

مولتی ویتامین های طبیعی



امیرمقدم

اگر مکمل مولتی ویتامین مصرف می کنید و تجویز پزشک هم نیست، بهتر است مصرف آن را قطع و از جایگزین های طبیعی آن استفاده کنید، چون به اعتقاد کارشناسان حوزه سلامت، بیشتر افراد می توانند ویتامین ها و مواد معدنی مورد نیاز بدن خود را از طریق یک رژیم غذایی متعادل و متنوع دریافت کنند. بدون آنکه نیازی باشد مکمل مصرف کنند. مواد غذایی کامل نه تنها ویتامین ها و مواد معدنی را در اختیار بدن قرار می دهند، بلکه دارای فیبر، آنتی اکسیدان و دیگر ترکیبات گیاهی مفید هم هستند و به جذب بهتر مواد مغذی کمک می کنند که این امکان در مکمل ها وجود ندارد. در ادامه با برخی از این مواد غذایی کامل آشنا می شویم.

سبزی های برگ سبز

سبزی هایی مانند اسفناج، کیل، برگ چغندر و کلم برگ از غنی ترین منابع ویتامین A، ویتامین C، ویتامین K و فولات هستند. مقدار پیشنهادی: روزانه ۱ تا ۲ لیوان سبزی برگ دار خام یا پخته.

سبزی های رنگارنگ

رنگ های مختلف در سبزیجات نشان دهنده وجود ترکیبات گیاهی ارزشمند و آنتی اکسیدان ها و منابع ویتامین A، ویتامین C ویتامین K و فولات است. مقدار پیشنهادی: روزانه دست کم سه رنگ مختلف سبزیجات مصرف کنید.

میوه های تازه

میوه ها افزون برویتامین ها و مواد معدنی، فیبر و آب مورد نیاز بدن را نیز تأمین می کنند. مقدار پیشنهادی: حدود دو فنجان میوه در روز.

غلات کامل و حبوبات

جو دوسر، برنج قهوه ای، کینوا، عدس و لوبیا منابع ارزشمندی از ویتامین های گروه B، آهن، منیزیم، پتاسیم و روی مقدار پیشنهادی: روزانه ۲ تا ۶ واحد غلات کامل و ۲ واحد حبوبات مصرف شود.

مغزها و دانه ها

بسیاری از مولتی ویتامین ها مقدار کافی از مواد معدنی مهم را تأمین نمی کنند، ولی مغزها و دانه ها منابع فشرده ای از ویتامین E، ویتامین K، روی، کلسیم و منیزیم هستند. مقدار پیشنهادی: یک مشت کوچک از این خوراکی ها در روز می تواند بخش مهمی از نیازهای تغذیه ای بدن را تأمین کند.

ماهی های چرب

برخی مواد مغذی به سختی از منابع گیاهی تأمین می شوند و ماهی های چرب از بهترین منابع ویتامین D، ویتامین B۱۲، سلنیوم، ید و اسیدهای چرب امگا ۳ هستند. مقدار پیشنهادی: مصرف دست کم دو وعده ماهی در هفته برای سلامت قلب، مغز و کاهش التهاب توصیه می شود.

تخم مرغ و لبنیات

تخم مرغ یکی از کامل ترین مواد غذایی طبیعی محسوب می شود و افزون بر ویتامین های A، D و B۱۲ دارای کولین نیز هست. مقدار پیشنهادی: مصرف روزانه حدود سه واحد لبنیات و یک تا دو عدد تخم مرغ برای بیشتر افراد سالم مناسب است.

این نشان ها چه می گویند؟

متینا عوارض ایجاد شده بر روی بدن نشانه ای از بروز مشکل در کارکرد یک عضو یا اندام یا کمبودی است که بار دایمی دقیق آن ها می توان ریشه بیماری را یافت و اقدام های ضروری برای درمان آن را دنبال کرد. برای نمونه به این نشانه ها توجه کنید.

نشانه ها	علت احتمالی
لکه های سفید روی ناخن	کم خونی، پرکاری تیروئید
حس سرمای همیشگی	مشکل کلیه و کبد
تمایل به خوردن یخ	تیروئید کم کار
خال های پوستی	فقر آهن
حس بوایی که وجود ندارد	دیابت و کبد چرب
چشمان همیشه پف	پارکینسون، تومور مغزی و صرع
موی کم پشت و ریزش مو	بیماری قلبی کلیوی
دستان همیشه سرد	فقر آهن
	کمبود ویتامین B۱۲

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.

