

در روزهای سرد چه بخوریم؟

گروه بهداشت و سلامت -برای افزایش سیستم دفاعی بدن در مقابل ویروس ها و باکتری ها بهتر است رژیم غذایی خود را آگاهانه تغییر دهید.

علاوه بر تغییرات قابل توجهی که در نحوه لباس پوشیدن در زمستان شاهدش هستید، تغییراتی هم لازم است در تغذیه خود ایجاد کنید.به همین دلیل ترجیحات غذایی، متابولیسم و حتی سطح انرژی شما در طول زمستان به شدت تغییر می کند.راز سالم ماندن در فصل زمستان این است که رژیم غذایی خود را زمستانی کنید. در این مقاله برخی از غذاها که باید زمستان در رژیم غذایی خود بگنجانید آمده است.

۱. سوپ یکی از بهترین غذاهایی است که به شما کمک می کند زمستان را به راحتی سپری کنید. بااین حال، باید از نمک زیاد، سوپ گوشت گاو و خامه پرهیز کنید تا بیشترین بهره را از این وعده غذایی ببرید. شما باید از دستور پخت هایی استفاده کنید که شامل آب به عنوان پایه و مقدار زیادی سبزیجات باشد. یک کاسه سوپ داغ با آب مرغ و مقدار کمی سبزیجات شما را شاداب می کند. می توانید سوپ خود را با کرارک غلات کامل همراه کنید.

۲. شیر گرم بیشتری بنوشید. شیر و سایر فرآورده های جانبی مانند ماست، پنیر و... گزینه مناسبی برای فصل زمستان هستند. دلپش این است که حاوی مقدار زیادی ویتامین B۱۲ و A، پروتئین و کلسیم هستند که سلامت فرد را تقویت می کند. اکثر افراد در زمستان سرما می خورند. نوشیدن شیر گرم به طور مکرر به شما کمک می کند که بیماری نشوید. بااین حال، به جای شیر پرچرب، شیر بدون چربی یا نیمه چرب بنوشید. علاوه بر این، می توانید برای کاهش کالری دریافتی، ماست های ساده کم چرب مصرف کنید.

۳. گل کلم و کلم بروکلی هم مفید است. خوردن مقدار زیادی سبزیجات و شرکت در فعالیت های تناسب اندام می تواند به سیستم ایمنی بدن، در برابر بیماری های زمستانی کمک کند. کلم بروکلی و گل کلم حاوی مقدار زیادی ویتامین C هستند که عملکرد سیستم ایمنی را تقویت می کند. آب و هوای سرد ممکن است برای تهیه سبزیجات تازه مشکل ایجاد کند. با این حال، گل کلم و کلم بروکلی فریزری هم تا حدودی، فواید مغذی گل کلم تازه را دارند.

۴. روز خود را با فرنی شروع کنید. راز پراثری ماندن تا زمان ناهار خوردن یک صبحانه سالم مانند فرنی است. می توانید با افزودن موادی مانند دانه ها و آجیل در این وعده صبحانه خلاق باشید. علاوه بر این، برخی از میوه های زمستانی مانند خرما و سیب می توانند فواید سلامتی این وعده غذایی را افزایش دهند.

۵. سبزیجات ریشه ای مصرف کنید.

شلغم و هویج را می توان به راحتی در دسترس قرار داد. این سبزیجات می توانند در برابر هوای سرد مقاومت کنند. مصرف این سبزیجات به صورت آب پز، خام و برشته شده می تواند فوایدی مانند ویتامین A و C و افزایش بتاکاروتن را برای شما به ارمغان آورد.

۶. خوردن پنیر، تخم مرغ و ماهی را در هوای برفی افزایش دهید. این وعده های غذایی حاوی ویتامین B۱۲ هستند که عملکرد طبیعی سیستم ایمنی را تقویت می کند. علاوه بر این، این وعده های غذایی باعث کاهش خستگی می شود. می توانید آن ها را در هر زمانی از روز مصرف کنید. این مواد سیستم ایمنی شما را تقویت می کنند و به شما انرژی می دهند تا طول فصل زمستان را به سلامت سپری کنید.



