گوناگون

شناسایی ۲۰۲ بیمار جدید کرونایی

براساس اعلام وزارت بهداشت، در شبانه‌روز گذشته ۲۰۲ بیمار جدید کرونایی در کشور شناسایی شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از وبدا، تا روز پنج‌شنبه- ۱۹ خردادماه ۱۴۰۱ و بر اساس معیارهای قطعی تشخیصی، ۲۰۲ بیمار جدید مبتلا به کووید۱۹ در کشور شناسایی و ۳۵ نفر از آنها بستری شدند. مجموع بیماران کووید۱۹ در کشور به ۷ میلیون و ۲۳۳ هزار و ۳۱۹ نفر رسید.

در طول ۲۴ ساعت گذشته ۱ بیمار مبتلا به کووید۱۹ در کشور جان خود را از دست دادند و مجموع جان باختگان این بیماری، به ۱۴۱ هزار و ۳۴۳ نفر رسید.

تا کنون ۷ میلیون ۵۷ هزار و ۹۳۸ نفر از بیماران، بهبود یافته و یا از بیمارستانها مرخص شده‌اند.

۴۰۹ نفر از بیماران مبتلا به کووید۱۹ در بخش‌های مراقبت‌های ویژه بیمارستانها تحت مراقبت قرار دارند.

تا کنون ۵۲ میلیون و ۴۰۸ هزار و ۵۴۸ آزمایش تشخیص کووید ۱۹ در کشور انجام شده است.

در حال حاضر ۰ شهرستان در وضعیت قرمز، ۰ شهرستان در وضعیت نارنجی، ۱۴۷ شهرستان در وضعیت زرد و ۲۰۱ شهرستان در وضعیت آبی قرار دارند.

کووید۱۹ احتمال اختلالات روانی را در آینده افزایش می‌دهد

نتایج یک مطالعه جدید هشدار می‌دهد افرادی که دوره کووید را پشت سر گذاشته اند ممکن است در ماه‌های پس از ابتلا در برابر اختلالات روانی آسیب‌پذیرتر باشند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث دی نیوز، محققان داده‌های بیش از ۴۶ هزار نفر در ایالات متحده را که آزمایش کووید ۱۹ آن‌ها مثبت بود و تعداد مساوی از افراد مبتلا به سایر انواع عفونت‌های تنفسی را تجزیه و تحلیل کردند هیچ یک از این افراد از قبل اختلال روانپزشکی شناخته‌شده‌ای نداشتند.

نتایج این مطالعه نشان داد که بیماران مبتلا به کووید ۱۹ حدود ۲۵ درصد بیشتر از بیماران مبتلا به سایر انواع عفونت‌های تنفسی در چهار ماه پس از ابتلا به کووید ۱۹، مبتلا به بیماری روانی تشخیص داده می‌شوند.

هنگامی که آنها بر اضطراب و اختلالات خلقی تمرکز کردند، محققان افزایش جزئی اما قابل توجهی در خطر ابتلا به اختلالات اضطرابی در بین بهبودیافتگان کووید ۱۹ کشف کردند، اما خطر افزایش اختلالات خلقی وجود نداشت.

«لون چان»، یکی از محققان از دانشگاه ایالتی اورگن، در این باره گفت: «برای افرادی که کووید داشته‌اند، اگر احساس اضطراب می‌کنید، اگر تغییراتی را در نحوه زندگی‌تان از دیدگاه روانپزشکی مشاهده می‌کنید، لازم است به دنبال کمک باشید.»

وی در ادامه افزود: «من نمی گویم هر فردی که به کووید مبتلا می‌شود با این نوع مشکل مواجه می‌شود، اما اگر شروع به نگرانی برای خود یا یکی از اعضای خانواده کنید، چیز عجیبی نیست. قطعاً باید به دنبال مراقبت از خود یا اطرافیان خود باشید.»

کاهش خطر ابتلا به سرطان با چند تغییر غذایی

کارشناسان تأکید دارند خطر ابتلا به سرطان را می‌توان با اعمال تغییراتی در سبک زندگی کاهش داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سایت مدیکال اکسپرس، اضافه وزن و چاقی را افزایش خطر ابتلا به بسیاری از سرطان‌ها مرتبط است. علاوه بر تحرک بدنی، تغییر در رژیم غذایی می‌تواند به داشتن وزن سالم کمک کند.

