

عادات خطرناکی که به چشم آسیب می زند
استفاده نکردن از عینک آفتابی
همه ما می دانیم که اشعه ماورای بنفش خورشید، باعث تسریع روند پیری پوست، از جمله اطراف چشم-ها می شود. اما آیا می دانستید که این اشعه می تواند به بینایی آسیب برساند و باعث مشکلاتی مانند آسیب دیدگی شبکیه چشم، آب مروارید و ناخنک شود؟ در هوای آفتابی یا ابری، حتما از عینک آفتابی استفاده کنید.

استعمال دخانیات

در هر نخ سیگار، بیش از ۷هزار ماده شیمیایی وجود دارد، برخی از این- مواد مانند متواکسیدکربن و نیکوتین به رگ های خونی آسیب می رساند و مانع از گردش مناسب خون در چشم- می شود. دود سیگار مشکلات بینایی مانند آب مروارید و تباهی لکه زرد را تشدید می کند.

نگاه کردن از گوشه چشم

این حالت می تواند دو دلیل داشته باشد یا این که آن چه سعی دارید بخوانید، خیلی نزدیک است یا این که خیلی ریز است. بنابراین از گوشه چشم نگاه می کنید و این حالت وضعیت چشم را از حالت طبیعی خارج می کند و به چشم آسیب می رساند.

کتاب خواندن در وسیله نقلیه در حال حرکت

مسافرت های طولانی می تواند خسته کننده باشد اما بهتر است در این سفرها به جای خواندن کتاب، سرگرمی دیگری برای خود پیدا کنید. هنگام کتاب خواندن در وسیله نقلیه در حال حرکت، چشم مجبور است به طور مداوم روی چیزی که می خوانید، تمرکز کند. این فشار روی چشم، اغلب با سردرد و تاری بینایی همراه است و باعث آسیب چشمی می شود.

استفاده از لب تاپ و تبلت برای تماشای فیلم

تماشا کردن فیلم یا برنامه از فاصله نزدیک فشار زیادی روی چشم- وارد می کند و به چشم-ها آسیب می‌رساند. افرادی که عادت دارند از این وسایل برای تماشای برنامه های خود استفاده کنند، باید به طور مرتب به چشم ها استراحت دهند.

مصرف کم میوه های رنگی

میوه های رنگارنگ، سرشار از ویتامین و آنتی اکسیدان است که برای چشم مفید است. میوه‌هایی چون پرتقال، توت قرمز، هویج، کوجه فرنگی، فلفل دلمه ای، کدوخلوایی و کلم بروکلی حاوی مواد مغذی است که بینایی را تقویت می کند و پیشرفت روند بیماری های مربوط به سن مانند آب مروارید، آب سیاه و ماکولودژنراسیون را به تأخیر می اندازد.

تماشای برنامه تلویزیونی هنگام دراز کشیدن

یکی از مشکلاتی که بر اثر بی تحرکی به وجود می آید، وارد شدن فشار روی چشم و بدتر شدن وضعیت بینایی است.

کم خوابی

شکی نیست که کم خوابی باعث سیاهی و پف زیر چشم می شود؛ اما آیا می دانستید که کم خوابی به سلامت چشم آسیب می رساند. اسپاسم و خشکی چشم، می تواند به علت کم‌خوابی بروز کند.

از خواص عسل غافل نشوید

متخصصان تغذیه و سلامت توصیه می‌کنند که با فرا رسیدن فصل سرما این خوردنی مفید را به رژیم غذایی روزانه خود اضافه کنید و با مصرف آن به بسیاری از مشکلات جسمی و بیماری‌های مربوط به این فصل از جمله موارد زیر پایان دهید:

درمان‌کننده سرفه

عسل در فصل سرد خاصیت دارویی دارد. بر اساس یک مطالعه انجام شده برای کودکانی که دچار سرماخوردگی بودند بدون هیچ گونه دارویی، عسل تجویز شد و نتایج مطالعات نشان داد که عسل در بهبود سرفه و خواب کودکان موثرتر از داروهای شیمیایی است. سازمان جهانی بهداشت نیز عسل را به عنوان یک ماده مسکن در درمان سرفه معرفی کرده است.

