

۹ ترفند دویدن برای
چربی سوزی
سیگار الکترونیکی؛
بله یا خیر؟

Family Nutrition

غذا و
تغذیه



ماهیانه غذا و تغذیه ■ سال هشتم ■ شماره ۱۱۹ ■ آذر ماه ۱۴۰۲ ■ قیمت ۱۵ هزار تومان

FOOD AND NUTRITION MAGAZINE

بایدها و نبایدهایی

درباره سیاه‌دانه

راه‌های طبیعی

افزایش تستوسترون

مضرات چیپس؛

این خوراکی

خوشمزه

انواع خرما چیست؟

درواقع بیشترین نوع مصرف را مخصوصاً در شهرهای بزرگ دارد.

محصولاتی که توسط خرما تولید می‌شود؟

به‌غیراز میوه درخت نخل، از دیگر اجزای آن می‌توان برای مصارف دیگر به کار برد. از برگ و شاخه‌های درخت برای تولید سبد، کیف، زیرانداز و وسایل تزئینی کوچک استفاده می‌شود. هسته خرما که اکثر خانواده‌ها دور می‌اندازند، بیشترین کاربرد را در صحرا دارد. صحرانشینان، هسته خرما را خشک کرده و آن را آرد کرده و بعد نان تولید می‌کنند یا آن را خیس کرده برای غذای شتر استفاده می‌کنند. همچنین بعضی دیگر، هسته را بو داده و از آن قهوه درست می‌کنند؛ یک قهوه خوشمزه و عالی.

خواستگاه اصلی خرما کجاست؟

خواستگاه اصلی خرما، هندوستان است. در ایران، مکان رویش این میوه استان‌های جنوبی است که به‌عنوان طلای سیاه خوانده می‌شود. جالب است بدانید که تاریخچه اصلی این میوه در ایران به دوران پیش از هخامنشی برمی‌گردد و در لوح و کتاب‌های آن موقع از کلمه نخل به‌عنوان میوه دهنده خرما استفاده شده است. به‌غیراز ایران، کشورهای مصر، عربستان، عمان، عراق، امارات، پاکستان، سودان و لیبی از جمله مکان‌هایی هستند که در آن میوه خرما پرورش یافته و به‌کل دنیا توزیع می‌شود.

خواص خرما چیست؟

خواص مفیدی که در خرما وجود دارد

هر چیزی که شما باید در خصوص خرما بدانید، اینجاست...

یکی از نوشیدنی‌های گرمی که مورد علاقه اکثر ما ایرانیان است، چای می‌باشد. هرکسی چای را به یک صورت می‌نوشد؛ با قند و شیرین، تلخ و بدون قند و همراه با کشمش از بیشترین موادی است که همراه با چای استفاده می‌شود؛ اما شاید هیچ‌کدام بیشتر از خرما همراه چای، استفاده نشود. امروزه، شما وقتی وارد هر قهوه‌خانه یا خانه‌ای وارد شوید، از خرما به‌عنوان قند و کشمش برای نوشیدن با چای یا دیگر نوشیدنی‌ها استفاده می‌شود؛ اما حتماً برای شما سؤال پیش آمده است که این خرما چیست و چه خواصی دارد؟ برای دانستن خواص خرما و انواع آن، ما شما را دعوت می‌کنیم که ادامه این مقاله را مطالعه کنید

بهتر است قبل از اینکه خواص این محصول را بیان کنیم، اطلاعاتی در خصوص این نوع میوه داشته باشیم.

خرما چیست؟

خرما یک نوع میوه است که دارای هسته‌ای سخت و پوست نازک است و به شکل خوشه‌ای بزرگ بر روی درختان قرار دارد. خرما در گروه نخل‌ها قرار می‌گیرد. درختانی که حتماً تابه‌حال از نزدیک یا در فیلم و عکس‌ها مشاهده کرده‌اید. ارتفاع این نخل‌ها گاهی تا ۲۰ متر هم می‌رسد. میوه نرسیده خرما "خارک" یا خرک نام دارد و به خرمایی که در مرحله یکی مانده به رسیدگی کامل قرار دارد که در بین ما ایرانی‌ها کاملاً آشناست و



بسم الله الرحمن الرحيم

غذا و تغذیه

صاحب امتیاز: موسسه سیمای سروش پارسین
مدیر مسئول: محمدرضا محمدیوسفی
ارتباط با مدیر مسئول: پست الکترونیک
Email: mreza.yousefi110@gmail.com
تلفن همراه: ۰۹۱۲۲۲۳۰۶۴

دبیر تحریریه: مزگان ترکمانی
همکار این شماره: شقایق مبشری،
مهرداد مظاهری
گرافیک و صفحه آرایی: آتلیه سروش پارسین

مشاور علمی:
فوق تخصص گوارش: دکتر حقیقی
پژوهشگر علوم و فناوری در تغذیه:
امیر آرام

کارشناس ارشد صنایع غذایی: الهام زمانی
کارشناس و مشاور صنعت غذا:
مهران محمدزاده

سازمان آگهی‌ها و امور بازرگانی:
۵ - ۶۶۴۷۶۳۴۱
فاکس: ۶۶۴۱۹۲۷۶
دفتر نشریه:

تهران، خیابان جمهوری، بین خیابان
اسکندری و باستان، کوچه نفر، پلاک ۱۱
نشانی پست الکترونیک:

Email: agronomimag@yahoo.com
info@ghazavataghzieh.ir

وب سایت‌ها:
@ghazavataghzieh.ir
info
newsfood.ir

لیتوگرافی، چاپ و صحافی:
گنجینه مینیاتور
تلفن: ۶۶۱۴۳۶۶۵

است که می توانیم به اندازه روزهای سال فقط خواص کلی آن را بیان کنیم؛ اما به هیچ وجه نباید در مصرف خرما زیاده روی کرد.

مصرف زیاد خرما می تواند باعث:

- * آسیب به کبد و طحال
- * افزایش فشارخون
- * پوسیدگی دندان
- * برای افرادی که بیماری قندی دارند، مصرف آن توصیه نمی شود؛ زیرا قند موجود آن به ازای مصرف زیاد، بیشتر است. به علت طبع گرم ممکن است باعث زخم دهان، خارش بدن شود.
- * برای افرادی که بیماری دیابتی دارند، مصرف فقط حداکثر دو خرما در روز توصیه می شود.
- * شدیدتر شدن تب خال
- * شدیدتر شدن تاول

انواع خرما چیست؟

خرمای پیارم: این خرما گران ترین خرمای ایران است. این خرما در مناطق جنوبی و مخصوصاً استان هرمزگان پرورش داده می شود. خرمای پیارم را به عنوان خرمای شکلاتی می شناسند زیرا رنگ پوست آن قهوه ای روشن است. محل کشت آن، دامنه ها کوه ها بوده و هیچ ماده شیمیایی در پرورش آن استفاده نمی شود و می توان گفت به صورت کاملاً طبیعی رشد می کند.

خرمای مضافتی: معروف ترین نوع خرمایی است که توسط بیشتر مردم استفاده می شود. خاستگاه اصلی این نوع خرما را بم کرمان می دانند. **خرمای استعمران:** از نمونه خرماهای تولید شده در ایران است که هفتاد درصد نخلستان ایران را این خرما تشکیل می دهد. پوست ضخیم و ویژگی نیمه خشک باعث افزایش طول عمر این میوه شده است.

