

آشنایی با رژیم غذایی مناسب در فصل بهار



۸ توت‌فرنگی

هیچ چیز بهتر از خوردن یک توت‌فرنگی تازه، معطر و رسید به اواخر فصل بهار و البته اوایل تابستان نیست. این میوه خوشمزه سرشار از آنتی‌اکسیدان و برای بدن مفید است. اگرچه توت‌فرنگی سرشار از قند است، اما موجب تعادل قند خون می‌شود. پلی‌فول‌های موجود در این میوه، سیستم ایمنی بدن را تقویت و سلول‌های بدن را بازسازی می‌کند.

روش مصرف:

بهترین روش مصرف توت‌فرنگی مصرف خام و تازه آن است، اما می‌توانید آن را به صورت اسموتی یا مربا هم مصرف کنید.

۵. پیاز بهاره

پیاز بهاره حاوی مقدار زیادی پلی‌فنول، به‌ویژه فلاونوئیدهاست که نقش مهمی در پیشگیری از بیماری دارند. این گیاه از تنش اکسایشی کاسته و با وجود آنتی‌هیستامین‌های طبیعی و ویژگی‌های ضدباکتریایی و ضدقارچی، بدن را از ابتلا به برخی بیماری‌ها دور نگه می‌دارد.

روش مصرف:

پیاز بهاره معمولاً در سالادهای خام یا چاشنی در غذا استفاده می‌شود.

۱۰. تربچه

تربچه برای سم‌زدایی بدن و برای دفع مواد زائد و سموم از معده و کبد عالی است. همچنین این غذای بهاری ادرارآوری طبیعی است و به درمان بیماری‌های ادراری و کلیوی کمک می‌کند و در مبارزه با سرطان، آپرسانی پوست، کاهش تب و برطرف کردن نیش حشرات موثر است.

روش مصرف:

تربچه معمولاً خام مصرف می‌شود. می‌توانید این سبزی خوش طعم و رنگ را در ورقه‌قورقه کرده و همراه با سالاد سبزیجات میل کنید.

روش مصرف:

زمین در فصل بهار بسیار بختند است و خوراکی‌های خوشمزه و مفیدی در این فصل وجود دارد که به صرف سبزیجات میل کنید.

گروه بهداشت و سلامت - مواد خوراکی بهاری سرشار از طعم و بافت تازه، آنتی‌اکسیدان، مواد معدنی، فلاونوئیدها و مواد مغذی هستند.

در فصل بهار، روزها بلندتر و هوا تازه‌تر می‌شود و مردم در مقایسه با فصل سرد زمستان، حال روحی بهتری دارند. تغییر فصل بهاری، بهترین زمان برای سرزندگی و تجربه نشدن است. از طرفی، فصل بهار با خوردن فراوانی به شکل گیاهان و مواد خوراکی رنگارنگ خوش طعم می‌آورد که می‌تواند از بهترین مواد مغذی این فصل بهره‌مند شوید. در ادامه به ۱۰ مورد از خوراکی‌های بهاری اشاره کرده‌ایم که بهتر است آن‌ها را در رژیم غذایی بهارانه خود بگنجانید.

۱. آروگولا (شایانک)

آروگولا که در ایران به آن شایانک گفته می‌شود، از گروه سبزیجات برگ‌دار مانند اسفناج و کاهو و بهترین ماده غذایی بهاری است.

این سبزی سرشار از ویتامین‌های **A**، **K**، فولات، کلروفیل، فیبر و سرشار از آب است که در کاهش التهاب‌های بدن‌تان و پرآب کردن آن و سم‌زدایی موثر است.

روش مصرف:

بهترین روش مصرف شایانک و سبزیجات برگ‌دار دیگر مانند اسفناج و کاهو، خام و به صورت سالاد است. این سبزیجات را همراه با برنج پخته‌شده و آجیل و روغن زیتون مخلوط کرده و مصرف کنید. برای ترشی آن هم احتمالاً هرگز به سمت شناخته‌نشده‌ها رجوع نمی‌کنید.

