

روان درمانی

خویشتن داری اطرافیان عاملی مهم در کاهش خشم فر دعصبانی است

دکتر جاوید ثمودی | روانشناس |

هنگامی که فردی در اوج عصبانیت و خشم قرار دارد خویشتن داری اطرافیان و سکوت آنها می تواند در کاهش خشم وی مؤثر باشد.

گاهی عدم کنترل خشم موجب می شود فرد دچار جنون آنی شده و در پی آن دست به اقدامی بزند که تبعات ناخوشایندی به دنبال دارد.

انسان در طول شبانه روز ۲۷ هیجان را شامل ترس، شادی، خشم، حیا و... را تجربه می کند که در این میان خشم یکی از هیجانات مهمی است که نیاز به کنترل دارد و باید خانواده، سازمان ها و جامعه در جهت کنترل خشم آموزش های لازم را ارائه دهند.

هر خشمی باید مدیریت و کنترل شود اما گاهی افراد خشم های کوچک را بدون این که پاسخی منطقی برای آن پیدا کنند در گوشه ذهن خود انباشته می کنند تا جایی که به مرور زمان به انفجار هیجانی خشم تبدیل می شود و در یک لحظه موجب جنون آنی می شود.

اگر فردی به درجه جنون آنی حاصل از انباشته شدن خشم برسد ممکن است دست به هر اقدام خطرناکی بزند و به خود و دیگران آسیب های جدی وارد کند.

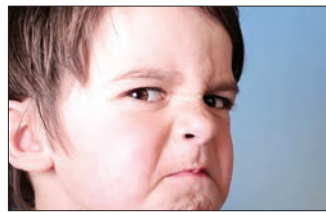
هنگامی که فردی در اوج عصبانیت قرار گرفت و به انفجار خشم رسید برای جلوگیری از هر گونه اتفاقی اطرافیان باید با خویشتن داری و سکوت زمینه را برای کاهش عصبانیت و خشم وی فراهم کنند.

متأسفانه در بسیاری از اتفاقات و حتی جنایات که حاصل جنون آنی است می بینیم اطرافیان هنگام بروز خشم به جای خویشتن داری به مقابله می پردازند و یا فریاد زدن یا حتی فحاشی ناخودآگاه بستری های لازم برای جنون آنی فرد خشمگین را فراهم می کنند.

هنگام بروز خشم شخصی جایی برای انتقاد ما یا اعتراض وجود ندارد از این رو تلاش کنیم به جای این که در مقابل فرد عصبانی موضع بگیریم و به انتقاد و مقابله به مثل بپردازیم با سکوت و خویشتن داری فرصتی برای اندیشیدن و کنترل عصبانیت خشم فراهم سازیم.

در کنار به عنوان اشرف مخلوقات دارای قوه تفکر و درک است از این رو می تواند با عقل و منطق بر احساسات خود غلبه کند.

لازم است جامعه نیز در جهت کاهش استرس ها و نگرانی گام بردارد و خانواده ها نیز آموزش لازم در جهت کنترل خشم را فراموش نکنند تا شاهد تبعات منفی انفجار خشم و جنون آنی که نتیجه بی توجهی به کنترل احساسات است نباشیم.



یافته ها

دلیل تمایل کودکان به خوردن خوراکی های ضرر

دانشمندان دریافته اند کودکانی که دچار بحران روحی هستند تمایل به خوراکی های مضر دارند. محققان بلژیکی با تحقیق روی ۲۰۰ کودک ۵ تا ۱۰ ساله این نتیجه را به دست آوردند که استرس ناشی از مرگ پدر و مادر، طلاق پدر و مادر و ایاقوم نزدیک یا بروز بیماری در خانواده یا امتحانات درسی می تواند سبب گرایش شدید کودکان به خوردن خوراکی های شیرین به ویژه شیرینی، شکلات و آبمیوه های شکر دار شود.

این کارشناسان بر این باورند که علت گرایش شدید کودکان به خوردن این نوع خوراکی ها تولید هورمون کورتیزول در بدن آنها تحت تاثیر استرس است. پژوهشگران اعتقاد دارند کودکان با خوردن این خوراکی ها تمایل به ایجاد حس شادی در خود می کنند. خوردن خوراکی های شیرین و پرچرب علاوه بر کاهش راندنمان ذهنی کودک در درس ها باعث کاهش مهارت های یادگیری اومی شود.

