۸ ماده خوش طعم و طبیعی برای جایگزینی نمک!

قصد داریم ۸ ماده طبیعی و خوش مزه را برای جایگزینی با نمک معرفی کنیم. با شناختن این مواد آشپزی کاهش مصرف نمک را تجربه کنید. مصرف زیاد سدیم یکی از چالش های جدی است. که امروزه پزشکان و محققان با آن روبه رو هستند. با خیال راحت این مواد طبیعی را جایگزین نمک کنید و از روش های سلامت محور برای افزایش سطح سلامت خوراکی ها استفاده کنید. در این صورت کنترل سدیم ورودی به بدن آسان تر خواهد بود. زیرا غذاهای آماده و خوراکی های سرو شده در رستوران ها ممکن است سطح نمک بالایی داشته باشند.

گروه تغذیه و سلامت – مصرف زیاد سدیم یکی از چالش های جدی است. که امروزه پزشکان و محققان با آن روبه رو هستند. مصرف بیش از مقدار مورد نیاز سدیم مشکلات فراوانی را در بدن ایجاد خواهد کرد. ابتلا به بیماری های قلبی، فشار خون بالا، بیماری های کلیوی و ... از مثال های این مشکلات هستند. شما با افزایش خلاقیت در پختن غذاها به راحتی می توانید این مشکل را برطرف کنید.

توصیه ها

محققان انجمن قلب آمریکا مصرف روزانه نمک را کمتر از یک و نیم گرم توصیه کرده اند. هر قاشق چای خوری نمک حاوی حدودا دو و نیم گرم نمک است. بنابراین مصرف روزانه نمک باید کمتر از یک قاشق چای خوری باشد. اما متوسط مصرف روزانه نمک در کشور ۳۴۰۰ میلی گرم گزارش شده است. که باعث ایجاد مشکلات فراوانی برای افراد مختلف شده است. و یک عامل خطر جدی برای سکته های قلبی و مغزی به حساب می آید.

راه های کاهش مصرف

چندین راهکار تاثیرگذار برای کاهش مصرف نمک وجود دارد. مانند حذف کردن نمک از سفره. اما دلیل اصلی بالا بودن مصرف نمک در میان افراد جامعه، خوراکی های فراوری شده هستند. بنابراین جایگزین کردن نمک با خوراکی های طبیعی سلامت محور روش بسیار مناسبی خواهد بود. و به افزایش سلامت رژیم غذایی انسان کمک خواهد کرد.

۸ جایگزین طبیعی:

در ادامه ۸ ماده خوراکی طبیعی و خوش طعم برای جایگزینی با نمک معرفی می کنیم. که کمک زیادی به کاهش مصرف نمک و به تعادل رساندن آن خواهند کرد. با ما در ادامه این مقاله همراه باشید.

سیر و پیاز

سیر و پیاز به هر دو صورت خام و پخته شده می توانند طعم بی نظیر به غذا را تکمیل کنند. پیاز به عنوان یکی از اصلی ترین عناصر طعم دهنده به انواع خورشت ها و سوپ ها و ... به شمار می روند. همچنین پیاز کاراملی یکی از خوش طعم ترین خوراکی هایی است. که در کنار انواع پروتئین ها می توانید مصرف کنید. این مواد طبیعی که خواص فراوانی هم دارند، به کاهش مصرف نمک کمک می کنند. کاهش مصرف نمک یکی از مهمترین عادت ها برای تضمین سلامتی شماست.

گیاهان، ادویه جات و ترشیجات

ادویه های خوش طعم با عطر بی نظیر به همراه سبزی های خشک شده می توانند بی نظیر باشند. اگر تا به حال زیاد از این چاشنی های بی نظیر کمک نمی گرفتید. وقت آن رسیده که خلاقیت خود را افزایش دهید. و از طعم دهنده های جدید برای رنگ و بو دادن به غذاهای خود بهره بگیرید. رزماری تازه، آویشن، پودر پیاز، انواع فلفل ها و ترشیجات برای جایگزینی با نمک استفاده شوند. و کاهش نمک غذا را تجربه کنید.

