

ضرب‌المثل‌های جهان خواجه در بند نقش ایوانست، خانه از پای بند ویرانست.

فارسی

سلامت



کلم ذهن را پاک‌سازی می‌کند که به کسب آرامش و حالت آسودگی کمک می‌کند. همچنین، کلم قرمز از ویژگی‌های ضد سرطان برخوردار است و با استرس مقابله می‌کند.

به‌لیمو

این گیاه یک آرامش‌بخش طبیعی است. به‌لیمو استرس را تسکین می‌دهد و به مبارزه با بی‌خوابی و اضطراب کمک می‌کند. به‌طور سنتی، افراد از این گیاه برای کمک به بهبود شرایط گوارش و دفع گاز استفاده می‌کنند.

به‌لیمو به‌عنوان یک ضد انقباض عمل می‌کند و در قالب چای یا در ترکیب با آب‌میوه‌ها و آب سبزیجات دیگر قابل‌استفاده است. با ترکیب به‌لیمو با سنبل‌الطیب می‌تواند اثرات بهتر و تقویت‌شده برخوردار شوید.

سنبل‌الطیب

سنبل‌الطیب به‌واسطه خواص آرامش‌بخش خود مشهور است. این گیاه با بی‌خوابی مقابله می‌کند و برای کاهش درد قاعدگی نیز مؤثر است.

گل ساعتی

استفاده از گل ساعتی می‌تواند به آرامش عضلات و اعصاب کمک کند. به لطف اثرات خود، این گل گزینه‌ای مناسب برای افراد عصبی محسوب می‌شود.

عصاره گل ساعتی را می‌توانید در چای‌ها یا حتی آب‌پرتقال حل کرده و از فواید آن بهره‌مند شوید.

جینسینگ

این ریشه به مقابله با افسردگی و خستگی مزمن کمک می‌کند. به لطف اثرات آرامش‌بخش خود، جینسینگ یک گزینه فوق‌العاده برای افراد دچار استرس و اضطراب محسوب می‌شود.

جینسینگ به روش‌های مختلف، مانند چای، قابل‌استفاده است.



خوراکی‌های مفید برای افراد عصبی

می‌توانید این ماده غذایی را به روش‌های مختلف مصرف کنید. افزون بر این، روغن ریحان را می‌توانید برای کسب آرامش استفاده کنید.

شکلات

در این مورد، روی سخن ما متوجه شکلات تلخ با درصد کاکائو بیش از ۷۰ درصد است. شکلات تلخ چیزی فراتر از یک شیرینی بوده و می‌توان آن را با یک غذا محسوب کرد. شکلات تلخ از ویژگی‌های آنتی‌اکسیدانی بهره می‌برد که اثرات استرس را کاهش می‌دهد.

افزون بر این، شکلات تلخ برای سیستم عصبی نیز مفید است. این ماده غذایی به لطف محتوای تنوبرومین خود مغز را تحریک می‌کند. افزون بر این، شکلات تلخ حاوی فلاونوئیدهای است که از رگ‌های خونی محافظت کرده و به عملکرد شناختی کمک می‌کنند.

افزایش دهید. یک روش ساده و محبوب ترکیب آنها در سالادهای مختلف است. روش ساده دیگر مصرف آنها به‌صورت اسموتی در وعده غذایی صبحانه است.

کاهو و شاهی آبی

گزینه‌های خوبی هستند. آراگولا نیز از ویژگی‌های خوبی بهره می‌برد.

اسفناج سرشار از

ویتامین‌هاست و به

سیستم عصبی کمک می‌کند.

جو دوسر

جو دوسر یکی مغذی‌ترین غلات محسوب می‌شود. این ماده غذایی از محتوای فیبر و پروتئین زیاد بهره می‌برد. جو دوسر به دو روش بر سیستم عصبی انسان اثرگذار است: این ماده سطوح انرژی را تجدید کرده و با اضطراب و تحریک‌پذیری نیز مقابله می‌کند.

