



شادفر

سرکه سیب یک نوع سرکه است که از تخمیر آب سیب به دست می آید. از این سرکه در تهیه سس های سالاد، ترشی ها، نگهدارنده های غذا و چاشنی ها استفاده می شود. از طرفی فایده های سرکه سیب برای سلامتی بسیار چشمگیر است. توصیه های زیاد طب سنتی و شواهد علمی نشان می دهد که این ماده به کم کردن وزن، پایین آوردن کلسترول، کاهش سطح قند خون و بهبود دیابت کمک می کند و به طور کلی اختلالات سلامتی را تسکین می دهد. در اینجا می خواهیم بخشی از فایده های سرکه سیب برای حفظ سلامتی را یادآوری کنیم. ولی پیش از مصرف و با مشورت گرفتن از متخصصان متین را یادآوری چقدر باید از آن استفاده کنید. همچنین مطمئن شوید که فقط سرکه سیب رقیق مصرف می کنید تا از تحریک یا سوزش گلو به دلیل غلظت بالای اسید استیک جلوگیری کنید. افرادی که دچار مشکلات گوارشی هستند یا برای کنترل قند و فشار خون دارو مصرف می کنند و همچنین کسانی که به این ماده خوراکی حساسیت دارند پیش از مصرف خود سرانه سرکه سیب با پزشک مشورت کنند تا از فایده های آن به درستی بهره مند شوند.

کم کردن وزن

افزایش وزن زمانی اتفاق می افتد که کالری بیشتری نسبت به نیاز بدنشان مصرف کنید. مصرف سرکه سیب و ورزش معقول می تواند به کم شدن چربی بدن کمک کند و در عین حال توده عضلانی بدن را حفظ کند. بنابراین، می توانید سرکه سیب را در رژیم غذایی خود بگنجانید و در عین حال غذای سالم بخورید.

کنترل قند خون

افراد مبتلا به دیابت باید همیشه قند خون خود را با حفظ یک سبک زندگی سالم کنترل کنند. ماده ای که به کاهش سطح قند خون کمک می کند سرکه سیب است. زیرا جذب گلوکز را در سلول ها بهبود می بخشد و مقاومت به انسولین جلوگیری می کند. کنترل بهتر قند خون با پیشگیری از چاقی مؤثرتر است.

درمان کبد چرب

کبد چرب یک بیماری مزمن است که در صورت جدی نگرفتن درمان آن، بیمار را با عوارض جدی روبه رومی کند. سرکه سیب با دفع سموم و رفع چربی های جمع شده از بدن سبب بهبود عملکرد کبد و کم کردن نشانه های می شود. همچنین یکی دیگر از خواص سرکه سیب این است که ورم کبد را بهبود می بخشد.

بهبود بیماری های قلبی

سرکه سیب مانند جادو در پاک کردن مواد زائد سمی از شریان ها عمل می کند. به این معنی که این سرکه کلسترول بد LDL را جذب می کند. از طرفی سرکه سیب برای بهبود سطح کلسترول خون هم مؤثر است. مشکلاتی مانند بالا رفتن فشار خون و بیماری های قلبی با سطح کلسترول بالا ممکن است خطراتی برای سلامتی ایجاد کند. ورزش و یک رژیم غذایی خوب بهترین راه های توصیه شده برای بهبود سطح کلسترول هستند. با این حال، شواهد نشان می دهد که یکی از مهم ترین فواید سرکه سیب، بهبود سطح کلسترول کل است.

پیشگیری از رفلاکس اسید معده

رفلاکس اسید معده زمانی اتفاق می افتد که مقداری از اسید موجود در معده به مری بازگردد. نشانه های آن هم سوزش سر دل، نارسایی یا مشکل در بلع است. یک درمان خانگی رایج برای بهبود رفلاکس اسید، استفاده از سرکه سیب مطابق دستور پزشک است.

توصیه ها

زمان مصرف را رعایت کنید

بهترین زمان برای مصرف سرکه سیب پیش از غذا است. این کار به هضم غذا و جذب مواد مغذی کمک می کند.

رقیق کنید

سرکه سیب را پیش از مصرف با آب رقیق کنید. اسید موجود در سرکه سیب می تواند به تنهایی قوی باشد و سبب سوزش دهان، گلو و معده شود. به طور کلی یک قاشق غذا خوری سرکه سیب را با یک لیوان آب مخلوط کنید.

از کم شروع کنید

با مصرف مقدار کمی سرکه سیب شروع کنید و بعد کم مقدار آن را به اعتدال برسانید.

دندان هایتان را بشویید

سعی کنید سرکه را در آب رقیق کنید و بانی بنوشید تا به مینای دندان هایتان آسیب نرسد.

حساسیتان را بشناسید

حساسیت و آلرژی نسبت به سرکه سیب بین افراد شایع نیست، ولی اگر یکی از نشانه های حساسیت را داشتید مصرف سرکه سیب را فوری قطع کنید.

