

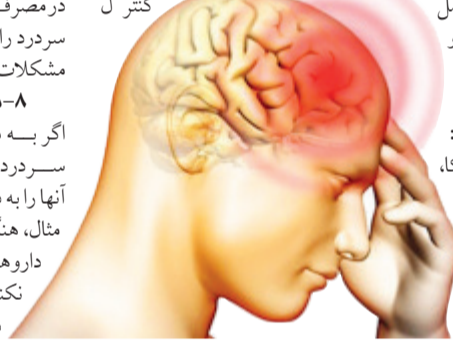
سحری؛ مهمترین وعده غذایی برای روزه‌داران

کارشناس ارشد تغذیه با تاکید بر اهمیت رژیم غذایی در دوران ماه رمضان با توجه به شیوع کرونا گفت: سحری مهمترین وعده غذایی در این ایام است که انرژی مورد نیاز بدن برای تمرکز و فعالیت روزانه را تامین کرده و سواخت و ساز پایه بدن را بالا نگه می‌دارد.

گروه بهداشت و سلامت - دیبا طباطبایی با بیان اینکه مصرف مواد غذایی در این ایام باید بر اساس اصول و برنامه صحیح انجام پذیرد، افزود: گوشت، مرغ، ماهی، لبنیات و سبزی‌ها، بخش اعظم رژیم غذایی شخص روزه‌دار است. وی ادامه داد: مصرف سبزیجات، حبوبات و مایعات نیز به منظور حفظ آب بدن و جلوگیری از برخی مشکلات نظیر یبوست هم در این دوران حائز اهمیت است. به گفته طباطبایی، افزایش مصرف غذاهای پروتئینی، سبب تشدید تشنگی شده و بنابراین برای حفظ آب بدن باید از مایعات فراوان استفاده شود.

چند توصیه برای مبتلایان به میگرن

صحيح داشته باشید. **۲- نداشتن خواب مناسب:** کمخوابی (کمتر از شش ساعت) یا خواب زیاد (بیش از ۹ ساعت) در شب عامل تایید شده در شروع میگرن است و نکته مهم این است که اضطراب اغلب دلیلی برای کمخوابی است و افسردگی می‌تواند دلیل خواب زیاد باشد. بسیاری از افراد مبتلا به میگرن علائم اضطراب و افسردگی دارند. روشهایی برای بهبود کیفیت خواب وجود دارد که می‌تواند در بروز سردرد تفاوت چشمگیری ایجاد کند. اگر به مشکلات خواب دچار هستید یا پزشک در مورد چگونگی خواب بهتر و کنترل عوامل اصلی بروز آن نظیر اضطراب و افسردگی مشورت کنید. **۳- عدم به کارگیری تکنیکهای کاهش استرس:** طبق اعلام انجمن سردرد آمریکا، استرس از شایعترین عوامل محرک در بروز سردرد است. بسیاری از افراد برای کنترل استرس اقدام کلی نمی‌کنند. اگرچه امکان حذف کامل



فواید چای موز؛ از خواب خوب تا کاهش وزن

خواب آرامش بخش و بدون وقفه مرتبط باشد. این مواد شیمیایی به میزان زیاد در پوست میوه موز وجود دارند، اما در خود میوه اینگونه نیست. هرچه مدت زمان بیشتری کل پوست و میوه موز دم بکشند، میزان بیشتری از این مواد مغذی در نوشیدنی وجود خواهد داشت. نوشیدن یک فنجان چای موز پیش از خواب ممکن است سطوح و به خواب آرامش بخش و بدون وقفه کمک کند. اگرچه مطالعاتی که این دو را به طور مستقیم با هم پیوند دهند، وجود ندارند، اما یک مطالعه نشان داد که غذاهای کاربردی می‌توانند به بهبود خواب کمک کنند. موز حاوی بسیاری از عناصر از جمله پتاسیم و تریپتوفان است. **ممکن است فشار خون را تنظیم کند** چای موز شاید به دلیل محتوای پتاسیم خود شناخته شده باشد که می‌تواند به بهبود سلامت قلب کمک کرده و فشار خون را کاهش دهد. به عنوان یک گشادکننده رگ‌های خونی، پتاسیم نه تنها می‌تواند تعادل مایع در بدن را تنظیم کند، بلکه ممکن است با کاهش تنش در سرخرگ‌ها و رگ‌های خونی دیگر، فشار روی دستگاه قلبی عروقی را کاهش دهد. **ممکن است خلق و خورا بهبود بخشد** دوپامین و سروتونین موجود در چای موز می‌تواند به تنظیم سطوح هورمونی و تقویت خلق و خو کمک کند زیرا آنها انتقال دهنده های عصبی احساس خوب هستند. افزودن چای موز به رژیم غذایی ممکن است یک درمان طبیعی و سالم برای تقویت خلق و خو باشد. **ممکن است تراکم استخوانی را افزایش دهد** انواع مختلفی از مواد معدنی، از جمله منگنز و منیزیم در چای موز وجود دارند که این دو ماده مغذی می‌توانند به بهبود تراکم مواد معدنی

