

انتخاب هوشمندانه میوه

کدام میوه‌ها سلامت سیستم گوارش را تنظیم می‌کنند؟



محبی

برای ارتقای سلامت گوارش، قلب و متابولیسم، انتخاب میوه‌هایی با قند کمتر و فیبر و پلی فنول بالا، انتخابی هوشمندانه است. نکته کلیدی در یک رژیم غذایی سالم، جایگزینی آگاهانه و مصرف متعادل میوه‌هاست. نه حذف کامل آن‌ها. البته پیش از تغییرات جدی، به ویژه در صورت داشتن بیماری‌های زمینه‌ای، مشورت با پزشک ضروری است.

ستاره‌های فیبر و پلی فنول

انواع توت‌ها: بلوبری، تمشک و شاه‌توت، قهرمانان کم قند اما پر فیبری هستند که پلی فنول‌های فراوانی برای بدن فراهم می‌کنند. **مرکبات:** گریپ فروت و نارنگی علاوه بر ویتامین C، حاوی فلاونوئیدهایی هستند که تعادل میکروبیوم روده را حفظ می‌کنند. **انار:** به دلیل وجود «پونیکالازین»، حامی قلب و سلول‌هاست و فیبر موجود در دانه‌هایش عملکرد متابولیک را بهبود می‌بخشد. **کیوی:** انتخابی عالی با قند کنترل شده که به دلیل محتوای سروتونین، علاوه بر گوارش بر کیفیت خواب نیز مؤثر است. **پشن فروت:** منبعی غنی از ویتامین A و پلی فنول است که دانه‌های ترد آن به عنوان یک پری بیوتیک طبیعی عمل می‌کنند.

گزینه‌های خاص برای سلامت متابولیک

آووکادو و زیتون: این دو میوه تقریباً فاقد قند هستند. آووکادو با چربی‌های تک غیر اشباع و فیبر، سیری طولانی مدت ایجاد می‌کند و زیتون با هیدروکسی تیروزول از سلامت قلب و مغز و باکتری‌های مفید روده پشتیبانی می‌کند. **میوه‌های سبز:** موز سبز و انبه نارس، برخلاف گونه‌های رسیده، سرشار از نشاسته مقاوم هستند. این نوع فیبر به عنوان پری بیوتیک، غذای مستقیم باکتری‌های مفید روده را تأمین کرده و به ثبات قند خون کمک می‌کند.

نکته روز

۵ عادت کلیدی برای تثبیت قند خون و افزایش انرژی



گروه فرهنگ شهروندی تنظیم قند خون تنها به آنچه می‌خوریم وابسته نیست، بلکه به سبک زندگی و عادات روزانه ما نیز بستگی دارد. با ایجاد تغییرات کوچک اما هدفمند در برنامه غذایی و فعالیت‌های روزانه، می‌توان از نوسانات شدید قند خون جلوگیری کرد و سطح انرژی پایدارتری را در طول روز تجربه کرد.

۱. هوشمندی در انتخاب مواد غذایی

نوشیدنی‌های قندی را حذف کنید

این نوشیدنی‌ها فاقد فیبر، پروتئین و چربی هستند؛ به همین دلیل قند آن‌ها به سرعت جذب شده و باعث ترشح ناگهانی انسولین می‌شود.

پرهیز از کربوهیدرات‌های تصفیه شده

خوراکی‌هایی مثل شیرینی، کیک، چیپس و غلات صبحانه شیرین، به دلیل فیبر بسیار کم، قند خون را با شیب تندی بالا و پایین می‌برند. در مقابل، مصرف میوه‌ها، سبزیجات و غلات کامل را جایگزین کنید تا از فیبر و مواد مغذی آن‌ها برای پایداری قند خون بهره‌مند شوید.

۲. اصلاح سبک زندگی و ریتم بدن

تحرك را به برنامه روزانه اضافه کنید

نشستن‌های طولانی مدت دشمن متابولیسم است. حتی چند دقیقه پیاده روی کوتاه در طول روز به عضلات کمک می‌کند گلوکز اضافی را مصرف کرده و سطح قند خون را کاهش دهد.

خواب با کیفیت را اولویت قرار دهید

کم‌خوابی یا خواب بی‌کیفیت مستقیماً با افزایش قند خون و ایجاد مقاومت به انسولین مرتبط است. بدن شما برای تنظیم متابولیسم به استراحت کافی نیاز دارد.