مخمر آبجو

مخمر آبجو که به نام مخمر مغذی نیز شناخته می‌شود ازجمله بهترین مواد غذایی توصیه شده برای افراد عصبی است. این ماده سرشار از ویتامین‌های خانواده B است. همچنین، مخمر آبجو حاوی کلسیم، فسفات و مواد معدنی دیگر مفید برای سیستم عصبی است.

به‌منظور تسکین اضطراب و استرس، مخمر آبجو را می‌توانید با مواد تشکیل‌دهنده بسیار دیگری در یک نوشیدنی یا یک غذا استفاده کنید.

ریحان

ویژگی اصلی ریحان ضد استرس بودن آن است. همچنین، این ماده غذایی به درمان مشکلات معده ناشی از وضعیت احساسی فرد کمک می‌کند.

ریحان از ویژگی‌های ضدالتهابی و ضد باکتری نیز سود می‌برد. شما



افرادى که در مدیریت احساسات خود دچار مشکل بوده و برای رسیدگی کارآمدتر به شرایط مختلف نیازمند تقویت اعصاب خود هستند، همواره به درمانی جدی و پیچیده نیاز ندارند و پاسخ ممکن است در رژیم غذایی آنها نهفته باشد؛ اما بهترین غذاها برای افراد عصبی چه چیزهایی هستند؟

برخی محصولات طبیعی ویژگی‌هایی را ارائه می‌کنند که سیستم عصبی از آنها سود برده و با آثار استرس نیز مقابله می‌کنند. زمانی که به همراه یکدیگر استفاده شوند، آنها می‌توانند راه‌حلی مناسب و قوی را شکل دهند. برای پیشگیری و کمک به درمان اضطراب، افسردگی یا اختلالات تحریک‌پذیری می‌توانید این قبیل محصولات را در رژیم غذایی روزانه خود جای دهید.

عوامل مختلفی می‌توانند یک فرد را عصبی سازند. افراد بسیاری بر این باورند که یک فرد عصبی قابل‌تغییر نبوده، اما الزاماً این‌گونه نیست. شما باید برای کسب تعادل و آرامش روانی برخی عادات را کنار گذاشته و برخی دیگر را مدنظر قرار دهید.

مصرف ویتامین‌های B و برخی مواد معدنی، مانند منگنز و فسفات، به‌صورت منظم می‌تواند کمک بزرگی باشد.

افزون بر این، برخی از مواد غذایی و نوشیدنی‌های مؤثر و توصیه شده برای افراد عصبی وجود دارند که در ادامه با برخی از بهترین نمونه‌ها بیشتر آشنا می‌شویم.

سبزیجات

سبزیجات، به‌طور عمده انواع برگ‌دار سبز تیره، فواید بسیاری برای سیستم عصبی دارند. سبزیجات برگ‌دار سرشار از ویتامین‌ها، مواد معدنی و فیبر هستند.

به دو روش می‌توانید استفاده از این سبزیجات را در رژیم غذایی خود



مضرات خرما برای سلامتی که نمی‌دانستید

خرما اجتناب کنید؛ و از خوردن بیش‌ازحد آن پرهیز کنید.

سطح پتاسیم ایدئال خون چیزی بین ۳.۶ تا ۵.۲ میلی در هر لیتر است. سطح پتاسیم بالاتر از ۷ میلی مول در هر لیتر می‌تواند خطرناک باشد و به دخالت پزشکی فوری نیاز دارد.

مضرات پوشش مومی

مانند سایر میوه‌ها (من‌جمله سیب) حتی خرما نیز اغلب پوشیده از موم است. میوه‌ها اغلب پوشیده از موم هستند تا ظاهرشان بهتر شود و ظاهری درخشان داشته باشند بنابراین مدت‌زمان بیشتری دوام می‌آورند و ظاهر تازه خود را حفظ می‌کنند. درخشش خرما معمولاً به خاطر افزودن موم روغنی یا اسبری شیمیایی به آن است که هر دو آن‌ها در درازمدت به مشکلات گوارشی شدید منجر می‌شوند.