گروه بهداشت و سلامت -

آهن به این معنی است که مقدار آهن در بدن کم است و این اتفاق تقریباً شایع می باشد. کمبود آهن در زنان و زنان باردار شایع تر است.

کمبود آهن به کار می رود شنیده باشید؛ اما در واقع آنمی یا کمبود آهن فرق می کند. آنمی زمانی است که خون، اکسیژن کافی به باقی قسمت های بدن نمی رساند. اما آنمی فقر آهن زمانی است که فرد گلبول های قرمز کمتری دارد. فقر آهن یا کمبود آهن، شایع ترین نوع آنمی است.

کمبود آهن بدون آنمی مانند ضعف، تشخیص داده می شود؛ زیرا در نتیجه آزمایشات، تعداد گلبول های قرمز خون نرمال نشان داده می شود. اما ممکن است علائمی مانند ضعف، خستگی و مشکل در تمرکز وجود داشته باشد و در زندگی و کار روزمره اختلال ایجاد کند. اگر کمبود آهن به آنمی برسد علائم شدت می گیرند.

علائمی که در ادامه می گویم مختص کمبود آهن یا آنمی نیستند؛ اما اگر ترکیبی از این علائم ها را دارید برای چکاپ به پزشک مراجعه کنید.

خسته و بی انرژی هستید
خستگی شایع ترین علائم کمبود آهن است که از علائم های معمول آنمی نیز می باشد. البته خستگی و بی انرژی بودن خاص این مشکل نیست، یعنی افراد ممکن است به دلایل عوارض گوناگونی احساس خستگی کنند، مثلاً اختلال خواب یا بیماری سلولک.

معمولاً خستگی علامتی است که به سختی شاسایی می شود؛ زیرا بیشتر افراد به زندگی های پر مشغله و احساس خستگی عادت کرده اند و آن را علامتی از یک عارضه نمی دانند بلکه بخشی از زندگی خود می دانند. کمبود آهن باعث می شود اکسیژن کمتری به بافت ها برسد، در نتیجه بدن انرژی مورد نیازش را ندارد. اگر خستگی با احساس ضعف و عصبی بودن و بی تمرکز ی همراه باشد، ممکن است به کمبود آهن در بدنتان مربوط باشد.

خونریزی های عادت ماهانه سنگین است

معمولاً اولین علت کمبود آهن در خانم ها خونریزی های سنگین عادت ماهانه است. کسی که خون زیادی از دست می دهد و نمی تواند همه آن را تا قبل از قاعدگی بعدی

جایگزین کند، دچار کمبود آهن می شود.

خونریزی نرمال ماهانه چیزی حدود دو تا سه قاشق از خون در هر ماه است. خونریزی سنگین یعنی اینکه هر یکی دو ساعت مجبور شوید پد یا تامپون خود را تعویض کنید یا بیشتر از هشت روز خونریزی داشته باشید. خونریزی های سنگین قاعدگی ممکن است به طور طبیعی در آستانه ورود به یائسگی نیز روی بدهد. به هر حال اگر با چنین مساله ای روبرو هستید به پزشک متخصص زنان مراجعه کنید. دیگر علت های از دست دادن خون که ممکن است منجر به کمبود آهن شود شامل بارداری، اهدای خون مکرر، تصادف و عمل جراحی می شود.

رنگ پریده هستید

اگر بدنتان گلبول های قرمز کمتری داشته باشد (اتفاقی که در آنمی می افتد)، احتمالاً رنگ پریده به نظر خواهید رسید. رنگ پریدگی به از دست دادن رنگدانه های پوست یکی نیست، بلکه به جریان خون مربوط می شود.

رنگ پریدگی ناشی از آنمی می تواند خودش را در لب ها، لثه ها و لبه پلک ها نشان دهد، یعنی این قسمت ها از بدن قرمزی کمتری نسبت به حد نرمال دارند.

اگر ناگهان رنگ پریده شدید یا تنگی نفس داشتید یا خون در مدفوعتان دیدید زودتر به پزشک مراجعه نمایید.

