



تاریخ
۱۱
خرداد
۱۳۹۹
یکشنبه



استفاده از گیاهان دارویی نسبت به داروهای شیمیایی در سراسر جهان افزایش‌یافته است. داروهای گیاهی و طبیعی برای بهبود و تقویت سلامت جسمی و روانی به اثبات رسیده است. گیاهان و ادویه‌هایی وجود دارد که می‌توانید در خانه پیدا کنید که می‌تواند به درمان علائم سرماخوردگی و فشارخون بالا کمک کند و حتی می‌تواند از پیری سریع جلوگیری کند. ما در بیتوته ۱۰ ادویه و گیاهانی را به شما معرفی می‌کنیم تا از قسمت‌های خاصی از بدن خود مراقبت کنید.

- سیر**

سیر برای مبارزه با آنفولانزا و سرماخوردگی بسیار خوب است. سیر می‌تواند فشارخون را کاهش داده و خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را کاهش دهد. سیر همچنین حاوی آنتی‌اکسیدان‌هایی است که اعتقاد بر این است که به جلوگیری از آلزایمر و زوال عقل کمک می‌کند.

سیر را می‌توان برای پخت‌وپز یا به‌عنوان یک مکمل غذایی استفاده کرد. سیر خردشده و له شده بهترین فواید سلامتی را دارد.

- زرنماری**

رایجه زرنماری می‌تواند باعث بهبود حافظه، تمرکز، عملکرد و افزایش روحیه افراد شود. همچنین می‌تواند از پیری مغز جلوگیری کند. برای به دست آوردن خواص مفید آن، از برگ‌ها می‌توان به‌عنوان یک چاشنی آشپزی استفاده کرد. زرنماری همچنین می‌تواند به یک عطر و روغن تبدیل شود. آنها می‌توانند روزانه استفاده شوند.

- لفل چیلی**

ترکیباتی که فلفل‌های چیلی دارد یک اثر ضد پیری روی ما دارد. آنها می‌توانند به‌عنوان داروی تسکین‌دهنده درد برای مشکلاتی مانند سوزش سر دل عمل کنند و اگر بخواهیم وزن خود را کاهش دهیم خوب است زیرا می‌توانند چربی سوزی را افزایش دهند.

فلفل چیلی را می‌توان خرد یا له کرده و تقریباً به هر غذایی اضافه کرد. آنها را می‌توان به‌صورت خام، کبابی و سرخ کرد. شما باید دانه‌ها را بردارید. همچنین لازم به ذکر است که فلفل چیلی ممکن است برای همه مناسب نباشد، همچنین نباید از آنها به‌طور مرتب استفاده شود.

- زنجبیل**

زنجبیل هضم را بهبود می‌بخشد و نفخ را کاهش می‌دهد. التهاب را کاهش می‌دهد، درد را تسکین می‌دهد و می‌تواند سرماخوردگی را کاهش دهد. زنجبیل بیماری صبحگاهی را تسکین داده و حالت تهوع را برطرف می‌کند. زنجبیل را می‌توان داخل یک چای داغ یا سوپ اضافه کرد و روزانه میل کنید. زنجبیل تازه را می‌توان به بسیاری از چیزهای شیرین نیز اضافه کرد.

- جعفری**

جعفری برای کمک به درمان فشارخون بالا مناسب است. همچنین به لطف ویتامین K آن، جعفری با تقویت آنها به‌سلامت استخوان‌ها نیز کمک می‌کند. جعفری خشک را می‌توان برای تقویت طعم سوپ‌ها، خورش‌ها و سس‌های گوجه‌فرنگی استفاده کرد. جعفری تازه را می‌توان به سس سالاد، ماریناد و غذاهای دریایی اضافه کرد.

- نعناع**

نعناع به تسکین سردرد و میگرن کمک می‌کند. بخار حاصل از چای نعناع نیز ممکن است در مشکلات تنفسی کمک کند، زیرا می‌تواند گرفتگی بینی را تسکین دهد.

از برگ‌های نعناع خشک یا تازه می‌توان در چای استفاده کرد و یا برای افزودن طعم به غذاها اضافه کرد. همچنین می‌تواند به‌عنوان روغن مورداستفاده قرار گیرد.

