ذره‌بین سلامتی

چگونه از کم‌آبی بدن جلوگیری کنیم؟

ظریفیان | کم‌آبی زمانی رخ می‌دهد که بدن شما بیشتر از آنچه می‌گیرد، مایعات را از دست می‌دهد یا می‌سوزاند. وقتی این اتفاق می‌افتد، بدن شما قادر نیست تمام کارهایی را که باید انجام دهد. این وضعیت به ویژه در افراد مسن و کودکان خردسال خطرناک است.

آگاهی از میزان هدر رفتن مایعات

بهترین راه برای جلوگیری از کم‌آبی، نوشیدن مقدار زیادی مایعات است، به خصوص اگر در یک آب و هوای گرم قرار دارید یا در حال بازی یا کار در زیر آفتاب هستید. از میزان مایعاتی که از طریق عرق و هنگام ادرار از دست می‌دهید آگاه باشید. کافی است مقدار آب کافی بنوشید تا با میزان دفع آن همراه باشد.

از دست دادن الکترولیت‌ها

همچنین، وقتی تب بالا دارید، اسهال هستید یا استفراغ می‌کنید، مایعات لازم را سریع‌تر از حالت عادی از دست می‌دهید. همان طور که بدن شما مایعات را از دست می‌دهد، الکترولیت‌ها را هم از دست می‌دهد، یعنی مواد معدنی در خون و مایعات بدن هستند و بر عملکرد عضلات و اعصاب تأثیر می‌گذارند.

جبران الکترولیت‌ها

وقتی الکترولیت‌ها را از دست می‌دهید، باید آن‌ها را جایگزین کنید. محصولات بدون نسخه زیادی برای انجام این کار وجود دارد. بیشتر مردم این مواد را از طریق وعده‌های غذایی معمولی، با خوردن گوشت‌ها، سبزیجات و میوه‌ها، دریافت می‌کنند. برخی نوشیدنی‌های ورزشی، ژل‌ها، آب‌نبات‌ها و قرص‌های جوشان حاوی مواد معدنی نیز وجود دارند که می‌توانید آن‌ها را مصرف کنید.

فعالیت‌های بیرون از منزل

اگر قصد دارید فعالیت‌های بیرونی انجام دهید، سعی کنید آن‌ها را در ساعات خنک‌تر روز برنامه‌ریزی کنید. مطمئن شوید که در هوای گرم، لباس‌های سبک و خنک پوشیده‌اید.

پیشگیری برای نوزادان و کودکان

کودکان هم مثل بزرگ‌سالان مایعات و الکترولیت‌ها را از دست می‌دهند، پس مطمئن شوید که فرزندتان دسترسی به آب فراوان و مایعات دیگر دارد، به خصوص اگر خیلی جنب و جوش دارد یا روزی گرم در راه است.

مطمئن شوید فرزندتان مقدار زیادی میوه و سبزیجات می‌خورد، که حاوی مقدار زیادی آب هستند. اگر نوزاد یا کودک خردسالتان دچار کم‌آبی شد، به او جرعه‌های کوچک آب بدهید و سعی نکنید نسخه خانگی خودتان را امتحان کنید. اگر وضعیت به سرعت بهتر نشد، حتما با پزشک کودکتان مشورت کنید.

پیشگیری برای سالمندان

- کم‌آبی به ویژه برای سالمندان بسیار خطرناک است زیرا بدن آن‌ها آب کمتری ذخیره می‌کند. سالمندان چند نکته را به یاد داشته باشند:
- برای نوشیدن منتظر حس تشنگی نباشید. مطمئن شوید که در طول روز مایعات می‌نوشید، چه تشنه باشید و چه نباشید.
- مطمئن شوید که آب در دسترستان قرار دارد، چه روز و چه شب.
- بین شش تا هشت لیوان مایعات در روز بنوشید. اگر دما بالاست یا تب دارید، بیشتر بنوشید.
- وعده‌های غذایی خود را نادیده نگیرید. اکثر مایعات خود را از وعده‌های غذایی معمولی دریافت کنید.
- نوشیدنی‌های ورزشی، شیر و عصاره گوشت مصرف کنید، اما از نوشیدنی‌های پرپروتئین و نوشیدنی‌های الکلی اجتناب کنید، چون می‌توانند باعث کم‌آبی شوند.
- یک رژیم غذایی متعادل شامل میوه‌ها و سبزیجات داشته باشید. این مواد مقدار زیادی آب، املاح و ویتامین دارند و می‌توانند از کم‌آبی جلوگیری کنند.
- مصرف قهوه، الکل و نوشیدنی‌های حاوی کافئین را محدود کنید. در واقع، این موارد مدر هستند و باعث خروج آب از بدن می‌شوند.