بهداشت و سلامت

فقر آهن را شناسایی کنید:

علائم و نشانه های کمبود آهن در بدن

■ آهن برای بدن بسیار مهم است؛ چون کمک می کند گلبول های قرمز ساخته شوند، همان سلول هایی که اکسیژن را از ریه ها به تمام بدن می رسانند و پشتیبان رشد مغز و بدن هستند.



جایگزین کند، دچار کمبود آهن می شود.

خونریزی نرمال ماهانه چیزی حدود دو تا سه قاشق از خون در هر ماه است. خونریزی سنگین یعنی اینکه هر یکی دو ساعت مجبور شوید پد یا تامپون خود را تعویض کنید یا بیشتر از هشت روز خونریزی داشته باشید. خونریزی های سنگین قاعدگی ممکن است به طور طبیعی در آستانه ورود به یائسگی نیز روی بدهد. به هر حال اگر با چنین مساله ای روبرو هستید به پزشک متخصص زنان مراجعه کنید. دیگر علت های از دست دادن خون که ممکن است منجر به کمبود آهن شود شامل بارداری، اهدای خون مکرر، تصادف و عمل جراحی می شود.

رنگ پریده هستید

اگر بدنتان گلبول های قرمز کمتری داشته باشد (اتفاقی که در آنمی می افتد)، احتمالاً رنگ پریده به نظر خواهید رسید. رنگ پریدگی به از دست دادن رنگدانه های پوست یکی نیست، بلکه به جریان خون مربوط می شود.

رنگ پریدگی ناشی از آنمی می تواند خودش را در لب ها، لثه ها و لبه پلک ها نشان دهد، یعنی این قسمت ها از بدن قرمزی کمتری نسبت به حد نرمال دارند.

اگر ناگهان رنگ پریده شدید یا تنگی نفس داشتید یا خون در مدفوعتان دیدید زودتر به پزشک مراجعه نمایید.

خیلی راحت دچار نفس تنگی می شوید

فرقی نمی کند چقدر عمیق نفس بکشید، اگر سطح اکسیژن خونتان پایین باشد، احساس تنگی نفس خواهید کرد. در ابتدا ممکن است به طور طبیعی در آستانه ورود به یائسگی نیز روی بدهد. به هر حال اگر با چنین مساله ای روبرو می کنید، مکرراً به تنگی نفس می افتید. اما تدریجاً حتی هنگام استراحت نیز احساس تنگی نفس خواهید داشت.

تپش قلب دارید

قلبی که مجبور است بیشتر کار کند می تواند دچار بی نظمی ضربان شود، ممکن است بزرگ شود و حتی دچار نارسایی شود. به هر حال حتی اگر می دانید بیماری قلبی دارید باز هم سطح آهن خونتان را چک کنید.

سندرم پای بی قرار دارید

اگر دلتان می خواهد مدام پاها یاتان را حرکت دهید ممکن است سندرم پای بی قرار داشته باشید که یکی از علت های آن می تواند کمبود آهن باشد. کمبود آهن بدون آنمی اساساً با سندرم پای بی قرار ارتباط دارد.

اغلب سردرد دارید

حتی در شرایط کمبود آهن نیز بدن ترجیح می دهد اکسیژن را به سر برساند تا به بافت های دیگر بدن. اما باز هم سر، اکسیژن کمتری از میزان نیاز

حفظ موها مربوط می شوند.

ریزش مو روی می دهد؛ چون کمبود آهن بر سلول های اپیتلیال که سلول های پوششی سطح بدن هستند، مثلاً پوست و رگها اثر می گذارد. به همین دلیل ممکن است دچار خشکی و زبری پوست و شکنندگی و تغییر فرم ناخن ها نیز بشوید.

از ریزش موها یاتان نترسید، بیشتر افراد روزانه ۵۰ تا ۱۰۰ تار موی خود را از دست می دهند. تفاوت بین ریزش موی طبیعی و ریزش موی ناشی از کمبود آهن این است که در مورد دوم موها تا زمانی که علت ریزش درمان نشود مجدداً رشد نخواهند کرد.

