

توصیه ها و هشدارها

از بهبود سرماخوردگی تا سلامت موپوست؛

خواص پیاز برای خانم ها



دانشمندان کشف کرده‌اند که ترکیبی در پیاز وجود دارد که از شکستن استخوان‌های بدن جلوگیری می‌کند. قطعا این خبری خوب برای زنانی است که در معرض خطر پوکی استخوان قرار دارند.

شاید با شنیدن کلمه پیاز یاد پوست گرفتن آن و اشک ریختن بینید اما پیاز به غیر از درآوردن اشک شما فواید بسیار دیگری هم دارد. در ادامه به بررسی این فواید خواهیم پرداخت.

جلوگیری از پوکی استخوان

دانشمندان کشف کرده‌اند که ترکیبی در پیاز وجود دارد که از شکستن استخوان‌های بدن جلوگیری می‌کند. قطعا این خبری خوب برای زنانی است که در معرض خطر پوکی استخوان قرار دارند.

بهبودسرماخوردگی

اگر قبلاً سرما خورده‌اید یا می‌خواهید از آن جلوگیری کنید، به اندازه مساوی آب پیاز و عسل را مخلوط و چهار قاشق چای خوری در روز مصرف کنید. این ترکیب باعث از بین رفتن مخاط می‌شود و همچنین یک پیشگیری فوق العاده است.

سلامت مو و پوست

موز سرشار از ویتامین و سرئوتین است که دو فرارسان عصبی دخیل در کاهش استرس بوده و برای عملکرد سیستم عصبی اهمیت دارند.

اسپیرولینا

این گونه جلبک آب‌های تازه خاصیت انرژی بخشی زیادی دارد. اسپیرولینا، مقاومت بدن در برابر عفونت‌ها را افزایش داده و استقامت بدنی را بیشتر می‌کند.

عسل

عسل طبیعی می‌تواند خستگی جسمی و ذهنی را کاهش دهد و تحملتان را در برابر استرس بیشتر کند. عسل، منبع عالی از املاحی مانند کلسیم، آهن، سیلیکون، فسفر و... و ویتامین‌ها به خصوص ویتامین‌های گروه B است.

زنجبیل

زنجبیل سرشار از ویتامین‌ها و املاح است. برای شروع روزتان، فوراً یک لیوان آب همراه با کمی آب لیموترش تازه و یک سانتی متر زنجبیل پودر شده بنوشید.

شکلات تلخ

کاکائو حاوی پلی فنول‌هایی است که خاصیت آنتی باکتریایی دارند. ضمناً کاکائو دارای ویتامین‌های A، B۶ و C می‌باشد که تولید تانورین می‌کنند؛ تانورین نقش ضد عفونی‌کنندگی در بدن دارد. کاکائو سرشار از ویتامین D، منیزیم، زینک، منگنز، مس و سلنیوم نیز هست. برای اینکه از خاصیت انرژی بخشی کاکائو بهره ببرید، از شکلات تلخ حاوی حداقل ۷۰ کاکائو درصد استفاده کنید. در روز بیشتر از یکی دو تکه شکلات نخورید.

آجیل برزیلی

آجیل برزیلی یا گردوی برزیلی شهرت کمتری نسبت به بادام هندی دارد اما از جهت رفع خستگی بهترین است. گردوی برزیلی جزو مواد خوراکی است که بیشترین منیزیم را دارند (۲۶۶ میلی گرم در هر ده گرم) و تنها یک عدد گردوی برزیلی می‌تواند نیاز روزانه شما به سلنیوم را تأمین کند. همان‌طور که گفتیم، سلنیوم نقش مهمی در عملکرد سیستم ایمنی و غده تیروئید دارد.

کیوی

کیوی مطمئناً بهترین انتخاب از جهت ویتامین C است که با خستگی مبارزه می‌کند. دو عدد کیوی تازه برای میان‌وعده‌ی صبح، بسیار گزینه خوبی است.

موز

موز سرشار از دوپامین و سرئوتین است که دو فرارسان عصبی دخیل در کاهش استرس بوده و برای عملکرد سیستم عصبی اهمیت دارند.

دانه چیا

این دانه‌های ریز منبع انرژی هستند. دانه چیا سرشار از ویتامین‌ها، املاح، پروتئین، آنتی اکسیدان و فیبر است. این دانه‌ها می‌توانند تاده برابر اندازه‌ی خود حجیم شده و با توجه به آبی که جذب می‌کنند به شما احساس سیری بدهند.

جو دوسر

جو دوسر پخته شده به‌عنوان صبحانه موجب افزایش انرژی شما در طول روز شده و به تأمین فیبر مورد نیازتان کمک می‌کند. جو دوسر علاوه بر فیبر، منبع خوبی از مواد مغذی مانند منیزیم، پروتئین، فسفر و تیامین (ویتامین B۱) است. بلغور جو دوسر با حفظ سطح طبیعی قند خون مانع خستگی فرد می‌شود. برای مژدار کردن آن می‌توانید از کمی عسل، مقداری توت و یا کمی شیر استفاده کنید.

