

چند ایده برای داشتن زندگی سالم و بانشاط



تغذیه سالم بدون نیاز به آشپزی

باسبزیجات فریزشده یک وعده غذایی کامل آماده کنید. **تخم مرغ آب پز:** زیاد طول نمی کشد تا تخم مرغ آب پز آماده شود و گاهی اوقات فقط می خواهید یک خوراکی مختصری بخورید. تخم مرغ های پخته و بسته بندی موجود است که حاوی پرتین، چربی اشباع کم، آنتی اکسیدان و موادمعدنی مانند مس، روی و آهن هستند. تخم مرغ را روی سالاد بریزید یا با نان تست برای صبحانه میل کنید. **سینی مزه درست کنید:** اگر احساس می کنید دوست دارید سبزیجات خام بخورید به عنوان پیش غذا می توانید آن را میل کنید. با ترکیب کرفس، هویج، خیار، گوجه فرنگی گیلایمی سینی مزه درست کنید همچنین کاهو، فلفل لیمه ای، ترشی، میوه و هر چیزی را که دوست دارید به آن اضافه کنید. سینی مزه را با حصص، سالسا یا یک ماست خوش طعم تزئین کنید.

سیب مزه دار: سیب بسیار خوشمزه است اما بسیاری از مزه ها را می شود با سیب ترکیب کرد.

❖ سیب های حلقه شده را با کره آجیلی مانند کره بادام زمینی، آفتابگردان، بادام یا بادام هندی آغشته کرده یا با قهقه پنیر مثل یک غذای دلپذیر میل کنید. ❖ سیب و خرما را می توانید در بلغور جو دوسر سریع بریزید. دانه هایی مانند چیا یا شاهدانه را هم می توانید با آن مخلوط کنید. مقداری ادویه مورد علاقه تان را نیز اضافه کنید.

❖ یک ظرف سیب یا گلابی خام خورد شده آماده کنید. آجیل، میوه های خشک، بلغورجو، یک برش لیمو و کمی دارچین به آن اضافه کنید. سالاد لویبا: چند قوطی لویباسبز، لویبا چیتی و لویبا قرمز را انتخاب کنید و با آن یک وعده غذایی کامل درست کنید. سبزیجات خرد شده و آووکادو را هم اضافه کنید. سالاد مورد علاقه خود را با لوبیاهای کنسروی یا سبزی های بزرگ پهن تزئین کنید.

غذای فوری رستورانی: غذاهای فوری آخرین فهرست غذای بدون طبخ در منوی رستوران است. تصمیم گیری در مورد غذاهای سالم بسیار ساده است. بسیاری از رستوران ها لیستی از غذاهای فوری با عنوان «غذای سالم» دارند اما قوانین کلی آن عبارتند از سفارش گوشت بدون پوست و چربی که تقریباً به هر طریقی پخته ام سرخ شده است. نان یا ماکارونی غلات سبوس دار، سبب زمینی پخته یا سالاد ساده. از مصرف پیش غذاهای سرخ شده و پر کالری و دسرهای سنگین صرف نظر کنید. **مرکز خدمات غذای آماده:** بسیاری از مراکز خدمات، وعده های غذایی سالم را به اکثر نقاط ارسال می کنند. زمانی را که به آشپزی و تهیه غذا هدر می دهید را در نظر بگیرید. ممکن است بهتر از آنچه که فکر می کنید را بتوانید با بودجه خودتان تهیه کنید. برای تأمین نیازهای غذایی خاص با توجه به بودجه تان، حتی می توانید غذاهای لذیذ، گیاهی کم کالری یا کم کربوهیدرات، صحنه و حریخ هر نوع غذایی را انتخاب کنید. بسیاری از شرکت های غذایی این خدمات را دارند. برخی از آنها صد درصد تازه هستند و قیمت های متفاوتی نیز دارند. ❑

غلات کامل بخارپز: غلات کامل مانند برنج قهوه ای و کینوا مصرف فیبر را افزایش داده و خطر ابتلا به بیماری های قلبی، سرطان روده بزرگ و دیابت نوع ۲ را کاهش می دهند اما لازم نیست مدت طولانی منتظر طبخ بمانید تا از خوردن آن لذت ببرید. بلکه می توانید دانه های پخته را به صورت کنسروی یا در بسته های آماده تهیه کنید. فقط مراقب نمک افزودنی آن باشید. به عنوان یک غذای خوشمزه آن را سرو کنید یا با سبزیجات و گوشت پخته یک وعده کامل را درست کنید.