ناسالم برای نوزادان

خرما برای نوزادان بیش‌ازحد غلیظ و پرمايه است. جویدنش برای آن‌ها سخت است و چون روده‌هایشان در حال تکامل است، ممکن است نتوانند خرما را به‌راحتی هضم کنند. این امر می‌تواند به دشواری‌ها و مشکلاتی منجر شود. درواقع، حتی ممکن است خرما نای نوزاد را مسدود کند و باعث خفگی او شود پس لطفاً خیلی مراقب باشید.

خرما را از دسترس اطفال دورنگه دارید حداقل تا زمانی که کمی بزرگ‌تر شوند.



ایجاد عدم تحمل فروکتوز
شیرینی طبیعی خرما به خاطر فروکتوز موجود در آن است (حداقل تا حدودی). افراد به‌خصوصی از مشکل هضم فروکتوز رنج می‌برند که این امر به ناراحتی به نام عدم تحمل فروکتوز منجر می‌شود. قند به‌درستی جذب نمی‌شود که باعث می‌شود از سیستم گوارشی شما به‌صورت سالم و دست‌نخورده عبور کند (چون بدن قادر به تجزیه آن نیست). این ممکن است نهایتاً به تولید گاز در معده و درد شکمی منجر شود، چون قند شروع می‌کند به واکنش دادن با باکتری‌های طبیعی داخل روده.

این‌ها به عوارض جانبی مصرف خرما مربوط می‌شوند. باوجوداین، یکی دو حوزه هست که در آن‌ها به شفافیت بیشتری نیاز داریم.

اثرات خرما بر سطح قند خون و سلامت دندان‌ها

ابتدا، سطح قند خون. تصور می‌شود خرما، به خاطر مزه شیرینی که دارد، بر سطح قند خون تأثیر می‌گذارد. باوجوداین، هیچ تحقیق منسجمی در تأیید این موضوع انجام‌نشده است. مطالعات خاص انجام‌شده حاکی از آن هستند که برعکس خرما می‌تواند سطح قند خون را پایین بیاورد و حتی به درمان دیابت کمک کند؛ این مورد احتمالاً به خاطر آن است که هرچند خرما حاوی قندهای طبیعی است، شاخص گلیسمی پایینی دارد و ازاین‌رو ممکن است خطری ایجاد نکند.

همچنین هیچ تحقیق قابل‌توجهی حاکی از آن‌ها که خرما بر سلامت دندان‌ها تأثیر بد می‌گذارد وجود ندارد. باوجوداین، در چنین مواردی حتماً با پزشک خود مشورت کنید.

و در مورد بارداری و شیردهی باید بگویم که خرما انتخاب سالمی به‌حساب می‌آید. یکی از مطالعات انجام‌شده نشان می‌دهد که خوردن خرما در طول ۴ هفته آخر قبل از وضع حمل باعث داشتن زایمان مطلوب‌تری می‌شود؛ اما در آن صورت هم مطمئن شوید که بیش از مقدار توصیه‌شده خرما مصرف نکنید چون نمی‌دانیم که در چنین حالتی چه اتفاقی خواهد افتاد.

نتیجه‌گیری

مطالب ذکرشده به معنی آن نیست که همین حالا باید دست از خوردن خرما بکشید. عوارض جانبی وقتی رخ می‌دهند که شما عاشق خرما باشید و بیش‌ازحد از این میوه مصرف کنید (بیش از ۱۰ عدد خرما در روز)؛ بنابراین، میزان مصرف آن را تحت کنترل داشته باشید. شاید بد نباشد به میوه‌های دیگر هم فرصتی بدهید!

