

مناسب ترین رژیم غذایی برای ورزشکاران



گروه تغذیه و سلامت – برخی از مواد غذایی و فرآورده‌های لبنی از جمله مناسب‌ترین رژیم‌های غذایی برای ورزشکاران محسوب می‌شوند. یک رژیم غذایی متعادل برای سلامتی بدن بسیار ضروری است. بخصوص ورزشکاران باید رژیم غذایی مناسب و سالمی داشته باشند، زیرا نه تنها به انرژی فراوانی نیاز دارند بلکه باید قدرت خود را نیز حفظ کنند.

کربوهیدرات‌ها کربوهیدرات‌ها به‌خصوص انرژی بدن را تأمین می‌کنند. در مصرف کربوهیدرات‌ها یک نکته را باید رعایت کرد: باید در رژیم غذایی بیشتر موادی با شاخص قند خون پایین (GI) در نظر گرفت؛ موادی، چون غلات سبوس دار.

جوانه کندم مواد مغذی مفید مخصوص ویتامین‌های E، B و مواد معدنی است. یک پیشنهاد: هرروز صبح روی کورن فلکس صبحانه خود یک قاشق غذاخوری جوانه کندم بریزید و نوش جان کنید.

ویتامین ث ویتامین ث با اسید اسکوربیک به‌خوشی کردن رادیکال‌های آزاد کمک می‌کند. در اثر ورزش زیاد رادیکال‌های آزاد که می‌تواند با تخریب سلول‌های بدن و انتشار مواد سمی، به بافت‌های اطراف خسو، خسارت‌های جبران ناپذیری به بدن وارد کنند. افزایش ویتامین ث می‌تواند به مقدار کمی رادیکال‌های آزاد نیاز دارد، اما افزایش

آن می‌تواند به بدن آسیب برساند.

ماست ماست و دیگر فرآورده‌های لبنی به‌طور عمده کلسیم، سفتر، پتاسیم، سدیم، و ویتامین‌های پ را در بدن تأمین می‌کنند. این مواد به تحکیم عضلات و استخوان‌های بدن کمک می‌کنند. خوردن کمی ماست به عنوان میان‌وعده نه تنها برای ورزشکاران بلکه برای همه بسیار مفید است.

موز موز یکی از مهم‌ترین خوراکی‌های ورزشکاران است. موز حاوی منیزیم، پتاسیم و فیبر فراوانی است. کربوهیدرات موز به راحتی قابل هضم است و خوردن آن قبل از ورزش و در جریان آن بسیار مفید.

نان تست کسی که بخواهد قبل از ورزش کمی غذا بخورد باید در نظر بگیرد که ماده غذایی‌ای که می‌خورد به راحتی قابل هضم باشد؛ به عنوان مثال، یک موز یا یک نان تست. نان تست و عسل در کوتاه‌مدت انرژی فراوانی تولید می‌کند و در معده نمی‌نست.

سبب میمنی سبب زمینی اغلب دست‌کم گرفته می‌شود، در حالی که سرشار از مواد معدنی، ویتامین‌ها و مواد معدنی است. یک پیشنهاد جالب: پس از ورزش برای بازسازی سریع بدن یک وعده سبب زمینی با اسفناج و تخم مرغ آب‌پز میل کنید.

