

راهکار هایی برای رفع خشکی پوست و لب روزه‌داران

خشکی و پوسته پوسته شدن لب روزه‌داران ممکن است به دلیل کاهش آب بدن اتفاق بیفتد که با رعایت برخی نکات تغذیه‌ای می‌توان از ایجاد آن جلوگیری کرد.
فرزانه خدایی منش کارشناس ارشد تغذیه و رژیم درمانی در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران جوان، گفت: روزه‌داری در برخی افراد باعث عوارضی مانند: سوءهاضمه، تغییر مزاج و خشکی پوست لب‌ها می‌شود که یکی از علل این عوارض کاهش آب بدن است.

او افزود: دریافت اضافه غذاهای چرب، پر نمک، ادویه دار و خشک، بدن را مجبور به واکنش کرده و برای دفع این مقدار مازاد بر نیاز، مقدار زیادی آب از بدن خارج می‌شود. لازم است برای پیشگیری از کمبود آب بدن در زمان روزه داری، مصرف موارد ذکر شده را محدود کنید.

خدایی منش در توصیه به داشتن رژیم غذایی مناسب در ماه مبارک رمضان

گشنیز عامل شگفت انگیزی در دفع

سموم از بدن بوده، سیستم ایمنی را

تقویت و پوست را پاکسازی می کند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران

جوان، برخی از گیاهان مانند

گشنیز می‌توانند به فلزات

سنگین متصل شده

و به بدن شما برای دفع آن‌ها کمک کنند.
مطالعات نشان داده که این گیاه می‌تواند دفع جیوه را

رعایت چند نکته ضروری هنگام استفاده از عابر بانک‌ها



هنگام کار با عابر بانک‌ها حتما اصول بهداشتی را رعایت کنید تا مانع شیوع ویروس کرونا شوید.

نکات آموزشی پیشگیری از کرونا در هنگام استفاده از خودپرداز

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، ویروس کرونا که این روزها دغدغه اصلی تمام افراد در سطح کره زمین است باعث شده تا اصول بهداشتی را کمی جدی‌تر رعایت کنیم؛ به همین علت برخی افراد هنگام خروج از منزل حتما از ماسک و دستکش یک بار مصرف استفاده می‌کنند و پس از رسیدن به خانه آنرا با رعایت اصول بهداشتی دور می‌اندازند. صفحه کلید عابر بانک به دلیل استفاده افراد مختلف از آن، یکی از راه‌های انتقال ویروس کرونا است. لازم است هنگام استفاده از عابر بانک توصیه‌های بهداشتی را جدی بگیریم.

-سعی کنید نقل و انتقال پول و یا وجه خرید را با اپلیکیشن نصب شده روی موبایل انجام دهید تا نیازی به استفاده از سیستم‌های عابر بانک را به حداقل برسانید.
-هنگام کار با دستگاه از دستکش‌های یک بار مصرف یا دستمال کاغذی استفاده کنید و در طول انجام عملیات بانکی هرگز دست خود را به بینی، چشم‌ها و دهان نزنید.

ت-تا می‌توانید از دریافت وجه نقد خودداری کرده و در مواقع ضرور پول دریافتی را در داخل کیسه پلاستیکی قرار داده و در جیب خود بگذارید.
پس- از اتمام عملیات بانکی دستمال کاغذی یا دستکش یک بار مصرف را در محیط رها نکنید و حتما آن را داخل زباله دردار بیندازید.
تا حد امکان از پول نقد استفاده نکنید و عملیات پرداخت و انتقال وجه را به صورت الکترونیکی انجام دهید.

وزارت جهانی بهداشت توصیه زیادی به شستشوی مداوم دست‌ها دارد؛ به همین علت برای پیشگیری از ابتلا به کرونا تا این‌کته را جدی بگیرید. از آن جایی پیشگیری بهتر از درمان است؛ بنابراین تمام اصول بهداشتی را جدی گرفته و با جان خود یا دیگران بازی نکنید.

بعد از استفاده از وسایلی مانند کارت عابر بانک حتما آن‌ها را ضدعفونی کنید و در پایان دستانتان را بشوید و اگر کارت شما روی زمین افتاد با دستمال کاغذی آن را برداشته و با کمی الکل ضدعفونی اش کنید.

اگر وسایل ضدعفونی کننده در دسترستان نبود حتما در کیسه پلاستیکی بیندازید و پس از رسیدن به منزل این کار را انجام دهید.