خرمای زاهدی: از نمونه خرماهایی که به علت اینکه به راحتی می توان آن حمل کرد، بیشترین استفاده را در صادرات دارد. خرمای شاهانی: نرم، خشک و شیرین بودن از ویژگی هایی است که باعث شده است این خرما طرفداران بسیاری را به سمت خود جذب کند.

خرمای ربی و برهی: خاستگاه خرمای ربی استان سیستان و بلوچستان است اما خرمای برهی از عراق وارد می شود و دیررس است. خرمای گنطار، آل مهتری، خضراوی، خاصویی و شکر از دیگر نمونه خرماهایی است که در ایران کشت و مصرف می شود.

و امروزه توسط بیشتر محققان کشف شده است، باعث شده است تا این میوه کوچک، جایگزین بسیاری از مواد دیگر مضرى مانند قند شود. جالب است بدانید حدود ۵۰ درصد تولید میوه آن فقط در داخل کشور مصرف می شود، یعنی سهم عمده ای خواص خرما نیز توسط خود مردم ما مورد استفاده قرار می گیرد. در ترکیب شیمیایی خرما، ویتامین های A، B، C و E و مواد دیگری مانند پروتئین، چربی، فسفر، گوگرد پتاسیم، منیزیم، کلسیم، آهن و نیاسین به کار رفته است. برای همین توصیه می شود که در روز حدود ۲ تا ۳ خرما مصرف کنید تا بتوانید ویتامین های مورد نیاز بدن خود را از این میوه جذب کنید. جالب است که بدانید که خرما، یکی از واحدهای اصلی هرم میوه است و خوردن آن همیشه توصیه می شود. بهترین جایگزین قند است زیرا انرژی کمتری نسبت به آن دارد. در واقع، در صد گرم خرما ۱۲۵ کیلوکالری انرژی وجود دارد اما در همین مقدار قند، ۴۰۰ کیلوکالری انرژی وجود دارد. از این رو، مصرف درست خرما کمتر باعث اضافه وزنی در افراد می شود و مخصوصاً برای افرادی که قصد لاغری دارند، استفاده از این میوه بسیار توصیه می شود.

برای افرادی که مشکل گوارشی دارند، خوردن خرما توصیه می شود. خرما، به علت ویتامین هایی که دارد یک مغذی عالی برای بهبود دستگاه گوارش و بیماری های آن مانند یبوست و مشکلات گوارشی می باشد. همچنین خوردن خرما سبب جلوگیری از سرطان روده و بواسیر می شود. به خاطر داشتن ویتامین B6 یک جایگزین بسیار مناسب برای تقویت حافظه است. به خاطر وجود پتاسیم، برای افرادی که مشکل فشارخون دارند نیز مفید است. همچنین مصرف آن به علت منیزیم موجود برای افرادی که بیماری اعصاب و روان دارند، توصیه می شود. همچنین فسفر موجود در خرما باعث تقویت و سرزنده نگه داشتن سلول های عصبی می شود. به علت اثرات بازدارنده ای که دارد (و البته مواد قندی کمتر) یکی از عوامل جلوگیری کننده از پوسیدگی دندان است.

از خرما به عنوان تسکین دهنده درد هم استفاده می شود و خوردن آن بیشتر برای زنان باردار که زایمان آن ها نزدیک است، توصیه می شود. خرما دارای فولات یا اسید فولیک می باشد که ماده ای خون ساز است و در خرما وجود دارد. از این رو، آن را به عنوان یک میوه خون ساز به حساب می آورند مصرف خرمای خیس خورده در صبح (که البته از شب قبل باید در آب خیس بخورد) برای افرادی که قلب ضعیف دارند نیز توصیه می شود.

خرما مناسب برای کمبود آهن است و عصرانه قوی برای ورزشکاران می باشد که اغلب توصیه می شود با شیر مصرف شود. همچنین مصرف خرما سبب کاهش وزن، مناسب برای سرطان معده، کنترل کننده اسهال و غیره می شود خواص و فواید خرما تا حدی زیاد



۹ نکته مهم که گیاهخواران باید بدانند



در این میان برخی افراد هم نیمه گیاهخوار هستند. نیمه گیاهخواران به هیچ عنوان لب به گوشت قرمز نمی‌زنند اما برای خوردن گوشت مرغ و ماهی محدودیتی ندارند

نمی‌کنند. این افراد حتی از به کار بردن لوازمی از جنس ابریشم، چرم و پشم هم خودداری می‌کنند.

* **لاکتو وگان:** لاکتو وگان‌ها گوشت سفید و قرمز نمی‌خورند. تخم‌مرغ و تخم‌سایر ماکیان را مصرف نمی‌کنند اما مصرف لبنیات، شیر و انواع پنیر پلا مانع است.

* **اوو وگان:** این گروه از گیاهخواران گوشت سفید و قرمز، ماهی، تخم‌سایر ماکیان و لبنیات مصرف نمی‌کنند، اما خوردن تخم‌مرغ را مجاز می‌دانند.

* **لاکتو اوو وگان:** این دسته از گیاهخواران گوشت قرمز و سفید و گوشت ماهی و تخم‌سایر ماکیان را نمی‌خورند. اما تخم‌مرغ و لبنیات مصرف می‌کنند. لاکتو اوو وگان شایع‌ترین نوع گیاهخواری در دنیاست.

در این میان برخی افراد هم نیمه گیاهخوار هستند. نیمه گیاهخواران به هیچ عنوان لب به گوشت قرمز نمی‌زنند اما برای خوردن گوشت مرغ و ماهی محدودیتی ندارند. اگر شما هم قصد دارید به خاطر تغییر سبک زندگی یا برای دستیابی به سلامتی و مصرف کمتر گوشت و حتی به خاطر احترام به محیط زیست و حیات سایر جانداران طبیعت، گیاهخوار یا نیمه گیاهخوار شوید به شما توصیه می‌کنیم به موارد زیر حتما توجه و عمل کنید:

۱- سبزیجات باید جز اصلی بشقاب شما باشند

سبزیجات سرشار از ویتامین‌هایی مثل ویتامین k و مواد معدنی مثل پتاسیم و نیز فیبر هستند. سبزیجات به صورت

گیاهخواری یک سبک زندگی متفاوت و هنوز هم تا حدی بحث‌برانگیز برای افرادی است که قصد دارند هم شیوه زندگی سالم‌تری در پیش بگیرند و هم دغدغه محیط زیست و حیوانات را دارند. این شیوه غذا خوردن که سال‌هاست به عنوان روشی برای بهبود بیماری‌هایی مثل دیابت و اضافه وزن، حفظ ظاهر مناسب و اندام زیبا، حفظ محیط زیست یا فلسفه زندگی فردی و مذهبی حالا دیگر تبدیل به سبک زندگی میلیون‌ها نفر در سرتاسر دنیا شده است. اگر چه هنوز هم اغلب متخصصان تغذیه با برخی از جنبه‌های این رژیم غذایی چندان موافق نیستند و آن را برای بدن مضر می‌دانند، اما به هر روی روز ۱ اکتبر هر سال روی جهانی گیاهخواری است. در مجله افق کوروش در مورد انواع مختلف سبک‌های گیاهخواری و نیز ۱۲ نکته مفید برای کسانی که تازه می‌خواهند به سبک زندگی گیاهخواری بپیوندند با شما صحبت می‌کنیم. این مقاله از سایت Eating Well انتخاب و ترجمه است.

