بی‌خوابی شبانه را با این خوراکی‌ها درمان کنید

گروه تغذیه و سلامت – بی‌خوابی شبانه یکی از مشکلاتی است که معمولا همه آن را تجربه کرده‌اند و باعث بروز اختلالاتی در سیستم ایمنی بدن می‌شود که دلایل متعددی همچون گرسنه به تخت خواب رفتن، سیگار کشیدن، چرت زدن مکرر در طول روز، مصرف بیش از حد کافئین، افسردگی، تغییرات شغل، استرس و اضطراب برای بی‌خوابی شبانه وجود دارد.

پزشکان و اطبای سنتی راه‌های بسیاری را برای درمان آن ذکر کرده‌اند که یکی از آن‌ها مصرف خوراکی‌ها، نوشیدنی‌ها و میوه‌هایی است که به وسیله آن می‌توان تا حدودی بر بی‌خوابی شبانه غلبه کرد که در ادامه می‌آید:

مصرف گلاب و بوئیدن آن قبل از خواب: یکی از دلایل بی‌خوابی داشتن استرس و اظطراب است که گلاب به دلیل داشتن خواص ضد افسردگی و غم‌زدائی یکی از بهترین داروهای بی‌خوابی است. تنها کافیست قبل از خواب یک قاشق گلاب را در یک لیوان شیر یا دیگر نوشیدنی‌های خانگی ریخته و بنوشید؛ البته می‌توانید با اسپری کردن بالش و محل خواب خود با گلاب که باعث استنشاق بوی خوش آن می‌شود خواب آرامی داشته باشید.

خوردن سیب با پوست: یکی از درمان خانگی بی‌خوابی مصرف سیب با پوست آن است که اگر به طور مکرر استفاده شود بعد از چند روز می‌تواند سطح امادگی بدن برای یک خواب راحت را به نقطه مطلوبی برساند.

شیر: شیر حاوی اسید آمینه تریپتوفان است و تولید سروتونین را تحریک می‌کند، که در نهایت موجب خوابیدن راحت تر می‌شود. یک لیوان شیر ولرم، قبل از خواب به شما کمک می‌کند تا راحت‌تر بخوابید. البته طب سنتی می‌گوید ماساژ انگشتانتان با شیر هم باعث خواب می‌شود.

کدو تنبل: کدو تنبل، یکی از درمان‌های عالی برای خوابیدن است آب کدو تنبل را بگیرید و کمی روغن کنجد را به همان نسبت به آن اضافه کنید قبل از رفتن به رختخواب، پوست سرتان را با این ترکیب ماساژ دهید.

مصرف کنجد: دانه‌های کنجد منبع خوبی از مواد معدنی، کلسیم، کربوهیدرات‌ها و تمام ویتامین‌های B است؛ یک قاشق روغن کنجد حل‌شده در یک لیوان شیر دارویی مناسب برای داشتن خوابی راحت است.

جوز هندی:
جوز هندی از قدیم یک از درمان‌های خانگی برای بی‌خوابی بود که حاوی میریستیکین است و به خوابیدن طبیعی کمک می‌کند. برای این منظور به صورت منظم، نصف قاشق چای‌خوری پودر جوز هندی را با کمی پودر دارچین، و یک قاشق چای‌خوری از عسل و آب ترکیب کرده تا به شکل خمیر دراینند. حالا یک فنجان شیر را بجوشانید و تمام مخلوط را در آن بریزید خوب، هم بزنید و قبل از خواب آن را بنوشید. البته باید بدانید نباید در مصرف جوز هندی افراط کرد زیرا عوارض خودش را دارد.

چای سبز: چای سبز هم پر از تیئین و اسید آمینه است که در مبارزه با اضطراب و استرس به فرد کمک می‌کنند و نوشیدنی مناسبی برای یک خواب آرام است.

موز: موز به عنوان شل کننده بدن عمل می‌کنند و باعث خواب آلودگی شما می‌شود و خیلی راحت فقط قبل از رفتن به رختخواب موز بخورید تا راحت بخوابید.

بلغور جو دو سر:
جو دو سر، غنی از ملاتونین است که سبب خواب می‌شود. به طور مرتب خوردن بلغور جو دوسر برای حل مشکل شما مناسب است.