آب لیمو

آبلیمو را علاوه بر اینکه برای طعم دادن کنار سوپ و سالاد می توانید استفاده کنید. از آن می توانید برای جایگزینی با نمک و کاهش مصرف نمک بهره بگیرید. این ماده خوراکی خوش طعم که خواص فراوانی هم دارد. می تواند به شما برای تجربه یک رژیم غذایی سلامت کمک کند. آب لیمو همچنین برای طعم دار کردن گوشت و مرغ و تهیه سس های مختلف نیز کاربرد فراوانی دارد.

مرکبات و آب مرکبات

مرکبات شامل انواع لیمو، پرتغال، گریپ فروت، نارنگی و ... می باشند. از این محصولات بی نظیر می توانید برای طعم دار کردن انواع خوراکی های خام و پخته بهره بگیرید. و از خواص بی نظیر آن ها نیز بهره مند شوید. نمک و شکر دو سم سفید که کاهش مصرف آن ها بسیار مهم است.

سرکه

بهره گیری از مواد خوراکی که خاصیت اسیدی دارند، روش مناسبی برای طعم دار کردن غذاهای مختلف است. این مواد همچنین به پخت بهتر خوراکی ها نیز کمک می کنند. سرکه یکی از این مواد است. که می توانید از آن برای طعم دار کردن انواع گوشت و مرغ استفاده کنید. این مواد اسیدی به خوبی برای جایگزینی با نمک استفاده خواهند شد. و باعث کاهش مصرف نمک ورودی به بدن می شوند. و رژیم غذایی سلامت را برای شما به ارمغان می آورند.

سس سالسا

سس سالسا یکی از ترکیبات بی نظیر و خوش مزه برای کمک به طعم خوراکی ها است. از سس سالسا می توانید برای طعم دار کردن گوشت، مرغ، ماهی و سبزیجات بهره بگیرید. همچنین سس سالسا یک طعم دهنده عالی به املت و سالاد ها می باشد. فقط کافیست به خوردن نمک کمتر عادت کنید. بعد از یک هفته رعایت کردن، میبینید که چقدر مصرف نمک شما کاهش یافته و سریعا می توانید غذاهای پرنمک را تشخیص دهید.

فلفل چیلی و هالوپینو

اگر به طعم های تند و مواد گرمی علاقه دارید، چیلی و هالوپینو گزینه های فوق العاده ای هستند. با استفاده از این ادویه ها، به خوبی می توانید نمک ورودی به بدن را کاهش دهید. و به رژیم غذایی سلامت دست یابید. این روش یکی از بهترین روش های کاهش مصرف نمک است. استفاده از فلفل یکی از بهترین روش های کاهش مصرف نمک است.

قارچ

قارچ یک منبع سرشار از پروتئین است. که می توانید به راحتی جایگزین سایر مواد پروتئینی مانند گوشت قرمز بکنید. این ماده خوراکی خواص فراوانی برای سلامتی دارد. و به کاهش مصرف نمک ورودی به بدن کمک می کند. قارچ طعم خوبی به انواع سوپ ها و سالاد های شما خواهد داد. و برای تجربه رژیم غذایی سلامت محور به خوبی می توانید از آن بهره بگیرید.

سخن پایانی

این ۸ ماده خوراکی به راحتی قابل دسترس هستند. و کمک می کنند برای طعم دادن به خوراکی ها و افزایش خلاقیت در پختن از آن ها کمک بگیرید. کاهش نمک به کاربرده شده در هنگام پخت و پز تاثیرات شگرفی بر افزایش سلامتی انسان دارد. با این کار می توانید سلامتی خود را در برابر سکته های مغزی و قلبی بیمه کنید.

