

با منابع ارزشمند منیزیم آشنا شویم

امیرمقدم

منیزیم یک ماده معدنی بسیار مهم است که در صدها واکنش شیمیایی در بدن نقش دارد و به ماکمک می‌کند تا سلامتی ما را حفظ کنیم. برخلاف تصور خیلی ها که باور دارند این نیاز بدنشان را باید با مکمل هاتأمین کنند، ما به راحتی می‌توانیم نیازهای روزانه خود را با خوردن غذاهای سرشار از منیزیم تأمین کنیم. در ادامه به تعدادی از این منابع ارزشمند منیزیم اشاره داریم.

شکلات تلخ

شکلات تلخ سرشار از منیزیم است و در هر ۱۰ گرم آن ۲۳٫۲ میلی‌گرم منیزیم وجود دارد. همچنین سرشار از آهن، مس و منگنز و فیبر پروبیوتیک است که می‌تواند به تغذیه باکتری‌های مفید روده کمک کند.

آووکادو

آووکادو یک میوه مغذی و منبع مناسبی برای منیزیم است. یک آووکادوی متوسط ۵۸ میلی‌گرم منیزیم دارد. همچنین سرشار از پتاسیم، ویتامین‌های گروه B و ویتامین K است.

اجیل

اجیل‌ها به ویژه بادام و بادام هندی سرشار از منیزیم هستند. برای نمونه ۱۰ گرم بادام هندی حدود ۲۷ میلی‌گرم منیزیم دارد. همچنین بیشتر آجیل‌ها منبع خوبی از فیبر و چربی غیراشباع هستند.

دانه‌ها

بسیاری از انواع دانه‌ها مانند تخم‌کتان، تخم‌کدو و تنبل و دانه چیا دارای مقدار زیادی منیزیم هستند. برای نمونه تخم‌کدو تنبل در هر ۱۰ گرمش ۶۰ میلی‌گرم منیزیم دارد. همچنین دانه‌ها، سرشار از آهن، چربی غیراشباع و اسیدهای چرب امگا ۳ هستند.

حبوبات

حبوبات از نظر مواد مغذی و منیزیم بسیار غنی هستند. برای نمونه یک پیمانه لوبیای سیاه پخته شده دارای ۱۲۰ میلی‌گرم منیزیم است. حبوبات همچنین سرشار از پتاسیم و آهن و منبع اصلی پروتئین برای گیاه‌خواران به حساب می‌آیند.

غلات کامل

غلات کامل مانند گندم، جو و دسر و جوو همچنین شبه غلات مانند گندم سیاه منابع عالی برای مواد مغذی مانند منیزیم هستند. همچنین ویتامین B، سلنیوم، منگنز و فیبر بسیاری نیز دارند.

ماهی‌های چرب

ماهی‌ها به ویژه ماهی‌های چرب مانند قزل‌آلا، خال‌خال و هالیبوت سرشار از منیزیم هستند. برای نمونه ۱۰۰ گرم ماهی سالمون پخته شده ۳۰ میلی‌گرم منیزیم دارد. همچنین این ماهی‌ها سرشار از پتاسیم، سلنیوم، ویتامین‌های گروه B و دیگر مواد مغذی هستند.

نکته روز

سلامتی در بهار

شادفر

بهار زمان خوبی برای تجدیدنظر در رژیم غذایی، فعالیت بدنی و بازه خواب برای بهبود سلامتی است. این فصل از سال، زمانی برای بررسی عادت‌هایی است که ممکن است شما را از آن چیزی که می‌خواهید باشید، بازداشته‌اند و انگیزه‌ای است برای ایجاد عادت‌های درست و نو که به شما کمک می‌کند نسخه بهتری از خودتان شوید. اگر می‌خواهید در این بهار کمی بیشتر به سلامتی و تندرستی خود توجه کنید، ولی نمی‌دانید از کجا شروع کنید، توصیه‌های زیر را جدی بگیرید.

