

غذاهای زمستانی سالم و انرژی زا برای کودکان



گروه بهداشت و سلامت– در فصول سرد سال انتخاب‌های غذایی سالم می تواند به سلامت روان کودک کمک کند.

وقتی دما کاهش می یابد و ساعات روشنایی روز کوتاه‌تر می شود، سطح انرژی می تواند کاهش پیدا کند؛ بنابراین ممکن است کودکان در ماه‌های سرد و زمستان فعالیت کمتری داشته باشند. بر همین اساس هم تمرکز روی تغذیه مناسب در این فصل از سال بسیار مهم است. تغییرات در خلق و خو، کاهش انرژی، تمرکز، اشتها و خواب، در این فصل غیرمعمول نیستند، اما درعین حال می توانند نشانه‌های یک بیماری زمینیه‌ای جدی تر نیز باشند. بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، در فصول سرد انتخاب‌های غذایی سالم می تواند به سلامت روان کودک شما کمک کند. غذاهای زیر را در نظر بگیرید تا به کودکانان کمک کند در زمستان سالم و شاد باشند.

ماهی: اسیدهای آمینه مانند تریئوفان، تیروزین و گلوتامین که بلوک‌های سازنده پروتئین در ماهی سالمون و سایر منابع پروتئین هستند، انتقال دهنده‌های عصبی را تولید می کنند که به تنظیم خلق و خو کمک می کنند. شواهد موجود، مصرف ماهی را با خطر کمتر افسردگی مرتبط می داند. ماهی و به‌ویژه ماهی سالمون مملو از اسیدهای چرب امگا ۳ است که برخی مطالعات نشان داده است که به مدیریت افسردگی کمک می کند. ماهی یک منبع عالی پروتئین برای سلامت قلب نیز محسوب می شود. برخی از بچه‌ها ماهی کبابی یا گریل شده می خورند. در این موارد سعی کنید از طعم‌دهنده و مسس‌هایی که دوست دارند استفاده کنید یا ماهی را به قطعات کوچک برش دهید و کباب همراه با سبزیجات درست کنید.

مرکبات: مرکبات مملو از ویتامین C هستند که به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می کنند. آن‌ها همچنین فیبر غذایی را فراهم می کنند. کودکان معمولاً این میوه‌ها را دوست دارند. زیر معمولاً بدون دانه هستند، پوست کندن آن‌ها آسان و خوردن آن سرگرم کننده است؛ بنابراین برای میان وعده‌های مدرسه عالی هستند.

کدو حلواپی: کدو حلواپی از کاروتنوئیدها که پیش‌ساز ویتامین A است، سرشار است. نشان داده شده مصرف آن برای سلامت قلب و ایمنی بدن مفید است و در عین حال سلامت پوست را تقویت می کند. همچنین منبع خوبی از فیبر غذایی است که به ثابت نگه داشتن سطح قند خون کمک می کند. اکثر انواع کدو حلواپی زمستانه به طور طبیعی شیرین هستند.

گل کلم: این عضو از خانواده سبزیجات به دلیل محتوای فیتوکمیکال بالا و پتانسیل آن برای کمک به پیشگیری از سرطان و التهاب مورد توجه قرار گرفته است. گل کلم به تنهایی خوشمزه است، اما به راحتی با طعم‌های دیگر ترکیب می شود. سرشار از ویتامین C و منبع خوبی از ویتامین K برای سیستم ایمنی سالم و استخوان‌های سالم است، اما این همه ماجرا نیست. گل کلم همچنین منبع خوبی از فولات، یک ویتامین B مهم برای رشد و نمو بروده و غنی از فیبر غذایی است.

