

نوشیدنیهای مفید برای هضم غذا

پس از صرف شام می توانید با مصرف برخی نوشیدنیها به آرامش معده خود کمک کنید.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، احساس سنگینی شکم و کرختی بدن پس از خوردن یک شام سنگین بسیار طبیعی است. بدن پس از خوردن غذا فرآیند هضم آن را آغاز می کند که طی این فرآیند خونرسائی به دستگاه گوارش افزایش می یابد. از زمان های بسیار قدیم افراد برای احساس بهتر در معده خود پس از صرف شام اقدام به مصرف نوشیدنی های مخصوص میکردند.

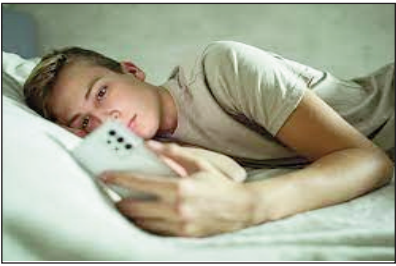
در این مطلب، نوشیدنی های مناسب پس از صرف شام را به شما معرفی میکنیم:

۱- چای نعناى تازه

يکي از نوشيدني‌هاى بسيار پرطرفدار در شمال آفريقا و کشورهاى حاشيه دريائى مديتيرانه، چاى نعنائى تازه است. براى تهيه اين چاى کافى است ميزان کمي نعنائى

در رختخواب از تلفن همراه استفاده نکنید

متخصصان هشدار می‌دهند استفاده از صفحه نمایش در رختخواب، عامل اصلی تاثیر منفی این



وسيله بر خواب است.

به گزارش ایسنا، یک مطالعه در دانشگاه «اوتاگو» که به بررسی تاثیر استفاده از صفحه نمایش (مانند گوشی، تبلت یا تلويزيون) بر کیفیت خواب جوانان پرداخته است، برخلاف تصورات رایج که گفته می‌شود استفاده از صفحه نمایش در ساعات پایانی شب به طور کلی برای خواب مضر است، نشان میدهد که به طور مستقیم استفاده از صفحه نمایش در رختخواب عامل اصلی تاثیر منفی آن بر خواب است، نه صرفا استفاده از آن در ساعات قبل از خواب.

در حالی که به طور سنتی توصیه می شود یک تا دو ساعت قبل از خواب از کار کردن با صفحه نمایشها اجتناب شود، این تحقیق نشان می‌دهد مشکل اصلی زمانی رخ می‌دهد که افراد در تختخواب از صفحه نمایش استفاده می‌کنند زیرا باعث می شود دیرتر به خواب بروند و کیفیت خواب آنها کاهش یابد.

دکتر «بردلی برازنان»، نویسنده اصلی این پژوهش، تاکید می‌کند از آنجا که استفاده از صفحه نمایشها بخشی از زندگی روزمره نوجوانان شده است باید در راهنماییهای فعلی برای خواب بازنگری شوند تا با واقعیتهای زندگی مدرن بیشتر هماهنگ باشند. او پیشنهاد می‌دهد که به جای تمرکز صرف بر پرهیز از صفحه نمایش در ساعات قبل از خواب، به زمان و چگونگی استفاده از آنها در تختخواب بیشتر توجه شود.

در این مطالعه که در مجله «جاما اطفال» (JAMA Pediatrics) منتشر شد، ۸۵ نوجوان ۱۱ تا ۱۴ ساله به مدت یک هفته از سه ساعت قبل از خواب تا زمان رفتن به رختخواب، به لباسشان یک دوربین قابل نصب وصل کردند. این دوربینها زمان نوع و نحوه استفاده نوجوانان از صفحه نمایشها را ثبت می‌کرد. یک دوربین مادون قرمز دوم هم در اتاق خواب آنها نصب شد تا زمان استفاده از صفحه نمایش در تخت را ثبت کند. علاوه بر این، آنها از دستگاهی به نام اکتیوگراف استفاده کردند که خواب را اندازه گیری می کند. این دستگاه کوچک به اندازه یک ساعت مچی است.

دکتر برازنان می گوید: خیلی سریع مشخص شد بخش زیادی از زمان استفاده نوجوانان از صفحه نمایش در تختخواب سبزی می شود. متخصصان دریافتند ۹۹ درصد شرکت کنندگان دو ساعت قبل از خواب از صفحه نمایش استفاده می‌کردند، بیش از نیمی از آنها در تخت از صفحه نمایش استفاده می‌کردند و یک سوم آنها پس از اولین تلاش برای خوابیدن در شب، دوباره سراغ دستگاهایشان می‌رفتند.

