



اینها

گفت و گو

سلامت

یادداشت

امام موسی کاظم (ع): دعای شخص روزه دار، هنگام افطار مستجاب می شود



از کج خلقی نوروزی چه می دانید؟



تعطیلات نوروز به عنوان یکی از مهم ترین و زیباترین مناسبت های

فرهنگی و اجتماعی، اغلب با دورهمی های خانوادگی، سفر، دید و بازدید و تغییر در سبک زندگی روزمره همراه است. با این حال، برخلاف تصور عمومی که تعطیلات را فرصتی برای استراحت و نشاط می دانند، برخی افراد در این دوران دچار احساس بی حوصلگی، خستگی ذهنی و کج خلقی می شوند. مثلاً زودتر از معمول دچار تنش، عصبانیت یا کاهش آستانه تحمل می شوند که طبعاً بر کیفیت روابط اجتماعی و سلامت روان شان تأثیر منفی می گذارد.

علل این تغییرات خلقی در ایام نوروز را می توان در چند عامل اصلی مثل تغییر الگوی خواب و بیداری، مصرف غذاهای پرکالری و سنگین، کاهش سطح فعالیت بدنی، فشار ناشی از مهمانی های پی درپی، انتظارات خانوادگی و برنامه ریزی های فشرده جست و جو کرد. علاوه بر این، افرادی که زمینه اضطراب یا افسردگی دارند ممکن است در برابر این تغییرات محیطی و اجتماعی آسیب پذیرتر باشند.

برای پیشگیری و مدیریت کج خلقی در تعطیلات نوروز، رعایت چند اصل کلیدی توصیه می شود. حفظ نظم در ساعات خواب و وعده های غذایی، اختصاص زمان هایی برای استراحت ذهنی و فعالیت های لذت بخش فردی، مدیریت حجم دید و بازدیدها و تداوم فعالیت بدنی حتی در قالب پیاده روی های کوتاه از جمله مواردی هستند که به حفظ روحیه فرد در تعطیلات کمک می کند.

در نهایت، آگاهی از احتمال بروز این احساسات و پذیرش طبیعی بودن آنها، نقش مهمی در افزایش تاب آوری روانی و حفظ آرامش در دوران تعطیلات دارد. می توان با انجام اقدامات مثبت برای دیگران و امور خیر، شیرینی نوروز را دوچندان کرد. تعطیلات موفق، تعادلی سازنده بین ارتباطات اجتماعی و مراقبت از خود ایجاد می کند.

چطور از افزایش وزن در نوروز جلوگیری کنیم؟

خطر چاقی در تعطیلات

نوروز امسال در تقارن با ماه مبارک رمضان، شرایط ویژه ای از نظر تغذیه و سبک زندگی ایجاد می کند که می تواند به افزایش وزن و اختلالات متابولیک در افراد منجر شود. مصرف بیش از حد مواد غذایی پرکالری در ایام نوروز و تغییر الگوی وعده های غذایی در رمضان همراه با کاهش فعالیت بدنی، تعادل انرژی را بر هم زده و احتمال چاقی را افزایش می دهد. در ادامه با مرور چالش های تغذیه ای این ایام، اهمیت اصلاح الگوی تغذیه، مدیریت دریافت کالری، تأمین آب کافی و حفظ فعالیت بدنی را بررسی می کنیم و البته راهبردهایی علمی برای پیشگیری از افزایش وزن و ارتقای سلامت عمومی در این بازه زمانی ارائه می دهیم. بدیهی است رعایت اصول اعتدال، تنوع غذایی و تحرک بدنی، می تواند این همزمانی نوروز و ماه رمضان را به فرصتی برای بهبود سبک زندگی تبدیل کند.

دکتر نگار منصوری

پزشک عمومی

متوسط است. انجام ۳۰ دقیقه پیاده روی سبک بعد از افطار و تمرین های مقاومتی ملایم می تواند موجب افزایش مصرف انرژی و جلوگیری از انباشت کالری مازاد شود. استفاده از فرصت هایی برای تحرک حتی در بازه های کوتاه (مثل دویدن، پیاده روی در فضای باز یا استفاده از پله) در تعطیلات توصیه می شود. برخی باشگاه ها در ایام تعطیلات همچنان باز هستند و احتمالاً خلوت تر خواهند بود؛ شما می توانید از امکانات این باشگاه ها بهره مند شوید.

در مجموع توزیع مناسب وعده های غذایی در بازه افطار تا سحر و پرهیز از صرف یک وعده حجیم، کاهش مصرف نوشیدنی های قندی و جایگزینی با دمنوش های بدون قند، تنظیم خواب منظم برای جلوگیری از افزایش هورمون های گرسنگی و محدود کردن مصرف نمک و ادویه های تند در وعده سحر جهت پیشگیری از تشنگی شدید در طول روز توصیه می شود. اصلاً نیازی نیست که غذا خوردن را در تعطیلات حذف کنید یا مدام به فکر اضافه وزن، چاقی و لاغری باشید؛ چون حساسیت زیاد معمولاً اثر معکوس بر اشتها می گذارد و مهم ترین آن که تعطیلات را برای تان تلخ می کند. پس در حد معمول و بدون وسواس مراقب تغذیه تان باشید.

نهایتاً تعطیلات نوروز و ماه رمضان فرصتی برای ارتقای سبک زندگی سالم و اصلاح عادات تغذیه ای هستند. پیروی از اصول تغذیه علمی، تعدیل دریافت انرژی، انتخاب های هوشمندانه در مصرف مواد غذایی و حفظ تحرک بدنی می تواند از اضافه وزن پیشگیری کند و موجب بهبود سلامت عمومی شود.