عسل

گروه تغذیه و سلامت – فیبر به تنظیم هورمون‌ها و تأخیر در تخلیه معده کمک می‌کند که با تقویت احساس سیری مرتبط است. در شرایطی که درشت مغذی‌هایی مانند پروتئین، کربوهیدرات‌ها و چربی به‌طور متعادل در بدن فیبر به‌خوبی جذب می‌شود. درحقیقت، بسیاری از رژیم‌های رایج امروز بر افزایش مصرف چربی، مانند رژیم غذایی کتو یا پروتئین متمرکز شده‌اند اما زمانی که موضوع کاهش وزن مطرح می‌شود، فیبر نیز از جایگاه خاصی برخوردار می‌شود. بسیاری از ما به میزان کافی فیبر مصرف نمی‌کنیم. به عنوان مثال، مطالعاتی نشان داد که تقریباً ۹۵ درصد آمریکایی‌ها کمتر از مقدار مصرف توصیه‌شده در روز فیبر مصرف می‌کنند. دستورالعمل‌های غذایی برای شهروندان آمریکای مصرف روزانه ۲۵ گرم فیبر را برای زنان ۵۰ ساله‌و جوان‌تر و ۳۸ گرم فیبر را برای مردان توصیه کرده است. برای افرادی که بیش از ۵۰ سال سن دارند، مصرف ۲۱ گرم فیبر برای زنان و ۳۰ گرم فیبر برای مردان توصیه شده است. **فیبر چگونه به کاهش وزن کمک می‌کند؟** پژوهش‌ها نشان می‌دهند که مصرف فیبر کافی می‌تواند به بهبود سلامت قلب، گوارش، کنترل قند خون و البته کاهش وزن کمک کند. ۳۴۵ شرکت‌کننده یک رژیم غذایی سرشار از فیبر (حاصل ۲۰ گرم در روز) با کالری دریافتی محدود شده و برای شش ماه دنبال کرده و مشخص شد فیبر غذایی به بهبود کاهش وزن و پایدینی به رژیم غذایی در افرادی که اضافه وزن داشته یا چاق بودند، کمک کرد که است.

علائمی که از وجود مشکل در استخوان فک خبر می‌دهند

گروه تغذیه و سلامت – استئونکروز فک حالتی است که طی آن جریان خون به بافت زنده استخوان کاهش یافته یا قطع می‌شود و در نهایت سلول‌های استخوانی از بین می‌روند. انجمن دندانپزشکان آلمان اعلام کرد استئونکروز فک (کاهش یا قطع جریان خون به بافت زنده استخوان و در نهایت از بین رفتن سلول‌های استخوانی) آسیب شدیدی به استخوان فک وارد می‌کند. درد شدید دندان، لقی شدن دندان و پوسیدگی کل قسمت‌های استخوان فک از علائم

استئونکروز فک محسوب می‌شوند. این انجمن اضافه کرد: خطر استئونکروز فک در بیماران مبتلا به آرتریت روماتوئید (نوعی اختلال التهابی مژمن، دیابتی‌ها، افرادی که تحت درمان طولانی مدت با کورتیزون هستند و همچنین افراد سیگاری افزایش می‌یابد. استئونکروز فک ممکن است عارضه جانبی برخی از داروها مانند پوکی استخوان، سرطان پروستات یا داروهای سرطان پستان باشد.

راه درمان استئونکروز فک

استئونکروز با آنتی بیوتیک و لوسیون

درمان می‌شود و یا اینکه ممکن است به جراحی نیاز باشد. براسای جلوگیری از استئونکروز فک، باید با بهداشت دهان و دندان مراقبت کرد؛ به گونه‌ای که دستکم ر روزی دویار مسواک زده و فاصله بین دندان‌ها را با نخ دندان تمیز کرد.

درمان می‌شود و یا اینکه ممکن است به جراحی نیاز باشد. براسای جلوگیری از استئونکروز فک، باید با بهداشت دهان و دندان مراقبت کرد؛ به گونه‌ای که دستکم ر روزی دویار مسواک زده و فاصله بین دندان‌ها را با نخ دندان تمیز کرد.

تغذیه و سلامت

یکشنبه ۲۵ آبان ۱۳۹۹، ۲۹ ربیع الاول ۱۴۴۲، ۱۵ نوامبر ۲۰۲۰، شماره ۳۶۱۲، صفحه ۷

۷ دمنوش تقویت ایمنی بدن را بشناسیم

■ یک پژوهشگر و پزشک طب ایرانی با اشاره به اهمیت تقویت سیستم ایمنی بدن به منظور جلوگیری از ابتلا به ویروس کرونا به معرفی هفت دمنوش موثر در این زمینه پرداخت.

گروه تغذیه و سلامت – علیرضا یارقلی، به‌مصرف و معرفی دمنوش‌های گیاهی جهت تقویت سیستم ایمنی بدن پرداخت و گفت: در ایام شیوع همه گیری کرونایی پیشگیری از ابتلا به این بیماری باید مصرف مایعات بیشتر شود برای مثال انواع سوسپ‌ها همچون سوپ جو رقیق نمونه مناسبی برای مصرف است.

