: کبد، به عنوان مظلوم ترین عضو بدن شناخته می شود و قابلیت این را دارد که بسیاری از سموم بدن را جذب خودش کند. مصرف خوراکی های ترش مزه، باعث سم زدایی کبد می شود و آن را از بیشتر سموم پاکسازی می کند.

کلیه، یکی دیگر از اعضای بدن انسان است که در هم ایستایی و حفظ تعادل آب و یون ها نقش دارد. مصرف خوراکی های ترش مزه، می تواند سموم ذخیره شده و رسوب یافته در این اندام را از بین ببرد و آن را تصفیه کند.

۲. لاغری و چربی سوزی: مصرف مواد غذایی ترش مانند لیمو ترش، سرکه و... می تواند باعث افزایش سوخت و ساز بدنی شود. با افزایش میزان سوخت و ساز، بدن نیاز بیشتری به انرژی پیدامی کند و در نتیجه، به مصرف چربی های ذخیره شده در بدن روی می آورد.

استفاده از مواد غذایی با مزه ترش، در بسیاری از رژیم های غذایی لاغری مشاهده می شود و می تواند تأثیر بسیار زیادی در لاغری افراد داشته باشد.

۳. بهبود عملکرد دستگاه گوارش: خوراکی های ترش مزه، دارای اسید هستند. پس از خوردن غذا با مصرف مقدراری خوراکی های ترش مزه، اسید وارد شده به دستگاه گوارش، می تواند به گوارش مواد غذایی کمک کند.

۴. خواص ضد ویروسی: سرکه، به عنوان یکی از ترش ترین مایعات که توسط انسان مصرف می شود، خاصیت ضد ویروسی دارد. در کشورهای شرقی، استفاده از سرکه بسیار رواج دارد و از آن به عنوان یک ضد ویروس بسیار قوی ای می شود. در کشور چین، از سرکه برای از بین بردن ویروس سارس و آنفلوآنزا استفاده می کنند.

۵. پیشگیری از سرطان: بسیاری از خوراکی های ترش، دارای آنتی اکسیدان های فراوان هستند. آنتی اکسیدان ها، مولدی هستند که می

توانند باعث خنثی شدن رادیکال های آزاد شوند.

رادیکال های آزاد، در برخی از واکنش های مربوط به بدن ایجاد می شوند و بسیار فعال هستند، به طوری که ممکن است به بافت های بدن آسیب برسانند و حتی موجب سرطانی شدن برخی از سلول های بدن شوند. سرطان کبد، یکی از انواع سرطان است که بعضی از افراد را درگیر خود می کند. ماست ترش حاوی سیلیلات لاکتوباسلیس است و می تواند خطر ابتلا به این نوع سرطان را در انسان کاهش دهد.

مضرات مصرف بیش از حد خوراکی های ترش مزه

خوراکی های ترش مزه، با وجود خواصی که دارند، مصرف بیش از حد آنها می تواند مضراتی را برای بدن به همراه داشته باشد. در ادامه، برخی از مضرات مصرف خوراکی های ترش مزه را معرفی و بررسی می کنیم.

پوکی استخوان: یکی از مضرات مصرف بیش از حد خوراکی های ترش، اثرات مخرب آنها بر روی کلسیم است.

کلسیم، یکی از مهمترین مواد معدنی بدن است که باعث استحکام و ساخت ماده زمینه ای استخوان می شود. هنگامی که میزان اسیدپته ی خون در اثر مصرف خوراکی های ترش بالا می رود، بدن برای حفظ هم ایستایی، ناچار است که مواد قلئایی مانند کلسیم را از بافت استخوان ها جدا کند و وارد جریان خون کند. در نتیجه، از میزان ماده زمینه ای استخوان کم می شود و ممکن است پوکی استخوان به وجود بیاید.

مشکلات گوارشی: مصرف بیش از حد خوراکی های ترش مزه، می تواند باعث ایجاد مشکلات گوارشی شود. برای مثال، افرادی که خوراکی های ترش زیادی مصرف می کنند، ممکن است که دچار زخم معده شوند. هنگامی که شیره معده، بیش از آستانه تحمل خودش حالت اسیدی پیدا کند، دیواره معده آسیب می بیند و ممکن است زخم معده ایجاد شود.

پیری زودرس: خوراکی های ترش مزه، حرارت بدن را کاهش می دهند و همچنین باعث کاهش مقدار آب بدن می شوند، مصرف طولانی مدت و بیش از اندازه خوراکی های ترش مزه، باعث پیری زودرس در اثر رطوبت غریزی پایین بدن و حرارت کم می شود.

کم خونی: یکی از مضرات مصرف خوراکی های ترش مزه، پدیده کم خونی است. هنگامی که مصرف خوراکی های ترش بیش از اندازه باشد، آهن مورد نیاز بدن جذب نخواهد شد. فقر آهن، موجب کم خونی می شود؛ زیرا آهن یکی از مهمترین مواد برای ساخته شدن گلبول های قرمز میوه.

یبوست: یبوست می تواند دلایلی برای اعتیاد به مواد غذایی ترش باشد.عدم حذف صحیح زباله از بدن می تواند به یک مشکل جزی تبدیل شودبا خوردن مواد ترش مانند ترشی، پرتقال و غیره، گاز در معده تشکیل می شود که این مشکل را ایجاد می کند؛از این رو، همچنین گفته شده است که با معده خالی ترشی نخورید.