

## خوراک‌های پرانرژی برای افراد پرکار

شادفر

اگر انرژی به اندازه کافی به بدن نرسد، علائمی مانند خستگی و بی حالی بروز پیدا می‌کند. انتخاب غذاهای سرشار از انرژی، به ویژه برای افرادی که فعالیت بدنی زیادی دارند، اهمیت بیشتری دارد. این افراد می‌توانند با گنجاندن بعضی خوراکی‌های سالم و مغذی، این نیاز بدنشان را تأمین کنند. شش ماده غذایی را که خوردنش به افراد پرکار توصیه می‌شود، در ادامه معرفی می‌کنیم.

## ● تخم مرغ

تخم مرغ به دلیل داشتن پروتئین، چربی سالم، ویتامین، مواد معدنی و آنتی اکسیدان، خوراکی انرژی زا محسوب می‌شود. این غذای ساده همچنین دارای کولین، ریزمغذی عالی برای سیستم عصبی و مغز است. خوردن یک تخم مرغ می‌تواند ۳۰ درصد نیاز روزانه بدن به پروتئین‌ها را تأمین کند و انتخاب مناسبی برای ورزشکاران است.

## ● جوانه‌ها

جوانه دانه‌ها نه تنها ارزش تغذیه‌ای دانه‌ها را دارد، بلکه حاوی ترکیبات مغذی ناشی از فرایند رشد و جوانه زدن دانه‌هاست. مقدار فراوان آنزیم‌ها و ویتامین‌ها به ویژه ویتامین C از جمله این ترکیب‌های مغذی است. جوانه‌ها را می‌توان همراه سالاد میل کرد یا پودر آن‌ها را به ماست، انواع غذا یا نوشیدنی اضافه کرد.

## ● خشکبار

میوه‌های خشک و مغزها حاوی مقدار زیادی منیزیم هستند که در تغییر قند به انرژی نقش مهمی دارند. این خوراکی‌ها همچنین حاوی دیگر ترکیبات مغذی مانند اسیدهای چرب ضروری، پروتئین‌ها و فیبرها هستند که به دلیل بهبود عملکرد گوارش و تقویت ماهیچه‌ها برای ورزشکاران انتخاب خوبی محسوب می‌شوند.

## ● موز

خوردن موز خیلی زود در بدن انرژی به وجود می‌آورد و از گرفتگی عضلانی و بعضی آسیب‌های ماهیچه‌ای جلوگیری می‌کند. گنجاندن موز در صبحانه سبب تأمین انرژی در طول روز و هضم راحت می‌شود.

## ● برنج قهوه‌ای

برنج قهوه‌ای ارزش تغذیه‌ای بسیار بیشتری در مقایسه با برنج سفید دارد. زیرا سرشار از قند و فیبرهاست که به تأمین انرژی کمک می‌کند. خوردن برنج قهوه‌ای پس از فعالیت جسمانی که به بازپایی و ترمیم بافت‌های بدن از جمله پوست و عضلات کمک می‌کند، توصیه می‌شود. به یاد داشته باشید شیر برنج همراه با مقداری خشکبار انتخابی عالی برای صبحانه است.

## ● اسفناج

اسفناج، خوراکی مغذی برای تقویت عضلات است که از طرفی کالری بسیار کمی دارد. خوردن اسفناج خیلی سریع در بدن انرژی تولید می‌کند و از طرفی سرشار از آهن، منیزیم و پتاسیم است. این سبزی خوش مزه را می‌توان منبع خوبی از کاروتنوئیدها، آنتی اکسیدان‌ها، ویتامین‌های K و B دانست. کوکوی اسفناج غذای بسیار مغذی برای افرادی است که از افت انرژی و احساس خستگی میان روز رنج می‌برند.