وی افزود: گیاهانی مانند آویشن، دارچین، سیاهدانه، زردچوبه، مرزنجوش، گل گاوزبان، زعفران، هل، بادرنجبویه، زرماری و بابونه در کنار سبزیجاتی مانند چغندر، کدحلوایی، کلم قمی، کدوسبز، کرفس، هویج، زردک، نعنا، پونه، نخود سبز و انجیر خشک‌انده در آب، شیره انگور، برکه زردآل، آناناس، سیب و آب آن در تقویت سیستم ایمنی بدن بسیار مفید و موثر هستند.

وی افزود: گیاهانی مانند آویشن، دارچین، سیاهدانه، زردچوبه، مرزنجوش، گل گاوزبان، زعفران، هل، بادرنجبویه، زرماری و بابونه در کنار سبزیجاتی مانند چغندر، کدحلوایی، کلم قمی، کدوسبز، کرفس، هویج، زردک، نعنا، پونه، نخود سبز و انجیر خشک‌انده در آب، شیره انگور، برکه زردآل، آناناس، سیب و آب آن در تقویت سیستم ایمنی بدن بسیار مفید و موثر هستند.

(۱) دمنوش آویشن و شیرین بیان به همراه عنباب: خواص ضد میکروبی و ویروسی دارد و سرشار از آنتی اکسیدان به همراه مواد مغذی است. درمانگر خوبی برای بیماری‌هایی همچون آفتولانزا و سل، عفونت‌های روی، برونشیت و سرماخوردگی است این دمنوش از ترکیب یک لیسان آب به همراه پنج عدد عنباب و

یک قاشق پر از برگ آویشن با ترکیب یک قاشق چایخوری از ریشه شیرین بیان تهیه می‌شود. گفتنی است عنباب در این دمنوش تأمین‌کننده بسیار خوب ویتامین C است که در افزایش قوای بدنی مفید است و خاصیت ضد میکروبی دارد.

(۲) دمنوش بابونه: به مزاج گرم و خشک به شکلی که جوشانده سه گرم از این گیاه به همراه آب جوش سه سه مرتبه در روز جهت تقویت سیستم ایمنی بدن موثر است توجه به این نکته ضروری است افرادی که مبتلا به بیماری آسم هستند با ممنوعیت مصرف این دمنوش مواجه هستند.

(۳) دمنوش نعنا: با مزاج گرم و خشک به صورت جوشانده یک قاشق مرباخوری از برگ این گیاه در ۵۰ سی

سی آب جوش در تقویت سیستم ایمنی بدن مناسب است اما برای افرادی که دارای آسیب‌های کبدی هستند پیشنهاد نمی‌شود. **(۴) دمنوش مرزنجبوش:** این دمنوش طبعی گرم و خشک دارد یک قاشق چای خوری از برگ این گیاه به همراه ۲۵۰ سی سی آب جوش روزانه یک تا دو فنجان بسیار مناسب البته این دمنوش نیز به خانم‌های باردار توصیه نمی‌شود.

(۵) دمنوش مریم‌گلی: این دمنوش نیز مانند سایر دمنوش‌های معرفی شده طبع گرم و خشک دارد و به صورت یک قاشق چای خوری همرا با آب جوش تهیه می‌شود و افراد می‌توانند تا سه بار در روز آن را مصرف

کنند البته این دمنوش نیز به افراد مبتلا به انواع تشنج توصیه نمی‌شود. **(۶) سیاهدانه:** مصرف سیاهدانه با مزاج بسیار گرم و خشک در کنار سبب جهت تقویت سیستم ایمنی بدن بسیار مفید و موثر است به شکلی که در گرم مزاجان حداکثر ۱.۵ گرم به شکل خیسانده شده در سرکه و سپس خشک شده آن و در سرد مزاجان ادلگی بیشتر از این میزان البته این مورد نیز به خانم‌های باردار توصیه نمی‌شود.