سیر سیاه، سیر سفید تخمیر شده است



سیر سیاه همان سیر معمولی است که از طریق فرایند تخمیر طبیعی و با قرار دادن سیر تازه در شرایط رطوبت و حرارت متناوب برای زمانی طولانی تهیه می شود. این فرایند سبب تغییر رنگ سفید سیر به رنگ سیاه و تغییر در طعم و عطر آن می شود. سیر تخمیر شده شیرین و با بافتی جویذنی و زله مانند است. مطالعات نشان می دهد سیر سیاه عملکرد متفاوتی نسبت به سیر سفید در بدن دارد. همچنین فرایند تخمیر باعث شده است تا مقدار مواد مغذی در سیر افزایش و جذب آن ها در بدن آسان تر شود.

استرس را از روی خانه بردارید

درباره راه های مدیریت اضطراب در خانه



دو سال بحرانی را که دیگر کرونا بودیم به خاطر بیاورید. برخی در آن دوره با زدن یک عطسه به هم می ریختند و ماتم داشتند که یعنی به ویروس کرونا مبتلا شده اند. نتیجه این اضطراب هم سخت گیری های بیش از اندازه در خانه بود. هر بسته بندی که از بیرون وارد خانه می شد باید ضد عفونی می شد، چند ساعتی در برابر نور خورشید قرار می گرفت و بعد مجوز استفاده از آن صادر می شد.

استرس های مثبت و منفی

نمونه های بالا فقط سه نمونه کوچک از نگرانی هایی است که در هر خانه ای وجود دارد. استرس های مثبت و منفی. استرس های مثبت مانند ازدواج، فرزند و خرید خانه یا خود رو، کیفیت و ماهیت مثبتی دارند و استرس های منفی ماهیتی منفی دارند. مانند رویه روشن شدن با خانه ای که دزد زده یا آتش گرفتن خودرو. در هر دو این شرایط تغییرات روان شناختی در فرد ایجاد می شود مثل اینکه تپش قلب پیدا می کند، دست و پایش می لرزد، صدایش می گیرد و... اگر استرس ها ماندگار شوند تبدیل به اضطراب می شوند.



خانواده ای با پدیری مضطرب را تصور کنید که قرار است بعد ظهری به میهمانی بروند. همه باید پس از صرف ناهار در آماده باش باشند تا مبادا با تاخیر برسند. تا یکی می خواهد تلویزیون روشن کند، پدر خانواده تذکر می دهد که «می خواهی تلویزیون ببینی! الان باید آماده شوی تا دیر نرسیم!» اصلاحی کاری جز آماده شدن جایز نیست فقط باید آماده نشست. بعد هم دو ساعت پیش از موعد سوار خودرو شود و راه افتاد.

تعریف استرس

برای اینکه بتوانیم راهکارهای مدیریت استرس و اضطراب را به کار ببریم باید با تعریف استرس آشنا شویم. بر خلاف تصور بیشتر مردم استرس، نگرانی، ترس و اضطراب با هم یکی نیستند. استرس یعنی شوک ناگهانی که سبب تغییرات روانی در انسان می شود. خبرهای ناگهانی مانند تصادف، فوت، زلزله و... از این جمله هستند، ولی اضطراب را ممکن است در طول روز داشته باشیم و دلیل مشخص آن را هم ندانیم. امروزه همه ما درصدی اضطراب داریم برای همین آن را به دو دسته میکرو استرس یعنی استرس های کوچک و ماکرو استرس یا بزرگ استرس ها تقسیم می کنند. برای نمونه شما به میهمانی دعوت شده اید و ترافیک نمی گذارد که به موقع برسید، قصد دارید همین امروز حساب بانکی مشتری برای خودتان و دخترتان باز کنید و ساعت کار بانک رو به پایان است. همه این نمونه ها میکرو استرس هستند و قابلیت این را دارند که در لحظه ما را به هم بریزند.



حسین سلیمان پور، روان شناس: نخستین قدم برای مدیریت اضطراب، این است که بپذیرید دچار اضطراب شده اید و برای مدیریت آن بهتر است دست به عمل بزنید

راهکارهایی برای تغییر سبک زندگی



نخستین قدم برای مدیریت اضطراب، پذیرش است، یعنی نباید با آن مقابله کنید. باید بپذیرید که دچار اضطراب شده اید و برای مدیریت آن بهتر است دست به عمل بزنید. از طرفی تحلیل شما از موقعیت های اضطراب را نیز مهم است. دانش آموز کنکوری را فرض کنید که برخلاف تلاش رتبه خوبی به دست نیاورده است. این دانش آموز می تواند دو نوع تحلیل از شرایط داشته باشد. یک تحلیل این است که به خودش بگوید من بدبخت شده ام و راهی جز فرو رفتن در افسردگی ندارم. ولی در مقابل تحلیل دیگر این است که چند روز به هم بریزد و بعد به خودش بگوید من تلاش خودم را کرده ام. می توانم یک سال دیگر منتظر بمانم یا رشته دیگری را انتخاب کنم و زندگی را از سر بگیرم.

