

باکتری‌هایی که باید هر روز بخورید



شادفر

پروبیوتیک‌ها، موجودات ریز، زنده و فعال میکروسکوپی هستند که خوردن آن‌ها سبب تغییر میکروبیوم دستگاه گوارشی ما در جهت سلامتی بیشتر می‌شود. بیشتر اوقات به آن‌ها باکتری‌های مفید روده هم می‌گوییم. وجود این باکتری‌های خوب، از رشد و تکثیر باکتری‌های بیماری‌زا جلوگیری می‌کند و سبب گوارش بهتر غذا و کمک به کارکرد سیستم ایمنی بدن می‌شود.

دلایل بی‌تعادلی پروبیوتیک‌ها در بدن

پروبیوتیک‌ها به حفظ تعادل در کارکرد دستگاه گوارش ماکمک می‌کنند، ولی برخی عوامل می‌توانند این تعادل را بهم بزنند که به آن‌ها اشاره می‌شود.

مصرف آنتی‌بیوتیک‌ها

برنامه غذایی کم‌ارزش

رشد بیش از اندازه باکتری‌های غیرمفید

فایده‌های پروبیوتیک‌ها

پیشگیری و درمان اسهال ناشی از عفونت‌های آنتی‌بیوتیک‌ها

بهبود نشانه‌های سندرم روده تحریک‌پذیر (اسهال یا یبوست در پی استرس زیاد)

تقویت سیستم ایمنی

کم‌شدن التهاب و حساسیت‌ها

بهبود خلق و کم‌شدن اضطراب

عوارض پروبیوتیک‌ها

به طور کلی پروبیوتیک‌ها برای کسانی که از سلامت عمومی برخوردارند، بی‌خطر محسوب می‌شوند. پیامد‌های پروبیوتیک‌ها بسیار نادر است و شاید فقط به صورت نشانه‌های گوارشی خفیف مانند نفخ بروز پیدا کند. مانند همه داروها و مکمل‌ها، بهتر است پیش از مصرف پروبیوتیک‌ها با پزشک معالج یا دکتر داروساز در داروخانه‌های معتبر مشورت کنیم. در صورت تضعیف یا سرکوب دستگاه ایمنی به هر دلیل (مانند مصرف داروهای حاوی کورتون) اهمیت مشورت با پزشک زیاد است، زیرا مصرف پروبیوتیک در این افراد ممکن است با عوارض جدی مانند عفونت همراه باشد.

طبیعی‌ترین منابع پروبیوتیک‌دار

ماست

نوشیدنی‌کفیر، معروف به دوغ کفیر (محصول تخمیر شیر با یک استارتر حاوی مخمر، باکتری و پروتئین شیر)

ترشی‌ها

شور کلم (کلم خرد شده که چند روز در آب نمک غلیظ باقی مانده و تخمیر اسید لاکتیک در آن انجام شده است)

نکات مهم درباره مصرف پروبیوتیک‌ها

پروبیوتیک‌ها انواع گوناگونی دارند، ولی همه انواع آن‌ها خواص و مزایایی را که در بالا ذکر شده است ندارند برای نمونه، ممکن است یک نوع از پروبیوتیک‌ها کارکرد خاصی داشته باشد و فواید آن تنها برای یک عضو از بدن باشد. مکمل‌های پروبیوتیک هم مفید هستند، اما باید به برخی نکات هنگام تهیه و مصرف آن‌ها توجه کنیم.

- مطمئن شویم پروبیوتیک مربوط برای رفع مشکل سلامتی مورد نظرمان مناسب است.
- شرایط نگهداری مندرج روی بسته بندی آن را مطالعه کنیم. برخی پروبیوتیک‌ها باید در یخچال نگهداری شوند.
- تاریخ انقضای مکمل پروبیوتیک اهمیت زیادی دارد و باگذشت زمان از تاریخ تولید، تعداد پروبیوتیک زنده موجود در مکمل کاهش می‌یابد.
- غذا و مکمل هر دو می‌توانند مزایای پروبیوتیک را برای ما فراهم کنند. برای افزایش تعداد باکتری‌های مفید روده، مصرف غذاهای دارای ارزش غذایی بالا و فیبر زیاد توصیه می‌شود، مانند میوه‌ها، سبزی‌ها، و غلات کامل (دارای سبوس).
- باکتری‌های مفید روده از فیبر هاتذیه می‌کنند. این باکتری‌ها در صورت دریافت فیبر کافی، به خوبی تکثیر می‌شوند و مزایای پروبیوتیک را در بدن پدید می‌آورند.