(۷) زوفا: با طبیعتی گرم و خشک به صورت دم کرده یک قاشق چایخوری به همراه آب جوش به مدت ۱۵ دقیقه تا سه بار در روز جهت تقویت سیستم ایمنی بدن موثر است مصرف بیش از اندازه این دمنوش مضر کبد است.

یارقلی در آخر تأکید کرد: توجه به این نکته ضروری است که برای مصرف داروهای گیاهی چه برای پیشگیری و چه در مراحل درمان حتماً با پزشک طب سنتی مشورت شود مگر اینکه دسترسی به پزشک مقدور نباشد در این صورت صرفاً برای پیشگیری پس از مطالعه دقیق موارد منع مصرف و عوارض با کمترین مقدار ممکنه از گیاهان دارویی استفاده کنند چرا که هر یک از این گیاهان در موارد مصرف بیش از اندازه عوارضی را به دنبال خواهند داشت.

خواص شگفت انگیز به؛ از رفع وسواس تا درمان سرفه

از آن‌به‌عنوان نرم‌کننده طبیعی و حتی درمان سوختگی‌ها، سرم‌آزدگی و ترک پوست بدن نیز استفاده کرد.

خواص برگ به
علی‌اصلاً معانی گشت: به دلیل وجود مواد معدنی از قبیل تانن و یکین در برگ به می‌توان از آن برای کاهش فشار خون و تنظیم گردش خون نیز استفاده کرد. همچنین برگ به یک آرام بخش و مسکن طبیعی محسوب می‌شود.

این متخصص طب سنتی ایرانی یادآوری کرد: توصیه می‌شود از مصرف به بصورت خام خودداری نشود؛ زیرا این میوه در هضم است.

می‌تواند درمان بسیاری از بیماری‌ها باشد. خواص درمانی میوه به علی‌اصل معنایی بیان کرد: از میوه به برای درمان اسهال، کرمی وارد روده‌ها، قطع خونی‌زی‌ای راحمی و بواسیری، پیشگیری از سقط جنین، استفرغ، تقویت معده و بهبود زخم‌های دهان، لته، گلو استفاده می‌شود. توصیه می‌شود افرادی که از فلاکس معده رنج می‌برند با فاصله پس از غذا به پخته شده استفاده کنند.

این متخصص طب سنتی ایرانی ادامه داد: دانه‌های به (به‌اند) که در درمان سرفه، سوزش حلق و رفع التهابات داخلی مخاط‌ها به کار می‌رود. همچنین می‌توان

با طبیعی سرد و خشک به تقویت معده کمک می‌کند. این متخصص طب سنتی ایرانی بیان کرد: مصرف به شیرین برای ایجاد نشاط، رفع وسواس، سردرد و برطرف کردن بوی بد دهان بسیار مفید است. همچنین در افسردگی که دارای سننویت مزمن و ویژه‌ای دارد و تمام قسمت‌های آن از جمله برگ و دانه سرشار از خواص درمانی است. کرم، بسیار معطر بوده و معمولاً طعمی شیرین، گاهی ترش و کس دارد. به شیرین میوه پرخاصیت سرشار از ویتامین‌های A، B۱، B۲، B۳ است که مصرف آن قلب و مغز خواهد بود در حالی که به ترش

گروه تغذیه و سلامت – یک متخصص طب سنتی ایرانی درخصوص خواص شگفت‌انگیز میوه پاییزی «به» توضیحاتی ارائه کرد.
علی‌علی‌اصل معنایی متخصص طب سنتی ایرانی درخصوص فواید مصرف میوه، به‌اظ‌ها کرد: میوه به در طب سنتی ایرانی جایگاه بسیار ویژه‌ای دارد و تمام قسمت‌های آن از جمله برگ و دانه سرشار از خواص درمانی است.

کرم، بسیار معطر بوده و معمولاً طعمی شیرین، گاهی ترش و کس دارد. به شیرین میوه پرخاصیت سرشار از ویتامین‌های A، B۱، B۲، B۳ است که مصرف آن قلب و مغز خواهد بود در حالی که به ترش

د که مطبوعات