والدین می توانند علاوه بر فراهم آوردن محیط عاری از استرس برای کودک در رژیم غذایی کودک از خود مواد مغذی مانند میوه، سبزیجات، انواع دانه های آجیل، روغن ماهی و روغن زیتون را قرار دهند تا علاوه بر ایجاد آرامش روحی سبب رشد جسمی بیشتر کودک و جلوگیری از چاقی در او نیز شود.



چهره ها و برداشته ها

از کوزه همان برون تراود که در اوست

برون گرا هستند و عاشق این اند که توجه دیگران را به خود جلب کند. چهره های آتشین، بیشتر به دنبال مشاغل سرگرم کننده و هنری می روند. آنها به عواقب کارهای شان خیلی توجه نمی کنند و این آدم های در فکر لذت بردن از لحظه هستند. این آدم های عجیب و غریب عاشق موضوعات اندوهناک هستند. مردم عمل هستند. کمی خجالتی بوده و مدتی طول می کشد تا سفره دلش را باز کنند. انرژی زمین در این افراد با کمی حساسات و کینه توزی هم همراه است. اگر به فردی که چنین چهره ای دارد ضربه بزنند، این ضربه به عمق قلبش وارد می شود و مدت ها طول می کشد تا شما را ببخشد. اما در مقابل، این فرد وفادار، گریه حساس است اما باهوش و منطقی هم هست. چهره های فلزی کاملاً خوشبختند هستند و ترجیح می دهند گاهی از دیگران کناره گیری کنند.

بر همین اساس گفته می شود چهره های چوبی بیشتر ضریبی و بدون فکر عمل می کنند، بلند پروازند و فوق العاده با اعتماد به نفس کارهای شان را انجام می دهند. آدم هایی که عنصر وجودی شان چوب است، بسیار فعالند و همیشه ذهن شان سرشار از ایده ها و طرح های تازه است. وقتی یک پروژه جدید به ذهن این افراد می رسد، صبر ندارند تا آن را شروع کنند اما در مقابل، وقتی کاری را به دست می گیرند، زود از آن خسته می شوند. افرادی که چهره هایی از عنصر آب دارند اعطاف پذیرند و خوب می توانند خوشان را با شرایط وفق دهند. در کنار آنها خوش می گذرد و عاشق تنوع و تغییر هستند. آنها به ظاهر اهمیت زیادی می دهند و همیشه هم لبخند به لب هستند. حل کردن مشکلات مردم، یکی از لذت بخش ترین کارها برای این افراد است. چهره های آتشین ماجراجو، اجتماعی و

عنصر موجود در چهره

بر همین اساس گفته می شود چهره های چوبی بیشتر ضریبی و بدون فکر عمل می کنند، بلند پروازند و فوق العاده با اعتماد به نفس کارهای شان را انجام می دهند. آدم هایی که عنصر وجودی شان چوب است، بسیار فعالند و همیشه ذهن شان سرشار از ایده ها و طرح های تازه است. وقتی یک پروژه جدید به ذهن این افراد می رسد، صبر ندارند تا آن را شروع کنند اما در مقابل، وقتی کاری را به دست می گیرند، زود از آن خسته می شوند. افرادی که چهره هایی از عنصر آب دارند اعطاف پذیرند و خوب می توانند خوشان را با شرایط وفق دهند. در کنار آنها خوش می گذرد و عاشق تنوع و تغییر هستند. آنها به ظاهر اهمیت زیادی می دهند و همیشه هم لبخند به لب هستند. حل کردن مشکلات مردم، یکی از لذت بخش ترین کارها برای این افراد است. چهره های آتشین ماجراجو، اجتماعی و

