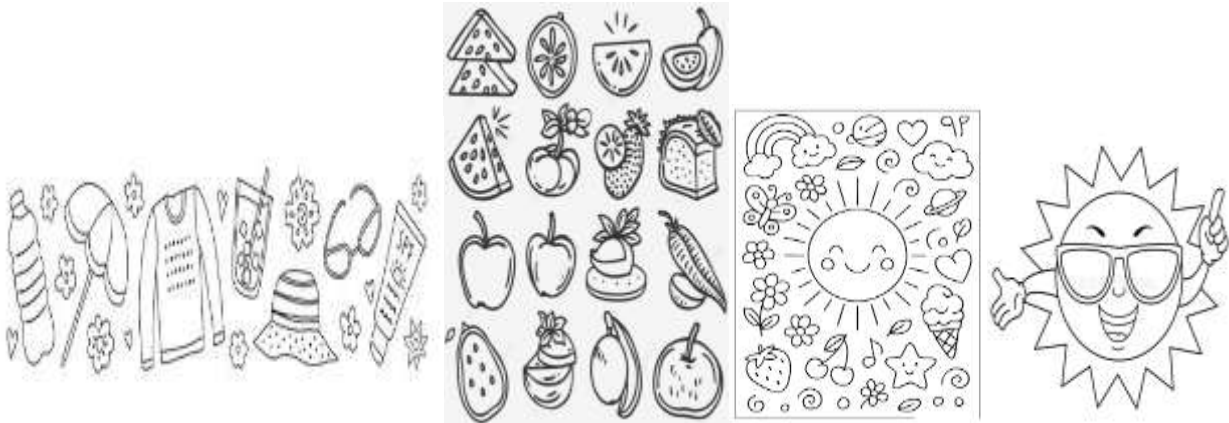


تابستان بهتر، با سلامتی بیشتر

چگونه مراقب سلامتی خود در فصل تابستان باشیم؟



✚ زندگی در تابستان کمی آسان تر به نظر می رسد. روزهای آفتابی می توانند حال و هوای شما را بهتر کنند. شما ساعات بیشتری از روز را برای گذراندن در فضای باز دارید و احساس انرژی و تجدید قوا بیشتری می کنید؛ بنابراین، چه زمانی بهتر از این ماه های گرم تر برای امتحان کردن عادت های سالم تر؟^۷

✚ در حالی که تابستان فصل آفتاب، گرما و تعطیلات است، می تواند در برنامه معمول سلامتی شما نیز اختلال ایجاد کند. چه در سفر باشید و چه صرفاً از تمام شادی هایی که تابستان ارائه می دهد لذت ببرید، مراقبت از خود همچنان باید در اولویت باشد.^۳

✚ مراقبت از خود در تابستان، می تواند به سادگی خوردن محصولات مغذی و فصلی باشد. برای ناهار، سبزی های پایه خود را با جمع آوری برخی از مواد اولیه مورد علاقه و مخلوط کردن آن ها به روش های جدید و تازه، افزایش دهید. برخی از محصولات محبوب بازار کشاورزان که می توانید در دسترس داشته باشید شامل گوجه

فرنگی، هندوانه، بادمجان و میوه‌های هسته‌دار است که همگی به آب رسانی مجدد شما، پس از تعریق کمک می‌کنند.^۴

✚ احساس اعتماد به نفس در مورد آنچه می‌پوشید می‌تواند بخش بزرگی از مراقبت از خود باشد. اگر در اواسط تابستان در کمد لباس پاییزی خود گیر کرده‌اید، احساس راحتی و آسایش کمتری خواهید داشت؛ بنابراین متناسب با آن لباس بپوشید و در حالی که در آن هستید، با برخی از جملات تاکیدی مثبت روی ارزش خود کار کنید.^۴

توصیه های مهم:

✚ مرتباً و آگاهانه آب بنوشید. پُر آب ماندن، یکی از ساده‌ترین و در عین حال قدرتمندترین عادات سالم تابستانی است.^۳

یک بطری آب قابل استفاده مجدد همراه داشته باشید، آب خود را با مرکبات یا گیاهان معطر پُر کنید و از مصرف زیاد کافئین که می‌تواند در گرما به سرعت شما را دچار کم‌آبی کند، خودداری کنید.^۳

✚ نوشیدن آب هر روز، صرف نظر از فصل، ضروری است. وقتی دما افزایش می‌یابد، کم‌آبی بدن نیز افزایش می‌یابد که می‌تواند منجر به سردرد، عدم تعادل و خشکی پوست، دهان یا لب‌ها شود. نوشیدن آب در تابستان حتی مهم‌تر است. حداقل ۱.۵ لیتر آب در روز، در فواصل منظم بنوشید و به کودکان و سالمندان توجه ویژه داشته باشید.^۶

✚ آب خود را طعم‌دار کنید. سالم‌ترین نوشیدنی در روزهای گرم و مرطوب آب است. اما گاهی اوقات، آب ساده می‌تواند کمی کسل‌کننده شود. برای افزایش طعم، سعی کنید لیمو، انواع توت یا خربزه را به آب خود اضافه کنید. خیار و نعناع، نیز انتخاب‌های خوشمزه‌ای هستند.^۷