گروه بهداشت و سلامت– یوگا

یکی از رشته های ورزشی است که با استفاده از حرکات کششی روی عملکرد مغز تأثیر زیادی می گذارد. استرس می‌تواند به دلایل مختلفی بروز کند اما نگران نباشید برخی از حرکات کلیدی یوگا می‌توانند به شما کمک کنند که استرس خود‌نشان را پایین بیاورید و هر تنش‌ای را خنثی کنید و تمرکز لازم را برای چند هفته آینده بدست بیاورید. آنها را حفظ کنید و هر زمانی نیاز به اصلاح آرامش خودتان داشتید از آنها استفاده کنید و با آنها هر زمانی به شادی و آغهی برسید.

حرکات یوگا: حالت عقاب

چرا این کار کمک می کند: در حال حاضر خیلی چیزها توجه شما را به خود جلب می کنند (خانواده، کار، یک فروش آنلاین محدود) که باعث فعالیت بیش از حد مغز شما می شود. حرکت عقاب به شما کمک می کند که ساختاری بسازید و خودتان را داخل آن بپیچید و بر حفظ تعادل تمرکز کنید. شما همچنین می‌توانید پشت و شانه‌های خودتان را کشش دهید و تنش‌ها را از بین ببرید درحالی‌که پاها و کپل خودتان را تقویت می کنید.

چگونه این کار انجام می‌شود: صاف بایستید یا بازوها در دو طرف بدن، زانو‌ها را خم کنید. روی پای راست تعادل ایجاد کنید سپس ران پای راست روی چپ قرار دهید، پنجه‌های چپ را روی زمین قرار داده یا آنها را اطراف ساق پای چپ قرار دهید. بازوها را مقابل خودتان قرار دهید و بازوی راست را زیر آرنج چپ قرار دهید، کف دست‌ها را بهم فشار دهید یا تا جایی که امکان دارد نزدیک کنید، بازوها را بالا ببرید و استخوان شانه را فشار دهید. این حالت را حفظ کنید و سپس به حالت اول برگردید و همین کار‌ها را برای سمت چپ انجام دهید.

حالت ستاره

چرا کمک می‌کنند: ترافیک! تأخیر هواپیما! مادر شوهر عزیزتان به شهر می‌آید! به هر علتی سطح تنش شما با صورت حساب شما بالا می‌رود. حالت ستاره را امتحان کنید. این یک وضعیت ترمیمی است که نه تنها کمک می‌کند از فشارهای فیزیکی خلاص شوید بلکه اجازه می‌دهد یک استراحت ذهنی داشته باشید وقتی که شما در این حالت نفس می‌کشید. بعلاوه راه خوبی برای رها کردن تنش مفصل ران‌هاست–چیزی که بسیاری

بهداشت و سلامت

از ما از طریق تمرکز بر فعالیت‌های حرکتی رو به جلو مانند راه رفتن و دویدن آنرا توسعه می‌دهیم. چگونه انجام دهیم: روی زمین بنشینید با پاهای بساز و بازوها در دو طرف بدن، زانو‌ها را به سمت دو طرف

از یکدیگر باز کنید و دست‌ها را به ارتفاع شانه‌ها بالا ببرید در حالی‌که کف دست با بطرف پایین است. پای چپ را ۹۰ درجه به خارج بچرخانید و پای راست را کمی بچرخانید. زانوی چپ را ۹۰ درجه خم کنید طوری‌که مستقیماً

انتقال سوبه‌های جدید امیکرون از هر مبتلا به ۱۵ نفر؛

تاثیر ورزش یوگا بر کاهش استرس

- یوگا از جمله تمرینات عالی برای کاهش استرس است که علاوه بر حفظ آرامش روح و روان، می‌تواند به خنثی کردن رد تنش کمک کند.



بر روی پاشنه باشد و بازوی راست را روی سسر ببرید و سمت راست بدن خودتان را باز کنید. آگسرم می‌توانید دست‌های خود را روی قسمت خارجی پای چپ یا روی بلوک یوگا بربید. نگه دارید و سپس وضعیت را عوض کنید.