برون گرا هستند و عاشق این اند که توجه دیگران را به خود جلب کند. چهره های آتشین، بیشتر به دنبال مشاغل سرگرم کننده و هنری می روند. آنها به عواقب کارهای شان خیلی توجه نمی کنند و این آدم های در فکر لذت بردن از لحظه هستند. این آدم های عجیب و غریب عاشق موضوعات اندوهناک هستند. مردم عمل هستند. کمی خجالتی بوده و مدتی طول می کشد تا سفره دلش را باز کنند. انرژی زمین در این افراد با کمی حساسات و کینه توزی هم همراه است. اگر به فردی که چنین چهره ای دارد ضربه بزنند، این ضربه به عمق قلبش وارد می شود و مدت ها طول می کشد تا شما را ببخشد. اما در مقابل، این فرد وفادار، گریه حساس است اما باهوش و منطقی هم هست. چهره های فلزی کاملاً خوشبختند هستند و ترجیح می دهند گاهی از دیگران کناره گیری کنند.

بر همین اساس گفته می شود چهره های چوبی بیشتر ضریبی و بدون فکر عمل می کنند، بلند پروازند و فوق العاده با اعتماد به نفس کارهای شان را انجام می دهند. آدم هایی که عنصر وجودی شان چوب است، بسیار فعالند و همیشه ذهن شان سرشار از ایده ها و طرح های تازه است. وقتی یک پروژه جدید به ذهن این افراد می رسد، صبر ندارند تا آن را شروع کنند اما در مقابل، وقتی کاری را به دست می گیرند، زود از آن خسته می شوند. افرادی که چهره هایی از عنصر آب دارند اعطاف پذیرند و خوب می توانند خوشان را با شرایط وفق دهند. در کنار آنها خوش می گذرد و عاشق تنوع و تغییر هستند. آنها به ظاهر اهمیت زیادی می دهند و همیشه هم لبخند به لب هستند. حل کردن مشکلات مردم، یکی از لذت بخش ترین کارها برای این افراد است. چهره های آتشین ماجراجو، اجتماعی و

فیلسوف های چینی

می گویند عنصر در جهان می تواند زندگی ما را تحت تاثیر قرار دهد؛ چوب، آب، آتش، زمین و فلز. از نظر آنها هر کدام در چهره خود داریم اما یکی از این عناصر، نسبت به بقیه آنها شاخص تر است

برون گرا هستند و عاشق این اند که توجه دیگران را به خود جلب کند. چهره های آتشین، بیشتر به دنبال مشاغل سرگرم کننده و هنری می روند. آنها به عواقب کارهای شان خیلی توجه نمی کنند و این آدم های در فکر لذت بردن از لحظه هستند. این آدم های عجیب و غریب عاشق موضوعات اندوهناک هستند. مردم عمل هستند. کمی خجالتی بوده و مدتی طول می کشد تا سفره دلش را باز کنند. انرژی زمین در این افراد با کمی حساسات و کینه توزی هم همراه است. اگر به فردی که چنین چهره ای دارد ضربه بزنند، این ضربه به عمق قلبش وارد می شود و مدت ها طول می کشد تا شما را ببخشد. اما در مقابل، این فرد وفادار، گریه حساس است اما باهوش و منطقی هم هست. چهره های فلزی کاملاً خوشبختند هستند و ترجیح می دهند گاهی از دیگران کناره گیری کنند.

بر همین اساس گفته می شود چهره های چوبی بیشتر ضریبی و بدون فکر عمل می کنند، بلند پروازند و فوق العاده با اعتماد به نفس کارهای شان را انجام می دهند. آدم هایی که عنصر وجودی شان چوب است، بسیار فعالند و همیشه ذهن شان سرشار از ایده ها و طرح های تازه است. وقتی یک پروژه جدید به ذهن این افراد می رسد، صبر ندارند تا آن را شروع کنند اما در مقابل، وقتی کاری را به دست می گیرند، زود از آن خسته می شوند. افرادی که چهره هایی از عنصر آب دارند اعطاف پذیرند و خوب می توانند خوشان را با شرایط وفق دهند. در کنار آنها خوش می گذرد و عاشق تنوع و تغییر هستند. آنها به ظاهر اهمیت زیادی می دهند و همیشه هم لبخند به لب هستند. حل کردن مشکلات مردم، یکی از لذت بخش ترین کارها برای این افراد است. چهره های آتشین ماجراجو، اجتماعی و