کشک: کشک، بدن را قادر به جذب مواد معدنی و مواد مغذی ضروری‌اش می‌کند و همچنین باعث بهبود سیستم گوارش می‌شود. افراد مبتلا به بی‌خوابی، باید ۳ فنجان کشک را روزانه مصرف کنند، تا بتوانند خواب خوبی داشته باشد. علاوه بر خوردن کشک، ماساژ آن نیز بر روی سر مفید است.

چای زیره سبز: یک قاشق چای خوری زیره سبز را در حدود ۵ ثانیه حرارت دهید. سپس یک فنجان آب به آن اضافه کنید و آن را به نقطه جوش برسانید، آن را از گرما بردارید و روی آن یک پوشش قرار دهید. این ترکیب را برای ۵ دقیقه فشار دهید و قبل از خواب بنوشید.

زعفران: زعفران حاوی خواص آرام بخشی است که به درمان مشکل بی خوابی کمک می‌کند، ۳ یا ۴ رشته زعفران را بردارید و آنها را در یک فنجان شیر گرم بیاندازید. این نوشیدنی گرم را هر روز قبل از خواب بنوشید.

بادام: بادام بدن را به دلیل اینکه حاوی منیزیم و تریپتوفان است، ریلکس و آرام می‌کند. به راحتی با خوردن چند عدد بادام در طول روز می‌توانید مشکل بی‌خوابی را حل کنید.

عسل: عسل برای درمان بی‌خوابی فوق العاده عالی عمل می‌کند. به علت اثرات خواب آوری و آرام‌بخشی آن، باعث حس خواب می‌شود و آرامش را پخش می‌کند. به سادگی ۲ قاشق غذاخوری عسل را در یک فنجان آب مخلوط کنید، خوب هم بزنید و بنوشید؛ ضمن اینکه یکی از بهترین راه حل‌ها برای کودکان مبتلا به بی خوابی است.

کرفس: کرفس سرشار از فتالید است که باعث کاهش ترشح هورمون های ناشی از استرس است و در نهایت، سیستم‌های عضلانی و عصبی را استراحت می‌دهد. این ویژگی کرفس، باعث می‌شود تا یک درمان خانگی عالی برای بی‌خوابی باشد.

ریحان: فردی که از اختلال خواب رنج می‌برد، می‌تواند از برگ‌های ریحان استفاده کند، به طور منظم، برگ‌های ریحان را زیر بالش‌های بیمار و اطراف گوشه‌های تخت او بگذارید. عطر برگ‌ها به سمت بینی فرد می‌رود که موجب خواب آلودگی می‌شود.

کاهو: کاهو، حاوی یک ماده تحریک‌کننده خواب است که لکتوکاریوم نام دارد، و خواص آرامش بخشی دارد و مشابه خشخاش است. ۲ عدد برگ کاهو را بردارید و آنها را در دو فنجان آب، به مدت ۵ دقیقه بجوشانید، عسل یا شکر را به محلول اضافه کنید و صبر کنید تا سرد شود. سپس، آن را فشار دهید تا صاف شود. این نوشیدنی را حداقل نیم ساعت قبل از خواب بنوشید و مطمئن باشید که قطعا شما را خواب آلود می‌کند.

معجون سحر آمیزی که استرس‌تان را کاهش می‌دهد

گروه تغذیه و سلامت – یک متخصص تغذیه و رژیم درمانی گفت: شیر نیمه گرم و عسل باعث کاهش سطح استرس می‌شود و اعصاب و ذهن شما را آرام می‌کند.

نرگس جوزدانی، متخصص تغذیه و رژیم درمانی درباره ترکیب عسل با شیر داغ اظهار کرد: طبق مطالعاتی که توسط مرکز ملی اطلاعات بیوتکنولوژی به دست آمده است می‌توان به این نتیجه دست یافت که ترکیب عسل گرم شده در دمای بالاتر از ۴۰ درجه سانتی گراد در موادی مانند آب، شیر، چای و ... منجر به تولید و فعال شدن سمی موسوم به HMF (هیدرکسی متیل فورفال) می‌شود و به راحتی باعث ایجاد مسمویت کبدی خواهد شد.