در این روزها حسابی خوش بگذرانید اما حواس تان به مواردی که گفتیم، باشد.

چالش های تغذیه ای در تعطیلات نوروز و رمضان
افزایش کالری دریافتی: مصرف مکرر شیرینی ها، شکلات، آجیل های شور و پرچرب و نوشیدنی های شیرین در دید و بازدیدهای نوروزی، باعث افزایش بار کالری دریافتی می شود.

تغییر الگوی وعده های غذایی: انتقال دریافت کالری به بازه غروب تا سحر در ماه رمضان، به ویژه در صورت مصرف غذاهای پرچرب و حجیم، احتمال بروز اضافه وزن را افزایش می دهد. **کاهش فعالیت بدنی:** در تعطیلات، معمولاً ورزش تعطیل می شود. بنابراین حتی اگر میزان خوراک شما تغییر نکند، به دلیل کم تحرکی اضافه وزن پیدا خواهید کرد.

راهکارهایی برای پیشگیری از اضافه وزن
مطالعات نشان داده اند که آغاز وعده افطار با مایعات گرم، خرما و غذاهای سبک و زود هضم مانند سوپ های کم چرب، موجب کاهش پرخوری می شود. بنابراین وعده سحر باید از غلات و منابع پروتئینی باشد که موجب پایداری قند خون و ایجاد سیری طولانی مدت شود و البته در این بین هرگز نباید از تأمین مایعات بدن غافل ماند. مصرف حداکثر ۸ تا ۱۰ لیوان آب در فاصله افطار تا سحر به شدت توصیه می شود.

همچنین مصرف متعادل آجیل خام و بدون نمک، محدود کردن شیرینی های پرشکر و جایگزینی آنها با میوه های تازه یا خشک از اصول تغذیه سالم در ایام نوروز است.

از این جهت تعیین سهم مشخص از این تنقلات براساس نیاز انرژی روزانه، از پرخوری پیشگیری می کند. از دیگر مواردی که در این ایام اهمیت زیادی دارد، انجام فعالیت بدنی، هرچند با شدت

نیازی نیست که غذا خوردن را در تعطیلات حذف کنید یا مدام به فکر اضافه وزن، چاقی و لاغری باشید؛ چون حساسیت زیاد معمولاً اثر معکوس بر اشتها می گذارد و مهم ترین آن که تعطیلات را برای تان تلخ می کند. پس در حد معمول و بدون وسواس مراقب تغذیه تان باشید



آنلاین بشوید، آنلاین دیده شوید

Instagram.com/jamejam.news
https://t.me/jamejamDaily
https://rubika.ir/jamejamDaily
http://twitter.com/jamejamCPI

جدیدترین اخبار ایران و جهان در جام آنلاین

jamejamdaily.ir
jamejamonline.ir

برگ سبز، سند کمپانی و کارت خودروسازی ماکسیمیا رنگ سفید روغنی مدل ۱۳۸۹ به شماره پلاک ایران ۲۰ - ۲۲۶ ق ۱۵ و شماره موتور VQ30013226Q و شماره شاسی NAPLE2A3391021450 به نام کارن ذوالقرنین مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

برگ سبز، کارت هوشمند و سند کمپانی خودرو مرتضی قنادزاده کرمانی پُـر با کد ملی ۰۰۸۰۸۶۹۸۴۱ شماره شناسنامه ۲۳۶۵ فرزند عبدالقدیر، با مشخصات جلی امگرد آر وی ۷ رنگ قرمز متالیک مدل ۲۰۱۴ شماره پلاک ۵۰ ایران ۷۴۳ ۵۵ شماره شاسی L6T7642ZXE006450 و شماره موتور JL4G18DANG03160 در تاریخ ۱۴۰۳/۱۲/۰۱ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

کارت خودرو آردی مدل ۱۳۸۴ رنگ پشیمی روغنی با شماره موتور 11784052658 و شماره شاسی 13454906 و شماره پلاک ۲۲ ج ۹۴۳ ایران ۶۸ به نام محمد ریاضی مفقود و فاقد اعتبار می باشد.

برگ سبز پراید ۱۳۱ مدل ۱۳۹۲ رنگ نقره ای پلاک ۳۰ ایران ۸۵۷ ل ۲۳ شماره موتور 4843962 شماره شاسی NAS411100D1233501 به نام حجت روح نواز گلسو مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

مدرک فارغ التحصیلی اینجناب مونا رادان فرزند مجید به شماره شناسنامه ۲۶۷۰۰۹۵۴۰۲ صادره از صوبه سرا در مقطع کارشناسی رشته پرستاری صادره از واحد دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت با شماره دانشجویی ۹۰۰۲۶۴۱۰۲ مفقود گردیده و فاقد اعتبار می باشد. از اینجمله تقاضا می شود اصل مدرک را به دانشگاه آزاد اسلامی واحد کارگزینی به نشانی: رشت، میدان گاز، کیلومتر ۳ جاده لاکان، پل طالبان مجتمع آموزشی امام خمینی ارسال نمایند.

آگهی مفقودی
مدارک: برگ سبز یک دستگاه خودروی سواری سیستم برابرد تیپ جی ال ایکس آی، مدل ۱۳۸۷ به رنگ نقره ای متالیک به شماره پلاک ایران ۷۲ - ۲۸۳ ی ۷۷ و به شماره موتور 2635060 و به شماره شاسی S1412287857407 به نام مژگان میرزائی کردکلاتی فرزند غریب رضا و به شماره کد ملی ۲۱۵۰۱۲۴۷۲۶ صادره از مینودشت مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.