سبزیجات منجمد: محصولات منجمد مانند لوبیاسبز حاوی موادمعدنی تازه ای هستند که حتی خیلی بهتر موادمعدنی را حفظ می کنند. بدون نیاز به پوست کندن، تمیز کردن یا خیساندن فقط آن را روی اجاق گاز یا در مایکروویو گرم می کنید. به علاوه، آنها فاقد نمکی هستند که در اکثر قوطی های کنسروی موجود است. از آنها در سالاد استفاده کنید، به سوپ های کنسروی اضافه کنید یا با برنج قهوه ای در مایکروویو مخلوط کنید.

فیله مرغ پخته شده: به خصوص اگر برای یک یا دو وعده غذا به آن احتیاج دارید، فیله های مرغ آماده از فیله سرخ شده یا حتی کنکلت های پخته سالم تر هستند. میزان زیاد نمک آن را با بقیه وعده غذایی متعادل کنید. آن را روی سالاد یا کنار غلات کامل و سبزیجات بگذارید. از انواع کبابی بدون چربی استفاده کنید. فیله های پخته حاوی چربی، نمک و سایر افزودنی ها هستند.

لقمه های آماده: گوجه فرنگی و خیار خرد شده موجب می شود تا از خوردن یک ناهار پر حجم خودداری کنید. اگر دوست داشتید می توانید با نخود کنسروی کم نمک یا با سبزیجات و جوانه های میل کنید. نان های صغهای مانند لوش، برای پیچیدن لقمه مناسبند. می توانید از ماست یا سس کم چرب استفاده کنید.

مرغ پخته و آماده: خرید یک مرغ آماده و خوشمزه می تواند فوق العاده باشد و بیشتر از یک وعده غذایی بدون در دسر خواهد بود. توجه داشته باشید که همه آنها پخت سالمی ندارند. اغلب آن را با شکر، نمک و سایر مواد افزودنی ترکیب می کنند تا تازه تر باشد و طولانی تر بماند. به دنبال مرغ های ارگانیک و کم نمک باشید. اگر بر چسبی روی آن ندارد، از مسوول فروشگاه اطلاعات کسب کنید.

سوپ آماده کم نمک: حتی برخی از سوپ های سالم هم نمک افزودنی دارند و نمک همان چیزی است که باعث می شود کسی به سمت آن نرود اما سوپ های آماده زیادی هم وجود دارد که نمک کمتری دارند. همچنین می توانید سوپ کنسروی را خوشمزه تر کنید و با کمی سبزیجات موجود در یخچال، برنج قهوه ای پخته یا مرغ چرخ کرده، میزان سلامت آن را افزایش دهید. برای طعم دهی بیشتر، کمی پنیر پارمانز رنده شده به آن اضافه کنید.

تن ماهی: تن ماهی همیشه مفید است اما آیا می دانید ماهی های قزل آلا کبسه ای و داخل قوطی از سلامت کمتری برخوردار است؟ تن ماهی را روی سالاد بریزید یا

چند روش ورزش کردن اگر از انجام تمرینات ورزشی خوشتان نمی آید

تکرار کنید، بین ۱ تا ۴ ساعت هم استراحت کنید. **گام شمارهای تناسب اندام:** اگر برای رسیدن به اهداف خود به فشار مضاعفی نیاز دارید، گام شمارهای همراه تناسب اندام می تواند موثر باشد. مطالعات نشان می دهد که فعالیت بدنی با استفاده از این ابزار افزایش می یابد. یک گام شمار قدیمی می تواند قدم ها را بشمارد. اما بسیاری از دستگاه های جدید به همراه کنترل ضربان قلب، قابلیت به روزرسانی را دارند. گام شمار تناسب اندام با ساعت هوشمند خود را به برنامه ورزشی متصل کنید تا به پیشرفت برسید.

