



## بیشتر بدانیم

### ۴ عامل انرژی

کمبود انرژی یا به عبارتی افت انرژی شایع ترین مشکلی است که افراد از آن گله می کنند و بارها این نکته را شنیده ایم که با وجود این که استراحت کافی دارم و غذای کافی مصرف می کنم اما باز هم خسته ام. در این مطلب به احساس خستگی می پردازیم:

#### افسردگی و خستگی

اگر بیشتر اوقات احساس خستگی می کنید، برای معاینه به پزشک مراجعه کنید. خیلی از مشکلات مانند کمبود آهن، کم کاری تیروئید، دیابت و حتی افسردگی می توانند سبب خستگی مزمن شوند.

#### رژیم غذایی سرشار از قند

خوردن غذاهای پُر قند ممکن است انرژی موقتی به شما بدهد؛ اما این غذاها می تواند احساس خستگی تان را شدیدتر کند زیرا به یک باره قند خون افزایش می یابد و دوباره دچار کاهش می شود و همین افت و خیز قند باعث لرز، مه مغزی و اندوه می شود.

#### داروها

خیلی از افراد داروهایی مصرف می کنند که عوارض جانبی دارند. تعدادی از داروها معروف اند به ایجاد احساس خستگی مانند آنتی هیستامین ها که برای درمان آلرژی مصرف می شوند، داروهای مربوط به اختلالات خلقی شل کننده های عضلات، برخی از داروهای فشارخون و داروهای مسکن.

#### کم آبی بدن

کم آبی خفیف هم می تواند موجب خستگی، مه مغزی، کمبود انرژی و سردرد شود. خیلی از افراد نمی دانند که بدنشان به آب بیشتری نیاز دارد. یکی از علائم کم آبی بدن، تیره شدن رنگ ادرار است. اگر ادرار تان تیره تر از زرد روشن است پس باید بیشتر آب بنوشید.

## خواص گیاهان

### خواص خاکشیر و طرز تهیه جوشانده آن



خاکشیر از نظر طب قدیم ایران سرد و تر است. مصرف خاکشیر صبح ناشتا در آب جوش یا آب سرد، بدون شکر یا با شکر، قبل از غذا یا بعد آن، با فاصله ای از غذا یا بدون فاصله شب و روز و همچنین چگونگی استفاده از آن دارای آثار متفاوتی است. در ادامه به خواص خاکشیر و طرز تهیه جوشانده آن می پردازیم:

- خاکشیر زخم ها و جراحات را التیام می بخشد.
- ملین و خنک کننده است.
- تنظیم کننده دستگاه گوارش است.
- خاکشیریکی از بهترین داروها برای رفع بواسیر و واریس است.
- از خواص خاکشیر چربی زدایی کبد است.
- خاکشیر سرد ضد اسهال و خاکشیر در آب جوش یک داروی ضدیبوست است.
- خوردن آن سبب نیکویی رنگ و رخسار می شود. به این صورت که خاکشیر را با دو برابر وزن آن با شکر مخلوط کنید و تا ۱۰ روز بخورید.
- خاکشیر یکی از بهترین داروهای ضد آلرژی است.

- در فصل گرما با کاهش دمای بدن به پیشگیری از گرمزدگی کمک می کند.

#### طرز تهیه جوشانده خاکشیر

برای تهیه جوشانده خاکشیر باید ابتدا دانه های خاکشیر را ۱۵ دقیقه درون آب خیس کنید. سپس آب اضافی آن را خالی کنید و چندین مرتبه شست و شورا ادامه دهید. سپس خاکشیر را به مدت ۱۰ دقیقه با مقداری آب بجوشانید و پس از سرد شدن میل کنید. در صورت تمایل می توانید آن را کمی شیرین کنید.

شماره پیامک زندگی سالم

۲۰۰۹۹۹

# ۴ نکته مهم برای روزه داری

بارعایت نکاتی مثل پرهیز از خوردن چای پررنگ و نوشیدنی گازدار، مصرف آب بین افطار تا سحر و ۲ وعده ای کردن افطار، ضعف ناشی از روزه را کاهش دهیم

#### مناسبتی

روز هارو به طولانی شدن می گذارد و گرم تر هم می شود و هنوز شمار زیادی از روزهای ماه مبارک رمضان را پیش رو داریم. اگر چه روزه گرفتن همراه با تحمل گر سنگی و تشنگی اجر و پاداش خودش را دارد اما می توان بارها کارهایی ضعف و بی حالی آن را کاهش داد.

۱- روزه داران با پیروی از تغذیه درست می توانند به افزایش سلامت خود و افزایش سوخت و ساز چربی ها و حتی درمان بیماری های دستگاه گوارش و کاهش کلسترول خون کمک کنند.

