قوی‌ترین دمنوش‌های گیاهی برای کاهش چربی خون

گروه تغذیه و سلامت – مدیریت سطح کلسترول بدن فرآیندی همیشگی است و باید تا آخر عمر انجام داد که برای این منظور می‌توان از دمنوش‌های گیاهی استفاده کرد. چربی خون در اثر افزایش میزان کلسترول خون ایجاد می‌شود.

این بیماری به دلایل مختلفی می‌تواند رخ دهد که از جمله آن می‌توان به عادت‌های غذایی ناسالم و برخی فاکتورهای ژنتیکی اشاره کرد.

عوارض افزایش چربی خون

در واقع هنگام افزایش چربی خون چربی‌های اضافه در دیواره رگ‌های خونی رسوب کرده و باعث سخت شدن و تنگی آن‌ها می‌شود که تنگی رگ‌ها باعث افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی، حمله قلبی، سکته مغزی و درد قفسه سینه خواهد شد.

برخی نکات ساده که درباره افزایش چربی خون باید بدانید

باید بدانید که افراد لاغر هم دچار عارضه چربی خون بالا یا کلسترول می‌شوند. می‌توانید با ایجاد تغییر در رژیم غذایی و کاهش چربی خون خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی و بروز حمله قلبی را به شدت کاهش دهید.

گنجاندن غذاهای کم چرب در رژیم غذایی به معنی خوردن تنها آب و نان نیست بلکه می‌توانید یک رژیم غذایی متنوع و لذتبخش انتخاب کنید که چربی کمی داشته باشد.

کاهش چربی خون با تغییرات تغذیه‌ای

اعمال تغییرات زیر در رژیم غذایی، می‌تواند به کاهش مقدار چربی خونتان کمک کند:

غذاهای آب‌پز، بخارپز و یا کبابی را جایگزین سرخ‌کردنی‌ها کنید.

می‌توانید از پنیر و شیر کم‌چرب بجای انواع چرب این مواد غذایی استفاده کنید.

تا حد امکان از مصرف بیش از حد خوراکی‌هایی مانند: شیرینی، کلوچه، کیک و فرآورده‌های لبنی پرچرب (شیر، پنیر و کره)، روغن نارگیل، روغن خرما، بیسکوییت، چیپس، پفک، سوسیس، همبرگر، کالباس، بستنی، پیتزا، زرده تخم‌مرغ، جگر سیاه، سیرابی، میگو، خرچنگ و صدف خودداری کنید.

گوشت‌های سفید مانند گوشت ماهی و مرغ را بیشتر از گوشت قرمز استفاده کنید. در صورت استفاده از گوشت گوسفند قسمت‌های کم چرب آن را انتخاب کرده و تمام چربی‌های قابل مشاهده را جدا کنید.

سیر را در برنامه غذایی روزانه خود بگنجانید.

مصرف سبزیجات مانند (کاهو و هویج) و میوه‌ها مانند سیب، زردآلو، گلابی، پرتقال، لیمو، گریپ فروت و توت‌فرنگی را افزایش دهید.

گیاهان و سبزیجاتی مانند جو، کدو و شوید را بیشتر مصرف کنید؛ زیرا جزو ضد کلسترول‌های قوی هستند.

توصیه می‌شود مصرف نان و غلات سبوس‌دار، حبوبات و انواع لوبیا، عدس، لپه و ... را افزایش دهید.

متخصصان تغذیه توصیه می‌کنند برای کاهش کلسترول خون سه مرتبه در روز مقدار ۲.۵ قاشق چای‌خوری تخم کتان مصرف کنید.

سعی کنید روزانه از آجیل‌ها و مغزهای برشته نشده و بدون نمک مانند گردو و بادام استفاده کنید.

مصرف روزانه دو عدد سیب، پرتقال یا چند عدد توت فرنگی پس از غذا باعث کاهش جذب کلسترول در بدن خواهد شد.

توصیه می‌شود حتما وعده غذایی را همراه با سبزی خوردن و یا سالادی که با هویج و روغن زیتون (یک قاشق غذاخوری) تهیه شده است میل کنید.