تعطیلات پر جنب و جوش: هنگام سفر کالری بسوزانید. می توانید پیاده روی کنید، اسکی بروید یا قایقرانی کنید. هر ورزشی که فکر می کنید سرگرم کننده است، انجام دهید. اگر فعالیت بدنی را در بیرون از خانه انجام می دهید، امتیاز اضافی از آن دریافت می کنید. مطالعات نشان می دهد که وقتی زمان بیشتری را در طبیعت یا فضای سبز یا مناطقی مانند جنگل یا بوستان که گل و گیاهان و درختان زیاد دارد می گذرانید، لذت آن افزایش می یابد.

پخش ویدئوهای تمرینی: به دنبال کلاس های آنلاین یا دوره هایی باشید که بیشترین متقاضی را دارد. در یوتیوب جستجو کنید، خدمات پخش فیلم را در رسانه های اجتماعی دنبال کنید تا در یک کانال تناسب اندام عضو شوید. بسیاری از تمرینات ویدئویی رایگان است اما گاهی نیز باید به صورت ماهانه یا سالانه هزینه ای را بپردازید. هر ورزشی که دوست دارید، کشتی، دوچرخه سواری، دو یا بدنسازی، به راحتی می توانید ویدئوی دلخواهتان را پیدا کنید. **همیشه از پله استفاده کنید:** تاملی تاوانید از آسانسور دوری کنید. بالا رفتن از پله به نفع سلامت تان خواهد بود. مطالعات نشان می دهد که پله نوردی به صورت منظم می تواند سطح اکسیژن رسانی به بدن را افزایش دهد، کلسترول را بهبود می بخشد و قند خون را در افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ کاهش می دهد. اگر یک فرد مسن هستید، بالا رفتن از پله می تواند تناسب اندام کلی را افزایش داده و احتمال سقوط را کاهش دهد.

در هوای سرد در بیرون از خانه ورزش کنید: کشش اسکیت خود را بهبود بخشید. آن را به پایبندید یا اسکی کنید. مطالعات نشان می دهد تمرینات زمستانی به سوزاندن بیشتر چربی قهوه ای کمک می کند، این نوعی چربی با چاقی و دیابت نوع ۲ مرتبط است اما مطمئن باشید که به اندازه کافی بدنتان خشک و گرم باشد. دمای پایین احتمال هیپوترمی و سرمازدگی را افزایش می دهد. در صورت ابتلا به سایر بیماری ها، بیشتر احتیاط کنید. از پزشکتان بپرسید که انجام چه ورزشی برای تان بی خطر است. ❑

تناسب اندام با واقعیت مجازی: بازی های واقعیت مجازی، بازی را به ورزش تبدیل می کند. برخی از کارشناسان به آن «بازی گریز» می گویند. با تمرینات شدید تناوبی، بوکس و رقص به شدت عرق کنید. با دوچرخه سواری یا شمشیر زدن ضربان قلبتان را بالا ببرید. اگر تمرین را به صورت مجازی انجام دهید، ممکن است مدت بیشتری را ادامه دهید. مطالعات نشان می دهد افرادی که تمرینات سنتی زیادی ندارند، فکر می کنند تناسب اندام با واقعیت مجازی سرگرم کننده تر باشد.

