دانستنی ها

خواص سبزیجات فصل تابستان

بیشتر سبزیجات به طور طبیعی چربی و کالری کمی دارد. هیچ یک از سبزیجات حاوی کلسترول نیست. سبزیجات منابع مهم بسیاری از مواد مغذی از جمله پتاسیم، فیبر غذایی، اسید فولیک و ویتامین های آ، ث و E است. استفاده از رژیم غنی از میوه ها و سبزیجات می تواند خطر سکته مغزی، بیماری های قلبی عروقی، دیابت نوع ۲، برخی سرطان ها مانند سرطان دهان، معده، کولون و رکتوم، سنگ های کلیوی و کاهش توده استخوانی را کم کند. سالم ترین سبزیجاتی که در فصل تابستان به راحتی به آن ها دسترسی دارید، عبارت انداز:

خانواده پیاز

سبزیجات خانواده پیاز از قبیل سیر و ... یک آنتی اکسیدان ضد سرطان است و مزایای فیتوکمیکال دارد به طوری که در برابر ابتلا به سرطان ریه و پروستات محافظت ایجاد می کند.

ذرت

ذرت پخته شده حاوی بالاترین میزان آنتی اکسیدان هایی مانند لوتئین است که با نابینایی در بزرگ سالان مسن تر مبارزه می کند. ذرت سرشار از انواع ویتامین ها و مواد معدنی از جمله ویتامین های گروه ب مانند تیامین، ریبوفلاوین، نیاسین، پانتوتنیک اسید، فولات و نیز ویتامین ث به علاوه پتاسیم، فسفر و منگنز است. انواع فیبر های محلول و نامحلول به فراوانی در ذرت یافت می شود.

نخود فرنگی

مصرف روزانه نخود سبز همراه با دیگر حبوبات، خطر ابتلا به سرطان معده را کاهش می دهد. نخود فرنگی حاوی موادی برای تقویت سلامت استخوان هاست ضمن این که منبع غنی از ویتامین ب ۶ و اسید فولیک نیز محسوب می شود. نخود فرنگی منبع خوبی از ویتامین های ب ۲، ب ۱ و ب ۳ هم است که همه این ویتامین ها برای سوخت و ساز چربی، پروتئین و کربوهیدرات ضروری هستند.

کلم بروکلی

کلم بروکلی سرشار از آنتی اکسیدان های ضد سرطان است. یک مطالعه نشان داد، مردانی که در هفته پنج وعده یا بیشتر سبزیجات چلیپایی مانند بروکلی را مصرف می کردند، در یک دوره ۱۰ ساله، ۵۰ درصد کمتر از دیگران به سرطان مثانه مبتلا شدند.

فلفل دلمه ای قرمز

یک عدد فلفل دلمه ای متوسط تنها ۳۲ کالری دارد و سرشار از ویتامین ث است. مصرف این نوع فلفل به دلیل وجود ویتامین ب ۶ و اسید فولیک، به دفع تصلب شرایین در دیابتی ها که می تواند منجر به بیماری های قلبی شود کمک می کند. هر دوی این ویتامین ها باعث کاهش هموسیستئین می شود؛ مولکول خطرناکی که منجر به تخریب رگ های خونی و افزایش حمله قلبی و سکته مغزی می شود.

داده تصویری

خوراک خوش اخلاق ها

خوراکی که بتواند استرس را کاهش دهد و با افسردگی مبارزه کند خوش اخلاقتان می کند

تغذیه

مواد غذایی که مصرف می کنیم بر اساس فعل و انفعالات درونی بدن بر خلق و خوی ما تاثیر می گذارد. امروزه به دلایل متعددی گاهی احساس غم و ناامیدی می کنیم و رفتار نامناسب دیگران هم بر احساس بد ما تاثیر می گذارد. به همین دلیل ضمن این که باید بدانیم چگونه رفتار خود را مدیریت کنیم باید از مواد غذایی هم کمک بگیریم. ادامه مطلب را در این زمینه مطالعه کنید:

کربوهیدرات ها

در مطالعه جدیدی در بایگانی مجله طب داخلی (InternalMedicine)، کسانی که یک سال یک برنامه غذایی حاوی مقادیر خیلی کم از کربوهیدرات (حدود ۱/۲ فنجان برنج و یک تکه نان) را دنبال کردند، اضطراب، افسردگی و خشم بالاتری را در مقایسه با کسانی که رژیم غذایی حاوی چربی کم و کربوهیدرات زیاد داشتند و تمرکزشان روی لبنیات کم چرب، غلات کامل، میوه و دانه ها بود، نشان دادند. کربوهیدرات ها تولید سروتونین (ماده شیمیایی احساس خوب در مغز) را افزایش می دهد. رژیم غذایی حاوی مقادیر کم کربوهیدرات، تاثیر منفی روی خلق و خو دارد.

میوه و سبزیجات

مطالعات قدیمی نشان داده اند که آنتی اکسیدان های موجود در میوه ها و سبزیجات و اسیدهای چرب امگا ۳ در ماهی با کم شدن خطر ابتلا به افسردگی، مرتبط است. فولات، ویتامین ب موجود در دانه ها، مرکبات و سبزیجات روی انتقال دهنده های عصبی که بر خلق و خو تاثیر می گذارد، موثرند.