تیروئیدتان کم کار است

تیروئید شما هورمون هایی می سازد که کنترل کننده سرعت فعالیت های بدن مانند کالری سوزی

و ضربان قلب اند. کمبود آهن می تواند عملکرد تیروئید را مختل کند و باعث کم کاری تیروئید شود. کم کاری تیروئید اغلب زود تشخیص داده نمی شود و حدود ۶۰ درصد از افرادی که کم کاری تیروئید دارند از آن بی اطلاع اند. اگر می بینید کم انرژی هستید، وزن اضافه کرده اید یا حتی دمای بدنتان پایین است برای چکاپ به پزشک مراجعه کنید.

باردار هستید

چنین برای رشد به آهن نیاز دارد و این آهن را از بدن مادر می گیرد. خیلی از افراد حین زایمان نیاز خون زیادی از دست می دهند؛ دچار کمبود آهن می شوند. اگر سابقه چند بارداری دارید یا فاصله بارداری هایتان کم است و یا مرتباً به دلیل و یار استفراغ می کنید به پزشکتان اطلاع دهید.

زبان‌تان صاف به نظر می رسد

کمبود آهن و آنمی باعث می شود علاوه بر اینکه زبان بی رنگ به نظر برسد، سطح میو گلوبین نیز که پروتئینی در گلبول های قرمز و حامی سلامت عضله است کمتر شود (مثل عضله ای که زبان را تشکیل می دهد). در نتیجه افرادی که کمبود آهن دارند ممکن است زبانشان درخشان و به طرز عجیبی صاف به نظر برسد. همچنین ممکن است فرد احساس درد و خشکی در زبان داشته باشد که به این عارضه گلوستیس می گویند.

بیماری سلولیک یا بیماری التهابی روده دارید

بیماری سلولیک و بیماری های التهابی روده مانند بیماری کرون و

اقتربش

کولیت زخمی روده باعث التهاب و آسیب سیستم گوارش می شوند و این می تواند منجر به از دست دادن خون و مشکلاتی در جذب آهن شود.

در افرادی که بیماری سلولیک دارند، خوردن گلو تن می تواند به روده باریک آسیب بزند. بیماری های التهابی روده نیز موجب التهاب سیستم گوارش می شوند. بیماری کرون بر تمام سیستم گوارش اثر می گذارد، مربوط به کولون می باشد. بیماری های التهابی روده با علائمی مانند اسهال، شکم درد، زخم معده و خونریزی خود را نشان می دهند. در صورتی که هر یک از این مشکلات را دارید با پزشک در مورد اینکه برای افزایش جذب آهن چه باید بکنید مشورت نمایید.

دست و پایتان سرد است

سرد بودن دست ها و پاها می تواند علامت کمبود آهن و آنمی باشد. بدن در صورتی که اکسیژن کافی دریافت نکند، در تنظیم دمای خود مشکل خواهد داشت.

چگونه آهن بیشتری به بدن برساند؟

نیاز بدن به آهن بر اساس سن و جنسیت متفاوت است. خانم های باردار در هر سنی به آهن بیشتری نیاز دارند و خانم های شیرده به آهن کمتری نیازمندند. این طور نیست که هر چه بیشتر آهن بخورید بهتر است. مصرف آهن بیشتر از حد نیاز بدن نیز خطرناک است و می تواند به اندام ها آسیب بزند و ریسک دیابت و حمله قلبی و سرطان را بالا ببرد.

بهترین راه دریافت آهن مورد نیاز بدن، تغذیه است. غذاهای آهن دار شامل حبوبات، میوه های خشک، تخم مرغ، گوشت قرمز، سالمون، نخودسبز، توفو و سبزیجات برگدار تیره می شوند. خوردن غذاهای آهن دار همراه با ویتامین C مانند پرتقال و توت فرنگی و گوجه فرنگی به بدن در جذب آهن کمک می کند. نیازی نیست مکمل آهن مصرف کنید، مگر اینکه کمبود آهن داشته باشید و پزشک برایتان تجویز کند. قرص های خوراکی آهن برای درمان تجویز می شوند که معمولاً سه تا شش ماه طول می کشد (در دوره بارداری). تهوع، استفراغ، مزه فلز مانند در دهان و اسهال و ناراحتی معده ایجاد کند.