با فواید شگفت انگیز بخور صورت آشنا شوید

گروه تغذیه و سلامت – حقیقت ناخوشایندی هست که بالاخره باید آن را بپذیریم. روزگاری که در آن به سر می بریم دوران خوبی برای پوست ما نیست. هر روزی که می گذرد آلودگی هوای کشورها بیشتر می شود، مه دودی که هوای شهرها را پر کرده در پوست ما نفوذ می کند، برای محافظت از پوست مان در برابر نور خورشید مجبور هستیم کرم ضد آفتاب بزنیم و مواد غذایی فرآوری شده ای که مصرف می کنیم پوست مان را تغذیه نمی کنند. به همین دلیل است که باید مراقب صورت مان باشیم و یکی از کارهایی که می توانیم انجام دهیم بخور صورت است. بخور صورت می تواند پوست را پاکسازی کند، آن را تسکین ببخشد و صدمات وارد شده به آن را برطرف کند. علاوه بر این ها، خرجی ندارد و چه بهتر از این؟

در ادامه می خواهیم ببینیم بخور منظم صورت چه فوایدی برای پوست صورت دارد.

آلودگی ها و مواد شیمیایی انباشته در منافذ پوست را پاک می کند

وقتی صورت تان را بخور می دهید، گرمای بخار آب منافذ پوست را سست می کند، در نتیجه منافذ باز می شوند. با باز شدن منافذ، آلودگی ها و چربی های انباشته درون آن ها خارج می شود.

این آلودگی اغلب در هوا معلق است. به کیفیت هوای شهرتان و آن همه دود و گازی که از ماشین ها تولید می شود فکر کنید. به آن همه مرطوب کننده و ضد آفتاب و مواد آرایشی ای که هر روز می زنید فکر کنید. علاوه بر این ها، چربی طبیعی پوست هم هست که آن را می پوشاند. همه ی ما به این چربی طبیعی نیاز داریم چون پوست ما را مرطوب و از آن محافظت می کند. با این حال، هر چیز خوبی هم اگر از حد بگذرد می تواند مشکل ساز شود.

با بخور صورت می توانید میزان چربی طبیعی پوست را محدود کنید و به این ترتیب جلوی مشکلات ناخوشایندی مثل جوش را بگیرید. با خلاص کردن منافذ پوست تان از آلودگی هایی که آن ها را مسدود کرده اند، پوستی تمیز و درخشان به خود خواهید بخشید.

صورت را از باکتری ها و سلول های مرده عامل جوش پاک می کند

پوست بزرگ ترین اندام بدن است و مانند دیگر قسمت های بدن همواره در حال بازسازی است، فرآیندی که باعث تجمع باکتری های مرده روی پوست صورت می شود. این باکتری ها کاملاً مفید هستند و هیچ دلیلی ندارد که نگران باشید تأثیر مخربی بر بدن تان داشته باشند. هر چند ممکن است مشمئزکننده به نظر برسد. علاوه بر این، باکتری های مرده فضای زیادی اشغال می کنند و ممکن است باعث شوند اکسیژن کافی به پوست نرسد. با بخور صورت می توانید همه ی این باکتری های مرده را از پوست خود پاک کنید و به این ترتیب پوست درخشان تری داشته باشید.

اکسیژن بیشتری به پوست می رسد

برخی افراد ممکن است از بخور صورت خودداری کنند، مثل کسانی که از حساسیت هایی مثل روزاسه رنج می برند. این مشکل پوستی هم در اثر ازدیاد بیش از اندازه ی یک چیز خوب رخ می دهد که باعث می شود پوست ظاهری قرمز و تحریک شده پیدا می کند.

یکی از فواید بخور صورت گشاد شدن عروق خونی است، امری که باعث می شود اکسیژن زیادی به پوست صورت برسد. وقتی صورت تان را بخور می دهید و پوست تان سرخ می شود بدانید که معنی اش آن است که اکسیژن زیادی به پوست تان رسیده است.