به گزارش ایفیدنندنت، به گفته دکتر برازنان جالبترین یافته های ما این بود که زمان استفاده از صفحه نمایش قبل از رفتن به تخت تاثیر کمی بر خواب شبانه داشت، اما استفاده از صفحه نمایشها در تختخواب باعث اختلال خواب شد و به طور متوسط حدود نیم ساعت آنها را از خوابیدن بازداشت و مقدار خوابشان را در همان شب کاهش داد. این موضوع به ویژه در مورد فعالیتهای تعاملی تر با صفحه نمایش مانند بازیهای ویدیویی و انجام دادن چند کار همزمان مشهود بود. به طوری که هر ۱۰ دقیقه اضافی از این نوع زمان استفاده از صفحه نمایش، تقریبا به همان مقدار از میزان خواب شبانه کم می کرد.

نتایج این مطالعه نشان می‌دهد که تاثیر زمان استفاده از صفحه نمایش بر خواب عمدتا به دلیل ایجاد تاخیر در شروع خواب به دلیل زمان استفاده بود، نه آثار مستقیم نور آبی یا درگیر شدن تعاملی. دکتر برازنان پیشنهاد می‌کند یک راهنمای ساده برای خواب می‌تواند این باشد که دستگاهها از اتاق خواب دور نگه داشته شوند و نوجوانان اجازه داشته باشند قبل از خواب از دستگاهایشان استفاده کنند اما آنها را با خود به تختخواب نبرند.

سلامت



تازه را در آب جوش ریخته و اجازه دهید دم بکشد. این چای به میزان قابل توجهی به آرامش معده پس از غذا کمک می کند. همچنین به دلیل رایحه مناسب نعنا احساس خوشایند تنفس به فرد دست می دهد.

۲- زنجبیل و آب لیمو
ترکیب زنجبیل با آب لیموی تازه یکی از نوشیدنیهای پرطرفدار در روسیه است. این نوشیدنی تند و اسیدی به معده برای هضم غذا کمک می کند و باعث ایجاد آرامش در دستگاه گوارش میشود.
۳- چای ترش
چای ترش یکی از نوشیدنیهای طبیعی برای کاهش فشار خون محسوب میشود. می توانید به این چای کمی عسل، ادویه و آب لیمو اضافه کنید. این نوشیدنی معجزه آسا به آرامش معده شما پس از شام کمک شایانی می کند.
۴- چای سبز
چای سبز که خاستگاه آن به چین باز می‌گردد یکی از نوشیدنیهای آرامش بخش برای معده و دستگاه گوارش محسوب می‌شود. با این حال، بهتر است چای سبز را بدون شیرین کننده هایی مانند قند و عسل مصرف کنید. چای سیاه که امروزه در جهان محبوبیت بیشتری دارد نیز میتواند برای آرامش معده مفید باشد، اما نباید آن را ۲ ساعت پس از غذا مصرف کرد، زیرا منجر به عدم جذب آهن و کم خونی در افراد میشود.

از خرید این ۱۵ ماده غذایی چشم‌پوشی کنید

حساب، وارد سبد خرید مشتری می‌شوند، شکر و چربی زیادی دارند و کالری‌شان هم زیاد است. اگر میل به تنقلات دارید، میوه تازه، ماست یا بسته کوچکی از مغزا و دانه‌های روغنی انتخاب سالم‌تر، بهتر و سیرکننده‌تری است.

۶ - ادویه‌های ترکیبی

این ادویه‌های مخلوط شامل اجزایی هستند که خودتان به راحتی می‌توانید آنها را تهیه کنید. اگر روی بسته‌بندی‌شان



خشک را مخلوط کنید و در ظرف شیشه‌ای دردار بریزید و طی ۳ هفته مصرف کنید.

۱۲ - ساندویچ‌های آماده

این محصولات به خاطر بسته‌بندی و طرح‌های جذاب‌باشان قیمت بالایی دارند. اغلب شامل مقدار کمی نان، یک برش پنیر و یک برش نازک کالباس هستند. غذایی که ارزش غذایی کم و چربی و نمک زیادی دارد.

۱۳ - بستنی‌های طعم‌دار

طعم‌ها و مدل‌های مختلف بستنی در مقایسه با بستنی ساده قیمت بالاتری دارد اما خودتان می‌توانید با تکه‌های شکلات و خرده‌های بیسکویت بستنی دلخواهتان را تهیه کنید. بهتر است بستنی ساده سفید را با میوه‌های مختلف ترکیب کنید.

