

افزایش خاصیت زعفران در ترکیب با دیگر مواد غذایی



امیرمقدم

همه ما درباره خواص شادی آور زعفران شنیده ایم. این ادویه معطر سرشار از خواص مفید دیگری هم هست که اگر بدانیم آن را چگونه و با چه چیزی ترکیب کنیم و بخوریم، فایده بیشتری از آن را به بدن می‌رسانیم. برای نمونه به این موارد توجه کنید.

زعفران با چای

تمرکز بیشتر، کاهش خستگی و بهبود خلق و خو

زعفران با قهوه

تمرکز بالا و بدون استرس و کاهش تپش قلب

زعفران با شیر

آرام بخش، کمک به خواب بهتر و تقویت حافظه

زعفران با بابونه

ضد اضطراب، خواب راحت‌تر و آرام‌کننده اعصاب

زعفران با عسل

تقویت ایمنی بدن، تولید انرژی فوری و ضد التهاب

زعفران با برنج

انرژی‌زا، کمک به هضم غذا و شادی آور

پیشگیری از ترش کردن معده



اگر دائم ترش می‌کنید، باید بیش از گذشته حواستان به چیزهایی باشد که می‌خورید. برای این منظور حتماً با یک متخصص طب سنتی مشورت کنید. همچنین برای درمان ترش کردن معده این چند توصیه را باید جدی بگیرید.

- از خوردن شیرینی جات پرهیز کنید.
- مایعات را همراه غذا نخورید.
- پس از غذا یک قاشق غذاخوری پودر رازیانه بخورید.
- پیش از ناهار و شام جوشانده ریشه شیرین بیان بنوشید.

ابتلا به دیابت با سهل انگاری در ماه رمضان



یکی از توصیه‌های متخصصان تغذیه و طب سنتی پرهیز از نوشیدن آب روی غذاست. این موضوع در زمان روزه‌داری هم باید رعایت شود و از نوشیدن آب در میانه یا بلافاصله پس از وعده افطار و سحری پرهیز کرد. این کاریکی از عوامل ایجاد دیابت است. چون سبب می‌شود تا مواد قندی خیلی سریع‌تر حل و جذب بدن شوند. این امر درباره مواد چربی نیز صدق می‌کند و سبب بالا رفتن چربی خون می‌شود.

خوردن تخم مرغ کلسترول بد را کاهش می‌دهد

واقعیت این است که در طول سال‌ها، دستورالعمل‌های مربوط به مصرف تخم مرغ به طور چشمگیری متناقض بوده است. برای نمونه برخی از مطالعات نشان می‌دهند که این انتخاب محبوب برای صبحانه برای سلامتی مضر است، در حالی که مطالعات دیگر آن را به عنوان یک منبع عالی پروتئین و دیگر مواد مغذی معرفی می‌کند. با این همه، مطالعات جدید نشان دهنده آن است که رژیم‌های غذایی سرشار از کلسترول و با چربی‌های اشباع شده کم، سبب کاهش سطح کلسترول بد می‌شود، یعنی تخم مرغ سبب کاهش کلسترول بد می‌شود.

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: ۰۲۲۸۹۳۰۰۰ | پیام‌رسان: ۰۵۴۴۵۸۰۶۰

تاب‌آوری در شرایط ویژه

با رعایت چند نکته ساده، سلامت روان فرزندانمان را تضمین کنیم

گروه فرهنگ شهروندی زمانی که اتفاقی غیرعادی روند زندگی عادی ما را مختل می‌کند و جامعه در شرایط بحرانی به سر می‌برد، لزوم اهمیت به سلامت روان خود چندبرابر می‌شود. در این میان توجه به سلامت روان کودکان و نوجوانان نیز اهمیت ویژه‌ای دارد. مادر جایگاه والد با رعایت نکاتی بسیار ساده، اما مهم می‌توانیم نقش مؤثری در بهبود شرایط روحی و روانی فرزندانمان ایفا کنیم.

بحث آدم بزرگ‌ها میان کودکان ممنوع

تلویزیون روشن است. شبکه‌های مختلف دارند اخبار جنگ را پوشش می‌دهند. گوش‌هایمان را تیز کرده ایم تا از ریزاتفاقات مطلع شویم. صدای بلندش نمی‌گذارد صدای دیگری را بشنویم. همگی نشسته ایم پای آن فارغ از اینکه باید حواسمان به کودکانی باشد که بغل دستانم نشسته‌اند و پایه پای ماکلمات را از ذهنشان می‌گذارند. انهدام، جنگ، ناو، موشک، آژیر انفجار و.... فراموش نکنیم در این شرایط باید بیش از هر زمان دیگری حواسمان به امنیت ذهنی و روانی کودکانمان باشد. مخصوصاً اگر سن کمی دارند. نباید در حضور آن‌ها اخبار را پیگیری کنیم. گفت‌وگوها و تجزیه و تحلیل‌های شخصی خودمان را نیز بگذاریم برای زمانی دیگر.

نکته: در این روزها توجه بیشتری به تغییرات رفتاری فرزندان داشته باشیم. تغییرات رفتاری و عاطفی کودک می‌تواند نشان دهنده اضطراب او باشد.