جوزدانی افزود: دمای شیر یا هر نوشیدنی دیگری که قرار است عسل به آن اضافه شود، باید نیمه گرم یا ولرم بوده و از این دما بالاتر نباشد.

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی درباره میزان مصرف شیر و عسل در طول هفته گفت: عسل همانند شکر کالری داشته و مضر است؛ بنابراین باید در میزان مصرف آن حد تعادل رعایت شود. در علم پزشکی محققان به این نتیجه دست یافته اند که مصرف روزانه شیر امری لازم و ضروری برای بدن است که به هیچ عنوان نباید از نوشیدن آن غافل ماند.

جوزدانی تصریح کرد: نوشیدن شیر همراه با خرما هیچ منعی برای مصرف نداشته و افراد می‌توانند آن را میل کنند.

وی در پایان گفت: البته ترکیب شیر و عسل معجون سحر آمیزی است که تاثیر به سزایی بر سلامت و زیبایی بدن دارد. همچنین باعث افزایش نیروی جسمانی کودکان و نوجوانان می‌شود. شیر نیمه گرم و عسل باعث کاهش سطح استرس می‌شود و اعصاب و ذهن شما را آرام می‌کند.

۷ راه برای سالم نگه داشتن ناخن‌ها

گروه تغذیه و سلامت – داشتن ناخن‌های سالم و زیبا نه پرهزینه است و نه وقت‌گیر. این نکات را رعایت کنید و با ناخن‌های زیبا و قوی خود، همه را تحت تأثیر قرار دهید.

مراقبت منظم از ناخن‌ها باعث حفظ سلامت آنها می‌شود. برنامه مراقبت از ناخن شما حتما نباید خیلی گران یا زمان‌بر باشد بلکه می‌توانید با انجام چند کار ساده و ارزان، ناخن‌های خود را سلامت نگهدارید و نیازی به مانیکورهای مکرر برای زیبا نشان دادن آن نداشته باشید.

مرطوب‌کننده بزنید

به پایه ناخن‌های خود مانند کلاه محافظ نگاه کنید، همان نیم دایره‌های سفید پایین ناخن. ضربه شدید به آنها باعث آسیب به ناخن می‌شود و زمینه بروز عفونت را فراهم می‌کند. به عنوان بخشی از مراقبت‌های ناخن، بر روی ناخن‌ها به ویژه پایه آن مرطوب‌کننده بزنید تا سلامت بمانند. از علائم عفونت از جمله قرمزی، درد، تورم و حتی چرک در پایه ناخن‌ها و پوست اطراف آن آگاه باشید و برای درمان هرگونه عفونت به پزشک مراجعه کنید.

ناخن‌ها را کوتاه کنید

دنیای مد هم به سمت داشتن ناخن‌های مرتب‌تر، طبیعی‌تر و البته کوتاه‌تر رفته است و از ناخن‌های با شکل‌های عجیب و جادوگری گذشته است. کوتاه کردن ناخن‌ها به طور مرتب به شما در حفظ سلامت ناخن‌ها کمک می‌کند و مانع از شکستگی یا آسیب به آن می‌شود. اینکه دقیقا چه مدت یکبار ناخن‌ها را کوتاه کنیم بسته به رشد ناخن هاست. به یاد داشته باشید که برای صاف کردن لبه‌های ناخن خود از یک سوهان ریز و نرم استفاده کنید.

ناخن‌ها را با یک برس تمیز کنید

بسیاری از افراد با استفاده از ابزارهای تیز و سفت به منظور تمیز کردن ناخن، چه در خانه و چه در هنگام مانیکور، ناخن‌ها را در معرض خطر عفونت قرار می‌دهند. وقتی از وسیله‌ای تیز برای تمیز کردن زیر ناخن استفاده می‌کنید، شکافی میان ناخن و پوست انگشت ایجاد می‌کنید که می‌تواند دری باز برای عفونت‌های باکتریایی یا قارچی باشد. بهتر است به جای این کار، از برس یا مسواک نرم قدیمی خود برای تمیز کردن ناخن‌ها استفاده کنید.