نوشیدنی‌های شیرین را با دَم‌نوش‌ها و آب‌های طعم‌دار جایگزین کنید. یک نوشابه سرد، با مقدار زیادی یخ و یک برش لیمو، همیشه در یک روز گرم تابستان برای تازه کردن و رفع موقت تشنگی شما مناسب است. با این حال، مقدار قند موجود در نوشیدنی‌های معمولی، و همچنین مواد نگه‌دارنده و افزودنی‌های رنگی، جایی در یک رژیم غذایی سالم ندارند.^۵

دَم‌نوش‌های گیاهی و میوه‌ای مانند دَم‌نوش بابونه و آناناس یا آب میوه‌ای مانند آب طعم‌دار شده با شلیل، مرکبات و بلوبری را انتخاب کنید. برای داشتن آب طعم‌دار فوری، حتی می‌توانید برخی از میوه‌ها را منجمد کنید، آن‌ها را به قطعات خرد کنید و به عنوان "یخ" در آب استفاده کنید.^۵

قبل از بیرون رفتن، مطمئن شوید که تمام بدن خود را پوشانده‌اید. این نقاطی را که به راحتی از نظر دور می‌مانند، در نظر بگیرید: لب‌ها، گوش‌ها، پوست سر یا خط رویش مو.^۷

کلاه را فراموش نکنید. هنگام بیرون رفتن، به پوشیدن کلاه فکر کنید. آفتاب زیاد، می‌تواند خطر ابتلا به سرطان پوست را افزایش دهد.^۷ در مسیرهای رفت و آمد روزانه خود (به خصوص در هنگام تابش آفتاب)، از کلاه برای محافظت پوست سر و رنگ موی خود استفاده کنید.^۷

اگر نمی‌خواهید از کرم ضد آفتاب روی پوست سر خود استفاده کنید، به جای آن از کلاه استفاده کنید.^۷ یک کلاه لبه‌پهن که پشتش دارای آویز برای حفظ گردن از آفتاب باشد، بگذارید.^۲

برخی از کلاه‌ها، محافظت بیشتری در برابر اشعه خورشید نسبت به بقیه ارائه

می‌دهند.^۷ از کلاه‌های بیس بال صرف نظر کنید. آن‌ها فقط مقدار کمی از پوست را سایه می‌اندازند. در عوض، از کلاه آفتابی لبه‌دار استفاده کنید.

هرچه کلاه شما تیره‌تر باشد، محافظت بیشتری خواهید داشت.^۷

ویتامین C را به برنامه مراقبت از پوست خود اضافه کنید. اگرچه جایگزین کرم ضد آفتاب نمی‌شود، اما استفاده از سرم ویتامین C روی پوست شما، ممکن است تا حدودی از اشعه‌های مضر خورشید محافظت کند؛ به علاوه، ویتامین C می‌تواند به مبارزه با علائم آسیب آفتاب، مانند لکه‌های تیره، رنگ ناهموار پوست و خطوط ریز کمک کند. می‌توانید سرم ویتامین C را در داروخانه محلی خود پیدا کنید.^۷

از کرم ضد آفتاب استفاده کنید، انگار که وظیفه شما است! اگر هیچ کار دیگری برای مراقبت از خود در تابستان انجام نمی‌دهید، از پوست خود محافظت کنید. کرم ضد آفتاب روزانه، به جلوگیری از آسیب آفتاب و پیری زودرس کمک می‌کند. این را غیرقابل مذاکره بدانید. طبق گفته بنیاد سرطان پوست، تا ۹۰ درصد از پیری قابل مشاهده پوست، ناشی از قرار گرفتن در معرض اشعه ماوراء بنفش است (دلیل دیگری برای اینکه کرم ضد آفتاب را بهترین دوست خود قرار دهید).^۵

کرم ضد آفتاب را در حیاط، ماشین و در کیف خود و فرزندان تان بگذارید تا راحت باشید، اما به یاد داشته باشید که دوباره از آن استفاده کنید!^۳

روزانه از کرم ضد آفتاب استفاده کنید، کلاه‌های لبه پهن بپوشید و پس از قرار گرفتن در معرض آفتاب از آلوئه ورا طبیعی استفاده کنید. این یکی از ضروری‌ترین اقدامات مراقبت از خود در تابستان برای سلامتی و اعتماد به نفس است.

✚ **حشرات را از خود دور نگه دارید.** نیش پشه و کنه، می‌تواند بیماری‌های زیادی را منتقل کند که می‌تواند تفریح‌های تابستانی را متوقف کند.^۷

✚ **به یک برنامه حرکتی ملایم پای بند باشید.** نیازی نیست در طول موج‌های گرمای تابستان به خودتان فشار زیادی بیاورید. قبل از اینکه هوا خیلی گرم شود، صبح زود پیاده‌روی کنید، در ساحل شنا را انتخاب کنید. وقتی بدن خود را به شیوه‌ای آرام و هدفمند حرکت می‌دهید، از سلامت جسمی و روانی خود حمایت می‌کنید.^۳