میوه‌ها و سبزیجات فصل بخورید

فصل بهار زمان خوبی برای گنجاندن میوه‌ها و سبزیجات تازه و فصلی در رژیم غذایی است. محصولات آب‌وهوای گرم‌تر مانند قارچ، فلفل دلمه‌ای، کدو سبز و انواع توت‌ها همه سرشار از ریزمغذی‌هایی هستند که بدن به آن‌ها نیاز دارد.

آب کافی بنوشید

وقتی هوا گرم‌تر است، بدنتان آب بیشتری را از راه تعریق از دست می‌دهد، حتی اگر احساس نکنید که عرق می‌کنید. کم‌آبی شدید بدن، خطر جدی برای سلامتی دارد، زیرا می‌تواند سبب خستگی، کاهش انرژی و سردرد شود. یکی از مزایای نوشیدن آب کافی این است که ممکن است به شما در جلوگیری از پرخوری کمک کند. نوشیدن یک لیوان آب پیش از غذا گاهی به فرونشاندن برخی از نشانه‌های گرسنگی کمک می‌کند.

بیرون بروید و حرکت کنید

بیشتر ما اغلب از حضور در فضا‌های باز لذت می‌بریم. این کار همه حواس را درگیر می‌کند و تأثیر زیادی بر خلق و خو و عزت نفس دارد. بیرون رفتن از خانه به دلیل برخورداری از نور خورشید می‌تواند سطح ویتامین D را افزایش دهد. قرار گرفتن در معرض نور همچنین به ترشح سروتونین در بدن کمک می‌کند که می‌تواند خلق و خور را بهتر کند.

عینک و کرم مناسب بزنید

فراموش نکنید که قرار گرفتن بیش از اندازه در معرض نور خورشید می‌تواند به چشم و پوستتان آسیب برساند. به همین دلیل داشتن محافظ مناسب در برابر آفتاب که شامل استفاده از عینک آفتابی، لباس محافظ و کرم ضد آفتاب می‌شود، مهم است. کرم ضد آفتاب باید هر چند ساعت یک بار تجدید شود، به ویژه اگر عرق یا شامی می‌کنید. متخصصان کرم‌های ضد آفتاب با طیف گسترده SPF ۳۰ تا ۵۰ درصد را توصیه می‌کنند.

برنامه خواب مشخص داشته باشید

یکی از عادت‌های بدی که برای تنظیم ساعات خواب باید کنار بگذارید، گذراندن زمان زیادی در مقابل رایانه و صحبت کردن با تلفن پیش از خواب است. از راه‌های درست برای نظم بخشیدن به چرخه خواب، ورزش نکردن یا نخوردن وعده‌های غذایی زیاد دو ساعت پیش از خواب و خودداری از مصرف موادکافئین دار در بعدظهر است. همچنین توصیه می‌شود هر روز در ساعت مشخصی از خواب بیدار شوید.

میهمان خوب طبیعت باشیم

درباره ساعت‌ها یا روزهایی که در طبیعت می‌مانیم و مهارت‌هایی که باید بیاموزیم



طبیعت‌گردی با اطمینان

تجهیزات لازم برای طبیعت‌گردی به شرایط سفر و مقصد بستگی دارد، ولی می‌توان برخی تجهیزات اساسی که معمولاً در هر سفری نیاز می‌شوند را همراه داشت. همراه داشتن وسایل ضروری طبیعت‌گردی می‌تواند سفر خوشی را رقم بزند. همچنین می‌توان تجهیزات اضافی مانند دوربین‌های حرارتی، تلفن همراه، رادیو، باتری اضافی، لباس‌های ضدآب و... همراه داشت که این هم بستگی به هدف از سفر دارد.