۲- کم آبی و تشنگی، باعث اختلال در تعادل الکترولیت های بدن می شود. همین آب یا هر نوشیدنی سرد دیگر را هیچ زمانی و در ماه رمضان بین وعده های غذایی مصرف نکنیم، چون باعث بروز نفخ و اختلال در هضم غذا می شود.

۳- برای رفع تشنگی پس از افطار نباید به یک باره آب بنوشید بلکه باید مزه مزه کنید و به آرامی بنوشید. مصرف آب یخ شاید در ظاهر باعث رفع تشنگی شود اما واقعیت این است که تشنگی را بیشتر می کند، بنابراین توصیه می شود روزه داران از خوردن آب یا نوشیدنی های خیلی سرد در وعده افطار خودداری کنند.

۴- برای کاهش تعریق روزه داران، توصیه می شود از ورزش های سخت که منجر به عرق کردن زیاد می شود، خودداری کنند.

۵- مصرف چای پررنگ و داغ، مشکل دیگر روزه داران است، کاری که آب زیادی از بدن

## دانستنی ها

### چه کنیم تا از خیز چهارم کرونا دور بمانیم؟

فرهاد ملک | فوق تخصص بیماری های ریه

- استفاده صحیح از ماسک های مناسب می تواند تا ۹۰ درصد از ابتلا به ویروس کرونا جلوگیری کند.
- ماسک های سه لایه موجود در بازار یا همان ماسک های جراحی، نفوذپذیری کمتری دارد و به منظور جلوگیری از ورود ویروس به مجاری تنفسی استاندارد است و برای عموم مردم استفاده از این ماسک ها کفایت می کند.
- لازم است هر چهار یا پنج ساعت یک بار ماسک های جراحی تعویض شوند زیرا رطوبت موجود در تنفس افراد، نفوذپذیری ماسک را افزایش و ماسک

کارایی خود را از دست می دهد. ۴- چه افراد بیمار و چه غیر بیمار، هنگام حضور در مکان های عمومی باید از این ماسک ها استفاده کنند؛ زیرا ماسک ها در صورتی که فرد بیمار باشد، مانع از پخش شدن ویروس می شود و افراد غیر بیمار هم با استفاده از ماسک مانع از ورود ویروس به مجاری تنفسی خود می شوند.

۵- ماسک های پارچه ای فقط در کوتاه مدت مفید است. این ماسک ها به اندازه ماسک جراحی کارایی ندارد و فقط می تواند هنگام حضور کوتاه مدت در مکان های خلوت و کم خطر از ابتلا به بیماری جلوگیری کند.

۶- مهم ترین راه برای ورود ویروس کرونا به بدن، بینی و دهان است. بنابراین لازم است هنگام استفاده از ماسک، بینی، دهان و چانه حتما پوشانده شود، در غیر این صورت استفاده از ماسک بی فایده است. ۷- ضروری است افراد از دست زدن به ماسک پرهیز کنند زیرا با این کار، در صورت آلوده بودن دست، ممکن است آلودگی به ماسک و سپس به مجاری تنفسی منتقل شود. ۸- نفوذ ویروس از طریق چشم بسیار نادر است اما در صورتی که افراد در مکان های پر خطر قرار می گیرند، استفاده از شیلد یا عینک برای پوشاندن چشم هم توصیه می شود. منبع: ایرنا

## تازه ها

### مچ بندی برای نجات جان مبتلایان به کرونا!

به تازگی محققان دانشگاه تگزاس ادعا کرده اند که دستگاهی به انداز ه یک ساعت مچی طراحی کرده اند که می تواند عرق بدن انسان را تحلیل و نشانه های توفان مرگبار سیتو کینی را ردیابی کند که توسط کووید ۱۹ و حتی عفونت های دیگر به وجود می آید. توفان

یافته ها هنوز به بررسی بیشتر نیاز دارد. حسگری که محققان طراحی کرده اند، هشدار زود هنگامی برای پزشکان فراهم می کند تا به بیمار استروئید تزریق کنند تا به این ترتیب ریسک توفان سیتو کینی کاهش یابد و اوضاع از کنترل خارج نشود. منبع: مهر

## تغذیه

### صبحانه یک مادر باردار باید چگونه باشد؟

مارال مرادی

خبرنگار

با شروع ماه مبارک رمضان که همه اعضای خانواده روزه هستند؛ ممکن است وعده های غذایی مادران بارداری که با نظر پزشک نباید روزه بگیرند با مشکل مواجه شود. در این ماه مادران باردار باید حواس شان به تغذیه مخصوصا صبحانه خود باشد. صبحانه برای زنان باردار از اهمیت زیادی برخوردار است. صبحانه آن ها باید شامل مواد مغذی مورد نیاز آن ها و جنین شان باشد. غذاهایی که زنان باردار باید در صبحانه خود بگنجانند عبارتند از:

#### ۱- غذاهایی غنی از پروتئین

پروتئین ها عناصر سازنده DNA، بافت ها و عضلات هستند. کودک شما برای تمایز سلولی، رشد بافت و سلول و رشد کلی به پروتئین نیاز دارد. برخی از غذاهای غنی از پروتئین شامل ماست، تخم مرغ، پنیر، شیر، جوانه ها، عدس (دال عدس) و مغزها می شود.