سبک‌های مختلف گیاهخواری کدامند؟

اصل و اساس تمام رژیم‌های گیاهخواری نخوردن گوشت قرمز و گوشت ماکیان است. در این میان برخی گیاهخواران گوشت ماهی را در رژیم گیاهخواری خود می‌گنجانند و برخی حتی تخم‌مرغ و شیر هم نمی‌خورند. به این ترتیب سبک‌های مختلف رژیم گیاهخواری عبارت است از:

* **وگان یا گیاهخوار محض:** گیاهخواران وگان هیچ‌گونه فرآورده حیوانی، لبنیات و تخم‌مرغ، عسل، ژلاتین را مصرف

۶- امگا ۳ برای بدن شما ضروری است

حتی اگر غذاهای گیاهی مختلفی در رژیم گیاهخواری شما وجود دارد باز هم تامین برخی مواد مورد نیاز بدن کار مشکلی است. برای مثال اسیدهای چرب امگا ۳ برای سلامت چشم‌ها و عملکرد مغز م سلامت قلب بسیار ضروری هستند. اسیدهای چرب امگا ۳ در ماهی‌های چرب مثل سالمون، روغن کانولا، انواع مغزها و آجیل و سیوس فراوان هستند. اخیرا محصولات صبحانه مثل شیرسویا و غلات صبحانه قالبی با اسید چرب ADH غنی شده‌اند. خزه و جلبک‌های دریایی هم سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ هستند. جلبک سبز اسپیرولینا به عنوان منبعی غنی از ویتامین B12 را می‌توانید از فروشگاه‌هایی که مواد غذایی گیاهی می‌فروشند خریداری کنید.

۷- ویتامین D را فراموش نکنید

معمولا در رژیم‌های غذایی غیر گیاهخواری، ویتامین D مورد نیاز بدن از طریق خوردن ماهی سالمون و ساردین و محصولات لبنی مثل شیر و ماست تامین می‌شود. اما ویتامین D در محصولات غیرلبنی مثل شیر سویا یا شیر بادام و آب پرتقال هم موجود است. در فصول گرم سال می‌توانید ویتامین D مورد نیاز بدن را از نور خورشید بگیرید. برخی از انواع قارچ خوراکی و نیز نخود فرنگی هم منبع خوب ویتامین D هستند. با این‌همه به نظر می‌رسد که گیاهخواران باید مکمل‌های حاوی ویتامین D مصرف کنند.

۸- آهن برای شما ضروری است

محصولات حیوانی مثل گوشت قرمز و گوشت مرغ منبع غنی آهن هستند. برای گیاهخواران حبوبات، انواع عدس و سبزیجات برگ سبز مثل اسفناج منبع خوب آهن هستند. اما مسئله اینجاست که آهن به دست آمده از منابع گیاهی به راحتی جذب بدن نمی‌شود. یک راه حل این است که برای جذب بهتر آهنی که از این منابع به دست می‌آید باید این غذاها همراه با ویتامین C مثل لیموترش میل شود و همزمان با کلسیم مصرف نشوند.

۹- ویتامین B12 حیاتی است

ویتامین B12 یعنی ویتامینی که عملکرد مغز را بهبود می‌بخشد و غذا را در بدن به انرژی تبدیل می‌کند معمولا در منابع حیوانی مثل گوشت قرمز، گوشت ماهی، ماکیان، تخم‌مرغ و لبنیات یافت می‌شود. گیاهخواران برای تامین ویتامین B12 مورد نیاز بدن باید با پزشک متخصص تغذیه مشورت کنند و احتمالا مکمل دارویی دریافت کنند. میزان روزانه ویتامین B12 مورد نیاز یک فرد بالغ ۲/۴ میکروگرم است.



خام، پخته و بخارپز می‌توانند حساسی شما را سیر نگه دارند. حتی اگر گیاهخوار هستید باز هم باید به اندازه کافی کالری دریافت کنید تا احساس گرسنگی نکنید. می‌توانید حجم غذای تان را بیشتر کنید.

۲- غذاهای متنوع بخورید

اگر رژیم گیاهخواری را انتخاب کرده‌اید باید مطمئن شوید که تمام مواد غذایی مورد نیاز بدن را مصرف می‌کنید. در هر وعده غذایی باید غذای سالم و مقوی و مفید بخورید. برای مثال فیبر و پروتئین مورد نیاز بدن را از حبوبات تامین کنید. سبزیجات برگ سبز منبع غنی ویتامین‌های A، C و K هستند. گوجه‌فرنگی منبع غنی لیکوپن و مورد نیاز برای سلامت قلب است. بلوبری عملکرد مغز را بهبود می‌بخشد و سیب‌زمینی شیرین و هویج سرشار از ویتامین A هستند و برای سلامت چشم‌ها ضروری هستند. برنج قهوه‌ای و کینوا را در برنامه غذایی خود بگنجانید و سبزیجات را به صورت بخارپز، گریل و کبابی خوش طعم و خوشمزه کنید.

۳- غلات سیوس دار و کامل بخورید

غلات کامل و سیوس‌دار را جایگزین نان سفید و پاستا کنید. برنج قهوه‌ای و کینوا سرشار از آهن و ویتامین B برای یک رژیم غذایی گیاهخواری هستند و به خاطر فیبر بالایی که دارند سبب احساس سیری تا ساعات طولانی و در نتیجه کاهش وزن می‌شوند.

۴- پروتئین‌های جدید غیر حیوانی را کشف کنید

گوشت قرمز و سفید سرشار از پروتئین هستند اما زیاده‌روی در مصرف آن‌ها سبب بروز برخی بیماری‌ها می‌شود. اگر به خاطر گیاهخوار بودن نمی‌توانید از گوشت سفید و قرمز استفاده کنید بهتر است از منابع دیگر پروتئین مثل: توفو، سویا، انواع عدس، نخودفرنگی و انواع حبوبات استفاده کنید. مغزها و آجیل مثل مغز بادام و گردو، تخم آفتابگردان و کدو سرشار از پروتئین هستند. اگر چه برخی افراد گمان می‌کنند تامین پروتئین مورد نیاز بدن برای گیاهخواران کار دشواری است اما حقیقت چیز دیگری است. طبق گفته سازمان بهداشت جهانی هر مرد بالغ روزانه ۵۶ گرم و هر زن بالغ روزانه ۴۶ گرم به پروتئین نیاز دارد. برای یک زن بالغ مصرف روزانه ۱/۲ فنجان اوتمیل (۵ گرم پروتئین)، ۲ قاشق غذاخوری کره بادام زمینی (۸ گرم پروتئین)، ۱/۲ فنجان نخود (۵ گرم پروتئین)، ۱ فنجان کینوا پخته (۸ گرم پروتئین)، ۲۴ عدد بادام درختی (۶ گرم پروتئین)، یک فنجان اسپاگتی سیوس‌دار پخته (۷ گرم پروتئین) و ۱/۲ فنجان توفو (۱۰ گرم پروتئین) پروتئین مورد نیاز بدن را تامین می‌کند. مردان بالغ باید به این میزان ۱/۲ فنجان عدس پخته (۹ گرم پروتئین) هم اضافه کنند.