آب نوشیدنی‌های سالم

آب برای عملکرد مطلوب بدن ضروری است. اگرچه آب به صورت کالری به تأمین انرژی بدن کمک نمی‌کند اما به تسهیل فرایندهای انرژی‌زا در بدن کمک می‌کند. در واقع یکی از دلایل خستگی، کم‌آبی بدن است. بنابراین هر وقت احساس بی‌حالی کردید، مخصوصاً در این روزهای گرم سال یک لیوان آب بنوشید.

چگونه با تغذیه بر کمبود انرژی مان غلبه کنیم؟

مواد غذایی ضد خستگی را بشناسید



منابع غذایی حاوی آهن

آهن علاوه بر گوشت در سبزیجات برگ سبز تیره، نخودفرنگی، حبوبات، توفو، کینوا، میوه‌های خشک و شکلات تلخ وجود دارد.

منابع غذایی حاوی سلنیوم

سلنیوم دارای خواص آنتی اکسیدانی بوده و ماده‌ای معدنی است که می‌تواند اثرات خواب‌آلودگی، خستگی و بی‌انرژی بودن را کاهش دهد. ضمناً سلنیوم از شما در برابر بیماری‌های قلبی و عروقی و اختلالات گوش و حلق و بینی محافظت می‌کند. لوبیا، مغزها و تخم‌مرغ، منابع خوبی از سلنیوم محسوب می‌شوند.

پروبیوتیک‌ها

انواع ماست‌ها دارای باکتری‌های اسیدلکتیک هستند که خاصیت پروبیوتیکی دارند و سیستم دفاعی بدن را قوی می‌کنند؛ اما پروبیوتیک‌ها در انواع پنیرهای نرم و سخت و فرآورده‌های تخمیری شیر، کلم‌برگ و سبزیجات سبز نیز وجود دارند.

مواد غذایی زیر نیز می‌توانند به شما انرژی داده و از خستگی تان کم کنند:

زعفران

حتماً می‌دانید که زعفران خاصیت ضدافسردگی دارد اما آیا می‌دانستید که تقویت‌کننده‌ی سیستم ایمنی نیز هست؟ همچنین مصرف زعفران همراه با شیر می‌تواند خستگی تان را به خوبی کاهش دهد.

برخی از مواد غذایی که مصرف می‌کنید هم مانند مکمل‌های غذایی می‌توانند بر چسب «مغید برای سلامتی» بخورند، چون سرشار از مواد مغذی هستند که خاصیت ضدخستگی دارند.

تمام مدت احساس خستگی می‌کنید؟ خستگی اول صبح باعث می‌شود نتوانید از زیرتوبیرون بیایید؟ پیش از اینکه سراغ مولتی ویتامین بروید نیست نگاهی به تغذیه‌تان بکنید. برخی از مواد غذایی که مصرف می‌کنید هم مانند مکمل‌های غذایی می‌توانند بر چسب «مغید برای سلامتی» بخورند، چون سرشار از مواد مغذی هستند که خاصیت ضدخستگی دارند. بهتر است وقتی برای خرید می‌روید، این نوع مواد غذایی را نیز تهیه کنید که حاوی این املاح و ویتامین‌ها بوده و به شما انرژی بیشتری می‌دهند.

منابع غذایی حاوی ویتامین C

ویتامین C در کیوی و مرکباتی مانند لیمو، پرتقال و گریپ‌فروت و در سبزیجاتی مانند اسفناج، فلفل دلمه‌ای و کاهو بره به وفور یافت می‌شود.

منابع غذایی غنی از پروتئین‌های کم‌چرب

تخم‌مرغ دارای پروتئین باکیفیتی است که می‌تواند بافت‌های بدن را حفظ کرده و به رشد آن‌ها کمک کند. لوتئین و زاگزانتین (کاروتنوئیدها) تخم‌مرغ به تقویت بینایی کمک کرده و فرایند پیری را کند می‌نمایند. پروتئین در حبوبات نیز وجود دارد.

راهکارهای خانگی سم‌زدایی روده

پاک‌سازی و تمیز کردن روده بزرگ از زمان یونان باستان قدمت دارد اما در دهه‌های ۱۹۲۰ و ۱۹۳۰ در آمریکا به خوبی شناخته شد. هدف از تمیز کردن روده بزرگ طراوت و شادابی بدن است. روده بزرگ مسئولیت گرفتن آب، ویتامین، نمک و مواد مغذی از مواد غذایی قابل هضم را دارد که در روده کوچک هضم نشده‌اند. دفع مواد زاید جامد از دیگر وظایف روده بزرگ است. زمانی که عملکرد این عضو از بدن دچار اختلال شود، به جای از بین بردن سموم آن‌ها را جذب می‌کند. به این ترتیب ممکن است مشکلاتی مانند سردرد، نفخ، بی‌پوست، پایین آمدن سطح انرژی، بیماری‌های مزمن، خستگی و افزایش وزن را برای فرد به همراه داشته باشد. بنابراین با سم‌زدایی روده بزرگ می‌توان تا حد زیادی سلامت این دستگاه مهم را حفظ کرد.

