

ترکیب های خوراکی مؤثر در مهار قند خون



شادفر

کنترل قند خون در افراد دیابتی با آن هایی که در معرض ابتلا به دیابت هستند، دغدغه ذهنی بزرگی است. برخی به اشتباه برای این منظور رو به کم خوری می آورند. در حالی که مهار قند خون نیاز به حذف مواد غذایی ندارد، بلکه برعکس برخی ترکیب های خوراکی هستند که به مدیریت سطح قند خون کمک می کنند. در ادامه به این ترکیب های خوراکی اشاره می کنیم.

غلات کامل با پروتئین ها



غلات کامل مانند برنج قهوه ای، جو و کینوا، کربوهیدرات های پیچیده ای را فراهم می کنند که به آرامی هضم می شوند و از افزایش قند خون جلوگیری می کنند. وقتی این ترکیب با پروتئین های بدون چربی مانند مرغ، بوقلمون یا حبوبات همراه شود سیری خوشایندی می آورد که به حفظ سطح انرژی پایدار در بدن کمک می کند. زیرا دارای ترکیب متعادلی از درشت مغذی ها، پروتئین و فیبر است که می تواند سبب مدیریت قند خون شود.

سبزی ها و چربی ها



سبزیجات غیر نشاسته ای مانند اسفناج، کلم پیچ و فلفل دلمه ای، کالری و کربوهیدرات کمی دارند و برای کنترل قند خون مفیدند. افزودن چربی های سالم از منابعی مانند روغن زیتون می تواند جذب مواد مغذی سبزی ها را بهبود بخشد و یک وعده غذایی رضایت بخش را فراهم کند.

آجیل و انواع توت



آجیل ها و توت ها ترکیبی سالم برای مدیریت بهتر انسولین هستند. آجیل سرشار از چربی های سالم، پروتئین و فیبر و توت دارای قند کم و آنتی اکسیدان بالاست. این ترکیب، هضم غذا را کند می کند و سبب آزادسازی مداوم انرژی بدون افزایش قند خون می شود.

حبوبات و غلات کامل



حبوباتی مانند عدس، نخود و لوبیا سیاه سرشار از فیبر و پروتئین هستند و مصرف آن ها در تنظیم سطح قند خون مؤثر است. ترکیب حبوبات با غلات در واقع یک منبع پروتئین کامل است که سبب تعادل کربوهیدرات ها می شود.

دارچین و بلغور جو دوسر



این نوع بلغور منبع خوبی از فیبر محلول است که روند جذب کربوهیدرات ها را کم می کند. نشان داده شده که دارچین حساسیت به انسولین را بهبود می بخشد. در نتیجه ترکیب بلغور جو دوسر و دارچین برای مدیریت قند خون مفید است.

هر قندی را حذف نکنید



شادفر

حذف کامل قند از رژیم غذایی ممکن نیست؛ زیرا بسیاری از مواد غذایی که روزانه مصرف می کنیم، دارای قند طبیعی و برای بدن ضروری هستند. تصور کنید میوه ها، نان ها و لبنیات از سفره مان حذف شود. در این حالت، بخش زیادی از قند های ضروری هم حذف می شوند. فروکتوز در میوه ها سرشار از مواد مغذی و ویتامین، و لاکتوز در لبنیات که به شکل قند در بدن بروز پیدا می کند، از نیازهای بدن است. حذف این مواد غذایی به معنای حذف قند نیست، بلکه آن قندی باید حذف شود که روزانه با مصرف انواع شیرینی کنار چای و تنقلات عصرانه، وارد رژیم غذایی مان می شوند. در واقع برای رسیدن به یک سبک زندگی سالم و اندامی متناسب، ابتدا باید بتوانیم قند موجود در مواد غذایی را تشخیص بدهیم.

حذف قند و نبات

مصرف خشکبار و میوه های خشک در کنار چای، همان توصیه آگاهانه و علمی است که می تواند قند مصنوعی را کنار بزند و قند طبیعی و ضروری بدن را برای ما به همراه داشته باشد. افرادی که بدون آگاهی قند ها را حذف می کنند، به ویژه افرادی که دیابت دارند، باید جایگزین های سالمی به جای قند های مصنوعی پیدا کنند.

به نظر می رسد که برای حذف قند لازم است به یک متخصص تغذیه مراجعه شود و هر فردی با توجه به شرایط بدنی خودش برای حذف اقدام کند. بدیهی است که جمله «قند را از زندگی ات حذف کن» از طرف یک فرد یا شبکه های اجتماعی، نمی تواند روش درستی برای سبک زندگی ما باشد.