✚ **یک برنامه کششی روزانه داشته باشید.** کشش منظم، فواید بی‌شماری از جمله بهبود انعطاف‌پذیری، تعادل بهتر و پیشگیری از آسیب‌دیدگی را ارائه می‌دهد (Harvard Health). مطالعات حتی نشان داده‌اند که کشش منظم، با خطر کمتر مرگ مرتبط است. برای بهره‌مندی از این فواید سلامتی، یک برنامه کششی روزانه را در تابستان امسال اجرا کنید.^۶

✚ **وعده‌های غذایی سبک و مکرر داشته باشید.** هوای گرم معمولاً باعث کاهش اشتها می‌شود و در تابستان حذف وعده‌های غذایی آسان‌تر است. برای جلوگیری از درد معده و جلوگیری از طولانی شدن مدت زمان گرسنگی، در طول روز وعده‌های غذایی سبک‌تر، اما با دفعات بیشتر داشته باشید.^۵

✚ **دستور پخت کباب‌های سالم را روشن کنید.** باربیکوهای تابستانی، یک فعالیت مورد علاقه هستند. با این حال، گوشت‌های چرب و سس‌های شیرین، می‌توانند عواقب منفی برای سلامتی داشته باشند. با انتخاب دستور العمل‌های کبابی سالم، از آشپزی‌های تابستانی با چاشنی سلامتی، لذت ببرید.^۶

با غذاهای فصلی تغذیه کنید. از محصولات تازه تابستانی مانند انواع توت‌ها، خیار، خربزه و سبزی‌های برگ‌دار استفاده کنید. وعده‌های غذایی سبک و سرشار از مواد مغذی بخورید که هضم و انرژی را پشتیبانی می‌کنند و با ایده‌های جامع مراقبت از خود در تابستان، هماهنگ باشند.^۳

❖ **پیاده‌روی روزانه داشته باشید.** پیاده‌روی، یکی از مفیدترین نکات سلامتی تابستانی است که می‌توانیم ارائه دهیم. طبق گفته انجمن ملی قلب، پیاده‌روی با سرعت بالا حداقل ۱۵۰ دقیقه در هفته، به شما کمک می‌کند تا فکر کنید و احساس بهتری داشته باشید و می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و سرطان را کاهش دهد، سطح انرژی و قدرت استخوان را افزایش دهد، سلامت روانی و عاطفی را بهبود بخشد، از افزایش وزن جلوگیری کند، فشار خون و کلسترول را بهبود بخشد.^۶

❖ **پیاده‌روی حتی می‌تواند حافظه شما را تقویت کند و خطر افسردگی را کاهش دهد.** یک عامل مهم با توجه به اینکه ۱۰ درصد از افراد مبتلا به اختلال عاطفی فصلی، آن را در ماه‌های تابستان تجربه می‌کنند.^۶

❖ **بستنی میوه‌ای درست کنید، سالم و بدون اسراف غذا.** تابستان مطمئناً بستنی می‌خواهد، اما برخی از گزینه‌های بستنی بهتر از بقیه هستند. بستنی‌های شیری و شکلاتی، کالری و چربی زیادی دارند و از نظر سایر مواد مغذی مهم فقیر هستند.^۵

❖ **برای جلوگیری از برخی مواد نامتعادل، بستنی‌های میوه‌ای و ماستی له شده خود را با استفاده از قالب‌های مناسب فریزر درست کنید.** بستنی‌های میوه‌ای خانگی، علاوه بر اینکه در دسته نکات سالم برای تابستان قرار می‌گیرند، یک نکته سرگرم‌کننده برای فعالیت خانوادگی نیز هستند.^۵

مواد غذایی را از اماکن بهداشتی و مورد اطمینان، تهیه کنید.^۱

❖ **مقدار زیادی میوه و سبزی‌های خام در سالاد بخورید و از میوه‌ها و سبزی‌های فصل استفاده کنید.** در خانه، میوه‌های از قبل خرد شده را در یخچال نگه دارید تا بچه‌ها را به خوردن میان وعده‌های سالم‌تر تشویق کنید.^۵

❖ **میوه و سبزی‌ها را پیش از مصرف، شسته و ضد عفونی نمایید.** سبزی و میوه‌ها در هنگام آبیاری، تماس با خاک و کود حیوانی، چیدن و بسته بندی، آلوده شده و انسان با خوردن آنها بیمار می‌شود.^۱

بعضی از سبزی ها و میوه هایی که سمپاشی شده اند، اگر قبل از مصرف خوب شسته و تمیز نشوند، ممکن است به محض خوردن، باعث مسمومیت گردند؛ بنابراین لازم است آن ها را قبل از مصرف با آب سالم شسته و ضد عفونی کنید.^۱

هرگز به کودکان اجازه ندهید میوه یا مواد غذایی را که بر روی زمین ریخته شده، بخورند، زیرا احتمال دارد آلوده به میکروب باشد.^۱

در هنگام خرید مواد غذایی، به ویژه مواد غذایی پروتئینی (گوشت، ماهی، مرغ، تخم مرغ و ...) و فرآورده های شیر (کره، پنیر، خامه، ماست، کشک، دوغ و ...) به نکات بهداشتی، دقت فراوان کرده و از اماکنی که بهداشت مواد غذایی را کاملاً رعایت می کنند، خرید کنید.^۱