چرخش به جلو با خم شدن

چرا کمک می‌کند: گرایش به‌شکر با فرآیندن تعطیلات بالا می‌رود سبب اینحال موقعیت های بسیاری هستند که یک دختر می‌تواند به مشکلات نه بگوید. خبسر خوب: چرخش به جلو با خم شدن می‌تواند در دو سطح بر مشکل غلبه کند. خمش به جلو به شما امکان می‌دهد که لفظی مکث و تأمل کنید. (آیا من واقعاً از این کوچکی‌های خوام؟) در حالی‌که هوا و انرژی خودتان را تحریک می‌کند–بنابراین ممکن است متوجه شوید که شما اصلاً

گرسنه‌نستید. چگونه انجام می‌شود: با پاهای باز بایستید پنجه‌ها رو به جلو باشند. شانه‌ها را در دو سمت تا ارتفاع شانه بالا بیاورید، کف دست رو به صورت باشد. کمر را به جلو خم کنید و دست

مشغله و مشکلات زندگی دچار استرس و اضطراب می‌شوند. استرس و اضطراب می‌تواند در سلامتی و عملکرد روزانه افراد تأثیر مخرب زیادی داشته باشد. مشکلات قلبی و عروقی، ناراحتی کلیه و معده، از جمله بیماری‌هایی هستند که با استرس رابطه مستقیمی دارند. تمرینات یوگا یا انجام حرکات کششی باعث کاهش استرس افراد شده؛ طوری که تحقیقات نشان داده معمولاً افرادی که یوگا انجام می‌دهند از استرس کم‌تری برخوردار می‌شوند. همچنین انجام تمرینات یوگا یکی از راهکارهای مناسب برای مدیتیشن به‌شمار می‌رود.

انعطاف پذیری بدن

بیشتر مشکلات اسکلتی، گرفتگی عضلات یا اسپاسم عضلات، از منعطف نبودن اعضای بدن نشات می‌گیرد. یکی دیگر از مزایای یوگا افزایش انعطاف پذیری بدن است. تمرینات یوگا معمولاً آهسته‌اما باتداوم زیاد انجام می‌شود که باعث شده روی اندام فشار زیادی وارد شود و به مرور زمان انعطاف پذیری آن‌ها افزایش یابد.

افزایش تمرکز

یوگایی از ورزش‌هایی است که با افزایش تمرکز رابطه مستقیمی دارد؛ چرا که انجام تمرینات یوگا تداوم بالایی دارد و به‌مرور زمان ذهن را طوری تربیت می‌کند که تمرکز زیادی داشته باشد.

نشاط آوری و درمان بیماری‌های روحی

ناراحتی و مشکلات روحی یکی دیگر از اختلالاتی است که افراد با انجام یوگا می‌توانند رفع نشان کنند.

از آن جایی که یوگا ورزش جسمی و روانی است، انجام یوگا باعث آزاد شدن هورمون‌های ششادی در مغز شما‌ها را به همان ترتیب در حالت تراز سلامتی و نشاط بالاتری برخوردارند. **کاهش بیماری‌های استخوانی و مفصلی**

به‌دلیل ماشینی شدن بیشتر کارها، فعالیت انسان روزبه‌روز در حال کاهش است و هر چه تحرک بدن کم تر باشد احتمال بروز بیماری‌های استخوانی بیشتر است. تمرینات کششی یوگا باعث شده تا اندام‌های اسکلتی تحرک بیشتری داشته و احتمال بروز بیماری‌های استخوانی اعم از آرتروز، دیسک کمر، دیسک گردن و مشکلات مفصلی کاهش یابد.

افزایش اعتماد به نفس

از آن جایی که تمرینات یوگا در

هل و ۵ کد سلامتی درباره آن

زخم‌ها را تا ۵۰ درصد کاهش دهد. در واقع، در دوزه‌های ۱۲،۵ میلی‌گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن، عصاره هل موثرتر از یک داروی رایج ضد زخم بود.

بوی بد دهان را درمان و از پوسیدگی دندان جلوگیری می‌کند

استفاده از هل برای درمان بوی بد دهان و بهبود سلامت دهان یک درمان قدیمی و سستی است. حتی در برخی از فرهنگ‌ها امری معمول است که فرد نفس خود را با خوردن یک غلاف کامل هل بعد از غذا تازه کند.