پیشگیری در حین ورزش

هرکسی که ورزش می‌کند، از هر سنی و در هر سطح مهارتی، باید مطمئن شود که به اندازه کافی مایعات می‌نوشد. رعایت قوانین کلی زیر در مورد ورزش، نه تنها به شما کمک می‌کند که هیدراته بمانید، بلکه از بالا رفتن ضربان قلب و دمای بدن جلوگیری می‌کند و عملکرد ورزشی‌تان را بهبود می‌بخشد.

- حدود چهار ساعت قبل از ورزش، یک لیوان آب بنوشید.
- هر ۱۰ تا پانزده دقیقه، در حالی که ورزش می‌کنید نصف لیوان آب بنوشید.
- پس از پایان تمرین، آب بنوشید. اگر بدن شما در حال تولید ادرار کم‌رنگ و فراوان است، این یک علامت خوب است.

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: ۳۰۰۰۷۲۸۹ پیام‌رسان: ۰۹۰۵۴۶۵۸۰۶۰

درباره فرصت‌های اقتصادی حاصل از میوه‌های فصلی با ساده‌ترین راهکارها

فکر زمستون تو جیک جیک تابستون

معصومه متین‌نژاد | شاید یکی از بزرگ‌ترین ظرفیت‌های تابستان را بتوان تنوع میوه‌های فصلی آن دانست که چه در گذشته و چه امروز فرصت هنرنمایی زیادی را برای کدبانوهای ایرانی ایجاد کرده است. میوه‌های خشک، شربت، کمپوت، مربا، لواشک و ده‌ها فراورده دیگر که بیشتر آن‌ها از میوه‌های اضافی و وازده تهیه می‌شدند و کمکی به اقتصاد خانواده بودند. فرصتی که اگر اهل حساب و کتاب هم باشید می‌تواند حتی به محلی برای درآمدزایی شما تبدیل شود. موضوعی که امروز می‌خواهیم با بیان چند نمونه عینی و عملیاتی آن با شما درمیان بگذاریم و ذهن شما را نسبت به اتفاق‌های ساده پیرامونتان و آنچه در دسترس دارید، روشن‌تر کنیم.

چرا صرفه اقتصادی دارد؟

تا دلتان بخواهد دلیل و منطق داریم برای اینکه ثابت کنیم، پیشنهادمان واقعا اقتصادی و به صرفه است. چه بخواهید مسیر فروش بازار را در پیش بگیرید و چه بخواهید نیازهای دیگر فصل‌های خانواده‌تان را تامین کنید. برای نمونه به این چند دلیل توجه کنید.

- میوه‌ها در فصل خودشان قیمت مناسب‌تری نسبت به فصل‌های دیگر دارند، از این رو اگر قرار باشد حرکت اقتصادی بزنید و کاری بکنید، الان بهترین زمان برای آن است.
- تنوع و دسترسی زیاد به میوه‌ها دست شما را برای انتخاب و نوع فراوری بازتر می‌گذارد.
- برای فراوری میوه‌ها، نیازی به خرید میوه‌های با کیفیت و هزینه‌کرد بیشتر نیست.
- همیشه نیازی به خرید میوه و فراوری آن نیست. خیلی وقت‌ها میوه‌ها از خریدهای روزانه یا میهمانی‌ها به جا می‌مانند.

از کجا باید شروع کنیم؟

قدم نخست برای این کار تهیه میوه‌های خوب و ارزان قیمت است. اگر می‌خواهید فقط با میوه‌های اضافی و وازده‌تان کاری بکنید و بهترین استفاده را از آن‌ها ببرید، باید هربار که میوه‌ای می‌خرید یا میوه‌ای از میهمانی‌هایتان اضافه می‌آید، برنامه‌ای برای آن بچینید، ولی اگر فکر اقتصادی دارید، مسیر دیگری را باید دنبال کنید.