چروک شدن پوست را به تعویق می اندازد

ظاهر شدن چین و چروک گرچه سرنوشت طبیعی و حتمی پوست همه ی ما است اما هر کسی از به تعویق افتادن این سرنوشت استقبال می کند. در میان همه ی روش های ادعایی برای کاهش سرعت چروک شدن پوست، ۲ ماده هست که علم تأثیر آن ها را اثبات کرده، یکی کلاژن (که در موادغذایی ای مثل ژله وجود دارد) و دیگری الاستین. اگر علاقه ای به خوردن کلاژن ندارید، بخور صورت جایگزین خوبی می تواند باشد. این کار باعث سرعت بخشیدن به گردش خون می شود، در نتیجه تولید کلاژن و الاستین افزایش پیدا می کند. این امر موجب افزایش خاصیت کشسانی پوست می شود و ظاهر شدن چین و چروک ها را به تعویق می اندازد.

به پوست رطوبت می بخشد

با خارج شدن همه ی آن چربی ها از پوست، بدن شروع به تولید بیشتر چربی می کند، امری که باعث مرطوب شدن پوست می شود. بخور صورت نفوذپذیری پوست را هم بالا می برد در نتیجه رطوبت راحت تر به درون آن نفوذ می کند.

جذب محصولات پوستی را بیشتر می کند

بخور صورت یک روش درمانی قطعی نیست اما باید آن را در برنامه ی مراقبت از پوست خود بگنجانید. مهم ترین مزیت بخور صورت این است که به اثربخشی بیشتر محصولات مراقبتی ای که به پوست خود می زنید کمک می کند.

علت این مسأله آن است که بخور صورت باعث افزایش گردش خون و اکسیژن رسانی به پوست می شود. وقتی منافذ پوست را از آلودگی ها و چربی ها پاک کنید، قدرت جذب آن ها بیشتر می شود. چون جریان خون قوی تر می شود، واکنش پوست به محصولات پوستی بیشتر می شود. و در آخر آنکه، چون پوست کامل مرطوب می شود، وقتی سرم های پوستی را بزنید، تأثیر آن ها دوچندان می شود.

خطر کوتاهی قد کودکان با کاهش مصرف لبنیات

گروه تغذیه و سلامت – یک متخصص تغذیه و رژیم درمانی از اهمیت مصرف لبنیات و نقش آن در سلامت استخوان ها و افزایش قد کودکان سخن گفت. نرگس جوزدانی متخصص تغذیه و رژیم درمانی درباره مصرف شیر اظهار کرد: ۵ گروه اصلی مواد غذایی داریم , لبنیات مهم ترین جز آن بوده و شیر درمیان آن‌ها از همه مهم تر است. او افزود: برخی از افراد مصرف شیر را جز مهم ترین گروه مواد غذایی خود می دانند و به استفاده از آن در طول روز اهمیت می دهند، اما برخی دیگر هیچ توجهی به مصرف شیر ندارند و به اشتباه می گویند که اصلا لبنیات برای بدن لازم و ضروری نیست و به علت سرد بودن هنگام مصرف اذیت می شویم. جوزدانی تصریح کرد: هیچ ماده یا گروه غذایی وجود ندارد که بتواند کلسیم بدن افراد را تامین کند و باید بدانیم که کلم، کاهو، کنجد و ... تامین کننده کلسیم نخواهند بود.

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی اظهار کرد: افراد نباید شیر را به هیچ عنوان از برنامه غذایی روزانه خود حذف کنند، مصرف شیر کم چرب یا بدون چربی بهترین گزینه است.

اولویت داشتن مصرف شیر پاستوریزه نسبت به شیر باز

جوزدانی با بیان اینکه شیر پاستوریزه و استرلیزه اولویت بیشتری نسبت به شیر باز دارد، تاکید کرد: شیر همانند ویتامین D به تنهایی در پیشگیری از پوکی استخوان تاثیرگذار نخواهد بود، بلکه مجموعه دریافت کافی پروتئین، کلسیم، ویتامین D، منیزیم و روی در کنار یک دیگر در ساخت مفاصل، استخوان و دندان محکم برای سیستم ایمنی بدن افراد نقش دارد.

