

غذاهایی که باید از آن‌ها در سفرهای سحر و افطار اجتناب کرد

برخی از غذاها هستند که برای داشتن بدنی سالم در ماه مبارک رمضان، باید از خوردن آن‌ها اجتناب کرد.



در سفرهای افطار و سحر معمولاً غذاهای مختلفی وجود دارند؛ اما ضروری است این غذاها مفید و سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی و مایعاتی باشند که بدن در طول روز از دست ندهد.

شیرینی‌ها

وقتی در این جا می‌گوییم شیرینی‌ها، منظورمان تنها شیرینی نیست؛ بلکه تمام مواد سرشار از قند و شکر است. چرا که این مواد دارای کالری

غذاها ارزش غذایی ندارند؛ بلکه ممکن است سبب خستگی شما پس از مصرف شوند. چرا که این نوع غذاها، جای مواد غذایی سالم را در معده شما اشغال می‌کنند.

غذاهای سرشار از نمک
غذاهای پر نمک و ترشی‌ها نمونه دیگری از مواد غذایی هستند که باید در این ماه از آن‌ها پرهیز کرد؛ چرا که نمک سبب خشک شدن بدن می‌شود و بر قدرت بدن در جذب مایعات تأثیر می‌گذارد.

باید در این جا اشاره کنیم غذاهای بسیاری وجود دارند که حاوی سدیم هستند؛ اما متوجه آن‌ها نیستیم. بسیاری از خریدها هر چه چرب‌تر است، درج شده بر روی آن محصول نگاه کنیم.

بالایی هستند، اما ارزش غذایی اندکی دارند. این نوع مواد غذایی سریع به بدن انرژی می‌رسانند؛ اما مدت زمان آن کوتاه است و اندکی پس از خوردن آن‌ها احساس خستگی خواهید کرد.

نوشیدنی‌ها و مواد غذایی کافئین دار
از دیگر مواد غذایی که باید در این ماه به مصرف آن‌ها پرهیز کرد؛ کافئین دار است. کافئین در وعده سحری اجتناب ورزید.

کربوهیدرات‌های ساده
از دیگر مواد غذایی که باید از آن‌ها اجتناب کنید، کربوهیدرات‌های ساده و یا تصفیه شده مانند نان‌های سفید و شیرینی است. شما با سستی از این نوع مواد غذایی در وعده سحر اجتناب کرده و یا دست کم آن‌ها را کاهش

بایستد، مواد غذایی کافئین دار است. باید در این ماه نوشیدنی‌های کافئین دار در راس آن‌ها قهوه، چای و کاکائو را به حداقل برسانید. علت این مسئله نیز آن است که کافئین «ادار آور» است و به همین خاطر، سبب می‌شود مایعات بدن شما از دست رفته و به سرعت احساس تشنگی کنید.

برای همین نیز ضروری است تا از مصرف نوشیدنی‌ها و غذاهای کافئین دار در وعده سحری اجتناب ورزید.

خصوصاً اگر این نوشیدنی‌ها خشک باشند. این نوشیدنی‌ها ممکن است سبب سوء هاضمه شوند و به همین دلیل نیز توصیه می‌شود به جای مصرف نوشیدنی‌های گازدار، یک لیوان آب ولرم مصرف کنید.

خواص استفاده از لیموترش در ماه مبارک رمضان

روز، به ویژه در طول روند سازگاری بدن با روزه داری در تمام طول ماه مبارک رمضان، قابل مشاهده نیست. دلیل بده کسم آبی، مشکلات سلامتی مانند میگرن، زندگی اجتماعی را محدود می‌کند. در این مرحله روزه داران به مسکن‌های درد جایگزین متوسل می‌شوند که ضرری به روزه نمی‌زند و آن را باطل نمی‌کند. لیمو یکی از این مسکن‌های طبیعی است. شما با استفاده از لیمو به روش طبیعی و بدون افطار از شکر سرد خلاص می‌شوید.



قهوه به درمان اختلالات کت می‌کند

بیماران مبتلا به دیسکتیزی مرتبط با رز، داده‌های ۳۰ بیمار را که کافئین مصرف کرده بودند، مورد مطالعه قرار دادند. در این آزمایش مشخص شد که مصرف کافئین، عوارض این بیماری را در ۲۶ بیمار بهبود بخشیده و در مقابل ۳ بیمار با تشدید عوارض مواجه کرده است. نتایج این فرضیه تأیید می‌کند که مصرف کافئین برای