چند توصیه غذایی ضد کرونا

برای «سحری»

در ماه رمضان وعده غذایی سحری و دو وعده افطار و شام از وعده‌های اصلی محسوب می‌شوند؛ به ویژه برای افرادی که در طول روز فعالیت بیشتری دارند نوع غذاهایی که در وعده سحری می‌خورند، بسیار مهم است. باید توجه کرد که تامین انرژی و مواد مغذی مورد نیاز بدن نقش مهمی در حفظ کارایی و جلوگیری از کم آبی بدن، ضعف و خستگی بدن دارد. به گزارش ایسنا و بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت نکات زیر در وعده سحر باید رعایت شود:

سلامت



برای پیشگیری از کاهش آب بدن، تاکید کرد: مصرف نوشیدنی‌های گازدار و کافئین دار در زمان روزه داری توصیه نمی‌شود؛ زیرا این نوشیدنی‌ها آب را از بدن دفع می‌کنند. ترکیبات کافئین دار به شدت ادرار آور بوده و گزینه مناسبی برای

مصرف در وعده سحر نیستند.
او در ادامه افزود: مصرف خاکشیر، آب لیمو ترش، تخم شربتی با شیرینی خیلی کم، ماست کم چرب، مصرف مداوم و تدریجی میوه و سبزیجات در فاصله افطار تا سحر کمک زیادی به حفظ آب بدن و کاهش احساس گرسنگی در طول روز می‌کند. مصرف مواد غذایی سرشار از پروتئین مانند انواع کباب‌ها سبب تحریک تشنگی در ساعات اولیه روز شده و روزه داران را دچار تشنگی شدید می‌کند. اما مصرف مواد غذایی با پروتئین کنترل شده هنگام سحر به روزه داران برای داشتن احساس سیری کمک می‌کند؛ بنابراین حذف پروتئین از وعده سحر توصیه نمی‌شود، اما باید به میزان دریافت آن توجه کرد.خدایی منش ادامه داد: باید توجه داشت نوشیدن زیاد آب تاثیر زیادی در پیشگیری از ایجاد تشنگی در طول روز ندارد؛ چرا که پس از مدتی از طریق ادرار دفع می‌شود. همچنین آب زیاد روند هضم مواد غذایی را مختل می‌کند؛ بنابراین در مصرف آب زیاده روی نکرده و به اندازه آب بنوشید. او در پایان گفت: مصرف ۸ تا ۱۲ لیوان آب در فاصله افطار تا سحر میزان تشنگی در طول روز را کاهش می‌دهد. اگر علت پوسته پوسته شدن لب‌ها کم آبی بدن باشد، با رعایت این نکات می‌توان از ایجاد آن پیشگیری کرد.

خواص شگفت انگیز گشنیز؛ از دفع سموم تا تقویت سیستم ایمنی بدن

غذایی برای پاکسازی بدن از سموم؛ مفید محسوب می‌شوند. این رژیم شناس مطرح کرد: توصیه می‌کنیم همیشه بین ۲ تا ۴ واحد میوه و بین ۳ تا ۵ واحد سبزیجات در روز مصرف شود. همچنین می‌توان میزان مصرف سبزیجات برای سم زدایی بدن را بیشتر در نظر گرفت. از مهم‌ترین سبزیجات برای سم زدایی بدن می‌توان به گشنیز اشاره کرد که بسیاری از فلزات سنگین موجود در بدن مانند آلومینیوم، جیوه و سرب را دفع می‌کند. حتی جیوه که خاصیت سمی فراوان دارد، با مصرف گشنیز و از طریق ادرار دفع می‌شود. همچنین گشنیز برای تقویت سیستم ایمنی بدن و پاکسازی پوست بسیار مفید است. اولیایی بیان کرد: از جمله رفتارهای تغذیه‌ای برای دفع سموم بدن می‌توان به کاهش مصرف نمک، استفاده غذاهای سرشار از بیوتیک مانند لبنیات، مصرف کافی مایعات، کاهش مصرف شکر و غذاهای فرآوری شده اشاره کرد.

