

راهکارهای کاهش عطش در روزه‌داری

گروه بهداشت و سلامت - رفع عطش از چالش‌های همیشگی روزه‌داران بوده و هست. هر چه باشد و سووم از بدن انسان را پ تشکیلی می‌دهد و در روزهای گرم و طولانی روزه‌داری باید بر نامه مناسبی برای تامین این نیاز حیاتی بدن داشته باشید. در مطلب پیش رو توصیه‌هایی از آداب آب نوشیدن در ماه مبارک رمضان و راهکارهایی برای رفع عطش از منابع طب ایرانی را برایتان آورده ایم.

***** با آب سرد در افطار خداحافظی کنید**
نوشیدن آب سرد در وعده افطار باعث انقباض دستگاه گوارش و درد معده می‌شود. همچنین زیاد خوردن آب، اشتهای شما را کور می‌کند و دیگر جایی برای خوردن غذای بعد از افطار بهتر است از شیر ولرم همراه با مواد دارای قند طبیعی مانند خرما، عسل یا نکتور شیرین استفاده کنید تا هم آب بدن‌تان تامین شود و هم قند خون‌تان بالا و پایین نرود. نوشیدن چای کمرنگ هم گزینه بدی نیست اما دقت کنید که فقط مجاز به نوشیدن چای کمرنگ هستید. چون چای پررنگ به شدت مدر است و باعث می‌شود مقدار بیشتری از آب بدن دفع شود.

***** لیوان آب از افطار تا سحر**
در وعده افطار از خوردن غذاهای سفت و کبابی پرهیز داشته‌اید. کما فی‌رنا با سوپ رقیق برای افطار بسیار مناسب است. با مصرف آب و غذاهای یک‌تیر و دو نشان‌دهنده‌ها؛ هم سیر شده اید و هم آب و املاح مورد نیاز بدن‌تان را تامین کرده‌اید. به فاصله یک ساعت بعد از افطار سعی کنید نوشیدن آب را شروع کرده و تا وقت خواب حدود ۶ تا ۸ لیوان آب و مایعات خنک بنوشید. دقت کنید که لازم نیست همه مایعات مورد نیاز بدن‌تان را با آب تامین کنید. بدن شما در ساعات روزه بودن، املاح و ریزش‌هایی را از دست می‌دهد که برای تامین آنها بهتر است از میوه‌ها، آب معدنی طبیعی و نوشیدنی‌هایی مثل مرغ دوغ کم نمک استفاده کنید. شربت آلبیوم، خاکشیر، تخم شربتی، سسکنجبین و شربت‌های سنتی هم برای کاهش تشنگی بسیار مفیدند. در روزهای ماه رمضان تا جایی که می‌توانید دو قهوه و نون‌شابه را خط بکشید چون همه این نوشیدنی‌ها باعث افزایش تشنگی می‌شوند.

***** معجزه مرغیجات گیاهی**
بعد از افطار از نوشیدن مرغیجات سنتی غافل نشوید. مرغ کاسنی و عرق بیدمشک بهترین مرغیجات هستند که می‌توانند عطش شما را کم کنند. طبع هر دو این گیاهان سرد و تر است و بدن‌تان را خنک می‌کنند. کاسنی علاوه بر افزایش میزان تحمل بدن در برابر گرما، باعث پاک‌سازی کبد می‌شود و عرق بیدمشک هم به جز خنک کردن، آرام‌بخش و مقوی قلب است. عرق شاه‌تره یکی دیگر از مرغیجات خنک‌کننده است که با طبع سرد و مرطوبش کمک می‌کند حرارت بدن‌تان را کاهش دهد.

***** معجزه مرغیجات گیاهی**
خاکشیر و تخم شربتی هم خنک‌کننده و ضد عطش هستند و می‌توانند آب را در دانه‌های خود نگه دارند و به تدریج آن را در روده آزاد کرده و به بدن برسانند. در نتیجه نیاز بدن را به مدت طولانی‌تر نسبت به آب تامین می‌کنند.

***** معجزه مرغیجات گیاهی**
بعد از افطار از نوشیدن مرغیجات سنتی غافل نشوید. مرغ کاسنی و عرق بیدمشک بهترین مرغیجات هستند که می‌توانند عطش شما را کم کنند. طبع هر دو این گیاهان سرد و تر است و بدن‌تان را خنک می‌کنند. کاسنی علاوه بر افزایش میزان تحمل بدن در برابر گرما، باعث پاک‌سازی کبد می‌شود و عرق بیدمشک هم به جز خنک کردن، آرام‌بخش و مقوی قلب است. عرق شاه‌تره یکی دیگر از مرغیجات خنک‌کننده است که با طبع سرد و مرطوبش کمک می‌کند حرارت بدن‌تان را کاهش دهد.

