

۵ توصیه تغذیه‌ای برای رهایی از خستگی صبحگاهی

شیرین با بالاترین قند خون به‌سرعت باعث افزایش انرژی می‌شود اما ترشح انسولین برای حفظ وضعیت طبیعی، قند را کاهش می‌دهد و این احساس، پایدار نخواهد بود. بنابراین، برای احساس انرژی و نشاط طولانی، بهتر است منابع با شاخص گلیسمی پایین مانند غلات سوس‌دار انتخاب کنید.

پروتئین‌ها و تقویت دوپامین
اسیدهای آمینه، اجزای اصلی پروتئین‌ها، در تشکیل نواقل‌های عصبی نقش دارند و در نتیجه این ترکیبات شیمیایی بر خلق و خو تأثیر می‌گذارند. اسیدهای آمینه موجود در پروتئین‌های حیوانی ترشح دوپامین را تسهیل و خستگی صبحگاهی را برطرف می‌کنند. البته همضم طولانی‌تر این‌ها می‌تواند مانع از ضعف و تمایل به ریزه‌خوری نیز می‌شود.

در مورد ارتباط خستگی با ویتامین‌ها باید به ویتامین C اهمیت داد زیرا این ویتامین از سیستم ایمنی محافظت می‌کند، جذب آهن را بهبود می‌بخشد و عملکرد غلذ فوق‌قلیه که مسئول ترشح آدرنالین است را تحریک می‌کند.

برای تأمین نیاز بدن کافی است فلفل دلمه‌ای، جعفری، کیوی، پرتقال و بروکلی را در برنامه روزانه بگنجانید. البته ویتامین B₁₂ نیز به احساس شادابی کمک می‌کند زیرا بر نورون‌ها و ناقل‌های موثر است. جوانه گندم را به‌عنوان منبع غنی این ویتامین نباید فراموش کرد.

انتخاب خوراکی‌های با شاخص گلیسمی پایین
قندها یا کربوهیدرات‌ها سوخت بدن هستند؛ پس باید در انتخاب آنها دقت کرد. گرسنه خوردن صبحانه

طسی دوران قاعدگی بخشی از ذخیره آهن شان را از دست می‌دهند. حال آنکه آهن در بسیاری از مکاتیب‌های کسب انرژی مانند انتقال اکسیژن، تقویت ایمنی بدن و سنتز دوپامین نقش دارد. کمبود آهن می‌تواند با بی‌حوصلگی صبحگاهی نمود پیدا کند که گنجاندن عدس، گوشت قرمز، ماهی و میگو، شکلات تلخ، جگر و نخود در رژیم غذایی به تأمین نیاز بدن کمک می‌کند. البته انجام آزمایش خون برای اندازه‌گیری آهن دو بار در سال ضروری به نظر می‌رسد. منیزیم نیز در عملکرد آنزیم‌های مبدل قند و چربی به انرژی، انتقال پیام‌های عصبی و سنتز ناقل‌های عصبی تأثیر دارد. یادتان باشد که میگو، برنج و غلات سوس‌دار، خشکبار و شکلات تلخ منابع غنی از این ماده معدنی هستند.

مراقب کمپو و ویتامین‌ها باشید!
برخلاف تصور، نوشیدن روزانه یک فنجان قهوه برای احساس نشاط نمی‌تواند انتخاب خوبی باشد. در واقع، کافئین قهوه با افزایش ترشح هورمون‌های آدرنالین و دوپامین باعث سرزندگی خواهد بود اما بدن خیلی سریع به این وضعیت عادت می‌کند و برای رسیدن تأثیر دلخواه باید مقدار قهوه بیشتری میل شود. از این رو، چای سبز و دمنوش زنجبیل نوشیدنی‌های بهتری برای احساس نشاط و شادابی هستند.

