

میوه‌های پاییزی و فایده‌های تغذیه‌ای



شادفر

میوه‌های فصل پاییز سرشار از آنتی اکسیدان ها و ویتامین ها هستند و به همین علت برای پیشگیری و درمان بسیاری از بیماری ها، مورد نیاز بدن و ضروری اند. هر کدام از میوه‌های فصل پاییز خواص و فواید خود را دارند. برای نمونه خرما لوبرای کاهش وزن، بهبهود گردش خون و چربی سوزی و انگور برای سلامت پوست و مو مفید است. در ادامه به خواص شگفت انگیز تعدادی از محبوب ترین میوه‌های پاییزی اشاره شده است.

سیب

این میوه منبعی عالی از فیبر و مفید برای جلوگیری از یبوست است، افزون بر این میان وعده‌ای عالی و سیر کننده است.

کدو تنبل

کدو تنبل در واقع به دلیل ساختار دانه دارش که از گیاهان گل دار است یک میوه محسوب می شود. این میوه به طور طبیعی شیرین و سرشار از ویتامین های C و A است که مانند آنتی اکسیدان عمل می کند. همچنین منبع خوبی از فیبر غذایی است.

گلابی

از نظر محتوای بالای فیبر و مشخصات تغذیه‌ای مانند سیب است. این میوه غنی از ویتامین C، ویتامین K و مس است که همگی می‌توانند با رادیکال‌های آزاد مضر مبارزه و از این طریق از سلول‌های پوست در برابر آسیب شدید محافظت کنند.

انگور

انگور را به تنهایی به عنوان میان وعده می‌توان میل کرد. خواه انگور قرمز، سبز یا سیاه باشد، انگور منبع غنی آنتی اکسیدان‌ها از جمله آنتوسیانین هستند که مصرف آن با طول عمر مرتبط است. افزون بر این، انگور سرشار از ویتامین C، پتاسیم و ویتامین K است.

خرمالو

پوست خرما لوبسیار نازک و کاملاً خوراکی است، بنابراین می‌توان به سادگی آن را شست و مانند یک سیب خورد. خرما لوب میوه‌ای گرد و نارنجی است که در اواخر پاییز به بازار می‌آید و ویتامین A، ویتامین C و منگنز بدن شما را تأمین می‌کند. همچنین حاوی آنتی اکسیدان‌هایی مانند گالیک اسید است. در ترکیبی که با عملکرد قلبی عروقی و التهاب مرتبط هستند.

انار

انار میوه‌ای قرمز، شیرین و ترش است که حاوی دانه‌های خوش طعم زیادی است. دانه‌های انار سرشار از آنتی اکسیدان‌ها از جمله فلاونوئیدها، ویتامین K، ویتامین C، فولات و پتاسیم هستند. می‌توان دانه‌های انار را بیرون آورد و مقداری به ماست، بلغور، جودوسر یا سالاد اضافه کرد یا آن را به تنهایی خورد.

به

این میوه سرشار از ویتامین C، فیبر، مس، پتاسیم و آنتی اکسیدان‌ها از جمله کافئویل کوپنیک اسید و روتین است. بیشتر مردم از طعم و بافت به زمانی که آن را می‌جوشانند لذت بیشتری می‌برند بنابراین اگر دوست دارید آن را میل کنید، میوه‌ها را به چهار قسمت برش دهید، هسته و دانه‌ها را خارج کنید، گوشت نرم آن را برش دهید و سپس آن را حدود ۴ درجه بجوشانید. از گوشت و پالپ آن در آب میوه‌ها، تارت‌ها، پوره‌ها و سایر خوراکی‌های شیرین نیز می‌توان استفاده کرد.

گریپ فروت

از دیگر میوه‌های فصل پاییز گریپ فروت است. این میوه فصل پاییز سرشار از ویتامین C بوده و می‌تواند ۷۵ درصد از ویتامین C روزانه مورد نیاز بدن را تأمین کند. گریپ فروت دارای خواص آنتی اکسیدانی است و می‌تواند برای مقابله با رادیکال‌های آزاد تولید شده در بدن مفید باشد. گریپ فروت دارای ویتامین C و به همین دلیل مانع بالا رفتن کلسترول بد خون می‌شود.

