

قلق انتخاب میوه‌های آبدار تابستانی



شادفر

هندوانه، طالبی و خربزه از میوه‌های آبدار و خوشمزه فصل تابستان هستند که به خاطر آبدار بودن به راحتی می‌توانند آب از دست رفته بدن شمارا در هوای گرم تأمین کنند. تشخیص سلامت این میوه‌ها قلق خاصی دارد برای همین در ادامه ترنفندهای خرید میوه‌های خوش طعم تابستانی را بیان می‌کنیم تا بتوانید میوه‌های رسیده و شیرین را از نوع نار نشان تمیز دهید.

برای تشخیص رسیدگی و شیرینی هندوانه به نکات زیر توجه کنید.

● رنگ پوست هندوانه

در قسمتی از پوست هندوانه‌های راه‌راه لکه‌بزرگ تغییر رنگ یافته‌ای دیده می‌شود که نشان دهنده سطح تماس پوست هندوانه با زمین است. اگر رنگ این قسمت سفید متمایل به سبز باشد، هندوانه نارس و اگر به رنگ زرد روشن متمایل به کرم باشد و خطوط هندوانه موازی و صاف و تیره‌تر باشد میوه رسیده است.

● شکل هندوانه

هندوانه‌هایی که شکل ناپنج‌دار دارند، با آب‌ناپور ناکافی رشد کرده‌اند، اما هندوانه‌های رسیده یک دست و به ظاهر یک شکل هستند.

هندوانه‌های رسیده و شیرین دارای بافت صافی هستند. هندوانه‌های راه‌راه رسیده هرچه گردتر باشند شیرین‌تر و هرچه کشیده‌تر باشند آبدارتر هستند.

هندوانه‌هایی با پوست براق بهتر از رنگ مات هستند.

● ساقه متصل به هندوانه

دم یا همان ساقه متصل به هندوانه نشان دهنده رسیده بودن یا نارس بودن هندوانه است. اگر دم هندوانه سبز باشد بدین معنی است که هندوانه نارس و زودچیده شده است اما اگر دم هندوانه خشک باشد یعنی هندوانه رسیده است.

● صدای ضربه‌زدن

اگر هندوانه ترد و آبدار باشد در اثر ضربه‌زدن به هندوانه، صدایی توخالی و پوک شنیده می‌شود. معمولاً هندوانه‌های پوست نازک این صدای دهنده، اما اگر به هندوانه نارس و پوست کلفت ضربه وارد شود صدا‌های گنگ یا گرم می‌دهد. برای تشخیص هندوانه رسیده آن را بین دو دست بفشارید تا بتوانید با اعمال فشار و ایجاد شکافی در داخل بافت هندوانه متوجه تردی آن بشوید.

● وزن هندوانه

معمولاً هندوانه‌های رسیده، پوست نازک و سبک‌ترند اما ممکن است سبک بودن هندوانه نشانه پوک بودن آن باشد. پوکی نشان می‌دهد که آب‌مازاد هندوانه جذب شده است. هرچه صدا بم‌تر باشد بهتر است. هرچه انعکاس صدا زودتر به گوش برسد بهتر است. اگر به هندوانه ضربه بزنید، صدای بم، آهسته و طبل مانند مثل تاپ تاپ، نشانه رسیده بودن هندوانه است و صدای زیر و بلند مثل تق تق نشان دهنده این است که هندوانه نارس است.

● بافت هندوانه

اگر هندوانه‌ای به شرط چاق و خریده‌اید، هندوانه‌ای را انتخاب کنید که دارای گوشت قرمز روشن و دانه‌های قهوه‌ای تیره یا سیاه باشد. قاچ‌های هندوانه نباید رگه‌های سفید، گوشت خشک و رنگ پریده و دانه‌های زیاد سفید رنگ داشته باشند.

● تشخیص رسیدگی و شیرینی خربزه

خربزه یکی از میوه‌های تابستانی خوشمزه است که اگر نارس و شیرین باشد مزه‌ای ماندکد و سبز خواهد داشت. اگر می‌خواهید خربزه‌ای شیرین و خوشمزه انتخاب کنید، سراغ خربزه‌های نویر نرئید. خربزه شیرین حدود یک ماه بعد از نوبرانه به بازار می‌آید. در انتخاب خربزه به نکات زیر دقت کنید تا خربزه‌ای شیرین و خوشمزه خریداری کنید.

- خربزه شیرین، پوستی زبر و زرد دارد و راه‌های طولی آن به رنگ سبز کم‌رنگ است. خربزه‌هایی که پوست زرد دارند کاملاً رسیده هستند.
- خربزه شیرین و خوشمزه باید پوست چسبناکی داشته باشد.
- هیچ قسمتی از پوست خربزه نباید نرم باشد زیرا نرم بودن پوست خربزه نشانه خراب بودن آن است. اگر قسمتی از پوست خربزه نرم باشد نشانه این است که خربزه در آستانه ترشیدگی و اسیدی شدن است.
- هنگام خرید خربزه شیرین، آن را تکان دهید تا متوجه حرکت تخمه‌های خربزه درون میوه بشوید.
- بوته خربزه باید از آن جدا شده و فرو رفتگی کمی در همان محل وجود داشته باشد.
- حتماً خربزه را پس از بریدن بدون جدا کردن تخمه‌های آن درون یخچال نگهداری کنید و روی آن را با یک کیسه فریزر بپوشانید یا آن را به چند بخش تقسیم کنید و درون ظرف دردار در یخچال قرار دهید.