آهن و منیزیم؛ مواد معدنی موثر بر سیستم عصبی
دختران و باتوان راه

گروه تغذیه و سلامت - بسیاری از افراد از احساس خستگی و بی‌حوصلگی صبح که مانع از انجام صحیح فعالیت‌های روزمره می‌شود، شکایت دارند. حتی خواب کافی و مطلوب شبانه هم کمکی به آنها نمی‌کند و همچنان صبح‌ها به‌سختی بیدار می‌شوند. گرچه دوری از اخبار ناگوار و کنار گذاشتن موبایل پیش از خواب یک توصیه ضروری است اما توجه به سبک تغذیه‌ی نیز در این زمینه تأثیر جدی دارد.

در ادامه این مطلب می‌خواهیم شما را با ۵ توصیه تغذیه‌ای آشنا کنیم که عبارتند از:

نوشیدن قهوه همیشه کان سان نیست!

برخلاف تصور، نوشیدن روزانه یک فنجان قهوه برای احساس نشاط نمی‌تواند انتخاب خوبی باشد. در واقع، کافئین قهوه با افزایش ترشح هورمون‌های آدرنالین و دوپامین باعث سرزندگی خواهد بود اما بدن خیلی سریع به این وضعیت عادت می‌کند و برای رسیدن تأثیر دلخواه باید مقدار قهوه بیشتری میل شود. از این رو، چای سبز و دمنوش زنجبیل نوشیدنی‌های بهتری برای احساس نشاط و شادابی هستند.

آهن و منیزیم؛ مواد معدنی موثر بر سیستم عصبی
دختران و باتوان راه

سیب و فوایدی که نباید فراموش شوند!

باکتری‌های سالم در روده کمک می‌کنند که به‌طور بالقوه خطر برخی مشکلات سلامت مرتبط با چاقی را کاهش می‌دهد. **منفید برای مغز**
سیب سرشار از آنتی‌اکسیدان‌های مختلف است که یکی از آنها کوئرستین نام دارد و اثر محافظتی روی سلول‌های عصبی را نشان داده و همچنین به‌یاد و عملکرد درست آنها کمک می‌کند. یک مطالعه با حضور سوزنه‌های حیوانی نشان داد که یک دوز زیاد از این آنتی‌اکسیدان می‌تواند به محافظت در برابر عوارضی که به بیماری آلزایمر منجر می‌شوند، کمک کند.

کاهش خطر دیابت
پلی فتول‌ها زیرمغذی‌هایی هستند که به میزان زیاد در سیب وجود دارند و می‌توانند به پیشگیری از آسیب دیدن سلول‌های تولیدکننده انسولین کمک کنند. نتایج یک مطالعه نشان داد که مصرف یک سیب در روز خطر دیابت نوع ۲ را به میزان ۲۸ درصد کاهش داده است. حتی مصرف چند سیب در هفته نیز اثری مشابه را به همراه داشت.

مصرف توصیه‌شده روزانه فیبر را تأمین کند که مطالعه‌ای دیگر نشان داد این ماده می‌تواند خطر بیماری‌های قلبی و سکنه مغزی را کاهش دهد. **کمک به کاهش وزن**
سیب در مقایسه با یک گراکر با میزان کالری مشابه می‌تواند احساس سیری بیشتری را در انسان ایجاد کند. نتایج یک مطالعه نشان داد مصرف چندبرش سیب پیش از یک وعده غذایی به تقویت احساس سیری و مصرف ۲۰۰ کالری کمتر در آن وعده غذایی منجر شده است. همچنین، سیب حاوی ترکیباتی است که به تغذیه

تبدیل می‌کند. نتایج یک مطالعه نشان داد که مصرف یک با تعداد بیشتری سیب در روز می‌تواند به کاهش خطر سرطان کولورکتال کمک می‌کند. مطالعات دیگر نیز نشان داده اند که سیب می‌تواند به پیشگیری از سرطان های ریه و پروستات کمک کند.

