

خرما؛ میان وعده‌ای با فواید متعدد



محبی! خرما یکی از مغذی‌ترین میوه‌هاست و با داشتن فیبر، ویتامین‌ها و آنتی‌اکسیدان‌های فراوان، به عنوان یک میان وعده سالم و انرژی‌زا شناخته می‌شود. به گزارش خبرگزاری مهر، این میوه شیرین با وجود قند طبیعی، به دلیل فیبر بالا، از افزایش ناگهانی قند خون جلوگیری می‌کند و انرژی پایدار در طول روز فراهم می‌آورد.

سرشار از مواد مغذی

خرما حاوی پتاسیم، منیزیم، مس، منگنز، ویتامین B6 و مقدار زیادی فیبر است. هر ۱۰۰ گرم آن حدود ۲۷۷ کالری و ۷۵ گرم کربوهیدرات دارد و برای جلوگیری از ضعف و افت انرژی بسیار کارآمد است. آنتی‌اکسیدان‌های موجود در خرمانیز از سلول‌ها در برابر آسیب رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کنند.

کمک به بهبود گوارش

فیبر فراوان خرما باعث تقویت عملکرد روده‌ها و رفع یبوست می‌شود. یک مطالعه ۲۱ روزه نشان داده مصرف روزانه ۷ عدد خرما به بهبود حرکت روده و کاهش مشکلات گوارشی کمک می‌کند. خوردن خرما همراه با آب نیز جذب بهتر فیبر را ممکن می‌سازد.

تنظیم قند خون و کاهش میل به شیرینی

خرما با وجود قند بالا، شاخص گلیسمی پایینی دارد. مصرف آن بعد از غذا می‌تواند از افزایش سریع قند خون جلوگیری کرده و میل به خوردن شیرینی را کاهش دهد. به همین دلیل میان وعده‌ای مناسب برای افراد دیابتی یا کسانی است که قند خون خود را کنترل می‌کنند.

محافظت در برابر بیماری‌ها

آنتی‌اکسیدان‌هایی مانند فلاونوئیدها و کاروتنوئیدها در خرما نقش مؤثری در کاهش خطر سرطان و بیماری‌های مزمن دارند و مصرف منظم آن می‌تواند بخشی از برنامه پیشگیری از بیماری‌ها باشد.

درمان سینوزیت با طب سنتی



امیرمقدم! سرماخوردگی بیماری بسیار ساده‌ای است و خیلی وقت‌ها حتی نیاز به پیگیری درمانی خاصی هم ندارد. ولی برای افرادی مانند مبتلایان به سینوزیت می‌تواند درد سرساز شود. از این رو نیاز است که تدابیری برای درمان هرچه سریع‌تر آن اندیشیده شود. طب سنتی به این افراد توصیه می‌کند:

- از بخور اسطوخودوس، مرزنجوش و تخم گشنیز با هم استفاده کنند.
- برای نرمی سینه و گلو و التیام سرفه‌شان از چهار تخم که لعاب خوبی دارد، بهره بگیرند.

- اگر سرماخوردگی‌شان همراه با تب نیست و نشانه‌هایی مانند خستگی و درد‌های عضلانی ندارند از بادکش استفاده کنند و دم کرده دارچین و زنجبیل بخورند.
- اگر سرماخوردگی‌شان همراه با تب است دوش آب ولرم بگیرند و دمنوش گل بنفشه و ختمی بنوشند.

خواص انواع سبزی خوراکی



سبزی خوردن جزومفیدترین پاسفره‌ای‌های ایرانی است. هرکدام از این سبزی‌ها خواصی دارد که با شناخت آن‌ها می‌توانید از این پس انتخاب‌های آگاهانه‌تری داشته باشید. برای نمونه به این سبزی‌ها توجه کنید.

- گشنیز = کاهش قند خون
- تره = کاهش فشار و کلسترول
- جعفری = خون‌ساز و قاعده‌آور
- ریحان = آرام‌بخش و خواب‌آور
- شاهی = محرک فعالیت کلیه‌ها
- تربچه = ضد سرطان

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: ۰۲۸۹۳۰۰ پیام‌رسان: ۰۵۴۶۵۸۰۶

بهداشت روان، فراتر از یک ویژگی فردی

نقش تک‌تک اعضای خانواده در بهبود کیفیت زندگی چیست؟

و همدلی متقابل وجود داشته باشد، خانه به محلی برای آرامش و بازیابی توان روانی تبدیل می‌شود. در مقابل، نبود ارتباط سالم، تعارض‌های حل‌نشده و بی‌توجهی به نیازهای عاطفی، می‌تواند زمینه‌ساز اضطراب، افسردگی و کاهش رضایت از زندگی شود. نکته مهم این است که فراموش نکنیم حفظ بهداشت روان در خانواده، مسئولیت یک نفر نیست و هر عضو خانواده، صرف‌نظر از سن و جایگاه، نقشی در شکل‌دهی فضای روانی خانه دارد. این نوشته، که در همین باب تهیه شده است، ما حاصل گفت‌وگویی است با الهام علمی دوست، روان‌شناس بالینی، اواز این مبحث برای ما گسترده‌تر سخن می‌گوید.