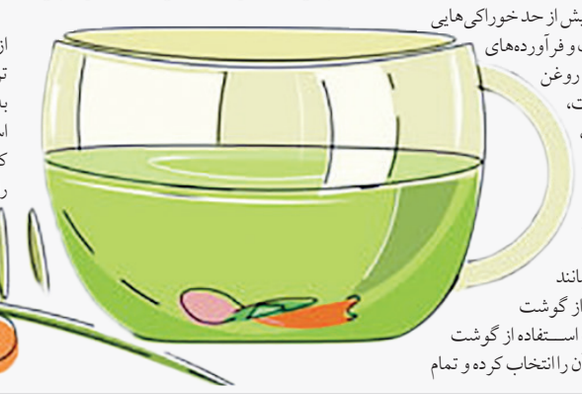
در طول هفته تنها سه عدد تخم مرغ مصرف کنید.

متخصصان تغذیه توصیه می‌کنند روغن‌های زیتون، آفتاب‌گردان، سویا و بادام‌زمینی را جایگزین روغن حیوانی و روغن‌های جامد کنید.

روغن نارگیل و روغن پیالم برای مبتلایان به کلسترول خون بالا و بیماران قلبی مضر است.

بهترین دمنوش‌های گیاهی برای کاهش چربی خون

افزودن دمنوش‌های گیاهی به برنامه‌های غذایی به طور قطع انتخابی مفید برای سلامت شما خواهد بود. در ادامه با برخی از دمنوش‌های گیاهی که به کاهش چربی خونتان کمک می‌کنند بیشتر آشنا می‌شویم.



کاهش کلسترول با دمنوش زنجبیل

زنجبیل توانایی قابل توجهی در کاهش کلسترول بد و افزایش سطح کلسترول خوب بدن دارد. نتایج تحقیقات دانشمندان نشان می‌دهد که کارایی زنجبیل در بهبود سطوح کلسترول تقریبا برابر با داروی آتورواستاتین است.

برای تهیه چای زنجبیل بهتر است این ماده غذایی را رنده کنید و روی آن آب‌جوش ریخته و به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه دم کنید.

همچنین می‌توانید از دمنوش زنجبیل و پوست نارنگی استفاده کنید.

دمنوش آویشن

به گفته محققان طب سنتی نوشیدن دمنوش آویشن نقش موثری در دفع رطوبت و بلغم از بدن و کاهش چربی خون دارد.

دمنوش شوید

تخم شوید برای افرادی که مبتلا به چربی خون و کلسترول هستند مفید است. برای تهیه دمنوش این گیاه پرخاصیت تخم شوید را درون آب جوش ریخته و به مدت ده دقیقه بجوشانید. این چای را می‌توانید با عسل یا نبات میل کنید.

کاهش چربی خون با دمنوش برگ کاسنی

کاسنی برای دفع سموم بدن و پاکسازی کبد موثر است. مصرف دمنوش کاسنی باعث کاهش کلسترول خون خواهد شد. برای تهیه چای کاسنی یک قاشق غذاخوری برگ این گیاه را به مدت ۱۵ دقیقه دم کرده و استفاده کنید.

دم‌کرده زنیان و عناب

محققان طب سنتی توصیه می‌کنند افرادی برای کاهش چربی خون از دمنوش زنیان و عناب استفاده کنند.

دمنوش خارمریم

گیاه خار مریم اغلب برای درمان و پیشگیری از بیماری‌های کبدی استفاده می‌شود و به دلیل داشتن ترکیبی به نام «سیلی‌مارین» در کاهش میزان جذب چربی، به خصوص چربی بد (LDL) و تری گلیسیرید موثر است. همچنین مصرف این گیاه می‌تواند به بهبود عملکرد کبد کمک کند و سرعت تولید دوباره‌ی سلول‌های کبدی را افزایش دهد. برای کاهش کلسترول خون، یک قاشق چای‌خوری دانه‌های خار مریم را در یک لیوان آب جوش بریزید و اجازه دهید به مدت ۱۵ دقیقه دم بکشد، سپس آن را صاف کرده و میل کنید.