دستکش ظرفشویی استفاده کنید

غوطه‌ور شدن دست‌ها در آب گرم و مایع ظرفشویی برای شستن ظرف‌ها حتی ناخن‌های قوی را هم تضعیف می‌کند، چرا که مواد شوینده باعث خشکی شدید پوست دست و ناخن می‌شود. بنابراین حتما هنگام شستن ظروف، از دستکش که یک محافظ مناسب است، استفاده کنید. جالب است بدانید که به نظر نمی‌رسد شناگرانی که معمولاً در آب خنک غوطه‌ور هستند، با این مشکل مواجه باشند.

ویتامین را امتحان کنید

تا زمانی که شما یک رژیم غذایی متنوع و سالم دارید، به هیچ مکمل غذایی برای تضمین سلامت ناخن احتیاج ندارید. افراد دارای ناخن‌های ضعیف ممکن است از بیوتین مکمل، ویتامین B بهره‌مند شوند. آزمایش‌ها نشان داده که بیوتین برای تقویت و رشد ناخن‌ها ما مفید است.

کمتر مانیکور کنید

برای سالم نگهداشتن ناخن‌ها، هر از چندگاهی مانیکور کردن را فراموش کنید. مواد کاشت و لاک‌های ژلی را از روی ناخن‌های خود پاک کنید و به ناخن اجازه نفس کشیدن بدهید. ماندن مواد روی ناخنف احتمال بروز عفونت‌های قارچی و باکتریایی را افزایش می‌دهد. همچنین باید بدانید که بخشی از ویتامین دی نور خورشید از طریق ناخن‌ها جذب می‌شود.

عفونت‌ها را جدی بگیرید

باناداز کردن ناخن شکسته کار درستی است، اما اگر علائم عفونت را مشاهده کردید، حتما به پزشک مراجعه کنید. شما علائم عفونت باکتریایی را از قرمزی، تورم و درد تشخیص خواهید داد، اما ممکن است علائم اولیه عفونت قارچی ناخن برای شما قابل تخیص نباشد. عفونت‌های قارچی می‌توانند با یک درمان ضد قارچی بدون نسخه بهبود پیدا کنند، اما بعضی اوقات آنها به تجویز دارو از سوی پزشک نیاز دارند.

آیا مصرف ترشی چاق کننده است؟

گروه تغذیه و سلامت – ترشی به عنوان چاشنی جدا نشدنی غذاهای ایرانی معرفی می‌شود و مصرف آن علاوه بر طعم خوشایند معایبی هم در پی دارد.

بیشتر افراد عادت دارند در کنار وعده غذایی خود یک کاسه ماست، سالاد یا ترشی مصرف کنند. مصرف این چاشنی بسیار رایج جزو جدا نشدنی سفره‌ها محسوب می‌شود. در تهیه ترشیجات به دلیل اینکه از میوه و سبزی‌های خام بدون نیاز به حرارت استفاده می‌کنند، خواص تغذیه‌ای آن‌ها کمی حفظ می‌شود اما در تهیه ترشی‌هایی که نمک بسیار استفاده می‌شود این خواص هم از بین می‌رود. نمک و سرکه در ترشی از موارد مهمی هستند که بر سلامت بدن و سیستم ایمنی تاثیرگذار است. سیر ترشی دارای طبعی گرم است، برای بیماری‌های قلبی_عروقی و فشار خون مفید است، اما به شرطی که این ترشی خانگی باشد و هرچه قدمت بیشتری داشته باشد خواص درمانی آن هم بیشتر خواهد بود.

مضرات ترشیجات

ترشیجات حاوی اسید فروکتوز (قند) هستند که در طولانی مدت مصرف آن باعث چاقی می‌شود البته باور اینکه مصرف ترشی، چربی خون را کاهش می‌دهد، باوری غلط است. ترشی هم مانند مربا باعث افزایش اشتها و در نهایت پر خوری می‌شود، که این عامل مهمی در چاق شدن افراد است.

اگر چاق هستید و می‌خواهید وزن خود را پایین بیاورید، بهتر است در مصرف ترشی دقت کنید؛ اما در صورتی که دچار کمبود وزن هستید، می‌توانید در کنار غذا ترشی مصرف کنید، زیرا ترشی اشتها را زیاد می‌کند.