## تیک سلامتی

## شیر را در طبقه‌های میانی یخچال بگذارید

در یخچال گرم‌ترین قسمت آن است و جای مناسبی برای نگهداری موادی مانند شیر که زود فاسد می‌شوند، نیست. شیر و دیگر لبنیات را باید در طبقه‌های پایین و وسط یخچال جا داد و در مقابل، مواد غذایی مانند مربا، چاشنی‌ها و آب میوه را که نگهدارنده طبیعی دارند، درون در یخچال نگه داشت. در باره دیگر طبقه‌ها، در طبقات پایینی که خنک‌ترین جای یخچال اند، باید گوشت و ماهی خام را نگه داشت. به این ترتیب، خطر آشفته شدن مواد به همدیگر و پخش شدن باکتری‌ها کم می‌شود. طبقات بالاتر را باید برای غذاهایی نگه داشت که به پختن نیازی ندارند، مانند غذاهای شب‌مانده و سوسیس و کالباس. در کسوها هم باید سبزیجات و سالادها را گذاشت.

## درمانگاه

## پس از مصرف یک ماهه داستینکس

## آزمایش بدهید

● **شهروند :** در سونوگرافی دخترم نوشته شده است ، لنف نوده‌های رکتیو با بزرگ‌ترین axis short در ریشه مزانت مشاهده شد . لطفا توضیح دهید منظور چیست ؟ چنانچه در ریشه مزانت مشاهده شده است ، ارتباطی با دستگاه تناسلی ندارد و می‌تواند به بخش‌های دیگری از دستگاه معده و روده مربوط شود. بخش زیادی از مشکل آیان دیس تا گرفتگی عروق مزانت چنین نشانه‌ای دارند. بهتر است به جراح عمومی مراجعه کنید.

● **شهروند :** من پرولاکتینم ۶۰ هست ، میزان عادی آن در برکه آزمایش ۳۵ است و قرص داستینکس مصرف می‌کنم. دوره قاعدگی‌ام هر نوزده روز یک بار اتفاق می‌افتد. از وقتی قرص می‌خورم، قاعدگی‌ام پنج روز عقب افتاده است و هنوز قاعده نشده‌ام. آیا این مسئله طبیعی است ؟  
عقب افتادگی قاعدگی از عوارض مصرف این قرص هانیتست؛ ممکن است حامله شده باشید و باید از این نظر بررسی شوید. در غیر این صورت یک آزمایش برای تیروئید بدهید تا از این نظر هم مطمئن شوید. اگر باز هم مشکلی نبود، به یک متخصص زنان مراجعه کنید تا برایتان دارو تجویز کند و مشکل قطع قاعدگی‌تان برطرف شود. همچنین، بعد از مصرف یک ماهه قرص داستینکس حتما باید آزمایش پرولاکتین بدهید تا سطح آن دوباره اندازه‌گیری شود.



دکتر مهناز امالی‌خفنه  
متخصص زنان و زایمان

## فتیله خشتان را پابین بکشید

با یادگیری چند مهارت و راهکار ساده، تنش‌های محیط کار را بهتر مدیریت کنیم

معصومه متین‌نژاد، مجموعه ما با همه تلاش و تکاپویش، بیشتر وقت‌ها آرام به نظر می‌رسد؛ درست مانند جنب و جوش‌هایی که در زیر پوست شهر اتفاق می‌افتد و خیلی نماد بیرونی ندارد. اما چند هفته پیش اتفاقی غیرمنتظره همه ما را غافل گیر کرد و تا حدی هم متأثر. فشار کاری و ناهماهنگی در یکی از بخش‌های مجموعه سبب شده بود مکالمه ساده دو تن از همکارها، به مشاجره و توهین بکشد. این اتفاق تقریباً همه را متعجب هم کرد؛ زیرا یک طرف بحث همکاری بود که ظاهری بسیار آرام دارد و بسیار هم کم حرف است. چند روز بعد، همین اتفاق به شکلی دیگر تکرار شد، تکراری که نشان از علتی مهم داشت و خیلی از ما ساده‌انگیزان گذشتیم و سبب شد تا دیروز برای چندمین بار تنش دیگری بین تعدادی از همکاران اتفاق بیفتد و زنگ خطر جدی به صدا دربیاید. محیط‌های کاری هر جایی و با هر ساختاری که باشند، با تنش‌هایی روبه‌رو هستند، مانند همین تجربه‌ای که یکی از دوستانم با تعجب آن را تعریف می‌کرد و برایش تازگی داشت؛ بنابراین اگر درست مدیریت نشوند، خیلی زود کارایی‌شان کم می‌شود و مشکلات دیگری سر برمی‌آورد. موضوعی که بهانه‌ای شد تا ما هم آن را یاد کتر علی کاظمی دولتی، روان‌شناس، در میان بگذاریم و او توصیه‌ها و هشدارهای زیادی در این باره به ما بدهد که مطالعه آن برای همه مفید است، حتی خانم‌های خانه‌داری که همسرانشان هر روز با مجموعه‌ای از همین تنش‌ها به خانه پامی گذارند.

