

بخور و نخورهای فصل پاییز کدام است؟

در فصل پاییز می‌توان با میوه‌های پاییزی از بدن خود محافظت کرده و سلامتی بدن را تکمیل کرد، پاییز همراه خود بیماری‌هایی مثل آنفلوآنزا و سرماخوردگی را می‌آورد اما میوه‌های پاییزی با دز هر همین بیماری‌ها هستند.

خونسی کمک می‌کند. البته عدم تعادل در مصرف این میوه باعث بیوستت می‌شود.

سیب: با اینکه سیب در تمام طول سال در بازار وجود دارد، اما از انواع آن به عنوان میوه پاییزی استفاده می‌شود. سیب دارای فیبر و آنتی‌اکسیدان‌های بالایی است به همین دلیل با مصرف این میوه می‌توان از بیماری‌هایی چون سرطان، دیابت و انواع بیماری‌ها پیشگیری و آنها را کنترل کرد.

انگور: این میوه که در رنگ‌ها و سایزهای مختلف در بازار وجود دارد، منبع غنی پلی‌فنول‌ها و ویتامین K است. انگور مقدار قابل توجهی آنتی‌اکسیدان در خود گنجانده و یک ضد سرطان قوی به شمار می‌آید. از دیگر خواص انگور می‌توان به جلوگیری از آلزایمر، بیماری‌های قلبی و کاهش کلسترول اشاره کرد. این میوه تقویت کننده خلق و خو است و به سلامت

گروه بهداشت و سلامت – با توجه به این که فصل پاییز سرد و خشک است باید از مصرف غذاهایی که سردی و خشکی زیاد دارند همچون ترشی‌جات، عدس، بادمجان، کلم، قارچ، گوجه‌فرنگی، میوه‌های ترش و آب‌پز پرهیز کنید و برعکس تابستان از غذاهایی که مزاج گرم دارند و خون‌ساز هستند استفاده کنید. آبگوشت، گوشت گوسفند شتر و بلدرچین، تخم‌مرغ، حبوبات، غذاهای ادویه‌دار و موادی که طعم شیرین دارند مانند شیره خرما و انگور، فرنی بادام، شش‌پربنخ، مریاها، میوه‌های شیرین مانند کشمش، توت خشک، میوه، انجیر و از میان میوه‌های تازه مصرف به، سیب، انار و گلابی توصیه می‌شود.

غذاهای مناسب فصل
برای حفظ سلامت و اینکه میزان مضرات این فصل به حداقل برسد، بهتر است در پاییز از غذاهایی با مزاج گرم و تر استفاده شود. گوشت گوسفند، مرغ و شیرینی‌های طبیعی مانند میوه، انجیر، کشمش، شیرینی‌های تهیه شده از بادام و شکر مناسب است. در فصل پاییز باید از مصرف غذاهای سوزا مثل عدس، بادمجان، گوشت گوساله و فست‌فودها پرهیز کرد.

مزاج پاییز سرد و خشک

است
همان‌طور که می‌دانید، مزاج پاییز سرد و خشک است، بنابراین در این فصل از انجام هر عملی که باعث خشکی بدن می‌شود، پرهیز کنید. از جمله این موارد می‌توان به غذاهای بسیار گرم، گوشت‌های مانده و ادویه‌جات با گرمی زیاد اشاره کرد و موارد دیگر عبارتند از:

پرهیز از نوشیدن آب سرد
آشامیدن آب سرد باعث ضعف حلق و تارهای صوتی می‌شود و با توجه به شیوع بیماری‌های تنفسی در پاییز، توصیه می‌شود از نوشیدن آب سرد در این فصل خودداری کنید.

قرار ندادن سر در معرض هوای مستقیم: در فصل پاییز بهتر است سر خود را بپوشانید. قرار گرفتن سر در معرض هوای مستقیم، به خصوص در اوایل صبح که هوا سرد است، باعث بسته شدن منافذ پوستی می‌شود. این اتفاق مانع دفع بخارهای بدن می‌شود و با تجمع آنها در سر، بیماری‌های زیادی از جمله زکام و سرخه شما را تهدید می‌کند.

دوری از مکان‌های سرد:
اجتناب از خوابیدن در مکان‌ها سرد و استحمام با آب سرد، به دلیل بسته شدن منافذ پوستی و عوارض ناشی از آن، می‌تواند باعث بیماری شود.
تعادل در مصرف میوه:
زیاده‌روی در مصرف میوه‌های فصلی باعث ایجاد مشکلات زیادی می‌شود، بنابراین بهتر است در پاییز تعادل در مصرف میوه را رعایت کنید.

