

صبحانه مهم ترین وعده غذایی است که خوردنش برای تأمین انرژی بدن در طول روز اهمیت زیادی دارد. جودوسر پرک از مواد غذایی مفید برای وعده صبحانه است و پختش زمان کمی می برد.

- مواد لازم صبحانه گرم با جودوسر پرک و شیر



- جودوسر پرک
- شش تا هشت قاشق غذاخوری
- شیر: دو پیمانه
- شکر یا عسل: سه یا چهار قاشق غذاخوری
- موز: یک عدد
- پودر نارگیل: سه قاشق غذاخوری
- پودر دارچین: یک پیمانه قاشق چای خوری

- دستور تهیه

- ابتدا جودوسر پرک را در قابلمه ای مناسب بریزید. سپس شیر را به آن بیفزایید و ظرف را روی حرارت ملایم قرار دهید.
- مخلوط شیر و جودوسر پرک را هم بزنید تا جوها کمی نرم شود.
- به شیر و جودوسر، عسل یا در صورت تمایل شکر اضافه کنید.
- در این مرحله پودر نارگیل را بیفزایید و هم بزنید تا مواد مخلوط شود.
- یک عدد موز را به وسیله چنگال نرم و پوره کنید.
- موز نرم و پوره شده را به جودوسر پرک و دیگر مواد اضافه کنید و به خوبی هم بزنید تا مخلوط و یکدست شود.
- نصف قاشق چای خوری پودر دارچین را هم اضافه کنید.
- زمانی که جودوسر کمی نرم و لعاب دار شد، شعله را خاموش کنید و ظرف را از روی حرارت بردارید.
- نرم و لعاب دار شدن جودوسر پنج دقیقه طول می کشد، اما اگر می خواهید جوها نرم تر و غلیظ تر شود، می توانید زمان بیشتری آن را روی شعله بگذارید. مواد را در ظرف سر و بریزید و با میوه های متنوع تزئین کنید. این صبحانه را می توانید گرم یا سرد میل کنید.

- پیشنهادهایی برای این صبحانه گرم

- جودوسر برای صبحانه به صورت نیمه آماده و فوری در فروشگاه های مواد غذایی وجود دارد. اگر صبح ها فرصت کافی برای پخت به این شیوه را ندارید، بسته های آماده را می توانید با شیر گرم و ترکیب های دیگر میل کنید.
- برای تهیه صبحانه با جودوسر پرک کافی است جوراب آب یا شیر به مدت پنج دقیقه بپزید و هر ماده غذایی دیگری که دوست دارید، مانند عسل، دارچین، دانه های گیاهی و میوه های مختلف را با آن ترکیب کنید.
- مقدار شیرینی این صبحانه سلیقه ای است و خودتان می توانید مقدار شیرینی آن را با ذائقه تان هماهنگ کنید.
- از شیرهای گیاهی مانند شیر بادام و نارگیل نیز می توان در تهیه این صبحانه استفاده کرد. می توانید حتی شیر را حذف و با همان میزان از آب استفاده کنید، البته اگر کالری کمتری می خواهید.



برخی بیماری ها مانند مشکلات قلبی عروقی در بین مردم جهان شیوع بیشتری دارند. در این گروه از بیماری ها تغذیه مناسب، انجام فعالیت های ورزشی و پرهیز از استعمال دخانیات تا اندازه زیادی می تواند به حفظ سلامت افراد مبتلا به فشار خون کمک کند. در این میان مراقبت از بیمار قلبی در خانه کار مهمی است. زیرا فردی که از این بیماران مراقبت می کند، افزون بر توجه به مصرف داروها و مواد غذایی مناسب بیمار، باید به شیوه درست پرستاری از این افراد تسلط کامل داشته باشد. مراقب باید برای کنترل اوضاع بحرانی مانند سکنه قلبی بیمار و اختلال های تنفسی آمادگی کافی داشته باشد و بتواند در مدت کوتاهی برای بازگرداندن بیمار به حالت طبیعی اقدام لازم را انجام دهد. همچنین پرستار لازم است علایم حیاتی بیمار را منظم به پزشک متخصص گزارش دهد.