۱۴ - غذاهای گوشتی نیمه‌آماده

هزینه خرید غذاهای گوشتی نیمه‌آماده مانند ناگت‌ها و همبرگرهای منجمد خیلی بیشتر از تهیه آنها با گوشت تازه است. همچنین بررسی‌ها نشان داده‌است احتمال وجود باکتری کلا در غذاهای گوشتی نیمه‌آماده بیشتر است. حتی گاهی مشاهده شده است که از گوشت‌های بی‌کیفیت در این فرآورده‌ها استفاده می‌شود.

۱۵ - انواع سس گوجه

انواع سس‌های گوجه مانند سس تند و سس ماکارونی گران‌تر و شورتر از سس ساده هستند. پیشنهاد ما این است که خودتان با گوجه‌های خوشمزه و خوش‌طعم آخر تابستان که فراوان و ارزان هستند سس تهیه کنید. کافی است گوجه‌های برش داده شده را در قابلمه بریزید و مقداری سرکه، کمی شکر سبزی‌خشک یا سبزی تازه خرد شده مانند فلفل، پیاز، قارچ و حتی هویج در آن بریزید و بگذارید یک ساعت بجوشد. بهتر است روی گوجه‌ها را روغن زیتون بیوشانید و بگذارید ۲۰ تا ۳۰ دقیقه با حرارت ملایم بجزد. در آخر این سس لذیذ را در ظرف شیشه‌ای بریزید و در یخچال نگهداری کنید.

میوه‌ای که ولع خوردن شیرینی را کاهش می دهد

جولوگیری کند.	بهبود هضم
مطالعات نشان می دهد که رژیم غذایی غنی از پتاسیم به ویژه می تواند سلامت استخوان را بهبود بخشد.	مشکلات گوارشی از یبوست تا اسهال متغیر است. در هر دو انتهای طیف، افزایش مصرف فیبر می تواند کمک کننده باشد.
تغذیه	
یکی از مزایای اصلی انجیر این است که به طور طبیعی یک غذای بدون چربی و بدون کلسترول است. انواع این میوه همچنین منبع عالی برای موارد زیر هستند:	
ویتامین A	چربی: ۰ گرم
ویتامین C	کلسترول: ۰ میلی گرم
کلسیم	سدیم: ۰.۵ میلی گرم
آهن	کربوهیدرات: ۱۰ گرم
پتاسیم	فیبر: ۱.۴۵ گرم
منیزیم	شکر: ۸ گرم
مواد مغذی	پروتئین: ۰ گرم
یک انجیر متوسط حاوی:	
کالری: ۳۷	



با این حال، انجیر علاوه بر فیبر بالایی که دارد، از راه دیگری به هضم غذا کمک می کند. انواع این میوه منبع بسیار خوبی از پری بیوتیک ها هستند که سلامت کلی روده را بهبود می بخشد. افزایش تراکم استخوان
انجیر منبع خوبی از کلسیم و پتاسیم است. این مواد معدنی می توانند با یکدیگر برای بهبود تراکم استخوان کار کنند که به نوبه خود می تواند از بیماری هایی مانند پوکی استخوان

یکی دیگر از محصولات وسوسه برانگیز، پیتزها و ساندویچ‌های آماده‌اند که فقط کافی است آنها را در فر یا مایکروفر گرم کنید.

به گزارش خبرنگار کلینیک باشگاه خبرنگاران، این روزها قفسه‌های سوپرمارکت‌ها و فروشگاه‌ها پر است از انواع و اقسام محصولات غذایی آماده و نیمه‌آماده‌ای که تصاویری اشتها برانگیز روی بسته‌بندی‌های رنگارنگ‌شان هست و خیلی از مشتری‌ها را جذب می‌کند. هرچند این محصولات در مقایسه با انواع تازه و خانگی‌شان قیمت بالاتری دارند اما خیلی‌ها به خاطر راحتی بیشتر سراغ آنها می‌روند و البته این راحتی، علاوه بر هزینه بیشتر، باعث دور شدن از تغذیه سالم و تهدید سلامت هم می‌شود. بیشتر تولیدکنندگان مواد غذایی برای ایجاد طعم و مزه بهتر، نمک زیادی به محصولات‌شان اضافه می‌کنند.

این غذاها علاوه بر نمک زیاد، حاوی شکر، مواد نگهدارنده و برخی افزودنی‌های غیرضروری دیگرند. پس بهتر است به جای اینکه مشغله زیاد و فرصت کم را بهانه کنیم، برای خودمان وقت بگذاریم و غذایی تازه و سالم تهیه کنیم. با کمی تغییر در لیست خرید و خط زدن برخی اقلام می‌توانیم علاوه بر ارتقای سلامت در هزینه‌های خودمان نیز صرفه جویی کنیم. فهرستی از نخریدنی‌های غذایی را به همین منظور با هم ورق می‌زنیم.