رطوبت بدن: به دلیل خشکی فصل پاییز و تأثیر ناخوشایند آن روی بدن، توصیه می‌شود از عواملی که باعث

اقتصاد کیش



چند عامل مهم برای حفظ سلامت مغز همزمان با افزایش سن
گروه بهداشت و سلامت – شکی نیست که ذهن انسان به طرز گنج‌کننده‌ای پیچیده است و نزدیک به ۱۰۰ میلیارد نورون با هم کار می‌کنند تا انسان را در تفکر چابک و سریع نگه دارند. اما درست مانند بقیه بدن، زمانی که فرد کمی بزرگتر می‌شود مغز ممکن است در بهترین حالت خود نباشد. فرد متوجه شود که باید چیزهایی را یادداشت کند، قرار ملاقات‌ها را فراموش کرده یا نمی‌تواند گفتگو یا رویدادها را بدون تأمل به یاد آورد. پروفیسور هر موندو زیگموندسون، استاد گروه روانشناسی در دانشگاه علم و فناوری نروژ NTNU می‌گوید: "گلیدهای سیستم عصبی ماماده خاکستری و سفید است" که از نورون‌ها و دندریت‌ها تشکیل شده است، به گونه‌ای که ماده سفید اتصالات بین سلول‌ها (آکسون‌های نخاعی) را فراهم و به سرعت انتقال و توزیع سیگنال‌ها کمک می‌کند. وی همچنین افزود: «اگر فردی بخواهد ذهن خود را در بهترین حالت نگه دارد، رعایت سه عامل ضروری است.

۱. داشتن فعالیت بدنی: فعالیت و حرکت شاید بزرگترین چالش برای بسیاری از ما باشد. همان‌طور که اگر بیش از حد روی مبل بنشینید بدن شما تپیل می‌شود، متأسفانه در مورد مغز شما نیز صدق می‌کند. پروفیسور زیگموندسون و همکارانش در این خصوص اظهار داشته اند: "یک سبک زندگی فعال به توسعه سیستم عصبی مرکزی و مقابله با پیروی مغز کمک می‌کند." بنابراین مهم است که فرد برای مدت طولانی ننشیند، اگرچه دستیابی به این توصیه مستلزم تلاش است، زیرا هیچ روش دیگری وجود ندارد که بتواند جایگزین آن شود. اگر فردی کاربشت میز یا شغلی دارد که نیاز به تحرک فیزیکی فعال ندارد، پس از پایان کار باید با ورزش یا حداقل پیاده روی، خود را از نظر بدنی فعال کند.

۲. روابط اجتماعی: برخی از مادر تنهایی یا بودن در کنار افراد محدود خوشحال هستیم، اما از نظر علمی ثابت شده است که بهتر است فعالیت‌های اجتماعی خود را افزایش دهیم. به گفته زیگموندسون، "روابط یا دیگران و تعامل با آن‌ها به تعدادی از عوامل بیولوژیکی پیچیده کمک می‌کند که می‌تواند از کند شدن مغز جلوگیری کند." به این معنی که بودن با افراد دیگر، برای مثال از طریق مکالمه یا تماس فیزیکی، از عملکرد خوب مغز پشتیبانی می‌کند.

۳. عاطفی بودن: آخرین مؤلفه می‌تواند با ماهیت شخصی ارتباط داشته باشد، زیرا پایه و اساس لازم و تمایل به یادگیری با عاطفه و شوق یا داشتن علاقه شدید به چیزی مرتبط است؛ زیرا می‌تواند عامل انگیزشی مهمی باشد که منجر به یادگیری چیزهای جدید می‌شود. در این زمینه، زیگموندسون توضیح داد که با گذشت زمان، تمایل یا اشتیاق به یادگیری چیزهای جدید "بر توسعه و نگهداری شبکه‌های عصبی ما تأثیر می‌گذارد." کنجکاوی، تسلیه‌نشدن پرهیز از روزمرگی، از جمله مواردی است که باید برای حفظ سلامت مغز از آن‌ها مراقبت کنید. زیگموندسون خاطر نشان می‌کند که نیازی به تغییرات بزرگ و عظیم نیست، بلکه فرد می‌تواند به سادگی به یادگیری نواختن یک آلت موسیقی جدید روی پیانو رود. محققان در پایان مقاله خود با ذکر یک ضرب المثلی در مورد مغز گفته اند: «یا از آن استفاده کن یا آن را از دست بده» یعنی باید ذهن را تمرین داد تا کم‌کم دچار تنبلی نشود، زیرا رشد مغز ارتباط نزدیکی با سبک زندگی دارد. این زمینه، ورزش و روابط فیزیکی و عاطفی نقش بسزایی برای رشد و حفظ ساختارهای اساسی مغز ما با افزایش سن دارند.