۵- همه محصولات گیاهی سالم نیستند

غذاهای گیاهی لزوما سالم‌تر از غذاهای معمول افراد غیر گیاهخوار نیستند. برای مثال پیش غذایی مثل نان سیر که با کره مارگارین درست شده لزوما سالم‌تر از نان سیری که با کره معمولی سرخ شده، نیست. برای درست کردن برخی غذاهای گیاهی از روغن‌های حاوی پالم استفاده شده است. غذاهای گیاهی واقعا سالم شامل مواردی چون هویج و هوموس، انواع آجیل و مغزها و میوه خشک، چیپس تریپلا نخود هستند و بهتر است اگر گیاهخواری می‌کند حتما غذای خودتان را از مواد سالم و با روغن‌های گیاهی بدون پالم و مطمئن درست کنید.



هر انسان سالم، یک تخم مرغ در روز

مصرف روزانه که ۳۰۰ میلی گرم باشد را پوشش می دهد. به عبارتی باید گفت که کلسترول همه مواد غذایی کلسترول خون را حتما افزایش نمی دهند. کبد هر روز مقادیر زیادی کلسترول تولید می کند که در خون باقی نمانده و دفع می شوند. وقتی ما تخم مرغ می خوریم تنها این تولید کلسترول در کبد کاهش پیدا می کند. پاسخ هر فرد به کلسترول متفاوت است. در ۷۰ درصد از مردم تخم مرغ اصلا تفاوتی در میزان کلسترول خون آن ها ایجاد نمی کند و در ۳۰ درصد باقی مانده که به پاسخ دهندگان بیش از حد معروفند تخم مرغ تنها می تواند یک تغییر جزئی در کلسترول کلی بدن و کلسترول LDL ایجاد کند. یکی از فواید تخم مرغ افزایش میزان HDL یا کلسترول خوب بدن است.

HDL مخفف لیپوپروتئین با چگالی بالا است که اغلب آن را با نام کلسترول خوب می شناسند. افرادی که دارای سطح بالاتری از HDL هستند معمولا خطر ابتلا به بیماری های قلبی، سکنه مغزی و مشکلات مختلف بهداشتی را کمتر با خود دارند. خوردن تخم مرغ یک راه عالی برای افزایش HDL است. در یک مطالعه مشخص شد که با خوردن روزانه ۲ عدد تخم مرغ تا ۶ هفته سطح HDL در بدن تا ۱۰ درصد افزایش می یابد. در نتیجه یکی از فواید تخم مرغ افزایش HDL یا کلسترول خوب است که می تواند خطر ابتلا به بیماری ها را در فرد کاهش دهد.

تخم مرغ حاوی کولین است

کولین یکی از ویتامین های مهم موجود در تخم مرغ است. به دلیل اهمیت این ماده در ساختمان بدن، مصرف نکردن منابع آن در گروه های خاص به ویژه زنان باردار و شیرده می تواند آثار سوء قابل توجهی داشته باشد.

کولین:

* در به هم پیوستگی ساختمان غشای سلول ها نقش دارد.
* منبع مهم تامین گروه های متیل است.

تخم مرغ نه تنها یک وعده غذایی خوشمزه و کامل است، بلکه یک عنصر لاینفک برای تولید بسیاری از غذاها است. سالهاست که تخم مرغ به عنوان یک منبع غذایی طبیعی و کامل مطرح می باشد. این ویژگی به علت مواد مغذی استثنایی تخم مرغ است.

یک تخم مرغ پخته حاوی مواد زیر است:

ویتامین A: ۶٪ از RDA.

فولات: ۵٪ از RDA.

ویتامین B۵: ۷٪ از RDA.

ویتامین B۱۲: ۹ درصد از RDA.

ویتامین B۲: ۱۵ درصد از RDA.

فسفر: ۹ درصد از RDA.

سلنیوم: ۲۲ درصد از RDA.

تخم مرغ همچنین حاوی مقادیر مناسبی از ویتامین D، ویتامین E، ویتامین K، ویتامین B۶، کلسیم و روی است. یک تخم مرغ می تواند ۷۷ کالری، ۶ گرم پروتئین و ۵ گرم چربی سالم داشته باشد. به علاوه هنوز مواد مغذی سالمی در تخم مرغ وجود دارد که می تواند برای سلامت مفید باشد. به عبارتی می توان گفت که تخم مرغ دارای درصد کمی از تمام مواد غذایی ضروری می باشد. یک تخم مرغ غنی شده از امگا ۳ و امگا ۳S ویتامین A و E بیشتری برخوردار است.

زرده تخم مرغ یکی از منابع خوب آهن است ولی آهن آن در مقایسه با آهن Haem موجود در گوشت، از قابلیت جذب کمتری برخوردار است. وجود زرده تخم مرغ در برنامه غذایی کودکان، بخشی از آهن مورد نیاز آنها را تأمین می کند.

تخم مرغ کلسترول بالایی دارد اما این کلسترول در خون تأثیر منفی نمی گذارد. درست است که تخم مرغ کلسترول بالای دارد اما این میزان ضرر چندانی برای شما ندارد. تخم مرغ تقریبا از ۲۱۲ میلی گرم کلسترول برخوردار است که بیش از نیمی از

کولین یکی از ویتامین های مهم موجود در تخم مرغ است. به دلیل اهمیت این ماده در ساختمان بدن، مصرف نکردن منابع آن در گروه های خاص به ویژه زنان باردار و شیرده می تواند آثار سوء قابل توجهی داشته باشد

* برای انتقال پیام های سلولی، انتقال پیام های عصبی، حمل و نقل چربی ها در بدن نقش دارد.
* برای متابولیسم در بدن حیاتی است.

نکات مهم درباره کولین به شرح زیر است:

کولین نقش بسیار مهمی در تکامل مغز جنین دارد. همچنین مطالعه بر روی حیوانات ثابت کرده است کولین مناطقی از مغز را که مسئول برقراری حافظه هستند را تحت تاثیر قرار داده و توانایی یادگیری در دوران زندگی را تقویت می کند. دریافت کولین توسط جنین از مادر نه تنها باعث رشد و تکامل مناسب مغزی او می شود بلکه باعث می شود که سطح ماده هموسیستئین در خون مادر در حد متعادل حفظ شود. از آنجایی که افزایش میزان هموسیستئین در خون مادر با افزایش بروز ضایعات مغزی در جنین همراه است، مادران بارداری که در رژیم غذایی خود فقر کولین دارند ۴ برابر بیشتر احتمال دارد که جنین آنها دچار ضایعات لوله عصبی از جمله کانال مغزی نخاعی شود.

