

# ۸ راهکار ساده و روزمره برای بهبود سلامتی

در این مطلب شما را با ۸ عادت روزمره صحیح که تاثیر مثبتی روی سلامتی جسم و روح دارند، آشنا می‌کنیم.

و رشد ستون فقرات در دوران جنینی لازم و ضروری است. همچنین انواع ویتامین‌ها و مواد معدنی دیگر نیز برای سالم زیستن ضروری هستند. **داشکن یک تقویم** تقویم یکی از ابزارهای ساده، مفید و قابل حمل است که کمک زیادی به تنظیم برنامه‌های زندگی می‌کند. یک تقویم بزرگ تهیه و تمام وقت‌های پزشکی، جلسه‌های خود، تعداد جلسات ورزشی و برنامه‌های اختصاصی خود را در آن یادداشت کنید. این کار سردرگمی‌های روزانه را کاهش داده و برای آرامش روحی کمک کننده است.

**شکرگزار بودن** شکرگزاری از کارهای مهمی است که باعث ایجاد احساس آرامش و نشاط می‌شود. این کار باعث مثبت اندیشی و ارتقای روحیه افراد می‌شود.

**شستشوی مرتب دست‌ها** شستن دست‌ها، کاری ساده و در عین حال موثر برای پیشگیری از رشد و انتقال میکروب‌ها است. با توجه به همه گیری ویروس کرونا موضوع شستشوی دست‌ها بسیار حائز اهمیت است. حتما قبل از رفتن به سراغ مواد غذایی، بعد از دستشویی و بعد از انجام کارهای منزل حتما دست‌های خود را بشوید.

واقعیت این است که میکروب‌ها، باکتری و ویروس‌ها در یک چشم به هم زدن از یک سطح آلوده به دست‌ها منتقل شده و آن‌ها را نیز آلوده کنند. عفونت‌های گوارشی، آنفلوآنزا، هپاتیت A و امروز ویروس کرونا از جمله بیماری‌هایی هستند که از طریق دست دادن با فرد آلوده منتقل می‌شوند؛ بنابراین شستن مرتب دست‌ها تاثیر زیادی در حفظ و ارتقای سلامتی دارد.

بهبود حافظه، افزایش تمرکز و ارتقا قدرت ذهن و خلاقیت می‌شود. به عقیده محققان افرادی که هر شب بین پنج تا هفت ساعت می‌خوابند، بیشتر از افرادی که خواب شبانه شان کمتر از ۵ یا بیش از ۸ ساعت است عمر می‌کنند. اگر می‌خواهید سالم زندگی کنید، خوب و به اندازه کافی بخوابید.

**مصرف دو سهم غذایی سبزیجات در روز** گاهی مصرف کربوهیدرات‌ها و مواد نشاسته‌ای، جایی برای مصرف سبزیجات باقی نمی‌گذارد. اما همیشه یادتان باشد که این مواد غذایی حاوی میزان زیادی مواد مغذی هستند که برای سلامتی بدن بسیار مفید است. سبزیجات حاوی فیبر، اسید فولیک، ویتامین‌های A، E، C، و بتاسیم و منیزیم هستند.

فیبرها به هضم بهتر غذا و کاهش کلسترول خون و همچنین بهبود سلامت قلب کمک می‌کنند. اسید فولیک برای تولید گلبول‌های قرمز

آندورفین در جریان خون باعث کاهش استرس‌های روزانه شده و شما را خوش خلق می‌کند. امروزه با توجه به شرایط همه گیری کرونا سعی کنید ورزش مختصر و مفید را در منزل انجام دهید و از این موضوع مهم به دلیل شرایط موجود غافل نشوید. علاوه بر این ورزش کردن با افزایش جریان خون و کاهش استرس به ارتقای سلامت قلب کمک می‌کند. در واقع تحرک بدنی منظم یکی از عوامل کاهش خطر زوال عقل مربوط به سالمندی است. این کار باعث تقویت حافظه شده، وزن را کنترل و قدرت عضلانی را افزایش می‌دهد. یکی دیگر از دلایل اعتیاد به مواد مخدر، است. با اعتیاد به مواد مخدر، است. با اعتیاد به مواد مخدر، است. با اعتیاد به مواد مخدر، است.