غلات سبوس دار را ترجیح دهید. به جای انواع تصفیه شده آن ها، انواع نان [نان سنگک، نان جو]، غلات صبحانه، ماکارونی و برنج سبوس دار را انتخاب کنید. محصولات سبوس دار، بخش خوبی از مواد مغذی، به ویژه فیبر، را برخلاف غلات تصفیه شده حفظ می کنند؛ بنابراین، با وجود کالری بالاتر، غلات سبوس دار به تعادل سطح قند خون، افزایش کالری سوزی و حفظ وزن سالم کمک می کنند.^۵

از آلودگی غذا به وسیله میکروب ها، جلوگیری نمایید.^۱

روی ماهی و گوشت بدون چربی تمرکز کنید. از آنجایی که گوشت های بدون چربی، راحت تر هضم می شوند، برای تابستان مناسب تر هستند؛ علاوه بر اینکه از نظر تغذیه ای متعادل تر هستند. گوشت مرغ سفید، گوشت قرمز بدون چربی و ماهی را انتخاب کنید. از غذاها و گوشت های فرآوری شده، سرشار از چربی و وعده های غذایی سنگین به طور کلی خودداری کنید. این فرصت بسیار خوبی برای آشنایی با وعده های غذایی گیاهی است.^۵

در انتخاب ماهی تازه، بیشتر دقت نمایید. درخشان بودن ظاهر ماهی و موج های رنگارنگ ظاهری که در ماهی تازه دیده می شود، نشان مطمئنی از تازگی ماهی است. مشاهده لک روی شکم ماهی، بهترین دلیل برای فاسد بودن آن است. چشم های

ماهی تازه، درخشنده و برجسته بوده و تمام دو کاسه چشم را پر می‌کند. در ماهی تازه، محتوی داخل بدن، شفاف و به رنگ سفید یا گلی و بی بو می‌باشد.^۱

➤ هنگام خرید محصولات دریایی (ماهی، میگو و ...) به نکات بهداشتی توجه کنید. هرگز ماهی پخته شده و آماده، را کنار غذای خام قرار ندهید؛ چرا که موجب آلودگی می‌شود. منجمد کردن دوباره مواد غذایی، به ویژه محصولات دریایی از نظر غذایی و بهداشتی نادرست است. بانجام این کار، احتمال بروز مسمومیت غذایی و آلودگی این مواد، بسیار زیاد می‌شود.^۱

غذاهایی را که به مدت طولانی نگه داری شده‌اند، دور بریزید. سعی کنید غذا را بلافاصله پس از پخته شدن، مصرف نمایید؛ به عبارت دیگر غذا را به مدت کوتاه نگه داری و زود مصرف کنید.^۱

➤ مراقب قارچ‌های خوراکی باشید. هنگام خرید و استفاده از قارچ‌های خوراکی دقت کنید؛ چرا که مسمومیت حاصل از قارچ بسیار خطرناک و حتی کشنده است. بیشتر قارچ‌ها سمی می‌باشند؛ بنابراین از خوردن قارچ‌های مشکوک که دارای شرایط قارچ سالم نیستند، پرهیزید.^۱

➤ هنگام خرید و مصرف شیرینی‌های خامه‌دار و بستنی به نکات بهداشتی توجه کنید. شیرینی‌های تازه، به ویژه نوع خامه‌دار، از جمله بهترین محیط و شرایط مناسب برای رشد و نمو میکروب‌های مسمومیت‌زا و آلوده کننده می‌باشند.^۱

➤ سوپ‌های تابستانی بخورید. صحبت از نکات سالم برای تابستان که شد، هرگز نمی‌توانیم سوپ را فراموش کنیم. سوپ، یک غذای اصلی در رژیم غذایی مدیترانه‌ای است. این یک راه عالی برای پر آب ماندن و کاهش کالری دریافتی در هنگام حفظ تمام مواد مغذی است. در تابستان، سوپ‌ها معمولاً به دلیل گرمای هوا کنار گذاشته می‌شوند، اما این چیزی نیست که یک سوپ سرد مانند کدو تنبل سرد یا خیار، نتواند آن را کنار بگذارد.^۵

➤ از خرید و مصرف شیر و فرآورده‌های آلوده و مانده خودداری کنید. هنگام خرید شیر و فرآورده‌های آن به تاریخ مصرف آن‌ها توجه کنید.^۱

پنیر خوب، باید دارای مزه و بوی مخصوص به خود باشد و نباید بوی تند بدهد. پنیر باید در جای خنک نگهداری شود. کره در اثر خراب شدن بوی بد و مزه تند پیدا می‌کند.^۱

شیر سالم، دارای طعمی دلپذیر و کمی شیرین بوده و رنگ آن سفید مایل به زرد می‌باشد.^۱

خامه تازه، رنگ سفید مایل به زرد داشته و کمی شیرین است؛ چنانچه روی خامه، دانه‌های ریز و حباب‌های هوا تولید شده باشد، دلیل بر فاسد بودن آن است.^۱ از مصرف ماستی که کپک زده و یا تغییر رنگ و بو داده است، خودداری کنید. جدا کردن قسمت‌های کپک زده ماست و استفاده از سایر قسمت‌های آن، بهداشتی نیست. سعی کنید آن را در ظروف فلزی نگه داری نکنید.^۱