برون گرا هستند و عاشق این اند که توجه دیگران را به خود جلب کند. چهره های آتشین، بیشتر به دنبال مشاغل سرگرم کننده و هنری می روند. آنها به عواقب کارهای شان خیلی توجه نمی کنند و این آدم های در فکر لذت بردن از لحظه هستند. این آدم های عجیب و غریب عاشق موضوعات اندوهناک هستند. مردم عمل هستند. کمی خجالتی بوده و مدتی طول می کشد تا سفره دلش را باز کنند. انرژی زمین در این افراد با کمی حساسات و کینه توزی هم همراه است. اگر به فردی که چنین چهره ای دارد ضربه بزنند، این ضربه به عمق قلبش وارد می شود و مدت ها طول می کشد تا شما را ببخشد. اما در مقابل، این فرد وفادار، گریه حساس است اما باهوش و منطقی هم هست. چهره های فلزی کاملاً خوشبختند هستند و ترجیح می دهند گاهی از دیگران کناره گیری کنند.

برون گرا هستند و عاشق این اند که توجه دیگران را به خود جلب کند. چهره های آتشین، بیشتر به دنبال مشاغل سرگرم کننده و هنری می روند. آنها به عواقب کارهای شان خیلی توجه نمی کنند و این آدم های در فکر لذت بردن از لحظه هستند. این آدم های عجیب و غریب عاشق موضوعات اندوهناک هستند. مردم عمل هستند. کمی خجالتی بوده و مدتی طول می کشد تا سفره دلش را باز کنند. انرژی زمین در این افراد با کمی حساسات و کینه توزی هم همراه است. اگر به فردی که چنین چهره ای دارد ضربه بزنند، این ضربه به عمق قلبش وارد می شود و مدت ها طول می کشد تا شما را ببخشد. اما در مقابل، این فرد وفادار، گریه حساس است اما باهوش و منطقی هم هست. چهره های فلزی کاملاً خوشبختند هستند و ترجیح می دهند گاهی از دیگران کناره گیری کنند.

برون گرا هستند و عاشق این اند که توجه دیگران را به خود جلب کند. چهره های آتشین، بیشتر به دنبال مشاغل سرگرم کننده و هنری می روند. آنها به عواقب کارهای شان خیلی توجه نمی کنند و این آدم های در فکر لذت بردن از لحظه هستند. این آدم های عجیب و غریب عاشق موضوعات اندوهناک هستند. مردم عمل هستند. کمی خجالتی بوده و مدتی طول می کشد تا سفره دلش را باز کنند. انرژی زمین در این افراد با کمی حساسات و کینه توزی هم همراه است. اگر به فردی که چنین چهره ای دارد ضربه بزنند، این ضربه به عمق قلبش وارد می شود و مدت ها طول می کشد تا شما را ببخشد. اما در مقابل، این فرد وفادار، گریه حساس است اما باهوش و منطقی هم هست. چهره های فلزی کاملاً خوشبختند هستند و ترجیح می دهند گاهی از دیگران کناره گیری کنند.

برون گرا هستند و عاشق این اند که توجه دیگران را به خود جلب کند. چهره های آتشین، بیشتر به دنبال مشاغل سرگرم کننده و هنری می روند. آنها به عواقب کارهای شان خیلی توجه نمی کنند و این آدم های در فکر لذت بردن از لحظه هستند. این آدم های عجیب و غریب عاشق موضوعات اندوهناک هستند. مردم عمل هستند. کمی خجالتی بوده و مدتی طول می کشد تا سفره دلش را باز کنند. انرژی زمین در این افراد با کمی حساسات و کینه توزی هم همراه است. اگر به فردی که چنین چهره ای دارد ضربه بزنند، این ضربه به عمق قلبش وارد می شود و مدت ها طول می کشد تا شما را ببخشد. اما در مقابل، این فرد وفادار، گریه حساس است اما باهوش و منطقی هم هست. چهره های فلزی کاملاً خوشبختند هستند و ترجیح می دهند گاهی از دیگران کناره گیری کنند.