مزیت میوه‌های فصلی در رژیم غذایی

زمانی که میوه‌های فصل از جمله میوه‌های پاییزی را انتخاب می‌کنید، از مواد مغذی بیشتر، به خصوص اگر محصولات طبیعی بخرد، بهره‌مند می‌شوید.

مصرف ویتامین C

بسیاری از میوه‌ها سرشار از ویتامین C یا همان آنتی اکسیدان‌ها هستند که به عملکرد سیستم ایمنی کمک و با آسیب رادیکال‌های آزاد مبارزه می‌کنند.

سلامت قلب

خوردن میوه‌های غنی از آنتی اکسیدان می‌تواند به متعادل کردن سطح کلسترول و فشار خون کمک کند و در عین حال التهاب بدن را نیز کاهش دهد. این اتفاق باعث بهبود عملکرد قلب می‌شود.

مقابله با سرطان

خوردن میوه‌های فصلی به کاهش خطر ابتلا به سرطان‌های خاص کمک می‌کند.

سلامت استخوان‌ها

خوردن میوه‌های هر فصل، از سلامت استخوان‌ها حمایت و به عملکرد دکد و کلیه‌ها کمک می‌کند.

تأمین فیبر

فیبر به سلامت دستگاه گوارش و روده مانند مبارزه با یبوست، ایجاد احساس سیری، متعادل کردن سطح کلسترول و تغذیه میکروب‌های پروبیوتیک در میکروبیوم روده کمک می‌کند. خوردن فیبر زیاد از وزن سالم نیز حمایت می‌کند.

پشتیبانی از عملکرد شناختی

آنتی اکسیدان‌هایی مانند آنتوسیانین، فلاونوئیدها و پلی فنول‌ها که در میوه‌ها یافت می‌شوند عملکرد مغز را تقویت می‌کنند و زوال شناختی را کاهش می‌دهند.

پرسش از شما، پاسخ از ما



همراهان گرامی می‌توانید پرسش‌های خود با موضوع پزشکی، روان‌شناسی و شخصیت‌شناسی را به روش‌های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه‌ترین زمان ممکن پاسخ آن‌ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

تلفن: ۰۵۱-۳۷۲۸۸۸۸۱ داخلی: ۲۲۸
پیامک: ۳۰۰۰۲۸۹۹ پیام‌رسان: ۰۹۰۵۴۶۵۸۰۶۰

راه و رسم پله نوردی

درباره بالا و پایین رفتن اصولی از پله که بی توجهی به آن آسیب‌های جدی به همراه دارد

ملیحه ابراهیمی | خیلی مهم است چطور از پله بالا یا پایین بروید، زیرا در همین رفت و آمد هاست که ممکن است ناخواسته به سلامتی‌تان آسیب وارد کنید. شاید در یک نگاه چند پله بیشتر نباشد، اما اگر صحیح از آن بالا یا پایین نروید ممکن است به اعضای بدن‌تان آسیب جبران ناپذیری وارد کنید. در این شماره بناداریم نکاتی را یادآور شویم که ممکن است در لایه‌های مشغله‌های ذهنی‌تان به دست فراموشی سپرده شده باشند.