زعفران

در مطالعه ای که در ایران بین ۵۰ زن مبتلا به سندروم پیش قاعدگی انجام شد و با مصرف کپسول زعفران پس از پایان مطالعه مشخص شد علایم پی ام اس در آن ها (از جمله نوسانات خلقی و افسردگی) حداقل ۵۰ درصد کم شده است، در مقایسه با گروه دارونما که فقط ۸ درصد کاهش علایم را گزارش دادند.

شکلات تلخ

مطالعه ای که در مرکز تحقیقاتی در سوئیس انجام شد، نشان داد که خوردن شکلات تلخ (دقیقا به میزان ۴۰ گرم در روز) و به مدت دو هفته، هورمون استرس (کورتیزول) را در کسانی که به شدت استرس داشتند، کاهش می دهد.

موز

موز منبع خوبی از قند طبیعی، ویتامین B6 و فیبر پری بیوتیک است که سطح قند خون و خلق و خوی شما را پایدار و در نتیجه شما را خوش اخلاق نگه می دارد.

مغز و آجیل

برخی مغزها سرشار از تریپتوفان، روی (زینک) و سلنیوم است که می تواند از عملکرد مغز پشتیبانی کند و خطر ابتلا به افسردگی را کاهش دهد. بدنیست درباره بهترین منابع زینک هم آگاهی داشته باشید.

قهوه

قهوه ترکیبات بی شماری از جمله کافئین و اسید کلروژنیک را برای بدن فراهم و به این ترتیب روحیه شما را تقویت می کند. تحقیقات نشان می دهد که قهوه بدون کافئین حتی ممکن است تاثیر گذار باشد.

راهکارهایی برای بهبود خلق و خو

- ✓ در هر وعده غذای سنگین نخورید.
- ✓ ورزش کنید.
- ✓ خواب کافی داشته باشید.
- ✓ هوای تازه استنشاق کنید.
- ✓ زیاد بخندید.
- ✓ در کارهای داوطلبانه اجتماعی شرکت داشته باشید.

منابع: سلامت نیوز، باشگاه خبرنگاران جوان

بیشتر بدانیم

چه کسانی نباید گوجه فرنگی بخورند؟

متخصصان تغذیه توصیه می کنند هنگام مصرف گوجه فرنگی برخی نکات را باید رعایت کنید. «آنا دنیسوا» متخصص گوارش در روسیه می گوید: «گروهی از مواد غذایی وجود دارد که مصرف آن ها با گوجه فرنگی توصیه نمی شود. گوجه فرنگی در فهرست مواد غذایی ممنوعه برای بیمارانی که از ریفلاکس معده رنج می برند، گنجانده شده است، زیرا هنگام خوردن آن، دچار سوزش معده می شوند. این افراد هنگام خوردن گوجه فرنگی، احساس مزه تلخ یا اسیدی در دهان دارد، زیرا محتوای معده به مری برمی گردد و همه این ها از خوردن مقداری گوجه فرنگی تازه یا پخته شده یا به صورت رب گوجه فرنگی و البته از خوردن پیتزا با گوجه فرنگی حاصل می شود.» به گفته این متخصص، علاوه بر گوجه فرنگی و رب، قهوه، مرکبات، شکلات، شیرینی و پیتزا نیز در فهرست موادی قرار دارد که باعث سوزش سر دل آن ها می شود.

آشپزی من

سالاد

سالاد پیازچه؛ عطر و طعم به یاد ماندنی

- سیب زمینی پخته و نگینی خرد شده - ۳ لیوان
- سینه مرغ آب پز و نگینی یا ریش شده - ۲ لیوان
- خیارشور نگینی خرد شده - یک لیوان
- پیازچه نگینی خرد شده - یک لیوان
- شوید خرد شده - سه چهارم لیوان
- ماست خامه ای - نصف لیوان

۱- تمام مواد را پخته و نگینی خرد کنید.
۲- برای تهیه سس در ظرفی مناسب، سس مایونز، آب لیمو، ماست خامه ای، کمی فلفل سیاه، آویشن و پودر سیر را بریزید و خوب با هم مخلوط کنید.
۳- سس آماده شده را با همه مواد خرد کرده، مخلوط کنید و چند ساعت داخل یخچال قرار دهید تا مواد جذب هم شود و جا بیفتد.

نکات

۱- می توانید برای طعم بهتر چند قاشق روغن زیتون به سالاد اضافه کنید.
۲- به جای سینه مرغ می توانید از دو لیوان کالباس نگینی خرد شده استفاده کنید.
۳- وقتی که مواد سالاد گرم است سس را اضافه نکنید. چون در این حالت تمام سس جذب مواد و باعث می شود سس بیشتری مصرف کنید.

