

از خرید هایتان مراقبت کنید



دکتر مهرزاد اسگاری گروه تغذیه‌ای های سبز مولدغذایی موسسه پژوهشی علوم و صنایع غذایی

برخی عادت دارند، در هربار خرید مقدار زیادی از یک ماده غذایی را تهیه و انبار کنند. برای این افراد زمان بحران و غیربحران فرقی ندارد و معمولاً جزوان دسته ای هستند که بیشترین میزان اسراف مواد غذایی را در جامعه دارند. این رفتار ناپسند شاید در روزهای معمولی خیلی به چشم نیاید، ولی در شرایط خاص مانند جنگ یا در زمان وقوع بحران هایی مانند سیل و زلزله خیلی بر سلامت روانی و امنیت غذایی جامعه اثرگذار است. برای همین امروز می خواهیم یک باردیگر قدری در این باره صحبت کنیم.

از خرید احساسی یا انباشت بی مورد بپرهیزید

توصیه اول و آخر ما این است که همواره مواد غذایی اساسی و مورد نیاز خود را بخرید و از انباشت بی رویه و ذخیره سازی مواد فساد پذیر بپرهیزید.

مواد غذایی با ماندگاری بالا را ذخیره کنید

اگر به هردلیل قصد ذخیره سازی دارید، بهتر است در اولویت خرید خود محصولاتی با عمر نگهداری طولانی مانند برنج، حبوبات خشک، کنسروها، خشکبار، آرد و قند را قرار دهید و از خرید مواد فساد پذیر بپرهیزید.

اطلاعات روی بسته بندی را دقیق بررسی کنید

هنگام خرید چه به مقدار کم و چه زیاد، حتماً به خوانا بودن تاریخ تولید و انقضا دقت کنید و از خرید محصولاتی با بسته بندی آسیب دیده، نشی دار یا بدون سلامت ظاهری بپرهیزید تا عمر مواد غذایی انباشت شده تان طولانی تر شود.

از خرید مواد غذایی بدون مجوز بپرهیزید

برای طولانی تر شدن عمر محصولات غذایی، فقط از فروشگاه ها و برندهای معتبر خرید و از مصرف محصولات بدون برچسب و علامت استاندارد یا بدون مجوز بهداشتی خودداری کنید.

نشانه هایی که می گویند پای قند در میان است



ظریفیان

شکر یکی از طعم های محبوب و لذت بخش است، اما مصرف بیش از حد آن می تواند سلامتتان را تهدید کند. اگر در کنار این طعم دل چسب، با برخی نشانه ها روبه رو می شوید، بهتر است میزان مصرف قند را ارزیابی و در صورت نیاز کاهش دهید. داشتن رژیم غذایی متعادل و آگاهانه نه تنها سلامت جسمی، بلکه آرامش روانی شما را نیز ارتقا می دهد. بر اساس گزارش انجمن قلب آمریکا، بزرگ سالان در آمریکا به طور میانگین روزانه حدود ۱۷ قاشق چای خوری شکر مصرف می کنند، که بیش از دو تا سه برابر مقدار توصیه شده است. این انجمن پیشنهاد می کند مردان حداکثر ۹ قاشق چای خوری و زنان حداکثر ۶ قاشق چای خوری در روز شکر مصرف کنند. منابع اصلی این شکرهای افزودنی شامل نوشابه ها، آب میوه های صنعتی، دسرهای مختلف مانند کیک و شیرینی، بستنی و حتی غذاهایی است که ظاهراً سالم به نظر می رسند اما در واقع حاوی مقدار قابل توجهی شکر افزوده هستند. پس خواندن برچسب غذایی اهمیت زیادی دارد. در ادامه، هفت نشانه مهم را که ممکن است نشان دهنده مصرف زیاد قند باشد بررسی می کنیم:

نوسانات روحی

اگر مدام خلققتان تغییر می کند، ممکن است دلیل آن مصرف زیاد شکر باشد. نوسانات قند خون، روحیه شما را در طول روز تحت تأثیر قرار می دهد. گاهی شما را شاد و گاهی عصبی می کند.

افزایش وزن

اگر بدون دلیل واضح، دچار اضافه وزن شده اید، احتمالاً مصرف زیاد شکر نقش دارد. نوشیدنی ها و وعده های شیرین کالری زیادی وارد بدن می کنند که احساس سیری نمی دهند.

جوش و آکنه

اگر پوستتان دچار جوش و مشکلات شده، ممکن است مصرف زیاد شیرینی ها و قند های تصفیه شده علت این وضعیت باشد. التهاب ناشی از شکر و تغییرات هورمونی، تولید چربی و آکنه را افزایش می دهد.

خستگی مداوم

اگر همیشه احساس خستگی می کنید، شاید قند شما را فریب داده است. شکر در کوتاه مدت انرژی می دهد، اما پس از آن، افت شدیدی در سطح انرژی تجربه می کنید که حس کسالت را به همراه دارد.