برای این کار، فقط باید کمی وقت بگذارید و به چند میوه فروشی سری بزنید و از فروشنده بخواهید میوه‌های بی‌کیفیت و رسیده‌اش را که معمولا طرف داری هم ندارند به شما بفروشد. این میوه‌ها قیمت زیادی ندارند و شما می‌توانید برنامه‌های زیادی برای آن‌ها داشته باشید.

اگر هم باغ‌دار آشنایی می‌شناسید چه بهتر. به ویژه وقتی که قرار است به این کار به چشم یک حرفه نگاه کنید، حتما لازم است میوه‌های مورد نیازتان را از یک باغ‌دار تهیه کنید. در غیر این صورت هم باید مستقیم به سراغ میدان‌های بار شهر بروید که در صورت خرید کلی، قیمت تا ۲۵ درصد هم برایتان ارزان‌تر تمام خواهد شد.

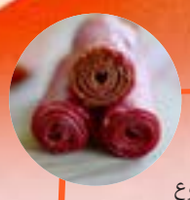
چگونه بازاریابی کنیم؟

همان طور که پیش از این هم گفتیم، اگر قصد دارید نگاه حرفه‌ای به این کار داشته باشید، باید تمام تلاشتان را برای کاهش قیمت تمام شده بکنید. اگر قرار باشد از یک فروشنده برای عرضه محصولاتتان کمک بگیرید، سود زیادی عایدتان نمی‌شود، چون فروشنده‌ها باید بخشی از هزینه‌هایشان را از تفاوت قیمت خرید و عرضه آن به آخرین مشتری تأمین کنند ولی اگر به جای رفتن به سراغ فروشنده‌ها، خودتان آن‌ها را در شبکه بازار خانگی یا مجازی عرضه کنید، سود خوبی نصیبتان خواهد شد. یادتان باشد، بهترین فصل برای عرضه محصولاتتان زمانی است که دسترسی مردم به این میوه‌ها تمام شده باشد.

چه محصولاتی درست کنیم؟

می‌خواهیم در ادامه به تعدادی از پرکاربردترین و پرطرفدارترین محصولات فراوری شده‌ای که می‌توان با میوه‌های اضافی تهیه کرد، اشاره کوتاهی داشته باشیم.

لواشک و ترشک

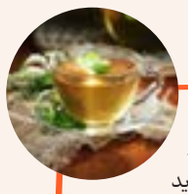


بچه‌ها به لواشک و ترشک علاقه زیادی دارند و خوشبختانه با انواع میوه‌ها یا ترکیب آن‌ها با هم می‌توان این دو نوع تنقلات سالم و خوشمزه را تهیه کرد. در تهیه لواشک و ترشک کیفیت میوه اصلا مهم نیست.

آبمیوه

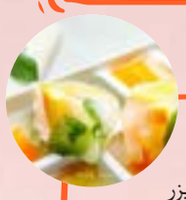
یکی از نوشیدنی‌های مقوی و پرطرفدار آبمیوه‌های طبیعی و تازه هستند که با استفاده از بیشتر میوه‌ها می‌توان آن‌ها را تهیه کرد، بدون آنکه نیازی باشد میوه کیفیت زیادی داشته باشد.

دمنوش



از میوه‌های خشک می‌توان برای تهیه انواع دمنوش هم استفاده کرد. برخی میوه‌ها مانند سیب، به و خرما باید پس از خرد و خشک شدن، مقداری تفت هم داده شوند یا بهتر عطر و طعم و رنگشان را آزاد کنند.

یخ‌های طعم‌دار

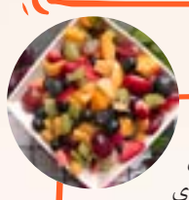


میوه‌های مانده و له شده را درون مخلوط‌کن بریزید. سپس آن‌ها را درون ظرف‌های یخ مشبک ریخته و درون فریزر بگذارید. این یخ‌ها را می‌توان درون فریزر نگهداری و درون اسموتی‌ها یا آب ساده استفاده کرد.

شیره

شیره درست‌کردن هم روش دیگری برای ماندگار کردن عمر میوه‌هایی مانند توت، انگور، انجیر و خرماست. فقط در تهیه شیره انگور نیاز به اضافه‌کردن مقداری خاک سفید یا رُس است.