هموسیستئین اسید آمینه ای در خون است که احتمال می رود در افزایش احتمال خطر بروز بیماری های قلبی عروقی، اسکیزوفرنی و آلزایمر و برخی سرطان ها نقش داشته باشد. کولین همانند اسید فولیک در متابولیسم این ماده مؤثر بوده و کمبود آن با افزایش میزان این ماده در خون همراه است. مصرف کافی کولین توسط دختران در دوران رشد و بلوغ با کاهش احتمال بروز سرطان سینه در بزرگسالی آنها همراه است. به طور خاص، خوردن یک عدد تخم مرغ در روز با ۸۱ درصد کاهش احتمال سرطان سینه همراه است به ویژه وقتی که همراه با میوه و سبزیجات مصرف شود. ثابت شده است در کسانی که ۶ عدد تخم مرغ در هفته مصرف کرده اند، احتمال بروز سرطان سینه در آنها ۴۴ درصد کمتر از کسانی بوده که ۲ عدد تخم مرغ یا کمتر در هفته مصرف کرده اند. مطالعات بالینی انجام شده بر روی افراد بزرگسال سالمی که دچار کمبود کولین بوده اند نشان می دهد که با افزایش ضایعات DNA (که علامت بروز بیماری های مزمن از جمله سرطان، آرتریت و پیری زودرس می باشد)، افزایش مرگ سلول های ایمنی بدن به نام لنفوسیت ها و افزایش نقص در عملکرد کبد و عضلات اتفاق می افتد. ۷ نیاز به کولین برای مردان ۰.۵۵

میلی گرم در روز و معادل نیاز زنان شیرده است. این مقدار برای زنان ۵۲۴ میلی گرم در روز و برای زنان باردار ۰.۵۴ میلی گرم در روز است.

فواید تخم مرغ برای سلامت چشم

تخم مرغ حاوی لوتئین و زیگزانتین و آنتی اکسیدان هایی است که می تواند سلامت چشم را تضمین کند. یکی از فواید تخم مرغ کمک آن به حفظ سلامت چشم است. مواد مختلفی هستند که می توانند در فعالیت های دژنراتیو در چشم ما تاثیر بگذارند. دو تا از این مواد لوتئین و زیگزانتین هستند که از جمله آنتی اکسیدان هایی هستند که در شبکیه ی چشم ساخته می شوند. مطالعات نشان می دهد که مصرف مقادیری از این مواد مغذی می تواند تاثیرات قابل توجهی در جلوگیری از خطر بروز آب مروارید و دژنراسیون ماکولا که دو تا از رایج ترین اختلالات چشمی هستند بگذارد. زرده ی تخم مرغ در واقع حاوی مقادیر زیادی از لوتئین و زیگزانتین است.

در یکی از مطالعات ما زرده ی تخم مرغ توانست ظرف مدت ۴.۵ هفته میزان لوتئین خون را تا ۵۰ تا ۲۸ درصد و مقدار زیگزانتین را تا ۱۱۴ - ۱۴۲ درصد افزایش دهد. تخم مرغ همچنین ویتامین A زیادی در خود دارد و می تواند سطح ویتامین A بدن را افزایش دهد. کمبود این ویتامین در بدن باعث نابینایی است.

کمک به کاهش وزن

تخم مرغ شما را سیر کرده و تمایل تان را به خوردن غذاهای دیگر کم می کند. همچنین این ماده غذایی مقادیر زیادی پروتئین دارد و می تواند بسیاری از نیازهای بدن را رفع کند. از طرفی یک شاخص به نام حس سیری را به خوبی در بدن القا کرده و باعث می شود که دیگر اشتهاهی برای خوردن دیگر غذاها نداشته باشید. در یک مطالعه روی ۳۰ زن مبتلا به اضافه وزن خوردن تخم مرغ به جای شیرینی صبحانه احساس سیری را در آن ها افزایش داد و به طور خودکار تا ۳۶ ساعت آینده مصرف کالری را در آن ها کم کرد.

در مطالعات دیگری خوردن تخم مرغ برای صبحانه تنها با یک نان به مدت ۸ هفته باعث از دست دادن وزن قابل توجهی شد.



تامی تو انید زیتون بخورید!

ویژگی های ضد باکتری

گلوکوزید تلخ در زیتون های سبز دارای الوروپین است که در برابر عفونت های باکتریایی هم از درون و هم از بیرون از بدن محافظت می کند.

کمک به پیشگیری از سرطان

مشخص شده است که ابتلا به سرطان در کشورهای که رژیم غذایی مدیترانه ای را دنبال می کنند، کمتر است. این نوع رژیم غذایی شامل زیتون و روغن زیتون فراوان می شود. روغن زیتون نشان داده است که از اثرات ضد تومور سود می برد.

محافظت در برابر سرطان پستان

مشخص شده است که پوست زیتون دارای ویژگی هایی است که از ابتلا و توسعه سرطان پیشگیری می کنند. اسید اولئیک، اسید چرب تک غیراشباع اصلی موجود در روغن زیتون، توانایی خود در توقف رشد سلول های سرطانی در پستان را نشان داده است.

پیشگیری از سرطان روده بزرگ

اریترودیول یکی از ترکیبات موجود در زیتون است

مشخص شده است که ابتلا به سرطان در کشورهای که رژیم غذایی مدیترانه ای را دنبال می کنند، کمتر است. این نوع رژیم غذایی شامل زیتون و روغن زیتون فراوان می شود. همه ما درباره فواید روغن زیتون و این که استفاده از زیتون می تواند فوایدی فراتر از بهبود عطر و مزه یک سالاد یا پیتزا را ارائه کند، چیزهایی شنیده ایم. در حقیقت، این ماده غذایی منبعی سرشار از فواید سلامت مختلف است. زیتون در سراسر سال در دسترس ما قرار دارد. زیتونی که تازه از درخت چیده شده است برای مصرف بیش از اندازه تلخ است و نیازمند پشت سر گذاشتن مراحل برای کاهش این تلخی است. در ادامه با برخی از فواید سلامت مهم این ماده غذایی مغذی بیشتر آشنا می شویم.

کاهش التهاب

التهاب می تواند عامل موثر در بسیاری از بیماری های مهم محسوب شود. افزایش سطح آنتی اکسیدان ها در بدن می تواند به کاهش التهاب کمک کند. مطالعات مختلف نشان داده اند که مصرف زیتون سطح گلوکاتینون را افزایش می دهد که به عنوان یک آنتی اکسیدان قوی شناخته می شود.

مشخص شده است که پوست زیتون دارای ویژگی هایی است که از ابتلا و توسعه سرطان پیشگیری می کنند





چگونه بهترین زیتون را انتخاب کنیم؟

در صورت دسترسی به بازارهای کشاورزی، زیتون و روغن زیتون را از این بازارها خریداری کرده و بهترین و نزدیک ترین محصول به کیفیت ارگانیک را انتخاب کنید. بهتر است از خرید زیتون های کنسروی از تولیدکنندگان بزرگ پرهیز کنید زیرا احتمال استفاده از آفت کش ها و آب قلیایی برای تسریع آهنگ تهیه محصول نهایی زیاد است.

زمانی که زیتون های شیشه ای را خریداری می کنید به دنبال برندهای ارگانیک باشید که به طور طبیعی تهیه شده و از آب قلیایی در آنها استفاده نشده است. خرید زیتون تازه در بازار بهترین گزینه است.

که توانایی توقف رشد سلول های سرطانی در روده بزرگ را دارد.

سرکوب رشد باکتری ها

نتایج یک مطالعه نشان داده است که زیتون دارای مواد تشکیل دهنده ای است که در برابر باکتری هایی که موجب عفونت های معده و مسبرهای هوایی می شوند، به عنوان سد دفاعی عمل می کنند.