میوه‌ها را با احتیاط مصرف کنید



یک فرد بزرگ سال روزانه بین ۱۰۰ تا ۱۳۰ میلی‌گرم کلسیم نیاز دارد و راحت‌ترین راه هم برای تأمین آن نوشیدن روزانه یک لیوان شیر است. ولی اگر کسی بدنش نمی‌تواند مصرف شیر را تحمل کند، مانند کسانی که به لاکتوز شیر حساسیت دارند، می‌توانند نیاز خود را با خوردن میوه‌هایی مانند انجیر تأمین کنند. برای نمونه در یک فنجان انجیر خشک ۲۴۱ میلی‌گرم کلسیم وجود دارد که اگر قرار باشد یک فرد همه نیاز خود را از این میوه تأمین کند باید دست‌کم پنج فنجان از آن را بخورد که می‌تواند سبب افزایش قد خون در او شود. بد نیست، بدانید یک فنجان انجیر خشک ۷۱،۴ گرم شکر دارد که خوردن نصف فنجان آن سبب می‌شود تا بیشتر از مقدار قند توصیه شده برای زنان (۲۵ گرم در روز) قند به بدنشان وارد شود. قند مورد نیاز مردان نیز ۷،۵ گرم در روز است. بنابراین باید در خوردن میوه‌های این چنینی برای تأمین برخی نیازهای بدن دقت بیشتری کرد.

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.

پیامک: ۰۲۲۸۹۳۰۰ پیام‌رسان: ۰۵۴۴۵۸۰۶۰

این خط قرمز را رد نکنید

رعایت برخی نکات ساده در تعاملات روزانه کمک می‌کند طول عمر روابطمان چند برابر شود

معصومه متین‌نژاد احساسی به تیپ و تاپ هم زده بودند، دوست‌هایی که همه به طعنه آن‌ها را دوقلوهای افسانه‌ای می‌خواندند. ما چرا هم از این قرار بود که یکی از آن دو، راز دیگری را پیش دوستی برده و او هم با چند واسطه، حرف را به صاحب راز برگردانده بود. بعد هم در بحثی که بینشان پیش آمده بود، هر دو پا را از حریم هم خارج گذاشته و در جمع دوستان از واژه‌هایی استفاده کرده بودند که فقط در شوخی‌های زمان سرخوشی، بین خودشان رد و بدل می‌شد. این نوع دل‌خوری‌ها از آن قصه‌های نخ‌نمایی است که خیلی‌ها به خاطر رعایت نکردن برخی ریزه‌کاری‌ها در روابط دوستانه یا همکاری، در نهایت کارشان را به نارا حتی و بحث و جدل می‌کشاند. در حالی که صمیمی‌ترین رابطه‌ها هم نیاز دارد که افراد برای آن حد و حدودی را تعریف و خط قرمز‌هایی را رعایت و براساس آن رفتار کنند تا عمر رابطه‌هایشان به درازا بکشد. موضوعی که امروز می‌خواهیم با انتخاب چند برش از ارتباطات روزمره مان کمی درباره آن صحبت و اهمیت آن را بیشتر درک کنیم.



طرح: علیرضا پاکدل، امیرآرا

حریم نگه داریم

این یک واقعیت است که روابط دوستانه یا همکاری هر قدر هم نزدیک باشد، باز از روابط خانوادگی دورتر و باید و نباید‌هایش بیشتر است. به عبارت ساده‌تر، وقتی زن و شوهر‌ها باید برای هم حریم داشته باشند، طبیعی است که از دوستان و همکاران هم انتظار قدری فاصله در روابطشان را داشته باشیم. مسئله‌ای که خیلی وقت‌ها به اسم صمیمیت نادیده گرفته و حریم آن نقض می‌شود و معمولاً هم این افراد از همین زاویه‌گزیده و آزرده می‌شوند. نکته دیگری که باید به آن توجه داشت این است که حریم داشتن یک روی سکه و حریم نگه داشتن روی دیگر سکه است. برای همین لازم است رفتاری یا حتی کلامی این قانون را به راه به خودمان و دیگران یادآور شویم: «این موضوع کاملاً شخصی است و به ما ربطی ندارد.»

عفت کلام داشته باشیم

یکی از ویژگی‌های اخلاقی که می‌توان براساس آن راستی و درستی آدم‌ها را سنجید، داشتن عفت کلام است که نقش زینت را برای اخلاق بازی می‌کند. عفت کلام به معنای رعایت ادب در انتخاب کلمات و همچنین لحن بیان کردن آن‌ها در ارتباطات روزمره با دیگران است. از این رو افرادی که به اسم صمیمیت یا در وقت عصیانیت عفت کلامشان را زیرپای می‌گذارند و آنچه را نباید به زبان می‌آورند، از شایستگی لازم برای ایجاد روابط پایدار دوستانه یا همکاری برخوردار نیستند و حکم کوه آتش فشان‌ی را دارند که هر لحظه باید منتظر فوران و لبریز شدنشان بود.

رازن نگهدار باشیم

یکی از بدیهی‌ترین قانون‌ها در حفظ یک رابطه رازنگهداری است. وقتی کسی نتواند راز دیگری را پیش خود ش نگهدارد، به معنای آن است که شما باید در ترسی دائمی به سر بپرید که مبادا حرفی بر زبان بیاورید و برایشان درد سر ساز شود. موضوعی که برآیند آن دوری بیشتر درد نیای همکاری یا دوستانه خواهد بود. البته ناگفته نماند وقتی کسی نمی‌تواند قفل زبان خودش را نگهدارد و آنچه را نباید بر زبان می‌آورد، نباید هم انتظار داشته باشد که آن دیگری بیشتر از او بر قفل زبانش مراقبت کند. بنابراین، اگر خواهان طولانی‌تر شدن روابطتان هستید، باید یاد بگیرید در برابر حرفی که دیگران به امانت نزد شما می‌گذارند، از گوش‌کروا ز زبان لال باشید.