کاهش خطر سکنه مغزی
مطالعه‌ای با حضور تقریباً ۱۰۰۰۰ هزار نفر که بیش از ۲۸ سال سن داشتند، نشان داد که سه خطر سکنه مغزی ترومبوتیک در افرادی که بیشترین میزان سیب مصرفی را داشتند، کمتر بود. یک سیب می‌تواند تقریباً ۲۰ درصد از مقدار



رنگی که اشتهایتان را کور می‌کند

رنگ‌ها رنگ آبی، به یک رنگ سرد شناخته می‌شود در واقع سبزی نهنفته در این رنگ سبب می‌شود تا مقدار زیادی از انرژی شما از بین برود همچنین این رنگ یک سرکوب گر قوی برای اشتها شماست.

رنگ‌ها رنگ آبی، به یک رنگ سرد شناخته می‌شود در واقع سبزی نهنفته در این رنگ سبب می‌شود تا مقدار زیادی از انرژی شما از بین برود همچنین این رنگ یک سرکوب گر قوی برای اشتها شماست.

که در بیمارستان‌ها اتاق عمل و با بخش‌های دیگر رنگ‌های مختلفی استفاده می‌شود. در بین رنگ‌های موجود رنگ آبی یک رنگ با خاصیت آرام بخش است که به رفع تنش، ترس و حتی بی‌خوابی کمک می‌کند. افرادی که رنگ مورد علاقه آنها آبی است معمولاً انسان‌های مهربان، فراق‌دار صلح و آرامش هستند.

زیاده روی در مصرف چای سبز و سیاه چه بلایی سر تان می‌آورد

تشنج ششود. اگر تا به حال تشنج داشته اید از مصرف زیاد کافئین یا مکمل‌های حاوی کافئین مانند چای سیاه استفاده نکنید. گلوکوم (آب سیاه)، کافئین موجود در چای سیاه و نامنظم در افراد خاص می‌شود. اگر بیماری قلبی دارید، کافئین را محدود کنید. و قند خون را تحت تأثیر قرار می‌دهد. اگر مبتلا به دیابت هستید بیشتر از دو فنجان در روز چای نوشید. کافئین موجود در چای سیاه، مسیبه و به ویژه هنگامی که به مقدار زیادی مصرف شود، ممکن است اسهال را بدتر کند و چای سیاه و سبزی‌های کافئین‌دار، نگرانی وجود دارد که مصرف زیاد کافئین ممکن است باعث تشنج یا کاهش افراز داروهای مورد استفاده برای جلوگیری از

تشنج ششود. اگر تا به حال تشنج داشته اید از مصرف زیاد کافئین یا مکمل‌های حاوی کافئین مانند چای سیاه استفاده نکنید. گلوکوم (آب سیاه)، کافئین موجود در چای سیاه و نامنظم در افراد خاص می‌شود. اگر بیماری قلبی دارید، کافئین را محدود کنید. و قند خون را تحت تأثیر قرار می‌دهد. اگر مبتلا به دیابت هستید بیشتر از دو فنجان در روز چای نوشید. کافئین موجود در چای سیاه، مسیبه و به ویژه هنگامی که به مقدار زیادی مصرف شود، ممکن است اسهال را بدتر کند و چای سیاه و سبزی‌های کافئین‌دار، نگرانی وجود دارد که مصرف زیاد کافئین ممکن است باعث تشنج یا کاهش افراز داروهای مورد استفاده برای جلوگیری از

رنگ‌ها رنگ آبی، به یک رنگ سرد شناخته می‌شود در واقع سبزی نهنفته در این رنگ سبب می‌شود تا مقدار زیادی از انرژی شما از بین برود همچنین این رنگ یک سرکوب گر قوی برای اشتها شماست.