از مصرف کالباس و سوسیس غیر بهداشتی و آلوده، خودداری کنید. مصرف کالباس و سوسیس آلوده، بسیار خطرناک است. توجه داشته باشید که یکی از راه‌های مهم بروز مسمومیت غذایی در انسان، به ویژه در فصل تابستان، مصرف چنین موادی است. رنگ مقطع کالباس و سوسیس سالم، قرمز روشن بوده و بوی خوشایندی دارد. احساس مزه ترشی، دلیل بر تخمیر آن‌ها در اثر رشد قارچ‌ها و باکتری‌ها است. هنگام لمس آن‌ها، باید تمام قسمت‌های کالباس و یا سوسیس، صاف، یکنواخت و بدون هر گونه برآمدگی یا فرورفتگی باشد.^۱

برای پیشگیری از بروز مسمومیت‌های غذایی، به ویژه در فصل تابستان از مصرف غذاهای تخمیر شده یا تغییر شکل داده مانند گوشت، کنسرو، ماهی، پنیر و ... که ممکن است در اثر تجزیه، حاوی مواد سمی شوند، خودداری کنید؛ چرا که در غذاهای کهنه و مانده، باکتری‌های زیادی به سرعت رشد و نمو می‌کنند و خیلی زود زیاد می‌شوند. این باکتری‌ها و سم‌های آن‌ها موجب التهاب معده و روده می‌گردند.^۱

از مصرف شیرینی‌های خامه داری که در محیط سر باز نگه داری شده‌اند، خودداری کنید. سعی کنید این مواد را از اماکن مطمئن و بهداشتی خریداری

نمایید. از بستنی و شیرینی های خامه داری استفاده کنید که تازه تهیه شده و خوب نگه داری شده اند.^۱

تخم مرغ را از اماکن بهداشتی و مورد اطمینان بخرید. خرید تخم مرغ از اماکن بهداشتی و مورد اطمینان و آشنا بودن با نشانه های تخم مرغ ناسالم و فاسد در جلوگیری از بروز مسمومیت های غذایی، به وسیله این ماده غذایی، به ویژه در فصل تابستان و مناطق گرم، اهمیت فراوانی دارد. به هنگام خرید تخم مرغ به تاریخ تولید و انقضای آن توجه کنید.^۱

پوسته خارجی تخم مرغ سالم، پاک، تمیز و دارای شکل طبیعی است. تخم مرغ سالم، دارای سفیده غلیظ و کش دار بوده و لایه نازکی که زرده آن را در بر گرفته، محکم است. پیش از مصرف تخم مرغ، آن را به آرامی درون ظرف جداگانه ای بشکنید. اگر سفیده آن آبکی و به رنگ سبز بوده و زرده اش زودتر از هم جدا شد، تخم مرغ سالم نیست؛ بنابراین نباید آن را مصرف کنید. سفیده تخم مرغ فاسد، آبی و سبز رنگ است.^۱

اگر تخم مرغ کهنه باشد، زرده و سفیده آن مخلوط بوده و دارای بوی ناخوشایندی است. رنگ تخم مرغ فاسد، سیاه است و از آن بوی بدی متصاعد می شود. از مصرف تخم مرغ خام یا نیم پز، جدا "اجتناب ورزید. تخم مرغ را در یخچال نگه داری نمایید؛ البته پیش از قرار دادن تخم مرغ ها در یخچال آن ها را شسته و کاملاً "خشک کنید.^۱

در انتخاب مرغ سالم، دقت کنید. سطح بدن مرغ پُرکنده، درخشنده و مرطوب بوده و بوی غیر طبیعی از آن به مشام نمی رسد. چنانچه سطح بدن مرغ در اثر دست زدن، لیز و چسبنده به نظر برسد، دلیل بر کهنه بودن آن است.^۱

در مرغ تازه، قسمت شکم شفاف، سفید و یا زرد رنگ می باشد. در صورتی که به رنگ سبز یا آبی باشد باید به تازگی آن شک کرد. مراحل فساد مرغ شبیه به فساد گوشت قرمز است، اما سریع تر رخ می دهد.^۱

هر چه مرغ به قطعات کوچکتری تقسیم شده باشد، امکان تازگی آن نیز افزایش می‌یابد. پوست مرغ بیشترین تعداد باکتری را دارد. از خوردن مرغی که کاملاً "پخته نشده است، پرهیزید. هنگام خرید و استفاده از مرغ، باید بال‌ها را باز و زیر آن‌ها را بو کرد. استشمام بوی بد از بین بال‌ها دلیل بر کهنه بودن گوشت مرغ است.^۱

از مصرف غذاهای گوشتی به صورت خام و نیم پخته خودداری کنید، زیرا گوشت خام می‌تواند حامل میکروب و بیماری‌های خطرناک، انواع کرم‌ها و انگل‌ها باشد و در نهایت موجب بروز بیماری‌های گوناگون و از جمله مسمومیت‌های غذایی، ناراحتی‌های گوارشی و اسهال می‌شوند.^۱

