

چند توصیه مفید برای سحری



هر ساله میلیون‌ها مسلمان در سراسر جهان ماه رمضان را به روزه‌داری می‌گذرانند اما ایساال توجه به شیوع کروناویروس نکات تغذیه‌ای بیشتری باید مورد توجه روزه‌داران قرار بگیرد. به گزارش ایسنا، ساعات طولانی روزه‌داری باعث ایجاد تغییر در سبک زندگی افراد و به طور قطع باعث تغییر در تغذیه نیز می‌شود. برای دلشتن یک ماه مبارک رمضان سالم و پرتحرک، برخی عادت‌های غذایی وجود دارند که باید از آن‌ها آگاه باشید.

یکی از مهم‌ترین وعده‌های غذایی در روزه‌داری سحری است. غذاهایی که برای این وعده انتخاب می‌شوند باید در تمام طول روز و پیش از افطار احساس سیری را حفظ کرده و آب کافی به بدن برسانند.

اگرچه ممکن است احساس گرسنگی نداشته‌باشید اما توجه کنید که نوشیدن آب به تنهایی در این وعده می‌تواند موجب شود سطح قند خون سریع‌تر کاهش یابد که به نوبه خود منجر به احساس خستگی بیشتر در طول روز می‌شود.

در مقابل، اگر وعده غذایی سحری خیلی سنگین باشد نیز فعالیت متابولیک بدن شما کاهش می‌یابد و احتمال افزایش وزن را بالا می‌برد.

برای حفظ تعادل سالم، خوردن سحری متعادل هر روز قبل از شروع روزه‌داری ضروری است.

در ادامه چند نکته تغذیه‌ای که رعایت آن‌ها در ماه مبارک رمضان و در وعده سحری ضروری است به نقل از "دیلی‌صبح" آورده شده است:

نوشیدن آب را فراموش نکنید

می‌توانید سحری را به عنوان یک صبحانه زودهنگام در نظر بگیرید. در این وعده باید غذاهایی را در نظر بگیرید که در عین سبک بودن، مدت طولانی‌شما را سیر نگه دارند.

متخصصان تغذیه توصیه می‌کنند در وعده سحری روزه‌داران حداقل دو لیوان آب بنوشند تا در طول روز با کم آبی مواجه نشوند. اما مهمتر این است که بین وعده افطاری تا سحری به تدریج دو

یافته محققان چینی؛

ارتباط بین بیش فعالی و اختلالات خواب

یافته های تیمی از محققان نشان می دهد اختلال بیش فعالی با اختلال خواب از طریق بررسی تصویربرداری مغز مرتبط است. به گزارش مهر، اختلال بیش فعالی در کودکانی که اغلب دچار اختلالات خواب هستند مشاهده می شود. تیمی از محققان بین الملی به سرپرستی دانشگاه فودان چین، به منظور یافتن رابطه بین اختلال بیش فعالی و اختلالات خواب، از مجموعه داده‌های بزرگی استفاده کردند.

افراد عادی برای پیشگیری از ابتلا به کرونا چه اقداماتی انجام دهند؟

پرداخته می شود. رعایت این نکات می تواند در پیشگیری از ابتلا به ویروس کرونا کمک کند.

از استرس و تنش‌های عصبی بپرهیزید. به خدا توکل کرده و مراقب سلامت روان خود باشید. به این فکر کنید که این شرایط ثابت نبوده و روزی به حالت عادی باز خواهد گشت.

توصیه‌های وزارت بهداشت و رسانه‌های معتبر را جدی گرفته و بهداشت فردی و فاصله گذاری اجتماعی را رعایت کنید.

از دنبال کردن رسانه‌های نامعتبر و ناشناس بپرهیزید. اخبار جعلی می‌تواند شرایط را برای شما دشوارتر کند.

حداقل دو بار در روز با غرغره کردن آب ولرم با آب نمک (یک قاشق چای خوری نمک در یک لیوان آب گرم) بینی و حلق خود را شستشو دهید.

محیط خانه را گرم نگه دارید.

از رایحه ملایم مانند بوی گلاب و میوه‌هایی نظیر پرتقال، به، لیمو و خیار پس از شستن دقیق آن ها، استفاده کرده و از پراکنده کردن بوهای تند و تیز مانند بوی سرخ کردنی‌ها در محیط خانه اجتناب کنید.

روزانه از برخی مواد زیر استفاده کنید:

شربت لیمو، شربت نارنج با آب ولرم و شکر یا عسل، سیر، زنجبیل، دارچین تخم کشنیز، دمنوش‌هایی نظیر بابونه، نعنا، گل گاو زبان، آویشن و زوفا، انواع سوپ سبزیجات با آلو و روغن زیتون، خاکشیر با آب جوش و سیهدانه با عسل. به این نکته توجه داشته باشید که افراد در مصرف این مواد می‌توانند شما را دچار مشکل کنند؛ بنابراین آن‌ها را به اندازه و با اعتدال مصرف کنید.