باید به این نکته هم توجه داشت که مصرف ترشی مانند سرکه و آب لیمو همراه با ماست باعث می‌شود بدن شما کلسیم جذب نکند همچنین باعث شدید شدن دفع کلسیم از کلیه و بعد از آن سبب افزایش بیماری‌های کلیوی و مفصلی خواهد شد همچنین باید افزود که مصرف ترشی در شب باعث دفع بیشتر کلسیم و در نهایت باعث پوکی استخوان می‌شود.

این موضوع که مصرف ترشی به سم زدایی کبد و صفرا و افزایش سوخت و ساز بدن کمک می‌کند تا حدی درست است، اما نکته مهم این است که مصرف بیش از حد آن احتمال مبتلا شدن به سرطان معده را افزایش می‌دهد؛ افرادی که سوء هاضمه یا روده تحریک پذیر دارند باید از خوردن ترشی پرهیز کنند.

مصرف بیش از حد ترشیجات باعث حواس پرتی و کند شدن حافظه و به دلیل داشتن طبع سرد باعث سردی مغز می‌شوند؛ اگر کم خونی دارید بهتر است از مصرف ترشی تا جایی که می‌توانید پرهیز کنید، زیرا ترشیجات خون سازی را کاهش می‌دهد؛ از دیگر مضرات ترشی می‌توان به فشار خون، تشدید بیماری‌های قلبی_عروقی و تشدید آرتروز در سنین بالا اشاره کرد همچنین مصرف زیاد آن کبد را به سمت چرب شدن می‌برد.

اگر بلغمی مزاج هستید و ترشی مصرف می‌کنید، به این نکته توجه کنید که در کل دو مزاج گرم و سرد وجود دارد که مزاج گرم به دو دسته دموی و صفراوی و مزاج سرد به دو دسته بلغمی و سوداوی تقسیم می‌شوند. بلغمی‌ها مزاجی سردتر دارند و با توجه به اینکه مزاج سرکه سرد و خشک است؛ سردی ترشیجات افراد بلغمی را دچار حالت سستی، کرختی و افسردگی می‌کند. مصرف ترشی به خانم‌ها توصیه نمی‌شود، ترشیجات در خانم‌ها باعث قاعدگی‌های نامنظم و دردناک می‌شود.

نکاتی در مورد ترشیجات

ترشی را در ظرف‌های فلزی نباید نگهداری کرد، زیرا واکنش بین ظرف فلزی و ماده اسیدی سرکه، مواد مضری پدید می‌آورد که برای سلامتی بدن خطرناک محسوب می‌شود همچنین ظروف پلاستیکی هم برای نگهداری ترشیجات، آبلیمو و آبغوره مناسب نیستند، زیرا به مرور زمان فاسد می‌شوند و برای سلامتی مضر است بنابراین توصیه می‌شود ترشیجات را در ظروف شیشه‌ای نگهداری کرد.

چه زمانی نوشیدن آب باعث مرگ می‌شود؟

گروه تغذیه و سلامت –دانستن اینکه چه نوع نوشیدنی سالم تر است، کار سختی است. این روزها انواع و اقسام نوشیدنی ها با طعم دهنده های طبیعی یا مصنوعی، با ویتامین یا بدون ویتامین در بسته بندی های مختلف عرضه می شوند؛ حتی آب ها نیز با طعم های مختلفی فروخته می شوند.اما انتخاب سالم، یعنی انتخاب کمترین کالری به همراه طبیعی ترین اجزای تشکیل دهنده و کمترین مواد افزودنی، و برای آنکه بدانید هر فرد به چقدر مایعات در طول روز نیاز دارد و پاسخ بسیاری سوالات دیگر در این زمینه را دریابید، مقاله زیر را بخوانید:

لازم نیست که حتماً هر روز هشت لیوان آب بنوشید

هیچ قانون ثابتی مبنی بر نوشیدن روزانه هشت لیوان آب وجود ندارد. متخصصان تغذیه و پزشکان می گویند خانم ها باید هر روز ۱۱/۵ فنجان و آقایان ۱۵/۵ فنجان آب بنوشند؛ اما ۲۰ درصد از این مقادیر از طریق غذاها تأمین می شود؛ پس اگر هر روز حدود ۹ فنجان آب بنوشید، کافی است اما نباید زیاد خود را درگیر این اندازه ها کنید.