## فعالیت‌های مولد استرس



جدا از این مسائل، مهارت‌های ارتباطی افراد نیز نقشی تعیین‌کننده در میزان استرس کاری آن‌ها دارد که به عنوان یک عامل کنترل‌کننده باید به آن نگاه کرد؛ مانند اینکه آیا زود عصبانی می‌شوند؟ آیا می‌توانند شوخی‌های با لغانه با هم داشته باشند؟ آیا همکاری و همدلی لازم‌آوردارند؟ آیا برای ساختن محیطی شاد به اندازه کافی توانمند هستند؟

محیط‌های کاری باید بیندیشیم، همچنین وقتی شما در مکانی مانند یک مرکز ارائه خدمات رایانه‌ای فعالیت می‌کنید، خیلی نیازمند کارگروهی هم نیستید؛ بنابراین طبیعی است که مانند برخی مشاغل استرس زیادی را هم تحمل نکنید؛ ولی وقتی در مکانی مانند بیمارستان یا آتش‌نشانی کار می‌کنید فعالیت شما گروهی است و استرس هم بخش جدایی‌ناپذیر کارتان خواهد بود.

محیط‌های کاری را باید به دودسته پراسترس و کم‌استرس تقسیم کرد که با جنس کارشان استرس زاست. مانند آتش‌نشانان، پرستاران و پلیس‌ها یا روابطی که بر محیط کار در این فضاها حکم است. استرس ایجاد می‌کند، مانند رابطه مدیر و کارمند یا کارگر و کارفرما. از این رو، خیلی مهم است که بدانیم با چه نوع کاری روبه‌رو هستیم و چه تدابیری برای تنش‌زدایی از این



طرح: مجید صالحی

جدا از جنس کاری که انجام می‌دهیم، عوامل دیگری هم وجود دارند که در بروز تنش‌ها و استرس‌های فضای کاری مؤثرند.

## عوامل مؤثر در بروز تنش



## ● میزان منشور وظایف

وقتی حجم کار زیاد می‌شود و فشار کاری بر افراد افزایش می‌یابد، طبیعی است که شاهد تنش زیادی هم باشیم، به ویژه وقتی که عدالتی هم در کار نباشد و سخت‌گیری‌های بیش از اندازه شود.



## ● رابطه کارفرما با زیردستان

از آن عواملی است که مستقیم و غیرمستقیم با میزان بروز تنش در محیط‌های کاری ارتباط دارد. هرچه یک مدیر یا کارفرما مدیریت کارآمدتری در حوزه روابط انسانی داشته باشد و بدون تبعیض و سوگیری مشکلات مجموعه‌اش را حل کند، بروز تنش در آن مجموعه کمتر خواهد بود.



## ● میزان درآمد

میزان درآمد و دریافتی افراد، با مشکلات اقتصادی‌شان رابطه‌ای مستقیم دارد؛ بنابراین هرچه درآمد بیشتر باشد، میزان استرس و بروز تنش هم کمتر خواهد شد.

## راهکارهای مقابله با تنش‌ها



وجود استرس و تنش در محیط‌های کاری افزون بر اینکه سلامت جسم و روان افراد را تهدید می‌کند، از عوامل تأثیرگذار بر کاهش کارایی هم محسوب می‌شود؛ بنابراین باید تا حد ممکن با تدابیری از بروز و میزان آن‌ها کاست. برای این منظور چند راهکار توصیه می‌شود:

✓ در صورتی که محیط کاری پراسترسی داریم، حتماً دو مهارت مهم کنترل خشم و استرس را یاد بگیریم. این دو مهارت کمک می‌کنند که بهتر بتوانیم استرس‌ها و تنش‌های بیرونی را کنترل و مدیریت کنیم.