برنامه های تناسب اندام گوشی همراه: آیا دوست دارید برای ورزش جدیدی آموزش ببینید؟ برنامه آن را می توانید در گوشی همراه دانلود کنید؛ حتی همچنین برنامه های ورزشی زیادی مثل دوچرخه سواری و یوگا را خواهد داشت. تحقیقات نشان می دهد استفاده از برنامه های پیاده روی یا ورزش با برنامه اغلب می تواند سطح تمرینات هوازی را به اندازه جلسات حضوری با مربی افزایش دهد. مطالعات همچنین نشان می دهد افرادی که از برنامه های تناسب اندام استفاده می کنند، در مقایسه با افرادی که از این برنامه ها استفاده نمی کنند، بیشتر در زمان استراحتشان فعالیت انجام می دهند.

مربیان شخصی آنلاین: تنها چیزی که به آن نیاز دارید، اتصال به اینترنت و تلفن هوشمند و دسترسی به کامپیوتر است. با یک مربی مجازی می توانید از راه دور چت کنید. اگر تازه کار یا مربی آنلاین هستید، کمی تحقیق کنید تا ببینید کدام برنامه برایتان مفیدتر است. یا با نگاه بدنسازی محل پرسید که آیا جلسات مجازی هست که به صورت خصوصی یا گروهی ارائه شود. هنگامی که شروع به کار می کنید، از مربی تان بپرسید که آیا تمرینات بسیار سخت است یا آسان؟

تمرینات کوتاه: مطالعات نشان می دهد که انجام ورزش های کوتاه مدت چربی بدن را کاهش داده و اکسیژن رسانی به بدن را افزایش می دهد. همچنین شواهدی وجود دارد که نشان می دهد ۶ دقیقه ورزش کردن قبل از غذا به افراد با مقاومت انسولینی در کنترل قند خون کمک می کند و از آنجا که با افزایش سن توده عضلانی کاهش می یابد، کارشناسان بر این باورند که انجام تمرین قدرتی کوتاه مدت برای افراد مسن بسیار مفید باشد. به طور مثال می توان دوچرخه سواری را تا جایی که می توانید به مدت ۶۰ ثانیه، پیاده روی سریع ۶۰ پله یا انجام تمرینات بدنسازی به مدت ۶۰ ثانیه را انجام دهید. هر یک را می توانید حداقل سه بار در روز



مراقب سلامت خود در مواقع سخت باشید

پس انداز برای مواقع اضطراری: عینکتان شکسته یا گم شده یا دندان تان ناگهان دردی نمی کشد. ویزیت پزشکتان ممکن است بسیار شما را بدهکار کند. راه آن پس انداز کردن برای انجام فوریت های پزشکی است. ماهیانه مبلغی را پس انداز کنید و در حساب بانکی تان بگذارید تا مجبور نباشید زیاد هزینه کنید. هر مبلغی که می توانید را برای کاهش بدهی و مواقع غیرمنتظره کنار بگذارید. **فقط هزینه های ضروری را بپردازید:** گاهی اوقات محصولات یا روش هایی به شما پیشنهاد می شود که از نظر پزشکی ضروری نیست. مراقب هزینه های سفید کردن دندانها در دندان پزشکی یا قاب عینک جدید توسط پوشش ترست باشید. برخی از این هزینه ها اغلب تحت پوشش بیمه نیستند.

مراقب سلامت دندان ها باشید: برای انجام معاینه منظم دندانها و تمیز کردن آن به پزشک مراجعه کنید. برای پر کردن هر دندان هزینه ای باید بپردازد. اگر درمان نکنید، بعدها ممکن است به جراحی کانال ریشه نیاز داشته باشد که هزینه عمل و تاج دندان هزینه بالایی خواهد بود. **از پزشک آنلاین کمک بگیرید:** ششما می توانید به صورت آنلاین با پزشک خود تماس بگیرید یا به او ایمیل بزنید. از او بپرسید آیا دریافت کمک پرستار را توصیه می کند. اغلب می توانید مشاوره پزشکی اولیه را از راه تلفن یا ایمیل دریافت کنید و در هزینه و در دسر رفتن به مطب پزشک صرفه جویی کنید. **از ویزیت پزشک حداقل استفاده را ببرید:** وقتی به پزشک مراجعه می کنید، همه سوالاتان را روی برکه ای بنویسید تا مجبور نباشید دوباره مراجعه کنید. هنگامی که به مطب می روید، از پزشک خود بپرسید که کدام مراقبت ها یا روش ها برایتان واقعا ضروری هستند و کدام یک انتخابی است. شرایط مالی تان را به پزشک بگویید. اینکه آیا باید هزینه عمل را کنار بگذارید یا دارویی را از قبل تهیه کنید. پزشک می تواند به مدیریت مراقبت های پزشکی یا توجه به بودجه تان کمک کند. ❑