***** معجزه مرغیجات گیاهی**
خاکشیر و تخم شربتی هم خنک‌کننده و ضد عطش هستند و می‌توانند آب را در دانه‌های خود نگه دارند و به تدریج آن را در روده آزاد کرده و به بدن برسانند. در نتیجه نیاز بدن را به مدت طولانی‌تر نسبت به آب تامین می‌کنند.

***** معجزه مرغیجات گیاهی**
خاکشیر و تخم شربتی هم خنک‌کننده و ضد عطش هستند و می‌توانند آب را در دانه‌های خود نگه دارند و به تدریج آن را در روده آزاد کرده و به بدن برسانند. در نتیجه نیاز بدن را به مدت طولانی‌تر نسبت به آب تامین می‌کنند.



چگونه سوخت و ساز بدنمان را تقویت کنیم



گروه بهداشت و سلامت - در این گزارش به روش‌هایی برای تقویت متابولیسم بدن اشاره شده است. بافت عضلانی بدون چربی بسازید در دستورالعمل‌های فعالیت بدنی نه تنها انجام فعالیت‌های هوازی بلکه تمرینات قدرتی نیز توصیه شده است. هرچه فرد از بافت عضلانی بیشتری برخوردار باشد، کالری بیشتری می‌سوزاند، به همین دلیل است که افرادی که تنها با نشستن کالری بیشتری می‌سوزانند. یکی از بهترین روش‌ها بسیاری از تمرینات مقاومتی است. هر ۲ پوند (۰.۹۰۷ کیلوگرم) افزایش عضله در بدن، ۹۰ کالری اضافی در روز می‌سوزاند و میزان متابولیسم را در حالت استراحت افزایش می‌دهد.

گروه بهداشت و سلامت - در این گزارش به روش‌هایی برای تقویت متابولیسم بدن اشاره شده است. بافت عضلانی بدون چربی بسازید در دستورالعمل‌های فعالیت بدنی نه تنها انجام فعالیت‌های هوازی بلکه تمرینات قدرتی نیز توصیه شده است. هرچه فرد از بافت عضلانی بیشتری برخوردار باشد، کالری بیشتری می‌سوزاند، به همین دلیل است که افرادی که تنها با نشستن کالری بیشتری می‌سوزانند. یکی از بهترین روش‌ها بسیاری از تمرینات مقاومتی است. هر ۲ پوند (۰.۹۰۷ کیلوگرم) افزایش عضله در بدن، ۹۰ کالری اضافی در روز می‌سوزاند و میزان متابولیسم را در حالت استراحت افزایش می‌دهد.

فیبرهای غذایی به یک اندازه برای بدن مفید نیستند

مشخص از افراد مسن، با داده‌های دقیق در مورد دریافت رژیم غذایی، التهاب، و ابتلا به بیماری قلبی عروقی است. از ۱۹۸۹ تا ۱۹۹۰ در مطالعه سلامت قلب و عروق ثبت نام کردند. شرکت کنندگان یک پرسشنامه در مورد رژیم غذایی دریافت کردند که مرتب است و آیا فیبر رابطه معکوس با بیماری‌های قلبی عروقی دارد یا خیر. نتایج نشان داد که فیبر کل، و به‌طور خاص فیبر غلات، و نه فیبر میوه یا سبزیجات، به‌طور مداوم با التهاب کمتر و بروز بیماری قلبی عروقی کمتر مرتبط است. تاکنون اطلاعات محدودی در مورد ارتباط بین فیبر و التهاب در میان افراد مسن وجود داشته است که در مقایسه با افراد جوان دارای میزان بالاتر التهاب هستند. این تحقیق شامل داده‌هایی از یک گروه بزرگ و

مشخص از افراد مسن، با داده‌های دقیق در مورد دریافت رژیم غذایی، التهاب، و ابتلا به بیماری قلبی عروقی است. از ۱۹۸۹ تا ۱۹۹۰ در مطالعه سلامت قلب و عروق ثبت نام کردند. شرکت کنندگان یک پرسشنامه در مورد رژیم غذایی دریافت کردند که مرتب است و آیا فیبر رابطه معکوس با بیماری‌های قلبی عروقی دارد یا خیر. نتایج نشان داد که فیبر کل، و به‌طور خاص فیبر غلات، و نه فیبر میوه یا سبزیجات، به‌طور مداوم با التهاب کمتر و بروز بیماری قلبی عروقی کمتر مرتبط است. تاکنون اطلاعات محدودی در مورد ارتباط بین فیبر و التهاب در میان افراد مسن وجود داشته است که در مقایسه با افراد جوان دارای میزان بالاتر التهاب هستند. این تحقیق شامل داده‌هایی از یک گروه بزرگ و

دگاه مطبوعات

وبسایت اقتصادی 'اقتصاد کیش' با موضوعات متنوع در زمینه‌های اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی. شامل اخبار، گزارش‌ها و تحلیل‌ها در مورد بازارهای مختلف و تحولات اقتصادی کشور.