سالاد و دسر



استفاده از تکه‌های میوه برای ترکیبات درون سالاد، شیرینی و دسر یا تزئین روی آن‌ها یکی دیگر از محل‌های پرکاربرد استفاده از میوه‌های وازده و اضافی است.

میوه‌های خشک

میوه‌های خشک می‌توانند به بخشی از پذیرایی‌های زمستانی ما تبدیل شوند. برای این منظور لازم است آن‌ها را پوست بگیرید. بعد هم برای حفظ ظاهر زیبای میوه‌ها و به کمترین میزان رساندن تغییر رنگشان، آن‌ها را ۱۰ دقیقه درون ترکیب آب لیمو و آب قرار دهید. سپس در آبکش بریزید و با یک دستمال نخی بدون پرز به آرامی خشک کنید. بعد هم از روشی که دوست دارید برای خشک‌کردن آن‌ها کمک بگیرید.

کمپوت

میوه‌ها را درون ظرف‌های شیشه‌ای بریزید و آن‌ها را لب به لب با شربت اشباع شده پر کنید. سپس در آن‌ها را محکم ببندید و به هر روشی که می‌دانید کنسرو کنید. برای نمونه می‌توانید شیشه‌های کمپوت را داخل یک قابلمه بچینید که درون آن دو سانتی‌متر آب سرد ریخته‌اید. قابلمه را روی حرارت بگذارید تا آب جوش بیاید. بعد از چند دقیقه شیشه‌ها را از روی حرارت بردارید و در آن‌ها را مجدد محکم کنید و بگذارید سرد شوند.

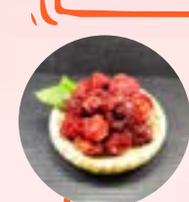
چیپس یا حبه میوه

برای تهیه چیپس یا حبه میوه باید به همان روش میوه‌های خشک عمل کنید. فقط برای تهیه چیپس باید میوه را برش‌های حلقه‌ای و برای حبه میوه، برش‌های مکعبی بدهید. زمان خشک شدن حبه‌های میوه به مراتب بیشتر از نوع چیپس آن است و میوه هم نباید خیلی له و رسیده باشد.

مربا

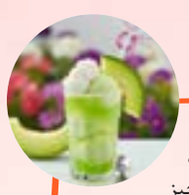
روش درست‌کردن مربا تقریبا شبیه کمپوت است. با این تفاوت که دست شما در طعم‌دار کردن آن بازتر است و شربت آن قوام بیشتری دارد.

طعم‌دهنده



استفاده از میوه‌های مانده و له شده برای نرم‌کردن و طعم دادن به گوشت یا طعم‌دار کردن غذاها یکی دیگر از کاربردهای میوه‌هاست مانند کیوی و آلو.

بستنی

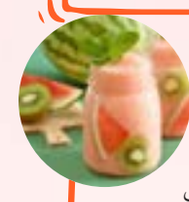


از ترکیب میوه‌هایی مانند انبه با مقدار کمی شیر می‌توان یک بستنی خوشمزه درست کرد، بدون آنکه نیازی باشد چیز دیگری به آن اضافه شود.

سرکه

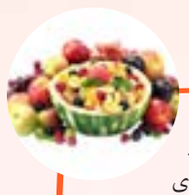
برخی میوه‌ها مانند انگور و سیب جان می‌دهند برای تهیه سرکه. خوبی سرکه درست‌کردن این است که نیاز به هیچ تلاشی ندارد و با کمترین مداخله آماده می‌شود.

اسموتی



ترکیب میوه‌ها با هم و با مواد غذایی دیگری مانند جو دوسر، شیر و طعم‌دهنده‌هایی مانند دارچین ترکیبی جادویی به اسم اسموتی می‌سازد که بیشتر ذائقه‌ها آن را می‌پسندند.

پذیرایی



میوه‌های وازده ظاهر قشنگی برای پذیرایی از میهمان یا بچه‌ها ندارند. برای این منظور می‌توان میوه‌های بی‌کیفیت را پوست کند و تکه تکه کرد و با قالب زدن ظاهر زیبایی برایشان درست کرد.