برخی از شرکت‌های تولیدکننده آدامس نیز از اینس ادویه در محصولات خود استفاده می‌کنند. دلیل اینکه هل می‌تواند طعمی تازه و نعناعی در دهان ایجاد کند، به احتمال زیاد به توانایی آن در مبارزه با باکتری‌های معمول دهان و دندان باز می‌گردد.

همچنین مطالعه‌ای دیگر نشان داده که عصاره هل در مبارزه با پنج باکتری که می‌توانند باعث ایجاد حفره های دندانن شوند، موثر است. در برخی از لوله های آزمایش، عصاره‌ها از رشد باکتری در مقایسه با موش‌هایی که فقط آسپرین دریافت کرده بودند، زخم های محدودتری را نشان دادند.

مطالعه مشابهی روی موش‌ها نشان داد که عصاره هل به تنهایی می‌تواند به طور کامل از زخم معده جلوگیری کند یا حداقل اندازه

است، اما التهاب طولانی مدت می‌تواند منجر به بروز بیماری‌های مزمن شود.

آنتی‌اکسیدان‌هایی که به وفور در هل یافت می‌شوند، از سلول‌ها در برابر آسیب محافظت و از بروز التهاب جلوگیری می‌کنند. یک مطالعه نشان داده که عصاره هل در دوزه‌های ۵۰ تا ۱۰۰ میلی‌گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن در مهار حداقل چهار ترکیب التهابی مختلف در موش‌ها موثر بوده است.

– به بهبود مشکلات گوارشی از جمله انواع زخم‌ها کمک می‌کند

هزاران سال است که هل برای کمک به هضم غذا استفاده می‌شود. این ترکیب اغلب برای تسکین ناراحتی معده، تهوع و استفراغ یا سایر ادویه‌های دارویی مخلوط می‌شود.

مهمترین خاصیت هل در راستای رفع مشکلات معده، توانایی احتمالی آن در التیام زخم است. در یک پژوهش معتبر، موش‌ها قبل از قرار گرفتن در معرض دوزه‌های بالای آسپرین برای القای زخم معده، با عصاره هل و زردچوبه در آب گرم تغذیه شدند. این موش‌ها در مقایسه با موش‌هایی که فقط آسپرین دریافت کرده بودند، زخم های محدودتری را نشان دادند.

مطالعه مشابهی روی موش‌ها نشان داد که عصاره هل به تنهایی می‌تواند به طور کامل از زخم معده جلوگیری کند یا حداقل اندازه

که دارد هم فشار خون را کاهش می‌دهد. به این معنی که می‌تواند دفع ادرار را برای از بین بردن آبی که در بدن تجمع می‌یابد؛ به عنوان مثال اطراف قلب، افزایش دهد.

در مجموع عصاره هل باعث افزایش ادرار و کاهش فشار خون در موش‌های آزمایشگاهی شده است.

– ممکن است حاوی ترکیبات ضد سرطان باشد

ترکیبات موجود در هل ممکن است به مبارزه با سلول‌های سرطانی کمک کنند. مطالعات روی موش‌های آزمایشگاهی نشان داده است که پودر هل می‌تواند فعالیت آنزیم های خاصی را که به مبارزه با سرطان کمک می‌کنند، افزایش دهد. این ادویه همچنین ممکن است توانایی سلول‌های کشنده طبیعی برای حمله به تومورها را افزایش دهد.

در یک مطالعه، محققان دو گروه از موش‌ها را در معرض ترکیبی قرار دادند که منجر به سرطان پوست می‌شود. به یکی از گروه‌ها روزانه ۵۰۰ میلی‌گرم هل آسیاب شده به ازای هر کیلوگرم وزن بدن داده شد. پس از ۱۲ هفته، تنها ۲۹ درصد از گروهی که هل مصرف کرده بودند، در مقایسه با بیش از ۹۰ درصد از گروه کنترل، به سرطان مبتلا شدند.

