



مراقبت های غذایی

علیرضا قهرمان نیا

Rooyeshno.info

یکی از مهم ترین نکاتی که باید به آن توجه کنیم، بحث تغذیه است. قطعاً برای شما پیش آمده که غذا یا نوشیدنی را میل کرده‌اید و بعد از آن احساس گرفتگی در صدایشان داشته‌اید یا برعکس، ممکن است غذایی خورده باشید و بعد از آن احساس کرده باشید که صدایتان باز شده و بهتر می‌توانید صحبت کنید. این موارد واقعی هستند و خوراکی‌ها می‌توانند روی گرفتگی صدا یا باز شدن صدا تأثیر بگذارند. باید برای خودتان یک رژیم غذایی داشته باشید و هر غذا و نوشیدنی میل نکنید. برنامه غذایی که باید برای خودتان داشته باشید با توجه موارد زیر، متفاوت است:

حرارت و دمای خوراکی:

سعی کنید غذاهایی که می‌خورید، خیلی سرد و خیلی داغ نباشد، بهتر است غذاهای ولرم میل کنید تا آسبایی به تارهای صوتی شما وارد نشود. از خوردن بستنی یا چای داغ جداً پرهیز کنید. اگر میوه یا خوراکی از یخچال برمی‌دارید، پیشنهاد می‌کنم آن غذا را حدود ۱۵ دقیقه در دمای محیط قرار دهید و بعد آن را مصرف کنید.

طعم خوراکی:

شاید شنیده باشید که غذاهای تند باعث می‌شود صدای بهتری داشته باشیم. این مطلب درست است اما نه برای غذاهای خیلی تند، بلکه اگر مقدار کمی غذا را تند کنیم باعث می‌شود که صدای بهتری داشته باشیم، اما دقت کنید که مصرف زیاد غذاهای تند باعث آسیب رساندن به معده می‌شود. پس بهتر است از غذاهای تند، خیلی استفاده نکنیم و برای بهتر شدن صدا، از ترند های دیگر استفاده کنیم. همچنین از مصرف غذاهای خیلی چرب هم باید پرهیز کنیم، زیرا وجود چربی اضافی در بدن، در تنفس ما مشکل ایجاد خواهد کرد. به طور کلی نباید حد اعتدال را کنار گذاشت، از هر غذا به اندازه مصرف کنید تا هم بدن سالم داشته باشید و هم صدای سالم.

برای گرفتگی صدا:

اگر غذاهای سرد را کنار بگذارید، کمتر پیش خواهد آمد که صدای شما بگیرد اما به هر حال برای درمان گرفتگی صدا و یا خش دار بودن صدا، پیشنهاد می‌کنم از دمنوش چهارتخم استفاده کنید. به این صورت که در یک لیوان آب جوش، یک قاشق چای خوری، چهارتخم می‌ریزیم، سپس یک نعلبکی روی آن قرار می‌دهیم تا به مدت ۱۰ دقیقه دم بکشد، بعد از ۱۰ دقیقه می‌توانیم چهارتخم را به همان صورت بنوشیم، اما اگر این دمنوش با ذائقه شما سازگار نیست، می‌توانید چند قطره ابلیمو و گلاب به علاوه مقداری شکر، به آن اضافه کنید.

برای گرفتگی بینی:

ممکن است در زمستان این مشکل را تجربه کنید که به علت آبریزش بینی، نتوانید خوب تنفس کنید و بدتر از آن مجبور باشید موقع صحبت کردن، مدام بینی خود را بالا بکشید. طبق تجربه ای که دارم به شما پیشنهاد می‌کنم از قرص " اکالیپتوس " یا همان قرص سرماخوردگی استفاده کنید. این قرص را از داروخانه ها می‌توانید تهیه کنید. با استفاده از این قرص، به مدت دو ساعت، می‌توانید به راحتی تنفس کنید و راه نفس کشیدن شما باز می‌شود.



رویش نو
rooyeshno.info
موفقیت در سخنرانی و تدریس