بعضی موارد شود. کافئین باعث افزایش میزان کلسیم موجود در ادرار می‌شود. این مورد ممکن است استخوان‌ها را تضعیف کند. بنابراین بیش از ۳۰۰ میلی‌گرم کافئین (تقریباً ۲-۳ لیوان چای سیاه) در روز مصرف نکنید. مصرف مکمل کلسیم ممکن است در جریان تلفات کلسیم کمک کند. کافئین ممکن است خطر ابتلا به مته‌ای بیش فعال را افزایش دهد. کافئین موجود در چای سیاه همچنین ممکن است علامت را در افرادی که مته‌ای بیش فعال دارند بدتر کند. نوشیدن سه لیوان چای سبز و سیاه در روز باعث تأمین کل فلوراید مورد نیاز روزانه بدن بزرگسالان می‌شود. در عین حال دریافت بیش از اندازه فلوراید ممکن است باعث کم‌کاری تیروئید شود.

تغییرات در عادات روده‌ای بدون هر گونه علت دیگری مشخص می‌شود. اسهال یا یبوست می‌تواند ممکن است در افراد مبتلا به صورت متناوب دیده شود. IBS یا سندرم روده تحریک پذیر در اغلب بیماران منجر به شرایط خطرناک نمی‌شود و آسیبی دائمی به روده بزرگ نمی‌رساند. ولی می‌تواند به علت عوارض جانبی باعث ایجاد اختلال در زندگی روزمره گردد. افراد مبتلا به این بیماری اغلب بیش از دیگران دچار رفلاکس معده می‌شوند. IBS یک گروه از نشانه‌های روده‌ای است که معمولاً با یکدیگر همراه می‌شوند. علامت و نشانه‌ها از شدت و طول مدت فرد تا فرد متفاوت است. سندرم روده تحریک پذیر می‌تواند سبب آسیب روده در

استروژن در این افراد می‌تواند احتمال ابتلا به سرطان را افزایش دهد. اگر شرایطی دارید که با قرار گرفتن در معرض استروژن‌ها بیشتر می‌شود، چای سیاه استفاده نکنید. کافئین موجود در چای سیاه ممکن است فشار خون را در افرادی که فشار خون بالا دارند افزایش دهد. با این حال به نظر نمی‌رسد افرادی که مرتباً چای سیاه یا سایر محصولات کافئین دار می‌نوشند دچار فشار خون بالا شوند. سندرم روده تحریک پذیر (IBS) کافئین موجود در چای سیاه و سبزی به ویژه هنگامی که به مقدار زیادی مصرف شود ممکن است اسهال را بدتر کند و علامت IBS را بدتر کند. ناراحتی، در مزمن در ناحیه شکم، نفخ و

اتفاق می‌افتد و حداقل ۹۰ دقیقه طول می‌کشد و در افرادی که سابقه ژنتیکی ابتلا به سرطان مانند سرطان پستان، سرطان رحم، سرطان تخمدان، اندومترئوز یا فیبروم های رحمی دارند چای سیاه ممکن است مانند هورمون استروژن عمل کند. هورمون

چهار سبزی‌هایی بهتر است خام خورده شود؟

پیازهایی که با سرطان مبارزه می‌کنند را کاهش می‌دهد. از این گذشته، پیاز در خانواده سبزیجات حاوی آلوم قرار دارد، این بدان معنی است که پیاز حاوی داروهای ضد پلاکت است که می‌تواند با بیماری‌های قلبی عروقی جلوگیری کند.

بناشید، اما خبر خوب این است که بروکلی خام بیش از بروکلی پخته خاصیت دارد. کلم بروکلی حاوی مقدار زیادی از یک ترکیب آنتی‌اکسیدانی به نام سولفورافان است که ممکن است به جلوگیری از سرطان، دیابت نوع ۲، بیماری‌های قلبی، التهاب، افسردگی و شرایط بهداشتی مصرف کمک کند.