وبسایت 'اقتصاد کیش' با موضوعات متنوع در زمینه‌های اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی. شامل اخبار، گزارش‌ها و تحلیل‌ها در مورد بازارهای مختلف و تحولات اقتصادی کشور.

بهترین مواد غذایی چربی سوز برای بدن

به‌طور عمومی مواد غذایی که درصد بالایی آب داشته باشند فضای بیشتری را در معده اشغال می‌کنند. این بدان معنا است که با خوردن مواد غذایی آبدار همانند هندوانه فضای کمی برای مواد غذایی باقی خواهد ماند. این میوه سطح بالایی از ویتامین A و C دارد و سرشار از آنتی‌اکسیدان لیکوپین است.



گروه بهداشت و سلامت - مواد غذایی به دلیل خاصیتی که دارند، می‌توانند به سوزاندن چربی در بدن کمک کنند.

- ۱- ماست یونانی: چربی سوزی پر بازدهی؛ این ماست بیش از دو برابر سایر ماست‌ها حاوی پروتئین است. از همین رو، ماست یونانی زمان بیشتری در معده باقی مانده و احساس سیری طولانی مدت به فرد می‌دهد. همچنین بدن کالری بیشتری برای هضم پروتئین نسبت به کربوهیدرات می‌سوزاند. بهتر است از ماست‌های یونانی کم چرب استفاده کنید.
- ۲- دارچین: تحقیقات دانشمندان نشان داده‌اند دارچین دارای خواص ثابت بخش بر سطح قند خون بدن است. این امر باعث کاهش اشتها به ویژه در بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ می‌شود. از آنجا که در چین خود دارای کالری نیست، می‌تواند به راحتی آن را به قهوه، چای و ماست خود بیفزاید و از خواص نظیر آن بهره‌مند شوید.
- ۳- فلفل تند: این نوع فلفل دارای ماده شیمیایی به نام کپسایسین است، این ماده با مهار اشتها و فرود افزایش متابولیسم (سوخت و ساز بدن) به صورت کوتاه مدت بر فعالیت بدن تأثیر می‌گذارد.
- ۴- چای سبز: تحقیقات متعدد نشان داده‌اند چای سبز

با تحریک بدن به سوزاندن چربی بیشتر، به کاهش وزن کمک می‌کند. این چای حاوی کاتچین است که بر متابولیسم تأثیر می‌گذارد.

با تحریک بدن به سوزاندن چربی بیشتر، به کاهش وزن کمک می‌کند. این چای حاوی کاتچین است که بر متابولیسم تأثیر می‌گذارد.

یک فرمول ساده برای حفظ سلامتی

پیش‌نویس دستورالعمل جدید موسسه ملی تغذیه بهداشت و مراقبت در بریتانیا می‌گوید افراد از برخی از گروه‌های نژادی آسیایی و سیاه پوست بیشتر مستعد این نوع تجمع چربی در اطراف کمر هستند که به آن "چاقی مرکزی" می‌گویند. این افراد باید از آستانه‌های شاخص توده بدنی پایین‌تر برای جاقی استفاده کنند تا به پیش‌بینی خطر سلامتی کمک کنند.

پیش‌نویس دستورالعمل جدید موسسه ملی تغذیه بهداشت و مراقبت در بریتانیا می‌گوید افراد از برخی از گروه‌های نژادی آسیایی و سیاه پوست بیشتر مستعد این نوع تجمع چربی در اطراف کمر هستند که به آن "چاقی مرکزی" می‌گویند. این افراد باید از آستانه‌های شاخص توده بدنی پایین‌تر برای جاقی استفاده کنند تا به پیش‌بینی خطر سلامتی کمک کنند.

پیش‌نویس دستورالعمل جدید موسسه ملی تغذیه بهداشت و مراقبت در بریتانیا می‌گوید افراد از برخی از گروه‌های نژادی آسیایی و سیاه پوست بیشتر مستعد این نوع تجمع چربی در اطراف کمر هستند که به آن "چاقی مرکزی" می‌گویند. این افراد باید از آستانه‌های شاخص توده بدنی پایین‌تر برای جاقی استفاده کنند تا به پیش‌بینی خطر سلامتی کمک کنند.

تبلیغاتی برای 'کلیه سفارشات صنایع چوب' شامل خدمات طراحی و ساخت کابینت‌ها، میزها و سایر مبلمان چوبی با کیفیت و قیمت مناسب. تلفن: ۷۷۹۸۲۵۲