چگونه با آلوئه‌ورا پوست خود را شفاف کنیم؟

گروه تغذیه و سلامت – آلوئه ورا علاوه بر روشن کردن پوست برای درمان آفتاب سوختگی و رفع لک و آکنه نیز موثر است همچنین می‌تواند موها را از بین ببرد و آن‌ها را نرم کند. گیاه فوق العاده مفید آلوئه ورا از زمان های قدیم به عنوان یک درمان دارویی گیاهی مورد توجه بوده است. نه تنها به تغذیه بدن کمک میکند، بلکه هضم را آسان تر می کند، و با وجود مواد مغذی مفید باعث تقویت عملکرد سیستم ایمنی بدن می شود، اما همچنین می تواند به صورت موضعی برای بهبود سلامت و زیبایی صورت، پوست، مو و دیگر موارد استفاده شود. آلوئه ورا علاوه بر روشن کردن پوست برای درمان آفتاب سوختگی و رفع لک و آکنه نیز موثر است همچنین می تواند موها را از بین ببرد و آن ها را نرم کند.

چگونگی استخراج و به دست آمدن ژل آلوئه ورا:

قبل از اینکه بدانیم چرا از ژل آلوئه ورا برای تمام مشکلات سلامتی و نیاز های زیبایی استفاده می کنیم، اجازه بدهید که به طور مختصر نگاهی به روند تولید و استخراج این ژل از گیاه آن بیندازیم. ابتدا یک یا چند برگ بزرگ از برگ آلوئه ورا را انتخاب کنید، با یک چاقوی تیز آن را نصف کنید، لبه های دندانه دار را برش بزنید. لایه بالایی برگ را از درازا شکاف دهید تا ژل آلوئه را در داخل آن ببینید و سپس با دقت پوست ژل آلوئه ورا را از برگ جدا کنید و بدین گونه از آن استفاده کنید. فقط در نظر داشته باشید که مقدار استفاده نشده را درون یک ظرف و در جای خنک نگهداری کنید تا سالم بماند.

۶ دلیل برای استفاده از ژل آلوئه ورا روی پوست:

درمان آفتاب سوختگی: آلوئه ورا با خواص ضد التهابی و خنک کننده ای که دارد، یک درمان مناسب برای آفتاب سوختگی است. یک لایه محافظ برای پوست فراهم می کند، که باعث حفظ رطوبت می شود. آلوئه ورا همچنین غنی از آنتی اکسیدان ها و مواد معدنی است که می تواند به روند و سرعت بهبود زخم کمک کند. در مطالعه ای، محققان نتیجه گرفتند که ژل آلوئه ورا می تواند در درمان موضعی بیماری های التهابی پوست مانند قرمزی ناشی از اشعه UV خورشید مفید و موثر باشد.

دارای مرطوب کنندگی: برای مرطوب کردن پوست تان از لایه های ضخیم روغنی استفاده نکنید در عوض ژل آلوورا را جایگزین کنید که بدون مسدود کردن منافذ پوستتان، آن را نرم و لطیف نگه می دارد. ژل آلوئه ورا می توان برای درمان پس از اصلاح صورت نیز استفاده کرد، که برخی از خراش ها و سوختگی های ناشی از تیغ را از روی صورت و گردن از بین می برد.

سرعت بخشیدن به روند درمان زخم: از ژل آلوورا اغلب به عنوان یک درمان موضعی برای بریدگی ها، سوختگی ها و سایر زخم ها استفاده می کنند و به خوبی جواب می دهد. با مرور ۴ آزمایش و مطالعه انجام شده، متوجه شدند که آلوئه ورا می تواند زمان درمان سوختگی های درجه یک یا درجه دو را تقریباً تا ۹ روز کاهش دهد و جلو بیندازد، که در مقایسه با گروه های کنترلی دیگر فوق العاده خواهد بود.

مبارزه با پیری زودرس پوست: از آنجا که آلوئه ورا غنی از ویتامین های C و E و بتا کاروتن است، ممکن است برخی از خواص ضد پیری را داشته باشد. خواص ضد التهابی و ضد میکروبی آن نیز توانایی رفع و روشن شدن لکه ها را دارد، همچنین کمک می کند تا چهره شما سالها جوانتر به نظر برسد.

علاوه بر این می توان آلوئه ورا را در فرم مکمل برای مبارزه با پیری زودرس به کار برد، و برخی تحقیقات نشان می دهد که حتی تولید کلاژن بدن را افزایش می دهد و الاستیک پوست را فقط در ۹۰ روز افزایش می دهد.