پیامک: ۰۳۰۰۷۲۸۹ پیام رسان: ۰۸۰۴۶۴۵۸۰۴۰+

تب گرما در آتش تابستان

نکاتی درباره گرمازدگی که حتما در این روزهای گرم به کارتان می آید

درجه بندی شدت گرمازدگی

گرمازدگی مراحل متعددی دارد:
اول: استرس گرمایی
دوم: خستگی گرمایی
سوم: گرمازدگی
چهارم: سکنه گرمایی

نکته:

بسیاری از نشانه ها در این چهار مرحله مشابه یکدیگر هستند با این تفاوت که شدت و ضعف دارند. به عنوان نمونه، اسهال و استفراغ، سرگیجه و سردرد، خشکی و قرمزی پوست، از دست دادن هوشیاری، اما آنچه در مرحله چهارم حائز اهمیت است احتمال به کما رفتن و مرگ فردی است که به شدت گرمازده شده است.

افراد مستعد کدام اند؟

- سال خوردگان
- بیماران قلبی و ریوی
- دیابتی ها
- افراد چاق و با محدودیت حرکتی
- نوزادان
- افرادی که داروهای خاصی مصرف می کنند
- فشارخونی ها
- بیماران اعصاب و روان

پیشگیری بهتر از درمان

در چنین شرایطی که دمای هوا بسیار بالاست بهتر است رعایت نکات زیر را جدی بگیریم:

- نوشیدن مقدار زیادی مایعات
- نوشیدن دست کم هشت لیوان آب در روز
- پرهیز از مصرف زیاد نوشیدنی های کافئین دار، نوشیدنی های گازدار، قهوه و چای
- تغییر رژیم غذایی
- خودداری از مصرف غذاهای چرب و داغ و پر نمک
- استفاده از وسایل محافظتی مثل:
- کرم های ضد آفتاب با فاکتور محافظتی (SPF) دست کم ۱۵
- کلاه های لبه دار و ترجیحا منفذ دار (حصیری)
- عینک آفتابی
- ورزش و فعالیت بدنی منطقی
- نکته:** در صورت اجبار برای فعالیت بدنی در این روزهای گرم آهسته و در سه یا چهار هفته آن را افزایش دهید.
- استفاده از لباس های سبک و گشاد از جنس کتان و نخ
- پرهیز از سفرهای غیر ضروری
- خودداری از رفتن به جاهایی که سایبان و تهویه مناسب ندارند.
- قرار نگرفتن در معرض آفتاب در ساعت های بسیار گرم (۱۰ صبح تا ۵ بعد از ظهر)

توی این هوا چی بپوشیم؟

- انتخاب لباس هایی از جنس الیاف طبیعی دمای بدن را پایین تر از دمای محیط نگه می دارد مثل بلوزها و تیشرت های نخی
- آزاد بودن قواره لباس ها هم اهمیت دارد. مناسب ترین ها برای این فصل لباس های آزاد و گشاد است. زیرا گرما را کمتر در خود محبوس می کنند و سبب کم شدن تعریق می شوند.
- استفاده از لباس های آستین بلند زیر پرتوهای نور خورشید در این فصل با شدت زیادی می تابند و سبب سوختگی پوست می شوند.

چه رنگی انتخاب کنیم؟

درست است که سفید به دلیل اینکه بیشترین بازتاب نور را دارد از بهترین رنگ ها برای انتخاب پوشاک تابستانی است. اما در مجموع طیف های رنگی روشن، افزون بر اینکه نور تابیده شده را بیشتر منعکس می کنند و خنک ترند، ظاهر افراد را هم پرنرژی و شاد نشان می دهند. **نکته:** بهترین رنگ برای روزهای داغ، طیف رنگی زرد و نارنجی است، که گاهی از سفید و آبی روشن هم عملکرد بهتری دارد.

۴۰ درجه

دمای ایده آل بدن هر فرد تقریباً ۳۶ درجه سانتی گراد است. وقتی فردی گرمازده می شود دمای بدن او از چهل درجه بیشتر می شود و علائمی مانند سردرگمی، بی حوصلگی، خشکی پوست، ناهشیاری و تشنج در او پدیدار می شود.

نکته اورژانسی



خودروها در روزهای گرم مانند یک گلخانه عمل می کنند؛ مطالعه ای نشان می دهد یک خودرو که در دمای ۳۵ درجه سانتی گراد در یک روز آفتابی پارک شده است، می تواند در یک ساعت به دمای ۴۷ درجه برسد.

خنک بنوشید!

نوشیدنی های زیادی مثل انواع شربت ها یا دمنوش ها را می توان جایگزین آب در این روزهای داغ و طاقت فرساکرد. شربت عناب، آلبیمو و عسل یا دمنوش به لیمو از جمله این نوشیدنی ها به شمار می آیند. انواع این نوشیدنی ها را می توان در خانه تهیه کرد و برای بیرون از خانه یک بطری به همراه خود داشت. برای آشنایی خواص و طرز تهیه چند نمونه از آن ها این کد را اسکن کنید.