در ادامه به برخی از توصیه هایی غذایی به منظور کاهش خطر ابتلا به سرطان پرداخته است.

مصرف میزان کافی از میوه‌ها، سبزیجات و حبوبات در روز: بر مصرف میوه و سبزیجات تازه توجه داشته باشید؛ چرا که این مواد خوراکی حاوی فیبر و سایر ویتامین‌ها و مواد معدنی هستند.

استفاده از غلات کامل: غلات تصفیه شده همچون نان سفید را از وعده های غذایی روزانه خود حذف کنید.

خودداری از مصرف نوشیدنی‌های حاوی مواد قندی و محدود کردن مصرف مواد غذایی پر کالری: رژیم غذایی سرشار از مواد قندی به افزایش وزن کمک می‌کند؛ به همین دلیل توصیه می‌شود که مصرف این نوع از خوراکی‌ها و نوشیدنی‌ها در حداقل میزان باشد.

تأثیر مصرف روزانه اُمگا۳ در کاهش فشار خون

محققان به افراد توصیه می کنند برای کمک به کاهش فشار خون، روزانه ۳ گرم اسیدهای چرب اُمگا ۳ مصرف کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث لاین، محققان می گویند اُمگا می‌تواند از مکمل‌ها یا ماهی‌های چرب مانند سالمون، تن، ساردین، قزل آلا، شاه ماهی و صدف تأمین شود.

محققان دانشگاه ماکاوچین در فلاندر:

• افرادی که روزانه بین ۲ تا ۳ گرم اسیدهای چرب اُمگا ۳ ترکیبی DHA و EPA مصرف می‌کردند، فشار خون سیستولیک (عدد بالا) و دیاستولیک (عدد پایین) به طور متوسط حدود ۲ میلی متر جیوه کاهش یافت.

• فشار خون سیستولیک به طور متوسط ۴.۵ میلی متر جیوه برای افراد مبتلا به فشار خون بالا و حدود ۲ میلی متر جیوه برای افراد فاقد فشار خون کاهش یافت.

محققان خاطرنشان کردند که مصرف روزانه بیش از ۳ گرم اسیدهای چرب اُمگا ۳ ممکن است مزایای بیشتری برای کاهش فشار خون برای بزرگسالانی که در معرض خطر بیماری قلبی هستند، داشته باشد.

به عنوان مثال، آنها گفتند که با دریافت ۵ گرم اُمگا ۳ در روز، فشار خون سیستولیک به طور متوسط تقریباً ۴ میلی متر جیوه برای افراد مبتلا به فشار خون بالا و کمتر از ۱ میلی متر جیوه برای افراد فاقد آن کاهش می‌یابد.

کاهش شدید فشار خون نیز در افراد مبتلا به چربی خون بالا و در میان افراد بالای ۴۵ سال مشاهده شد.

پس از بررسی ارتباط بین فشار خون و اسیدهای چرب اُمگا ۳ DHA و EPA (به صورت جداگانه یا ترکیبی) در افراد ۱۸ ساله و بالاتر با یا بدون اختلالات فشار خون با کلسترول، سه گرم در روز به عنوان دوز بهینه تعیین شد.

به طور کلی، محققان ۷۱ کارآزمایی بالینی را که از سال ۱۹۸۷ تا ۲۰۲۰ در سطح جهانی منتشر شده بودند بررسی کردند که شامل تقریباً ۵۰۰۰ شرکت کننده در محدوده سنی ۲۲ تا ۸۶ سال بود. شرکت کنندگان به طور متوسط به مدت ۱۰ هفته از منابع غذایی و / یا مکمل‌های تجویزی اسیدهای چرب استفاده کرده بودند.