زوال عقل را به تاخیر بیندازید

عادت‌هایی که نمی‌دانستید مغزتان را پیر می‌کنند



از جوانی به فکر سلامت ذهنی‌تان نیستید
افراد جوان، فرصت‌های بسیار زیادی برای محافظت از مغزشان در برابر زوال عقل در سال‌های بعدی زندگی خود دارند؛ از انواع و اقسام ورزش‌ها گرفته تا آموزش‌هایی که می‌بینند. سلامت مغز چیزی نیست که با رسیدن به ۶۵ سالگی تازه به آن فکر کنید، بلکه باید از همان سال‌های جوانی به فکرش باشید.

روى کاتابه‌لم دادن را به ورزش کردن ترجیح می‌دهید
زمانی که چیز جدیدی یاد می‌گیرید، ارتباط‌های تازه‌ای در مغزتان ایجاد می‌کنید و این مانند داشتن سرمایه‌ی بیشتر در حساب بانزنشستگی است. وقتی که به سنین پیری می‌رسید می‌توانید روی این ارتباط‌های مغزی (یا همان پس‌اندازی که دارید) حساب کنید.
یکجانشینی ریسک فاکتوری برای زوال عقل است. اما حتی اگر شما هر یک ساعت از جایتان بلند شوید، باز هم به ورزش کردن نیاز دارید، البته اگر می‌خواهید از مغزتان در برابر پیری محافظت کنید. در مطالعه‌ای محققان، سطح فیتنس چندخانم را با بررسی عملکردشان روی دوچرخه‌های ثابت ارزیابی کردند و معلوم شد زنانی که از فیتنس و سلامتی بیشتری در قلب و عروق خود برخوردار بودند، ۸۸ درصد کمتر مستعد ابتلا به زوال عقل بودند. ضمناً این مطالعه نشان داد علائم زوال عقل در گروهی که فیتنس بالایی داشتند، ۱۱ سال دیرتر ظاهر شده بود.

اهل بازی‌های فکری نیستید
وقتی پای نجات مغز به میان می‌آید، عضله‌ی ذهنتان نیز می‌تواند از ورزش منظم سود ببرد. مطالعه‌ای که توسط انجمن آلزایمر صورت گرفت نشان می‌دهد افراد سالمندی که در برنامه‌ی کامپیوتری مربوط به تمرین‌های ادراکی به نام «سرعت پردازش» شرکت داشتند، توانسته بودند ریسک زوال عقل را تا ۲۹ درصد کاهش دهند.
شواهد علمی قابل قبولی وجود دارد که نشان می‌دهد تمرینات ادراکی شناختی، مثلاً پردازش اطلاعات یا پردازش حافظه، افت ادراک را دست‌کم دو سال به تأخیر می‌اندازد. بنابراین بر چالش کشیدن مغز و ذهن با بازی‌های فکری، جدول سودوکو، پازل و... می‌تواند برای سلامت مغزتان مفید باشد.

علاقه‌ای به یاد گرفتن چیزهای جدید ندارید
افرادی که اهل یادگرفتن و آموزش دیدن هستند، کمتر دچار زوال عقل می‌شوند. یکی از بهترین شاخص‌هایی که نشان می‌دهد چه کسی در برابر بیماری آلزایمر و زوال عقل ناشی از افزایش سن ایمن است این می‌باشد که چقدر تحصیل کرده و آموزش دیده‌است.

زمانی که چیز جدیدی یاد می‌گیرد ارتباط‌های تازه‌ای در مغزتان ایجاد می‌کنید و این مانند داشتن سرمایه‌ی بیشتر در حساب بانزنشستگی‌تان است. وقتی که به سنین پیری می‌رسید می‌توانید روی این ارتباط‌های مغزی (یا همان پس‌اندازی که دارید) حساب کنید.
خواید بود و ریسک زوال عقلتان بالاتر می‌رود.

غذایی شیرین با تحریک انسولین و ورود سریع قند خون به داخل سلول‌ها و

در نتیجه افت قند خون موجب گرسنگی زودرس می‌شوند.

-با توجه به اینکه کم آب شدن بدن و خشکی گلو می‌تواند زمینه را برای ابتلا به بیماری کووید- ۱۹ فراهم کند، در وعده سحر سبزی‌هایی که آب بیشتری دارند و در طول روز از تشنگی و کم آبی بدن جلوگیری می‌کنند مثل کاهو، خیار و گوجه فرنگی استفاده کنید.