**تنظیم زمان خواب در طول شبانه روز** خواب بهترین درمان و احیاءکننده طبیعی است. خواب باعث

**گروه تغذیه و سلامت** - بسیاری از مردم تصور می‌کنند که برای سالم بودن باید هزینه‌های زیادی کنند اما در اکثر موارد عادت‌های درست و کارهای ساده روزمره تاثیر زیادی در سلامتی، بهبود خلق و خوی و شادابی دارند. عادت‌های درست یا نادرست روزمره در طولانی مدت تاثیر زیادی روی بدن می‌گذارد.

**مسواک زدن روزانه** نتایج پژوهشی به چاپ رسیده نشان می‌دهد که مسواک زدن دندان‌ها و استفاده از نخ دندان به صورت روزانه خطر بروز سکنه مغزی را کاهش می‌دهد. از دیگر اثرات مثبت مسواک زدن روزانه، کاهش بیماری‌های لثه است که می‌تواند به بیماری‌های قلبی، افتادن دندان‌ها و عفونت منجر شوند. عدم رعایت بهداشت دهان و دندان در مردها امکان ابتلا به ناتوانی جنسی را بالا می‌برد. این مشکل در خانم‌ها نیز باعث به دنیا آوردن نوزاد نارس و کم وزن می‌شود.

رنگ روز شلوغی در پیش دارید بهتر است آن را از شب قبل برنامه ریزی کنید. این کار باعث صرفه جویی در وقت و داشتن حس بهتر می‌شود. در واقع نوشتن برنامه روزانه از شب قبل باعث کاهش استرس روز کاری می‌شود و در نتیجه آرام‌تر می‌شوید و از وعده‌های غذایی خود به خصوص صبحانه پزیدار و با تشن، روز کاری خود را به پایان برسانید.

**ورزش روزانه** کایست که روزانه بین ۲۰ تا ۳۰ دقیقه ورزش کنید تا تاثیر آن را روی سلامتی روح و جسم خود مشاهده کنید. ورزش کردن با افزایش

غذالازم هستند. این ترکیبات مغذی در حین رشد و هم در تمام سال‌های زندگی برای تغذیه عضلات و مغز و همچنین داشتن بدنی سالم مورد نیاز خواهند بود.

توصیه می‌شود برای بلند قد بودن و مهم‌تر از آن داشتن بدنی سالم از دوازده سالگی مصرف مواد غذایی سرشار از آهن و فیبرها مانند بروکلی، اسفناج، نخود، عدس و نخودرنگی را افزایش دهید. از هر فرصتی برای مصرف میوه و سبزیجات بیشتر استفاده کنید تا ویتامین‌ها و مواد معدنی مورد نیاز برای رشد را کسب کنید. اما بازهم تعادل در مصرف هر ماده غذایی را فراموش نکنید. میوه‌ای سبزی که در این مورد نیاز برای رشد را کسب کنید، اما بازهم تعادل در مصرف هر ماده غذایی را فراموش نکنید. میوه‌ای سبزی که در این مورد نیاز برای رشد را کسب کنید، اما بازهم تعادل در مصرف هر ماده غذایی را فراموش نکنید.

## توصیه‌هایی طلایی برای قبل‌شدن

برای رشد از اهمیت بالایی برخوردار هستند؛ بنابراین توصیه می‌کنیم روزانه مصرف چندین نوبت محصولات لبنی را فراموش نکنید.