کاهش آلرژی های فصلی

زیتون دارای ویژگی های ضد التهاب است که می تواند آلرژی های فصلی را کاهش دهد. نتایج یک مطالعه نشان داد که هیدروکسی تیروزول، یک آنتی اکسیدان قدرتمند که در عصاره روغن زیتون وجود دارد، می تواند در برابر آلرژی ها بسیار مفید باشد.

کاهش خطر سکنه مغزی

در مطالعه ای با حضور ۷,۶۲۵ شرکت کننده ۶۵ ساله و پیرتر بدون تاریخچه سکنه مغزی در سه شهر فرانسه، مشخص شد که خطر سکنه مغزی برای افرادی که به طور منظم از روغن زیتون برای پخت و پز، چاشنی سالاد یا به همراه نان استفاده می کردند، ۴۱ درصد کمتر بوده است.

مواد مغذی زیتون

زیتون سرشار از مواد مغذی آنتی اکسیدانی و ضد التهاب و همچنین فلاونوئید و مواد مغذی گیاهی است. همچنین، زیتون منبع خوبی برای مس، آهن، فیبر غذایی و ویتامین E است.





تغذیه سالم با بودجه متوسط

۷- از یک دوست بخواهید در ورزش با شما همکاری کند. به این ترتیب ورزش برای شما نه تنها تبدیل به یک سرگرمی خواهد شد که کمتر احتمال دارد بدون انگیزه شده و آن را کنار بگذارید.

۸- حتما صبحانه میل کنید. هر زمان که هوس یک خوراکی شیرین کردید به جای آن میوه میل کنید.

۹- از ظرف‌های کوچک‌تر برای غذا خوردن استفاده کنید. به این ترتیب مغزتان را فریب می‌دهید و مغز تصور می‌کند غذای بیشتری خورده‌اید.

۱۰- بعد از هر وعده غذا خوردن بلافاصله دندان‌هایتان را مسواک کنید تا هوس خوردن اسنک و شیرینی به سرتان نزنند.

۱۱- اگر غذاهایی مثل پاستا را دوست دارید، برای جبران کربوهیدرات دریافتی خوردن نان را محدود کنید.

۱۲- برای خودتان انگیزه ایجاد کنید.

۱۳- خوردن میان وعده‌های نمکی را کنار بگذارید. نمک سبب نفخ و پف کردن بدن می‌شود. از سوی دیگر نمک فشار خون را بالا می‌برد و احتمال حمله قلبی را بیشتر می‌کند.

۱۴- هر روز به مدت نیم‌ساعت قبل یا بعد از شام پیاده‌روی کنید.

۱۵- به جای جمله «من مجبورم»، جمله «من انجامش می‌دهم» را جایگزین کنید. به این ترتیب ورزش و وعده‌های غذایی از یک حالت اجبار تبدیل به یک امر عادی و روتین و وظیفه می‌شود.

۱۶- غذاهایی بخورید که بیشتر حجم‌شان را آب تشکیل می‌دهد، هندوانه، انگور، گوجه‌فرنگی، اسفناج، مارچوبه، توت‌فرنگی، خیار و آناناس کالری کمی دارند و زودتر می‌سوزند.

۱۷- زمانی که غذا می‌خورید، هر چند دقیقه یک بار تامل کنید و ببینید هنوز گرسنه هستید یا نه. اگر احساس گرسنه نیستید، ظرف غذا را کنار بگذارید و از سفره غذا دور شوید.

۱۸- در ۵ دقیقه پایانی ورزش قلبی، حرکات کششی انجام دهید.

۱۹- در ۵ دقیقه پایان ورزش کششی، ورزش قلبی انجام دهید، مثلاً آرام راه بروید.

کاهش وزن و پیروی از رژیم لاغری معمولاً نیاز به اختصاص وقت و هزینه دارد. در واقع اگر قصد داشته باشید لاغر شوید و وزن کم کنید ناخودآگاه مجبورید یک برنامه غذایی اختصاصی برای خودتان در نظر بگیرید و در نتیجه برای خودتان به صورت جدا از افراد خانواده آشنایی کنید و مواد غذایی مورد نیاز برای رژیم لاغری‌تان را تهیه کنید. اما خبر خوب این است که اگر فرد پرمشغله‌ای هستید و فرصت چندانی برای این کارها ندارید با در پیش گرفتن این ۵۰ روش سریع و آسان به پیشنهاد سایت معتبر spark people به راحتی می‌توانید وزن‌تان را کنترل و کم کنید.

۱- یخچال منزل‌تان از مواد غذایی چاق کننده پاکسازی کنید. بهتر است این کار را هر هفته انجام دهید و آشپزخانه را از محل خطر به مکانی امن تبدیل کنید.

۲- میوه و سبزیجات را جلوی چشم‌تان بگذارید. به این ترتیب بیشتر برای خوردن‌شان تمایل پیدا می‌کنید و در روند کاهش وزن موفق می‌شوید.

۳- زمانی را برای ورزش به تقویم کارهای روزانه‌تان اضافه کنید. حتی می‌توانید زمان ورزش را به تقویم موبایل یا تبلت اضافه کنید و حتی آلارم موبایل‌تان را تنظیم کنید تا زمان ورزش را به شما یادآوری کند.

۴- یک جمله تحریک کننده و ستایش‌آمیز که شما را به تحرک بیشتر وادارد برای خودتان انتخاب کنید و در طول روز با خودتان تکرار و زمزمه کنید به این ترتیب کاهش وزن سریع‌تر اتفاق‌تر می‌افتد.

۵- اسنک‌های سالم مثل میوه خشک، انواع مغزها و آجیل، بیسکویت‌های بدون قند و شکر و رژیمی در اتومبیل و کسوی محل کارتان داشته باشید تا در زمان گرسنگی از آن‌ها میل کنید.

۶- بعد از هر وعده غذایی بررسی کنید که چه چیزهایی خورده‌اید. در نهایت متوجه خواهید شد که با حذف و اضافه مواد غذایی مضر و مفید چقدر در روند کاهش وزن موفق بوده‌اید و نتیجه کار برای‌تان شگفت‌آور خواهد بود.

بعد از هر وعده غذا
خوردن بلافاصله
دندان‌هایتان را
مسواک کنید تا
هوس خوردن
اسنک و شیرینی به
سرتان نزنند

