

پرهیزهای خوراکی برای کنترل استرس در بحران کرونا



مصرف برخی از مواد خوراکی در شرایط استرس زیان آور است؛ مواد غذایی که ممکن است در کوتاه مدت سبب افزایش انرژی شود، اما مصرف زیاد آنها موجب فرسایش و خستگی می شود و نهایتاً در طولانی مدت می تواند سبب افزایش استرس در بحران کرونا شود. به گزارش ایسنا، اگر فرد به طور کم و بیش ثابت یا با الگویی تکرار شونده به حالت و اختلالاتی همچون خشکی و زبری پوست، شکنندگی ناخن، بیخوابی یا بدخوابی، اسپاسم و چنگه عضلات کف و ساق، بواسیر شقاق مقعد و خشکی مخاطات دچار باشد، مصرف برخی مواد غذایی برای وی بسیار گزندآورتر خواهد بود و دستور طبی در طب ایرانی این است که چنین افرادی در اندازه مصرف و تکرار مصرف برخی مواد خوراکی بسیار احتیاط کنند. این مواد غذایی که پرهیز از مصرف آنها توصیه می شود، شامل:

- سرکه، آغوره، آلبیمو، ترشی های خانگی یا بازاری
- پنیر شور، خیارشور، آجیل شور، مصرف زیاد نمک
- زنجبیل، خردل، فلفل سیاه
- سیر، پیاز تند، فلفل قرمز، شاهی، تره، پیازچه
- سس های تند و تیز
- خرمای خشک، عسل کهنه
- چای پررنگ، کاکائو، شکلات تلخ، قهوه
- ذرت پوداده، نان خشک
- گوشت گاو، گوشت های صنعتی مانند کالباس و سوسیس
- میرزا قاسمی، فلافل، غذاهای سرخ کرده، غذاهای کبابی خشک، چیپس و پفک
- بنابر اعلام دفتر طب ایرانی وزارت بهداشت، مصرف بیش از دو فنجان قهوه، نسکافه، و جای سبز در شبانه روز توصیه نمی شود.
- این نوشیدنی ها محرک سیستم عصبی هستند و گرچه در کوتاه مدت موجب انگیزش و هشیاری و احساس بهبود انرژی می شوند، اما در مصرف زیاد یا مداوم از طریق تحریک سیستم عصبی و اندوکراین موجب فرسایش و خستگی می شوند.
- به منظور افزایش بهره وری جسمی -روانی بهتر است به جای این محرک ها، روزی ۲ تا ۴ استکان چای سیاه غیرعطر همراه با هل، گل محمدی، قدری زعفران و دارچین مصرف شود.



چند نکته کلیدی برای اندازه گیری صحیح فشار خون در منزل

افرادی که فشار خون بالا دارند، رگ های قلب آن ها زودتر تنگ می شود که عوارضی مانند سکته قلبی در افراد را به دنبال دارد.

چه افرادی بیشتر در معرض خطر ابتلا به فشار خون بالا هستند؟

ساعات کاری طولانی می تواند خطر ابتلا به فشار خون بالا را افزایش دهد. توصیه می شود افرادی که در هفته به صورت طولانی مدت کار می کنند، فشار خون خود را مدام کنترل کنند؛ افرادی که پدر یا مادر آن ها فشار خون بالا دارند، مستعد ابتلا به این بیماری هستند علاوه بر آن اشخاصی که تحرک ندارند بیشتر در معرض ابتلا به فشار خون قرار می گیرند.

تأثیر تغذیه بر فشار خون

بزهش ها نشان می دهند که مصرف پتاسیم در درمان و پیشگیری فشار خون بالا بسیار موثر است؛ بنابراین مصرف مواد حاوی پتاسیم مانند میوه ها (زردآلو، موز، انجیر، هلو، گریپ فروت، آلو و انگور)، سبزی ها (سیر، قارچ، کدو سبز، کلم بروکلی و گوجه فرنگی) همچنین حبوبات تأثیر زیادی در کنترل فشار خون بالا دارند.