۲. کنگر فرنگی

این گیاه معمولاً در فصل بهار در دسترس است. کنگر فرنگی سرشار از اسیدفولیک، ویتامین‌های **C** و **B**-کمپلکس و مواد معدنی دیگر است. این مواد مغذی به کاهش کلسترول کمک کرده و از رادیکال‌های آزاد می‌کاهد. همچنین کنگر فرنگی عملکرد دینه‌سولول‌های متابولیک بدن را افزایش می‌دهد و سلامت بارداری در زنان باردار را تضمین می‌کند.

روش مصرف:

کنگرها را ۲۰ دقیقه در آب جوش بجوشانید و پوست‌شان را بکنید و برگ‌هایش را در روغن زیتون حاوی سیر قرار دهید و مصرف کنید. بسیاری از افراد با استفاده از کنگر، با روش‌های مختلف، کنگر پلو یا خورش کنگر درست می‌کنند که بسیار خوشمزه است.

۳. مارچوبه

گیاه مارچوبه به نوعی غذای بهاری است. این گیاه سرشار از ویتامین **K** است که برای انعقاد خون، سلامت قلب، پیشگیری از سرطان و بسیاری عملکردهای دیگر ضروری است. همچنین مارچوبه حاوی مس، سلنیم، ویتامین‌های **B** و مواد مغذی مهم دیگر است. این گیاه سلامت عمومی بدن را افزایش می‌دهد.

روش مصرف:

می‌توانید مارچوبه را با سیر و نمک دریا و در مقداری کره یا روغن زنجبیل تفت داده و پزید. البته می‌توانید به موادتان کمی آب سبزیجات یا عصاره مرغ هم اضافه کنید.

۴. چغندر

چغندر ماده خوراکی فصل پاییز و همیطر بهار است.

با غرغروهای اجتماعی چه کنیم؟

اگر اطرافیان غرغرو دارید، بخوانید!

گناشتن روی آسیب‌ها و معضلات اجتماعی صرفاً فالور بگیرد.

کارشناس ها چه می‌گویند؟

مادرباره این غرغروهای اجتماعی با یک کارشناس هم گفتگو کردیم. محمد محمدی روان‌درمانگر تحلیلی است. او درباره شخصیت غرغروها اینطور می‌گوید: "به طوری شاید نشود همه غرغروها را از یک تیپ شخصیتی دانست. اما از چند جنبه می‌شود به آنها نگاه کرد و بررسی‌شان کرد: خودشخص، خانواده و اجتماع"

در روانشناسی مابحث داریم به اسم نشخوار فکری. این نشخوار فکری می‌تواند در بعد شخصی و اجتماعی بروز پیدا کند. به زبان ساده فرد دائماً با موضوعات کوچک و بزرگ درگیر است و به جان خودش تق می‌زند. محمدی می‌گوید: "این توت‌زدن می‌تواند در بعد اجتماعی هم بروز پیدا کند و از شخص فردی غرغرو بسازد. ضمن اینکه در بعد فردی این اشخاص اصلاً دستاوردی هم ندارند، یعنی کمتر پیش آمده که طبق یک برنامه‌ریزی جلو بروند و به هدفی برسند. اگر به غر زدن هم نگاه کنیم می‌بینیم با همین روند روبرویم."

از منظر خانوادگی هم اگر به این افراد نگاه کنیم می‌بینیم که در خانواده خودشان هم عاملیت ندارند. احتمالاً هرگز به سمت شناخته‌نشده‌ها رجوع نمی‌کنند. این مسئله را کجا می‌بینیم؟ در بحث‌های راننده تاکسی‌وار.