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی با اشاره به حساسیت افراد به شیر و لبنیات گفت: افرادی که به شیر حساسیت دارند، شیر بدون لاکتوز تهیه کنند و بعد از ترکیب آن با آب و پس از گرم کردن با یک عدد خرما شیر را بنوشند. جوزدانی با اشاره به سرانه مصرف لبنیات در کشور اظهار کرد: متاسفانه سرانه مصرف شیر و لبنیات در کشور پایین است و این موضوع موجب کوتاهی قد کودکان در کشور خواهد شد چرا که شیر و لبنیات حاوی اسیدآمینه‌های ضروری برای ساخت عضلات و ماهیچه‌های بدن ماست.

انرژی روزانه دانش آموزان را با این وعده غذایی تامین کنید

گروه تغذیه و سلامت – یک متخصص تغذیه گفت: مصرف میان وعده های غذایی به تامین موادمغذی، ویتامین ها و بخشی از انرژی مصرفی افراد کمک می کند و فرصتی فراهم می آورد تا قند خون بدن تنظیم و رفع گرسنگی شود.

آرزو حقیقیان، درباره اهمیت وعده های غذایی، اظهار داشت: مصرف وعده های غذایی بسیار اهمیت دارد و تا حد ممکن نباید حذف شوند. چرا که گاهی به دلایل مختلف عجله داشتن برای رسیدن به کار، استرس و عدم زمان کافی، وعده صبحانه حذف می شود. درصورتی که شروع روز با وعده صبحانه است که از مهمترین وعده های غذایی محسوب می شود و بهتر است یک صبحانه کامل صرف کنیم.

وی افزود: البته زمان صرف وعده های غذایی نکته مهمی است که باید سعی کنیم به صورت منظم، برنامه ای برای صرف آن داشته باشیم. یعنی در ساعات مشخصی از روز سعی کنیم غذای خود را مصرف کنیم و اگر در محل کار نمی توانیم وعده کامل غذایی مان را مصرف کنیم، به همراه داشتن یک لقمه کوچک می تواند به ما کمک کند. مدیر اجرایی آموزش دانشکده علوم تغذیه و صنایع غذایی بیان داشت: در شرایط کرونا که دیگر در محیط های کاری رستوران ها فعال نیستند، بهتر است حتما غذای خانگی همراه داشته باشیم. همچنین در شرایط خاص کنونی به مصرف بسیاری ویتامین ها، املاح و میان وعده ها توجه کنیم.

حقیقیان اظهار داشت: حدود ۳۰ درصد انرژی روزانه را باید از صبحانه، ۴۰ درصد از ناهار و میزان کمتری از شام دریافت کنیم. بنابراین حذف یک وعده غذایی باعث می شود تا با افت قند خون مواجهه شویم و حجم غذای مصرفی در وعده غذایی بعدی افزایش یابد.

وی در ادامه درباره میان وعده های غذایی، گفت: ضروری است که میان وعده های غذایی به صورت روزانه در برنامه غذایی خود بگنجانیم. چرا که اهمیت میان وعده های غذایی کمتر از سایر وعده های غذایی نیست.

مدیر اجرایی آموزش دانشکده علوم تغذیه و صنایع غذایی با بیان اینکه مصرف میان وعده ها برای کودکان و ورزشکاران تاکید می شود، اظهارداشت: میان وعده های غذایی فرصت خوبی برای تامین انرژی مورد نیاز کودکان و ورزشکاران هستند و می توانند بخشی از انرژی روزانه این گروه ها را فراهم نماید. در مورد کودکان چون حجم معده کوچکی دارند و همچنین سالمندان ترجیح داده می شود در ۶ وعده میان وعده تقسیم شود. اما در مورد ورزشکاران چون مقدار انرژی زیادی نیاز دارند میان وعده بسیار مهم می شود.