هنگام خرید مواد غذایی کنسرو شده مراقب باشید. کنسروهایی که کاملاً بهداشتی و سالم نباشد و در قفسه‌های مغازه‌ها و فروشگاه‌های بزرگ نگه‌داری شوند، مناسب‌ترین شرایط را برای آلودگی خواهند داشت. به طور کلی توجه و دقت در نگه‌داری مواد غذایی کنسرو شده چه در فروشگاه‌ها و چه در خانه‌ها، از نظر پیشگیری از بروز مسمومیت‌های غذایی، به ویژه در فصل تابستان بسیار مهم است.^۱

کنسروهای غذایی که هنگام باز نمودن در آن‌ها، مواد غذایی با فشار از درون ظرف بیرون می‌زند، غیر قابل مصرف می‌باشند؛ به ویژه در مورد کنسرو ماهی دقت بیشتری انجام گیرد.^۱

برای جلوگیری از بروز مسمومیت‌های غذایی، در صورت مشاهده نشانه‌هایی بر روی ظروف نگه‌داری مواد غذایی کنسرو شده مانند نشت قوطی، فرو رفتگی و یا برآمدگی بدنه و در، زنگ زدگی سطح خارجی یا داخلی قوطی، از مصرف آن اجتناب ورزید.^۱

هنگام استفاده از غذای کنسرو شده، دقت شود که این مواد رنگ، مزه و بوی طبیعی داشته و ماده داخل آن تغییر شکل نداده باشد. از خوردن کنسروهایی که بوی بد می‌دهند، خودداری کنید.^۱

پیش از مصرف هر نوع مواد غذایی کنسرو شده، حدود ۱۰ دقیقه آن را در آب جوش (۹۰ درجه سانتی گراد) قرار دهید. بعد از باز نمودن قوطی، مواد داخل آن را درون ظرف چینی و یا بلوری بریزید؛ زیرا نزدیکی اکسیژن هوا با غذا و فلز قوطی کنسرو، ممکن است موجب به وجود آمدن ترکیبات سمی شود.

از لگن های شست و شو، برای آماده کردن غذا یا از سینک های تهیه غذا برای شست و شوی دست ها، استفاده نکنید.^۱

یک محیط خواب خنک، ایجاد کنید. شب های گرم تر، می تواند خواب را مختل کند. فضای خود را خنک و تاریک نگه دارید، از پارچه های کتان قابل تنفس استفاده کنید و یک برنامه خواب با چای های آرامش بخش یا روغن های اساسی در نظر بگیرید. خواب با کیفیت، پایه و اساس نکات موثر برای سلامتی در تابستان است.^۳

از برنزه کردن پوست در تابستان پرهیزید. بگذارید پوست تان روشن بماند. به خاطر آسیب هایی که آفتاب به پوست وارد می کند. پزشکان همواره خطر برنزه شدن را گوش زد می کنند.^۲

باقیمانده غذاهای غیر قابل مصرف، را هر چه زودتر دور بریزید.^۱

بهداشت فردی را رعایت کنید. شستن کامل دست ها مهم است، به ویژه پس از آماده کردن گوشت خام یا استفاده از توالت.^۱

بهداشت آشپزخانه را رعایت کنید. با تمیز نگه داشتن داخل آشپزخانه، از بروز مسمومیت غذایی، به ویژه در فصل تابستان پیشگیری نمایید. همچنین با توجه به این امر از ورود حشرات، به خصوص سوسک، مگس و پشه به این مکان جلوگیری می شود.^۱

عینک مناسب استفاده کنید. اگرچه میزان پرتو ماورای بنفش در روزهای تابستان بیشتر است، ولی در فصول دیگر سال الزام است از پوست و چشم های خود محافظت به

عمل آورید.^۲

✚ **با ذهن آگاهی، در زمان حال بمانید.** چه در حال تماشای غروب آفتاب باشید و چه از یک بعدازظهر آرام لذت ببرید، تمرین کنید که کاملاً در زمان حال باشید. ذهن آگاهی، یکی از نادیده گرفته شده‌ترین ایده‌های مراقبت از خود در تابستان است، اما مزایای ذهنی و عاطفی قدرتمندی دارد.^۳

✚ **آب میوه‌ای درست کنید.** پُر آب ماندن، یکی از ساده‌ترین راه‌ها برای احساس بهتر در تابستان است. برای کمی طعم، لیمو، خیار، انواع توت یا نعناع اضافه کنید. یک بطری آب میوه‌ای، این کار را حتی ساده‌تر می‌کند.^۵

غذاهای خام و پخته را به طور جداگانه در یخچال نگه داری کنید.^۱

✚ **مراقب سوختگی پوست تان باشید.** چنانچه می‌خواهید پوست تان را جوان نگه دارید

باید پوست خود را به ویژه در فصل تابستان و گرمای شدید، در برابر نور خورشید حفظ

کنید.^۲

✚ **به درستی از آفتاب سوختگی مراقبت کنید.** آیا کرم ضد آفتاب خود را فراموش

کرده‌اید و دچار آفتاب سوختگی شده‌اید؟ هر چه سریع‌تر درمان آن را شروع کنید. برای

کاهش درد، حمام یا دوش آب سرد بگیرید. سپس از مرطوب‌کننده‌ای استفاده کنید که

حاوی مواد تسکین‌دهنده مانند آلوئه ورا یا سویا باشد.

