ذره‌بین سلامتی

چه بخوریم تا استرسمان کم شود؟



شادفر

متخصصان تغذیه بر این باورند که ارتباط مستقیمی بین نوع غذا و شرایط روحی و روانی افراد وجود دارد. طوری که خوردن برخی از غذاها می‌تواند به کم شدن استرس کمک کند. بعضی از مواد غذایی را که تحقیقات نشان داده است اثر مثبت روی پایین آمدن استرس دارند در ادامه با هم مرور می‌کنیم.

تخم‌مرغ

تخم‌مرغ با اینکه چربی زیادی دارد، ولی سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی است که می‌توانند به کم شدن استرس در بدن انسان کمک کنند. «کولین» موجود در تخم‌مرغ در داخل زرده به‌صورت ماده‌ای به‌نام «السیتین» یافت می‌شود و یک ماده مغذی است که در گروه ویتامین‌های B دسته‌بندی می‌شود. این ماده، عملکردهای بدن از جمله ارتباط بین نورون‌ها و سلامت کلی مغز را تنظیم می‌کند.

کنگر فرنگی

پروبیوتیک‌های زیادی که در این گیاه وجود دارند همراه با پتاسیم و منیزیم، برای مبارزه با خستگی مفید هستند. مجموعه این عناصر در کنگر فرنگی سبب می‌شود که روده سالم‌تر بماند و فرد آرامش بیشتری را تجربه کند.

ارده

این ماده غذایی که از دانه‌های کنجد تهیه می‌شود در کشورهای خاورمیانه، رایج است. ارده، سرشار از اسید آمینه تریپتوفان است که می‌تواند به کاهش استرس کمک کند. بر اساس یک مطالعه اثبات شده که این اسید آمینه، پیش‌ساز سروتونین است که تنظیم و تعدیل رفتارهای حیاتی ما مانند خلق‌وخو را به عهده دارد.

سیب‌زمینی‌های شیرین

سیب‌زمینی‌های شیرین منبع غنی از مواد مغذی کربوهیدراتی است که می‌تواند به حفظ سطح کورتیزول یا همان هورمون استرس کمک کند. در زمان فشار روحی به افراد، این هورمون ترشح می‌شود. سیب‌زمینی شیرین همچنین سرشار از ویتامین C و پتاسیم است که می‌تواند به تنظیم پاسخ استرس ما نیز کمک کند.

زغال اخته

زغال اخته مزایای زیادی برای سلامتی دارد. از آن جمله می‌توان به خواصی ضدالتهابی اشاره کرد که به دلیل وجود آنتی‌اکسیدان فلاونوئیدی است. در سال ۲۰۱۷ نتایج یک مطالعه نشان داد بین مصرف آنتی‌اکسیدان‌ها و بهبود خلق‌وخو ارتباط وجود دارد.

نکته روز

تعویض کاشی‌های شکسته



شادفر- گاهی پیش می‌آید که یک کاشی در سرویس بهداشتی یا آشپزخانه بشکند یا لق بشود. این طور وقت‌ها شما می‌توانید به راحتی و بدون آسیب رساندن به کاشی‌های اطراف، آن بخش را ترمیم و تعویض کنید. برای این کار به میخ، چکش و نوار چسب کاغذی نیاز دارید. در صورتی که کاشی هم‌رنگ و هم‌نقش را داشته باشید، می‌توانید مطابق مراحل زیر با اِسکنه (ابزاری فلزی که نام دیگرش مغار است)، کاشی شکسته را درآورید و کاشی سالم را جایگزین آن کنید.

- لبه کاشی‌های اطراف را نوار چسب بزنید تا هنگام کار و برداشتن کاشی شکسته، آسیب نبینند. فقط کاشی‌ها را بپوشانید. باید دوغاب یا سیمان بین آن‌ها را نیز همراه کاشی شکسته بردارید و دوباره بندکشی کنید.
- یک میخ را وسط کاشی شکسته بگذارید و با چکش محکم به سر آن ضربه بزنید. با این کار، کاشی بدون لایه لایه شدن خرد و برداشتن آن آسان می‌شود.
- اسکنه را با زاویه ۴۵ درجه وسط کاشی شکسته بگذارید. با چکش به آن ضربه بزنید تا به زیر کاشی برود. این کار را از وسط به سمت اطراف کاشی‌ها انجام دهید. هم کاشی و هم سیمان اطراف را بیرون آورید.
- لایه نازکی از ملات را با ماله، پشت کاشی جدید پخش کنید. ملات نباید آن قدر زیاد باشد که موقع فشار دادن از اطراف کاشی بیرون بزند. کاشی را با رعایت فاصله از چهار طرف در جای خود فشار دهید. بگذارید ملات در طول شب کامل خشک شود.
- فضای باقی مانده را بندکشی کنید. از ماله مخصوص که سبک و تخت بوده و می‌تواند دوغاب را با فشار داخل درزها بفرستد، استفاده کنید. دوغاب اضافه را از سطح کاشی پاک کنید.