-نوشیدنی‌های خیلی شیرین مانند نوشابه‌های گازدار، شربت‌ها و چای خیلی شیرین و چای پررنگ هم موجب تشنگی، خشکی دهان و گلو در طول روز می‌شوند و توصیه می‌شود در وعده سحر مصرف نشوند. جای پررنگ به این دلیل که ادرار آور است می‌تواند موجب دفع آب بدن و کم آبی در طول

سه‌شنبه ۲۳ اردیبهشت ۱۳۹۹ / شماره ۵۳۸۶ / سال بیست و ششم

افراد عصبی در معرض کدام بیماری هستند؟



حمید خاکباز، دکترای تخصص روانشناسی در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران جوان،گفت: خشم یک حالت هیجانی و ذهنی محسوب می‌شود که با پرتیختگی جسمی و افکار پرخاشگرانه همراه است.او افزود: از عوامل اصلی خشم می‌توان به تهدید، ناکامی و موقع اشاره کرد. هدف خشم و اغلب برای دفاع، جنگ و یا تخریب است. در واقع خشم و عصبانیت یک احساس مشترک بین مردم است که همه این موضوع را تجربه می‌کنند. او ادامه داد: افراد ممکن است در زمان خشم عصبانیت خود را به صورت سازگار یا ناسازگار ابراز کنند. در برخورد اول و سازگار می‌توان به حل مشکل و مدیریت آن اشاره کرد؛ اما در خصوص برخورد ناسازگار، حمله جسمی و کلامی را مشاهده می‌کنیم. در واقع تکرار خشم و عصبانیت در زندگی روزمره باعث ایجاد مشکلات روانشناختی فراوان و تاثیر منفی نسبت به خانواده می‌شود.

این متخصص روانشناس مطرح کرد: گاهی اوقات عصبانیت یک پوشش برای آسیب‌پذیری است و در برخی مواقع، مردم برای دستیابی به کنترل شرایط از موارد عصبانیت و پرخاشگری استفاده می‌کنند. خشم در صورت سالم ابراز شدن، مشکل خاصی ایجاد نمی‌کند و سازگار است؛ اما در صورتی که ناسالم ابراز شود، برای فرد و اطرافیان او آسیب‌زا خواهد بود.

او گفت: از جمله عوارض عصبانیت که توسط مردم نادیده

گرفته می‌شود، می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

-سلامت قلب افراد را در معرض خطر قرار می‌دهد: زمانی که افراد به دلیل عصبانیت، خود را سرکوب و یا به شکل ناسالم کنترل می‌کنند، ممکن است با حمله قلبی رو به رو شوند. توصیه می‌کنیم افراد احساسات خود را شناسایی و به شکل سالم ابراز کنند.
-افزایش خطر سکته مغزی: در واقع طغیان‌های عصبی خطر ابتلا به سکته مغزی یا لخته شدن خون را افزایش می‌دهد. -تضعیف سیستم ایمنی بدن: اگر افراد به طور مداوم عصبانی شوند، سیستم ایمنی بدنشان ضعیف خواهد شد. با تضعیف سیستم ایمنی، بدن در معرض انواع خاصی از عفونت قرار می‌گیرد. پیشنهاد می‌کنیم افراد در این مواقع نسبت به ارتباط موثر، حل مسئله، طنز و شوخی اقدام کنند.
افزایش اضطراب: اضطراب و عصبانیت یک رابطه متقابل دارند و عصبانیت علائم اختلال اضطرابی را تشدید می‌کند.
- ارتباط عصبانیت با افسردگی: خشم و عصبانیت سرکوب شده، افسردگی را در پی خواهد داشت. در افسردگی عصبانیت منفعل وجود دارد که ذهن مشغولی زیادی را ایجاد می‌کند. توصیه می‌کنیم این نمونه افراد از فعالیت‌های جذاب مانند دوچرخه سواری و ورزش‌های مختلف برای درمان عصبانیت خود استفاده کنند.

-عصبانیت باعث آسیب به ریه می‌شود: اگر فردی به طور دائم عصبانی باشد، خطر آسیب به ریه در این فرد افزایش پیدا می‌کند. در واقع پژوهشگران دانشگاه هاروارد یک مطالعه و آزمایش در این زمینه، بر روی ۶۷۰ نفر در طول ۸ سال انجام دادند. در این پژوهش مشخص شد هورمون‌های استرس باعث ایجاد التهاب در مجاری تنفسی افراد می‌شود و در نتیجه تنگی نفس را در پی خواهد داشت.