- دارچین**

دارچین می‌تواند به مبارزه با عفونت‌های بدن و ترمیم آسیب‌های بافتی کمک کند. همچنین ضدالتهاب است و می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را کاهش دهد. دارچین ممکن است به مبارزه با عفونت‌های باکتریایی نیز کمک کند و حتی شما را از سرطان محافظت می‌کند. چوب آن را می‌توان به چای و قهوه اضافه کرد و پودر آن را می‌توان دردرس، جو دوسر، اسموتی و پنکیک قرارداد. روزانه قابل‌خوردن است.

- بابونه**

چای بابونه می‌تواند درد قاعدگی را کاهش دهد و همچنین می‌تواند باعث شود خانم‌ها اضطراب کمتری داشته باشند. این چای همچنین قند خون را در بدن پایین آورده و به درمان دیابت کمک می‌کند. به‌غیراز چای بابونه، این گیاه را می‌توان به جو دوسر یا غلات اضافه کرد. شکوفه‌ها و برگ‌های تازه بابونه نیز می‌توانند به سالادها اضافه شوند.

- پیازچه**

پیازچه حاوی کولین است که یک ماده مغذی است که به خواب کمک می‌کند. همچنین حاوی فولات است و در تولید سروتونین تداخل دارد که می‌تواند به کاهش افسردگی و تقویت روحیه افراد کمک کند.

پیازها را باید با یک چاقوی تیز خرد کرد تا به گیاه آسیب نرساند. از آنها می‌توان در سالاد سبزیجات، تخم‌مرغ و پنیر و به‌عنوان چاشنی سوپ‌ها یا سالادها استفاده کرد.

- اسطوخودوس**

روغن اسطوخودوس می‌تواند به بهبود زخم‌ها و نیش حشرات کمک کند. اسطوخودوس به اضطراب، بی‌خوابی و افسردگی کمک می‌کند. روغن ساخته شده با این گیاه همچنین می‌تواند با عفونت‌های ضد قارچ مبارزه کند. اسطوخودوس بیشتر در روغن‌ها استفاده می‌شود و شما می‌توانید یک یا دو بار در روز از آن به‌عنوان مرطوب‌کننده استفاده کنید. همچنین می‌توانید آن را با روغن نارگیل، روغن تانائو یا روغن نعناع مخلوط کنید.

ضرب‌المثل‌های جهان

با پا راه بری کفش پاره میشه، با سر کلاه!

ایوانی

چند راه برای کنترل اعتیاد به مواد غذایی و از بین بردن سریع چربی



در بدن ما هورمون‌های خاصی وجود دارد که همان‌طور که دانشمندان ثابت کرده‌اند، مسئول اعتیاد هستند. پرخوری نیز یک اعتیاد است، از آنجا‌که برخی از افراد می‌توانند کنترل کمی کنند که چه چیزی و چه مقدار غذا می‌خورند، این نه‌تنها منجر به چاقی می‌شود، بلکه به برخی از اختلالات روانی نیز می‌انجامد، مانند پرخوری و حتی افسردگی.

ما در بیتوته توصیه‌های خوبی از متخصصان تغذیه برای مبارزه با اعتیاد به مواد غذایی برای شما جمع‌آوری کرده‌ایم.

غذاهای فرآوری شده و شیرین‌کننده‌ها را با گزینه‌های مغذی جایگزین کنید:

بسیاری از محققان می‌گویند محصولاتی که حاوی مقادیر زیادی قند، شیرین‌کننده‌های مصنوعی و چربی‌ها هستند با ایجاد واکنش‌های شیمیایی در بدن باعث اعتیاد می‌شوند. غذاهای فرآوری شده اکثرا همه آنها را شامل می‌شوند، به همین دلیل خرید کالاهای سالم مهم است. برای سهولت کار، قبل از خرید، لیستی تهیه کنید تا بتوانید از روی آن خرید کنید و خریدهای غیرمنتظره‌ای انجام ندهید.

بهم خود را کنترل کنید:

اگر نمی‌توانید غذایی ناسالم را به‌طور کامل از منوی خود حذف کنید، متخصصان تغذیه می‌گویند که با خوردن تنها مقدار مشخصی از آن، می‌توانید اعتیاد خود را به آن کاهش دهید. به‌عنوان‌مثال، اگر می‌خواهید چپس بخورید، هفته‌ای یک‌بار کوچک‌ترین بسته را خریداری کنید.