افرادی که پیوند های اجتماعی محکمی دارند در مقایسه با کسانی که این پیوندها را ندارند با مشکلات زندگی به شکل بهتر و سالم تری کنار می آیند. پیوندهای اجتماعی جدیدی برقرار کنید تا دیگران از شما پشتیبانی کنند. احساس تنهایی ممکن است برای سلامتی شما خطرناک تر از چاقی باشد و می تواند طول عمر شما را مشابه کشیدن پازنده سیگار در روز کم کند.

ممکن است فکر کنید بین آنچه می خورید و احساس می کنید ارتباطی وجود ندارد، ولی ثابت شده است برخی غذاها و نوشیدنی ها مانند شکر تصفیه شده و خوراکی های کافئین دار می توانند اضطراب را شدید کنند. به جای زیاده روی در مصرف این مواد که سبب افزایش اضطراب، افسردگی و عصبانیت می شوند، آب زیاد بنوشید و غذاهایی با ترکیب میوه ها و سبزیجات، غلات سبوس دار و پروتئین بدون چربی بخورید. رژیم غذایی خود را با مواد تازه و ماهی و لوبییا و آجیل و روغن های سالم تکمیل کنید تا به سلامت روان شما کمک کند. همچنین اگر مستعد اضطراب هستید از مصرف نوشابه، قهوه، چای و شکلات جدی خودداری کنید.

وقتی دچار اضطراب می شوید میزان اکسیژن در مغز قلب و ریه پایین می آید و به همین دلیل عضلات دست و پایتان دچار لرزش و گرفتگی می شود و عرق می کنید. برای اینکه بتوانید اضطراب خودتان را کنترل کنید ضروری است تمرین های تنفسی انجام دهید. این راهکار ساده هیچ خرجی ندارد. از راه بینی ۳ ثانیه نفس بگیرید. یک ثانیه نفستان را نگه دارید و ۶ ثانیه با بازدم آن را رها کنید. اگر با این روش چهار پنج تنفس عمیق انجام دهید، آرامش می گیرد. روش دیگری هم برای این کار پیشنهاد می شود.

فضایی آرام پیدا کنید که بتوانید در آن تنها و بدون حواس پرتی باشید. روی یک صندلی بنشینید. دست هایتان را روی دسته های صندلی یا پایتان قرار دهید. به آرامی از راه بینی تنفس کنید. ۴ ثانیه بشمارید و ۲ ثانیه نفستان را حبس کنید. سپس نفستان را رها کنید و همه هوای ریه هایتان را از راه دهان بیرون بدهید. در زمان رها کردن هوای داخلی، شکمتان را شل کنید. این کار را دوباره تکرار کنید. شش تا هشت چرخه تنفس در دقیقه برای رفع اضطراب مؤثر است.

البته فراموش نکنید تنفس عمیق فقط در شرایطی که اضطراب را تجربه می کنید نباید انجام شود. بلکه این تمرین را بهتر است روزانه انجام دهید تا نشانه های اضطراب در خودتان را مدیریت کنید.

افرادی که پدر و مادر مضطرب دارند به صورت ژنتیکی بستر اضطراب را هم دارند. به این معنی که اگر عده ای فقط در شرایط استرس زا و به دلیل هیجان های منفی یا مثبت، مضطرب می شوند، افرادی که زمینه ژنتیکی دارند در بیشتر موقعیت های زندگی و خیلی شدید به هم می ریزند. از طرفی آن هایی که نیمکره راست هستند مانند آدم های احساسی و هیجانی که فوری گریه می کنند بیشتر از دیگران در اتفاق های استرس زای زندگی آسیب می بینند.

کمبود خواب می تواند اضطراب و اضطراب می تواند اختلال خواب ایجاد کند. برای کنترل اضطراب خودتان هر شب دست کم هفت ساعت بخوابید. سعی کنید به برنامه خوابتان پایبند باشید و هر شب در یک زمان مشخص بخوابید تا صبح ها نیز در یک زمان مشخص بیدار شوید.

فعالیت بدنی سبب ترشح هورمون آندروفین می شود که مُسکن های طبیعی بدن ما هستند. در نتیجه ورزش منظم می تواند استرس را کنترل کند. پزشکان توصیه می کنند هر روز ۳۰ دقیقه ورزش کنید. اگر نمی توانید ۳۰ دقیقه را در یک زمان ورزش کنید آن را به قسمت های کوچک تر تقسیم کنید. برای نمونه در سه زمان ۱۰ دقیقه ای ورزش کنید. پیاده روی، آهسته دویدن و هر فعالیتی که می توانید انجام دهید و به آن متعهد باشید، برای کم شدن اضطراب مفید است.

توکل داشتن به خدا و خواندن قرآن در کم شدن اضطراب مؤثر است. افرادی که باورهای اعتقادی قوی دارند نوع نگاهشان به مشکلات و موضوعات مختلفی می تواند حالشان را خوب کند. برای نمونه وقتی فردی اعتقاد داشته باشد در ازای تحمل دشواری های یک کار، اجر اخروی دریافت می کند خیلی راحت تر با آن موضوع کنار می آید و بنابراین کمتر دچار اضطراب می شود.

باورهای اعتقادی را تقویت کنید

