



توصیه های مهم برای سلامت زنان

هرچند واقع گرایانه نیست که فرض کنیم بیشتر خانم‌ها می‌توانند هر شب در منزل غذای ارگانیک تهیه کنند، هر روز ساعت هفت صبح تمرینات ورزشی انجام بدهند و یا براحتهی همه رسانه‌های اجتماعی را کنار بگذارند. با این حال راه‌های واقع گرایانه ای برای ایجاد عادت‌های سالم وجود دارند.

تمرینات ورزشی کوتاه و منظم داشته باشید

لازم به گفتن نیست که بزرگ ترین عادت سالم برای همه خانم‌ها، تمرینات ورزشی مرتب حتی به مدت کوتاه است. شواهد فزاینده ای وجود دارند که نشان می‌دهند ورزش‌های کوتاه اما مستمر، فواید زیادی برای سلامتی دربردارند. به عنوان مثال، براساس مطالعه‌ای که در *American Journal of Sports Medicine* منتشرشد، قدم زدن کوتاه پس از یک شام مفصل، در کاهش سطح چربی و تری گلیسیرید خون، مؤثرتر از جلسات طولانی تمرینات ورزشی است.

مصرف شکر را قطع کنید

اگر امروز می‌خواهید چیزی را از رژیم غذایی خود حذف کنید، بگذارید آن چیز شکر باشد. شکر هیچ گونه ماده مغذی، پروتئین، چربی سالم یا هیچ گونه آنزیمی ندارد و خالی از کالری بوده و تأثیرات مخربی بر سلامت ما می‌گذارد.

صبح‌ها این نوشیدنی سالم را بنوشید

صبح‌ها پیش از هرچیز یک لیوان آب ولرم با مقداری آبلیمو (و اگر توانستید مقداری فلفل قرمز) بنوشید. این نوشیدنی ارگان‌های بدن را به کار می‌اندازد. آبلیموی تازه و فلفل قرمز هر دو دارای خواص ضد قارچی و سم زدایی بوده و سیستم ایمنی را تقویت می‌کنند. آبلیمو همچنین بهترین ابزار طبیعی برای کمک به تنظیم دستگاه گوارش و از بین بردن باکتری‌ها و تصفیه آن است.

از رتینول استفاده کنید

به جای صرف پول روی آخرین کرم‌های ضد پیری پوست، از پزشکتان بخواهید تولیدات خوبی از «رتینول» (خالص ترین شکل ویتامین A) را برای از بین بردن چین و چروک صورت شما تجویز کند. رتینول تنها چیزی است که می‌تواند واقعاً مؤثر باشد.

به هنگام سیری چیزی نخورید

خوردن بدون فکر، چاقی و احساس سیری ناپذیری را به دنبال دارد. مطمئن شوید وقتی چیزی می‌خورید که بدنتان به شما می‌گوید، از نظر جسمی به غذای نیاز دارید، نه زمانی که خسته، پر استرس و نگران هستید.

مصرف گوشت را کاهش دهید

مطالعات دانشگاه «هاروارد» نشان می‌دهد، حذف گوشت-حتی حذف یک وعده در هفته- خطر حملات قلبی را تا 19 درصد کاهش می‌دهد. ثابت شده است که یک رژیم غذایی حاوی مقادیر زیاد گوشت قرمز و دیگر گوشت‌های فراوری شده، خطر دیابت، چاقی و دیگر مشکلات سلامت را افزایش می‌دهند. سعی کنید یک روز در هفته را به طور کامل به سبزی‌های تازه، میوه‌ها، حبوبات، غلات و دانه‌ها اختصاص بدهید.

رژیم غذایی حاوی مقادیر زیاد گوشت قرمز خطر ابتلا به دیابت را افزایش می‌دهد

مصرف کلروفیل مایع را در نظر داشته باشید

کلروفیل، رنگ دانه‌ای به رنگ سبز تیره است که در گیاهان یافت می‌شود، اما فواید شگفت‌انگیزی نیز برای انسان‌ها دارد. ساختار مولکولی کلروفیل شبیه هموگلوبین (ماده مسؤوّل انتقال اکسیژن به سراسر بدن) است. مصرف روزانه فقط یک قاشق چایخوری کلروفیل مایع، گلبول‌های قرمز خون و سطح انرژی را افزایش می‌دهد، بوی بد بدن را رفع کرده و از سرطان جلوگیری می‌کند. این ماده همچنین سطح منیزیم، ویتامین‌ها، فولیک اسید، آهن، کلسیم و پروتئین بدن را افزایش می‌دهد.

رایحه پرتقال استنشام کنید

مطالعات متعددی نشان داده‌اند، رایحه پرتقال استرس را کاهش داده و روحیه را تقویت می‌کنند. سعی کنید هر روز در وعده صبحانه پرتقال تازه مصرف کرده و بوی آن را استنشام کنید. چندبار در هفته، مالیدن مقداری روغن پرتقال به مچ‌ها، می‌تواند مفید باشد.

به هنگام گرسنگی خرید نکنید

خرید خوار و بار را هرگز به هنگام گرسنگی شدید انجام ندهید، زیرا در چنین حالتی، بدون شک شروع به خرید اقلامی می‌کنید که در حالت عادی هرگز تمایلی به خریدشان ندارید.

کمی بیشتر آشپزی کنید

شاید غیرواقع‌گرایانه باشد اگر انتظار داشته باشیم خانم‌های پرمشغله، برای همه وعده‌های غذایی، آشپزی کنند، اما به طور قطع، بیشتر آشپزی کردن

بر سلامت کلی آن‌ها تأثیر خواهد گذاشت. یک راه واقع‌گرایانه شاید این باشد که دست کم یک شام بیرون‌آخورفته را با یک غذای خوشمزه خانگی جایگزین کنید.

رژیم رسانه اجتماعی بگیرید

علم نشان داده است، وابستگی هرچه بیشتر ما به رسانه‌های اجتماعی به معنای تنهاتر شدن، خودشیفته‌تر شدن و افسرده‌تر شدن بیشتر ماست. به این دلیل است که هرچقدر زمانی را که در فیس‌بوک، توییتر، اینستاگرام و پینترست می‌گذرانید، کاهش دهید، در واقع سطح اضطراب را در خودتان کاهش داده و عزت‌نفس‌تان را تقویت می‌کنید.

واحد آموزش سلامت همگانی بیمارستان امام حسن مجتبی(ع) داراب