کربوهیدرات‌ها نخستین منبع انرژی برای بدن هستند. نان سیوس، دارو، برنج، سیب‌زمینی، غلات صبحانه، عدس و جوی دوسر جزو مواد غذایی مفیدی هستند که باید در طول روز مصرف کنید. مصرف این مواد غذایی به بدنتان انرژی می‌دهد و شما را مدت زمان بیشتری سیر نگه می‌دارد. البته با استناد به این که میزان تغذیه خود در این موارد ذکر شده را کنترل کنید. زیاده روی در مصرف این مواد غذایی و مادهای غذایی دیگر و عادت داشتن به ریزه خواری در طول روز می‌تواند به جای بلند کردن قد شما، باعث افزایش وزن شما شود؛ بنابراین راهنمایی گرفتن از مشاور تغذیه و والدین خود بسیار حائز اهمیت است.

اکثر نوجوانان و جوانان تمایل به مصرف گوشت‌ندارند، اما نباید مصرف گوشت را کنار بگذارید، چون حاوی پروتئین است و این مواد مغذی بین ۱۵ تا ۲۰ درصد انرژی روزانه شما را تأمین می‌کنند. اگر به هر دلیلی تمایل به مصرف گوشت ندارید بهتر است مصرف شیر، تخم مرغ و ماهی را افزایش دهید. این مواد غذایی حاوی پروتئین هستند و برای تقویت سیستم ایمنی بدن، تقویت ویتامین‌ها، ساخت سلول‌های تشکیل دهنده عضلات و پوست شما کمک کننده‌های خوبی محسوب می‌شوند.

حواستان باشد که حتی قرار داشتن در معرض دود سیگار دیگران نیز می‌تواند روی قد شما تأثیر گذار باشد. البته این مسئله هنوز به طور قطعی به اثبات نرسیده است، اما نتایج پژوهشی که در دانشگاه‌ها انجام شده است نشان می‌دهد کودکان و نوجوانانی که سیگار می‌کشند یا در معرض دود سیگار افراد دیگر قرار دارند در مقایسه با دیگر افراد قد کوتاه‌تری دارند؛ بنابراین توصیه می‌شود اگر سلامتی و میزان قد برایتان مهم است علاوه بر پرهیز از مصرف دخانیات از معاشرت با افراد سیگاری نیز پرهیز کنید. ورزش این روزها با ورود اینترنت و شبکه‌های اجتماعی متعدده زندگی، تنظیم زمان خواب بیشتر افراد با اختلال روبرو شده است. اما یادتان باشد که هورمون رشد بیشتر در خواب ترشح می‌شود. نتایج پژوهش‌ها نیز نشان می‌دهد که نوجوانان و کودکان در حال رشد باید هر شب به مدت ۸ تا ۱۱ ساعت بخوابند؛ چرا که بافت‌های بدن شما در حین خواب رشد کرده و ترمیم می‌شوند.

## در دوره رشد چه تغذیه‌ای داشته باشیم؟

نوجوانی دوره مهمی در ساخت اسکلت بدن است؛ بنابراین در این دوره باید کلسیم بیشتری جذب بدن شود. سعی کنید روزانه ۵۰۰ میلی‌گرم کلسیم از منابع غذایی حاصل کنید. کلسیم با افزایش وزن و ساخت سلول‌های تشکیل دهنده عضلات و پوست شما کمک کننده‌های خوبی محسوب می‌شوند.

همچنین پروتئین‌های گیاهی مانند عدس، نخود و لوبیاها نیز تأثیر زیادی در افزایش جذب پروتئین دارند. فراموش نکنید در سن نوجوانی بدن شما به آهن بیشتری نیاز دارد؛ بنابراین مصرف مواد غذایی پروتئینی، آهن خوبی نیز به بدنتان می‌رساند. میوه یا آب میوه‌ها برای رشد و بلند شدن ما بسیار مفید هستند. این مواد غذایی سرشار از ویتامین C و مواد معدنی مورد نیاز بدن هستند که علاوه بر افزایش قد شما، باعث شفافیت و زیبایی پوست هم می‌شود.