پیاز سرشار از کوئرستین فلاونوئید است که مزایای سلامتی متعددی دارد. از جمله برخی از مزایای مهم مبارزه با سرطان، اشلی و والتر، متخصص تغذیه می‌گوید: «هنگامی که پیاز را به صورت خام می‌خورید، بیشترین ویژگی‌های مبارزه با سرطان را دریافت می‌کنید. پخت و پز فواید شیمیایی موجود در

این ۵ نوشیدنی را از برنامه غذایی‌تان حذف کنید

کار این است که از مصرف نوشیدنی‌های حاوی این شیرین کننده پرهیز شود. **نوشیدنی گازدار رژیمی و سرطان**
این نوشیدنی‌ها حاوی اسید ساکاروز، ساکارین یا اسپارتام است. این قندها در فرایندهای متابولیک بدن شما اختلال ایجاد می‌کند و باعث ذخیره چربی ها و چربی‌ها در بروز بیماری‌ها می‌شود. همچنین تحقیقات نشان داده‌اند این نوشیدنی‌ها با سرطان مثانه و مجاری ادراری در رابطه هستند.

بالای ۶۵ درجه سانتی‌گراد مصرف می‌کنند و این کار را سال‌ها به‌طور مکرر انجام می‌دهند. بیشتر در معرض خطر ابتلا به این نوع سرطان قرار دارند. **نوشیدنی‌های حاوی کافئین و سرطان مثانه**
مصرف روزانه کافئین به میزان شش فنجان خطری برای ابتلا به سرطان ندارد اما بیش از این میزان خطر سرطان‌های مانند پانکراس و مثانه را افزایش می‌دهد. متخصصان سرطان شناس بر این عقیده هستند که نیاز به بررسی‌های بیشتر در این

گروه تغذیه و سلامت - نوشیدنی‌ها هم مانند مواد خوراکی دیگر در بروز بیماری‌ها از جمله سرطان نقش بازی می‌کنند به‌طور معمول ما به نوشیدنی‌ها کمتر از خوردنی‌ها توجه می‌کنیم اما متخصصان تغذیه به سالم بودن نوشیدنی‌ها هم به اندازه خوردنی‌ها توجه می‌کنند. شاید برایتان جالب باشد که بدانید نوشیدنی‌ها در بروز بیماری‌ها از جمله سرطان نقش اساسی بر عهده دارند. از جمله این نوشیدنی‌ها به‌موارد زیر اشاره می‌کنیم و امیدواریم که به انتخاب بهتر و سالم‌تر آن توجه کنید:

نوشیدنی‌های داغ و سرطان مری
نوشیدنی‌های داغ در ایجاد سرطان بسیار تأثیرگذار هستند و به مرور زمان ایجاد مشکل می‌کنند، از این رو باید از مصرف نوشیدنی‌های داغ پرهیز کنیم. حداقل ۶ دقیقه باید نوشیدنی داغ در محیط قرار بگیرد و بعد صرف شود. مرکز بین‌المللی مطالعات سرطان (وابسته به سازمان بهداشت جهانی) اعلام کرده است که ارتباط زیادی بین دمای بالای نوشیدنی‌ها و خطر ابتلا به سرطان مری وجود دارد. به عقیده متخصصان سرطان شناس، افرادی که چای‌شان را با دمای



دکه مطبوعات

اقتصاد کیش
تقدیر امام جمعه کیش از طرح توسعه سومین نوساز ساحل منگله آزادکیش

کیش
در مسیر توسعه و جهش تولید

صبح‌ها
فلفل دلمه‌ای قرمز
شیرجه مگرکار در کانال آب میناب

جزئیات انهدام باند سوداگران مرگ
کتابت اینتوت و کتابت اینتوت

انتخب
امکان جدید برای ۲۰۰۰ تن
تصویر ناخوار
فقط برای ۹ نفر

وام مستاجران
فقط برای ۹ نفر

سرق
دوره‌های بنیاد با مستضعفان

سرمایه‌داری رفاهتی و غلبه منابع ملی

جام جم
روحانی: مشکل کسری بودجه حل شد

شرق در بر آبی

اعتنا
سفرهایی به مقصد کرونا

غروب و خورشید

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