مزایای سلامت بیرون رفتن از خانه

بگذارید، منطقی است اما مطالعات نشان می دهد که صرف انجام فعالیت نیست، بلکه لذت بردن از فضای سبز است. در مطالعه ای کودکان مبتلا به اختلال بیش فعالی بعد از قدم زدن در پارک بیشتر از قدم زدن در محیط شهری تمرکز داشتند. **سیستم ایمنی را تقویت می کند:** تولید بیشتر ویتامین D به دلیل نور بیشتر خورشید برای سیستم ایمنی بدن مفید است اما به نظر می رسد که خارج شدن از منزل مزایای دیگری هم دارد. بسیاری از گیاهان از جمله ترکیبات آلی با نام فیتونسیدها که در هوا می جوند، عملکرد سیستم ایمنی را تقویت می کنند. همچنین به نظر می رسد نور خورشید به سلول های خاصی در سیستم ایمنی بدن موسوم به سلول های تی ان آرژ می دهد که کلزاندن زمان در طبیعت می تواند توانایی خلاقانه را در حل مشکلات افزایش دهد و تا حدی به این دلیل است که دنیای بیرون توجه را به شیوه های آرام تر جلب می کند و اجازه می دهد تا توجه فرد دوباره متمرکز شود. هرچه زمان بیشتری را صرف مزایای آن بیشتر است اما حتی بیرون رفتن برای کمی هواخوری می تواند مغز را به سمت الگوی فکری جدیدی هدایت کند.

به حفظ وزن سالم کمک می کند: اوقات فراغت کمک می کند تا فعال تر باشید و بهتر بخوابید. هر دو این موارد به سوزاندن کالری کمک می کند اما به ویژه بیرون رفتن صبح ها می تواند به سوزاندن چربی کمک کند و به این دلیل است که نور در تعادل خواب و مصرف انرژی کمک می کند اما مزایای دیگری نیز دارد. برای ایجاد تغییر در خود بین ۸ صبح تا هنگام ظهر به ۳۰-۲۰ دقیقه زمان نیاز دارید اما هر چه زودتر آن را دریافت کنید، تأثیر آن بهتر خواهد بود.

مراقب خودتان باشید: با لباس آسین بلند، عینک آفتابی و کلاه از خودتان در برابر نور خورشید محافظت کنید. از گرم های ضد آفتاب با طیف ۱۵ یا بالاتر، حتی زمانی که هوا ابری است استفاده کنید. به اطرافیان خود بگویید که کجا می روید، خصوصاً اگر به تنهایی به منطقه ای بیابانی می روید. اگر هوا مساعد نبود، یک کت بردارید و در صورت نیاز به نقشه یا تماس، تلفن تان را شارژ کنید. یادتان باشد، تلفن همراه ممکن است در برخی نقاط، به ویژه در جنگل کار نکند. **آفتاب گرفتن در جنگل:** به طور کامل در جنگل نمی شود از نور خورشید بهره مند شد و صرفاً به این معناست که برای کمک به بهبود سلامت جسمی و روحی وقتتان را در محیط جنگلی سپری کنید. زاپتی ها به این کار شیرین یوکو می گویند. چند مطالعه نشان می دهد که به افزایش انرژی و تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می کند و همچنین کمک می کند تا بهتر بخوابید و در صورت بیماری سریع تر بهبود پیدا کنید و بلافاصله به احساس خوبی برسید. ❑