



توصیه‌های تغذیه‌ای روزه‌داری در دوران کرونا

وعده سحری حذف نشود؛

مدیر کل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت گفت: مصرف سبزی‌ها و میوه‌ها در ایام روزه‌داری با تأمین ویتامین‌ها به تقویت سیستم ایمنی بدن برای مقابله با بیماری کووید ۱۹ کمک می‌کند.

باتوجه به اینکه کم‌آب شدن بدن و خشکی گلو می‌تواند زمینه‌ساز ابتلا به کووید ۱۹ فراهم کند، در وعده سحر سبزی‌هایی که آب بیشتری دارند و در طول روز از تشنگی و کم‌آبی بدن جلوگیری می‌کنند مثل کاهو، خیار و گوجه فرنگی مصرف شود. نوشیدنی‌های خیلی شیرین مثل نوشابه‌های گازدار، شربت‌ها و چای پررنگ هم موجب تشنگی، خشکی دهان و گلو در طول روز می‌شوند و توصیه می‌شوند در وعده سحر مصرف نشوند.

سلامت و ایمنی بدن توصیه می‌شود. مصرف سبزی، سالاد در هنگام افطار و خوردن میوه بین افطار و شام و در فاصله زمانی بین افطار تا سحر به دلیل اینکه منبع خوبی از ویتامین C و پیش‌ساز ویتامین A می‌باشد برای تقویت سیستم ایمنی بدن توصیه می‌شود. سبزی‌ها و میوه‌ها هم چنین دارای مقادیر کافی فیبر هستند که به پیشگیری از یبوست کمک می‌کنند. عبدالله گفت: در وعده سحر به جای مصرف نوشیدنی‌های شیرین مانند انواع نوشابه‌های گازدار، مایه‌الشعیر، آب میوه‌های صنعتی و انواع شربت‌ها، توصیه می‌شود از آب آشامیدنی سالم، دوغ و عرقیات سنتی و شربت‌های خانگی بسیار کم شیرین استفاده شود.

افسردگی که فعالیت بدنی بیشتری در طول روز دارند) و از غذاهای سبک تر شبیه وعده صبحانه (برای افرادی که در طول روز فعالیت کمی دارند) برای بعد سحر می‌تواند مناسب باشد. مدیر کل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت در خصوص وعده غذایی در افطار گفت: در وعده افطار باید ضمن پرهیز از پرخوری، از غذاهای سبک و در عین حال پر انرژی استفاده شود. سعی شود غذا به آرامی جویده شود. در هنگام افطار بدن نیاز به یک منبع انرژی به شکل گلوکز دارد که کاهش قند خون در ساعات روزه‌داری را جبران کند. وی ادامه داد: مصرف یک لیوان آب گرم، جای کمرنگ و یا یک لیوان شیر گرم همراه با خرما یا عسل در شروع افطار توصیه می‌شود. استفاده از غذاهای سبک مثل فرنی، شیربرنج، نان و پنیر و سبزی که یکی از عادات خوب غذایی ایرانی در این ایام است. شششوری کامل و ضد عفونی کردن سبزی مصرفی باید بر اساس دستورالعمل ۴ مرحله‌ای وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی انجام شود. عبدالله عنوان کرد: انواع سوپ کم چرب، آش کم چوبوت و سبک، حلیم بدون روغن (حلیم منبع خوبی از مواد نشاسته‌ای، فیبر، بتاسیم و منیزیم است) غذای مناسبی برای افطار است.

برای بدن تأمین می‌کند. وی در خصوص وعده غذایی در وعده افطار و شام، وعده سحری و این گروه علاوه بر تأمین کلسیم و فسفر و بخشی از پروتئین، ویتامین‌های گروه B به خصوص ویتامین B2 و B12 را که به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کنند، تأمین می‌کند. توصیه بر این است که لبنیات از نوع کم چرب (کمتر از ۲.۵ درصد چربی) مصرف شود. وی گفت: گروه گوشت و تخم مرغ، این گروه منبع تأمین پروتئین حیوانی و با کیفیت بالا هستند و شامل گوشت قرمز، مرغ، ماهی، میگو، بلدرچین، غاز، اردک، تخم مرغ و تخم سایر پرندگان هستند؛ گروه حبوبات و مغز دانه‌ها و حبوبات نیز شامل نخود، انواع لوبیا، عدس، باقلا، لپه، ماش و ... و مغزها شامل گردو، بادام، فندق، پسته، بادام زمینی، بادام هندی و ... هستند. عبدالله تصریح کرد: در ایام روزه داری در دوران کرونا، به مصرف منابع کالری پروتئین اعم از حیوانی و گیاهی که برای عملکرد طبیعی سیستم ایمنی بدن برای پیشگیری از بیماری کووید ۱۹ لازمند، باید توجه شود. انواع حبوبات منبع پروتئین هستند و وقتی همراه با غلات مصرف می‌شوند، به عنوان جایگزین گوشت، مرغ و ماهی می‌توانند یک پروتئین خوب و با کیفیت