تیک سلامتی

آب قلم؛ بخشی از رژیم غذایی سالم



آب قلم، غنی از کلاژن و مواد معدنی مانند آهن، ویتامین‌های محلول در چربی، روی و سایر مواد کمیاب است. کلاژن و ویتامین‌های محلول در چربی این خوراک، به بهبود سلامت مو، پوست و ناخن کمک می‌کند، اما هنوز پژوهش‌های کافی که سودمندی آب قلم برای سلامت روده را تأیید کنند در دست نیست.

آب قلم با جوشاندن چندساعته استخوان‌های حیوانات در آب به همراه سبزی، ادویه و گاهی سرکه سیب تهیه می‌شود. هدف از جوشاندن چندساعته این است که مواد مغذی مهمی مانند کلاژن، ژلاتین، اسیدهای آمینه مانند گلی‌سین و مواد معدنی مانند کلسیم و منیزیم از استخوان‌ها بیرون کشیده شوند. با اینکه مواد مغذی بیرون آمده از بافت همبندی و گوشت استخوان‌ها به نوبه خود به استحکام گوشت و استخوان‌های افراد کمک می‌کند، اما برای بهبود سلامت کلی‌مان به چیزهای بیشتری از آب قلم نیاز داریم. هیچ غذای واحدی وجود ندارد که بتواند به طور معجزه‌آسایی سلامت ما را بهبود بخشد. بلکه ترکیب غذاهای متفاوت در رژیم غذایی است که در درازمدت سلامت افراد را تأمین می‌کند.

با طبیعت مهربان باشیم

گام‌به‌گام برای ورود به محیط زیست

طرح: زهرا زرین‌پور

ملیحه ابراهیمی‌یزدی| **انگار هوای تابستان را تجربه می‌کنیم. با آنکه روزهای آخرین ماه بهار را پشت سر می‌گذاریم در بیشتر روزها از صبح تا بعدازظهر گرمای هوا دست کمی از تیر و مرداد ندارد. خیلی‌ها در این شرایط ترجیح می‌دهند به جای آنکه زیر کولر خانه‌هایشان لم بدهند، لوازم پیک‌نیک را ببندند و به دل طبیعت بروند. به‌خصوص که در شرایط فعلی، تعطیلات رسمی پشت سر هم شده‌اند و کودکان اوقات فراغتشان شروع شده است.**

گام اول؛ برنامه‌ریزی

رعایت نکاتی دم‌دستی برای ورود به طبیعت باعث می‌شود تا با آرامش خیال بیشتری به تفریح خود برسید.

- قبل از آنکه تصمیم بگیرید به ییلاقات اطراف بروید حتما برنامه‌ریزی برای مکانی که قرار است در آنجا اتراق کنید، داشته باشید.
- مسیر از مبدأ تا مقصد را روی نقشه چک کنید و در ساعتی حرکت کنید که به ترافیک نخورید.
- فهرستی از لوازم و اقلام مورد نیاز را تهیه کنید و طبق آن فهرست سبد پیک‌نیکتان را بچینید.
- حواستان باشد جعبه کمک‌های اولیه که حاوی داروهای مورد نیاز است همراهتان باشد.
- گوشزد کردن توصیه‌های ایمنی به‌ویژه به کودکان ضروری است.
- همراه داشتن یک دستگاه خاموش کننده (کپسول آتش‌نشانی) واجب است.
- فراموش نکنید که مواد اشتعال‌زا نباید در خودروتان باشد.
- از چکاپ خودرو فراموش نکنید.
- تلفن همراهتان از شارژ باتری به اندازه کافی برخوردار باشد زیرا ممکن است در شرایط اضطراری مجبور شوید با آتش‌نشانی (۱۲۵) یا اورژانس (۱۱۵) تماس بگیرید.