پنیر شور، ماست و دوغ و کشک، نان باکت یا خمیر، قارچ، گوجه فرنگی، میوه‌های ترش (لیموترش، گریپ فروت، انار ترش و پرتقال)، عدس، لوبیا سبز، گوجه فرنگی، ترشیجات.

هفت دمنوش پاییزی: فصل پاییز که شروع سردی و خشکی هواست می‌تواند مسبب دردهای مختلفی برای بدن باشد، برای مبارزه با این ناراحتی‌ها استفاده از دمنوش‌های پاییزی است که عبارتند از:

زنجبیل: دمنوش زنجبیل به دلیل اینکه حاوی میزان زیادی مواد مغذی است باعث تقویت سیستم ایمنی بدن در برابر نفوذ میکروب و ویروس‌های فصل پاییز می‌شود. برای از بین بردن التهابات دردناک و گرفتگی عضلات و همچنین برای درمان سرماخوردگی می‌توان از دمنوش زنجبیل استفاده کرد.

آویشن: دمنوش گیاهی آویشن به دلیل اینکه خاصیت ضد عفونی و ضد باکتری دارد از بروز بیماری‌هایی همچون سرماخوردگی و آرتروز که باعث آسیب وارد شدن به بدن افراد می‌شود جلوگیری می‌کند. این دمنوش سرای از بین بردن دردهای مفاصل، قیرس، ورم مفاصل و درد سیاتیک، دردهای عضلانی، مفصلی و روماتیسمی، برونیشت، سیاه سرفه و التهاب دستگاه تنفسی مفید است. همچنین آویشن ضد سرفه و خلط آوست است.

میخک: میخک، اثر نیرودهنده و ضد عفونی کننده دارد، محرک اشتها و تقویت کننده بدن است و برای درد کمر نیز مفید است.

نعناع: مهم‌ترین خاصیت دمنوش نعناع، تأثیر آن بر دردهای دستگاه گوارش شامل درد معده، روده، نفخ، دل‌پیچه، تهوع و اسهال است.

همچنین برای رفع سینه درد و سرفه نیز بسیار مؤثر است.

نارچین: دارچین مصنوعیت بدن را در مقابل امراض بلا می‌برد. اگر حس می‌کنید ضعیف شده‌اید و ممکن است مریض شوید، چای دارچین را فراموش نکنید. دمنوش دارچین برای دردهای عضلانی مفید است. به‌عنوان تب‌بر از آن استفاده می‌شود. رگ‌ها را باز می‌کند و باعث بهبود گردش خون می‌شود.

جعفری: دمنوش جعفری برای بهبود بیماری‌هایی مانند التهاب مفاصل و استخوان‌ها و روماتیسم مفید است. موجب حفاظت افراد در برابر التهابات پلی‌آرتریت می‌شود. و از آن به‌عنوان مسکن برای پایین آوردن تب استفاده می‌شود.

می‌تواند فیبر مورد نیاز بدن را هم تأمین کند. آنتی‌اکسیدان‌های موجود در گلابی، مشکلات و بیماری‌های زیادی را برطرف می‌کند و باعث افزایش ایمنی بدن می‌شود.

زالزالک: یکی از میوه‌های پاییزی بسیار خوش‌مزه است که در درمان بیماری‌های قلبی - عروقی و تنظیم فشار خون مؤثر است. این میوه کوچک جنگلی سرشار از ویتامین B و C است و به دلیل داشتن آنتی‌اکسیدان‌های فراوان به کاهش گرفتگی عروق کمک می‌کند. مصرف زالزالک در درمان فشار خون و دیابت نیز مؤثر است.

کدو حلوايي: خواص تغذیه‌ای این گیاه بسیار زیاد است. کدو حلوايي سرشار از بتاکاروتن است که در بدن به ویتامین A تبدیل می‌شود و در حفظ سلامت پوست، چشم و استخوان‌ها بسیار مؤثر است. مصرف کدو به دلیل

در فصل پاییز بهتر است سر خود را بپوشانید. قرار گرفتن سر در معرض هوای مستقیم، به خصوص در اوایل صبح که هوا سرد است، باعث بسته شدن منافذ پوستی می‌شود. این اتفاق مانع دفع بخارهای بدن می‌شود و با تجمع آنها در سر، بیماری‌های زیادی از جمله زکام و سرخه شما را تهدید می‌کند.

شیرین و آبدار (انار شیرین و انگور شیرین)، کشمش، میوه، بادام، زرده تخم مرغ (آب‌پز یا غلیظ)، شیره خرما و انگور، مریا یا بلنگ، به سبزیجات، چغندر، ترب، هل و دارچین، انجیر، شیر یا عمل، شیر پرنج، فرنی و کنجد.