شفادهنده زخم‌ها

عسل سابقه‌ای طولانی در درمان زخم دارد. در واقع عسل ضدباکتری و التیام‌دهنده است. نوع از عسل می‌تواند این خاصیت را داشته باشد. در یک مطالعه منتشر شده در مجله انگلیسی «جراحی» متخصصان از عسل برای درمان ۵۹ بیمار که زخم‌های شدیدی داشتند، استفاده کردند. همه این بیماران جز یک نفر پس از گذشت یک هفته درمان با عسل بهبود یافتند.

درمان‌کننده مشکلات پوستی

در یک مطالعه انجام شده در مجله تحقیقات پزشکی اروپا عسل برای درمان مشکلات پوستی در ۳۰ بیمار استفاده شد و پس از گذشت یک هفته زخم‌ها و خارش‌های پوستی در این افراد بهبود یافت. با توجه به این که در فصل سرما اختلالات پوستی به دلیل سرمای هوا تشدید می‌شود استفاده از آن بیشتر توصیه می‌شود.

انرژی‌زا

یک عقیده اشتباه در میان مردم شایع شده مبنی بر این که استفاده از کربوهیدرات‌ها مفید نیست در حالی که کربوهیدرات‌ها در مواد غذایی سالمی مانند میوه‌ها، سبزیجات و آجیل وجود دارند. علاوه بر این سیستم گوارش هر فردی برای ساخت گلوکز و تولید انرژی به کربوهیدرات نیاز دارد. عسل نیز یکی از مواد غذایی حاوی کربوهیدرات است و به تامین انرژی بدن کمک می‌کند. عسل همچنین منبع غنی از آنتی‌اکسیدان است.

به روش صحیح پیاده روی کنید

یک شخص عادی روزانه بین ۲۵۰۰ تا ۵۰۰۰ گام پیاده‌روی می‌کند. گرچه این مسافت ممکن است زیاد به نظر برسد، شاید بخواهید با ترتیب دادن یک برنامه ورزشی پیاده‌روی به میزان آن بپردازید.

پیاده‌روی سریع میزان مصرف اکسیژن را افزایش می‌دهد. قلب شما برای پمپ کردن خون بیشتر تقویت می‌کند، گردش خون را بهبود می‌بخشد و فشار خون را کاهش می‌دهد. پیاده‌روی همچنین روند پیشرفت آرتروز را کند می‌کند، سرعت از دست رفتن توده استخوانی را در پوکی استخوان کاهش می‌دهد و عضلات را تقویت می‌کند.

اگر در حال بهبودی از جراحی یا جراحت اخیر هستید، باید پیش از شروع یک برنامه پیاده‌روی با دکترتان مشورت کنید. ممکن است بتوانید فشار ملایم پیاده‌روی را تحمل کنید، بدون اینکه آسیب‌دیدگی‌تان بدتر شود. پیاده‌روی به بسیاری از افراد کمک کرده است که از درد آرتروز و کمردرد رهایی یابند. پیاده‌روی استرس را کاهش می‌دهد، به شما کمک می‌کند چشم‌انداز مثبتی از زندگی پیدا کنید و می‌تواند باعث شود احساس جواتر بودن کنید.

می‌توانید به تنهایی یا با دوستان‌تان تقریباً در هر جایی و هر زمانی که برایتان راحت است، پیاده‌روی کنید. تنها انرژی که به آن نیاز دارید، یک کفت کمش است. باید راحت و پشتیبان یا باشد و باعث ایجاد تاول یا پینه پا نشود. کفش‌هایی را انتخاب کنید که از قوس پا حمایت کنند و پاشنه پا را اندکی بالا ببرند. در کفش‌های پیاده‌روی باید مواد سفتی پاشنه پا را احاطه کنند تا مانع از لق زدن پاشنه پا حین راه رفتن شوند. پنجه کفش نیز باید فضای کافی برای پا داشته باشد و در عین حال بیش از حد دراز نباشد.

هنگامی که برنامه ورزشی‌تان را شروع می‌کنید یا پیاده‌روی آهسته برای ۵ دقیقه خودتان را گرم کنید، بعد سرعت پیاده‌روی‌تان را بالا ببرید تا سرعت ضربان قلبتان افزایش یابد و تنفس‌های عمیق‌تر انجام دهید. بعد حدود ۱۵ دقیقه پیاده‌روی سریع انجام دهید. در حالیکه پیاده‌روی می‌کنید، دست‌هایتان را تاب دهید. هنگام راه رفتن شکم‌تان را تو دهید، پشتتان را صاف کنید و سرتان را بالا نگهدارید.