کاهش آکنه و عفونت: خواص ضد عفونی و ضد التهابی آن از پوست در برابر باکتری ها و سایر بیماری های پاتوژن که باعث عفونت و التهاب می شوند، کمک می کنند. ژل آلوئه ورا حاوی ژیبرلین و پلی ساکارید است که رشد سلول های جدید را تحریک می کند و التهاب و قرمزی ناشی از آکنه و جوش را کاهش می دهد. به عنوان یک قابض و جمع کننده اندازه منافذ پوست را کاهش می دهد. و به از بین بردن چربی، کثیفی و یکروب های بیش از حد کمک می کند.

روشن شدن و رفع لکه های پوستی: به دلیل توانایی ژل آلوورا برای افزایش تولید سلول های پوستی و مبارزه با التهاب و خارش قرمزی، یک درمان طبیعی برای از بین بردن لکه های پوستی و همچنین علائم الاستیک پوست است. می توانید ژل آلوورا با لیمو ترکیب کنید و به عنوان یک تسکین دهنده لکه های ناشی از افزایش سن نیز استفاده کنید.

سه دلیل استفاده از ژل آلوورا برای مو و پوست سر:

افزایش رشد موی سالم: آلوورا با افزایش گردش خون در پوست سر به رشد موی جدید کمک می کند، همچنین حاوی ویتامین و مواد معدنی مهم و آنزیم های پروتئولیتیک است که سلول های مرده پوست سر را ترمیم می کند. همچنین ژل آلوئه ورا خواص شاداب کننده و نرم کنندگی طبیعی دارد و به پروتئین اصلی مو (کراتین) از نظر آرایش شیمیایی بسیار شبیه است و میتواند به بهبود رشد مو و الاستیسیته بیشتر آن کمک کند و با بهبود گردش خون در پوست سر بعد از شکست زندگی و خشکی موها جلوگیری می کند.

جلوگیری از شوره سر: شوره سر اغلب به دلیل خشکی پوست، عفونت های قارچی و پوست تحریک شده یا روغنی بیش از حد اتفاق می افتد. ژل آلوئه ورا به تمام این شرایط کمک می کند.

تغذیه رسانی برای مو و پوست سر: ژل آلوئه ورا همان طور که مو و پوست سر را مرطوب می کند، باعث نرمی و لطافت آن می شود. استفاده منظم از ژل آلوئه ورا درخشندگی و شادابی مو را باز می گرداند. همچنین کثیفی ها سلول های مرده پوست را از بین می برد و متعادل کردن چربی از روغنی شدن بیش از حد مو جلو گیری میکند.

۱۰ دستورالعمل استفاده از ژل آلوئه ورا برای پوست و مو:

علاوه بر اینکه میتوانید به راحتی ژل آلوئه ورای استخراج شده از گیاه آن را مستقیما روی پوست یا موی خود اعمال کنید، پیروی از دستورالعمل های زیبایی زیر نیز بازدهی آن را بیشتر میکند.

چای سبز و آلوئه ورا: ترکیب این دو عنصر با یکدیگر به عنوان یک تونر پوستی عالی عمل خواهد کرد. و سپس آن را روی صورت خود اعمال کنید که به بسته شدن منافع، دفع سموم، کاهش قرمزی و ورم کمک می کند. کسانی که پوست بیش از حد چرب دارند، می توانند از مقداری روغن فندق نیز استفاده کنند.

آلوئه ورا و روغن زیتون برای آرایش چشم پاک کن: پاک کردن آرایش چشم و ابرو و مژه می تواند بسیار دشوار باشد. به همین دلیل است که بسیاری از محصولات مراقبت از چشم در بازار حاوی مواد شیمیایی خشن می باشند. اما آنها میتوانند موجب خشک شدن شدید پوست و آسیب به ناحیه اعصاب چشم شوند. این پاک کننده با استفاده از دو ماده: روغن زیتون فوق العاده و آب آلوئه ورا ساخته می شود.

اسپری نرم کننده و تسکین دهنده پس از آفتاب: پوست را پس از قرار گرفتن در معرض آفتاب با عناصری که در ذیل ذکر میشود، اسپری کنید. ویتامین E، فندق و آلوئه ورا

اسکراب روشن کننده پوست: اگر میخواهید پوستتان روشن شود و لکه های پوستی از بین برود، از ترکیب شکر، آب لیمو و آلوئه ورا استفاده کنید.