● تشخیص رسیدگی و شیرینی طالبی

برای اینکه یک طالبی رسیده انتخاب کنید نکات زیر را در نظر بگیرید:

- طالبی را بو کنید، یک طالبی خوب و شیرین، عطری عالی و خوشایند دارد.
- به پوست آن دقت کنید، طالبی رسیده باید پوستی زبر داشته باشد. رنگ طالبی باید زرد و اندکی متمایل به سبز یا زردی کم‌رنگ و گرم مانند‌ی داشته باشد.
- شکل طالبی را در نظر بگیرید، طالبی نباید نرم باشد و اگر زیادی نرم بود احتمالاً از رسیدگی هم گذشته و در حال ترشیدن است.

بیشتر روغن زیتون بخورید

اگر اهل مصرف روغن زیتون نیستید، مصرف آن را از این به بعد جدی‌تر بگیرید. نتایج پژوهشگران حوزه سلامت نشان می‌دهد افرادی که بیش از نیم قاشق غذاخوری در روز از این روغن مصرف می‌کنند ۲۸ درصد کمتر در معرض خطر مرگ ناشی از زوال عقل هستند. همچنین رژیم‌های غذایی سرشار از روغن زیتون مانند رژیم غذایی مدیترانه‌ای خطر حمله قلبی و سکته مغزی را به‌طور چشمگیری کاهش می‌دهند. پژوهشگران بر این باورند که روغن زیتون با کمک به بهبود فشار خون و کلسترول، عملکرد عروق خونی را بهتر می‌کند، در نتیجه خطر زوال عقل کمتر و سلامت قلب و مغز بیشتر تضمین می‌شود.



طرح: علیرضا پاکدل

با چند راهکار ساده از تعریق بیش از اندازه در این روزهای گرم بکاهیم

معصومه متین‌نژاد، صبح اول وقت دوش گرفته‌اید، لباس اتو کشیده پوشیده‌اید و خود را برای رسیدن به یک جلسه مهم مهیا کرده‌اید، اما هنوز پایتان به جلسه نرسیده لکه عرق روی لباستان جاجوش می‌کند؛ تصور ش‌هم ناخوشایند است. حالا اگر عرق تنتان بدبوهم باشد که بدتر. شاید به نظر تان این فرایند طبیعی از آن پیشامدهای گاه‌به‌گاه باشد، ولی در این روزهای داغ تابستان برای برخی واقعا یک دردسر جدی است، چون کنترل چندان‌ی بر روی آن هم ندارند و بادوش گرفتن‌های چندباره در طول روز فقط خشکی پوستشان را بیشتر می‌کنند. همه این‌ها در حالی است که شاید نتوان مانع از عرق کردن شد، اما می‌توان با راهکارهای ساده‌ای از شدت و میزان آن کاست. البته گاهی هم تعریق زیاد نشانه‌ای از یک بیماری است که باید به دنبال درمان آن بود. موضوعی که امروز می‌خواهیم کمی درباره آن باهم بیشتر حرف بزنیم.

تعریق

تعریق، عکس‌العمل طبیعی بدن برای کاهش دما و رساندن آن به دمای ۳۷ درجه است. ترکیبی از املاح و آب که بوی نامطبوعی هم ندارد و آنچه سبب بوی بدن آن می‌شود، باکتری‌هایی هستند که روی پوست زندگی می‌کنند.

۴ تا ۲ میلیون

در زیر بغل، پاها، مشت‌ها، باسن و پیشانی انسان ۲ تا ۴ میلیون غده تولید عرق وجود دارد که با فعالیت این غدد گرمای بدن از بین می‌رود.

عوارض تعریق زیاد

- عفونت افرادی که عرق می‌کنند بیشتر در معرض ابتلا به عفونت‌های پوستی هستند.
- بوی بد بدن افزایش تعریق و رطوبت ناشی از آن، سبب تغییر فلور طبیعی پوست و بروز عفونت‌های قارچی و باکتریایی و بوی بد بدن می‌شود.
- آثار اجتماعی و عاطفی دست‌های پوشیده از عرق و لباس‌های همیشه خیس می‌تواند برای خیلی‌ها شرم‌آور باشد و بر حضور اجتماعی و روابط بین فردی آن‌ها تأثیر بگذارد.