وعده‌های غذایی را حذف نکنید

بی‌نظمی در غذا خوردن یا حذف صبحانه، ریتم طبیعی بدن برای کنترل قند خون را مختل می‌کند. تلاش کنید در ساعت‌های مشخصی وعده‌های سالم مصرف کنید.

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: ۰۲۸۹۷۳۰۰ | پیام‌رسان: ۰۵۴۴۶۸۰۶۰

یک مشهد بدرقه

درباره توصیه‌هایی که کمک می‌کند حضور پرشور و ایمن‌تری در مراسم امروز داشته باشیم

معصومه متین نژاد ما مشهدی‌ها در تاریخ مناسبت‌های شهرمان کم از این دست برنامه‌ها نداشته‌ایم؛ سخنرانی‌های اول سال رهبری، گردهمایی‌های لحظه سال تحویل یا مراسم شب‌های قدر که همه در حرم مطهر رضوی و با محدودیت‌های زیاد برگزار می‌شده‌اند، بنابراین تجربه کمی در زمینه برگزاری و حضور در مراسم میلیونی نداریم. با این همه، بیایید یک بار دیگر این باید و نبایدها را باهم مرور کنیم تا آن شاء... یک بدرقه پرشور و بدون حادثه را درپیش داشته باشیم.



مراقب گرم‌زدگی باشیم

اگر به هردلیلی احساس کردیم حالمان خوب نیست و نشانه‌هایی مانند بی‌حالی غیرعادی، ضعف شدید، سرگیجه، درد قفسه سینه و تنگی نفس داریم، مقداری آب به سروصورتمان بزنیم و دکمه‌های لباسمان را باز کنیم. همچنین فوری از جمعیت فاصله بگیریم و خودمان را به نیروهای امدادی مستقر در مسیر تشییع برسانیم یا موضوع را به کنار دستی‌مان اطلاع دهیم.



آب همراه خودمان ببریم

ایستگاه‌های زیادی در بین مسیر آب توزیع می‌کنند. با این همه، حتماً همراه خودمان یک بطری آب برداریم. به ویژه وقتی کودکی هم همراه داریم، بهتر است، به جای آب ساده، بطری خود را با نوشیدنی‌هایی پر کنیم که از میزان عطش می‌کاهند و برای گرم‌زدگی مفید هستند، مانند شربت آبلیمو، خاکشیر و تخم شربتی. دوغ ترش، سکنجبین، عنب، بهارنارنج و عسل و به لیمو.



پوشش مناسبی داشته باشیم

هوا به شدت گرم است و ازدحام جمعیت هم بر دمای آن می‌افزاید، بنابراین مهم است که با پوشش مناسبی وارد مراسم شویم؛ کلاه، عینک آفتابی، کفش راحتی و لباس نازک و گشاد. باتوجه به اینکه رنگ لباس‌هایمان تیره است، باید روی جنس آن دقت بیشتری داشته باشیم. لباس‌های نخی و پنبه‌ای برای این منظور گزینه‌های بسیار عالی هستند.



از حمل و نقل عمومی استفاده کنیم

استفاده از خودرو شخصی و گیرافتادن در ترافیک یکی از چالش‌های جدی در چنین روزهایی است و از آنجایی که تدابیر لازم برای استفاده از وسایل حمل و نقل عمومی اندیشیده شده، امروز از بردن هرگونه وسیله نقلیه شخصی خودداری کنیم. این تصمیم نظم عمومی شهر را هم بیشتر می‌کند. در صورتی که در نقاط دورتر از برگزاری مراسم هم تردد می‌کنیم و قصد استفاده از وسیله نقلیه شخصی داریم، بهتر است در طول مسیر چند مسافر هم سوار و به کاهش ترافیک کمک کنیم.



پرچم و پلاکارد یادمان نشود

اگر می‌خواهیم در شلوغی‌های ایستگاه‌های توزیع پرچم و عکس و پوسترگیر نیفتیم باید از قبل به این موضوع هم فکر کنیم و چنین ملزوماتی را همراه خودمان داشته باشیم؛ پرچم‌های سرخ و سیاه عزاداری، عکس‌هایی از رهبر شهیدمان و دست‌نوشته‌هایی که حاوی پیامی خاص برای دیگران باشند. بهتر است اگر زبان انگلیسی یا عربی می‌دانیم پیام‌هایمان را به این دوزبان برای انعکاس از رسانه‌های بین‌المللی بنویسیم.