قبل از بالا و پایین رفتن بخوانید

- با آرامش روی پله قدم بردارید. دویدن از پله‌ها برای زانو و ستون فقرات خطرناک است و باعث سایش استخوان زانویتان می‌شود.
- در هنگام پایین آمدن از پله مثل پیاده روی نباید در مسیر مستقیم حرکت کرد. بلکه بهتر است به صورت زیگزاگ قدم برداشت. با این کار فشار کمتری بر روی کمر و زانو وارد می‌شود.
- استفاده از کفش مناسب در بالا و پایین رفتن از پله بسیار برای سلامتی حائز اهمیت است. اینکه پاشنه بلند یا کف آن صاف نباشد، بهترین پاشنه کفش حدود دو تا سه سانتی متر باید ارتفاع داشته باشد. استراحت در پاگرد‌ها به خصوص برای آن‌هایی که مشکل قلبی و تنفسی دارند کمک به قلب و ریه‌ها می‌باشد.
- اگر گونومی مناسب بدن به منظور کاهش آسیب به کمر و ستون فقرات در بالا رفتن از پله، صاف نگه داشتن کمر خود است. نباید شکم خود را به جلوداد و ستون فقرات را نباید به طرفین خم کرد.
- برای آن‌هایی که از درد کمر و ستون فقرات رنج می‌برند استفاده از نرده‌ها برای بالا رفتن از پله‌ها مناسب است زیرا کمی از وزن خود را بر روی نرده‌ها وارد می‌کنند.
- نرده‌ها برای حفظ تعادل گزینه خوبی هستند.
- بهتر است هنگام بالا یا پایین رفتن از پله‌ها بار اضافی حمل نکنید؛ زیرا فشار زیادی به زانو و مفاصل کمر وارد می‌کنند.

- بهترین روش پله نوردی پله حرکت کردن است. ابتدا پای راست را بر روی یکی از پله‌ها بگذارید و سپس پای چپ را در کنار پای راست قرار دهید و کمی مکث کنید و دوباره برای پله بعدی ابتدا پای راست را گذاشته و سپس پای چپ را در کنار پای راست قرار دهید.
- تعداد دفعات استفاده از پله را محدود کنید. اگر از مشکل جسمانی رنج می‌برید سعی کنید در طبقات پایین تر ساکن شوید. به دنبال واحد مسکونی ای بگردید که ارتفاع پله‌های آن کوتاه است. نکته: ارتفاع استاندارد پله‌ها باید بین بیست تا سی سانتی متر باشد.

تند تند پله‌ها را بالا رفتن، باعث سایش زانو به سطح مفصلی زیرین خواهد شد.

پایین رفتن بر خلاف بالا رفتن برای مفصل زانو خطرناک است.

در پایین آمدن از پله به دیوار تکیه کنید.

پله را از پهلوی بالا بروید و به دیوار تکیه کنید. ابتدا یک پا و سپس پای دیگر را روی پله قرار دهید.

گذاشتن دست روی زانو در هنگام بالا و پایین آمدن از پله باعث فشار به زانو می‌شود.

گاهی پله نوردی ورزش است

شاید باور ناپذیر باشد، اما با پنج دقیقه بالا رفتن از پله‌ها، می‌توانید حدود ۴۵ کیلوکالری بسوزانید. یعنی اگر این کار را پنج بار در هفته انجام دهید، حدود ۲۲۵ کیلوکالری کم می‌کنید. کارشناسان ورزشی بر این باورند که بالا رفتن از پله اگر به صورت اصولی و همراه با تمرین‌های ورزشی انجام شود به کاهش وزن نیز کمک می‌کند. توجه به نکات زیر ضروری است:

- هرگز از پایین آمدن از پله‌ها به عنوان ورزش استفاده نکنید.
- برای افرادی که آمادگی جسمانی خوبی دارند و حداقل یک یا دو بار در هفته ورزش می‌کنند، بالا رفتن از پله‌ها بسیار مفید است.
- داشتن آمادگی جسمانی و عضلات قوی، موجب حفاظت از مفاصل در هنگام بالا رفتن از پله می‌شود.

راه‌های درمانی آسیب‌های پله‌ای



● درمان داخل خانه
استفاده از کمپرس گرم، ماساژ زانو با روغن‌های گیاهی گرم و قرار دادن زانو بالاتر از سطح بدن است.



● درمان خارج از خانه
آب درمانی، زیرا آب خاصیت بی‌وزنی دارد و باعث کاهش فشار به ستون فقرات می‌شود.