وضعیت نادر و ناتوان کننده‌ای برای بیمار است و درمان مناسبی برای این بیماری وجود ندارد. سه سال پیش، پزشکان فرانسوی، از جمله دانشمندان علوم اعصاب، امانوئل فلامن زرواوری میونر، اتفاق می‌تواند رخ دهد که کافئین در یک بیمار کودک تأثیر مثبتی داشته است. در این اکتشاف، یک کودک ۱۱ ساله مقداری قهوه عادی نوشیده و سپس به صورت ناخواسته قهوه بدون کافئین نوشیده بود که علامه عنوان یک دارو نامی به شمار آمد اما این مسئله فقط برای یک مورد خاص تجربه شده بود. برای اثبات نتیجه باید موارد متعدد دیگر نیز آزمایش

گردن
آب لیمو می‌تواند سردردهای ناشی از کم آبی بدن را تسکین دهد. با این حال، لیمو می‌تواند در تسکین سردرد به لطف خواص آروماتراپی، لیمو برای استفاده خارجی نیز برای سردرد مفید است. یک تکه لیمو را در دست خود بمالید تا خیر شود و آن را روی صورت و پیشانی خود بمالید. در مدت کوتاهی هم احساس تسکین درد پیدا می‌کند.

تأثیر مالدین لیمو بر روی بدن بسیار زیاد است. مالدین لیمو می‌تواند سردردهای ناشی از کم آبی بدن را تسکین دهد. با این حال، لیمو می‌تواند در تسکین سردرد به لطف خواص آروماتراپی، لیمو برای استفاده خارجی نیز برای سردرد مفید است. یک تکه لیمو را در دست خود بمالید تا خیر شود و آن را روی صورت و پیشانی خود بمالید. در مدت کوتاهی هم احساس تسکین درد پیدا می‌کند.

وضعیت نادر و ناتوان کننده‌ای برای بیمار است و درمان مناسبی برای این بیماری وجود ندارد. سه سال پیش، پزشکان فرانسوی، از جمله دانشمندان علوم اعصاب، امانوئل فلامن زرواوری میونر، اتفاق می‌تواند رخ دهد که کافئین در یک بیمار کودک تأثیر مثبتی داشته است. در این اکتشاف، یک کودک ۱۱ ساله مقداری قهوه عادی نوشیده و سپس به صورت ناخواسته قهوه بدون کافئین نوشیده بود که علامه عنوان یک دارو نامی به شمار آمد اما این مسئله فقط برای یک مورد خاص تجربه شده بود. برای اثبات نتیجه باید موارد متعدد دیگر نیز آزمایش

با پرهیز از این کارها موهای سالمی داشته باشیم

گروه بهداشت و سلامت - موهای خیس شکننده تر هستند و خاصیت ارتجاعی خاصی دارند. **برس زدن موهای خیس**، موهای خیس شکننده تر هستند و خاصیت ارتجاعی خاصی دارند. برس زدن موهای خیس ممکن است کشش زیادی در موهای خود را ایجاد کند و باعث شکستگی مو می‌شود که به وز شدن مو و آسیب تقریباً جبران ناپذیری در موها منجر می‌شود. بنابراین پس از دوش گرفتن، موهای خود را با یک حوله میکروفیبر پاک کنید، سپس قبل از خشک کردن، با یک شانه دندان بزرگ، موهای خود را جدا کنید. **خوابیدن با موهای خیس**: همانطور که قبلاً اشاره کردیم، موهای خیس ظرفیت بیشتری برای آسیب دیدن دارند و به همین دلیل نیز توصیه می‌شود تمام چرخش‌هایی که در هنگام خواب اتفاق می‌افتد می‌تواند باعث آسیب به مو شود. حتماً قبل از خواب موهایتان را با حوله خشک کنید و برای محافظت بیشتر از موهایتان یک رولشالی آبرشیمی بخرید.

استفاده از حوله نامناسب برای خشک کردن موها: حوله‌های پنبه‌ای استاندارد خیلی جاذب آب نیستند و بهترین راه برای خشک کردن موهای شما به شمار نمی‌روند. استفاده از حوله میکروفیبر در زمینه خشک کردن موهای سر بهتر عمل می‌کند و روی موهای فرای شما مایه ملایم‌تر است. به نحوه خشک کردن موهای خود نیز توجه کنید تا به آن آسیب نرسانید. به جای پیچاندن یا مالیدن موها در حوله، به آرامی با فشار دادن موهای خود در حوله، آب موهای خود را بگیرید و به خشک شدن آنها کمک کنید.

شستشوی روزانه مو: ممکن است غیر منطقی به نظر برسد، اما شستن روزانه موها در واقع می‌تواند به جای جلوگیری از چرب شدن موها، باعث چرب شدن آنها شود. پوست سر شما سیوم (چربی) تولید می‌کند؛ سیوم روغنی است که هم پوست سر و هم از موهای شما را تغذیه و محافظت می‌کند. شستن بیش از حد موهایتان باعث خشکی پوست سر شما می‌شود و پوست سر شروع به تولید سیوم بیشتری برای محافظت از خود می‌کند و موهای شما را بیشتر چرب می‌کند. سعی کنید موهای خود را تنها دو یا سه بار در هفته بشویید.