از مصرف غذاهای خمیری، سرخ کرده و چرب، غذاهای گوشتی، شیرینی جات و هم چنین از پر خوری و کم خوری افراطی پرهیز کنید.

ساعت خوابتان را تنظیم کرده و از بی خوابی، کم خوابی و پر خوابی پرهیز کنید.

دلشتن فعالیت فیزیکی و ورزش به صورت روزانه را فراموش نکنید.

در صورتی که دچار بیوست هستید، در سریع ترین زمان ممکن آن را درمان کنید.

استفاده از مسکن ها در روز های کرونایی



توجه به شایعانی نظیر مصرف آن‌تی بیوتیک‌ها برای پیشگیری و درمان ویروس کرونا، می‌تواند منجر به بحرانی شدن وضعیت و به خطر افتادن سلامتی افراد زیادی شود. در حال حاضر هیچ داروی قطعی برای درمان ویروس کرونا ساخته نشده و استفاده از داروهای دیگر تنها برای کنترل علائم ناشی از این ویروس صورت می گیرد.

برخی ممکن است گمان کنند استفاده افراطی از داروهای گیاهی خطری برای سلامتی ندارد، اما مصرف این داروها باید با دقت انجام گیرد. افرادی که دچار بیماری‌های زمینه ای هستند نیز بدون مشورت پزشک نباید هیچ گونه دارویی مصرف کنند؛ چرا که سیستم ایمنی بدنشان ضعیف بوده و ممکن است با مصرف یک داروی اشتباه به ویروس کرونا مبتلا شوند.

غذاهای سرشار از پروتئین مصرف کنید

تخم مرغ که بهترین منبع پروتئین بعد از شیر مادر است به ما کمک می‌کند تا مدت طولانی احساس سیری داشته باشیم. می‌توان تخم‌مرغ را به صورت آب‌پز یا نیمرو مصرف کرد.

همچنین می‌توانید مقداری پنیر، یک فنجان ماست، یک لیوان کفیر، مقداری دوغ با مقدار زیادی نعنا یا یک فنجان شیر بدون لاکتوز مصرف کنید.

این محصولات به شما پروتئین کافی می‌رسانند تا در طول روز احساس سیری داشته باشید.

سبزیجات را حذف نکنید

خرفه، آگرولا (مندلی)، شاهی، جعفری، خیار، هویج و سایر سبزیجات از جمله غذاهایی هستند

که به بدن آب‌رسانی می‌کنند.

برای سحری می‌توانید سالادی سرشار از این سبزیجات تهیه و میل کنید.

قارچ‌ها نیز یکی از گزینه‌های خوب برای ایجاد احساس سیری در طول روز هستند. می‌توانید آن‌ها را در کنار سایر سبزیجات مصرف کرده یا از آن‌ها در تهیه لملت استفاده کنید.

آجیل، چای‌های گیاهی و سوپ‌ها را فراموش نکنید

می‌توانید یک یا دو تکه نان قهوه‌ای سیوس‌دار، ماست، تخم کتان، دو یا سه قاشق غذاخوری جو و یک مشت گردو، بادام یا فندق مصرف کنید.نوشیدن مقداری چای گیاهی همراه با لیموی خرد شده یا چای سیاه نیز برای بدن شما مفید خواهد بود.

افرادی که دوست ندارند وعده سحری را مانند صبحانه میل کنند می‌توانند برای این وعده سوپ‌هایی با عدس، نخود، ماست جوی دوسر، مرغ یا سبزیجات یا کینوآ تهیه کنند.

کینوآ گیاهی است که به خاطر دانه‌های خوراکی‌اش کاشته می‌شود. جزو غلات نیست و به خانواده اسفنج شباهت دارد. این گیاه در آمریکای جنوبی می‌روید و نحوه طبخ دانه‌های آن مشابه برنج است.

آنها با انجام تصویربرداری ساختار مغز دریافتند علائم اختلال بیش فعالی و اختلالات خواب دارای ارتباط‌های عصبی مشترکی نظیر تغییرات ساختاری سیستم عصبی هستند. آنها دریافتند علائم بیش فعالی در اختلال خواب نقش دارند. هرچقدر علائم اختلال بیش فعالی شدیدتر باشد، مشکلات خواب بیشتر خواهد بود.

«لیو کیانگ»، یکی از محققان، در این باره می‌گوید: «تحقیق نشان داد اختلال بیش فعالی و اختلالات خواب همزمان باهم وجود دارند، و وجود برخی زن‌ها و ساختارهای مغزی مرتبط با آن هستند».

به گفته محققان، نتایج این مطالعه به توسعه شیوه‌های جدید درمانی برای اختلال بیش فعالی و کاهش علائم در بیماران و مشکلات خواب کمک می‌کند.

یک فوق تخصص بیماری‌های غدد و متابولیسم گفت: احتمال افت قندخون با متفورمین کم است، بنابراین بیماران دیابتی با دستور پزشک می‌توانند، روزه بگیرند.