از اهمیت گفت‌وگو غافل نشوید

اما اگر فرزندان سن کودکی را رد کرده است و با چنین شرایط و چنین واژه‌هایی ناآشنا نیست یا مدام از وضعیت جنگی از ما سؤال می‌کند بهتر است باب یک گفت‌وگوی منطقی را با او باز کنیم. بد نیست اوضاع کنونی را برایش توضیح بدهیم و در کنار آن نکات ایمنی لازم را نیز به او یادآور شویم. مواردی مثل اینکه اگر پیگیر اخبار است آن‌ها را از منابع موثق دنبال کند یا تن به تگرانی‌هایی که از منابع غیررسمی و جمع‌های دوستانه می‌شنود ندهد. صحبت‌های ما باید به گونه‌ای باشد که علاوه بر اینکه ذهن و روان او را از شرایطی که معمول نیست آگاه کند، او را همچنان به روزهای آتی امیدوار نگاه دارد.

نکته: به فرزند خود این اطمینان را بدهیم که همیشه می‌تواند همه چیز را با ما در میان بگذارد. سؤالات فرزندمان در شرایط بحرانی خود می‌تواند آغاز یک گفت‌وگو باشد که تاب‌آوری کودک را افزایش می‌دهد.

غرق در دنیای بازی و قصه و سرگرمی

بله مدارس تعطیل شده است و حالا همه بچه مدرسه‌ای‌ها باید زمانشان را در خانه بگذرانند. شاید بد نباشد بخشی از وقتی را که اکنون در خانه آزاد هستند به مرور دروس مدرسه اختصاص بدهند تا فراغت این روزها به کلی از فضای درس و مدرسه دورشان نکند. ضمن اینکه بخش دیگری از زمان را می‌توانیم با سرگرمی‌های جذاب پر کنیم. ورزش‌های ساده و گروهی می‌توانند انتخاب خوبی باشند. جادوی قصه و کلمه را نیز فراموش نکنیم. بهشان کتاب‌های مختلفی پیشنهاد بدهیم یا خودمان برایشان کتاب بخوانیم. بازی‌های گروهی و گیم‌برد هانیز در این روزها می‌توانند ما را کنار هم نگاه دارند تا ساعتی از دغدغه‌ها دور بمانیم.

نکته: ملاقات با دوستان و نزدیکان، بخت غذای مورد علاقه، کمک به دیگران و انجام کارهای خیرخواهانه و داوطلبانه می‌تواند گزینه‌های جذاب دیگری برای بهبود حال ما و فرزندمان باشد.

خلاقیتمان را رو کنیم

اینکه برای جلوگیری از حس راكد شدن یا اضطراب به کتاب خواندن یا بازی‌های گروهی روی بیاوریم خیلی خوب است. اما می‌دانید این قبیل کارها کی ثمره بیشتری دارد؟ وقتی به خلاقیت خود ما و فرزندمان عجبین شود. چطور است کتابی را که می‌خوانیم به صورت یک نمایش موزیکال اجرا کنیم. می‌توانیم از باقی اعضای خانواده بخواهیم که تماشاگر ما باشند. یا اصلاً چطور است خودمان یک بازی اختراع کنیم. بازی‌های ذهنی با زبان و کلمه می‌تواند ایده خوبی برای شروع باشد. این چالش‌ها و خلاقیت‌ها می‌تواند نیروی محرکه خوبی برای شکستن ریتم عادی روزانه باشد و برای بچه‌ها جذابیت ایجاد کند.

نکته: بازی برای کودکان صرفاً یک سرگرمی نیست. بلکه زبان طبیعی پردازش ترس‌ها و بازسازی نظم روانی است.

همان همیشگی

تابه حال پیش آمده است که کودکان روزهایی را سپری کرده باشد که حالا به هر شکلی روزهای باب میلی نبوده باشد؟ مثلاً اتفاق تلخی را از سر گذرانده باشد و حجم زیادی از ناامیدی و اضطراب را با خودش حمل کرده باشد؟ به گذشته رجوع کنید. در آن زمان چه راهکاری برای بیرون رفتن از شرایط تنش‌زا جوابگو بود؟ یک گفت‌وگوی مفصل؟ یک موسیقی آرام‌بخش؟ عبادت و خلوت با پروردگار؟ آغوش امن شما؟ کمک از مشاور؟ پس الان هم اگر فرزندتان دچار تنش شده است روی همان راه حل تمرکز کنید.

نکته: سعی نکنید همیشه در قامت یک نصیحت‌کننده ظاهر شوید که مکرر می‌گوید: نباید ترسی ترس ندارد. به او فرصت بدهیم تا هر آنچه را در ذهن و قلبش می‌گذرد با ما در میان بگذارد.

واقع‌بینی را فراموش نکنیم

کسی نمی‌داند چه پیش می‌آید. شاید ما هم این روزها این جمله را زیاد از زبان دیگران شنیده باشیم یا حتی خودمان به زبان آورده باشیم. اگر منطقی هم نگاه کنیم باید بپذیریم نمی‌توان بخشی از آینده را پیش‌بینی کرد. پس عقل حکم می‌کند خودمان را برای روزهای غیرقابل پیش‌بینی آماده کنیم. جدای از در اختیار داشتن اقلام ضروری برای کوله‌بهران که پیش‌تر در همین صفحه به آن اشاره شده است باید کودک و نوجوان خود را به لحاظ روانی نیز آماده کنیم. سعی کنیم با انتخاب بهترین واژگان و بسته به سن فرزندمان به او هشدارهای لازم را بدهیم.

نکته: به فرزندمان حقیقت را بگوییم. اما بدانیم که نیازی نیست موضوع را بزرگ جلوه بدهیم. در ضمن دروغ هم نگوییم فقط حواسمان باشد که شاید نیازی نباشد تا کل وقایع را با ریز جزئیات برای او تعریف کنیم.