برون گرا هستند و عاشق این اند که توجه دیگران را به خود جلب کند. چهره های آتشین، بیشتر به دنبال مشاغل سرگرم کننده و هنری می روند. آنها به عواقب کارهای شان خیلی توجه نمی کنند و این آدم های در فکر لذت بردن از لحظه هستند. این آدم های عجیب و غریب عاشق موضوعات اندوهناک هستند. مردم عمل هستند. کمی خجالتی بوده و مدتی طول می کشد تا سفره دلش را باز کنند. انرژی زمین در این افراد با کمی حساسات و کینه توزی هم همراه است. اگر به فردی که چنین چهره ای دارد ضربه بزنند، این ضربه به عمق قلبش وارد می شود و مدت ها طول می کشد تا شما را ببخشد. اما در مقابل، این فرد وفادار، گریه حساس است اما باهوش و منطقی هم هست. چهره های فلزی کاملاً خوشبختند هستند و ترجیح می دهند گاهی از دیگران کناره گیری کنند.

برون گرا هستند و عاشق این اند که توجه دیگران را به خود جلب کند. چهره های آتشین، بیشتر به دنبال مشاغل سرگرم کننده و هنری می روند. آنها به عواقب کارهای شان خیلی توجه نمی کنند و این آدم های در فکر لذت بردن از لحظه هستند. این آدم های عجیب و غریب عاشق موضوعات اندوهناک هستند. مردم عمل هستند. کمی خجالتی بوده و مدتی طول می کشد تا سفره دلش را باز کنند. انرژی زمین در این افراد با کمی حساسات و کینه توزی هم همراه است. اگر به فردی که چنین چهره ای دارد ضربه بزنند، این ضربه به عمق قلبش وارد می شود و مدت ها طول می کشد تا شما را ببخشد. اما در مقابل، این فرد وفادار، گریه حساس است اما باهوش و منطقی هم هست. چهره های فلزی کاملاً خوشبختند هستند و ترجیح می دهند گاهی از دیگران کناره گیری کنند.

برون گرا هستند و عاشق این اند که توجه دیگران را به خود جلب کند. چهره های آتشین، بیشتر به دنبال مشاغل سرگرم کننده و هنری می روند. آنها به عواقب کارهای شان خیلی توجه نمی کنند و این آدم های در فکر لذت بردن از لحظه هستند. این آدم های عجیب و غریب عاشق موضوعات اندوهناک هستند. مردم عمل هستند. کمی خجالتی بوده و مدتی طول می کشد تا سفره دلش را باز کنند. انرژی زمین در این افراد با کمی حساسات و کینه توزی هم همراه است. اگر به فردی که چنین چهره ای دارد ضربه بزنند، این ضربه به عمق قلبش وارد می شود و مدت ها طول می کشد تا شما را ببخشد. اما در مقابل، این فرد وفادار، گریه حساس است اما باهوش و منطقی هم هست. چهره های فلزی کاملاً خوشبختند هستند و ترجیح می دهند گاهی از دیگران کناره گیری کنند.

برون گرا هستند و عاشق این اند که توجه دیگران را به خود جلب کند. چهره های آتشین، بیشتر به دنبال مشاغل سرگرم کننده و هنری می روند. آنها به عواقب کارهای شان خیلی توجه نمی کنند و این آدم های در فکر لذت بردن از لحظه هستند. این آدم های عجیب و غریب عاشق موضوعات اندوهناک هستند. مردم عمل هستند. کمی خجالتی بوده و مدتی طول می کشد تا سفره دلش را باز کنند. انرژی زمین در این افراد با کمی حساسات و کینه توزی هم همراه است. اگر به فردی که چنین چهره ای دارد ضربه بزنند، این ضربه به عمق قلبش وارد می شود و مدت ها طول می کشد تا شما را ببخشد. اما در مقابل، این فرد وفادار، گریه حساس است اما باهوش و منطقی هم هست. چهره های فلزی کاملاً خوشبختند هستند و ترجیح می دهند گاهی از دیگران کناره گیری کنند.