بعضی از روزها برحسب میزان فعالیتی که در طول روز داشته اید، نیاز به آب بیشتری دارید؛ در ضمن نوع تغذیه، وضعیت آب و هوایی و برخی عوامل دیگر در میزان مایعات دریافتی افراد تأثیر می گذارند.

نوشیدن قهوه و یا هر نوع نوشیدنی کافئین دار دیگر باعث از بین رفتن آب بدن نمی شود

طی چند سال اخیر، دانشمندان تحقیقاتی را در زمینه کافئین و تأثیرات آن انجام داده اند که نشان می دهد کافئین ارتباطی با تشدید ادرار ندارد و به همان اندازه آب ادرارآور است. بنابراین کافئین باعث کاهش مایعات بدن از طریق ادرار نمی شود؛ یعنی هشت لیوان نوشیدنی کافئین دار به اندازه هشت لیوان مایعات دیگر، بدن را مرطوب می کند.

آب به تنهایی باعث کاهش وزن نمی شود

به تمام افرادی که به اشتباه فکر می کنند با نوشیدن آب زیاد می توانند وزن کم کنند و لاغر شوند، باید گفت که تا به حال هیچ مدرک و دلیل علمی مبنی بر ارتباط میان نوشیدن آب و احساس سیری ارائه نشده است. متخصصان تغذیه می گویند آب تنها زمانی در کاهش وزن مؤثر است که بخشی از یک غذای پر حجم، سبزیجات و سوپ باشد. مثلاً خانم هایی که به جای خوردن غذاهای پر کالری، سبزیجاتی مثل براکلی می خورند، با مصرف کمتر کالری ها، کاهش وزن پیدا می کنند. غذاهای پر آب همیشه زیاد به نظر می رسند؛

به طوری که ذهن فریب می خورد. گاهی اوقات برخی افراد گرسنگی را با تشنگی اشتباه می گیرند و به جای نوشیدن آب، غذا می خورند و به همین دلیل بیشتر چاق می شوند. برعکس، افرادی که با احساس گرسنگی به سراغ نوشیدن آب می روند، به دلیل دریافت کالری بسیار کمتر لاغر می شوند. نوشیدن یک نوشیدنی بدون کالری به شما کمک می کند تا به غذا حمله نبرید و با اشتهای بسیار زیاد غذا نخورید و از همین راه میزان غذای دریافتی شما کنترل می شود.

منتظر نمایند تا بعد از احساس تشنگی آب بنوشید

مکانیزم تشنگی معمولاً وقتی که بدن ۲-۱ درصد دچار کم آبی می شود، شروع شده و نشانه آن کاهش تعرق بدن است. بدن ما همیشه مقدار مشخصی سدیم در خون حفظ می کند. در مورد مایعات نیز همین گونه است. وقتی این تعادل به هم می خورد، حسگرهای تشنگی در مغز پیغام هشدار می دهد که زمان نوشیدن مایعات است و باید هر چه زودتر این نیاز برطرف شود. کم آبی واقعی با از دست رفتن ۲ درصد از وزن بدن رخ می دهد؛ اما با دیدن علائمی مثل سردرد، حالت تهوع و احساس سرگیجه، پیش از این حالت، می توانید اقدام به رفع آن کنید. بنابراین در طول روز به طور مداوم و پیاپی آب بنوشید (به جای اینکه سه لیوان آب را یکجا بنوشید و تا چند ساعت دیگر آب ننوشید.

آیا می توانید هر چقدر که دل تان می خواهد آب بنوشید؟

نوشیدن آب اگر بسیار سریع تر از عملکرد کلیه ها صورت بگیرد، باعث بر هم خوردن تعادل الکترولیت ها در خون، همچنین تورم مغز، حملات ناگهانی و کما می شود. در سال ۲۰۰۷ یک زن کالیفرنیایی، در اثر نوشیدن ۲ گالون آب در عرض سه ساعت بدون ادرار کردن، جان خود را از دست داد. البته نوشیدن مقدار بسیار زیاد آب نیز علائم هشداردهنده و خطراتی به دنبال دارد؛ اما اگر می خواهید با نوشیدن آب فراوان دچار مشکل نشوید، بهتر است هیچ گاه حجم زیادی از آب را به یکباره ننوشید و آن مقدار را به طور متناسب در چند نوبت بنوشید تا در عملکرد کلیه ها نیز اختلالی ایجاد نشود.