گام دوم؛ زباله‌ها را رها نکنیم

خیلی‌ها بر این تصورند که زباله‌هایی که در طبیعت رها می‌کنند تجزیه می‌شود و مجدد به طبیعت بازمی‌گردد اما بد نیست بدانید:

زمان لازم برای تجزیه مواد عبارت است از:

کاغذ	پوست میوه	روزنامه	فیلتر سیگار	آدامس	قوطی نوشابه	پلاستیک	شیشه
۳ ماه	شش ماه	یک سال	۲ سال	۵ سال	۱۰ تا ۱۰۰ سال	۱۰۰ تا ۱۰۰۰ سال	تا ۴۰۰۰ سال

با این توصیف بهتر است به هیچ عنوان زباله‌های خود را در طبیعت رها نکنید. این نکته را به خاطر بسپارید که هر نفر به طور متوسط روزانه ۲/۲۵ کیلوگرم زباله تولید می‌کند که برابر ۱/۵ تن زباله جامد در سال است.

- در موقع کمپ‌زدن حواستان به گیاهان و درختان باشد.
- مواد شوینده را پای درختان نریزید. حتی وقتی دست‌هایتان را با آب و صابون می‌شویید.
- کیسه مخصوص زباله به همراه داشته باشید و آن را در جعبه و سطل مخصوص زباله بیندازید.
- به درختان تاب نیندازید.
- روی آن‌ها یادگاری ننویسید.

گام سوم؛ آتش‌بازی ممنوع

با آنکه تنوع وسایل پخت‌وپز برای طبیعت زیاد شده است، اما هنوز خیلی‌ها بر این باور تأکید دارند که باید آتش روشن کننده و یک غذای متفاوت را طبخ کنند. درست است که لذت پختن غذا روی آتش زیاد است، اما بهتر است حواستان به نکات زیر باشد تا به محیط زیست لطمه کمتری وارد شود:

- با چند تکه سنگ اطراف اجاق را بپوشانید.
- محل اسکان یا کمپ باید با آتش پنج متر فاصله داشته باشد.
- در محلی که علفزار خشک است آتش روشن نکنید.
- زغال‌های باقی‌مانده را در سطل زباله نریزید.
- قبل از ترک محل، اطمینان حاصل کنید که هیزم‌ها کاملا خاموش شده‌اند. بهترین خاموش کننده خاک و آب است.
- کودکان را از آتش دور نگه دارید.
- از شاخه‌های تازه برای آتش روشن کردن استفاده نکنید.

گام چهارم؛ آب‌تنی اصولی

برای خیلی‌ها شنا کردن در آب رودخانه‌ها، سواحل دریا، برکه‌ها و... لذت‌بخش است، اما از خطراتی که در کمین این تفریح آبی است نمی‌توان به آسانی عبور کرد.

- برای اتراق، از حریم رودخانه‌ها فاصله بگیرید.
- حواستان به کودکان و معضل غرق‌شدگی یا افتادن در چاه‌ها و چاله‌ها باشد.
- به تیوپ اتکا نکنید.
- داخل آب‌های عمیق نروید، حتی اگر تصور می‌کنید شناگر خوبی هستید.
- از ورود به سدها برای شنا خودداری کنید.
- به علائم تابلوها که هشدار، شنا ممنوع، می‌دهند توجه کافی داشته باشید.
- برای نجات افرادی که در آب غرق شده‌اند بهتر است بی‌گدار به آب نزنید. با ابزاری مثل طناب یا چوب بلند به آن‌ها کمک کنید. مگر دوره‌های غریق نجاتی را گذرانده باشید.

گام پنجم، فوری فوتی

- در صورت بروز اتفاق ناگوار نیروهای امدادی را در جریان بگذارید.
- دست‌های خود را مرتب با مایع دست‌شویی یا صابون بشویید.
- میوه و سبزیجات را قبل از مصرف ضدعفونی کنید.
- قبل از حرکت محل استقرارتان را به یکی از آشنایان اطلاع دهید.
- هنگام توفان، وزش بادهای تند، رعدوبرق و صاعقه از پناه گرفتن در زیر درختان خودداری کنید.
- در هنگام سیل به بلندترین نقطه بروید.
- لباس به اندازه کافی به همراه داشته باشید.