زنان و خانواده

قاسم پور: توجه به مسائل مناطق کم‌برخوردار را پیگیری می کنیم

رئیس فراکسیون زنان و خانواده مجلس شورای اسلامی با اشاره به بازدید از منطقه ۱۹ تهران گفت: توجه به مسائل مناطق کم‌برخوردار از اولویت‌هاست که تا حصول نتیجه پیگیری خواهم کردم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، فاطمه قاسم پور- نماینده مردم تهران در مجلس در مطلبی در صفحه شخصی اینستاگرامش نوشت: «مداخلاتی که در راستای کاهش آسیب‌های اجتماعی مورد توجه اصلی سیاست‌گذاران و برنامه‌ریزان قرار دارد، اغلب مداخلات اجتماعی است. این مداخلات اگرچه می‌تواند مؤثر واقع شود و جامعه درگیر با آسیب را متنفع سازد، اما در کنار آن نیازمند تعریف فرآیندهایی در راستای کدر کردن یا قطع چرخه تولید آسیب هستیم. این فرآیندها ممکن است جنس اجتماعی نداشته باشد، اما آثار اجتماعی به همراه آورد. منطقه ۱۹ تهران منطقه‌ای است که نیازمند توجه جدی مدیران شهری است. هفته گذشته برخی از مسایل منطقه ۱۹ را به همراه خانم شمس احسان عضو شورای شهر تهران با حضور برخی از مدیران شهرداری و شهردار منطقه ۱۹ بررسی کردیم. عمده مسائل شهری این منطقه با رویکرد بازآفرینی قابل حل و فصل است که این اقدام هم در دستور کار شهرداری است و هم نیازمند پیگیری از شورای عالی مسکن و شهرسازی است.

علاوه بر آن، ساخت مسکن قابل استطاعت با پیوست‌های فرهنگی - اجتماعی، خواست شهروندان است که در این جلسه این موضوع نیز مورد تأکید قرار گرفت و قرار شد پیوست فرهنگی- اجتماعی ساخت این مسکن‌ها در این منطقه تدوین و ارزیابی شود. بی‌توجهی به این پیوست‌ها می‌تواند موجب رشد و گسترش آسیب‌های اجتماعی در منطقه شود.

موضوع حریم شهری و روستای مرتضی گرد هم موضوع دیگری بود که در این جلسه درباره آن گفت‌وگو کردیم و مقرر شد در جلسه آتی نیز به آن پرداخته شود. توجه به مسائل مناطق کم‌برخوردار از اولویت‌هاست که تا حصول نتیجه پیگیری خواهم کردم.»

مدیر روابط عمومی بهزیستی اتان البرز خبر داد:

هزینه آب، برق و گاز مشترکان کم‌مصرف تحت پوشش بهزیستی رایگان شد

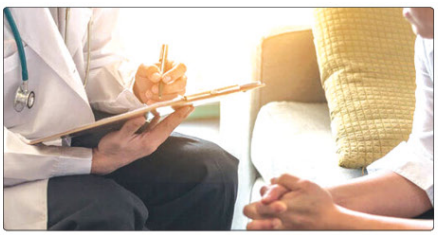
مدیر روابط عمومی بهزیستی استان البرز از رایگان شدن قبوض مددجویان تحت پوشش بهزیستی خبر داد و گفت: طرح رایگان شدن قبوض آب، برق و گاز ویژه مددجویان بهزیستی بر اساس یارانه اصلاح الگوی مصرف برای مددجویان کم مصرف قابل اجرا خواهد بود.

به گزارش پیام آشنا، «حسین امیری» افزود: در خصوص اجرای بند (ک) تبصره ۱۵ قانون بودجه سال ۱۴۰۱ این بند اشعار دارد، «وزارتخانه‌های نفت و نیرو موظف هستند تعرفه آب، برق و گاز مشترکین خانوارهای کشور با به گونه‌ای اصلاح نمایند که با رعایت مناطق جغرافیایی کشور، تعرفه مشترکین کم‌مصرف خانوارهای محروم تحت پوشش سازمان بهزیستی کشور و کمیته امام خمینی(ره) برابر صفر تعیین شود».

وی گفت: این طرح در راستای کاهش هزینه‌های اقتصادی خانواده‌های تحت پوشش بهزیستی و بهبود معیشت آنان صورت گرفته است و مشروط به استفاده بهینه و بر اساس رعایت اصلاح الگوی مصرف است. مدیر روابط عمومی بهزیستی البرز افزود: مددجویان بهزیستی البرز جهت بهره‌مندی از این خدمات حداکثر تا پایان خرداد ماه فرصت دارند تا با مراجعه به پیشخوان مجازی سازمان بهزیستی به نشانی https://sam.behzisti.net نسبت ثبت اطلاعات قبوض مصرفی و ارائه درخواست خود اقدام نمایند.

روزنه

مراقب باشید از روان‌تان کلاهبرداری نشود!