مصرف نمک در وعده های غذایی را تا جایی که امکان دارد، کاهش دهید همچنین از مصرف تنقلات شور و مواد خوراکی که در تهیه آن ها از نمک استفاده می شود خودداری کنید. می توانید به جای تنقلات شور از میوه و آجیل خام استفاده کنید.

مصرف ادویه جاتی مانند زعفران، ریحان، پونه و فلفل سیاه می تواند موجب کاهش فشار خون شوند، در ادامه باید افزود که غذا و مکمل های غذایی حاوی منیزیم نقش مهمی در کاهش فشار خون دارند. بعضی از حبوبات مانند لوبیا و نخود، غلات، نان سیوس دار از جمله منابع غذایی حاوی منیزیم محسوب می شوند.



عوارض فشار خون بالا چیست؟

فشار خون بالا می تواند باعث پارگی رگ ها و خونریزی مغز شود که به دنبال آن موجب مرگ یا اختلال در حرکت اندام ها، قدرت تکلم و بینایی می شود. فشار خون بالا می تواند به چشم آسیب وارد کند، باعث خونریزی چشم و تاری دید و حتی نابینا شدن فرد شود. در بعضی موارد فشار خون کنترل نشده می تواند باعث نارسایی کلیه ها شود. فشار وارده به قلب افراد موجب تضعیف تدریجی عضله قلب آن ها و ضخیم شدن آن شود که در طولانی مدت عمر فرد را کاهش می دهد.

تأثیر بی نظیر کلم در مقابله با ویروس کرونا

یافته های جدید دانشمندان دانشگاه مونپلیه فرانسه از تأثیر بی نظیر کلم در پیشگیری از ابتلا به ویروس کرونا خبر داد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، ویروس کرونا ماه ها است که با ظهور ناگهانی خود زندگی انسان ها را تحت تأثیر قرار داده است، همه دولت های درگیر با این مسئله، سازمان جهانی بهداشت و بسیاری از متخصصان دنیا به دنبال کشف راه های درمان و یا مقابله با این ویروس هستند.

تاکنون راه های مختلفی برای درمان یا کاهش اثرات ناشی از ابتلا به ویروس کرونا از سوی متخصصان مورد آزمایش و بررسی قرار گرفته است. در این میان تغذیه مناسب به عنوان یکی از کارآمدترین راهکارها در پیشگیری از ابتلا به ویروس کرونا بیان شده است. به تازگی در مطالعه ای جدید دانشمندان دریافتند کلم می تواند در مقابله با ویروس کرونا مفید باشد. این تحقیق توسط محققان دانشگاه مونپلیه فرانسه انجام شد که طی آن مشخص شد کلم، خیار و کیمچی می توانند در ایجاد مقاومت در برابر ویروس مفید باشند. در تحقیقاتی که دانشمندان این دانشگاه انجام دادند مشخص شد میزان مرگ و میر بر اثر ابتلا به ویروس کرونا در کشورهای مختلف با توجه به رژیم غذایی متفاوت بوده است. بر اساس این مطالعه کشورهای مانند بلغارستان، یونان و رومانی به دلیل محبوبیت کلم، کمترین میزان مرگ و میر را داشته اند. درک این تفاوت ها می تواند به کنترل بیماری های همه گیر کمک کند. اگرچه مقایسه سیستم های بهداشتی و گزارش آمار مرگ و میر در کشورهای مختلف دشوار است، اما در سه کشور مذکور میزان جان باختگان ویروس کرونا بسیار کم بوده است. گفتنی است کلم به دلیل دارا بودن ویتامین ث ب ۶، ویتامین آ، کلسیم، منیزیم و آهن، خاصیت دفاعی بالایی دارد.