اگر اطرافیان غرغرو دارید، بخوانید

نظر کارشناس ماهم البته جالب است. او اینطور اضافه می‌کند: "همین جمله ساده "کار خودشونه" که این روزها به طرز هم استفاده می‌شود در لایه عمیق‌تر اما از یک عدم عاملیت صحبت می‌کند. اینکه یک بخش مهمی از جامعه خود را فقط نظاره‌گر می‌بیند. پس چون هیچ تأثیری ندارد صرفاً برای آرام کردن وجدان خود و کاستن از حس معقول بودن به غر زدن رو می‌آورد." درباره تفاوت کنتشگر و غرغروی اجتماعی نظر محمدی: روان‌درمانگر تحلیلی را پرسیدیم که اینطور پاسخ داد: "در بعد اجتماعی هم غرغروها برعکس چیزی که شاید فکری کنند کنتشگر نیستند. اعتراض و انتقاد هدف دارد و دنبال راه‌حل است، می‌خواهد از جامعه فضای بهتری بسازد. اما غر به این شکل نیست. شخص غرغرو حتی منشا خشم درونی و منکشلش را هم نشناخته و صرفاً به اولین روشی که بلد است آن را بروز می‌دهد. انگار که فقط می‌خواهند بگویند دیدید ما هم گفتیم؟ این روزها هم که در فضای مجازی کافیتست هم غر بزنی و دوتا فحش به کسی بدهی تا عاقل‌زادی دنبال‌ت راه‌بفتند."

در نهایت نکته مهم این است که غر فایده‌ای ندارد، نوعی معقول بودن اجتماعی ست که شخص گویی صرفاً شرایط را پذیرفته و بی‌تلاش سعی می‌کند وجدان خود را آرام کند.



لذت درونی و پنهانی در عین غر زدن از شرایط و وضع موجود. این آنسر هنگام خواندن اخبار بد هم رخ می‌دهد. با اینکه اخبار بد ناراحت‌کننده‌اند اما چرا همیشه پر بازدید می‌شوند؟ یا چرا انگار پس از مدتی به این کار عادت می‌کنیم و در تله اخبار بد می‌افتیم؟ چون به نوعی اعتیاد آورند و از نظر روانی ما را راضی می‌کنند. خواندن اخبار و صرفاً در جریان اتفاقات بودن به شما توهم فعال بودن می‌دهد.

پس از چند ساعت وب‌گردی درباره یک موضوع و خواندن اخبار و توییت‌های مرتبط اصولاً چه احساسی درباره‌اش دارید؟ نوعی حس کاذب موثر بودن در حالیکه شما فقط توییت خوانده‌اید! این اتفاق درباره غر زدن هم وجود دارد. وقتی درباره یک موضوعی غر می‌زنید شاید فکر کنید از نظر اجتماعی کنش‌ی انجام داده‌اید اما در واقع اینطور نیست. فرد کنتشگر باید بتواند راه‌حل ارائه دهد و برای بهبود شرایط و حل مسائل اجتماعی که به آنها تعلق دارد کنش موثر داشته باشد.

غر بزیند، فالور بگیرد

زمانی بود که هنر مندی از کلمه "مستولین" استفاده می‌کرد مردم برایش دست و چپ و هورا می‌کشیدند.

سلسریتی‌ها هم فهمیده بودند کسی این کلمه را به خودش نمی‌گیرد هر بار می‌خواستند توجیه‌ها را به خودشان جلب کنند. دو تا غر هم به جان "مستولین" می‌زدند. حالا حکایت بعضی افراد است که برای جلب توجه و فالور دانما در صفحات مجازی‌شان درباره هر موضوعی غر می‌زنند. کافیتست چند فحش هم ضمیمه کنند تا لایک بیشتری بگیرند.

اما اگر از دنبال‌کنندگان این صفحات هستی بعد از خواندن هر توییت یا پست‌شان به این فکر کنید که فایده این کار چیست؟ جز اینکه فرد به یک غرغروی اجتماعی تبدیل شود و قصد داشته باشد با دست

گروه بهداشت و سلامت - در این مطلب ما به این پرداختیم که چرا غر جای انتقاد موثر را می‌گیرد و چطور ما در تله غر زدن می‌افتیم. شاید شما هم در بین اطرافیان از دوست و آشنا گرفته تا فامیل و حتی خانواده آدم غر و داشته باشید. آدم‌هایی که در جامعه هم کم نیستند و این روزها همه جا ممکن است ببینیدشان؛ در یک فروشگاه هنگام خرید، تاکسی‌های سطح شهر یا داخل مترو. کسانی که که دائماً در هر شرایطی فارغ از اینکه چه اتفاقی افتاده باشد غر می‌زنند و از شرایط تاله می‌کنند. حالا اما بیشتر از همه جای این آدم‌ها به شبکه‌های اجتماعی باز شده است.