استفاده زیاد از شامپوی خشک: در مقابل، شستن موها و استفاده بیش از حد از شامپوی خشک نیز ایده آل نیست. استفاده زیاد از این محصول برای پوست سر مضر است. حتماً موهای خود را مرتب بشوید و در فواصل شستشوی مو به جای استفاده از شامپوی خشک به دنبال مدل‌های مو و لوازم جانی دیگری برای استفاده بر روی موهای خود باشید.

شستشوی مو با آب بیش از حد داغ: یک دوش آب گرم خوب برای آرامش معجزه می‌کند، اما آب گرم بیش از حد می‌تواند با خشک کردن پوست سر و ایجاد حالت ایستا و موخوره به موها آسیب بزند. در حالت ایده آل، موهای خود را با آب گرم (نه جوش) بشوید و به تدریج داغ‌تر برای شستشوی نهایی با آب ولرم یا سرد کاهش دهید. آب سرد منافذ پوست سر شما را می‌بندد و رطوبت را در تارهای موی شما نگاه می‌دارد. **تخلیه ابزار آرایش مو روی حداکثر گرما**: اگر سشوار، اتو صاف کننده یا اتو فر کهنه خود را روی بالاترین درجه حرارت تنظیم کنید، ضرر زیادی به موهای خود می‌زند. حتی ممکن است موهای خود را بسوزانید، آسیب‌های جبران ناپذیری به آنها وارد کنید و نوک موها شکافته و موخوره شوند. اگر نمی‌توانید بدون این ابزارها کار کنید، استفاده صحیح از آن‌ها را یاد بگیرید و مطمئن شوید که این ابزارها تنظیمات دمای متفاوتی ارائه می‌دهند تا بتوانید سطح گرما را کنترل کنید.

عدم استفاده از محصولات محافظ حرارت: یکی دیگر از راه‌های محافظت از موهایتان در برابر آسیب گرما، استفاده از محصولات محافظ در برابر حرارت است. این محصولات در قالب‌های مختلفی برای انواع مو و کاربردهای مختلف ارائه می‌شوند. در حالی که این محصولات به کاهش آسیب به مو کمک می‌کنند، اما به طور کامل از این آسیب جلوگیری نمی‌کنند. بنابراین همچنان باید به دمای ابزارهای آرایش موی خود و فرائس استفاده از آنها توجه کنید. **شستن نادرست موها**: تکنیک‌هایی برای خوب شستن موهایتان وجود دارد و احتیاطاً این کار را به درستی انجام ندهد. مراقب استفاده بیش از حد از محصول باشید و مطمئن شوید که بعد از استفاده از شامپو و حالت دهنده مو به خوبی موهای خود را آکنش کنید. شامپو را باید عمداً روی پوست سر مالیده و سیوم (چربی) را از بین ببرید و سپس خوب آبکشی کرد تا چربی و شامپو از روی مو و پوست سر پاک شوند. در مقابل، در انتها باید از نرم کننده استفاده کرد.