مرطوب کننده و آرامش بخش: این یک نوع کرم صورت نرم و ابریشمی است که بوی عالی دارد و تا ماه ها میتوان آن را نگهداری کرد. برای تهیه آن نیاز دارید تا ژل آلوئه ورا، روغن بادام شیرین، روغن جوجوبا و اسانس های مورد علاقه تان را با یکدیگر ترکیب کنید.

آلوئه ورا و عسل ماسکی عالی برای آکنه: این ماسک با خواص ضد باکتری و ضد التهابی که دارد برای کاهش درد، ورم و خارش ناشی از آکنه بسیار موثر است.

برای ضد پیری پوست: آلوئه ورا باعث کم شدن منافذ، تسکین چین و چروک و رطوبت رسانی پوست میشود. بدین منظور، خیار، چای سبز، چای بابونه، ژل آلوئه ورا و ژلاتین را با یکدیگر ترکیب کنید.

اسکراب پا: پس از یک روز خسته کننده کاری، مقداری شکر و آلوئه ورا را ترکیب کنید و به مدت ۱۵ دقیقه روی پوستتان اعمال نمایید تا تمام خستگی را از بدن شما دور کند.

از بین بردن پف و تیرگی زیر چشم: آلوئه ورا، خیار و فندق را با یکدیگر ترکیب کنید و اطراف چشمانتان اعمال کنید. این ماسک به رفع پف و تیرگی اطراف چشم کمک بسزایی خواهد کرد.

اسپری موضدوز: با استفاده از ژل آلوئه ورا وزی موی خود را بگیرید و درخشندگی و برق طبیعی آن را باز گردانید.

لباس‌هایی که به بدنتان آسیب وارد می کند

گروه تغذیه و سلامت – لباس و کفشی که بر تن دارید اگر نامناسب باشد، می‌تواند سلامت شما را به خطر بیندازد.

اندازه لباس و کفش شما چقدر است؟. لباس و کفشی که هم اکنون بر تن دارید، چگونه است؛ این مسئله کاملا جدی و بهداشتی است.

افرادی که عادت دارند لباس یا کفش کوچک‌تر از اندازه واقعی خود انتخاب کنند و از پوشیدن لباس های تنگ و چسبان خوششان می آید، با مشکل سلامتی روبه رو و با اختلال خون رسانی مواجه خواهند شد.

پوشیدن لباس‌های تنگ، به ویژه اگر ساعت های طولانی بر تن باشند، تأثیر قابل توجهی بر خونرسانی اعضای مختلف بدن و سیستم های حیاتی می گذارد و در واقع بدن را با یک مشکل جدی روبه رو می کند.

وقتی که پوست به شدت تحت فشار قرار گیرد، مویرگ های سطحی آن بسته و جریان خون در آن‌ها متوقف می شود، وقتی که مویرگ ها نتوانند در سطح پوست، وظیفه خود را به درستی انجام دهند، پوست به عنوان وسیع ترین عضو بدن انسان، دچار کم خونی و انباشتگی مواد دفعی و نوعی خفگی سلولی می شود.

این احساس خفگی و تنگی نفس در هنگام پوشیدن لباس‌های تنگ ملموس و محسوس است، چون مویرگ ها که واسطه های اصلی سرخ رگ ها و سیاه رگ‌ها هستند به علت عبور نکردن صحیح و کامل خون از آن ها بسته شده و باعث نوعی انباشتگی خون در برخی اعضا و کمبود خون در برخی دیگر می شوند.

در این میان پوشیدن کفش تنگ هم اثرات مشابه و حتی بدتری دارد. پاها که در علم طب و بهداشت، به عنوان «قلب دوم» انسان نامیده می شوند، در یک نقطه مهم و سوق الجیشی در سیستم خون‌رسانی بدن قرار گرفته اند. اگر پاها تحت فشار دائمی و طولانی قرار گیرند، شاهد اثراتی مشابه نارسایی قلبی از نوع فشاری خواهیم بود. سیستم خون‌رسانی در نقطه تلاقی عروق مهم، با یک انسداد فشار مواجه خواهد شد و خستگی زودرس، احساس مشکل تنفسی، خستگی فکری و در طولانی مدت، ضعف بینایی و آسیب‌های عروقی و عوارض قلبی بر جای خواهد گذاشت.