- نکته های کلیدی نگهداری از بیمار قلبی

اگر در خانه بیمار قلبی دارید، باید بداند وظایف حساسی برعهده تان است. توجه داشته باشید که مراقبت های زیر را انجام دهید:

- مصرف سر وقت و منظم داروها
- انجام فعالیت های ورزشی
- بررسی وضعیت کلی سلامت بیمار
- بررسی علایم حیاتی
- همچنین توجه داشته باشید که بیمار قلبی باید از خوردن مواد غذایی چرب، غذاهای شور و سرخ کردنی پرهیز کند.

همراهان گرامی می توانید پرسش های خود با موضوع پزشکی، روان شناسی و شخصیت شناسی را به روش های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه ترین زمان ممکن پاسخ آن ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

تلفن: ۰۲۱-۳۷۲۸۸۸۸۱-۵۰۱ داخلی ۲۲۸
پیام ران: ۰۹۵۴۵۸۴۰۶

خواب به خواب نشویم

حدود ۲۷ درصد جمعیت بزرگ سال کشور مان از اختلال خواب رنج می برند؛ اختلالی که زندگی اجتماعی را با مشکل روبه رو کرده است

سمیرا شاهیان |
قراری بین خودشان گذاشته اند؛ هر روز از سرکار که برمی گردند، کارها را بین خودشان تقسیم کنند. برای نمونه مرد غذا را گرم و خانم ر بخت و پاش های روز قبل را جمع کند. طبق برنامه هردو پذیرفته اند، اما هر بار با کوچک ترین موضوعی، تنش جدی بین آن دو شکل می گیرد. چند روز پیش، در ابتدای کار همین که آقا ظرف غذا را از داخل یخچال بیرون آورد تا داخل گرم کن بگذارد، زنگ تلفن به صدا درآمد و خانم چند دقیقه مشغول صحبت شد، کاری که اعصاب مرد را به هم ریخت و با رفتارش دعوایی سخت را شکل داد. این اتفاق بارها در زندگی شان تکرار شده و پای هردو شان را به اتاق مشاوره باز کرده است. حالا پس از چند جلسه مشاوره در یافته اند که همه این کشمکش هاناشی از اختلال خواب مرد است. او با اینکه به همسرش علاقه مند است، به دلیل نداشتن کنترل و تمرکز بر رفتارش، با کوچک ترین اتفاقی به هم می ریزد و جدلی بینشان به وجود می آورد. در جامعه نیز به مشکلاتی برخورد است که ریشه این ها هم به بی خوابی و کیفیت نامناسب خوابش برمی گردد. حدود ۲۷ درصد جمعیت بزرگ سال کشور مان هم از این مشکل رنج می برند. اختلال خواب انواع گوناگون دارد و در مجموع بر رفتار اجتماعی و خانوادگی ما تأثیر زیادی می گذارد. در مطلب امروز به این موضوع و راهکارهایش نگاهی انداخته ایم.

در این نوع بی خوابی، میزان خواب طبیعی اما زمانش غیرطبیعی است، مانند خواب بیشتر نوجوانان امروزی. برای نمونه، تا دیروز ساعت ۱۱ شب تا ۶ صبح می خوابیده است، ولی اکنون ۳ نیمه شب می خوابد و ۱۲ ظهر بیدار می شود. این چرخش در خواب معمولاً به دلیل تغییر در سبک زندگی ایجاد می شود، مانند مسافرت یا استفاده زیاد و نامناسب از تلویزیون و کار زیاد با تلفن همراه که نور آن در ترشح هورمون خواب در بدن اختلال ایجاد می کند.

در حالت آپنه یا وقفه در خواب با مسدود شدن لحظه ای مسیر تنفس، کاهش اکسیژن رسانی به خون مسدود و فرد با اضطراب از خواب بیدار می شود. این از خواب پریدن های پشت سرهم کیفیت خواب را کاهش می دهد و سبب می شود فرد در طول روز خستگی بسیاری احساس کند.

این نوع بی خوابی معمولاً به علت کمبود آهن در بدن اتفاق می افتد که بین خانم ها شایع تر است. این اختلال بین ۲ تا ۳ درصد افراد شایع است. کمبود برخی ریزمغذی ها و ویتامین ها مانند ب۱۲ و اسید فولیک هم می تواند سبب چنین عارضه ای شود.

۴۰٪
آمار دقیقی از میزان بی خوابی در جامعه اعلام نشده است، ولی براساس گزارش های سازمان بهداشت جهانی، میزان تقریبی آن را باید ۲۰ تا ۴۵ درصد دانست. این اختلال بین زنان ۱،۵ برابر بیش از مردان هم گزارش شده است.