روانشناسی زرد و افراق آمیز شگرد نخ نما شده روانشناسان تقلبی بود که به تازگی دست شان برای خیل مراجعان شان باز شد. شقایق درویشی- عضو انجمن روانشناسی ایران و آمریکا در باره تبعات مراجعه به این افراد می گوید: «روانشناسی همان طور که از نامش پیداست با روان آدمی که از پیچیدترین پدیده‌های هستی محسوب می‌شود در ارتباط است. بسیاری از مشکلات و مسائلی که مراجعان با آن دست‌به‌گریبان هستند ریشه در مسائل خاص و پیچیده‌ای دارد که با راهکارهای روانشناسی زرد نه تنها بهبود نمی یابد بلکه در طول زمان به بحران‌های غیرقابل حلی تبدیل می‌شود».

به گزارش پیام آشنا به نقل از برنا چندی پیش، انتشار فهرست نام افراد فاقد مجوز و صلاحیت روانشناسی از سوی سازمان نظام روانشناسی و مشاوره سروصداهای زیادی به راه انداخت و واژه جدیدی به فرهنگ لغات مردم اضافه کرد. روانشناس نماها! روانشناسان معروف و محبوبی که تا قبل از انتشار این فهرست طرفداران زیادی داشتند خیلی زود مهجور شدند و بسیاری از کاربران از دنبال کردن صفحات آن‌ها در فضای مجازی فاصله گرفتند. برخی از آنان به دلیل عدم اطلاع‌رسانی حتی با رهام برنامه‌های پربینندهای همچون خنده‌و دورهمی شرکت کرده بودند و اتفاقاً مورد استقبال مردم هم قرار گرفتند اما انتشار دیرهنگام اسامی روانشناس نماها از سوی نهادهای نظارتی واکنش‌های زیادی را در پی داشته و باعث شده تا عده‌ای همچنان طرفدار روانشناس نماها بمانند و حرف‌های آنان را چراغ راه زندگی‌شان قرار دهند؛ اینکه دنبال کردن روانشناسان غیرمجاز و فاقد مدرک روانشناسی چه تبعاتی دارد و چرا نباید آنان را دنبال کرد موضوعی است که درباره آن با دکتر شقایق درویشی روانشناس و عضو انجمن روانشناسی ایران و امریکا به گفتوگو پرداختیم.

روانشناس نماها فرقی با کلاهبرداران ندارند

انتخاب راه درست همیشه در دسترس نیست .دکتر شقایق درویشی در خصوص دلیل استقبال مردم از روانشناسان زرد می گوید: «دریک کلام همیشه انجام کار درست سخت است یعنی انتخاب راه درست همواره هزینه‌های مادی و معنوی زیادی دارد. انسان به‌طور عادی همیشه کم‌هزینه‌ترین مسیرها را بدون اطلاع دقیق از نتیجه انتخاب می‌کند. نشستن و فقط تصور کردن بدون تمرین و انجام کارهای لازم خیلی راحت‌تر از شناخت و فهم واقعی از خود و شرایط زندگی است.»

این روانشناس فعالیت افراد غیرمتخصص در حوزه روانشناسی را مسلوی با کلاهبرداری می داند: «افرادی که تخصص لازم در حوزه روانشناسی را ندارند و در این زمینه فعالیت می‌کنند فرقی با کلاهبرداران در حوزه‌های دیگر ندارند.امروز شاهد برگزاری انواع کارگاه‌ها، کلاس‌ها و دوره‌هایی هستیم که اتفاقاً با هزینه‌های گزاف و باننهای خودشناسی، شکرگزاری و به دست آوردن ثروت و... برگزار می‌شوند. فعالیت‌های این عزیزان نه‌تنها باعث می‌شود مردم از مشکلات اساسی و اصلی غفلت کنند بلکه با جاانداختن باورهای غلط و حتی مضر افراد جامعه را گمراه می‌کنند که این گمراهی در طولانی‌مدت باعث خواهد شد جامعه در سراشیبی منتهی به تاریکی قرار گیرد.» درویشی ادامه می‌دهد: «اکنون شاهد هستیم بسیاری از باورهای غلط که با نام روانشناسی رواج پیدا کرده است دقیقاً جای خرافات را گرفته است. روانشناسی یک علم است و آگاهی درست از این علم منجر به رشد و ارتقای فردی و درنهایت بالندگی و پیشرفت اجتماعی می‌شود».