خرما از مواد غذایی است که دارای ارزش غذایی بالایی است و بسیار مصرف آن توصیه می‌شود؛ اما باید بدانید این ماده مغذی نیز دارای مضراتی است که در این مطلب به آن پرداخته‌ایم.

مضرات خرما در ایجاد مشکلات شکمی

خود خرما ممکن است باعث مشکلات شکمی نشود مگر آنکه به آن سولفیت اضافه شده باشد که امروزه بسیار رایج است. سولفیت‌ها ترکیب‌های شیمیایی هستند که به میوه‌های خشک شده می‌افزایند تا از آن‌ها نگهداری کند و حتی باکتری‌های مضر آن‌ها را از بین ببرد. افراد حساس به سولفیت ممکن است از واکنش‌های خاصی مانند معده درد، گاز معده، نفخ و اسهال رنج ببرند.

خرما منبع بی‌نظیر فیبر است که در کمال تعجب، می‌تواند در این مورد اثر معکوس داشته باشد. اگر قبلاً فیبر کافی مصرف کرده باشید، مصرف خرماي بیش‌ازحد به معنی مصرف فیبر بیش‌ازاندازه نیز هست و این هجوم ناگهانی می‌تواند به مشکلات شکمی مثل یبوست و نفخ منجر شود.

هرچند تحقیقات در این زمینه کم بوده است، اما طبق گزارش‌ها خرما در موارد خاصی اسهال را بدتر می‌کند.

مضرات خرما در بروز جوش‌های پوستی

میوه‌های خشک شده مانند خرما همچنین می‌توانند باعث جوش پوستی شوند و مقصر، یک‌بار دیگر، سولفیت‌ها هستند. جوش زدن همچنین می‌تواند به علت کبک موجود در بسیاری از میوه‌های خشک شده باشد که خرما هم یکی از آن‌ها است.

مضرات خرما در بروز حمله‌های آسمی

درباره این که مصرف خرما باعث بروز حملات آسمی می‌شود تحقیقات کافی انجام نشده است؛ اما چون خرما می‌تواند موجب آلرژی شود و آلرژی‌ها نیز می‌توانند حملات آسمی را در پی داشته باشند، بهتر است افراد آسیب‌پذیر و مستعد از بیشتر مراقب باشند. درواقع، ۸۰٪ از افراد مبتلا به آسم به مواد انتقال‌یافته توسط هوا مانند کبک‌ها حساسیت دارند کبک‌ها در میوه‌های خشک‌شده‌ای مانند خرما نیز یافت می‌شوند.

مضرات خرما برای افزایش وزن

هرچند خرما سرشار از فیبر است، کالری و تراکم انرژی نسبتاً زیادی نیز دارد و می‌تواند به افزایش وزن بی‌سابقه منجر شود. خرما حاوی ۲۸ کالری در هر گرم است که به معنی آن است که خوراکی دارای تراکم انرژی متوسط است و می‌تواند به افزایش وزن منجر شود.

احتمال بروز هایپر کالمی

هایپر کالمی یک نوع ناراحتی است که در آن پتاسیم خون فوق‌العاده زیاد می‌شود. خرما منبع غنی پتاسیم است و مصرف تعداد زیادی از آن می‌تواند به این ناراحتی منجر شود. پس اگر پتاسیم خونتان بالا است، از مصرف



چطور می‌توان گوشت قرمز نخورد؟

علاقه‌مندان به مصرف گوشت قرمز، کمتر از کسانی که به مصرف هیچ‌گونه محصول حیوانی علاقه‌ای ندارند، دچار فقر مواد غذایی ازجمله ویتامین ب ۱۲ می‌شوند. حذف گوشت از رژیم غذایی اگر به‌درستی انجام نشود، عواقب جدی سلامت را به همراه دارد و بنابراین توصیه متخصصان تغذیه بر این است که متوقف کردن مصرف گوشت باید هوشمندانه و در قالب یک رژیم غذایی سالم و متعادل باشد.