وعده‌های غذایی سالم و منظم داشته باشید:

اگر می‌توانید نیازهای غذایی خود را از طریق وعده‌های غذایی متعادل برآورده کنید، می‌توانید هوس خود را نسبت به محصولات خاص کاهش دهید. همه ما شایدیم‌که صبحانه مهم‌ترین وعده‌غذایی روز است. علاوه بر این، برخی از متخصصان بهداشت روان می‌گویند اگر شما غذای سالم را در ابتدای روز انتخاب کنید، به‌طورکلی در ترکیب استراتژی‌های سالم در روال شما نقش دارد.

عادات اجتماعی خود را تغییر دهید:

متخصصان معتقدند، دقیقاً مانند افراد با اعتیاد دیگر، معتادان به مواد غذایی باید چرخه را بشکنند. تغییر روال روزمره می‌تواند برای رهایی از عادات غذایی ناخوشایند شما کمک شایانی کند. سعی کنید بیشتر وقت خود را صرف فعالیت‌هایی کنید که شامل غذا خوردن نیست. به‌عنوان‌مثال، به‌جای بیرون رفتن با دوستان برای شام، می‌توانید به تماشای یک فیلم بروید.

ضرب‌المثل‌های جهان

با پا راه بری کفش پاره میشه، با سر کلاه!

ایوانی

چند راه برای کنترل اعتیاد به مواد غذایی و از بین بردن سریع چربی

هنگام غذا خوردن روی یک میز بنشینید، روی غذا تمرکز کنید و به آرامی بجوید:

هورمون‌های ما وظیفه کنترل اشتها و دریافت کالری ما را بر عهده دارند و حدود ۲۰ دقیقه طول می‌کشد تا آنها سیگنال‌ها را به مغز ارسال کنند و این‌که شما در حال حاضر پر هستید؛ بنابراین کند کردن سرعت احتمال پرخوری و افزایش وزن را به‌شدت کاهش می‌دهد.

به خوردن احساسی توجه کنید:

بسیاری از مردم فکر می‌کنند که خوردن زیاد درحالی‌که ناراحتی یا استرس دارند می‌تواند به شما کمک کند. اما این تنها میل مواد غذایی شما را افزایش می‌دهد و هیچ ارتباطی با حل مسئله ندارد. در مرحله اول، خوردن عاطفی بیشتر با انتخاب‌های غذایی ناسالم مانند آب‌نبات، شیرینی و پیتزا و غیره همراه است. با یافتن راه‌های سالم پرای مقابله با استرس می‌توانید از این امر جلوگیری کنید. مراقبه، یوگا، ورزش، صحبت با یک دوست و حتی خواندن و تماشای سریال‌های تلویزیونی، اگر به‌طور مرتب انجام شود، می‌تواند به‌شدت در کاهش استرس شما کمک کند، همچنین به شما در کاهش وزن کمک می‌کند.

از خوردن کافئین خودداری کنید:

خواب خوب برای سالم ماندن و مقابله با استرس‌های روزمره بسیار مهم است و کافئین، محرک بودن، می‌تواند خواب موردنیز شما را مختل کند. علاوه بر این، همان‌طور که تحقیقات نشان می‌دهد، بین کمبود خواب و افزایش وزن ارتباط وجود دارد؛ بنابراین کاهش میزان مصرف کافئین می‌تواند به شما در کاهش وزن کمک کند.

وعده‌های غذایی را در خانه بپزید:

غذا خوردن در خانه برای شما سالم‌تر است زیرا همان‌طور‌که کارشناسان می‌گویند کنترل بسیار بیشتری به شما می‌دهد. وقتی دقیقاً می‌دانید چه مقدار نمک، شکر یا چربی وارد غذای شما می‌شود.

با پاداش‌هایی که از آن لذت می‌برید، پیشرفت‌های خود را تصدیق کنید:

به‌عنوان‌مثال، می‌توانید بعد از یک هفته ورزش منظم، به خود یک ماساژ یا هر چیز دیگری که واقعاً از آن لذت می‌برید پاداش دهید. یا هدفتان را غذا خوردن سالم به مدت یک ماه تعیین کنید و سپس آن را با یک تعطیلات آخر هفته در کنار دوستانتان که از آنها لذت می‌برید جشن بگیرید. کارشناسان معتقدند که این نوع سیستم پاداش واقعاً به غلبه بر اعتیاد به مواد غذایی کمک می‌کند.