- غذا و آب برای تأمین انرژی و رفع تشنگی در طول سفر
- پوشاک مناسب برای شرایط آب‌وهوایی مختلف مانند بارانی، سرمای گرمایی و باد دار
- وسایل بهداشتی مانند صابون، دستمال، مسواک و خمیر دندان
- نقشه و راهنما برای جلوگیری از گم شدن و دسترسی به بهترین روش‌های جهت‌یابی
- کیف یا کوله‌ضدآب برای حفظ وسایلتان از باران یا رطوبت
- کوله‌آب یا شیلنگ آب برای حمل آب در طول سفر
- کیسه خواب و پتو برای اقامت در طبیعت، استراحت و گرم شدن
- وسایل روشنایی مانند آتش افروز، چراغ قوه یا فانوس برای روشنایی در شب
- ابزارهای پزشکی و کمک‌های اولیه شامل داروهای ضروری، باند، ضد عفونی‌کننده و سایر وسایل کمکی برای درمان
- کوله برای جمع‌آوری زباله‌های تولیدی در طول سفر و حفظ محیط زیست
- شماره‌های اضطراری مانند شماره پلیس، آتش‌نشانی، اورژانس و اعضای خانواده

لوازم و تجهیزات غیرضروری

- تجهیزات کوهنوردی مانند کفش کوهنوردی، کلاه، دستکش و باتوم کوهنوردی
- دوربین و پایه و دیگر تجهیزات عکاسی در صورتی که قصد عکاسی دارید
- ابزارهای چند منظوره مانند چاقو

ساختن سرپناه در طبیعت

انتخاب مکان مناسب

مکان مناسب برای ساخت سرپناه باید در معرض بادهای شدید نباشد و از زمین کمی بالاتر قرار گیرد تا آب باران به آن نشت نکند. مطمئن شوید که جای انتخاب شده از مواد خطرناک مانند سنگ‌های آوار یا درختان خشک دور باشد.

انتخاب مواد ساختمانی

برای ساخت سرپناه از موادی مانند چوب، شاخه‌ها، برگ‌ها، خوشه‌های گیاهان یا حتی پارچه‌های مناسب استفاده کنید. مطمئن شوید موادی که برای ساخت سرپناه استفاده می‌کنید، خرابی زود هنگامی ندارند و در معرض خطر نیستند.

ساختار سرپناه

ابتدا ستون‌های اصلی سرپناه را با استفاده از چوب یا شاخه‌های قوی تعیین‌و آن‌ها را در زمین فرو کنید تا پایداری را افزایش دهند. سپس با استفاده از شاخه‌ها و برگ‌ها، سقف سرپناه را بسازید و مواد را به یکدیگر متصل کنید. در صورت داشتن پارچه یا پوشش، آن را روی ساختمان سرپناه قرار دهید تا از باد و باران محافظت کند.

احتیاط‌های ایمنی

هنگام ساخت سرپناه از ایجاد فضای تهویه مناسب غافل نشوید. اطمینان حاصل کنید که ساختار سرپناه پایدار است و قابلیت مقاومت در برابر باد و باران را دارا است. **تعمیر و نگهداری** پس از ساخت سرپناه، آن را به دقت بررسی و در صورت وجود نقص یا آسیب آن را تعمیر کنید. همچنین گاهی تغییرات لازم برای بهبود عملکرد سرپناه را اعمال کنید.

تأمین آب در طبیعت

جست‌وجوی منابع آب

ابتدا باید در محیط اطرافتان به دنبال منابع آبی مانند رودخانه‌ها، چشمه‌ها یا چشمه‌های طبیعی بگردید. اگر منابع آبی پیدا نکنید، می‌توانید به دنبال خطوط آبی در گیاهان مانند رگه‌های تبخیر آب روی برگ‌ها باشید.

پاک‌سازی آب

در صورت استفاده از آب رودخانه یا چشمه باید آن را ابتدا با لایش و آلودگی‌ها را حذف کنید. می‌توانید از فیلترهای آب یا روش جوشاندن آب استفاده کنید.

افروختن آتش در طبیعت

انتخاب مکان مناسب

مطمئن شوید که مکان انتخابی برای افروختن آتش قانونی است و در آنجا اجازه افروختن آتش داده شده است. جایی را دور از درختان خشک، بوته‌های خشک و مواد اشتعال‌زا انتخاب کنید.