- ۲۰- آجیل بخورید. مغز و آجیلها منبع غنی پروتئین هستند و زمان طولانی تری شما را سیر نگه می‌دارند.
- ۲۱- به جای آبمیوه، میوه بخورید. میوه حاوی فیبر است و به جای چاق شدن شما را لاغر می‌کند.
- ۲۲- به جای سودا و آبمیوه، آب و چای سبز بنوشید.
- ۲۳- غذا خوردن جلو تلویزیون یا در تختخواب را مطلقاً کنار بگذارید.
- ۲۴- آدامس بدون قند بجوید. به جای یک بشقاب پاستا و گوشت، یک فنجان پاستا سبوس‌دار و گیاهی بخورید.
- ۲۵- مرتب خودتان را روی ترازو وزن کنید تا متوجه افزایش و کاهش وزن‌تان بشوید.
- ۲۶- شب‌ها یک ساعت زودتر بخوابید (یا شب نیم ساعت زودتر بخوابید و صبح نیم ساعت دیرتر بیدار شوید). افرادی که خواب کافی دارند بهتر می‌توانند وزن کم کنند.
- ۲۷- در طول روز با برنامه‌ریزی یک شیرینی کوچک میل کنید. وقتی بدانید قرار است یک جایزه به خودتان بدهید کمتر برای خوردنش حرص می‌شوید.
- ۲۸- خوراکی‌هایی که نیاز به جویدن زیاد دارند انتخاب کنید. مثلاً سیب درختی، هویج و آجیل و مغزیجات. به این ترتیب هم فیبر و انرژی بیشتری دریافت می‌کنید و هم هوس خوراکی خوردن از سرتان می‌افتد.
- ۲۹- مراقب باشید چه چیزهایی به سالادتان اضافه می‌کنید. سس و موادی مثل مرغ سوخاری به جای این‌که سبب شوند با خوردن سالاد لاغر شوید سبب اضافه وزن بیشتر شما می‌شوند. تکه‌های مرغ یا ماهی آب‌پز یا گریل را به سالاد شب‌تان اضافه کنید.
- ۳۰- قبل از این‌که احساس ضعف کنید غذا بخورید.
- ۳۱- کفش ورزشی مناسب بپوشید. به این ترتیب ورزش و پیاده‌روی برای شما تبدیل به یک عمل لذت‌بخش می‌شود.
- ۳۲- مختصر غذا بخورید. غذاهای آماده و فست‌فود را کنار بگذارید و غذاهای پروتئینی و فیبردار را جایگزین کنید.
- ۳۳- در هر وعده غذایی پروتئین، فیبر و چربی غیراشباع را بگنجانید.
- ۳۴- لباس‌های سایز خودتان را بپوشید.
- ۳۵- روی میز کار غذا نخورید. زمانی که با مشغله زیاد و روی میز کارتان غذا می‌خورید دوست دارید برای آرام کردن خودتان آن‌قدر غذا
- بخورید تا بترکید.
- ۳۶- قبل از شام یا نهار یک میان وعده کوچک مثل یک عدد میوه میل کنید.
- ۳۷- قبل از آمدن سر میز نهار و شام غذا را در بشقاب‌تان بکشید تا بیشتر از حد مجاز غذا نخورید.
- ۳۸- حتی‌المقدور به جای آسانسور از پله رفت و آمد کنید.
- ۳۹- نوشیدن مشروبات الکلی ممنوع.
- ۴۰- به غذاهای‌تان زردچوبه، دارچین، فلفل، زنجفیل و سایر ادویه‌های چربی‌سوز اضافه کنید.
- ۴۱- به برجسب مواد غذایی و میزان کالری، چربی، پروتئین، نمک و ... دقت کنید.
- ۴۲- به جای این‌که در آرزوی وزن کم کردن باشید بهترین و هوشمندترین راه‌ها را برای کاهش وزن پیدا کنید.
- ۴۳- اگر ورزشی را دوست ندارید آن را انجام دهید. خودتان را مجبور به انجام ورزشی که از آن متنفرید نکنید. ورزشی را انجام بدهید که از آن لذت می‌برید.
- ۴۴- بعد از شام سراغ یخچال نروید مگر برای خوردن آب یا یک تکه میوه.
- ۴۵- سراغ رژیم‌های لاغری زودگذر و اغراق‌آمیز نروید. بهتر است که آهسته و پیوسته پیش بروید نه این‌که به سرعت لاغر شوید و به همان سرعت دوباره اضافه وزن به سر جای اولش برگردد. برای دستیابی به کاهش وزن صبور باشید.
- ۴۶- هرگز به مدت طولانی حتی در محل کارتان یا هنگام تماشای فیلم ننشینید. بعد از یک ساعت بلند شوید و کمی راه بروید.
- ۴۷- آهسته غذا بخورید و لقمه‌تان را خوب بجوید. به این ترتیب هم کمتر غذا می‌خورید و هم زودتر سیر می‌شوید.
- ۴۸- نمکدان را فراموش کنید؛ نمک و نمکدان مانع کاهش وزن درست و اصولی می‌شوند.
- ۴۹- زمانی که سر کار هستید به بهانه‌های مختلف از روی صندلی بلند شوید. برداشتن کاغذ، تراشیدن مداد یا خالی کردن کشوی میزتان.
- ۵۰- روزانه ۸ لیوان آب بخورید؛ برای کاهش وزن و تسریع روند سوخت و ساز بدن شما به آب کافی نیاز دارد.

منبع: وبلاگ افق کوروش





مدارک علمی برای اثبات فواید درمانی شگفت‌انگیز قهوه

در مورد خواص بی‌نظیر قهوه ابتدا بد نیست ارزش غذایی یک ماگ قهوه را با هم مرور کنیم:

- ویتامین B۲ (ریبوفلاوین): ۱۱٪ نیاز روزانه
- ویتامین B۵ (پانتوتنیک اسید): ۶٪ نیاز روزانه
- ویتامین B۱ (تیامین): ۲٪ نیاز روزانه
- ویتامین B۳ (نیاسین): ۲٪ نیاز روزانه
- فولات: ۱٪ نیاز روزانه
- منگنز: ۳٪ نیاز روزانه
- پتاسیم: ۳٪ نیاز روزانه
- منیزیم: ۲٪ نیاز روزانه
- فسفر: ۱٪ نیاز روزانه

این در حالی است که قهوه به شکل اصلی و اولیه‌اش، غذایی کامل، مملو از آنتی‌اکسیدان‌ها و مواد مغذی مفید است. نکته‌ی کلیدی ماجرا اما این است که قهوه را به گونه‌ای مصرف کنید که بتوانید از خواص بی‌نظیر آن بدون این‌که مشکلی برای سلامتی‌تان پیش بیاورد بهره ببرید چرا که مردم معمولاً با اضافه کردن شکر، خامه یا افزودنی‌های مصنوعی دیگر مواد مغذی موجود در قهوه را از بین می‌برند و آن را به یک نوشیدنی پرکالری و مضر تبدیل می‌کنند.

بهترین و سالم‌ترین شکل مصرف قهوه

بهترین و سالم‌ترین شکل مصرف قهوه نوشیدن آن به صورت خالص و تلخ است. اما اگر دوست دارید طعم قهوه‌تان متفاوت باشد، کمی دارچین به آن اضافه کنید. دارچین ادویه‌ای سرشار از آهن است که به ثابت نگه داشتن قند خون و کاهش سطح چربی بد کمک می‌کند. جوز هندی و هل هم انتخاب‌های ایده‌آل دیگر برای اضافه کردن به

«قهوه» یکی از قدیمی‌ترین و محبوب‌ترین نوشیدنی‌های دنیا و دومین نوشیدنی روزانه بعد از آب است که همواره بین خوردن یا نخوردن آن میان علما اختلاف است. از کافئین بالا و مشکلات بی‌خوابی و تند شدن ضربان قلب گرفته تا تیره شدن دندان‌ها همه سبب می‌شوند که برخی افراد هنوز در مورد خوردن یا نخوردن قهوه دودل باشند اما واقعیت این است که قهوه یک خوراکی مفید و سرشار از آنتی‌اکسیدان و ترکیبات مفید است و خطر بروز بسیاری از بیماری‌ها را به طور چشمگیری کاهش می‌دهد. در این نوشتار با ما همراه باشید تا به شما بگوییم قهوه چیست، چه ترکیبات مفیدی دارد، بهتر است به چه شکلی مصرف شود و ۱۰ دلیل علمی که ثابت می‌کنند قهوه برای بدن چه فواید شگفت‌انگیزی دارد را به طور مفصل برای‌تان شرح دهیم.