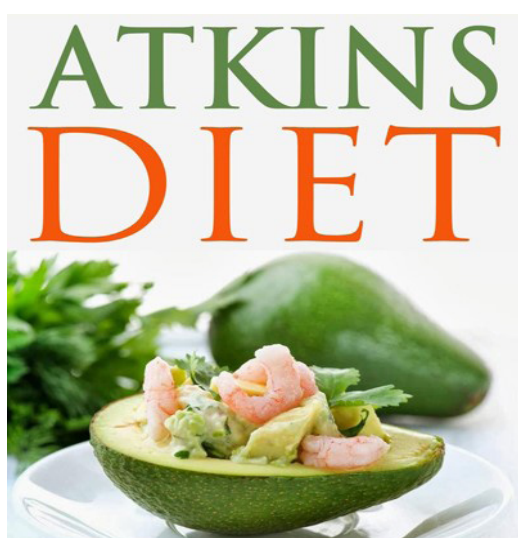
مراقب بدن خود باشید:

مطالعات نشان می‌دهد که ماساژ می‌تواند بخش مهمی از برنامه کاهش وزن شما باشد. به‌عنوان‌مثال، یک ماساژ سوندی برای گردش خون و ماهیچه‌ها بسیار مناسب است، روی نواحی مشکل‌ساز بدن تأثیر می‌گذارد و باعث بهبود احساس عمومی شما می‌شود. همچنین می‌توانید از کرم‌های مخصوص برای ماساژ خود در قسمت‌های مشکل‌دار مانند شکم، پاها و باسن استفاده کنید.

به دنبال کمک حرفه‌ای باشید:

مقابله با اعتیاد به مواد غذایی می‌تواند مشکل باشد، بنابراین هرگز از درخواست کمک احساس بدی نکنید. اگر فکر می‌کنید اختلال خوردن دارید، سریعاً با پزشک صحت کنید. درمان این اختلالات اغلب شامل درمان، گروه‌های حمایتی و برخی داروها نیز است.

لاغری سریع با رژیم اتکینز (فواید و عوارض رژیم اتکینز)



رژیم غذایی اتکینز (Atkins Diet) از جمله رژیم‌های لاغری و کاهش وزن به‌حساب می‌آید. در این رژیم ادعا می‌شود فرد با خوردن مقدار زیادی مواد غذایی در طی ۲ هفته حدوداً ۶-۷ کیلوگرم کاهش وزن خواهد داشت.

بیتوته: نظریه رژیم اتکینز بر این پایه است که بدن همانند یک موتور است؛ کربوهیدرات سوخت آن است و باعث می‌شود این موتور کار کند. محدود کردن کربوهیدرات باعث می‌شود که بدن به دنبال جایگزین برای این سوخت برود و از چربی‌های ذخیره‌شده به‌عنوان سوخت استفاده کند. از آنجایی‌که در رژیم اتکینز، مصرف قندها و کربوهیدرات‌های ساده مانند سیب‌زمینی، نان سفید و برنج، محدود می‌شود و پروتئین و چربی مانند مرغ، گوشت و تخم‌مرغ بیشتر مصرف می‌شود، چربی بدن سوخته و وزن بدن کاهش می‌یابد و لاغری اتفاق می‌افتد.

هنگامی‌که رژیم‌های سنتی غذاهای سرشار از کربوهیدرات مصرف می‌کنید، بدن آن مواد را در جگر و در عضلات به‌صورت ماده‌ای که به آن گلیکوژن گفته می‌شود ذخیره و انبار می‌کند و سپس برای تأمین سوخت و کسب انرژی از روی آن مواد برمی‌دارد. اگر رژیمی می‌گیرید که مقدار کربوهیدرات کمی به بدن برسد بدن شما به‌سرعت ذخیره خود را مصرف می‌نماید و ناگزیر به سراغ چربی‌های بدن می‌رود تا سوخت لازم را تأمین کند. خلاصه کلام این‌که هر چه کمتر کربوهیدرات مصرف کنید، چربی بیشتری از ذخایر بدنتان می‌سوزد.