در نزدیک چوب‌چین‌ها و انبارهای چوب آتش درست نکنید.

آماده‌سازی محل

محیط اطراف محل افروختن آتش را از مواد اشتعال‌زا پاک‌سازی کنید.

اطمینان حاصل کنید که به آب و مواد اطفای حریق دسترسی دارید.

گردآوری مواد آتش‌زا

برای ایجاد آتش موادی مانند چوب، زغال، خرده‌های کاغذ و کتان یا خرده‌های چوب آماده کنید.

از چوب‌های خشک و معتبر استفاده کنید.

تکنیک افروختن آتش

چوب‌ها را به شکل مثلث یا هرم شکل بچینید و ضخیم‌ترین قطعات را پایین قرار دهید.

مراقبت و نگهداری از آتش

پس از افروختن آتش، آن را به دقت نظارت کنید و حواستان به گسترش آتش به دور دست‌ها باشد.

پس از رفع احتیاج به آتش مطمئن شوید که کامل خاموش شده است.

رفتار احتیاطی

همیشه رفتار احتیاطی و احترام به محیط زیست و قوانین محلی را رعایت کنید.

در صورت نیاز از کمک افراد محلی و اطلاعات آموزشی مربوط به آتش افروزی در طبیعت استفاده کنید.

کسب مهارت‌های اصلی در طبیعت

جهت‌یابی

مهارت جهت‌یابی به شما کمک می‌کند تا بتوانید بدون استفاده از GPS و سایر ابزارهای الکترونیکی در مسیرهای طبیعی حرکت و در محیط‌های جدید موقعیت خود را تعیین کنید.

شناسایی گیاهان و جانوران

آشنایی با گونه‌های مختلف گیاهان و جانوران به شما کمک می‌کند تا از تنوع زیستی طبیعت لذت ببرید و همچنین از محیط اطرافتان درک دقیق‌تری داشته باشید.

شناخت نشانه‌های طبیعی

مهارت در شناخت نشانه‌های طبیعی مانند آب، موقعیت خورشید، ستارگان و... به شما کمک می‌کند تا در خارج از شهر از محیط اطرافتان برای رفع احتیاجات بهتر استفاده کنید.

مهارت در برنامه‌ریزی و مدیریت منابع

برنامه‌ریزی مناسب برای گردش در طبیعت، مهارتی است که به شما کمک می‌کند تا از منابعی مانند آب، غذا و وسایل نجات به بهترین شیوه استفاده کنید.

مهارت در ایمنی و امداد رسانی

آموزش‌های ایمنی و امداد رسانی در محیط‌های طبیعی می‌تواند به شما کمک کند تا در صورت وقوع حادثه یا بروز مشکلات به درستی عمل کنید و خود و دیگران را از خطرهای احتمالی مختلف محافظت کنید.

تأمین غذا در طبیعت

جست‌وجوی منابع غذایی

در طبیعت منابع غذایی مانند میوه‌ها، گیاهان خوراکی، حیوانات کوچک و اجزای ارگانه‌ها مانند ریشه‌ها را می‌توانید پیدا کنید. اطمینان حاصل کنید که می‌توانید گیاهان و حیوانات را به درستی شناسایی کنید تا از موادی که ممکن است سمی یا خطرناک باشند، دور باشید.

استفاده از منابع غذایی پشتیبان

اگر امکان داشته باشد همیشه باید منابع غذایی اضافی همراه خود داشته باشید. این ممکن است شامل غذاهای خشک، مواد غذایی بسته‌بندی شده و محصولات یا ماندگاری بالا باشد.

یست‌بینی و برنامه‌ریزی

پیش از ورود به محیط‌های بیابانی یا کوهستانی باید برنامه‌ریزی دقیقی برای تأمین آب و غذا داشته باشید و مواد ضروری را با خود ببرید.

استفاده از مهارت‌های زنده‌مانی

اگر به مهارت‌های شکار و جمع‌آوری غذا و آب در طبیعت آشنایی دارید، می‌توانید به راحتی در طبیعت غذا و آب تأمین کنید.