✓ پس از چند ماه کار کردن، حتماً مرخصی چند روزه‌ای بگیریم و به کمک هیجانات مثبت و خود مراقبتی، آستانه تحملمان را باز یابی کنیم. برای نمونه به مسافرت برویم، در جمع خانواده و دوستان طبیعت گردی کنیم، از ورزش منظم غافل نشویم و سینما برویم و فیلم ببینیم. مهم نیست چه کاری انجام می‌دهیم، فقط باید تنش‌های کاری را به هر روشی که شده است، تخلیه کنیم.

✓ عوامل استرس‌زا در محیط کاری را بررسی و شناسایی و برای حذف یا کاهش آن‌ها اقدام کنیم؛ مانند اینکه اگر درآمدمان کم است، برای آن فکری بکنیم.

✓ خانواده به اندازه خود فرد در کنترل تنش‌های حاصل از محیط‌های کاری مؤثر است؛ مانند اینکه وقتی فردی شب کار است و صبح وارد خانه می‌شود، فضا برای یک استراحت چند ساعته او مهیا باشد یا از بیان مسائل و مشکلاتی که تنش بیشتری ایجاد می‌کند، در چند ساعت ابتدایی ورود او به خانه خودداری کنیم.

## مهارت کنترل خشم و استرس



تأثیرگذار باشد؛ مانند مصرف غذاهای تند و تیز که سبب می‌شود و در واکنش نشان بدهید و عصبانی شوید. ✖ حسن بدله گوینی را در خودتان تقویت کنید و در چنین وقت‌هایی از این راهکار برای غلبه بر عصبانیتان کمک بگیرید. ✖ بسیاری از افراد به علت تفکرات منفی‌شان، همیشه در حال جنگ و مقابله به مثل با دیگران هستند؛ پس روی مثبت اندیشی‌تان بیشتر کار کنید. ✖ همیشه از دید طرف مقابلتان هم به موضوع نگاه کنید و به او هم کمی حق بدهید. ✖ اگر با کمک این روش‌ها آرام نمی‌شوید یا فردی هست که همیشه استرس دارد، حتماً از یک مشاور یا روان‌شناس کمک بخواهید.

کنترل خشم مانند تنفس عمیق و فرستادن صلوات کمک بگیرد. ✖ پس از آرام شدن در باره تنش‌هایی که بروز کرده است، با طرف مقابلتان حرف بزنید و اجازه دهید مشکل حل نشده رها شود. ✖ در باره اینکه چرا این موضوع سبب ناراحتی و عصبانیت یا استرس‌تان شده است، فکر کنید و برای تکرار نشدنش چاره‌ای بیابید. ✖ از روش‌هایی مانند مدیتیشن، یوگا و ورزش برای افزایش آرامش دورنی‌تان کمک بگیرید و از حجم استرس و اضطراب‌های روزانه‌تان بکاهید. ✖ تغذیه نامناسب و خواب ناکافی می‌تواند در کم شدن آستانه تحمل شما و بروز عصبانیت و استرس‌های روزانه

وقتی از کنترل خشم و استرس صحبت می‌کنیم، منظورمان نادیده گرفتن علت خشم و استرس یا سرکوب کردن آن‌ها نیست؛ چون این رفتار در درازمدت سبب وارد شدن آسیب‌های زیادی به فرد و دیگران خواهد شد؛ مانند ابتلا به انواع بیماری‌های جسمی مانند بیماری‌های قلبی عروقی، فشار خون و سردردها و معده درد‌ها یا ابتلا به مشکلات روحی و خلقی مانند پرخاشگری و درگیری با دیگران در جامعه و خانواده. بنابراین، خیلی مهم است که این مهارت‌ها را در خودمان ایجاد و تا مرزین تقویت کنیم. در ادامه به برخی راهکارهای ساده برای این منظور اشاره می‌کنیم. ✖ وقتی در محیط کاری با کسی تنش یا درگیری پیدا می‌کند، بدون درنگ محل را ترک کنید یا از روش‌های