آتکینز می‌گوید یک رژیم سرشار از کربوهیدرات‌ها، مقاومت

صفحه
۶
شماره
۲۸۰۵
سال
یست و ششم



یک رژیم غذایی سالم مخصوص کارمندان!



کارمندان به دلیل کار کردن پشت میز بیشتر دچار افزایش وزن و مشکلاتی مانند مشکلات حرکتی و گوارشی می‌شوند. در این مقاله به شما ۶ ویژگی یک رژیم غذایی کارمندی را به شما معرفی می‌کنیم.

یکی از چالش‌هایی که همواره پیش روی کارمندان قرار دارد، این است که زندگی کارمندی و پشت‌میزنشینی، آنها را با عوارضی مانند چاقی، فشارخون بالا، چربی خون بالا و حتی دیابت مواجه کرده است. ازاین‌رو، داشتن الگوی غذایی سالم در محل کار می‌تواند کمک بزرگی به حفظ سلامت و تناسب‌اندام کارمندان عزیز برساند.

این برنامه غذایی سالم می‌تواند شامل موارد زیر باشد:

استفاده از غذای خانگی

زندگی کارمندی، یکی- دو روزه نیست که شما بخواهید از خوردن غذای سالم خانگی در طول آن چشم‌پوشی کنید. یکی از بزرگ‌ترین خطاها و معضلاتی که باعث افزایش وزن و به خطر افتادن سلامت کارمندان می‌شود، این است که آنها به غذاهای آماده، فست‌فودها و هله‌هوله‌ها به‌جای غذای خانگی رومی‌آورند. برای پیشگیری از ایجاد چنین مشکلی توصیه می‌شود حتماً وعده‌های غذایی اصلی مانند صبحانه و ناهار را از خانه آماده کنید و در ظرف‌های مخصوص غذا بچینید تا بتوانید آنها را به‌سادگی با خود به محل کارتان ببرید. اگر فرصت کافی برای خوردن صبحانه در منزل ندارید، اکیداً توصیه می‌شود عادت به مصرف کیک، کلوچه یا بیسکویت‌های صنعتی در محل کار به‌عنوان صبحانه را کنار بگذارید و به‌جای آن یک‌لقمه‌نان و پنیر ساده همراه خود ببرید.

مصرف فراوان میوه‌ها و سبزی‌ها

خیلی از کارمندان به دلیل کم‌تحركی و یکجانشینی‌های مداوم، کنار داشتن الگوی غذایی نامناسب، دچار یبوست مزمن می‌شوند. ازاین‌رو، به این افراد توصیه می‌شود هنگام چیدن ظرف غذای خود حتماً ظرف ظرف را به انواع سبزی‌ها و صیفی‌ها مانند سبزی‌خوردن، کاهو، گوجه، خیار، فلفل دلمه‌ای، انواع فلفل شیرین و… اختصاص بدهند. ضمن اینکه حتماً هنگام آماده کردن غذا یا صبحانه محل کار، ۲ میوه فصل را هم در ظرف غذای خود بگذارند تا آنها را در میان وعده صبح میل کنند.

جایگزین کردن اسنک‌های سالم با هله‌هوله‌ها

یکی از عادت‌های غذایی بسیار نادرست که شیوع فراوانی میان کارمندان دارد، مصرف مرتب و روزانه انواع کیک، بیسکویت، کلوچه، شکلات و تنقلات شور است. تمام این هله‌هوله‌ها می‌توانند علاوه برافزایش وزن، خطر ابتلا به فشارخون بالا، دیابت، چربی خون بالا و حتی سکت قلبی را میان افراد کارمند بیشتر کنند. عادت نامطلوب دیگر میان کارمندان هم خریدن و خوردن شیرینی، شکلات یا بستنی در مواقعی است که می‌خواهند جشن کوچک اداری بگیرند. به همین دلیل به تمام کارمندان توصیه می‌شود برای پیشگیری از ایجاد مشکلات ناشی از مصرف هله‌هوله‌های چرب، شور و شیرین، همیشه در کشوی میز کار خود مقداری تنقلات سالم مانند برگه انواع میوه‌ها، انواع آجیل‌های خام و انواع دانه‌های خام را داشته باشند تا اگر احساس گرسنگی کردند، این تنقلات سالم را مصرف کنند. البته کارمندان باید حواسشان باشد آنها هم مانند سایر افراد جامعه، نیاز به دریافت کالری مشخصی در طول روز دارند و اگر در خوردن همین تنقلات سالم هم زیاده‌روی کنند و حد اعتدال را نگه ندارند، دچار افزایش وزن و عوارض ناشی از آن خواهند شد.