پرسش از شما، پاسخ از ما



همراهان گرامی می توانید پرسش های خود با موضوع پزشکی، روان شناسی و شخصیت شناسی را به روش های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه ترین زمان ممکن پاسخ آن ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

پیامک: ۰۲۸۹۷۲۸۰۳ پیام رسان: ۰۵۴۴۶۸۰۶

زندگی موزون

فعالیت های لذت بخش، خلاقیت را افزایش می دهد و منجر به بهره وری و عملکرد بهتر در کار می شود

موازنه کار و تفریح با یک مثال ساده

یکی از مشکلات رایج در دستیابی به تعادل بین کار و زندگی، تمایل به اولویت دادن به کار بر تفریحات شخصی است. بسیاری از افراد، به ویژه آن هایی که مناصب شغلی سختی دارند، به امید پیشرفت شغلی خود، بیش از حد در چرخه کار قرار می گیرند. با این حال تحقیقات نشان می دهد که درگیر شدن در فعالیت ها لذت بخش است و می تواند بهره وری و خلاقیت را افزایش دهد و منجر به عملکرد بهتر در کار شود.

سارا یک خانم متأهل با دو فرزند است که به عنوان مدیر بازاریابی یک شرکت خصوصی فعالیت می کند. او در ابتدای کارش معتقد بود که افزایش فعالیت از طریق اضافه کاری، تنها راه موفقیت و کسب درآمد بیشتر است. اما با افزایش غیبت در منزل، او متوجه شده که ساعات طولانی زندگی خانوادگی، تحت تأثیر قرار گرفته است. سارا به جای فدا کردن اوقاتی که می توانست با خانواده باشد، شروع به ادغام استراحت های محل کار در روال کاری خود کرد. او هر پنجشنبه با اختراع برنامه «شب های بازی خانوادگی»، توانست هم بیشتر استراحت کند و هم دوباره با خانواده اش ارتباط برقرار کند. این رویه نه تنها رابطه او با فرزندانیش را بهبود بخشید، بلکه روحیه او را برای هفته کاری بعدی شارژ می کرد. سارا با پذیرفتن استراحت های خلافتانه به جای غفلت از تفریح برای کار، به تعادل پایدار و رضایت بخش در زندگی دست یافت.



فعالیت های داوطلبانه؛ هم کار خیر و هم تفریح

برای کسانی که به دنبال معنا بخشیدن به زندگی خود هستند، فعالیت های داوطلبانه راهی منحصر به فرد برای بهبود کیفیت زندگی تلقی می شود. کارهای داوطلبانه می تواند یک لحظه رهایی بخش و هدفمند از مسئولیت های یومیه در محل کار و خانه فراهم کند. در حالی که احساس اجتماعی شما را نیز تقویت می کند؛ به عنوان مثال، شما همراه همسر یا فرزندان خود می توانید در بناهگاه های حیوانات یا پایگاه های کمک به افراد بی خانمان، داوطلب همکاری شوید تا نه تنها پیوند های خانوادگی را مستحکم تر کنید، بلکه روحیه بخشش و ایثار را نیز در فرزندان خود تقویت کنید.

اگر مدیر یک شرکت هستید و نیروهای شما روحیه کار جمعی به صورت عام المنفعه را دارند، می توانید به همراه کارکنان به عنوان مربی برای جوانان در مناطق کمتر توسعه یافته شهر خود، دوره های آموزشی داوطلبانه برگزار کنید. این ابتکار، به نیروهای شما اجازه می دهد از نقش های معمول خود خارج شوند و به شیوه ای معنادار با دیگران ارتباط برقرار کنند. آن ها با صرف چند ساعت در ماه برای انجام چنین فعالیت هایی، دیدی تازه و هدفمند به دست می آورند که به رشد شخصی و رضایت از خود حتی خارج از فضای کار کمک می کند.



متعادل کردن زندگی خانوادگی با کار، نیازمند مدیریت خلافتانه زمان برای شاغلان است؛ امری که برای زوج های متأهل و دارای فرزند می تواند بسیار چالش برانگیز باشد. اغلب این افراد همواره در چالش تعادل بخشی میان اهداف حرفه ای و تعهدات خانوادگی حضور دارند. مدیریت خوب زمان ضروری است. اما خلاقیت، نقش کلیدی تری در ایجاد لذت و رضایت بخشی از زندگی خانوادگی دارد. یکی از راه حل های مؤثر، ایجاد وقت اختصاصی برای خانواده از طریق گفتن به درخواست های کاری است؛ مانند مثال شب های بازی سارا. تعیین زمان های مشخص برای فعالیت های خانوادگی با نه گفتن به مسئولیت های بیشتر و صرف نظر از منافع آن، یک انتظار مشترک ایجاد می کند و همه یاد می گیرند که این لحظات را گرامی بدارند. والدین همچنین می توانند فعالیت های ساده ای مانند آشپزی را با فرزندانشان انجام دهند که به آن ها امکان می دهد با فرزندان خود ارتباط بهتری برقرار کنند و در عین حال به کارهای خانه نیز بپردازند. به این ترتیب، والدین مجبور نیستند بین گذراندن وقت با فرزندان و انجام کارها، یکی را انتخاب کنند.

