

۶ توصیه مهم سازمان جهانی بهداشت در مورد تغذیه سالم

۵- غذاهای متنوع مصرف کنید که شامل میوه و سبزی هم باشد.

۶- هیدراته بمانید یعنی به مقدار کافی آب بنوشید. رعایت نظافت در تهیه غذا به خصوص در دوران شیوع ویروس کرونا برای پیشگیری از ابتلا به انواع بیماری‌های همه گیر ضروری است.

روش‌هایی برای تهیه غذای سالم

- شستن دست‌ها با آب و صابون قبل از تهیه و آماده کردن غذا
- شستن و ضدعفونی کردن تمام سطوح و ابزارهای مورد نیاز آماده کردن غذا
- محافظت آشپزخانه از حشرات و حیوانات
- جدا کردن مواد غذایی پخته و خام
- جدا کردن گوشت خام، مرغ و ماهی از دیگر مواد غذایی

و نگهداری آنها در ظروف جداگانه

- استفاده کردن از ابزار و ظروف جداگانه مثل چاقو
- تخت‌های آشپزی برای خرد کردن
- ذخیره کردن غذا در ظروف جداگانه برای جلوگیری از تماس غذاهای پخته و خام

سازمان جهانی بهداشت ۶ راهکار مهم را برای داشتن تغذیه سالم، توصیه کرده است.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، داشتن یک رژیم غذایی سالم و کامل یعنی غذایی که ویتامین‌های کافی را داشته باشد و همچنین املاح مورد نیاز را از طریق مواد غذایی مثل گوشت، شیر، غلات و حبوبات به طور کافی دریافت کند.

چنین رژیم غذایی موجب افزایش قدرت سیستم ایمنی بدن انسان می‌شود و شادابی و طراوت پوست را به همراه خواهد داشت. رژیم غذایی سالم موجب حفظ تناسب بدن و دوری انسان از انواع بیماری‌ها مانند دیابت، افزایش کلسترول و بیماری‌های قلبی و عروقی می‌شود.

سازمان جهانی بهداشت به رعایت چند نکته تغذیه‌ای مهم توصیه کرده است:

۱- نوشیدنی‌های الکلی را به هیچ عنوان مصرف نکنید.

۲- مصرف نمک خود را به کمتر از پنج گرم در روز کاهش دهید.

۳- از مصرف نوشیدنی‌های قنددار پرهیز کنید.

۴- از مصرف بیش از حد چربی و روغن اجتناب کنید.



غذاهای دست‌خورده

- مصرف غذاهای بهداشتی مثل استفاده از شیر پاستوریزه شده

- شستن سبزی‌ها و میوه‌ها به طور کامل

- گرم کردن مجدد غذا تا ۶۰ درجه سانتیگراد

- استفاده کردن از آب سالم یا سالم سازی آب به طریق جوشاندن و استفاده از قرص کلر

- استفاده از مواد غذایی سالم و تازه و اجتناب از مصرف

- نگه نداشتن غذا به مدت ۲ ساعت یا بیشتر در دمای اتاق

- قرار دادن هر گونه مواد غذایی پخته شده و فاسد شدنی در یخچال

بهترین روش های درمان خانگی سردرد با این خوراکی ها

سر ایجاد می کند، معمولاً نیمه شب‌ها شما را از خواب بیدار می کند.

میگرن

میگرن به سر درد شدیدی گفته می‌شود که با تپش یا ضربان دردناک یک یا هر دو سمت سر همراه است. سردرد های میگرنی غالباً بیمار را به نور و صدا حساس تر می کند و حالت تهوع و استفراغ را در پی دارد.

بهترین روش های درمان خانگی سردرد با این خوراکی‌ها

خوراکی هایی که برای رفع سردرد کمک می کنند

-دش نم زنجبیل، آب و چای بابونه بنوشید.

-یک پاف از روغن نعناع فلفلی درون بینی اسپری کنید.

-از کمپرس سرد استفاده کنید. استفاده از کمپرس سرد یا یخ بر روی گردن، سر یا شقیقه التهاب را کاهش می دهد.

-سرکه سیب، یک فنجان قهوه، غذاهای دارای سیر و پیاز آناناس، گیللاس و خیار فراموش نشود.



شکل می گیرند. این عارضه باعث درد در پشت چشم و بینی می شود.

سردردهای خوشه ای

یکی از دردناک ترین انواع سردرد است. سردرد خوشه ای با درد شدیدی که در داخل یا اطراف یک چشم یا یک طرف

درد ناشی از سردرد باعث متوقف کردن فعالیت های روزانه شما می شود. برخی غذاها دارای اثری تسکین دهنده هستند که می توانید آنها را به رژیم غذایی خود اضافه کنید.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، سردرد یک عارضه بسیار رایج است که موجب درد و ناراحتی در سر و گردن می شود. به جای داروهای ضد درد بسیاری از روش های طبیعی وجود دارد که مردم می توانند به کمک آن از سردرد خلاص شوند.

انواع سردرد

سردرد تنشی شایع ترین سردرد

در این حالت فرد بیش از حد تحت فشار قرار می گیرد و عضلاتش منقبض می شود. درد در وسط و بالای سر ظاهر می شود، که ممکن است به نظر رسد یک نوار لاستیکی تنگ در اطراف سر قرار گرفته است.

سردرد سینوس

سردردهای سینوسی به واسطه گرفتگی و التهاب سینوس در نتیجه یک عفونت، از جمله سرماخوردگی یا آنفلوآنزا

نقش مواد غذایی در کنترل استرس



علائم کمبود منیزیم در بدن، می توان به درد و گرفتگی عضلات اشاره کرد. برای دریافت منیزیم مورد نیاز بدن می توانیم از موارد زیر استفاده کنیم:

- سبزیجات
- دانه و مغزها مانند بادام و تخمه کدو
- شکلات تلخ
- میوه هایی مانند موز و زردآلو (کاهش استرس و حتی

یک رژیم شناس و متخصص تغذیه درباره مواد غذایی موثر در کنترل استرس افراد توضیحاتی ارائه کرد.

شهاب اولیایی رژیم شناس و متخصص تغذیه در گفت و گو با باشگاه خبرنگاران جوان، گفت: به طور کلی یکی از منابع طبیعی بسیار مفید برای کنترل استرس و رفع آن مصرف منیزیم محسوب شده و مصرف مکمل های منیزیم در شرایط پر استرس به خصوص برای ورزشکاران، توصیه می شود. منیزیم باعث رفع اسپاسم عضلات می شود که این امر در کاهش استرس و اضطراب نقش بسیار مهمی دارد.

او در ادامه افزود: با توجه به مشغله های کاری در زندگی روزمره و استرس های محیطی، به شدت در معرض استرس قرار داریم که وجود این موضوع باعث کمبود منیزیم در بدن می شود. در واقع منیزیم فعالیت محور هیپوتالاموس، هیپوفیز و غدد فوق کلیوی را کنترل می کند که در ارتباط با سیستم اصلی کنترل استرس است.

اولیایی مطرح کرد: قرار گرفتن در شرایط استرس، ممکن است باعث تغییرات فیزیکی در بدن شود که ضرورت وجود منیزیم را بیشتر می کند. در صورتی که استرس در حالت مداوم قرار داشته باشد، ذخایر منیزیم بدن کاهش پیدا می کند.

کنترل استرس

این رژیم شناس و متخصص تغذیه افزود: از مهم ترین