آهن ترکیبی در بدن است که وظیفه حمل اکسیژن خون به سمت سلول‌های بدن را بر عهده دارد. فیبرها نیز از ترکیبات مفید موجود در سبزیجات هستند که برای هضم بهتر

**گروه تغذیه و سلامت** - برای افزایش میزان قد خود بهتر است به تغذیه اهمیت بیشتری بدهید، ورزش کنید و از برخی عادت‌های نادرست مانند مصرف دخانیات پرهیز کنید. بیشتر والدین تمایل دارند که فرزندان بلند قد داشته باشند. برای رسیدن به این منظور بچه‌ها در سن رشد نیاز به مواد غذایی مغذی دارند. البته ممکن است با مصرف مواد غذایی مغذی حتی بعد از سن رشد، افزایش قد دیده شود؛ اما بهتر است از همان سن کودکی به فکر قد فرزندان خود باشید.

میزان قد در افراد یک مسئله ژنتیکی است. در واقع نقش ژن‌های مختلف روی قد شما تأثیر دارد. البته فراموش نکنید داشتن والدین کوتاه قد به این معنی نیست که شما نیز حتماً قد کوتاه خواهید شد یا اگر والدین بلند قد دارید، لزوماً قد بلند نخواهید بود. اما در اکثر موارد اگر هم خانواده پدری و هم خانواده مادری شما قد کوتاه باشند به احتمال زیاد شما نیز چنین خواهید شد.

برای افزایش میزان قد خود بهتر است به تغذیه اهمیت بیشتری بدهید، ورزش کنید و از برخی عادت‌های نادرست مانند مصرف دخانیات پرهیز کنید. در واقع این عامل مانع از رشد قد شما خواهد شد.

برای افزایش میزان قد خود بهتر است به تغذیه اهمیت بیشتری بدهید، ورزش کنید و از برخی عادت‌های نادرست مانند مصرف دخانیات پرهیز کنید. در واقع این عامل مانع از رشد قد شما خواهد شد.



## د که مطبوعات

**اقتصاد**

خدمت‌های تخصصی در زمینه خدمات مالی و بیمه

بازارهای مالی و سرمایه‌گذاری

**صبح‌ها**

مشاوره و خدمات تخصصی در زمینه سلامت و زیبایی

بازارهای مالی و سرمایه‌گذاری

**آفتاب**

بازارهای مالی و سرمایه‌گذاری

بازارهای مالی و سرمایه‌گذاری

**آرامش**

مشاوره و خدمات تخصصی در زمینه سلامت و زیبایی

بازارهای مالی و سرمایه‌گذاری

**منتخب**

بازارهای مالی و سرمایه‌گذاری

بازارهای مالی و سرمایه‌گذاری

**بازار**

بازارهای مالی و سرمایه‌گذاری

بازارهای مالی و سرمایه‌گذاری

## عادت‌های نادرستی که مانع هضم غذایی شوند

معد و سوزش معده بروز پیدا می‌کند. این اتفاق بیشتر در خصوص سبزیجاتی مانند کلم نیز اتفاق می‌افتد که شاداب، پرزده و مشکلاتی مانند دل‌درد، نفخ و گاز بروز خواهد بود. علاوه بر این باید حواستان به میزان مصرف مواد غذایی که باعث سوزش معده می‌شوند باشد. ادویه‌ها و فلفل نیز به طور مستقیم روی ترشح اسید معده تأثیر می‌گذارند. در نتیجه این موارد هم باعث بروز مشکلاتی مانند سوزش معده و حتی رفلاکس معده می‌شوند.

**مصرف زیاد کافئین:** مولکول‌های اصلی داخل قهوه‌ای که مصرف می‌کنند به خودی خود روی گوارش تأثیر می‌گذارد. این تأثیر شامل تحریک ترشح اسید معده است. همین تأثیر باعث بالا آمدن اسید معده به سمت انتهای گلو و ایجاد احساس ناخوشایند می‌شود؛ بنابراین مصرف زیاد قهوه و چای را بخصوص بلافاصله بعد از غذا کاهش دهید. قهوه