ویژه مراقب بچه‌ها باشیم

باتوجه به گرمای هوا و ازدحام جمعیت اگر شرایطش را داریم از بردن بچه‌های کوچک به مراسم خودداری کنیم. در غیر این صورت تدبیری برای این منظور بیندیشیم. برای نمونه اگر با کالسکه حرکت می‌کنیم حاشیه‌های خیابان یا انتهای مسیر را انتخاب کنیم؛ در زمان متراکم شدن ناگهانی جمعیت، حتماً بچه‌ها را روی دوشمان قرار دهیم؛ مقداری آب و تنقلات برای بچه‌ها همراه خودمان برداریم و از کلاه و پوشش مناسب و متمایز برای بچه‌ها استفاده کنیم.



وارد شلوغی‌ها نشویم

یادمان باشد، هدف فقط حضور در مراسم تشییع است، نه همراهی کردن و دست‌رساندن به ماشین حمل پیکرها. پس نباید با رفتارهای هیجانی جان خودمان و به ویژه دیگران را به خطر بیندازیم. از این رو هر جا که احساس کردیم جمعیت در حال فشرده شدن و گیر افتادن در یک نقطه است، باید همانجا توقف و کم‌کم فاصله‌مان را با جمعیت بیشتر کنیم. اگر کودک، فرد سالمند یا بیماری هم لایه‌ای جمعیت گیر کرده بود، بلافاصله با کمک اطرافیانمان گروهی تشکیل بدهیم و آن فرد را از بین جمعیت خارج و به جای مطمئنی منتقل کنیم.



مراقب فضای پیرامونی‌مان باشیم

تجربه سال‌های گذشته نشان داده است که دشمن از هرفرصتی برای ضربه زدن به امنیت و وحدت ما استفاده می‌کند. اگرچه از چند روز قبل نیروهای امنیتی همه تلاش خود را برای برقراری امنیت و نظم مراسم به کار گرفته‌اند، باز هم باید حواسمان به اطرافمان باشد و در صورتی که فرد، بسته یا وسیله‌ای مشکوک در مسیر دیدیم، فوری مراتب را با شماره‌های ۱۱۰ و ۱۱۲ به نیروهای نظامی و امنیتی اطلاع دهیم.



علاج پیش از واقعه کنیم

اگر کودکی همراهمان داریم، باید به احتمال کم شدن او هم فکر و برای این منظور آمادگی در خودمان و او ایجاد کنیم. برای نمونه حتماً بروی مچ بند یا درون جیب کودک کاغذی با مشخصات و تلفن تماس خودمان بگذاریم، به کودک یاد بدهیم، پس از آنکه متوجه نبود ما شد، در همان نقطه مانند یک درخت بماند تا ما پیدایش کنیم؛ فقط به افرادی که لباس فرم دارند مانند نیروهای امدادی، پلیس و خدمتگزاران مراسم مراجعه کند و اگر غریبه‌ای قصد بردن یا سوار کردن او را داشت، محکم به نگوید و با سروصدا بقیه را متوجه خودش کند.

به هیچ وجه احساسی رفتار نکنیم

همه می‌دانیم که به علت مسائل امنیتی از چند روز گذشته قدری عبور و مرور در حرم مطهر رضوی و پیرامون آن با محدودیت انجام می‌شود. امروز این محدودیت‌ها بیشتر شده و از آثار آن نیز خواسته شده که برای تشییع بیشتر از محدوده مشخص شده پیش‌نروند. قبول داریم که همه دلتنگ آقای شهیدمان هستند و دوست دارند تا لحظه آخر در کنار ایشان باشند. با این همه بی‌زیریم که این کار احساسی ما مأموران حفاظت را به دردسر و امنیت مراسم و جان مردم و مسئولان را به خطر جدی می‌اندازد و از لحاظ شرعی و اخلاقی و قانونی صحیح نیست. به خاطر داشته باشیم رفتارهای احساسی ما می‌تواند تحریکی برای دیگر تشییع‌کنندگان، سوءاستفاده دشمنان و رقم زدن یک حادثه ناگوار باشد.



حواسمان به بیماری‌مان باشد

اگر بیماری خاصی مانند صرع و آسم، بیماری‌های قلبی یا بیماری‌های مزمنی مانند فشارخون و دیابت داریم، حتماً داروهای ضروری همراهمان باشد. بهتر است که بروی یک تکه کاغذ اطلاعاتی درباره خودمان و بیماری‌مان بنویسیم و آن را همراه خودمان داشته باشیم تا در صورت بروز مشکل نیروهای امدادی فوری کمک‌رسانی را آغاز کنند.