پوپک اسدی، فوق تخصص بیماری‌های غدد و متابولیسم در گفت و گو با باشگاه خبرنگاران جوان، درباره نکات حائز اهمیت بیماران دیابتی در این ماه مبارک اظهار کرد: ماه مبارک رمضان زمان مناسبی برای پاکسازی روح و جسم است و در صورتی‌که شرایط روزه گرفتن مهیا باشد، باعث کمک به کنترل قند خون، چربی و کاهش وزن خواهد شد.

او افزود: از جمله نکات مهم می‌توان به بررسی ریسک بیماری، مانیتور کردن قند خون، کنترل رژیم غذایی و مایعات، ورزش و فعالیت فیزیکی مناسب، تنظیم دز داروها با توجه به شرایط بیماری توسط پزشک (Adjust) و زمان افطار کردن (شکستن روزه) اشاره کرد.

این فوق تخصص بیماری‌های غدد و متابولیسم افزود: بیماران از نظر ریسک خطر به ۳ دسته تقسیم می‌شوند، افراد بسیار پرخطر: شامل افراد مسن با بیماری زمینه‌ای، افرادی که در ۳ ماهه اخیر با افت شدید قند خون رو به رو شده اند، افراد دیابتی نوع ۱ که قندهای کنترل نشده دارند (میانگین قند سه ماهه بالاتر از ۹/۹-۱۸/۵ c۱A افرادی که دچار نارسایی کلیه و استیج ۴ و ۵ هستند عوارض عروق بزرگ (سکته قلبی، نارسایی قلبی، نارسایی پیشرفته کلیوی و دیالیز)، دیابت در زمان حاملگی که با انسولین تحت درمان قرار گرفته اند.

افراد پرخطر: شامل افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ (قندهای غیر قابل کنترل) یا قندهای قابل کنترل با چند دارو یا انسولین میکس، نارسایی کلیه استیج ۳، دیابت در زمان حاملگی که با رژیم غذایی تحت کنترل هستند؛ افراد دارای عوارض عروق بزرگ (پایدار یا stable) و دیابت نوع ۱ کنترل شده است.

افراد ریسک متوسط تا پایین: شامل دیابت کنترل شده و دیابتی‌هایی که با روش شیوه زندگی مناسب یا با داروهای متفورمین، انسولین پایه تنها و ۲SGLT و Agonist ۱nh/GLP ۱nh/TZD/DPP تحت درمان قرار گرفته اند.

او در خصوص عوارض روزه داری افراد دیابتی گفت: این عوارض مواردی مانند کم آبی، افزایش امکان لخته خون نارسایی کلیه، افزایش و کاهش قند خون و در نتیجه کمای ناشی از آنها، تغییرات وزن و اختلالات الکترولیتی را شامل می‌شود. همچنین بیماران دیابتی با قند خون پایین‌تر از ۷۰ یا بالاتر از ۳۰۰ (به خصوص بعد از سحر یا علائم ناشی از افت قند خون) می‌توانند روزه خود را بشکنند و افطار کنند. اسدی در خصوص نحوه استفاده از داروی دیابت در ماه مبارک رمضان بیان کرد: احتمال افت قند خون با متفورمین کم است، بنابراین بیماران با دستور پزشک می‌توانند، روزه بگیرند. در صورتی‌که یک مرتبه در روز

استخدام

به یک منشی خانم مسلط به کامپیوتر جهت کار در بنگداران نیازمندیم

آدرس: مجتمع بزرگ بنگداران ، خیابان سنایی فاز ۳ ، **بخش منشی ۰۹۱۶۱۱۱۹۲۸۸ (منتی)**

موسسه حقوقی و داوری میزان عدل

✓ **ارائه خدمات حقوقی**

✓ **رسیدگی به دعاوی حقوقی از طریق مرجع داوری**

✓ **متخصص در حوزه روابط کار** ✓ **بازنشستگی سخت و زیان آور**
✓ **دعاوی کارگر و کارفرما** ✓ **دعاوی ثبت احوال ، تغییر نام و نام خانوادگی**

تلفن:۰۳۲۲۰۱۷۰۸ تلفن: ۰۳۲۲۰۱۷۰۷ همراه: ۰۹۳۶۸۷۸۹۰۰۱-۰۹۱۶۵۳۰۶۳۰۰
آدرس: اهواز ، چهارراه آبادان ، بلوار آیت ا... بهبهانی (ره) بین خیابان های شهید صدرالسادات (سیروس) و نادری طبقه دوم ، طبقه فوقانی ستاد بازسازی عتبات عالیات

استخدام خانم

فقط با ۴ ساعت کاری در روز

درآمد بالا ۱۵۰۰۰۰۰ تومان

ساعت مراجعه ۹ صبح الی ۱۳

آدرس:اهواز ، سیمتری ، بعداز سینما اکسین نرسیدچهارراه نادری ، کوچه نجفی ، ساختمان شفا (الماس رویان) طبقه ۱ واحد ۱

تلفن تماس: ۰۹۹۲۷۹۹۱۳۹۲-۰۹۱۷۸۴۳۳۱۰۰