**سیگار کشیدن بعد از غذا:** دخانیات حاوی ترکیبات سمی است که

معد و سوزش معده بروز پیدا می‌کند. این اتفاق بیشتر در خصوص سبزیجاتی مانند کلم نیز اتفاق می‌افتد که شاداب، پرزده و مشکلاتی مانند دل‌درد، نفخ و گاز بروز خواهد بود. علاوه بر این باید حواستان به میزان مصرف مواد غذایی که باعث سوزش معده می‌شوند باشد. ادویه‌ها و فلفل نیز به طور مستقیم روی ترشح اسید معده تأثیر می‌گذارند. در نتیجه این موارد هم باعث بروز مشکلاتی مانند سوزش معده و حتی رفلاکس معده می‌شوند.

**مصرف زیاد کافئین:** مولکول‌های اصلی داخل قهوه‌ای که مصرف می‌کنند به خودی خود روی گوارش تأثیر می‌گذارد. این تأثیر شامل تحریک ترشح اسید معده است. همین تأثیر باعث بالا آمدن اسید معده به سمت انتهای گلو و ایجاد احساس ناخوشایند می‌شود؛ بنابراین مصرف زیاد قهوه و چای را بخصوص بلافاصله بعد از غذا کاهش دهید. قهوه

**سیگار کشیدن بعد از غذا:** دخانیات حاوی ترکیبات سمی است که

معد و سوزش معده بروز پیدا می‌کند. این اتفاق بیشتر در خصوص سبزیجاتی مانند کلم نیز اتفاق می‌افتد که شاداب، پرزده و مشکلاتی مانند دل‌درد، نفخ و گاز بروز خواهد بود. علاوه بر این باید حواستان به میزان مصرف مواد غذایی که باعث سوزش معده می‌شوند باشد. ادویه‌ها و فلفل نیز به طور مستقیم روی ترشح اسید معده تأثیر می‌گذارند. در نتیجه این موارد هم باعث بروز مشکلاتی مانند سوزش معده و حتی رفلاکس معده می‌شوند.

**مصرف زیاد کافئین:** مولکول‌های اصلی داخل قهوه‌ای که مصرف می‌کنند به خودی خود روی گوارش تأثیر می‌گذارد. این تأثیر شامل تحریک ترشح اسید معده است. همین تأثیر باعث بالا آمدن اسید معده به سمت انتهای گلو و ایجاد احساس ناخوشایند می‌شود؛ بنابراین مصرف زیاد قهوه و چای را بخصوص بلافاصله بعد از غذا کاهش دهید. قهوه

**سیگار کشیدن بعد از غذا:** دخانیات حاوی ترکیبات سمی است که

معد و سوزش معده بروز پیدا می‌کند. این اتفاق بیشتر در خصوص سبزیجاتی مانند کلم نیز اتفاق می‌افتد که شاداب، پرزده و مشکلاتی مانند دل‌درد، نفخ و گاز بروز خواهد بود. علاوه بر این باید حواستان به میزان مصرف مواد غذایی که باعث سوزش معده می‌شوند باشد. ادویه‌ها و فلفل نیز به طور مستقیم روی ترشح اسید معده تأثیر می‌گذارند. در نتیجه این موارد هم باعث بروز مشکلاتی مانند سوزش معده و حتی رفلاکس معده می‌شوند.

**مصرف زیاد کافئین:** مولکول‌های اصلی داخل قهوه‌ای که مصرف می‌کنند به خودی خود روی گوارش تأثیر می‌گذارد. این تأثیر شامل تحریک ترشح اسید معده است. همین تأثیر باعث بالا آمدن اسید معده به سمت انتهای گلو و ایجاد احساس ناخوشایند می‌شود؛ بنابراین مصرف زیاد قهوه و چای را بخصوص بلافاصله بعد از غذا کاهش دهید. قهوه