راحت قضاوت نکنیم

«خود را از آنچه برایت آشکار نیست، ناآگاه گیر»، شاید بتوان این توصیه اخلاقی از نامه حضرت امیر(ع) در نهج البلاغه را ظریف‌ترین نکته اخلاقی درباره قضاوت کردن دانست. رفتاری که سبب می‌شود ما آدم‌ها خیلی راحت در روابطمان به دیگران برچسب بزنیم و آن‌ها را متهم کنیم. در حالی که بارها به تجربه بر ایمان ثابت شده است، همه ما چرا آن چیزی نیست که ما نصفه نیمه دیده یا شنیده ایم. برای اینکه اهمیت و تأثیر همین یک گزینه را بر روابطی که داریم، درک کنید، یک روزتان را آگاهانه بدون قضاوت دیگران در ذهنتان مرور کنید؛ همکاری را که چشم در چشم شما شد و بی تفاوت از کنارتان گذشت. دوستی را که کنار خیابان بدون تعارف سوار خودرواش شد و شما را ندیده گرفت، همکاری را که می‌داند حال شما اصلاً خوب نیست و با این همه قصد رفتن به یک سفر تفریحی دارد و...

شوخی را از حد نگذاریم

این جمله را که «باهم بخندیم، نه به هم» حتما شنیده‌اید. خیلی وقت‌ها دل‌خوری‌های ساده با همین به اصطلاح شوخی‌های معمولی پیش می‌آید. شوخی و خنده تازمانی که سبب رنجش کسی نشود، تأکید هم شده است ولی حتماً حد و اندازه دارد و اگر قرار باشد، به خاطر وقت‌گذرانی و شادی‌های لحظه‌ای کسی آزرده شود، دیگر اسمش شوخی نیست. بنابراین خیلی مهم است که بدانیم دوستان یا همکارانمان از بیان چه حرف‌ها یا رفتارهایی ناراحت و آزرده می‌شوند. حتی اگر حرف یا رفتاری برای ما خیلی معمولی به نظر برسد، می‌تواند یادآور موضوعی تلخ برای دیگری باشد، به ویژه وقتی او را در برابر جمعی هم قرارش بدهیم و انتظار داشته باشیم ظرفیتش را به اندازه دیگران بالا ببرد.

توقع زیادی نداشته باشیم

هر چه سطح روابط دوستانه یا همکاری ما بیشتر و نزدیک‌تر می‌شود، طبیعی است که سطح توقع و انتظاراتمان هم از یکدیگر بالاتر برود. شاید از نگاه منطقی این یک دود و تا چهرتای ساده باشد، ولی شاید ندانیم خیلی وقت‌ها این انتظارات بیجای ما محدودکننده حق انتخاب دیگران می‌شود و آن‌ها را در معذورت قرار می‌دهد. اگر قرار باشد، معذوریت‌های اخلاقی افراد به علت سطح توقع و انتظار بیش از اندازه ما از یکدیگر زیاد شود، طبیعی است که افراد دیگر تمایل چندانی به ادامه یک رابطه نداشته باشند و با کوچک‌ترین تلنگری آن رابطه را از هم بیاهند. در حالی که اگر در برابر لطفی که به دیگران داریم، هیچ‌گاه انتظار جبران نداشته باشیم و فقط صرف رفتاری انسانی و خداپسندانه آن را انجام بدهیم، در صورت برخورد با قدرشناسی طرف مقابل هم، نه تنها خیلی آزرده خاطر نخواهیم شد، که ادامه رابطه‌مان هم به تأمین انتظاراتمان گره نخواهد خورد.

منفی‌گرا شاک‌ی نباشیم

احتمالاً دوروبر خودتان کم از این افراد ندیده‌اید. آدم‌هایی که در هر شرایطی در حال شکوه و شکایت و نالیدن هستند. فردی هم نمی‌کند آنچه سبب شکایت آن‌ها شده، یک دوست بی‌ وفا باشد یا هوای داغ یک روز تابستانی. واقعیت امر این است که تیپ شخصیتی این افراد این گونه است که همیشه با هر موضوعی منفی برخورد کنند و معمولاً هم فقط از بدبختی‌ها و مشکلاتشان برای دیگران بگویند. در حالی که همه به اندازه خودشان در زندگی مشکل دارند و باید بار روانی آن را به تنهایی به دوش بکشند. افراد منفی‌گرا و اقا حکم سم را برای دیگران دارند و هر بار که با آن‌ها برخورد می‌کنیم دنیا بی‌ از انرژی منفی وارد روح و روانمان می‌شود. نکته مهمی که همواره باید به یاد داشته باشیم این است که شکوه و شکایت کردن دائمی نه تنها مشکلی از مشکلات ما را حل نمی‌کند، بلکه فقط دید دیگران را درباره ما منفی و آن‌ها را از ادامه آن رابطه با ما منصرف خواهد کرد.