برون گرا هستند و عاشق این اند که توجه دیگران را به خود جلب کند. چهره های آتشین، بیشتر به دنبال مشاغل سرگرم کننده و هنری می روند. آنها به عواقب کارهای شان خیلی توجه نمی کنند و این آدم های در فکر لذت بردن از لحظه هستند. این آدم های عجیب و غریب عاشق موضوعات اندوهناک هستند. مردم عمل هستند. کمی خجالتی بوده و مدتی طول می کشد تا سفره دلش را باز کنند. انرژی زمین در این افراد با کمی حساسات و کینه توزی هم همراه است. اگر به فردی که چنین چهره ای دارد ضربه بزنند، این ضربه به عمق قلبش وارد می شود و مدت ها طول می کشد تا شما را ببخشد. اما در مقابل، این فرد وفادار، گریه حساس است اما باهوش و منطقی هم هست. چهره های فلزی کاملاً خوشبختند هستند و ترجیح می دهند گاهی از دیگران کناره گیری کنند.

بازار تندرستی

پیشگیری از انسداد رگ ها با انگور قرمز (۱)

انگور قرمز از تصلب شرایین و انسداد رگ ها پیشگیری می کند. به گفته پژوهشگران «غلیظ بودن خون، اکسیداسیون سریع کلسترول، سفت و سخت شدن رگ ها، دلایل اصلی بروز بیماری های قلبی و تصلب شرایین است.» این پژوهشگران دریافته اند که با خوردن انگور قرمز، اکسیداسیون کلسترول، کاهش می یابد و رگ های خونی منبسط می شوند و خون با سرعت بیشتری در بدن جریان می یابد علاوه بر این، خوردن انگور قرمز موجب بهبود عملکرد قلب می شود. انگور قرمز منبع سرشاری از آنتی اکسیدان موسوم به «کوئرستین» است. پوست انگور دارای ماده سفید «زوراتول» است که از تراکم و روی هم انباشته شدن پلاکت های خون جلوگیری می کند و در نتیجه مانع لخته شدن خون در رگ ها می شود.

مواد احتیاط

۱. مصرف زیاد انگور باعث دل پیچه و اسهال می شود، بنابراین در خوردن آن افراط نکنید.
۲. مصرف انگور برای مبتلایان به دیابت (مرض قند) مضر است.
۳. مصرف مداوم آب انگور باعث ایجاد سنگ کلیه و رسوبات در دستگاه ادراری می شود.
۴. خوردن انگور ترش و نارس، باعث بروز اختلال در معده می شود.
۵. هسته انگور، سرد و خشک است و در معده های ضعیف ایجاد نفخ می کند.
۶. زیاده روی در خوردن انگور برای کبد و معده مضر است و حتی ممکن است به انسداد روده و معده ختم شود.
۷. خوردن آب سرد بلافاصله پس از خوردن انگور، برای معده زیان آور است.



پوست و مو

تیرگی دور چشم قابل درمان است

دکتر عبدالضارع فانی، متخصص پوست در رابطه با کبودی دور چشم، برخی از افراد گفت: اگرچه عوامل ژنتیکی تنها عامل ایجاد سیاهی دور چشم نیست اما در ۸۰ درصد موارد ژنتیکی عامل ایجاد آن است. کم خونی، کم کاری تیروئید، کم خوابی و کمبود ویتامین های بدن از علل ایجاد سیاهی دور چشم است. این متخصص پوست با اشاره به این کم خونی، کم کاری تیروئید، تنش های عصبی و کمبود ویتامین های مانند آهن از جمله عوامل احتمالی تیرگی دور چشم است، اضافه کرد: سیاهی دور چشم در زنان به علت شیوع کم خونی در زنان نسبت به مردان است. وی افزود: به توجه به علل ایجاد سیاهی در اطراف چشم درمان های متفاوتی تجویز می شود و برطرف کردن آن در تمام موارد در روش درمانی یکسانی ندارد. عرقانی بی خوابی و کم خوابی و مصرف دخلیات مانند سیگار را از عوامل ایجاد سیاهی دور چشم دانست و اضافه کرد: گاهی نیز سیاهی دور چشم می تواند نشانه ای از سایر بیماری ها باشد.

تحقیق

راز پوست شاداب

مصرف ویتامین A و C به طراوت پوست کمک می کند. تحقیقات نشان داده که مصرف آب به میزان لازم، تغذیه مناسب، داشتن خواب کافی و دوری از استرس از رازهای پوستی شاداب است. به گفته محققان میزان روی کافی سبب توقف آکنه می شود و جذب ویتامین A و مواد مغذی برای پوست را راحت تر می کند.