۷ تا ۱۰ ساعت
بدن نوجوان بین ۹ تا ۱۰ ساعت، جوان بین ۸ تا ۹ ساعت و افراد بزرگ سال بین ۷ تا ۸ ساعت در طول شبانه روز به خواب نیاز دارد.

۲۰ دقیقه
اگر نتوانستید در بیست دقیقه بخوابید، از اتاق خارج شوید و به اتاق دیگری بروید تا زمانی که دوباره خواب آلود شوید.

یک سوم ساعت
برای تغییر چشم گیر در بهبود ساعت های خوابتان فقط کافی است روزانه بیست دقیقه از خوابتان بکاهید.

چرخه ۹۰ دقیقه ای
مادر زمان خواب یک چرخه نود دقیقه ای بین خواب عمیق و خواب سبک را سپری می کنیم که به آن حرکات سریع چشم می گویند. خواب سبک بیشتر در نیمه دوم شب که به سمت روز می رود، رخ می دهد، بنابراین هر چه شما دیر تر به خواب بروید و شب بیشتر بیدار باشید، خواب عمیق را از دست می دهید. خواب سبک نیز به بازسازی سلول ها کمک نمی کند.



در کتاب حلیة المتقین علامه مجلسی، چند توصیه برای پیش از خواب بیان شده است. نخست اینکه حتما پیش از خواب به دست شویی بروید و مئانه تان را تخلیه کنید. تجمع مواد زائد در بدن سبب ناراحتی های فراوان مانند بیماری های کلیوی می شود. نکته بعدی، وضو گرفتن پیش از خواب است که هم فضیلت دارد و هم جنبه بهداشتی در آن لحاظ شده است. از رسول گرامی اسلام، حضرت محمد(ص) نهی مؤکد وارد شده است که کسی با دست و صورت چرب و آلوده بخوابد. سوم، خواندن ذکر، دعا یا سوره ای با روش های پیش از خواب است. این کار افزون بر اینکه ذهن را از درگیری ها و مشغله های روزانه جدای می کند، آرامش بخش نیز هست. در احادیث و روایات وارد شده است که خواندن چهار قل، انا انزلنا، آیت الکرسی و تسبیحات حضرت زهرا(ص) هنگام خواب بسیار اثرگذار است و فرد را از بلایای بسیاری دور می کند. پس سعی کنید به اندازه توانتان چند نایه از قرآن را زمزمه کنید و قدری به حساب و کتاب و کتاب روزانه تان برسید.

اگر مشکل جسمی و روحی خاصی ندارید و همچنان از بی خوابی رنج می برید، مطمئن باشید خودتان در اختلال به وجود آمده مسئول هستید. رعایت بهداشت خواب، مجموعه کارهایی است که به شما کمک می کند از خواب با کیفیت برخوردار شوید.

- هورمون های خواب با تاریکی هوا ترشح و بایبدا ری متوقف می شوند. دوسه ساعت پیش از خواب، نورها را کاهش دهید. از نورهای سفید و غیرمستقیم مانند آباژور بیشتر استفاده کنید.
- ساعت خواب و بیداری باید منظم باشد. یعنی حتی اگر شب دیر می خوابید، باید صبح سر ساعت معینی بیدار شوید. متناسب با سن و سالتان بخوابید. زیرا خواب زیاد و کم، هردو، مشکل زا هستند.
- سمت بعد از ظهر، یعنی از ساعت ۳ و ۴ به بعد، از مصرف هرگونه ترکیب کافئین دار پرهیزید.
- اگر ورزش سنگین انجام می دهید، دست کم سه ساعت با خوابتان فاصله داشته باشد.
- مصرف غذاهای سبک و زود هضم را برای وعده شام بگذارید. به ویژه اگر فاصله زیادی با خوابتان ندارد.
- در روز زیاد نخوابید. زیرا سبب بروز مشکل در خواب شبانه می شود.
- تا خوابتان نگرفته است، وارد رختخواب نشوید و از رختخواب برای مطالعه و کارهای دیگر استفاده نکنید.
- گرفتن دوش آب گرم و مصرف نوشیدنی هایی با طبع ملایم مانند یک لیوان شیر گرم یا دمنوش های گیاهی آرام بخش مانند بادرنجبویه و بهارنارنج به داشتن خوابی آرام کمک می کند.