کاهش استرس با چند راهکار ساده

گروه بهداشت و سلامت-راهایی برای کاهش اثرات استرس بر بدن وجود دارد. ۱- کنترل کار مغز و انجام تمرینات تنفسی: مغز در طول روز به استراحت نیاز دارد. هر روز حداقل برای مدت کوتاهی از مانیتورها و صفحه نمایش گوشی‌های هوشمند خود فاصله بگیرید. علاوه بر این، یک تمرین تنفسی می‌تواند به استراحت مغز کمک کند. برای انجام آن، باید چهار بشمارید، سپس بازدم کنید و تا شش یا هشت بشمارید. ۲- اولویت بندی بر اساس روش تفکرات: این گزینه برای افرادی که کار استرس زا دارند مناسب است. تقسیم وظایف به ترتیب اولویت، قبول واقعیت، ساده‌سازی، استراحت است. لازم است در اولین ساعت کار، فهرستی از کارهای روزانه بر ترتیب اولویت‌ها تشکیل دهید، سپس این واقعیت را بپذیرید که مطلقاً همه کارها را نمی‌توان انجام داد، پس از آن، هر کاری را برای خود ساده‌تر کنید و در پایان به مغز خود استراحت دهید. ۳- لیست کارهای خود را به سه قسمت تقسیم کنید: شما باید کامل ترین لیست کارها را تهیه کنید و سپس آن را سه بار کاهش دهید. برای انجام این کار، همچنین باید یاد بگیرید که چگونه به درستی کارهای خود را اولویت بندی کنید. ۴- به سلامت توجه کنید: اگر استرس زیادی در زندگی وجود داشته باشد، به تدریج فرد می‌تواند چیزهای مفیدی مانند خواب خوب، فعالیت بدنی و ارتباط با دوستان را کنار بگذارد. اولویت اصلی در زندگی باید استراحت، غذای با کیفیت، حرکت و نور خورشید باشد.

مقایسه با زمانی که خرما نخوردند، افزایش قابل توجهی در حرکات روده داشتند.



افطار کردن با خرما و فواید آن

دستگاه گوارش کمک می‌کند و با کمک به تشکیل مدفوع، حرکات منظم روده را تقویت می‌کند. در یک مطالعه، ۲۱ نفر که روزانه ۷ خرما به مدت ۲۱ روز خوردند در بیماری‌های مزمن مانند آلزایمر، دژنراسیون ماکولوا و برخی انواع سرطان: خرما حاوی آنتی‌اکسیدان‌های قوی از جمله: کاروتنوئیدها، پلی فنول‌ها و آنتوسیانین‌ها است. رژیم غذایی سرشار از آنتی‌اکسیدان خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن را کاهش می‌دهد. ۳- تأمین مواد مغذی مهم: خوردن ۴ عدد خرما (حدود ۱۰۰ گرم) ۲۷٪ فیبر و ۲۰٪ بتاسیم مورد نیاز بدن را تأمین می‌کند. خرما حاوی فیبر غذایی است که به جلوگیری از یبوست به سلامت

گروه بهداشت و سلامت- خرما حاوی فیبر غذایی است که حرکات روده را تحریک و به جلوگیری از یبوست کمک می‌کند. مشکلی که ممکن است برخی در ماه رمضان با آن مواجه شوند. افطار با خرما گرسنگی روزه‌داران را رفع و به او کمک می‌کند که در وعده سحری زیاد غذا نخورد. در این گزارش به سراغ فوایدی می‌رویم که بدن با خوردن روزانه خرما دریافت می‌کند: ۱- کاهش خطر بیماری قلبی: خرما آنتی‌اکسیدان‌های زیادی دارد که فواید زیادی برای سلامت می‌دهد. از جمله کاهش خطر ابتلا به بسیاری