مصرف متعادل تخم‌مرغ: تخم‌مرغ یک غذای کامل و سرشار از پروتئین حیوانی است. شما می‌توانید اگر گوشت قرمز مصرف نمی‌کنید و در صورتی که دچار کلسترول بالا نیستید، روزانه از مزایای این ماده غذایی سود ببرید. هنگام خرید تخم‌مرغ، سعی کنید که نوع ارگانیک آن را انتخاب کنید.

احتیاط در مصرف لبنیات: بسیاری از افرادی که از مصرف گوشت پرهیز می‌کنند، علاقه وافری به مصرف محصولات لبنی دارند. بااین‌حال نوع پرچرب این محصولات، مضرتر از آنچه شما تصور می‌کنید، هستند و باعث اختلالات هضم می‌شوند. نوع کم‌چرب و یا بدون چربی محصولات لبنی را انتخاب کنید و یا سراغ شیرهای گیاهی مانند شیر سویا و یا شیر بادام بروید.

کاهش مصرف فراورده‌های تصفیه شده: اشتباه بزرگ اکثر افرادی که به مصرف گوشت علاقه‌ای ندارند، مصرف بیش‌ازحد آرد است. مصرف آردهای تصفیه شده ضمن این که شما را دچار اضافه‌وزن فوری می‌کند، عاملی برای ابتلا به سوءتغذیه است. به‌جای مصرف آرد سفید موجود در شیرینی‌ها، کوکی‌ها و یا انواع نان‌ها و ماکارونی، می‌توانید سبزیجات، سالاد و یا آب سبزیجات را انتخاب کنید تا از این طریق ویتامین‌ها، مواد معدنی و فیبر کافی را دریافت

نمایید. **انتخاب درست ماهی‌ها:** اگر به مصرف گوشت قرمز رغبت ندارید، اما ماهی هنوز جزو رژیم غذایی‌تان است، از انتخاب ماهی‌های بزرگ چرب مانند ماهی آزاد یا تن اجتناب یا مصرف آنها را محدود کنید؛ زیرا این نوع ماهی‌ها ممکن است حاوی مقادیر زیادی فلزات سنگین باشند که البته برای کودکان و مادران باردار بسیار خطرناک هستند. می‌توانید ماهی‌های چرب مانند ماهی ساردین و ماهی سفید را با خیال راحت مصرف کنید.

مصرف منابع کلسیم: شیر تنها منبع کلسیم نیست و شما می‌توانید از منابع دیگر این ماده معدنی مانند دانه کنجد، کلم بروکلی، بادام و... بهره ببرید. **پیشگیری از فقر ویتامین ب ۱۲:** کمبود ویتامین ب ۱۲ در کسانی که از مصرف محصولات حیوانی اجتناب می‌کنند، رایج است و در موارد شدید احتیاج به مصرف مکمل دارد. این ویتامین در محصولات از قبیل غذاهای دریایی، ماهی، تخم‌مرغ و لبنیات نیز یافت می‌شود و تنها منبع آن گوشت قرمز نیست. **مصرف کافی آهن:** مکمل‌های آهن در کسانی که محصولات حیوانی ازجمله گوشت قرمز را مصرف نمی‌کنند، تحت نظر پزشک ضروری است. بااین‌حال اگر شما دچار کم‌خونی فقر آهن نیستید، می‌توانید از محصولات مانند اسفناج، آجیل‌هایی مانند پسته، جعفری، چغندرقدق، عدس، جو و کلم بروکلی بهره ببرید. **مصرف سبزیجات حاوی پروتئین:** بسیاری از غذاهای گیاهی منابع غنی از پروتئین هستند و برای کسانی که میلی به مصرف گوشت قرمز ندارند، اضافه کردن آجیل و دانه‌ها، حبوبات، دانه‌های کامل مانند گندم و جو و نخودفرنگی به رژیم غذایی توصیه می‌شود.