نوشیدن آب کافی

همان‌طور که گفته شد یبوست مزمن، بیماری شایع میان افراد کارمند و پشت‌میزنشین است. از طرف دیگر، گاهی این افراد با خشکی و چروک‌های پوستی، گودی زیر چشم یا آسیب‌پذیری کم‌تر نیز مواجه می‌شوند. همه این مشکلات می‌توانند ناشی از بی‌توجهی کارمندان به نوشیدن آب کافی در طول روز باشند.

ضمن اینکه برخی کارمندان عادت به مصرف بیش‌ازاندازه چای یا قهوه در طول زمان کاری خود دارند که خود کافئین موجود در این نوشیدنی‌ها نیز به‌عنوان یک ماده ادرارآور می‌تواند بدن آنها را در معرض کم‌آبی قرار دهد. ازاین‌رو، به این افراد توصیه می‌شود همیشه یک قمقمه آب خنک روی میز کار خود داشته باشند و هر یک ساعت یک‌بار حداقل یک استکان آب بنوشند.

داشتن فعالیت فیزیکی

هرچند شرایط کارمندی معمولاً با یکجانشینی همراه است، توصیه می‌شود کارمندان برای پیشگیری از ابتلا به چاقی‌های موضعی، یبوست و حتی در مواردی واریس یا سلولیت، از یکجا نشستن‌های طولانی‌مدت در زمان کار خودداری کنند.

این افراد می‌توانند در ازای هر یک ساعت نشستن، حدود ۱۰ دقیقه کار خود را ایستاده انجام بدهند، در زمان استراحت سرپا بایستند و درجا بزنند، بخشی از زمان ناهار را همراه همکاران خود به‌صورت ایستاده و با تکنیک دادن گریه‌ها و پاهای سپری کنند و برای صدا زدن همکاران خود به‌جای استفاده از تلفن‌های داخلی پیش آنها بروند. خلاصه از هر زمانی که می‌توانند برای بلند شدن از جای خود کمک بگیرند.

مصرف لبنیات

متأسفانه در برخی کشورهای جهان، ابتدا ابتلا به بیماری‌های استخوانی، پوسیدگی دندان، پوکی استخوان یا حتی بیماری‌های مفصلی میان افراد کارمند شایع است. نتایج تحقیقات نشان می‌دهند کمبود دریافت کلسیم در بدن کارمندان باعث ایجاد چنین مشکلاتی در آنها می‌شود. ازاین‌رو، بهتر است حتماً مصرف شیر را در میان وعده صبح یا عصر خود داشته باشند و در صورت امکان همراه با وعده ناهارشان، یک پیاله ماست که با سبزیجات مخلوط شده، مصرف کنند. به ناهارشان کمی سماق، زیره یا گشنیز بزنید.

چند نکته تکمیلی برای رژیم غذایی سالم کارمندی

افراد کارمند اصلاً نباید به بهانه کمبود وقت دور مصرف صبحانه را خط بکشند زیرا آنها ساعت‌هایی طولانی از صبح تا رسیدن به زمان ناهار را مشغول کار هستند و به‌طور حتم در این زمان گرسنه می‌شوند.

بنابراین، به استفاده از خوراکی‌های شیرین صنعتی مانند انواع کیک و کلوچه رومی‌آورند و سلامت خود را در بلندمدت به خطر می‌اندازند. به همین دلیل توصیه می‌شود اگر به‌عنوان یک کارمند وقت کافی برای خوردن صبحانه در خانه ندارید، همیشه قبل از خروج از منزل یکی- دو تکه نان سبوس‌دار مانند نان سنگک همراه خود داشته باشید تا در محل کار و هنگامی‌که مشغول کار هستید، آن را با مربای خانگی، عسل یا شیره انگور بخورید.