غر با انتقاد فرق دارد

اولین نکته‌ای که باید بدانید این است که غر با انتقاد متفاوت است. نقد؛ جنبه‌های مختلف یک مسئله را بررسی می‌کند و از دیدگاه‌های متفاوت به مشکلات و ایرادهای یک موضوع یا ساختار اشاره می‌کند. در غر زدن اما نگاه ساختاری وجود ندارد و هدف صرفاً غر زدن نوعی تخلیه روانی است. به همین خاطر است که انتقاد می‌تواند موثر واقع شود اما غر زدن هیچ سودی ندارد.

اگر اطرافیان غرغرو دارید، بخوانید

اکثر افراد سراغ غر زدن می‌روند چون راحت است. آسان است که درباره هر موضوعی صرفاً غر بزینم، اما اگر از غرغروها بپرسید که دقیقاً ایراد مسئله چیست یا چه راه‌حلی برای حل موضوع دارند اصولاً پاسخی نمی‌دهند، برعکس منتقد که ایراد ساختار را می‌شناسد و می‌تواند راه‌حل ارائه دهد.

غر زدن از یک میک کنتشگر اجتماعی نمی‌سازد

یکی از دلایلی که افراد درباره هر مسئله اجتماعی، سیاسی غر می‌زنند یا تاله می‌کنند این است که با این حرف‌ها احساس مثبت کاذبی پیدا می‌کنند. یک

کدام قهوه موجب دیابت و بیماری قلبی می‌شود؟



گروه بهداشت و سلامت - نوشیدن یک فنجان قهوه غلیظ صبحگاهی قبل از صبحانه ممکن است به ما کمک کند پس از یک خواب ضعیف شبانه سر حال شویم اما تأثیر غیرمنتظره‌ای نیز به همراه دارد. نوشیدن قهوه کافئین‌دار قبل از صبحانه باعث عدم تعادل سطح قند خون و ایجاد مقاومت به انسولین می‌شود. با این حال، قهوه بعد از صبحانه می‌تواند به نظر می‌رسد، زیرا این اثر متابولیک منفی را ایجاد نمی‌کند. اگرچه خواب ضعیف یک شبه تأثیر کمی بر متابولیسم ما دارد، اما نوشیدن قهوه قبل از صبحانه باعث عدم تحمل گلوکز می‌شود. عدم تحمل گلوکز یک وضعیت متابولیک است که می‌تواند منجر به پیش دیابت و بیماری قلبی شود.

سطح گلوکز خون ما باید در محدوده طبیعی نگه داشته شود تا احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی و دیابت نوع دو به حداقل برسد. به همین دلیل، با توجه به محبوبیت قهوه صبحگاهی در سراسر جهان، محققان بر مشکلات سلامتی قابل توجه نوشیدن قهوه قبل از صبحانه تأکید می‌کنند.

نتایج تحقیقات پیشین نشان می‌دهد که کمبود خواب در چند شب یا حتی بیش از یک شب می‌تواند خطر ابتلا به سندرم متابولیک (ترکیبی از دیابت، فشار خون بالا و چاقی) را افزایش دهد.

این مطالعه نشان می‌دهد که کم خوابی یک شبه باعث افزایش گلوکز خون و پاسخ غیر طبیعی انسولین در صبح نمی‌شود، اما قهوه سیاه غلیظ یک ساعت پس

از بیدار شدن باعث افزایش ۵۰ درصدی سطح گلوکز خون می‌شود.

