

توصیه‌هایی برای شب کارها



هوای ملاتونین در بدن ترشح می‌شود و فرد احساس خواب دارد در حالیکه در روز میزان ترشح ملاتونین کاهش یافته و ترشح کورتیزول افزایش می‌یابد. نور مصنوعی همچون نور خورشید بر ساعت درونی بدن تاثیر می‌گذارد. بنابراین سعی کنید شب‌ها بیشتر در معرض نور باشید تا دچار خواب آلودگی نشوید.

سالم بخورید: زمانی که ریتم طبیعی و روزانه بدن از تعادل خارج می‌شود سوخت و ساز بدن هم دچار اختلال می‌شود. شما به عنوان یک فرد شب کار بیشتر در معرض ابتلا به سندرم متابولیک هستید. همچنین خطر اضافه وزن در شما بیشتر است چون تغییر ریتم زندگی، باعث تغییر در وعده‌های غذایی، زمان خوردن غذا و حتی میل خوردن شما می‌شود. پس به غذایی که می‌خورید دقت بیشتری کنید تا در حد کافی و مناسب و سالم و تازه بخورید.

چرت بزنید: درست است که شب کاری یعنی شب بیداری اما اگر شرایط کاری تان اجازه می‌دهد در حین شیفت کمی هم چرت بزنید. چرت زدن کمک می‌کند در ساعات هشجاری، دقت بیشتری داشته باشید.

اگر شغل‌تان به گونه‌ای است که گاهی مجبور می‌شوید شیفت شب بایستید و شب کار باشید این توصیه‌ها را عملی کنید تا زندگی سالم تری داشته باشید.

مدیریت الگوی خواب: شب کاری الگوی خواب و بیداری شما را بهم می‌زند. شما مجبورید برای هوشیار بودن در طول شب با ریتم طبیعی بدن مقابله کنید. این شاید اجتناب ناپذیر باشد اما اجازه ندهید کم خواب شوید. در روزی که قرار است شبش شب کاری کنید، به اندازه کافی بخوابید تا شب پرانرژی باشید.

کنترل نور: هنگام عصر و با تاریک شدن

۳ عادت غذایی چاق کننده



درست در همان زمانی که فکر می‌کنید رژیم غذایی سالمی دارید و نباید چاق شوید، اشتباهاتی در تغذیه خود مرتکب می‌شوید که منجر به اضافه وزن شما خواهند شد. این اشتباه‌ها عبارتند از:

انتخاب غذاهای رژیمی: اگر در فروشگاه‌ها سراغ محصولات می‌روید که روی آن نوشته شده «رژیمی» و با خیال راحت از آنها استفاده می‌کنید، اشتباه اول را مرتکب شده‌اید.

این غذاها حاوی مقادیر زیادی افزودنی هستند و حتی اگر به عنوان محصول رژیمی تبلیغ شده باشند باز از غذای رژیمی طبخ شده در خانه، کالری بالاتری دارند.

این مواد هم کالری دارند و می‌توانند باعث چاقی شدید شوند.

حذف وعده‌های اصلی غذایی: این کار باعث می‌شود که بدن نسبت به سوزاندن انرژی از خود مقاومت نشان دهد تا انرژی شما را در طول روز حفظ کند.

همچنین احتمال پرخوری در وعده‌های بعدی برای جبران گرسنگی ناشی از نخوردن وعده قبلی، افزایش پیدا می‌کند.

اشتباه گرفتن غذاهای سالم با رژیمی: شاید شنیده باشید که روغن زیتون فواید بسیاری دارد یا شنیده باشید که به کسانی که رژیم غذایی دارند مصرف آجیل توصیه می‌شود اما این به معنای آن نیست که این مواد مجازند و هر قدر می‌خواهید می‌توانید از آنها بخورید.

همچنین احتمال پرخوری در وعده‌های بعدی برای جبران گرسنگی ناشی از نخوردن وعده قبلی، افزایش پیدا می‌کند.

خواب آلودگی صبحگاهی را ضربه فنی کنید

جوی دو سر: یک خوراکی مناسب برای مبارزه با خستگی بلغور جو دوسر است.

این ماده غذایی حاوی کربوهیدرات‌های پیچیده و با کیفیت است که در بدن به عنوان گلیکوژن ذخیره شده و به عنوان سوخت برای مغز و ماهیچه‌ها در طول روز استفاده می‌شود.

به علاوه، بلغور جو شامل مواد مغذی مهم مانند پروتئین، منیزیم، فسفر و ویتامین ب ۱ است که به تقویت سطوح انرژی کمک می‌کند.

سرکه سیب: مخلوط سرکه سیب همراه با آب و عسل نه تنها یک درمان سنتی محسوب می‌شود و برای حفظ سلامت عمومی بدن مفید است، بلکه اسیدآمینها و پتاسیم موجود در سرکه منجر به رفع خواب آلودگی و خستگی هنگام صبح می‌گردد.



اگر شما هم جزو کسانی هستید که صبح‌ها خسته و خواب آلود از تخت بیرون می‌آید باید بدانید که با تغییر تغذیه می‌توانید وضعیت هشجاری تان را بهبود ببخشید.