حقیقیان درباره در ادامه به مصرف نوشیدن آب اشاره کرد و گفت: توصیه می شود آب به همراه غذا نوشیده نشود و بهتر است ۴۵ دقیقه قبل از غذا و نیم ساعت تا ۴۵ دقیقه بعد از غذا نوشیده شود. توصیه می شود به دلیل ممانعت از استقرار ویروس کرونا در دهان و گلو، از خشک شدن دهان جلوگیری و مصرف آب در طول شبانه روز صورت گیرد.

نشانه‌های شخصیت ضداجتماعی چیست؟

گروه تغذیه و سلامت – متخصص روانپزشک گفت: رفتارهای غیرمسئولانه و شتابزده، پرخاشگری، درگیری، مصرف انواع مواد مخدر و انجام جرم و جنایت و... از جمله نشانه‌های وجود اختلالات شخصیت ضد اجتماعی بین افراد جامعه است.

علیرضا شاکر با بیان اینکه اختلال شخصیت از دوران بلوغ آغاز می شود و بیشتر در میان مردان شایع است، افزود: سالها این اختلال به عنوان جنون اخلاقی شناخته می شود و از سوی دیگر این اختلال را نمی توان به عنوان تبهکاری نسبت داد زیرا تبهکار یک واژه قانونی است و هر فرد با خصوصیات ضد اجتماعی را نمی توان به این صفت خواند.

وی گفت: افراد دارای شخصیت ضد اجتماعی عموما خیلی اوقات خوش اخلاق، خوش برخورد و دارای جذابیت ظاهری هستند و در برخی مواقع از هوش اجتماعی بالایی برخوردار اند اما در حوزه احساسات، توانایی همدلی کمتری نسبت به دیگران دارند و از جهت رسیدن به پست و مقام تلاش زیادی برای متقاعد کردن دیگران انجام می دهند.

این روانشناس تحلیلی تصریح کرد: فرد دارای اختلال شخصیت ضد اجتماعی با توجه به رفتارهای غیرمسئولانه و شتابزده همواره عواقب رفتارهای خود را بدور از پاداش سریع نمی تواند تصور کند در نتیجه در برنامه ریزی و همچنین برقراری روابط طولانی مدت با اختلال مواجه است.

شاکر، مصرف مواد مخدر و الکل، ناسازگاری، در صورت بروز درگیری و یا مشکل، دیگران را مقصر دانستن، عدم پذیرش اشتباه، سابقه بیماری سلوک و نافرمانی در دوران کودکی را از دیگر علائم شایع در میان افراد دارای اختلال شخصیت ضد اجتماعی عنوان کرد.

راهکار درمان

این روانپزشک اظهار داشت: بسیاری از فرد یا افراد دارای اختلال شخصیت ضد اجتماعی بیماری خود را انکار می کنند و با توجه به این نشانه در برقرار روابط صمیمی با دیگران مشکل دارند و کسی از شخصیت ضد اجتماعی آنان خبر ندارد، از این رو درمان این عده عموما با محدودیت هایی همراه خواهد بود.

وی با بیان اینکه علت مراجعه این افراد در بسیاری از مواقع به مشاوره یا روانپزشک برای درمان، اجبار اطرافیان و یا ارجاع از سوی محاکم و یا دادگاه است، افزود: رابطه درمانی در محیطی امن می تواند اولین تجربه برای شناسایی و علت بیماری فرد مبتلا به اختلال شخصیت ضد اجتماعی باشد.

شاکر گفت: درمانهای شناختی و رفتار درمانی با هدف ترک و یا کاهش مصرف مواد مخدر، الکل، کنترل حملات پرخاشگری و افزایش مهارت های زندگی و همچنین توجه به عواقب اعمال، گروه درمانی به جهت اینکه دیگران را نمی توان به راحتی فریب داد، خانواده درمانی به لحاظ درک و فهم و همکاری موثر اعضای خانواده در کمک به درمان و در نهایت درمان دارویی برای مدیریت و کنترل شرایط فرد بیمار مؤثر خواهد بود.

دکه مطبوعات

اقتصاد کیش روزنامه
پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش
گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش
۴۴۴۲۴۹۶۹
۴۴۴۲۴۹۹۹