۱ - سبزی‌های منجمد

وقتی می‌توانیم سبزی‌هایی مانند نخودفرنگی و هویج را تازه خریداری کنیم و با هزینه کمتر از تازگی و خواص بیشتر آن سود ببریم، چرا باید سراغ انواع منجمد برویم؟ سبزی‌های منجمد خواص سبزی تازه را ندارند؛ در حالی که این سبزی‌های تازه در میوه‌فروشی‌ها و میادین میوه و تره‌بار با قیمت بسیار مناسب به فروش می‌رسند و پختشان هم زمان زیادی لازم ندارد و به ویژه اگر در خانه ماکروفر و یخ‌برازر داشته باشید.

۲ - غذاهای آماده طبخ

یکی دیگر از محصولات وسوسه برانگیز، پیتزها و ساندویچ‌های آماده‌اند که فقط کافی است آنها را در فر یا مایکروفر گرم کنید. با خرید این محصولات، علاوه بر پرداخت هزینه بیشتر، نمک فراوان، چربی زیاد و مواد افزودنی غیرضروری را وارد بدنتان می‌کنید. با این هزینه شما می‌توانید یک غذای بهتر، بیشتر، سالم‌تر برای خودتان تهیه کنید.

۳ - آبمیوه‌های آماده
آبمیوه‌های آماده در کنار شکر و کالری زیادشان، مواد نگهدارنده، موادافزودنی و سدیم زیادی دارند و قیمت بالایی هم دارند. شما می‌توانید با استفاده از میوه‌های تازه، آبمیوه طبیعی با طعم و ترکیب دلخواهتان تهیه کنید و بستنی میوه‌ای درست کنید. تنها وسیله مورد نیاز یک مخلوط‌کن است. کافی است ۲ فنجان میوه خردشده، یک قاشق چایخوری شکر و یک قاشق چایخوری آبلیموی تازه و یک تا ۲ قاشق سویخوری آب را در مخلوط‌کن بریزید و سپس این مخلوط را در ظرف‌های کوچک ریخته و در جایی قرار دهید.

۴ - سبزی‌های کنسروشده

این محصولات که اغلب حاوی ذرت، تکه‌های سبزیجات و نمک هستند و طعم و مزه خاصی ندارند، در کابینت بیشتر آشپزخانه‌ها پیدا می‌شوند. سبزی‌های کنسرو شده علاوه بر ویتامین کمتر و نمک زیاد، شکر و مواد نگهدارنده دارند. بهتر است خودتان آنها را با مقدار نمک و روغن کمتر و طعم دلخواه تهیه کنید.

۵ - شکلات‌های پرکالری

این شکلات‌ها که اغلب در قفسه‌های آخر و کنار صندوق فروشگاه چیده می‌شوند و گاهی به عنوان پول خرد، هنگام تسویه

انجیر از زمانهای گذشته به میوه‌ای با خواص چشمگیر برای سلامتی معروف بوده است.
به گزارش ایسنا، میوه انجیر معمولا در مکان هایی رشد می‌کند که در بخش زیادی از سال گرم، آفتابی و خشک هستند.
قبل از اینکه شکر رایج شود، انجیر معمولا برای شیرین کردن دسرها استفاده می شد.
فواید انجیر از کاهش فشارخون تا افزایش تراکم استخوانی

یکی از دلایلی که بسیاری از وبسایت‌های تغذیه سالم، خوردنیهایی با انجیر را ارائه می کنند، این است که انجیر هوس خوردن مواد غذایی شیرین را برطرف میکند و در عین حال فواید مهم و بسیاری برای سلامتی دارد.

در ادامه برخی از فواید سلامتی که می توانید با خوردن انجیر از آن بهره مند شوید، آورده شده است.

کاهش فشار خون بالا

فشار خون بالا می تواند منجر به عوارضی مانند بیماری قلبی و سکتة شود. یکی از عواملی که منجر به فشار خون بالا می شود عدم تعادل پتاسیم ناشی از مصرف زیاد سدیم و کمبود پتاسیم است.

انجیر یک غذای غنی از پتاسیم است و می تواند به اصلاح این عدم تعادل کمک کند. در همین حال، سطوح بالای فیبر در انجیر می تواند به دفع سدیم اضافی از سیستم کمک کند.