تبعات جبران‌ناپذیر روانشناسی زرد

روانشناس نماها بدون مستندات علمی تنها با جملات انگیزشی و شعاری به طرفداران خود توصیه می‌کنند: «فقط به خودشان فکر کنند. به چیزهای خوب فکر کنند تا همان برایشان اتفاق بیفتد و با فردی متضاد با خود ازدواج کنند. دروافع آن‌ها معتقدند افرادی که کاملاً متضاد یکدیگر هستند، عاشق هم می‌شوند و برای همیشه به‌خوبی و خوشی زندگی می‌کنند. درحالی‌که بر اساس علم روانشناسی زوج‌هایی که شغل، شیوه زندگی و عقاید مشابهی دارند بیشتر در کنار هم می‌مانند. این افراد بدون هیچ‌گونه تخصص دانشگاهی در حوزه روانشناسی و روان‌پزشکی به‌طور عمده مباحثی را مطرح می‌کنند که هیچ پایه علمی ندارند و گاه آمیخته با دروغ، خرافه، فریب و حتی آسیب‌رسان هستند. درویشی دراین‌باره توضیح می‌دهد: «اقدامات و فعالیت‌هایی که پایه و اساس علمی ندارند متأسفانه نتایج و تبعات بدتر از آنچه به نظر می‌آید در پی‌دارند چراکه پس از گذشت زمان هرروز به تعداد افراد ناآگاه‌خرافی با استنباط‌های غیرمنطقی در جامعه افزوده خواهد شد و کل و زیربنای اجتماعی به قهقرا سوق می‌یابد». دکتردرویشی که علم روان انسان را بسیار حساس می‌داند، می‌گوید: «با تشخیص اشتباه و تجویز راهکارهای نامناسب، زندگی فردی و اجتماعی برخی از مراجعان آسیب‌های جدی می‌بینند. افزون بر این موضوع چنین مسائلی می‌تواند منجر به ترویج فرهنگ غلط میان توده مردم شود که بی‌شک تبعات جبران‌ناپذیری، نه‌تنها برای فرد بلکه برای کل جامعه به دنبال خواهد داشت». این روانشناس ادامه می‌دهد: «روانشناسی همان‌طور که از نامش پیداست با روان آدمی که از پیچیدترین پدیده‌های هستی محسوب می‌شود در ارتباط است. این‌طور نیست که با یک جلسه شما بتوانید مشکلات مختلف را برای افراد گوناگون حل کنید. بسیاری از مشکلات و مسائلی که مراجعان با آن دست‌به‌گریبان هستند ریشه در مسائل خاص و پیچیده‌ای دارد که با راهکارهای روانشناسی زرد نه‌تنها بهبود نمی‌یابد بلکه در طول زمان به بحران‌های غیرقابل حلی تبدیل می‌شود». درویشی باشاره به تأثیر روانشناسی زرد بر روی افکار مردم می گوید: «متأسفانه به‌قدری روانشناسی زرد روی افکار برخی از مردم تأثیر گذاشته است که گاهی قانع کردن مراجعان و آگاهی دادن به آن‌ها درباره تفکر و مسیر اشتباهشان به‌مراتب انرژی بیشتری از ما می گیرد تا درمان آن‌ها اگر بسیاری از مراجعان قبل از اعتماد به راهکارهای همکاران جعلی، به روانشناسان حاذق و علمی مراجعه کنند خیلی از مشکلاتی که با آن روبه‌رو هستند را راحت‌تر پشت سر خواهند گذاشت و با کمترین آسیب از تونل بحران‌های خود عبور خواهند کرد».

روانشناسی زرد با علم روانشناسی فاصله زیادی دارد

روانشناسی زرد می گوید تو فقط به چیزهای خوب فکر کن و مثبت اندیش باش! دروافع آن‌ها با گفتن چند جمله و تمرین فوری سعی در حل مشکلاتی دارند که ایجاد شدنشان سال‌ها طول کشیده است. روانشناسی زرد انگیزاننده‌ای است که دکتر درویشی درباره آن می گوید: «آنچه با نام روانشناسی به‌ویژه در صفحات مجازی دیده می‌شود به‌هیچ‌وجه روانشناسی محسوب نمی‌شود و فاصله زیادی با واقعیت علم روانشناسی دارد به نظر من تمیز گذاشتن میان روان‌شناسی و یک انگیزاننده بسیار آسان و راحت است چراکه در روانشناسی مشکلات صراحتاً رو می‌آید و برای درمان هر فرد راهکارهای متفاوتی وجود دارد؛ یعنی به‌هیچ‌وجه برای هر یک از درمان‌جویان از یک راهکار یا روش درمانی استفاده نمی‌شود و هرکس با توجه به مشکلاتش مسیر درمان را طی می‌کند».