✚ **برای کاهش درد ناشی از آفتاب سوختگی از مسکن استفاده نمایید.** آن‌ها

می‌توانند به کاهش درد و همچنین تغییرات پوستی ناشی از آفتاب سوختگی و تورم

کمک کنند.^۴ همان مسکن‌های قدیمی و در دسترس یعنی قرص آسپیرین در تسکین

درد و خارش و تورم ناشی از سوختگی‌های خفیف تا متوسط مؤثر است. به جای

آسپیرین می توان از قرص استامینوفن و یا در صورت تحمل معده، قرص ایبوپروفن استفاده نمود.^۲

برای جلوگیری از بروز چین و چروک ناشی از آفتاب سوختگی، کرم ضدآفتاب مصرف کنید و از آفتاب شدید دوری نمایید.^۲

با استفاده از کرم های کالامین یا اسپری یا لوسیون هایی که حاوی ماده بی حس کننده لیدوکائین موضعی، بر روی نواحی مبتلا به آفتاب سوختگی می توان علایم بیماری را تخفیف دهید. چنانچه سوختگی خفیف است، می توانید با کالامین یا پمادهای مشابه درد را تسکین دهید.^۲

اگر دچار آفتاب سوختگی شدید، در قسمتی سایه، مانده و مقادیر فراوانی مایعات و به خصوص آب بنوشید.^۲

مواد غذایی سرشار از ویتامین C (به خصوص مرکبات مانند پرتقال، نارنگی، لیموترش، لیموشیرین، نارنج، گریپ فورت) زیاد بخورید. ویتامین C فرآیند بهبود سوختگی را تسریع می کند.^۲

جوش شیرین مؤثر است. مقدار کمی جوش شیرین (بی کربنات سدیم) را در نصف فنجان شیر حل کنید و روی قسمت های آفتاب سوخته بگذارید.^۲

به منظور جلوگیری از اثر خشک کنندگی ناشی از سوختگی، نوشیدن مقدار زیادی آب توصیه می شود. بیمار دچار آفتاب سوختگی را تشویق کنید مرتب آب

بنوشد، چون ممکن است دچار از دست دادن آب شده باشد.^۲

سعی کنید پوست فرد دچار آفتاب سوختگی را با دستمال یا حوله خیس، یا با قرار دادن در آب سرد، به مدت ۱۰ دقیقه خنک کنید.

روزتان را با رایحه درمانی تازه کنید. چند روغن ضروری تابستانی را دم دست داشته باشید، رزماری، اُسطوخودوس یا سُنبل هندی را در نظر بگیرید. فقط یک بو می‌تواند شما را بیدار کند، خنک کند یا روز را کمی سبک‌تر کند.^۵

یک برنامه صبحگاهی تابستانی آرام ایجاد کنید. از عجله صبحگاهی دست بکشید و شروع آرام‌تری به خودتان بدهید. کمی زودتر از خواب بیدار شوید، نوشیدنی مورد علاقه‌تان را میل کنید و چند دقیقه‌ای را فقط برای خودتان در آرامش بگذرانید.^۵

یاد بگیرید که چگونه یک دم‌نوش گیاهی سرد، درست کنید. گیاه ختمی، نَعناع یا بابونه را امتحان کنید. دم‌نوش‌های گیاهی برای آب رسانی، عالی هستند و طعم خوشمزه‌ای دارند.^۵

به موسیقی، نغمه زیبای سلامتی گوش کنید! بدون شک موسیقی، مراقبت از خود است. تحقیقات نشان می‌دهد که گوش دادن به موسیقی که از آن لذت می‌برید می‌تواند کورتیزول (هورمون استرس) را کاهش داده و احساس تندرستی را افزایش دهد.^۵

پوشاک مناسب استفاده نمایید. هرگز بدون پوشش پوست (کلاه، لباس آستین بلند و ... در هوای آزاد، در فصل تابستان و گرما راه نروید.^۲

✚ برای چرت بعد از ظهر، برنامه‌ریزی کنید. یک چرت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه‌ای می‌تواند