آشنایی با دفاتر مشاوران املاک کیش

املاک اوستا 📍 ۰۹۳۴۷۶۸۷۵۵۱ آدرس: نوبنیاد ۱، میدان بهارستان، پلاک N26	املاک کاخ 📍 ۰۷۶-۹۱۰۳۰۰۳۰ آدرس: فاز ۷ صدف، مرکز خرید سلطانیه، پلاک ۱۶	املاک کارن 📍 ۰۷۶-۴۴۴۷۰۵۰۰ آدرس: شهرک میرمهنا، A۲، سرو هشت	املاک سامان 📍 ۰۷۶-۴۴۴۳۱۶۹۶ آدرس: فاز خدماتی F خیابان مریم، پلاک ۲۰۷F	املاک سفیر 📍 ۰۹۳۴۷۶۹۱۶۰۰ آدرس: بازار دیپلمات واحد ۱۲۱
املاک نیک 📍 ۰۷۶-۴۴۴۶۷۶۰۲-۳ آدرس: بالاتر از بازار رویامال، ساختمان اداری میلا، طبقه ۲	املاک آتا 📍 ۰۷۶-۴۴۴۶۸۰۹۰ آدرس: بازار سارینا ۱، طبقه چهار، پلاک ۴۱۲	املاک امروز 📍 ۰۹۳۴۷۶۹۱۰۱۰ آدرس: بلوار فردوسی ویلاهای مروارید، واحد ۷۱۲	املاک آنیل 📍 ۰۷۶-۴۴۴۲۴۴۸۰ آدرس: بازارچه حافظ، جنب رستوران بناب غرفه شماره ۸	املاک پیمان 📍 ۰۹۳۴۷۶۹۲۳۲۳ آدرس: ویلاهای اداری مروارید، طبقه اول، واحد ۷۲۴
املاک بزرگ 📍 ۰۷۶-۴۴۴۴۵۲۵۲ آدرس: صدف، ساختمان بساک، طبقه همکف، واحد ۱۱	املاک گلستان 📍 ۰۹۳۴۷۶۹۵۲۵۲ آدرس: شهرک صدف، فاز ۲، مرکز خرید گلستان	املاک پژواک 📍 ۰۹۳۴۷۶۹۴۱۹۰ آدرس: بازارچه گلستان، غرفه ۴۲، ۴۱	املاک برزو 📍 ۰۹۱۷۷۰۴۱۲۷۹ آدرس: ساختمان بیست، طبقه همکف	املاک آتیه 📍 ۰۹۳۴۷۶۹۹۹۱۴ آدرس: برج مونا، طبقه اول، واحد ۳
املاک راسخ 📍 ۰۷۶-۴۴۴۴۵۲۵۲ آدرس: بلوار فردوسی، خیابان ابن سینا، ساختمان گنجینه ۱، واحد ۲۴	املاک پرشین 📍 ۰۷۶-۴۴۴۸۱۱۶۸ آدرس: بازار رویامال، طبقه دوم، واحد ۲۰۹	املاک برتر 📍 ۰۷۶-۴۴۴۶۱۰۲۶ آدرس: خیابان ساحل، بازار دیپلمات، طبقه اول، واحد ۱۰۷	املاک دانیال 📍 ۰۷۶-۴۴۴۲۰۰۸۰ آدرس: روبروی هایپرمارکت، ویلاهای مروارید، پلاک ۱۲	املاک محمودی 📍 ۰۹۳۴۷۶۹۴۵۵۲-۳ آدرس: بازار سارینا ۱، طبقه سوم، واحد ۳۱۸

اصلاح و اپرو - وکس صورت
کوپ مو - براشینگ - شینیون
فدما ت نا فن- میکاپ
انواع لایتها - انواع کراتین و ریباندینگ
لیفت مژه و اپرو- پاکسازی پوست

سالن زیبایی مونس

آدرس: بلوار ایران ، پناه دستگاه پلاک ۵۰۵

تلفن ۰۹۳۶۱۷۶۶۶۱۲