نوسان فشار خون عوارضی همچون آسیب به قلب، کلیه و حتی سکته مغزی را به دنبال دارد بنابراین اندازه گیری صحیح نوسانات فشار خون در طول روز برای افراد مستعد ضروری است.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، نوسان فشار خون در طول روز، به ویژه افزایش آن صبحگاهان موجب افزایش احتمال حمله قلبی، آسیب به اندام های مانند چشم و کلیه ها، سکته مغزی و افزایش سرعت عوارض دیابت می شود. به همین دلیل نیاز است فشار خون را حتی در منزل چک کنیم. برای اندازه گیری فشار خون در منزل باید به نکات زیر توجه داشت:

- هنگام اندازه گیری فشار خون صحبت نکنید.
- پیش از گرفتن فشار خون، مثانه خود را خالی کنید.
- پنج دقیقه قبل از گرفتن فشار خون، بنشینید.
- لباس تنگ نپوشید و کاف فشار سنج را روی لباس خود نبندید.
- از کاف هایی که روی بازو بسته می شوند استفاده کنید، نمونه های مچی دقت کمتری دارند.

- سعی کنید دست ها یا قلب در یک سطح باشد. فشارخون
- کف هر دو پای خود را روی زمین قرار دهید و پاها را روی هم نیندازید.
- در زمان های متفاوت در طول روز، فشار خون خود را بگیریید.

آیا فشار خون بالا علائمی دارد؟

در ابتدا باید به این نکته توجه داشت که خون هنگام عبور، به دیواره شریان ها نیرویی وارد می کند که به این نیرو فشار خون می گویند. افرادی که فشار خون بالایی دارند به ندرت علائمی از خود نشان می دهند؛ به همین دلیل به آن قاتل خاموش هم می گویند؛ البته بعضی از افراد که فشار خون بالا دارند دچار سردرد، وز وز گوش، تاری دید و تهوع می شوند.



موسسه حقوقی و داوران میزان عدل

✓ ارائه خدمات حقوقی

✓ رسیدگی به دعاوی حقوقی از طریق مرجع داوران

✓ متخصص در حوزه روابط کار
✓ دعاوی کارگر و کارفرما
✓ بازنشستگی سخت و زیان آور
✓ دعاوی ثبت احوال، تغییر نام و نام خانوادگی

تلفن: ۳۲۲۰۱۷۰۸ تلفن: ۳۲۲۰۱۷۰۷ همراه: ۰۹۳۶۸۷۸۹۰۰۱ - ۰۹۱۶۵۳۰۶۳۰۰
آدرس: اهواز، چهارراه آبادان، بلوار آیت الله بهبهانی (ره) بین خیابان های شهید صدرالسادات (سیروس) و نادری طبقه دوم، طبقه فوقانی ستاد بازسازی عتبات عالیات

گروه صنعتی عباسپور (آدرین)

جهت افزایش کادر واحدهای فروش و توزیع خود از متقاضیان واجد شرایط زیر دعوت به همکاری می نماید

عنوان شغل	مزایا
ویزیتور حضوری	حقوق ثابت، پورسانت، پاداش، ایاب و ذهاب بیمه تامین اجتماعی و بیمه تکمیلی

تلفن تماس: ۴۵۷۲ ۱۵۶ ۰۹۰۲

آدرس: اهواز جاده پدافند هوایی، سایت شرکت های پخش (روبروی کیانشهر) پشت استادیوم الغدير، خیابان ۴، سوله ۴

پیام های بازرگانی را در نورخوزستان بخوانید

روزنامه نورخوزستان به منظور بی نیاز کردن شما برای یافتن بهترین منبع در جهت معرفی کالا، امور خدماتی و رفع نیازهای دیگر، صفحه راهنمای نیازمندیها را راه اندازی نمود. امید این اقدام که حاصل تلاش تیم اقتصادی روزنامه است مورد استفاده علاقه مندان واقع شود. ضمناً آمادگی داریم تا درخواست های تبلیغاتی و پیام های بازرگانی شما را دریافت و در اسرع وقت با کیفیت بالا منعکس نماییم.

تلفن تماس: ۰۶۱-۳۳۳۶۵۰۵۰۵۱



وقتشه به همه بگید

#ماسک_بزنییم

#کرونا_را_شکست_میدهم

فروشگاه اینترنتی:
www.kaangoro.com
Kaangoro_com



www.majidfood.com
majidfood