مطالعات پیشین نشان دادند که کافئین به‌طور بالقوه می‌تواند باعث شود بدن مادر برابر انسولین مقاوم شود. پروفیسور جیمز بتز، محقق این تحقیق گفت: می‌دانیم که تقریباً نیمی از ما صبح‌ها از خواب بیدار می‌شویم و قبل از انجام هر کار دیگری، قهوه می‌نوشیم و به‌طور شهودی هر چه احساس خستگی بیشتری کنیم، قهوه غلیظ‌تری می‌شویم.

نتایج این مطالعه مهم است و پیامدهای سلامتی

گروه بهداشت و سلامت - به گفته محققان، فشار خون بالا در دهه ۳۰ سالگی ممکن است در دهه ۷۰ به سلامت ضعیف‌تر منجر شود.

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که درمان بیماری در بزرگسالان جوان و میانسال ممکن است بعداً به ویژه در مردان به جلوگیری از زوال عقل و آلزایمر کمک کند. برای این مطالعه، محققان اسکن مغز بزرگسالان مسن را که در دهه ۳۰ فشار خون بالایی داشتند، بررسی کردند. آن‌ها با افراد مسن با فشار خون طبیعی مقایسه شدند.

کسانی که در گروه فشار خون بالا بودند دو نشانگر اصلی مرتبط با زوال عقل داشتند: کاهش قابل توجه حجم منطقه‌ای مغز و یکپارچگی بده‌ماده سفید مغز. تغییرات منفی در برخی از مناطق مغز، از جمله کاهش حجم ماده خاکستری و حجم قشر فرونتال، در مردان

قوی‌تر بود. محققان گفتند که این اختلافات ممکن است مربوط به فواید حفاظتی استرژن قبل از یانگی باشد.

«کریستن جرج»، استادیار علوم بهداشت عمومی در دانشگاه کالیفرنیا، گفت: «درمان برای زوال عقل بسیار محدود است، بنابراین شناسایی خطر و عوامل محافظتی قابل اصلاح در طول دوره زندگی برای کاهش بار بیماری مهم است.»

جرج خاطر نشان کرد: «فشار خون بالا یک فاکتور فوق‌العاده شایع و قابل درمان مرتبط با زوال عقل است.» وی در ادامه افزود: «این مطالعه نشان می‌دهد که وضعیت فشار خون بالا در اوایل بزرگسالی برای دهه‌های بعد برای سلامت مغز مهم است.»

داده‌های این مطالعه از ۲۲۷ نفر که در مطالعات پیروزی که بین سال‌های ۱۹۶۴ تا ۱۹۸۵ شرکت کرده بودند،

کوپ مو - براشینگ - شینیون

خدمات ناخن (مانیکور و پدیکور) - ژل لاک

میکاپ

انواع لایتها (لایت با فویل و کلاه)

آمبره و بالیاژ

انواع کراتین و ریباندینگ

انواع ویتامینه و امیا کننده مو

لیفت مژه و ابرو

پاکسازی پوست (ممصولات گینو و مری گور فرانسه)

آدرس: بلوار ایران، پنجاه دستگاه پلاک ۵۰۵

تلفن ۰۹۳۶۱۷۶۶۶۱۲

تولید آب معدنی طبیعی با دستگاه RO (اسمز معکوس) استریل به وسیله ازن بدون اضافه نمودن مواد شیمیایی و با گالن پر کن تمام اتوماتیک

۸ مرحله استریل

دارای پروانه بهره‌برداری و بهداشت

تایید شده سیستم توسط WHO

شرکت تولیدی و پخش آب معدنی

چیزه کیش - منطقه صنعتی درخت سبز - خیابان سوم - شماره ۸

تلفن کارخانه: ۴۴۴۷۳۴۲۲ - ۴۴۴۷۳۴۲۱ | فکس: ۴۴۴۷۳۴۲۰

وحیده امیرزاده مشاور بیمه ای شما ۰۹۱۲۲۱۱۸۶۳۲ موبایل و واتس آپ