تحقیقات روی سلول‌های سرطانی انسان نیز نتایج مشابهی را نشان داده است. طبق یکی از این پژوهش‌ها، ترکیب خاصی در هل وجود دارد که از تکثیر سلول‌های سرطانی دهان در لوله های آزمایش جلوگیری می‌کند.

– بدن را از ابتلا به بیماری‌های مزمن در اثر التهاب محافظت می‌کند

هل سرشار از ترکیباتی است که ممکن است به خوبی با التهاب مبارزه کنند. التهاب زمانی رخ می‌دهد که بدن در معرض یک عامل خارجی قرار بگیرد. با این حال التهاب حاد در بسیاری از موارد ضروری و مفید

اقتصاد کیش

روزانه

ذهن و بدن نیرو تولید می‌کند؛ افرادی که یوگا تمرین می‌کنند؛ به صورت ناخودآگاه در وجودشان اعتماد به نفس بیشتری احساس می‌کنند. از طرفی بعضی از مربیان یوگا در زمان انجام تمرینات، در زمینه افزایش اعتماد به نفس نیز راهکارهای عملی و تمرینی ارائه می‌کنند.

افزایش متابولیسم یا سوخت و ساز بدن

هر چند تمرینات یوگا جنب و جوش و تحرک بالایی ندارند؛ اما به قدرت بالایی نیاز دارند؛ به همین دلیل سوخت و ساز بدن را افزایش می‌دهد. از طرفی یوگا یکی از رشته‌های ورزشی مکمل را نیز شناخته می‌شود و بسیاری از ورزشکاران در کنار رشته اصلی خود، تمرینات یوگا برای بهبود تنفس، کاهش اضطراب و افزایش متابولیسم بدن را نیز انجام می‌دهند.

بهبود کیفیت خواب

تمرینات یوگا به انرژی و زمان زیادی نیاز دارد که باعث می‌شود بدن خسته شده و شب راحت تر بخوابد. همچنین یوگا با تأییراتی که روی مغز دارد؛ مکانیسم خواب را تنظیم کرده و آشفتنگی ذهنی افراد را کاهش می‌دهد.

بهبود عملکرد و کاهش تپش قلب

یوگا کاهش فشارخون شده و همین طور ضربان قلب را آرام می‌کند. برای بیماران مبتلا به فشارخون و بیماران قلبی و عروقی یوگا، یکی از راهکارهای درمانی و ورزشی شناخته می‌شود. یوگا به قلب کمک می‌کند تا بهتر بتواند خون را به تمام قسمت‌های بدن پمپاژ کند.

فواید یوگا در دوران بارداری

یوگا در دوران بارداری، به مادران کمک می‌کند تا سیستم عصبی خود را آرام نگه داشته و همین طور بدن شان در زمان رشد جنین قوی و پر تحمل تر شود. از طرفی یوگا فشار ناشی از رشد جنین روی کمر، گردن، سینه و شانه را جتنب می‌دهد و مادرانی که یوگا کار می‌کنند به بیماری‌ها یا مبتلانی شوند. همچنین یکی دیگر از فواید یوگا آمادگی مادران برای زایمان است. افرادی که تمرینات یوگا را انجام می‌دهند معمولاً زایمان راحت‌تری نسبت به دیگر افراد دارند. از طرفی یوگا باعث افزایش جریان خون و تسهوع دوران بارداری را نیز کاهش می‌دهد.



اصلاح و اپرو – وکس صورت
کوپ مو – براشینگ – شینیون
فدمات ناخن– میکاپ
انواع لایتها – انواع کراتین و ریباندینگ
لیفت مژه و اپرو– پاکسازی پوست

سالن زیبایی مونس

آدرس: بلوار ایران ، پنجاه دستگاه پلاک ۵۰۵

تلفن ۰۹۳۶۱۷۶۶۶۱۲