زیبایی

بانوان

روتین پوستی و مراحل انجام آن

فاطمه قاسمی

مترجم

احتمالا این روزها خیلی بیشتر از قبل نام روتین پوستی به گوش تان خورده است. راز داشتن یک پوست سالم، تمیز و زیبا مستلزم انجام یک روتین منظم مراقبت از پوست است و نه شیوه های غیر معمول، کمتر شنیده شده یا پرهزینه. هر فردی با هر نوع پوست و سن و سالی بهتر است یک مراقبت پوستی برنامه ریزی شده و روزانه مخصوص به نوع پوست خود داشته باشد. در این مطلب روتین پوستی مناسب، مراحل و نکات مربوط به آن را معرفی خواهیم کرد.

مراحل روتین پوستی

✓ روتین پاک سازی پوست یا شست و شوی صورت

آلودگی های محیط، گرد و غبار و مواد آرایشی روی پوست، منافذ پوستی را می بندد و لایه های پوست را می پوشاند بنابراین لازم است دو بار در روز صورت خود را با شوینده ها و پاک کننده های مخصوص تمیز کنید. قبل از هر چیز مواد آرایشی روی پوست تان را با میسلار واتر، شیر پاک کن یا روغن های پاک کننده آرایش پاک کنید. سپس اقدام به شستن پوست صورت تان با شوینده های مناسب با نوع پوست خود کنید که اغلب به صورت فوم، ژل و پدهای پاک کننده در دسترس هستند. برای پاک سازی عمیق تر پوست های چرب و مستعد جوش می توانید یک تا دو بار در هفته از ماسک های پاک سازی مانند ماسک خاک رس، ماسک زغال و... استفاده کنید.

✓ متعادل سازی پوست یا تنظیم PH

در این مرحله با استفاده از تونر، تونیک یا لوشن، اسیدیته یا ph پوست را که در اثر شستن یا مواد آرایشی تغییر کرده است تنظیم می کنیم. ضمن این که تونرها می توانند به لایه های عمیق تر پوست نفوذ و باقی مانده آرایش و آلودگی را از لایه های زیرین پوست پاک کنند. تونرهای مختلف با خاصیت درمانی و مراقبتی همچنین می توانند به کوچک تر کردن منافذ باز پوست، آب رسانی و مرطوب کنندگی و تسکین قرمزی و التهاب پوست های حساس کمک کنند. از زدن تونر روی چشم ها و پوست اطراف آن خودداری کنید. اگر جوش های فعال، سطحی و چرکی دارید، از دو پد جداگانه برای دو طرف صورت خود استفاده کنید تا عفونت و باکتری ها در تمام سطح صورت پخش نشوند. بعد از تمیزی و حفظ اسیدیته پوست می توانید از سرم های درمانی مثل سرم های حاوی ویتامین C یا سرم های حاوی هیالورنیک اسید و کلاژن استفاده کنید.

✓ آب رسانی پوست

برای پوست دور چشم از یک کرم دور چشم مخصوص با خاصیت آب رسانی، روشن کنندگی و نرم کنندگی در روتین خود استفاده کنید. برای آب رسانی پوست دیگر نقاط صورت هم می توانید از کرم ها و ژل های آب رسان، کرم های روز و شب و اسپری های آب کمک بگیرید. مقداری از این محصولات را روی صورت ماساژ دهید تا جذب پوست شود. اگر خشکی پوست تان شدید است پیشنهاد می شود از یک محصول آب رسان به همراه یک اسپری آب همزمان برای تاثیر پذیری بیشتر استفاده کنید. در نهایت برای محافظت از یک پوست آب رسانی و هیدراته شده در برابر خشکی، از مرطوب کننده ها برای ماساژ روی پوست کمک بگیرید تا پوست طراوت و نرمی خود را حفظ کند.

روتین پوست هفتگی

✓ از آن جا که توانایی پوست برای دفع سلول های مرده با افزایش سن کاهش می یابد با لایه برداری، پوست روشن تر می شود و آلودگی ها و چربی های جمع شده در منافذ پوست از بین می رود. برای تعداد دفعات انجام لایه برداری در هفته به نوع و واکنش پوست تان توجه کنید.

✓ برای رفع مشکلات پوستی، هفته ای یک بار از ماسک های مغذی و تسکین دهنده پوست استفاده کنید. ماسک های پوستی با اهداف خاصی استفاده می شود مثلا ماسک خاک رس به سم زدایی پوست کمک می کند و ماسک های روشن کننده، تیرگی ها را از بین می برد.

✓ نکاتی که برای داشتن یک روتین موثر باید رعایت شود

۱- از ماساژ محکم پوست دور چشم با شوینده ها اجتناب کنید چون باعث شل شدن و چروک شدن پوست تان می شود.
۲- بعد از انجام روتین پوست در صبح در صورتی که قصد خروج از خانه را داشتید از ضد آفتاب های مخصوص استفاده کنید تا از پوست شما در برابر نور مرئی و پرانرژی خورشید محافظت کند.
۳- بسته به میزان چربی طبیعی پوست خود، حوله و روبالشتی هایتان را چند روز یک بار یا حداکثر هفته ای یک بار بشویید.
۴- به مقدار کافی آب بنوشید و از میوه های سرشار از ویتامین و آنتی اکسیدان استفاده کنید.

منابع: chetor، mag.sarak-co