بهداشت یا سلامت روان در خانواده

خانواده‌ای که از سلامت روان بهره‌مند است با چند ویژگی شناخته می‌شود: افراد احساس امنیت عاطفی دارند. می‌توانند احساسات خود را بدون ترس، نگرانی برای آینده، برجسب خوردن و مورد قضاوت قرار گرفتن بیان کنند. احترام متقابل دارند. می‌توانند تعارضات بین فردی را به شکل سالم حل و فصل کنند. در شرایط سخت از یکدیگر حمایت می‌کنند. در مقابل، اگر اعضای یک خانواده به یکدیگر احترام نمی‌گذارند، فردیت برایشان مهم‌تر است و در موقعیت‌های گوناگون رفتارهای خودخواهانه‌ای دارند. احساسات و شرایط اعضای دیگر را نادیده می‌گیرند و فداکاری، حمایت یا انعطاف‌پذیری بیش‌از حد وجود ندارد. باید گفت این خانواده از بهداشت روان برخوردار نیست.



بهداشت یا سلامت روان به صورت کلی

منظور از بهداشت یا سلامت روانی به صورت کلی این است که فرد به بیماری یا اختلالی جدی دچار نباشد و همچنین در جنبه‌های مختلف زندگی، چه از نظر عاطفی و چه از نظر رفتاری، به خصوص در روابطش، عملکرد قابل‌قبولی داشته باشد.



والدین عزیز لطفاً به خودتان اهمیت بدهید

متأسفانه والدین خیلی وقت‌ها اصلاً به سلامت روان خود اهمیت نمی‌دهند. یعنی اگر مضطرب هستند، افسرده هستند یا در مهارت‌های ارتباطی خود ضعیف‌اند، به این فکر نمی‌کنند که آموزش ببینند و خود را درمان کنند تا بتوانند نقش مؤثرتر و سالم‌تری را در خانواده ایفا کنند. در چنین شرایطی، فرد نه تنها ممکن است سال‌هایی طولانی این ویژگی‌ها را با خود حمل کند بلکه باقی‌اعضای خانواده را نیز مورد آزار قرار می‌دهد.



دقیقاً چه اتفاقی رخ می‌دهد؟

وقتی والدین رفتارهای ناسالمی از خود بروز می‌دهند در واقع دارند آن رفتار را به فرزندان خود آموزش می‌دهند. ما با مشاهده کردن یاد می‌گیریم. فرزندان از لحظه تولد خود مشغول دیدن و آموختن هستند. خیلی اوقات حتی شاید اصلاً متوجه این نباشند که رفتار والدینشان رفتار ناسالمی است. پس اولین تأثیری که پدر و مادر می‌گذارند از طریق همین مدل‌های یادگیری است. مثلاً اگر یکی از والدین به افسردگی مبتلا باشد می‌تواند این مفهوم را به فرزند خود منتقل کند که یک فرد افسرده نمی‌تواند از عهده انجام امور روزانه خود بر بیاید. به دیگران وابسته است. همیشه بی‌حال و بی‌حوصله

از اهمیت گفت‌وگو با یکدیگر غافل نشویم

اولین و مهم‌ترین قدم برای بهبود کیفیت زندگی خانوادگی، داشتن یک گفت‌وگوی سازنده و مثبت است. در درجه اول خانواده باید بتواند با همه اعضایش تعامل مثبتی داشته باشد. اعضای یک خانواده باید بتوانند با یکدیگر درباره مسائل و مشکلاتشان صحبت کنند و ریشه‌یابی‌اش کنند. اصلاً باید بتوانند بفهمند مشکل چیست. خیلی وقت‌ها متأسفانه گارد‌ها و گوش‌ها به قدری برای شنیدن اعضای خانواده بسته است که اصلاً افراد نمی‌توانند درباره‌اش حرف بزنند که بعد به راهکاری هم برسند. این قدم اول است. چاره‌ای نیست. ما باید بتوانیم باهم گفت‌وگو کنیم. هر قدر هم سخت و مایوس‌کننده باشد باید بتوانیم این قدم اول را برداریم. حتی اگر فرد مقابل به شدت جبهه‌گیری کند و حرف‌های ما را قبول نکند باز هم این تلنگر فکری را خورده است. اینکه شاید واقعاً مسئله‌ای که مطرح شده درست است.

اگر باز هم خانواده‌ای نتوانستند با یکدیگر تعامل کنند و حرف‌های همدیگر را بشنوند می‌شود از یک مشاور کمک گرفت. حتی بعضی وقت‌ها پادرمیانی بزرگ‌ترها نیز جواب‌گوست. در قدم بعد نیز باید راه‌حل‌های اختصاصی مشکل دنبال شود. مثلاً اگر یکی از اعضای خانواده افسرده است یا توانایی کنترل خشمش را ندارد و این مسئله دیگران را آزار می‌دهد باید این موضوع را از طریق روان‌درمانی و شاید دارودرمانی حل کرد.

دو ویژگی مهم: انعطاف‌پذیری و پذیرش یکدیگر

انعطاف‌پذیری و پذیرش یکدیگر را در یک خانواده باید دو ویژگی حیاتی دانست. اول اینکه یکدیگر را همان‌طور که هستند و با ویژگی‌های منحصر به خودشان بپذیرند. ما باید بدانیم که شخصیت‌ها و سبک‌های رفتاری خیلی با یکدیگر تفاوت دارند و این به معنای بد بودن یکی و خوب بودن دیگری نیست. بسیاری از این تفاوت‌ها پایه ژنتیکی دارد و به راحتی به وسیله خود فرد قابل کنترل نیستند. دیگر اینکه اعضای یک خانواده توانایی سازگار شدن با تغییرات، مشکلات یا شرایط جدید را بدون اینکه روابط عاطفی و حمایت‌های متقابلشان از بین برود داشته باشند.