هر زمان که ورزش می کنید نیاز به نوشیدنی ورزشی ندارید

نوشیدنی های ورزشی برای زمانی که ورزش های سخت و سنگین به مدت یک ساعت یا بیشتر انجام داده اید و یا تعرق بسیار زیادی کرده اید، توصیه می شود؛ ولی در یک ورزش ساده، مثل یک پیاده روی ۳۰ دقیقه ای، حدود ۱۷۰ کالری می سوزانید.

حال آنکه دو فنجان نوشیدنی انرژی زا حاوی ۱۰۰ کالری است و به همین راحتی، بخش زیادی از کالری را که سوزانده اید، هدر می دهید. بنابراین هر ورزشی نیاز به استفاده از نوشیدنی های انرژی زا ندارد.

نوشیدن آب خنک به هیچ وجه بهتر از نوشیدن آب گرم نیست.

یکی دیگر از تصورات اشتباه در مورد کاهش وزن این است که بدن با دریافت آب خنک بیشتر فعالیت می کند و متابولیسم آن تسریع می شود؛ اما هیچ نوع دلیل علمی برای اثبات این گفته وجود ندارد. تغییر مکانیزم بدن با نوشیدن آب سرد و گرم بسیار جزئی و کوچک است؛ اما اگر طعم آب سرد را ترجیح می دهید، بهتر است که به آب کمی یخ اضافه کنید. برای افزایش سرعت متابولیزم بدن ورزش کردن ایده بسیار بهتری است.

در یک روز معمولی، به طور متوسط بدن ما حجم نسبتاً زیادی آب را از دست می دهد. تا از این راه سموم را دفع کند. در هر صورت همه ما باید هر روز بیشتر از مقدار آبی که از دست می دهیم، آب بنوشیم و این مقدار بستگی به سن و سال، مقدار فعالیت روزانه و متابولیسم داخلی بدن دارد. به طور روزانه سه لیتر آب یا سایر مایعات مقدار مناسبی است.

سعی کنید نوشیدنی های دیگر را جایگزین آب نکنید. بهتر است هر روز سه لیتر آب بنوشید. اما اکثر مردم بیشتر قهوه، چای و نوشابه می نوشند تا آب.

مواد غذایی به دو بخش تقسیم می شوند: مواد پر آب و مواد کم آب

غذاهای کم آب مثل تخم مرغ، ماهی، ماکارونی، دانه ها، حبوبات، نان، سیب زمینی، گوشت و پنیر و ... و غذاهای پر آب شامل میوه ها و سبزیجات می باشند، اما در میان میوه ها نیز میوه های کم آب و پر آب وجود دارند (میوه های پر آب مثل انگور و میوه های کم آب مثل موز). بیشتر مواد غذایی که مردم آنها را مصرف می کند؛ جزء غذاهای کم آب هستند و به همین دلیل بدن H_2O مورد نیاز خود را برای گوارش دریافت نمی کند. بنابراین باید در برنامه غذایی خود مایعات و آب بیشتری بگنجانید. برخی از مشکلات و بیماری ها در اثر کم آبی بدن ایجاد می شوند؛ مثل یبوست و مشکلات گوارشی، برونشیت مزمن، آسم، بیماری های پوستی و ...

بهتر است هنگام غذا خوردن کمتر آب و مایعات دیگر بنوشید؛ چرا که باعث عدم گوارش غذا می شود

در ماه های گرم سال نیاز به نوشیدن آب بیشتر داریم. علاوه بر آن، نورخورشید نیز باعث کم آبی پوست می شود و برای مرطوب نگه داشتن و حفظ رطوبت باید از کرم ضدآفتاب استفاده کرد.

نیم ساعت قبل و ۲/۵ ساعت بعد از خوردن غذا آب ننوشید تا فرایند گوارش به خوبی انجام شود.

هر روز صبح بعد از بیدار شدن از خواب دو لیوان آب بنوشید تا کم آبی بدن در طول شب جبران شود.

دکه مطبوعات

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