پنجه‌های پایتان را به جلو متوجه کنید و با گام‌های بلندی در حدی که برای شما راحت باشد و به شما فشار نیاورد، پیاده روی کنید. پیاده‌روی‌تان را با پنج دقیقه سرد کردن و چند حرکت کششی ملایم تمام کنید. در مرحله بعد باید این برنامه پیاده‌روی به صورتی کاری معمول درآورید. این برنامه را ۳ تا ۴ روز در هفته با روزهای استراحت در میان آنها شروع کنید. پس از ۲ هفته ۵ دقیقه به بخش پیاده‌روی سریع بپردازید. این افزایش ۵ دقیقه‌ای را برای هر ۲ هفته ادامه دهید تا زمانی که به تدریج قدرت و تحمل بدنی‌تان افزایش یابد.

یک شیوه دیگر برای رسیدن به آمادگی بدنی با برنامه پیاده‌روی این است که از چوب‌های پیاده‌روی استفاده کنید. گرفتن چوب پیاده‌روی در دست‌ها این مزیت را دارد که باعث می‌شود بخش بالایی بدن بیشتر فعال شود و برای بخش پایینی بدن نیز پایداری بیشتری ایجاد شود. در طول پیاده‌روی یک بطری آب همراه داشته باشید تا مانع کم‌آبی بدن شود. ۱۵ دقیقه پیش از شروع پیاده‌روی نیم لیتر آب بنوشید و نیم لیتر دیگر آب نیز پس از سرد کردن خودتان بنوشید. هر ۲۰ دقیقه یا بیشتر هنگام پیاده‌روی نیز آب بنوشید.

سلامت

• دوشنبه ۲۰ مهر ۱۳۹۴ ۲۸ ذی‌الحجه ۱۴۳۶ Oct 12, 2015 سال بیستم شماره ۵۵۹۲ •

آشنایی با ضد استرس های طبیعی



خوردن مواد غذایی شیرین، تنظیم اشتها و بهبود متابولیسم بدن ششوند. در آجیل گروه ویتامین های B، روی، منیزیم و روغن های امگا ۳ و ۶ وجود دارد که همگی اثر مثبت بر اعصاب و رفع استرس می‌گذارند. در رأس همه‌ی این ها بادام است که کاروتنوئید که نشان دهنده یک آنتی اکسیدان قوی است به کاهش استرس بدن کمک می‌کند. مصرف حدود ۳ تا ۴ واحد برای مصرف سبزیجات و ۲ تا ۴ واحد برای میوه ها در طول روز ضروری است.
آجیل فراموش نشود
دانه های آجیل نیز به طور طبیعی می توانند سبب تنظیم سطح قند خون، کاهش هوس

مواد غذایی ضد روماتیسم مفصلی



می‌برند. این محققان بعد از بررسی برنامه‌ی غذایی آن ها دریافتند که اسکیموها بزرگترین مصرف کننده اسیدهای چرب امگا ۳ هستند که به میزان زیادی در ماهی ها و گوشت فک وجود دارد. محققان بررسی‌های بیشتری روی تأثیر امگا ۳ ها انجام داده و به این نتیجه رسیدند که مصرف امگا ۳ ها باعث بهبود حرکت مفاصل و سلامت آن ها می‌شود.

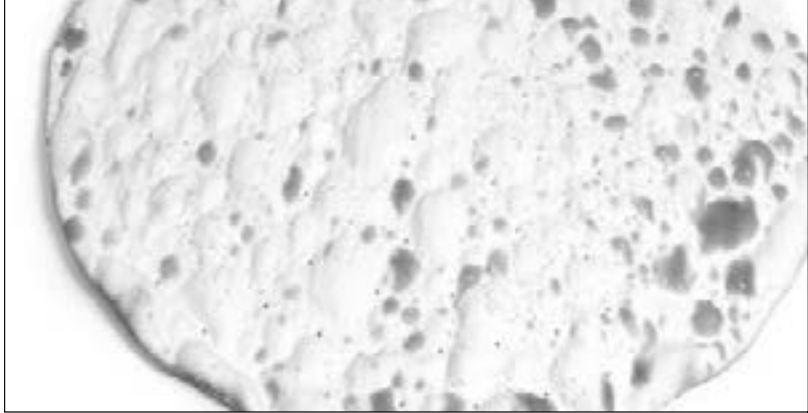
مواد غذایی ضدروماتیسم: پروتئین های گیاهی
توفو یا همان پنیر سویا، تمبه ی سویا و... جزو منابع غذایی پروتئین های گیاهی هستند. خوشبختانه این روزها محصولاتی مانند توفو در ایران نیز جایگاه خود را پیدا کرده است. تمبه نیز یکی از محصولات غذایی تهیه شده از دانه های سویای تخمیر شده با قارچ است. شما می‌توانید از فروشگاه های بزرگ یا مراکزی که محصولات غذایی گیاهی می‌فروشند این مواد غذایی را تهیه کنید و از پروتئین های گیاهی موجود در آن ها استفاده کرده و جایگزین پروتئین های حیوانی کنید. گوشت قرمز که حاوی پروتئین است در عین حال دارای امگا ۶ فراوانی نیز هست که مصرف زیادی آن برای افرادی که به