به خلاقیت، نه نگوئید!

عادل نجفی ادر دنیای پرسرعت امروز، دستیابی به یک زندگی متعادل می تواند مانند یک چالش به نظر برسد. والدین شاغل، به ویژه آن هایی که فرزند خردسال دارند، اغلب مشاغل سخت را با مسئولیت های خانگی ترکیب می کنند و زمان کمی برای آرامش یا رشد شخصی باقی می گذارند. با این حال، با برنامه ریزی متفکرانه و کمی خلاقیت، می توان روتینی ساخت که نه تنها تعهدات حرفه ای را برآورده کند، بلکه شادی شخصی و رفاه خانواده را نیز تقویت کند. در این صفحه بررسی می کنیم که چگونه خلاقیت و برنامه ریزی می تواند به افراد به ویژه والدین شاغل کمک کند تا هم زندگی کاری و هم زندگی شخصی خود را توسعه دهند و یک زندگی متعادل را تجربه کنند.



آماده تغییر هستید؟

یکی دیگر از رویکردهای مؤثر برای دستیابی به تعادل، بازنگری در محیط فیزیکی است. یک فضای کاری با طراحی خوب می تواند انجام امور روزمره را لذت بخش تر کند و زندگی در یک منطقه کم رفت و آمد و آرام تر می تواند به آرامش و پیوند خانوادگی شما بینجامد. به عنوان مثال، بسیاری از والدین شاغلی که در طول همه گیری کووید ۱۹ در خانه کار می کردند، متوجه شدند که فضاهای شلوغ یا پرسرو صدا تمرکز را کم می کند. آن ها با انتخاب گوشه ای آرام از خانه و استفاده از یک میز و صندلی راحت، آن را به محل کار تبدیل کردند و تأثیر آن را بر افزایش بهره وری مشاهده کردند.

همچنین، تغییر محل زندگی فرد می تواند تأثیر عمیقی بر رفاه روانی او بگذارد. زن و شوهری با دو فرزند خردسال را در نظر بگیرید که در مرکز شهری شلوغ زندگی می کنند. سروصدا ی مداوم و فضاهای شلوغ پیرامون آنان باعث می شد همیشه احساس اضطراب کنند. پس از نقل مکان به محله ای دورتر از مرکز شهر اما ساکت تر و با فضا های سبز بیشتر و امکانات رفاهی مناسب خانواده، متوجه شدند که خلق و خوی آن ها به طور کلی بهتر شده است و انرژی بیشتری برای فعالیت های خانوادگی دارند. چنین تغییراتی می تواند نحوه تجربه زندگی روزمره را تغییر دهد و تعادلی بین انجام وظایف کاری و گرامی داشتن وقت خانواده ایجاد کند.



لطفا نیچانید!

در حالی که انجام بیش از حد امور کاری یک مسئله رایج است، برخی افراد به ویژه در محیط های کاری، رویکرد متفاوتی دارند و به کلی از مسئولیت های خود غفلت می کنند. این فقدان مسئولیت پذیری می تواند هماهنگی در محل کار را مختل و استرس بیجایی را به دیگران وارد کند. یک سناریوی اداری را در نظر بگیرید که در آن تعدادی از کارمندان دائم دیر می رسند، مهلت تحویل پروژه ها را از دست می دهند و در فعالیت های تیمی مشارکت نمی کنند. رفتار آن ها نه تنها بهره وری را کاهش می دهد، بلکه دیگران را مجبور می کند با فشار بیشتر به خود، موجب تشدید احساس نارضایتی در سایرین شوند.

راه حل در پرورش حس مسئولیت پذیری و تشویق نگرش مسئولانه تر است. رهبران تیم می توانند یک محیط کاری حمایتی را ایجاد کنند که در آن سهم همه با ارزش است؛ به عنوان مثال مدیران می توانند با تعیین انتظارات روشن و نظارت منظم، کارکنان را تشویق کنند تا نقش خود را به عهده بگیرند. به علاوه، اختصاص نقش های مرئیگری به کسانی که با مسئولیت پذیری دست و پنجه نرم می کنند، می تواند به آن ها کمک کند تا از همکاران منضبط تر بیاموزند. چنین محیط حمایتی ای هم رشد فردی و هم موفقیت تیمی را تقویت می کند و هم با توزیع مناسب وظایف، از فشار بیش از حد به گروهی و بی خیالی گروهی دیگر جلوگیری می کند.