علاوه بر همه این ها، کفش و لباس تنگ، یک مشکل دیگر نیز ایجاد می کند. شما به زودی متوجه خواهید شد که (تمرکز حواس) شما بسیار کاهش یافته است و این یک حقیقت است. لباس و کفش تنگ و نامناسب، به علت وارد شدن مداوم پیام های عصبی از نواحی تحت فشار، از تمرکز فکری شما خواهد کاست و به این دلیل و دلایل مهم پیشین، قدرت یادگیری و توانایی های مغزی و ذهنی شما را تحت تأثیر منفی قرار خواهد داد.

یک بار دیگر اندازه واقعی کفش و لباس خود را تعیین کنید و برای سلامت جسم و فکر خود، فقط از اندازه مناسب خود استفاده کنید.

خواص شگفت انگیز سیر را بشناسید

گروه تغذیه و سلامت – سیر یکی از سبزیجاتی است که خواص زیادی برای بدن انسان دارد که در طب سنتی نیز بارها به خواص این سبزی اشاره شده است.

سیر یکی از سبزیجاتی است که در میان ایرانیان مصرف بالایی دارد و در طب اسلامی و ایرانی نیز بسیار استفاده می‌شود گیاه سیر است که اطبا ایرانی نیز در گذشته به خواص بسیار زیاد سیر اشاره کردند، این گیاه که در غذاهای شمال ایران بیشتر یافت می‌شود یک آنتی بیوتیک قوی است که می‌تواند بدن را در برابر بسیاری از بیماری‌ها مقاوم سازد، سیر دارای ویتامین‌های فراوانی است که باعث تقویت بدن می‌شود. در ادامه این مطلب با خواص سیر بیشتر آشنا می‌شوید:

رفع مشکلات معده

اگر با معده خالی یک حبه سیر را مصر کنید باعث تحریک هضم و اشتها شده و استرس را کنترل می کند. کنترل استرس، باعث توقف ترشح اسید معده که ناشی از عصبی شدن است می‌شود.

کاهش فشار خون و بیماری‌های قلبی

مصرف سیر برای افرادی که مبتلا به فشار خون بالا هستند، گزینه مناسبی است، مصرف سیر نقش مفیدی در گردش خون بدن دارد و می‌تواند به خوبی از شما در برابر بیماری‌های قلبی نیز محافظت کند.

ضدباکتری

مصرف سیر با معده‌ی خالی برابر با عمل یک آنتی بیوتیک طبیعی و بسیار قوی است. این اثر به مصرف سیر به صورت ناشتا بر می‌گردد به این دلیل که باعث می‌شود باکتری در معرض آن قرار گرفته و با آن مواجه شود، در نتیجه باکتری از دفاع از خود باز می‌ماند و نمی‌تواند مقاومت کند و از بین می‌رود.

دفع سموم از بدن

سیر ناشتا بدن را سم‌زدایی کرده و کرم‌ها و انگل‌های موجود در بدن را از بین می‌برد.

جلوگیری از بروز بیماری‌ها

خوردن سیر صبح ناشتا می‌تواند باعث پیشگیری از بروز بیماری‌هایی مانند دیابت، تیفوس، انواع سرطان‌ها و افسردگی شود.

رفع بیماری‌های تنفسی

سیر بیماری‌های تنفسی حاد و مزمن را رفع می‌کند. از جمله بیماری‌های قابل درمان به وسیله سیر آسم، زکام، سیاه سرفه، برونشیت، احتقان ریه، پنومونی و سل است.

رفع ریزش مو

یکی دیگر از خواص سیر ناشتا این است که گردش خون بدن و پوست سر را بهبود می‌بخشد. با بالا رفتن گردش خون در پوست سر فولیکول‌های مو تقویت می‌شوند و این باعث جلوگیری از ریزش مو می‌شود.

رفع جوش و آکنه

اگر صبح ناشتا یک حبه سیر خام مصرف کنید، با توجه به آلیسین فراوان موجود در سیر که خواص ضد التهابی و ضد باکتری دارد، می‌تواند کبد را پاکسازی کرده و عملکرد کبد را بهبود بخشد.

در نتیجه داشتن کبد سالم می‌توانید پوستی سالم داشته باشید و از بروز جوش و آکنه صورت به دور بمانید.