برای کاهش آسیب‌های احتمالی در پایین رفتن از پله بهتر است زاویه ۱۵ تا ۲۵ درجه در مفصل زانو ایجاد کنید تا ماهیچه در تقسیم وزن بهترین نقش را ایفا کند.

این افراد پله را فراموش کنند

- اگر از مفاصل پا یا کمر دچار مشکل هستید
- اگر دچار یوکی شدید استخوان هستید
- اگر بیماری قلبی و تنفسی دارید. (بهتر است در پاگرد‌ها استراحت کافی داشته باشید)
- اگر باردار هستید (البته در صورتی که بارداری پرخطر یا فشار خون نامتعادل نداشته باشید. پله به خودی خود آسیبی به شما وارد نمی‌کند. بیشترین نگرانی در مورد خطر لیز خوردن و افتادن از پله‌هاست.)

اصولی بالا و پایین بروید

- ابتداروی صاف بودن بدن خود تمرکز کنید و تلاش کنید که در حین حرکت به سمت جلو خم نشوید.
- به آرامی کف پای خود را روی پله قرار دهید.
- به پاشنه پا فشار وارد کنید.
- به آرامی بدن خود را به سمت بالا بکشید.
- سعی کنید نیروی خود را در تمام قسمت‌های بدن مانند باسن پخش کنید.
- به طور هم‌زمان بدن و مفاصل خود را حرکت دهید. اما تمرکز خود را بیشتر روی مفصل ران قرار دهید تا زانوی شما فشار زیادی وارد نشود.

بهترین حرکات اصلاحی

- پل زانو (در حالت خوابیده کمر خود را به آرامی به سمت بالا بیاورید)
- تقویت عضلات چهارسر ران با بالا آوردن مستقیم هر دو پا در حالت نشسته
- خم کردن از پشت (به صورت ایستاده به ترتیب پا‌های خود را بالا بیاورید)
- بالا بردن پاشنه پا (در حالت ایستاده به ترتیب پاشنه پا‌های خود را بلند کنید)



نکات پله‌ای

به لحاظ علمی بر خلاف مفاصل هر چه بیشتر از ماهیچه‌ها کار بکشیم آن‌ها را قدرتمندتر کرده ایم. این عضلات قوی که میزان کمی چربی دارند بهتر می‌توانند از مفاصل حمایت کنند و دراز مدت موجب کمتر شدن آسیب‌های مفصلی خواهند شد. از محاسن پله همین را بگوییم که بالا و پایین رفتن اصولی از چند پله تأثیرات مثبتی بر روی بیماری‌های زیر دارد.

- بالا رفتن از پله به تعادل قند خون در بیماران دیابتی تحت درمان کمک می‌کند.

خطرات پله را برای کودکان صفر کنید

بچه‌ها از حدود یک سالگی روی پای خود می‌ایستند و راه رفتن را تجربه می‌کنند. در این ایام یکی از نگرانی‌های پدر و مادرها بالا یا پایین رفتن از پله است. با توجه به نکات زیر می‌توان آسیب‌های احتمالی را کاهش داد.

- راه پله‌ها را موقت، فرش یا ران کنید.
- پله حتماً نرده داشته باشد.
- از گیت‌های محافظ به خصوص برای بچه‌هایی که در سن سه سالگی هستند غافل نشوید.
- از گذاشتن لوازم و اقلام جذاب مثل اسباب بازی روی پله جلوگیری کنید.
- راه‌رسم بالا و پایین رفتن را با الگو به کودکانی که چهار دست و پایی هستند آموزش دهید.
- برای آن‌هایی که راه می‌روند، گرفتن دست‌ها و در ادامه محکم کردن دستشان به نرده ضروری است. وقتی متوجه شدید کمتر ورزش را روی

شما می‌اندازد می‌توانید گیت‌های محافظ را جمع کنید و اجازه دهید به تنهایی بالا و پایین رفتن را امتحان کند.

- برای پایین آمدن بهترین روش شمارش آهنگ ۲-۱-۳ است که هماهنگی بین عصب و عضله ایجاد می‌کند.