کیش نوش

مایعات بدن در این وعده غذایی باید استفاده شود. به گفته وی، پرخوری و مصرف بیش از حد غذاهای پرچرب و شیرین همچون نان خامه‌ای، زولبیا، بامیه، حلوا، شله زرد نیز در وعده افطار توصیه نمی‌شود؛ این مواد غذایی باعث تحریک معده، اضافه وزن و نیز عیش شادید شده و این امر مستلزم نوشیدن مقادیر بالای نوشیدنی‌های سرد به منظور جبران تشنگی است. **نوشیدن آب همراه با غذا سبب تأخیر در هضم می‌شود** وی همچنین با اشاره به این مطلب که نوشیدن آب همراه با غذا سبب رقیق شدن شیره معده و تأخیر در هضم غذا می‌شود، ادامه داد: این مسأله نفع شکم و برخی از مشکلات گوارشی را نیز به دنبال خواهد داشت. طباطبایی به دهنسال خواهد داشت. طباطبایی گردهای غذایی به صورت متعادل استفاده شود. تنوع در رژیم غذایی به مفهوم استفاده از ۵ گروه غذایی اصلی بوده و تعادل نیز به مقدار مکفی این مواد اشاره می‌کند.



درباره ویروس هندی کرونا چه می‌دانیم؟

این حال هنوز مشخص نیست که آیا موج کنونی شیوع کرونا در هند با این گونه ارتباط دارد یا دلایل دیگری دارد. جفری بارت، مدیر طرح بررسی ژنوم کووید-۱۹ در موسسه سانگر بریتانیا پیش بینی می‌کند که گونه هندی به اندازه سایر گونه‌هایی که در آفریقای جنوبی و برزیل مشاهده شده‌اند، مشکل ساز نباشد. وی گفت: این گونه ماه‌ها در هند در سطح پایینی وجود داشته است و این احتمال وجود دارد که به اندازه گونه انگلیسی مسری نباشد. **آیا واکسن‌های موجود روی این گونه تأثیر دارند؟** استیون گلدشتاین، محقق ویروس شناس در دانشگاه یوتا گفت: یکی از جهش‌های ژنومی است که مشکوک به کاهش محافظت از بدن مقابل ابتلا با واکسن‌هاست و این احتمال وجود دارد که در هند نیز مشاهده می‌شود. دانشمندان می‌گویند برای تعیین خطرناک بودن این نوع جهش‌ها در گونه ۱۶۱۷B، شواهد بیشتری لازم است. راکش میشارا، مدیر مرکز زیست‌شناسی سلولی و مولکولی مستقر در حیدرآباد یکی از محققانی است که در حال حاضر گونه ۱۶۱۷B تجزیه و تحلیل می‌کند. وی به خبرگزاری فرانسه گفت: به تدریج این گونه عموماً پیدا خواهد کرد و جایگزین انواع دیگر می‌شود. با

دکه مطبوعات

اقتصادش

دکه مطبوعات

شماره ۳۷۲۰

۲۷ آوریل ۲۰۲۱

۲۴ رمضان ۱۴۴۲

سه شنبه ۷ اردیبهشت ۱۴۰۰

فصلنامه علمی، فرهنگی، اقتصادی و اجتماعی

تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل

۴۴۴۷۳۴۲۲ - ۴۴۴۷۳۴۲۱