برای درمان سلامت روان به متخصص مراجعه کنید

به اعتقاد دکتر درویشی برخی افراد اهمیت چندانی به سلامت روانشان نمی‌دهند و به‌جای رجوع به متخصصین از دم‌دست‌ترین روش‌ها برای دریافت خدمات روانشناسی استفاده می‌کنند برای مثال وقتی دست ما زخم می‌شود در هر شرایط اقتصادی که باشیم به دکتر مراجعه می‌کنیم، آنتی بیوتیک منظم مصرف می‌کنیم و حاضر می‌شویم بخیه بزنیم؛ همه این‌ها برای این است که زخم جلوی چشم ماست و به همین خاطر به آن رسیدگی می‌کنیم اما روان ما وقتی آسیب می‌بیند چون جلوی چشم نیست، درمان آن را پشت گوش می‌اندازیم؛ درحالی‌که سلامت روان اهمیت زیادی در بهبود کیفیت زندگی و احساس رضایت دارد.

چگونه روانشناس واقعی را از روانشناس نما تشخیص دهیم؟

دکتر درویشی در پاسخ به این سوال می گوید: «با توجه به رشد بی‌رویه روانشناس نماها دقت کنید که یک روانشناس و روان‌درمانگر علمی و قابل اطمینان، حداقل دارای مدرک مرتبط کارشناسی ارشد روانشناسی زیر نظر کلینیک های سازمان بهزیستی کشور و یا دارای پروانه اشتغال از سازمان نظام روانشناسی و مشاوره کشور باشد. نکته مهم دیگر این است که هزینه جلسات مشاوره بر اساس تعرفه‌های سازمان نظام روانشناسی است که هر سال از طرف این سازمان اعلام می‌شود و روانشناسان مبلغی بیش از آن دریافت نمی‌کنند. روانشناس ها ادعا نمی کنند که مشکل شما را با چند جمله انگیزشی حل می کنند و مدام از شما این درخواست را ندارند که صفحات آن ها را دنبال کنید این افراد در کلینیک‌ها و مطب‌ها به طور منظم حضور می یابند و بیماراتی دارند که بعضاً سال هاست که به آن ها مراجعه می کنند از مجموع این موارد می توان یک روانشناس واقعی را از روانشناس نما تشخیص داد».

عادات صبحگاهیِ موثر در کاهش وزن

برای کاهش وزن باید از یک برنامه کامل که شامل رژیم غذایی، تمرین و تغییر سبک زندگی باشد، پیروی کرد. بدون اعمال تغییر قابل توجهی در تمامی این فاکتورها، کاهش وزن تقریبا غیرممکن است.

به گزارش پیام آشنا. درحالی که رژیم غذایی و فعالیت بدنی روی مدیریت و کنترل وزن تاثیر دارند، تغییرات جزئی سبک زندگی مانند صبح‌زود از خواب بلند شدن و ورزش صبحگاهی می تواند این روند را تسریع کند. روزانه تا بعدازظهر آوایند یادر مطلبی به برخی راهکارهای موثر در کاهش وزن اشاره کرده است.

سحرخیزبودن

سحرخیز بودن نه تنها به کنترل وزن کمک می کند، بلکه فواید زیادی برای سلامتی دارد. برای زود بیدار شدن لازم است زود بخوابید. این چرخه خواب را تنظیم می کند که برای کاهش وزن ضروری است. همچنین با زود بیدار شدن زمان کافی برای ورزش کردن، آماده کردن صبحانه و انجام کارهای مهم قبل از شروع روز در اختیار داریم.

مدیتیشن

مدیتیشن گزینه خوبی برای شروع روز است. اختصاص ۱۰ تا ۱۵ دقیقه در صبح به مدیتیشن، ذهن را آرام می کند و برای روز کاری پیش رو آماده می کند. به نوعی مدیتیشن به هدایت انرژی درونی به سمت بهره‌وری بیشتر و نتایج مثبت کمک می کند.

نوشیدن یک لیوان آب گرم

تأثیر مثبت نوشیدن یک لیوان آب گرم در صبح برای همه شناخته شده است. این کار دستگاه گوارش را فعال نگه می دارد و متابولیسم را بهبود می بخشد. آب گرم علاوه بر کمک به هضم بهتر مواد غذایی، به رفع گرفتگی بینی و بهبود سیستم عصبی مرکزی نیز کمک می کند.