دکه مطبوعات

اقتصاد کیش
روزنامه
دردمندان
آسیب‌رسان
و جدت
مسلمانان است

ارائه طرح تقاضای توقف ابلاغ قانون مالیات بر ارزش افزوده در مناطق آزاد

دردمندان
آسیب‌رسان
و جدت
مسلمانان است

اقتصاد کیش
روزنامه
دردمندان
آسیب‌رسان
و جدت
مسلمانان است

ارائه طرح تقاضای توقف ابلاغ قانون مالیات بر ارزش افزوده در مناطق آزاد

دردمندان
آسیب‌رسان
و جدت
مسلمانان است

اقتصاد کیش
روزنامه
دردمندان
آسیب‌رسان
و جدت
مسلمانان است

ارائه طرح تقاضای توقف ابلاغ قانون مالیات بر ارزش افزوده در مناطق آزاد

دردمندان
آسیب‌رسان
و جدت
مسلمانان است

اقتصاد کیش
روزنامه
دردمندان
آسیب‌رسان
و جدت
مسلمانان است

ارائه طرح تقاضای توقف ابلاغ قانون مالیات بر ارزش افزوده در مناطق آزاد

دردمندان
آسیب‌رسان
و جدت
مسلمانان است

اقتصاد کیش
روزنامه
دردمندان
آسیب‌رسان
و جدت
مسلمانان است

ارائه طرح تقاضای توقف ابلاغ قانون مالیات بر ارزش افزوده در مناطق آزاد

دردمندان
آسیب‌رسان
و جدت
مسلمانان است

اقتصاد کیش
روزنامه
دردمندان
آسیب‌رسان
و جدت
مسلمانان است

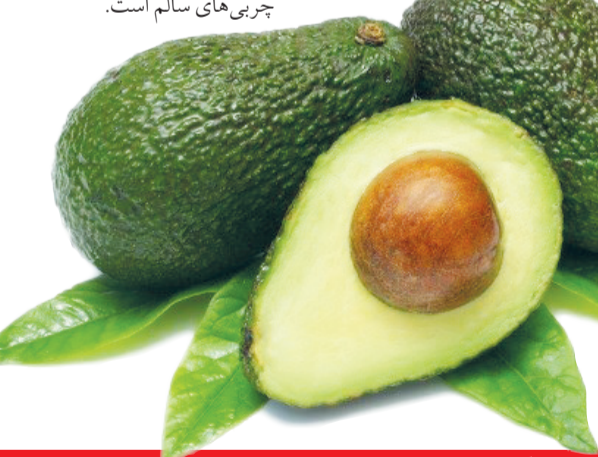
ارائه طرح تقاضای توقف ابلاغ قانون مالیات بر ارزش افزوده در مناطق آزاد

دردمندان
آسیب‌رسان
و جدت
مسلمانان است

تحقیقات جدید در خصوص میوه‌ای برای کاهش خطر حمله قلبی

گروه بهداشت و سلامت- تحقیقات جدید نشان می‌دهند مصرف نوعی میوه چرب می‌تواند خطر حمله قلبی را کاهش دهد. مصرف آووکادو می‌تواند خطر حمله قلبی را در مردان و زنان از جمله در زمانی که این افراد کره، پنیر و یا گوشت‌های فرآوری شده می‌کنند، کاهش دهد. طبق اعلام سازمان جهانی بهداشت، بیماری‌های قلبی، یکی از عوامل اصلی مرگ و میر در سراسر جهان محسوب می‌شوند. تنها در آمریکا، مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری این کشور اعلام کرده است که بیماری‌های قلبی در هر ۳۶ ثانیه، جان یک نفر را می‌گیرد. بر پایه این گزارش، مصرف دست کم دو وعده آووکادو در هفته، در مقایسه با زمانی که از خوردن آووکادو امتناع می‌کنند و یا به ندرت آن را مصرف می‌کنند، خطر حمله قلبی را تا ۲۱ درصد کاهش خواهد داد.

هر چند بر پایه این پژوهش که نتایج آن روز چهارشنبه ۳۰ مارس ۲۰۲۲ در «مجله انجمن قلب آمریکا» منتشر شد، مصرف این میوه تأثیری مشابه در کاهش سکنه مغزی



این محققان همچنین برای بررسی تأثیر کلی مصرف آووکادو، یک نوع مدل سازی آماری را انجام دادند و دریافتند مصرف نیمی از یک وعده آووکادو (معادل یک چهارم فنجان) در طول روز بجای همین مقدار تخم مرغ، ماست، پنیر، کره گیاهی، کره و یا گوشت‌های فرآوری شده، خطر حمله قلبی را تا ۱۶ تا ۲۲ درصد کاهش می‌دهد. درصدا کاشکی می‌دهد. (لورنا پاچکو» Lorena)

راه‌های مقابله با خواب‌آلودگی بهاری

گشاد می‌شوند و فشارخون افت می‌کند. نور باعث می‌شود بدن مقدار بیشتری هورمون سروتونین ترشح کند درحالی‌که میزبان ملاتونین در بدن هنوز بالاست. بدن نمی‌تواند یک‌شبه این فرآیند تطبیق دهد و افراد احساس خواب‌آلودگی، بی‌انگیزه بودن و کم‌انرژی بودن می‌کنند. برای رهایی از این حالت تا جایی که می‌توانید بیرون بروید و از هوای تازه استفاده کنید. اگر جزو افرادی

بهراری می‌شوند. این حالت تنها دو سه هفته طول می‌کشد و با تطبیق پیدا کردن بدن با تغییرات بهاری، سیستم بدن به حالت قبل برمی‌گردد. طی زمستان سطح هورمون‌هایی مانند سروتونین در بدن پایین می‌آید و دلیل آن ساعت‌های کوتاه‌تر روز و ترشح بیشتر هورمون ملاتونین یا هورمون خواب است. وقتی بهار می‌رسد، بدن باید خودش را با ساعت‌های طولانی‌تر روز با نور قوی‌تر خورشید سازگار کند. دمای بدن بسالما می‌رود، رگ‌ها

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