-کاهش عمر انسان: پژوهش‌ها حاکی از آن است که خشم و عصبانیت در زوج‌هایی که به شکل ناسالم آن را ابراز می‌کنند، با طول عمر کمتر رو به رو می‌شوند؛ بنابراین میزان استرس با سلامت عمومی افراد ارتباط مستقیم دارد.
خاکباز توصیه کرد: اگر افراد احساسات منفی، خشم و عصبانیت خود را نمی‌توانند به طور سالم ابراز کنند، در جلسه‌های مشاوره و روان درمانگر حضور یابند.

بهترین روش برای خوش خوراک شدن کودک

سعید حسن زاده، روانشناس کودک و نوجوان در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران جوان، اظهار کرد: بد غذایی در کودکان امری بسیار شایع است که اغلب والدین را نگران می‌کند؛ اگر کودک نسبت به نمودار رشد خود مشکلی ندارد در این پژوهش مشخص شد هورمون‌های استرس باعث ایجاد التهاب در مجاری تنفسی افراد می‌شود و در نتیجه تنگی نفس را در پی خواهد داشت.

-کاهش عمر انسان: پژوهش‌ها حاکی از آن است که خشم و عصبانیت در زوج‌هایی که به شکل ناسالم آن را ابراز می‌کنند، با طول عمر کمتر رو به رو می‌شوند؛ بنابراین میزان استرس با سلامت عمومی افراد ارتباط مستقیم دارد.
خاکباز توصیه کرد: اگر افراد احساسات منفی، خشم و عصبانیت خود را نمی‌توانند به طور سالم ابراز کنند، در جلسه‌های مشاوره و ورتانگر حضور یابند.

حتماً می‌دانید که شما همان چیزی هستید که می‌خورید. هر چه رژیم غذایی‌تان سالم‌تر باشد، عملکرد مغزتان نیز بهتر خواهد بود. رژیم غذایی مغز دوست می‌تواند تا ۵۳ درصد از ابتلا به آلزایمر پیشگیری کند. رژیم غذایی مغز دوست یعنی روزانه دست کم سه وعده سالاد سبزیجات یا میوه بخورید.

سبزیجات برگ‌دار، مغزها و دانه‌ها، انواع توت، بنشن و حبوبات، ماهی، بوقلمون و چربی‌های سالم مانند روغن زیتون دوست‌دار مغزتان هستند.

سیگار می‌کشید

اگر می‌خواهید هر کاری از دستتان برمی‌آید انجام دهید تا آلزایمر نگیرد پس سیگار را برای همیشه کنار بگذارید. سیگار کشیدن، ریسک ابتلا به آلزایمر را دو برابر می‌کند.

کنار اتوبان یا بزرگ‌راه‌های شلوغ زندگی می‌کنید
بزرگراه‌ها هوای بسیار آلوده‌ای دارند و تحقیقات نشان می‌دهد این اصلاً برای مغز خوب نیست. مطالعه‌ای نشان می‌دهد افرادی که کنار بزرگراه‌ها زندگی می‌کنند در معرض ذرات آلاینده‌ی ریزی هستند که در هوا معلقی‌اند و این آلاینده‌ها سبب تغییرات ساختاری در مغز می‌شوند که از شاخص‌های اختلال ادراکی محسوب می‌شوند و به مغز آسیب می‌زنند. هر چه شما نزدیک‌تر به جاده‌های شلوغ زندگی کنید، مدت زمان طولانی‌تری در معرض آلودگی خواهید بود و ریسک زوال عقلتان بالاتر می‌رود.

روزه‌داری شود.

-غذاهای پر پروتئین مانند انواع کباب، جوجه کباب، ماهی و غذاهای خشک و پر روغن مثل کتلت و کوکو، سوسیس و کالباس، پیتزا، کله پاچه و همچنین غذاهای چرب و سرخ شده و بر ادویه موجب احساس تشنگی و خشکی دهان در طول روز می‌شوند؛ به‌ویژه در شرایط فعلی که با شیوع بیماری کووید- ۱۹ مواجه هستیم بهتر است در وعده سحر مصرف نشوند.

-به طور کلی غذاهای ساده و سبک مثل انواع پلو و خورش در حجم کم به ویژه برای افرادی که فعالیت بدنی بیشتری در طول روز دارند و یا غذاهای سبک‌تر شبیه وعده صبحانه برای افرادی که در طول روز فعالیت کمی دارند برای وعده سحر می‌تواند مناسب باشد.