مصرف مواد غذایی حاوی پروتئین در وعده صبحه

صبحانه اولین و مهمترین وعده غذایی در روز است و توصیه می شود در این وعده غذایی از پروتئین مصرف شود تا بتوان برای مدت زمان طولانی تری احساس سیری داشت.

همچنین مصرف مواد غذایی حاوی پروتئین خلق و خو را بهبود بخشیده، سطح قند خون را تنظیم و به طور کلی وزن را مدیریت می کند.

تمرین‌بدنی

تمرینات صبحگاهی نتایج بهتری نسبت به ورزش عصرگاهی دارد. تمرینات صبحگاهی چرخه خواب را بهبود می بخشد.

نتایج بسیاری از مطالعات نیز نشان داده اند که ورزش با معده خالی به چربی سوزی بیشتری منجر می‌شود، زیرا در این شرایط بدن باید از ذخایر چربی که از قبل برای تامین انرژی وجود داشته به جای استفاده از غذایی که به تازگی خورده‌اید به عنوان سوخت استفاده کند.

مینیمال
هایی برای زندگی

تازه های سلامت

شکر قهوه‌ای و سفید چه تفاوتی دارند؟

شکر یک ماده طبیعی است که هزاران سال است بخشی از رژیم غذایی انسان را شکل می‌دهد. شکر انواع مختلفی دارد که نوع قهوه‌ای و سفید آن از محبوب‌ترین انواع آن‌ها است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، با توجه به اینکه شکر سفید و قهوه‌ای هر دو از چغندر یا نیشکر گرفته می‌شود کاملاً با هم مشابه هستند. در حقیقت، شکر قهوه‌ای ترکیبی از شکر و ملاس سفید است که نوعی شربت مشتق از قند است. ملاس مسئول رنگ تیره آن است و ارزش غذایی آن را کمی افزایش می‌دهد.

قابل توجه‌ترین تفاوت غذایی بین این دو شکر این است که شکر قهوه‌ای کمی کلسیم، آهن، پتاسیم و منیزیم بیشتر دارد. شکر قهوه‌ای نیز حاوی کالری کمتری نسبت به شکر سفید است. اما تفاوت آن ناچیز است. یک قاشق چایخوری (۴گرم) شکر قهوه‌ای ۱۵ کالری دارد؛ در حالی که همان مقدارشکر سفید ۲/۱۶ کالری دارد. گذشته از این اختلافات جزئی، آنها از نظر تغذیه‌ای مشابه هستند و تفاوت اصلی آنها رنگ است.

کدام شکر را باید انتخاب کنیم؟

بر اساس این گزارش، این که شکر سفید یا قهوه‌ای را انتخاب کنید به علاقه و ذائقه شما بستگی دارد؛ زیرا طعم و رنگ، تفاوت‌های اصلی بین این دو شکر است. اگرچه شکر قهوه‌ای حاوی مواد معدنی بیشتری نسبت به شکر سفید است، اما مقادیر این مواد معدنی به قدری اندک هستند که هیچ فایده‌ای برای سلامتی ندارند.

نکته مهم این است که قند عامل مهمی در بروز بیماری‌های چاقی و علت اصلی بیماری‌ها از جمله دیابت نوع ۲ و بیماری‌های قلبی است. به همین دلیل توصیه می‌شود فقط ۵ تا ۱۰ درصد کالری روزانه خود را از قند اضافه شده مصرف کنید.

باجامعه همراه‌باشید

صفحه "جامعه" را رویکردی متفاوت از گذشته با مطالب متنوع در حوزه های جامعه‌شناسی، روانشناسی، سلامت، تغذیه، دکوراسیون، باغبانی، آموزه های قرآنی، معرفی کتاب، مشاوره و مدیریت خانواده، مسائل حقوقی و قضایی و هزاران موضوع جذاب و خواندنی دیگر، میهمان خانه هایتان است.

امید که بتوانیم با همراهی شما یاران همیشگی پیام آشنا در راستای ارتقای سبک زندگی گام برداریم.

نظرات، دیدگاه و انتقادات سازنده خود را با ما در میان بگذارید. از مطالب صاحبان قلم در حوزه های اجتماعی استقبال می‌شود.

شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