**سیگار کشیدن بعد از غذا:** دخانیات حاوی ترکیبات سمی است که



## مصرف پنیر به کاهش زوال شناختی کمک می‌کند

بریتانیا بررسی کردند. این شرکت کنندگان در بین سال‌های ۲۰۰۶ تا ۲۰۱۰، پرسشنامه‌هایی را تکمیل کردند و سپس در سال‌های ۲۰۱۲ تا ۲۰۱۳ مجدداً ۲۰۱۵ تا ۲۰۱۶، تحت داورزایی مجدد قرار گرفتند. شرکت کنندگان در این سولات در مورد نوع غذای مصرفی شان پاسخ دادند. محققان بعد از بررسی پاسخ شرکت کنندگان به نتایج زیر دست یافتند:

۱. نشان داده شد که پنیر محافظ ترین ماده غذایی در برابر مشکلات شناختی مرتبط با سن، حتی در اواخر عمر است.

۲. مشخص شد که مصرف هفتگی گوشت سبز، و نه سایر گوشت‌های قرمز، باعث بهبود قدرت شناختی طولانی مدت می‌شود.

بریتانیا بررسی کردند. این شرکت کنندگان در بین سال‌های ۲۰۰۶ تا ۲۰۱۰، پرسشنامه‌هایی را تکمیل کردند و سپس در سال‌های ۲۰۱۲ تا ۲۰۱۳ مجدداً ۲۰۱۵ تا ۲۰۱۶، تحت داورزایی مجدد قرار گرفتند. شرکت کنندگان در این سولات در مورد نوع غذای مصرفی شان پاسخ دادند. محققان بعد از بررسی پاسخ شرکت کنندگان به نتایج زیر دست یافتند:

۱. نشان داده شد که پنیر محافظ ترین ماده غذایی در برابر مشکلات شناختی مرتبط با سن، حتی در اواخر عمر است.

۲. مشخص شد که مصرف هفتگی گوشت سبز، و نه سایر گوشت‌های قرمز، باعث بهبود قدرت شناختی طولانی مدت می‌شود.

بریتانیا بررسی کردند. این شرکت کنندگان در بین سال‌های ۲۰۰۶ تا ۲۰۱۰، پرسشنامه‌هایی را تکمیل کردند و سپس در سال‌های ۲۰۱۲ تا ۲۰۱۳ مجدداً ۲۰۱۵ تا ۲۰۱۶، تحت داورزایی مجدد قرار گرفتند. شرکت کنندگان در این سولات در مورد نوع غذای مصرفی شان پاسخ دادند. محققان بعد از بررسی پاسخ شرکت کنندگان به نتایج زیر دست یافتند:

۱. نشان داده شد که پنیر محافظ ترین ماده غذایی در برابر مشکلات شناختی مرتبط با سن، حتی در اواخر عمر است.

۲. مشخص شد که مصرف هفتگی گوشت سبز، و نه سایر گوشت‌های قرمز، باعث بهبود قدرت شناختی طولانی مدت می‌شود.

بریتانیا بررسی کردند. این شرکت کنندگان در بین سال‌های ۲۰۰۶ تا ۲۰۱۰، پرسشنامه‌هایی را تکمیل کردند و سپس در سال‌های ۲۰۱۲ تا ۲۰۱۳ مجدداً ۲۰۱۵ تا ۲۰۱۶، تحت داورزایی مجدد قرار گرفتند. شرکت کنندگان در این سولات در مورد نوع غذای مصرفی شان پاسخ دادند. محققان بعد از بررسی پاسخ شرکت کنندگان به نتایج زیر دست یافتند:

۱. نشان داده شد که پنیر محافظ ترین ماده غذایی در برابر مشکلات شناختی مرتبط با سن، حتی در اواخر عمر است.

۲. مشخص شد که مصرف هفتگی گوشت سبز، و نه سایر گوشت‌های قرمز، باعث بهبود قدرت شناختی طولانی مدت می‌شود.

**سای دا** رستوران

انواع غذاهای ایرانی و دریایی با کادری مجرب و با سابقه آماده عقد قرارداد با شرکت‌ها و موسسات

آدرس: کیش - بلوار خیام  
خیابان باباطاهر TS44  
تلفن: ۰۷۶۴۳۴۴۰۴۰۰