سم‌زدایی روده بزرگ

پاک‌سازی و تمیز کردن روده بزرگ از زمان یونان باستان قدمت دارد اما در دهه‌های ۱۹۲۰ و ۱۹۳۰ در آمریکا به خوبی شناخته شد. هدف از تمیز کردن روده بزرگ طراوت و شادابی بدن است.

مصرف غذاهای فیبری

در صورتی که شما به دنبال داروهای خانگی طبیعی برای تمیز کردن روده بزرگ هستید، نباید غذاهای غنی از فیبر را نادیده بگیرید. فیبر در روند از بین بردن مواد زاید از روده بزرگ تأثیر به‌سزایی دارد. همچنین فیبر نقش مهمی در تشکیل درست مدفوع ایفا می‌کند. هم فیبر محلول و هم فیبر نامحلول بخورید. فیبر محلول و نامحلول عملکردهای مختلف مهمی دارد. فیبر نامحلول نقش مهمی در ایجاد یک مدفوع نرم و حجیم که به راحتی می‌تواند از روده‌ها عبور کند، ایفا می‌کند. فیبر نامحلول می‌تواند مواد زاید را حذف و به شما کمک کند از شر باکتری‌های روده خلاص شوید.

غذاهای تخمیری

دستگاه گوارش به میزان فراوانی از باکتری‌های مفید که می‌تواند به هضم آسان‌تر غذا، جذب موثر مواد مغذی، مبارزه با باکتری‌های مضر و خلاص شدن از شر سموم کمک کند، نیاز دارد. حفظ تعادل باکتری‌ها بسیار مهم است.

مصرف غذاهای تخمیر شده غنی از فیبر توصیه می‌شود. برخی از غذاهای تخمیر شده عبارت‌اند از: ماست یونانی و نوشیدنی‌های تخمیری مانند کفیر.

سبزیجات برگ‌دار سبز تیره

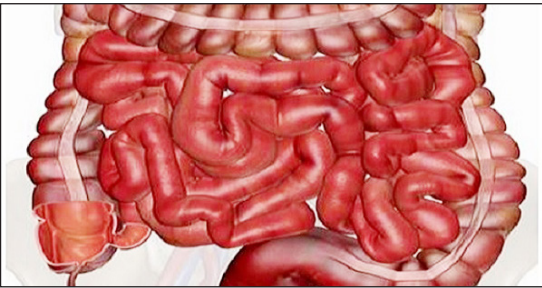
سبزیجات برگ‌دار تیره مانند اسفناج برای تمیز کردن روده بزرگ و حفظ سلامت دستگاه گوارش مفید است. از آن جایی که سبزیجات و میوه‌ها یک منبع عالی از کلروفیل هستند، می‌توانند روند روزانه پاک‌سازی روده بزرگ و دستگاه گوارش را تسهیل کنند.

سیر

این ماده غذایی نه تنها ادویه‌ای خوش عطر و طعم است که اغلب به انواعی از غذاها افزوده می‌شود بلکه یکی از درمان‌های خانگی عالی برای تمیز کردن روده هم هست. سیر حاوی خواص ضد باکتری، ضد ویروسی و ضد انگلی است؛ بنابراین افزودن آن به رژیم غذایی همیشگی تان می‌تواند به حذف انگل، عوامل بیماری‌زا و سموم از دستگاه گوارش و روده بزرگ کمک کند.

روغن کنجد

این روغن اغلب در آشپزی استفاده می‌شود، اما برای سم‌زدایی روده بزرگ هم مفید است. استفاده از این روغن می‌تواند فشار خون را کاهش دهد، به کاهش وزن کمک کند و کلسترول را پایین بیاورد.



اینفوگرافه

دوش گرفتن: صبح یا شب؟!

دوش گرفتن؛ صبح یا شب؟!

صبح هادوش بگیرید اگر:

سرخسج هستید	پوستتان چرب است	شب‌ها زیاد عرق می‌کنید
هر روز صبح صورتتان را اصلاح می‌کنید	دوش گرفتن در شب بر خوابتان اثر منفی می‌گذارد	وقتی از خواب بیدار می‌شوید خواب‌آلود و کسل هستید

شب هادوش بگیرید اگر:

صبح‌ها وقت کمی دارید	طی روز خیلی خسته می‌شوید	فعالیت ورزشی یا بدنی زیادی دارید
طی روز زیاد عرق می‌کنید	مبتلا به آلرژی‌های فصلی هستید	نیاز دارید قبل از خواب بدنتان را آرام کنید

مدت زمان و بهترین دما

حدود ۵ تا ۱۰ دقیقه با آب ولرم