گردو، گوشت، هویج، پیاز و لوبیا از جمله مواد سرشار از روی هستند که برای کاهش استرس مفیدند به همین خاطر است که در زمان امتحانات مصرف این مواد توصیه می شود.

همچنین مطالعات نشان می دهد، ویتامین C غشای سلول ها را تقویت می کند و از این رو باعث پیشگیری از ایجاد جای زخم هایی می شود که نتیجه این ضایعات است. بنابراین میزان ویتامین C بدندان را بالا ببرد تا پوستی زبیا داشته باشید و با خوردن میوه های فصل مانند زردآلو، لوبو، هلو و سیب شادابی پوست خود را حفظ کنید.



همچنین مسافران در نظر داشته باشند از خرید و مصرف مواد غذایی از قبیل آب میوه غیر بهداشتی در کنار جاده ها، آب زرشک، دل و جگر، مواد غذایی رو بساز و قلمای به خصوص از فروشنده های دوره گرد خودداری کنند. مسافران از غذاهای سبک و زود هضم استفاده کنند و غذاهای دیر هضم مصرف نکنند چرا که این غذاها سبب تشنگی و عطش زیاد می شوند. طی سفر همچنین باید از خوردن غذاهای چرب، سرخ شده، شیرینی ها، شکلات و خامه اجتناب شود. رعایت نکات بهداشتی هنگام استفاده از سرویس های بهداشتی عمومی، و مراقبت از طبیعت و محیط زیست نیز از دیگر توصیه به مسافران تابستانی است.

که البته سطح قوطی کنسروها هم باید فاقد برآمدگی یا فرورفتگی باشد و قبل از مصرف به مدت ۲۰ دقیقه جوشانده شوند. نوشیدن مایعات فراوان و آب میوه های سالم هنگام سفر و همچنین مصرف میوه و سبزی تازه و ضد عفونی شده می تواند مسافران را از گرم مزگی در سفر مصون نگه دارد.

از آن جا که بسیاری از مردم در سفر به آب آشامیدنی سالم دسترسی ندارند مسافران بهتر است از آب معدنی استفاده کنند. سبزی و میوه های تازه حاوی مقدار زیادی آب است و بدن با مصرف این مواد غذایی می تواند به تدریج آب مورد نیاز خود را دریافت کند و میزان تشنگی کاهش یابد که البته بهترین میوه در سفر، سیب، لیمو ترش و موز است.

رعایت ایمنی غذا در سفر های تابستانی ضروری است

دکتر نسرین امیدوار | دانشیار گروه «تغذیه جامعه» دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی |

در سفر به همراه بردن وعده غذایی سالم است که البته به همراه داشتن یخدان برای حمل مواد غذایی بسیار مفید خواهد بود.

براین اساس از خرید و مصرف غذا در رستوران ها و غذایه فروشی های بین راهی که

اصول بهداشتی را رعایت نمی کنند یا مطمئن نیستند بپرهیزند.

مصرف لیمو ترش و ماست، شانس مسمومیت و گرم مزگی را در طول سفر کاهش می دهد و به خصوص ماست چکیده از جمله لبنیاتی است که احتمال فاسد شدن آن کمتر است.

مسافران از مصرف فست قودها یا سالاد اویه به دلیل داشتن سس مایونز و تخم مرغ طی سفر خودداری کرده و به جای آن از انواع کنسروهای موجود در بازار استفاده کنند

برای پیشگیری از گرم مزگی حین سفر های تابستانی و مسمومیت غذایی رعایت توصیه های بهداشتی و ایمنی غذا برای مسافران ضروری است.

تغذیه صحیح و اصولی نقش بسیار مهمی در سلامت اعضای خانواده به هنگام سفر دارد. بهر مندی از غذای سالم و فاسد نشدنی حین سفر می تواند سفر خوشی را برای هموطنان به همراه داشته باشد.

مسمومیت غذایی به هر گونه بیماری ناشی از مصرف غذای آلوده گفته می شود و آلودگی ها می تواند ناشی از باکتری، ویروس، انگل یا مواد سمی باشد. بهترین شیوه برای کاهش مسمومیت غذایی