درمان‌های پزشکی تعریق زیاد

- استفاده از ضد تعریق‌ها
- شوک الکتریکی
- تزریق بوتاکس
- دارودرمانی
- لیزردرمانی
- جراحی و حذف غدد تعریق

علت تعریق زیاد

- گرما
- تحرک و فعالیت‌های فیزیکی
- خوردن غذای داغ یا تند
- عوامل احساسی و عاطفی مانند ترس و استرس
- عوارض جانبی برخی داروها
- تغییرات هورمونی مانند یائسگی، بارداری و بلوغ
- برخی بیماری‌ها و تب
- پوشیدن لباس نامناسب
- داشتن اضافه وزن

زمان مراجعه به پزشک

- عرق شبانه
- عرق کردن در تمام طول روز
- تعریق نامتقارن، مانند عرق کردن فقط یک دست
- تغییرات ناگهانی در تعریق
- تعریق پس از مصرف دارو
- تعریق همراه با نشانه‌های دیگری مانند سرفه و بی‌خوابی

چند دئودورانت طبیعی

- جوش شیرین را با آب مخلوط کنید. غلظت که در حد خمیر دندان شد، آن را زیر بغل خود بمالید و پس از ۲۵ دقیقه بشوید.
- سرکه یا آبلیمو را شب زیر بغل خود بمالید و صبح که بیدار شدید آن را با آب و صابون بشوید.
- تفاله گوجه‌فرنگی را روزانه ۱۵ دقیقه زیر بغل خود بمالید و بعد هم بشوید.
- از ترکیب گردو و اکالیپتوس خمیری درست کنید و ۵۰ دقیقه‌ای زیر بغل خود بمالید.
- مصرف روزانه‌ای مری‌گلی هم به کم‌شدن میزان عرق کمک می‌کند.
- نمک را خیس کنید تا حالت چسبنده پیدا کند. سپس زیر بغل خود بمالید و بگذارید ۴۰ دقیقه‌ای باقی‌ماند. سپس آن را بشوید.
- روغن‌های طبیعی مانند نارگیل، درخت‌چای و نعناع را به قسمت‌هایی مانند زیر بغل بمالید که بیشتر عرق می‌کنند.

راهکارهایی برای کاهش تعریق

استرستان را کم کنید

تنش‌های بیش از حد روزانه و استرس سبب تعریق بیشتر می‌شود. پس اگر می‌خواهید کمتر عرق کنید، آرام‌تر باشید و استرس خود را کنترل کنید.

لباس نخی روشن بپوشید

لباس‌هایی با الیاف طبیعی مانند کتان یا پنبه بپوشید که رنگی روشن دارند و گشاد هم هستند. این الیاف عرق را به خوبی به خود می‌گیرند و تولید گرما نمی‌کنند.

نوشیدنی‌های کافئین‌دار را کم کنید

برخی نوشیدنی‌ها مانند چای، قهوه و نوشابه‌های گازدار سبب افزایش تعریق در فصل‌های گرم می‌شوند. پس مصرف آن‌ها را به کمترین میزان برسانید.

شام سبکی بخورید

غذای سبک بخورید تا دستگاه گوارش مجبور نباشد در طول شب فعالیت زیادی داشته باشد و سموم را به شکل عرق از بدن دفع کند.

از دئودورانت‌ها استفاده کنید

دئودورانت‌ها نه تنها بوی نامطبوع عرق را از بین می‌برند بلکه میزان تعریق را هم تنظیم می‌کنند، ولی باید حواستان به نوع آن‌ها باشد. بهتر است نوع بدون آلومینیم آن را انتخاب کنید.

همیشه ترو تمیز باشید

موهای زائد محل مناسبی برای رشد باکتری‌های تولیدکننده بوی بد هستند. پس موی محل‌هایی مانند زیر بغل را همیشه تمیز کنید. روش‌های زیادی برای این کار وجود دارد که استفاده از پودرهای بهداشتی قدیمی بهترین گزینه است.

پروتئین در یافتی را متعادل کنید

هرچه غذایی که مصرف می‌کنید حاوی پروتئین بیشتری باشد، دمای بدنتان بالاتر می‌رود و بیشتر عرق می‌کنید.

از ممنوعه‌ها فاصله بگیرید

مصرف الکل، سیگار و مواد مخدر با ایجاد تأخیر در گردش خون، کنترل تعریق را برای بدن سخت می‌کنند. تامی‌توانید از این ممنوعه‌ها فاصله بگیرید.

دوش آب سرد بگیرید

دوش آب گرم پوستتان را تمیزتر، ولی تعریقتان را بیشتر می‌کند، به‌ویژه پس از ورزش شدید. بهتر است دوش آب سرد بگیرید تا هم دمای بدنتان را پایین بیاورد و هم تعریقتان را کمتر کند.

غذاهای کم‌ادویه بخورید

ادویه‌ها طابع گرم و خشکی دارند و دمای بدن را افزایش می‌دهند و تعریق را زیاد می‌کنند، همچنین غذاهایی که شیرین، تند و تیز یا صنعتی و فراوری هستند، چنین مشکلی را ایجاد می‌کنند. پس غذا‌هایی با طابع ملایم و سالم و طبیعی را در رژیم روزانه خود بگنجانید.

آب زیاد بنوشید

مصرف زیاد آب در این روزها سبب می‌شود مواد معدنی، بیش از اندازه مورد نیاز، از بدن خارج و سموم و مواد زائد نیز دفع شوند. نوشیدن شش تا هشت لیوان آب را در روزهای گرم در دستور کار خود قرار دهید.

عرق دیرخون