اختلال در خواب

شب ها به سختی می خوابید یا خوابتان سبک است؟ مصرف دسر ها و خوراکی های شیرین در شب می تواند تولید هورمون خواب (ملاتونین) را مختل کند و روند خواب شما را برهم زند.

احساس گرسنگی مداوم

اگر دائم احساس گرسنگی می کنید، ممکن است شکر در ایجاد آن نقش داشته باشد. شکر تنظیم کننده های طبیعی اشتها را مختل می کند و پس از افت قند خون، احساس گرسنگی بیشتری دارید.

خلق و خو و عصبانیت

بی حالی، زودرنجی یا زودرنجی های مداوم، می تواند نتیجه مصرف زیاد قند باشد. کاهش مصرف شیرینی ها، به شما کمک می کند تمرکز و خلق و خورا بهتر مدیریت کنید.

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.

درمان های آرام بخش

درباره بادکش درمانی که به یکی از رایج ترین روش های درمانی سنتی تبدیل شده است

انواع بادکش



بادکش گرم

وقتی درمانگر پیش از قرار دادن لیوان های بادکش آن ها را با استفاده از شعله آتش گرم کند و سپس روی موضع و ناحیه مدنظر قرار دهد و مکش از طریق گرمای داخل لیوان ایجاد شود آن را بادکش گرم می گویند.

بادکش سرد

زمانی که درمانگر فنجان های بادکش را روی موضع بگذارد و از طریق پمپاژ کردن، مکش ایجاد کند به آن بادکش سرد می گویند.

بادکش درمانی چیست؟



یک روش درمانی شامل گرم کردن و قرار دادن فنجان های روی پوست است که خلأ هوای ایجاد شده درون فنجان سبب کشیده شدن بافت پوست به داخل آن و افزایش جریان خون، شل شدن بافت همبند و در نتیجه بهبودی و تسکین و کاهش دردها می شود.

فواید بادکش



- برطرف کردن درد در نواحی گردن، شانه، کمر و زانو
- رفع مشکلات پوستی مانند آکنه، جوش و کهیر
- تعدیل فشارخون بالا
- برطرف کردن درد های اسکلتی - عضلانی
- کاهش درد های آرتروز
- بهبود اختلالات دستگاه گوارش
- سم زدایی از بدن
- بهبود گردش خون و لنف ها
- بهبود تحرک و دامنه حرکتی
- تقویت سیستم ایمنی بدن
- تقویت اعصاب و اندام های حیاتی
- بهبود سوخت و ساز
- حس آرامش و برطرف کردن استرس

افرادی که نباید بادکش کنند



- زنان باردار
- زنان در دوره قاعدگی
- کهن سالان
- افراد دارای شکستگی استخوان
- افراد با سابقه سکنه مغزی
- افراد آفتاب سوخته
- بیماران قلبی و کلیوی
- کودکان زیر چهار سال
- بیماران سرطانی

عوارض پس از بادکش



پس از بادکش ممکن است نشانه های دایره واری بر اثر ترکیدن مویرگ ها روی پوست ایجاد شود. این ناحیه پوستی تغییر رنگ یافته و کبود، دردی به همراه ندارد و معمولاً بین ۷ تا ۱۰ روز خود به خود بهبودی می یابد.

عوارض بادکش نادرست



- عفونت پوستی
- سوختگی
- ایجاد جای زخم
- حالت تهوع
- کم خونی
- سردرد و سرگیجه

اقدامات پس از بادکش



آب رسانی:

پس از بادکش، نوشیدن آب فراوان ضروری است و کمک می کند سمومی که در طول درمان آزاد شده است، دفع شود.

استراحت و آرامش:

بدن برای بهبودی پس از بادکش به زمان نیاز دارد. دست کم تا ۲۴ ساعت باید از انجام فعالیت های بدنی شدید خودداری کرد.

مراقبت از پوست:

استفاده از لوسیون یا روغن تسکین دهنده، مانند آلوئه ورا یا روغن نارگیل می تواند به مرطوب نگه داشتن پوست و بهبود سریع تر کبودی ها کمک کند.

گرما:

گرم نگه داشتن قسمت های فنجان زده شده با یک حوله گرم یا پد گرم می تواند آثار درمانی را افزایش دهد.

نقاط ممنوعه در بادکش



- رگ ها، شریان ها و اعصاب
- هرگونه ضایعه پوستی و التهابات
- روزنه های بدن و چشم ها
- غدد لنفاوی و رگ های واریسی
- زخم های باز
- شکستگی استخوان
- محل آسیب های وریدی عمقی

۷ تا ۱۴ جلسه



دوره درمان با بادکش متوسط ۷ تا ۱۴ جلسه روز در میان است. برای درمان برخی بیماری های مزمن تا ۴۰ جلسه هم ادامه می یابد.

سرد مزاج ها



بدن افراد سرد مزاج پیش از بادکش بهتر است با مقداری روغن گرم مانند زیتون چرب شود.

متخصص طب سنتی



انجام روش درست بادکش درمانی و انتخاب محل مناسب آن مسئله مهمی در استفاده از این روش درمانی است که باید یک متخصص طب سنتی آن را تجویز کند و انجام دهد.