دکه مطبوعات

اقتصاد کیش
روزنامه
شماره ۳۹۴۱
روزنامه

مناطقی آزاد
دبیرخانه شهربانهالی، وزارت آزاد دپیل، مارتا اقتصاد العاق نمی‌شود

گفتگوی ۳ جانبه
السلیطی، قاسمی، محمد در کیش

مناطقی آزاد
گفتگوی ۳ جانبه
السلیطی، قاسمی، محمد در کیش

اقتصاد کیش
روزنامه
شماره ۳۹۴۱
روزنامه

مناطقی آزاد
دبیرخانه شهربانهالی، وزارت آزاد دپیل، مارتا اقتصاد العاق نمی‌شود

گفتگوی ۳ جانبه
السلیطی، قاسمی، محمد در کیش

مناطقی آزاد
گفتگوی ۳ جانبه
السلیطی، قاسمی، محمد در کیش

بررسی خواص ترکیب انجیر خشک و روغن زیتون برای سلامت عمومی بدن

گروه بهداشت و سلامت - ترکیب انجیر و روغن زیتون، به عنوان یک داروی طبیعی شگفت‌انگیز در میان پزشکان طب سنتی مورد توجه بوده است. انجیر از جمله میوه‌هایی که خوردن آن همیشه لذت بخش است. این میوه خواص فراوانی دارد. در صورتی که این میوه به همراه روغن زیتون مخلوط شود، دارای خاصیت بی نظیری می‌شود. این ترکیب توسط این سینا برای حل مشکلات فراوانی می‌شده است. وقتی یاد گرفته‌اید که روغن زیتون و انجیر را به صورت پخته شده، چگونه مصرف کنید، فوراً برای تهیه آن اقدام کنید. با این حال، ایده خوبی است که قبل از امتحان این دستور غذا یک متخصص مراقبت‌های بهداشتی مشورت کنید. روغن زیتون و انجیر که نقش مهمی در درمان بسیاری از مشکلات سلامتی دارند، چه فوایدی دارند و چگونه تهیه می‌شوند؟ در این جا فواید مخلوط معجزه آسای این سینا، درمان روغن زیتون و انجیر را برای شما گردآوری کرده ایم. انجیر و روغن زیتون از خوراکی‌های است که خداوند به آن‌ها سوگند خورده است؛ پس نوعی خوراکی است که در نوع خود شفا است. وقتی این دو غذا را کنار هم مدهی می‌گذاریم مخلوطی شفا بخش پدید می‌آید. انجیر خشک حاوی سطوح بالایی از کلسیم و فسفر است و به تقویت استخوان‌ها و دندان‌ها کمک می‌کند. به لطف پروتئین، مواد معدنی و ویتامین‌های موجود در آن، به تجزیه سلول‌ها کمک می‌کند.

انجیر به دلیل محتوای فیبری که دارد پوست را تسکین می‌دهد. به روده‌ها اجازه حرکت سریع می‌دهد. روغن زیتون سطح داخلی روده را بازسازی می‌کند. روغن زیتون اصطکاک بین مفاصل را کاهش می‌دهد و به حرکت سالم مفاصل کمک می‌کند. باورهای روزه‌رسانان می‌دهد و باردار شدن را آسان می‌کند. به بهبود عفونت گلو و کاهش سرفه کمک می‌کند. انجیر خشک با داشتن مواد معدنی و ویتامین‌ها از سلامت قلب محافظت می‌کند. درمان انجیر خشک روغن زیتون حاوی ویتامین B2 و B2 بزرگ پیشگیری می‌کنند. انجیر خشک که سرشار از آهن است به افراد مبتلا به کم خونی یا سرما خوردگی توصیه می‌شود. انجیر منبع غنی ویتامین‌های A، B، K و به ویژه ویتامین‌های گروه B است. انجیر توانایی جلوگیری از افزایش قند خون را دارد، قند خون را تنظیم می‌کند.



ضروری ترین مواد مغذی برای افراد کهنسال

گروه بهداشت و سلامت - افزایش سن خطر بروز بیماری‌های مختلف در انسان افزایش می‌یابد. این روند داشتن یک رژیم غذایی غنی از مواد مغذی و ویتامین‌های مختلف برای افراد کهنسال ضروری است. تحقیقات متعدد نشان داده است افراد با افزایش سن در خطر بیشتری برای ابتلا به امراض متعدد دارند.

در این مطلب به ضروری ترین مواد مغذی که افراد با افزایش سن به آن احتیاج بیشتری دارند می‌پردازیم:

۱- کلسیم: متاسفانه با افزایش سن کهنسالان کلسیم بیشتری نسبت به آنچه دریافت می‌کنند، از دست می‌دهند. از این رو، کهنسالان در خطر بیشتری برای پوکی

استخوان قرار دارند. این موضوع به ویژه در زنان پس از دوره یائسگی رایج است. کلسیم به کارکرد مناسب ماهیچه‌ها، اعصاب، سلول‌ها، و عروق خونی کمک می‌کند.

۲- ویتامین B12: این ویتامین به طور مستقیم در ساخت سلول‌های خونی و عصبی نقش ایفا می‌کند. افراد می‌توانند به طور طبیعی از محصولات حیوانی همانند گوشت، ماهی، تخم مرغ و محصولات لبنی نیز بدان خود-به این ویتامین را تأمین کنند. گیاهخواران به شش‌دند معرض کمبود ویتامین B12 قرار دارند.

۳- ویتامین D: این ویتامین برای جذب کلسیم ضروری است، از این رو، افراد باید

برای جلوگیری از پوکی استخوان به D اهمیت ویژه‌ای بدهند. در صورتی که در دسترس نیست، می‌تواند با مکمل‌ها یا نور خورشید تأمین شود.

۴- ویتامین B6: بدن از این ویتامین برای مبارزه با میکروباها و نیز تولید انرژی استفاده می‌کند.

ویتامین B6 همچنین به رشد مغز نیز کمک می‌کند. با افزایش سن نیاز بدن به مصرف این ویتامین افزایش می‌یابد. مطالعات نشان داده‌اند افراد بزرگسالی که دارای سطح بالای ویتامین B6 بودند عملکرد مغزی بهتری داشتند.

۵- منیزیم

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

۴۴۴۷۳۴۲۱ - ۴۴۴۷۳۴۲۲

کیش نوش