اسکنیوم هستند که برای مقابله با این مشکل مفید عمل می‌کنند. این عناصر خواص ضدالتهابی بسیار موثری دارند. این دانه های روغنی همچنین سرشار از کلسیم هستند که باعث تقویت و افزایش استحکام استخوان ها می‌شود. بادام و پوره ی فندق نیز جزو منابع مفید و باارزش ویتامین E هستند. این ویتامین با رادیکال های آزاد مقابله کرده و از غشاهای سلولی بدن محافظت می‌شود از همان ابتدای کودکی و همچنین جوانی به فکر میزان ویتامین E بدنتان باشید.

مواد غذایی ضدروماتیسم: برخی ماهی ها و غذاهای دریایی

ماهی های حاوی امگا ۳ مانند قزل آلا و... و... جزو دانه ها و مغزهای روغنی پرکالری هستند که نباید در مصرف آن ها زیاده روی کرد. چون اسکان اضافه وزن را بالا می‌برند و همین اضافه وزن نیز یکی از عوامل تشدید کننده‌ی روماتیسم است. با این حال مصرف میزان کم و مناسب این دانه‌ها و مغزها حاوی عناصر مغذی مخصوص مس

نان لواش برای دانش آموزان ممنوع



۱۱

توصیه می‌کنند. اگر شما هم طالب آرامش هستید، روزی سه فنجان چای یا جوشانده بابونه بنوشید. مصرف عصاره چای بابونه قبل از خواب با بالا بردن سطح آمینو اسید گلینین می‌تواند سبب آرام سازی سیستم عصبی و جلوگیری از بروز استرس شود. مصرف چسای بابونه همچنین می‌تواند به تنظیم وضعیت دستگاه گوارش مانند گرفتگی معده و رفخ یبوست نیز بپردازد.

بدبوی مهربان

یکی دیگر از مواد غذایی کاهنده استرس، سیر خوراکی است که نوعی اثر ضد باکتری، ضد ویروسی و ضدقارچی در بدن از خود به جای می‌گذارد. با به وجود آمدن اثرات محافظتی از بدن، سیستم عصبی آرامش پیدا کرده، بروز استرس ناشی از عوامل بیماری زا در بدن از بین می‌رود. مصرف سیر همچنین می‌تواند سبب کاهش التهاب بافت عضلات و گرفتگی عضلات شود که به هنگام استرس روی می‌دهد.

ماهی را به سفزه بیاورید

ماهی های روغنی مانند ماهی سالمون و قزل آلا نیز به دلیل دارا بودن امگا ۳، ویتامین های گروه B، روی و منیزیم می‌توانند سبب کاهش استرس در افراد شوند.

بابونه آرامبخش

بابونه یکی دیگر از مواد غذایی تسکین دهنده استرس است که می‌تواند آرامش را به شما هدیه کند. اولین بار مردم یونان باستان از جوشانده بابونه برای رفع استرس استفاده کردند و از همان زمان تاکنون، مردم همواره از ترکیبات شفابخش این گیاه تعریف کرده اند و امروز به طور تقریبی می‌توان گفت که روزانه یک میلیون فنجان چای بابونه در سراسر دنیا صرف می‌شود چرا که متخصصان داروهای گیاهی بابونه را دارویی شگفت انگیز برای رفع استرس می‌دانند و مصرف آن را به بیماران خود

روماتیسم مبتلا هستند مناسب نیست. متأسفانه در غضروف افراد مبتلا به روماتیسم میزان امگا ۶ ها بسیار بالا و میزان امگا ۳ها به طور غیرعادی پایین است. بنابراین لازم است که امگا۶ها را تا حد امکان کاهش داد.