برخی از مواد غذایی که خاصیت آنها در رفع خواب آلودگی صبحگاهی زیاد است عبارتند از:

نعناع: نعناع طبع گرمی دارد و سرشار از ویتامین‌ها، مواد معدنی و آنتی اکسیدان‌ها است. می‌توانید به جای یک فنجان قهوه، یک فنجان دمنوش نعناع تازه بنوشید و راهی محل کار شوید یا همراه صبحانه تان برگ‌های تازه و معطر نعناع بخورید.

تخم مرغ: صبحانه کامل و سرشار از پروتئین گزینه خوبی برای سرچال شدن در صبح‌ها است. بهتر است از تخم مرغ آب پز در صبحانه استفاده کنید تا هم انرژی بیشتری داشته باشید و هم مدت طولانی تری سیر بمانید.

روش‌های خانگی برای تسکین گلودرد

گلودرد اولین نشانه سرماخوردگی است و ممکن است به محض تجربه گلودرد به پزشک مراجعه کنید اما گاهی اوقات درمان‌های خانگی می‌توانند به کمک شما بیایند و گلویت ملتهب تان را تسکین دهند.

غرغره با آب نمک: این روش سنتی همیشه کارساز است. نمک تورم و التهاب مخاط را از بین می‌برد و به تسکین گلودرد کمک می‌کند.

استفاده از قرص‌های مکیدی: برخی از قرص‌های مکیدی سرماخوردگی، حاوی منتول هستند. منتول عنصری است که بافت گلو را بی‌حس می‌کند و با تسکین موقت سوزش و درد گلو همراه است. آب نبات‌های نعناع هم همین تاثیر را دارند.

ترکیب عسل و هل و دارچین: یک قاشق عسل را با کمی دارچین و دانه هل ترکیب کرده و در نصف لیوان آب جوش بریزید. ده دقیقه بعد وقتی آب ولرم شد، آن را بنوشید. این بهترین معجون برای تسکین التهاب گلویت شماست.

استفاده از دستگاه‌های مرطوب کننده: تنفس در هوای مرطوب می‌تواند به تسکین بافت متورم در بینی و گلو منجر شود.

استفاده از دستگاه‌های مرطوب کننده راه عالی برای افزایش رطوبت هوای اتاق است. با گذشت زمان و با تنفس چنین هوایی، گلو درد تسکین می‌یابد.

استنشاق بخار حمام: اگر مرطوب کننده در اختیار ندارید، می‌توانید بخار حمام یا دستشویی پر از آب داغ را برای کاهش تورم گلو استنشاق کنید.



ویتامین‌های لاغری

به وفور وجود دارد.

منیزیم: کمبود منیزیم منجر به تقویت میل به خوردن شیرینیجات می‌شود. سیب زمینی، دانه‌ها، لبنیات، کلم بروکلی و... منابع بزرگ منیزیم هستند.

کلسیم: اگر شما دچار کمبود منیزیم هستید، به احتمال زیاد فقر کلسیم را نیز تجربه می‌کنید. کمبود کلسیم معمولاً باعث میل به مصرف شکر و نمک می‌شود.

به غیر از لبنیات، می‌توانید کلسیم را از راه مصرف کلم، ماهی آزاد، ماهی ساردین، دانه چیا و کنجد به دست بیاورید.

امگا ۳: کمبود این اسید چرب ضروری باعث هوس پزیر می‌شود. امگا ۳ در ماهی‌های روغنی مانند سالمون، ساردین و کنسر و تن ماهی وجود دارد. تخم مرغ، گردو، و دانه‌های کتان نیز حاوی مقادیر زیادی امگا ۳ هستند.

روی: سطح این ماده معدنی در افراد مسن و افرادی که دچار استرس هستند، پایین است. کمبود روی نقش مهمی در هوس خوردن ندارد؛ اما روی حس چشایی تاثیر می‌گذارد و باعث می‌شود شکر و نمک بیشتری در غذاهای خود استفاده کنید.

برای تامین این ماده معدنی مواد غذایی همچون جگر، گوشت مرغ، تخم مرغ، لوبیا سبز و مغز میوه بخورید.

همیشه پر خوری به خاطر عادت‌های اشتباه نیست. گاهی کمبود برخی مواد معدنی یا ویتامین‌ها باعث پر خوری شما می‌شود. شما با دریافت منظم این ویتامین‌ها می‌توانید میل‌تان به پر خوری را کنترل کنید.

ویتامین ب: این ویتامین نقش مهمی در مدیریت استرس و افسردگی ایفا می‌کند و هنگامی که شما به اندازه کافی ویتامین ب دریافت نمی‌کنید، به احتمال زیاد استرس و در نتیجه آن و میل به مصرف تنقلات و پر خوری در شما تقویت می‌شود.

ویتامین ب: در زرده تخم مرغ، سیب زمینی، آووکادو، گوشت، سبزیجات تیره رنگ و ماهی قزل آلا