مفید برای دوران بارداری

مصرف سیر خام به صورت ناشتا در طی دوران بارداری، به دلیل داشتن میزان بالای اسید فولیک موجود در خود، باعث پیشگیری از نقص سیستم عصبی در جنین می‌شود، همچنین سیر خام به صورت ناشتا به دلیل داشتن خواص ضد عفونی و ضد التهابی باعث محافظت از زنان باردار در برابر ابتلا به آنفولانزا و سرماخوردگی می‌شود، یکی دیگر از خواص سیر ناشتا در زنان باردار این است که فشار خون بالا را کاهش می‌دهد. به خاطر داشته باشید مصرف سیر خام ناشتا احتمال دارد زنان باردار را با سوزش سر دل، واکنش‌های آلرژیک و معده درد مواجه کند. همچنین در سه ماهه آخر بارداری، مصرف سیر خام، کیفیت شیر مادر را پایین می‌آورد.

چرا حافظه کوتاه مدت من ضعیف است؟

گروه تغذیه و سلامت –حتما شما هم بارها شنیده اید که حافظه کوتاه مدت بلند مدت برای پیگیری امور روزمره زندگی بسیار مهم محسوب می‌شوند. اما بسیاری از افراد در خصوص حافظه کوتاه مدت خود مشکل دارند و اموری که اخیرا رخ داده اند را فراموش می‌کنند.

دکتر پاتریک لیدن متخصص عصب شناسی توضیح می‌دهد که حافظه کوتاه مدت نوع حافظه مورد نیاز برای تحقق اهداف فوری است. به خاطر سپردن نام، ایمیل یا شماره تلفن شخصی یا یادآوری مکان‌هایی که کلیدهای خود را در آن گذاشتشه اید، همگی به حافظه کوتاه مدت شمامر تبطند.

حافظه کوتاه مدت در کدام بخش مغز قرار دارد؟

وقتی شخصی شماره تلفن خود را حفظ می‌کند، آن را در مدارهای مغزی که شامل هیپوکامپ (مرکز حافظه شما) و آمیگدال (مرکز عاطفی شما)، ارسال می‌کند. دکتر لیدن می‌گوید، بسته به اهمیت این موارد حافظه کوتاه مدت (آدرس شما، شخصی که شما همیشه با وی تماس می‌گیرید)، اطلاعات می‌تواند به حافظه بلند مدت منتقل شود.

حافظه کوتاه مدت چگونه کار می‌کند؟

حافظه کوتاه مدت فقط به معنای قدرت به یادآوری سریع اطلاعات جدید نیست. سه مرحله وجود دارد.

دکتر لیدن می‌گوید: "شما باید اطلاعات را ثبت کنید، اطلاعات را ذخیره کرده و اطلاعات را بازیابی کنید. "ثبت به این معنی است که در وهله اول به اطلاعات توجه می‌کنید.

ذخیره اطلاعات به این معنی است که شما آن را در مغز خود وارد کرده اید. بازیابی نیز به مفهوم توانایی دسترسی دوباره به حافظه است. او می‌گوید، هر یک از این مراحل می‌تواند مختل شود.

آیا حافظه شما خوب است؟

دکتر لیدن می‌گوید، بسیاری از افراد تصور می‌کنند که مشکلی در حافظه آنان وجود دارد، اما درواقع مشکل خاصی ندارند.

گاهی فقط کافیست بیشتر دقت کنید و سعی کنید اطلاعات را دقیق‌تر در ذهنتان ثبت کنید. گاهی حتی استرس روزمره یا نوع خوراکی‌هایی که می‌خوریم در مشکلات مرتب با حافظه نقش دارد.

چه زمانی باید نگران حافظه باشیم؟

اگر علی رغم تکرار اطلاعات، نمی‌توانید اطلاعات را به خاطر بسپارید، بهتر است سعی کنید تمریناتی را به مغز خود بدهید، برای مثال سعی کنید شعر حفظ کنید یا اسامی را به خاطر بیاورید.

اگر باز هم مشکل دارید بهتر است با یک متخصص مغز و اعصاب مشورت کنید.

شرایط بهداشت روان

افسردگی، اضطراب یا استرس مزمن نقش زیادی در ایجاد مشکلات حافظه دارند و باعث می‌شوند ذهن شما در ثبت اطلاعات مختلف با مشکلاتی جدی مواجه شود.

دکه مطبوعات

کیش نوش
تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل
۴۴۴۷۳۴۲۱-۴۴۴۷۳۴۲۲