مصرف این مواد در پاییز به حداقل برسد
غذاهای آماده و حاضری، غذاهای فریز شده و مانده، سرخ کردنی‌های مانده، انواع سس، انواع کنسرو، پنیر پیتزا، انواع تنقلات بسته بندی شده، کاکائو، قهوه، نسکافه، چای پررنگ، مواد حاوی افزودنی و نگه دارنده، بادمجان، گوشت گاو و گوساله، ماهی شور و ودی، آب لیمو، آب غوره، سرکه،



پتوهای سنگین به بهبود خواب کمک می‌کنند

برای این مطالعه، محققان مقدار ملاتونین، اکسی‌توسین و کورتیزول را در بزاق ۲۶ مرد و زن جوان پس از خواب با یک پتوی سبک یا یک پتوی سنگین معادل ۱۲ درصد وزن بدن هر فرد اندازه‌گیری کردند.



گروه بهداشت و سلامت – با بررسی اثرات پتوهای سنگین، محققان دانشگاه اوسلا سوئد دریافتند که این پتوها به طور طبیعی به افزایش تولید ملاتونین در بدن تا حدود ۳۰ درصد کمک می‌کنند.

پس از تجزیه و تحلیل، محققان دریافتند که استفاده از یک پتوی وزن دار، غلظت ملاتونین شرکت‌کنندگان را در بزاق آنها تا حدود ۳۰ درصد افزایش می‌دهد.

تیم تحقیق هیچ تغییری در میزان اکسی‌توسین یا کورتیزول در بزاق شرکت‌کنندگان گزارش نکرد. علاوه بر این، دانشمندان تغییر در فعالیت سیستم عصبی سمپاتیك شرکت‌کنندگان را اندازه‌گیری نکردند. محققان معتقدند تحریک فشار عمیق با پتوهای سنگین باعث کاهش تحریک نورون سمپاتیك می‌شود، به این معنی که فرد هنگام تلاش برای شروع یا حفظ خواب، برانگیختگی یا بیداری کمتری خواهد داشت. این روند می‌تواند یک عامل تشویق کننده برای ایجاد تغییر در این سطوح ملاتونین باشد که در این مطالعه مشاهده شد.

اکنون، محققان دانشگاه اوسلا شواهدی پیدا کرده‌اند که نشان می‌دهد استفاده از یک پتوی سنگین، میزان ملاتونین، هورمونی که به خوابیدن کمک می‌کند را افزایش می‌دهد. غده صنوبری مغز هورمون ملاتونین را تولید می‌کند.

استرس از بدن محافظت می‌کند

دکتر «فابیو کومینلی»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه کیس وسترن زرو در کلیولند اوهایو، می‌گوید: «ما کشف کردیم که استرس مزمن روزانه به مدت شش هفته در برابر آسیب مفید است. ما نشان دادیم که استرس با تحریک سیستم ایمنی نقش محافظتی در مقابل التهاب روده دارد.»

تحقیقات به طور مداوم نشان داده است که استرس روانی خطر قابل توجهی برای بیماران التهاب روده ایجاد می‌کند و بیشتر به مداخله پزشکی نیاز دارند. جدا از استرس، تعداد زیادی از مطالعات نشان می‌دهند که اقدام‌های لنگوای سوم (TLOS) نیز نقش مهمی در بیماری التهابی روده دارند. TLO ها مجموعه‌ای از سلول‌های ایمنی هستند که در بافت‌های محیطی و غیر لنفوئیدی در پاسخ به التهاب مزمن موضعی تشکیل می‌شوند. محققان هنوز در حال بحث هستند که آیا TLO ها اثرات محافظتی یا بیماری‌زایی بر بیماری التهابی روده دارند یا خیر.

گروه بهداشت و سلامت – محققان می‌گویند سطح معینی از استرس ممکن است اثر محافظتی بر بدن داشته باشد.

محققان بررسی کردند که چگونه موش‌های مبتلا به بیماری روده‌ای کرون تحت تأثیر استرس قرار می‌گیرند. آن‌ها دریافتند که استرس روانی باعث افزایش التهاب روده نمی‌شود و با افزایش تولید اینترلوکین ۲۳ (IL-۲۳) و IL-۲۲ که سیتوکین‌های دخیل در پاسخ التهابی هستند، باعث ایجاد اندام‌های لنگوای سوم (TLOS) می‌شود. محققان همچنین دریافتند که موش‌های تحت استرس مبتلا به

Hany_tahrir | 0902 299 2099 | آدرس: مرکز خرید آرین، طبقه اول، غرفه ۴۱
فتوکپی | **سیمیا** | **پرنیت** | **متن** | **های**
لوازم تحریر

گروه هتل های تاپ تورز
هتل ویدا

ttgroup.ir | **Toptours_Group** | **www.ttgroup.ir** | **021-8586**