#### ۲- غذاهایی غنی از کلسیم

کلسیم برای داشتن استخوان هایی قوی ضروری است. مادر و کودک برای داشتن استخوان هایی سالم به آن نیاز دارند. خانم باردار برای تأمین نیازهای بدن خود و کودکش روزه به حدود ۱۰۰۰ میلی گرم کلسیم نیاز دارد. برخی از غذاهای سرشار از کلسیم در وعده صبحانه عبارتند از: پنیر، سبزیجات سبز، بادام، انجیر، دانه کنجد، شیر و ماست. فرآورده های لبنی یک صبحانه سالم هستند اما بهتر است در مصرف آن ها زیاده روی نکنید. در وعده صبحانه شیر یا ماست بخورید. مصرف یک فنجان محصولات لبنی در روز از افزایش ناگهانی قند خون جلوگیری می کند. مصرف فرآورده های کم چرب مانع انباشت چربی های اشباع و افزایش کلسترول خون می شود. در خوردن کره زیاده روی نکنید. سعی کنید از کره های کم چرب استفاده کنید.

#### ۳- غذاهایی غنی از فیبر

یبوست و سوء هاضمه در دوران بارداری ناخوشایند است. اگر چه نمی توان از آن پیشگیری کرد اما ز نان باردار می تواند با مصرف غذاهایی غنی از فیبر در رژیم غذایی خود کمی تسکین یابد. مصرف غذاهای فیبردار سبب می شود که خانم های باردار در طول روز احساس سیری بیشتری داشته باشند و کمتر به سمت مصرف غذاهای حاوی قند های ساده مانند شیرینی و شکلات گرایش داشته باشند.

برخی از غذاهای غنی از فیبر که می توانید در رژیم بارداری خود قرار دهید، عبارتند از: غلات سبوس دار مانند جو، دانه کتان، دانه چیا، کلم بروکلی، ذرت شیرین، انجیر، سیب، موز و گلابی.

#### ۴- غلات کامل

غلات کامل سرشار از ویتامین B، فیبر غذایی، کر بوئیدرات ها و مواد معدنی مانند منیزیم، آهن و سلنیوم هستند. این مواد مغذی برای رشد و نمو سالم کودک ک مهم هستند. نمونه هایی از غلات عبارتند از: بلغور گندم، بلغور جو دوسر، گندم سیاه، جو، برنج قهوه ای و ارزن.

#### ۵- غذاهایی غنی از آهن و فولات

در دوران بارداری بدن مادر به آهن اضافی نیاز دارد تا خون بیشتری برای خود و کودکش فراهم کند. فولات برای رشد مناسب مغز و نخاع کودک مهم است بنابراین، غذاهای غنی از فولات مانند اسفناج، کلم پیچ، مارچوبه، کلم بروکلی، عدس، آووکادو و جوانه بروکسل را در رژیم خود بگنجانید. بیشتر سبزیجات برگ تیره هم غنی از فولات و آهن هستند. غذاهای غنی از آهن نیز شامل غلات کامل، گوشت، ماهی، توفو، جگر، دانه سویا، مغزها و دانه های می شود.

در تهیه این مطلب از سایت «نمناک» کمک گرفته شده است.



فرنی یکی از دسر هایی است که در ماه رمضان مصرف بیشتری دارد. به همین دلیل باید کدبانوی منزل نکات تهیه آن را به خوبی بداند. ادامه مطلب را در این زمینه مطالعه کنید.

۱- آرد برنج را حتما باید در شیر سرد حل کنید. اگر شیر گرم یا داغ باشد، آرد گلوله گلوله و فرنی خراب می شود.

۲- آرد برنج مرغوب و ایرانی در عطر و رنگ و طعم فرنی تاثیر مستقیم دارد.

۳- بهتر است فرنی را تا داغ است در ظرف مناسب بریزید.

۴- برای تزئین از دارچین و گل سرخ و خلال پسته و بادام یا هر چیزی که خودتان دوست دارید، استفاده کنید.

۵- اگر می خواهید فرنی شما خوش طعم و مجلسی شود، بهتر است هنگام پخت فرنی مقداری کره و خامه به مواد فرنی اضافه کنید.

۶- برای این که بتوانید متوجه شوید فرنی شما آماده شده است یا خیر، با کفگیر یا قاشق روی آن خطی بکشید. اگر جای خط باقی ماند و سریع از بین رفت، فرنی شما آماده است.