تمرکز را بهبود بخشد، استرس را کاهش دهد و انرژی شما را بازیابی کند، به خصوص

در آن روزهای خیلی گرم که بدن تان تازه از گرما گذشته است!^۵

✚ پابرهنه روی چمن راه بروید. کفش‌های تان را درآورید و بگذارید پاهای تان زمین را

لمس کنند. این کار ساده، آرامش‌بخش و مانند یک تنظیم مجدد کوچک برای کل

سیستم عصبی شماست. این کار به شما کمک می‌کند تا احساس حضور بیشتری داشته

باشید و تحقیقات حتی نشان می‌دهد که "زمینی شدن" ممکن است استرس را کاهش

داده و خلق و خوی شما را تقویت کند.^۵

✚ از خیساندن پا در آب خنک، لذت ببرید! در پایان یک روز گرم و چسبناک، یک کاسه

را با آب خنک پر کنید، نمک سولفات منیزیم و چند قطره روغن اسانس نعناع یا اکالیپتوس

اضافه کنید. تقریباً هیچ تلاشی لازم نیست، اما حس خیلی خوبی دارد.^۵

با گیاهان وقت بگذرانید. چه در حال آبیاری باغ باشید و چه فقط یک [یک گیاه در

گلدان] کوچک را زنده نگه دارید، رسیدگی به چیزی سبز، راهی برای آرام کردن

ذهن شما و بازگرداندن شما به زمین است، حتی اگر برای یک لحظه.^۵

✚ تجدید دیدار داشته باشید. تابستان، زمان بسیار خوبی برای دیدار مجدد با دوستان و

همکلاسی‌های قدیمی یا شرکت در گردهمایی سالانه خانوادگی شما است. ارتباطات

اجتماعی برای سلامتی کلی مهم هستند. طبق گفته انجمن روانشناسی آمریکا، افرادی

که دوستی‌های خود را حفظ می‌کنند، از زندگی خود شادتر هستند. دوستی‌های بزرگسالان، می‌تواند به جلوگیری از افسردگی و اضطراب کمک کند. حتی ارتباط با آشنایان نیز فواید سلامتی دارد و بر شادی تأثیر می‌گذارد.^۶

✚ خلق و خوی تان را بهبود بخشید. شاید این حرف منطقی به نظر برسد، اما این را در نظر بگیرید: یک مطالعه نشان داد زنانی که کمتر از یک بار در هر شش سال به تعطیلات می‌روند، هشت برابر بیشتر از زنانی که سالی دو بار به تعطیلات می‌روند، در معرض مشکلات قلبی قرار دارند. (HBR) جای تعجب نیست که همان طور که نشنال جئوگرافیک، توضیح می‌دهد، درمان در فضای باز یک روند جدید سفر است .

اگر امسال سفر در برنامه شما نیست، می‌توانید به جای آن، یک سفر کوتاه را انتخاب کنید. از کار، مرخصی بگیرید و تعطیلات خود را به شکل فیلم‌های حیاط خلوت، تماشای یک سریال مستند آموزشی یا حتی مرور خاطرات روزهای خوب به خود بگیرید.^۶

✚ در یک کلاس تابستانی شرکت کنید. کلاس‌های تابستانی به شما این امکان را می‌دهند که خلاقیت خود را آزاد کنید و مهارت‌های جدیدی را در محیط‌های اجتماعی، در داخل یا خارج از منزل یاد بگیرید. در یک کلاس تابستانی شرکت کنید تا ارتباطات اجتماعی جدیدی برقرار کنید و حس موفقیت را به دست آورید و به سلامت ذهنی، عاطفی و اجتماعی خود کمک کنید.^۶

منابع :

۱-مراقب مسمویت غذایی در تابستان باشیم،وحید عرفانی،(vahiderfani.ir)

۲-برای کُوه نوردی موفق در فصل تابستان، آماده شوید!:راهنمای کوه

نوردی سالم و ایمن در تابستان،وحید عرفانی،(vahiderfani.ir)

3-10 Summer Self Care Tips to Prioritize, By Dr. Sanam Hafeez, Comprehensive Consultation Psychological Services, 2025, (<https://www.comprehendthemind.com>)

4- 7 Summer Self-Care Ideas to Take Better Care of Yourself in the Heat, By Lauren Thomann , real simple, 2024, (<https://www.realsimple.com>)

5-51 Summer Self-Care Ideas to Feel Your Best All Season Long, Oh She Listens, 2025, (<https://www.ohshelistens.com>)

6-21 Summer Wellness Ideas: Tips for a Happy & Healthy Summer, Well Steps, 2025, (<https://www.wellsteps.com>)

7-12 Summer Health Tips to Feel Amazing this Season, Optum, 2025, (<https://www.optum.com>)

برای مطالعه بیشتر:

-Beach, Roberston: **HandBook Poisoning, Prevention,**

Diagnosis and Treatment, Twelfth Edition, Appleton,
pp.281, 284.318

-Whitney, Rolfes: Understanding Nutrition, Tenth
Edition, Thomson, 2005

- **آب، بهترین نوشیدنی حیات بخش، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، ماهنامه تغذیه**

و سلامتی، سال دوم، شماره هفدهم، مهر ماه ۱۳۸۳، صص ۱۴-۱۵

- **تغذیه صحیح، ضامن سلامتی، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۰، انتشارات آسیم**

- **رازهای زیبایی و شادابی پوست، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۹۰، انتشارات**

آسیم

- **راهنمای ایمنی سلامتی در کوه، ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، فصلنامه کوه**

سال هشتم، شماره سی و یکم، ۱۳۸۲ صفحه های ۷۹-۸۰

- **راهنمای تغذیه در کوهستان، ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، فصلنامه**

کوه، شماره سی و پنجم، سال نهم، ۱۳۸۲

=====



ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com

vahiderfani.ir

Telegram : جاده سلامتی

Telegram : با کوه نوردان