مواد غذایی ضدروماتیسم: ادویه ها

ادویه ها و سبزیجات معطر را منبع واقعی و باارزش آنتی اکسیدان ها بدانید. درست است که مصرف این ادویه ها در حین طبخ غذا زیاد نیست اما ترکیب شدن آن ها با آنتی اکسیدان های موجود در مواد غذایی بسیار کمک کننده است. واقعیت شگفت‌انگیز این است که یک قاشق چایخوری دارچین معادل یک لیوان آب انگور آنتی اکسیدان دارد. از بین ادویه های مناسب برای روماتیسمی‌ها یا و آرتروزی ها می‌توان به صمغ «مر» اشاره کرد. بر اساس طب سنتی هند این صمغ آسیایی حاوی ترکیبات فوق العاده ای است که به مقابله با آرتريت و روماتیسم کمک می‌کنند. زردچوبه نیز یکی دیگر از ادویه های پرخاصیت است که از خواص و قدرت آنتی اکسیدانی بسیار بالایی برخوردار است. از طرف دیگر تمام ادویه ها با خوش طعم کردن غذا نیاز

افزودن نمک را کاهش می‌دهند. همین امر نیز مانع از جذب زیاد سدیم شده و مشکل احتباس آب را کاهش می‌دهد.

مواد غذایی ضدروماتیسم: سبزیجات

کاسنی فرنگی، تره فرنگی، کدو حلوایی، فلفل دلمه ای، خیار، بادامجان، آرتیشو، کدو، هویج، تربچه؛ گوجه فرنگی، انواع کلم ها و... حاوی خواص آنتی اکسیدانی بالایی هستند که برای مقابله با روماتیسم لازم و ضروری هستند. توجه داشته باشید که در شروع مصرف بهتر است با گوجه فرنگی آغاز کنید چون حاوی میزان زیادی لیکوپن، فلاونوئیدها و برخی رنگدانه های کاروتنوئیدی است که قدرت آنتی اکسیدانی بالایی دارند. بعد از گوجه فرنگی کلم ها از ارزش بالایی برخوردار هستند چون سرشار از آنتی اکسیدان ها و همچنین ترکیباتی به نام «گلوکوزینولات» ها هستند که با مسدود کردن روندالتهابی در مفاصل مانع از تخریب سلول های غضروف ها می‌شود. در حالت کلی زمانی که پای روماتیسم به میان می‌آید ارزش مصرف سبزیجات پررنگ تر می‌شود چون این مواد غذایی سرشار از آنتی اکسیدان ها و در عین حال کم کالری هستند.

شامل قند و چربی که چندان مورد تأکید نیست، نیز مورد توجه قرار دارد.

صفوی در رابطه با گروه غذایی نان و غلات بیان داشت: مصرف انواع نان‌های مختلف هم‌چون سنگک، تافتون و بربری به‌ویژه از نوع سبوس‌دار برای دانش‌آموزان توصیه می‌شود. همچنین نان لواش سبوس ندارد و خوردن آن هم‌چون مصرف شکر و قند بوده و فرد را دچار چاقی می‌کند؛ ویتامین‌های آن نیز صفر است، بنابراین مصرف آن برای دانش‌آموزان توصیه نمی‌شود.

وی افزود: والدین از نان‌های بدون جوش‌شیرین برای فرزندان خود استفاده کنند. صفوی با اشاره به اینکه برنج، ماکارونی، رشته، جو و ذرت در گروه نان و غلات جای دارند، افزود: روزانه دانش‌آموزان ۶ تا ۱۱ سهم از گروه‌های نان و غلات را لازم دارند.

به گفته این متخصص تغذیه ۳۰ گرم نان سنگک، یک کف دست نان بربری و یک کفگیر برنج، هرکدام یک واحد یا سهم از گروه نان و غلات به‌شمار می‌رود.

صفوی ادامه داد: انواع غلات بوداده مثل ذرت بوداده نیز ارزش غذایی مناسبی برای میان‌وعده دانش‌آموزان دارد، بنابراین مصرف آن برای آنها به‌صورت روزانه توصیه می‌شود.