قهوه چیست؟

قهوه بیش از آن‌که یک نوشیدنی قهوه‌ای رنگ باشد یک ماده خوراکی مفید و سالم است که از دانه‌هایی به رنگ سبز به‌دست می‌آید. درخت این نوشیدنی بین‌المللی قدیمی‌ترین درخت در قرن یازدهم میلادی توسط یک چوپان جوان اهل اتیوپی کشف شد و دانه‌های قهوه حدود سال ۵۷۰ بعد از میلاد برای اولین بار کشت شد و مورد استفاده قرار گرفته است. پای دانه‌های قهوه بعدها به عربستان، یمن، ترکیه و سپس به اروپا و آمریکا باز شد. شاید برای‌تان جالب باشد که بدانید قهوه محبوب «موکا» نامش را از بندر «موکا» در یمن گرفته است که نخستین بار قهوه از آن‌جا به کشورهای دیگر صادر شد. دانه‌های قهوه یمنی طعم شکلاتی داشتند و هنوز هم نوشیدنی‌های شکلاتی به نام «موکا» مشهور هستند. نکته جالب دیگر این‌که در کشور اتیوپی هزاران نوع درخت قهوه وجود دارد که هنوز از آن‌ها بهره‌برداری نشده است.

قهوه بیش از آن‌که یک نوشیدنی قهوه‌ای رنگ باشد یک ماده خوراکی مفید و سالم است که از دانه‌هایی به رنگ سبز به‌دست می‌آید

قهوه تلخ هستند. جوزهندی به سیستم گوارش کمک می‌کنند و هل خواص ضدسرطان و ضدافسردگی دارد. یکی دیگر از افزودنی‌های مفید برای یک فنجان قهوه، پودر کاکائو شیرین نشده است که یک قاشق چای‌خوری از آن مملو از ۹ درصد مصرف پیشنهادی روزانه زینک، منیزیم، آهن و منگنز است. بهتر است به قهوه شکر و خامه اضافه نکنید تا یک نوشیدنی سالم و مفید میل کنید. با این‌همه اگر قهوه را به صورت تلخ دوست ندارید یک راه‌حل سالم دیگر برای شما داریم. گیاه «شکربرگ» (stevia) یک جایگزین خوب و بدون کالری برای شکرهای تصفیه شده است. عصاره خالص شکربرگ تا ۳۰۰ برابر شیرین‌تر از شکر معمولی است، و سبب می‌شود که افراد برای شیرین کردن یک فنجان قهوه از مقدار خیلی کم از آن استفاده کنند.

۱۰ دلیل علمی برای اثبات مفید بودن قهوه قهوه شما را باهوش‌تر می‌کند

قهوه نه تنها شما را هوشیارتر می‌کند و بیدار نگه می‌دارد بلکه از نظر ذهنی شما را باهوش‌تر می‌کند و توانایی تان برای یادگیری را بالاتر می‌برد. ماده اصلی موجود در قهوه «کافئین» است و کافئین هم ماده‌ای به شدت محرک است. به این ترتیب پس از نوشیدن قهوه، کافئین جذب جریان خون می‌شود. این ماده پس از عبور از ایست بازرسی مغز، به سیستم اعصاب مرکزی می‌رسد، سراغ «آدنوزین» (عامل احساس خستگی و خواب‌آلودگی) می‌رود و مانع فعالیت آن می‌شود. کافئین سبب افزایش تولید «نوراپی‌نفرین» و «دوپامین» می‌شود. «نوراپی‌نفرین» برای حفظ دقت، کنترل احساسات، یادگیری و ادراک ضروری است و «دوپامین» اسیدآمین لازم برای احساس توانایی، انرژی و لذت است. طبق آزمایش‌های صورت گرفته عملکرد حافظه، خلق‌و‌خو، هوشیاری، انرژی، زمان واکنش و عملکرد شناختی با نوشیدن قهوه به نحو قابل قبولی بهبود پیدا می‌کند.

قهوه چربی سوز است و فعالیت‌های فیزیکی را بهبود می‌بخشد یکی از بهترین دلایل برای خاصیت چربی‌سوزی قهوه، وجود کافئین

در بسیاری از مکمل‌های چربی‌سوز دنیاست. کافئین به عنوان یک محرک قوی بر روی سیستم عصبی مرکزی تاثیر می‌گذارد، پیام شکستن چربی را به سلول‌های مغز می‌فرستد و به این ترتیب علاوه بر بالا بردن سرعت متابولیسم، سرعت سوخت‌وساز و چربی‌سوزی (تا ۱۰ درصد در افراد چاق و تا ۲۹ درصد در افراد لاغر) و عملکرد اکسید شدن اسیدهای چرب را هم افزایش می‌دهد. از سوی دیگر کافئین عملکرد ورزشکاران را با چند مکانیسم از جمله بالا بردن ترشح آدرنالین در خون و حرکت دادن اسیدهای چرب از بافت‌های چربی به طور متوسط ۱۱ تا ۱۲ درصد، بهبود می‌بخشد. شاید به همین خاطر توصیه پزشکان نوشیدن یک فنجان قهوه نیم ساعت پیش از فعالیت‌هایی مثل پیاده‌روی است.

قهوه احتمال ابتلا به دیابت نوع ۲ و سکت قلبی را کاهش می‌دهد

دیابت نوع ۲، یکی از جدی‌ترین بیماری‌ها در جوامع پیشرفته است و هم‌اکنون حدود سیصد میلیون نفر در جهان به آن مبتلا هستند. با این‌همه میزان ابتلا به دیابت نوع ۲ در کسانی که قهوه مصرف می‌کنند، به طور چشمگیری پایین است. مطالعات نشان می‌دهد ریسک ابتلا به این بیماری در افرادی که بیشترین میزان قهوه را مصرف می‌کنند، ۲۳ تا ۶۷ درصد کمتر است. طبق بررسی‌های گسترده از داده‌های ۱۸ تحقیق بر روی حدود ۵۰ هزار نفر، نوشیدن روزانه یک فنجان قهوه خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را تا ۷ درصد کاهش می‌دهد.

علاوه بر این افرادی که روزانه یک یا دو فنجان قهوه مصرف می‌کنند نسبت به افرادی که از خوردن آن خودداری می‌کنند ۲۰ درصد کمتر بر اثر آسیب‌های ناشی از حمله قلبی جان خود را از دست می‌دهند. از سوی دیگر قهوه می‌تواند پس از سکت قلبی، روند بهبود قلب را تقویت کرده و احتمال حمله قلبی بعدی را کاهش دهد اگر چه به اعتقاد پزشکان که مصرف قهوه باید در حد متعادل باشد.

قهوه احتمال ابتلا به آلزایمر و پارکینسون را کاهش می‌دهد آیا می‌دانستید ریسک ابتلا به آلزایمر و جنون در افرادی که روزانه





قهوه می‌نوشند ۶۰ درصد کمتر از سایر افراد است؟ در حال حاضر آلزایمر نخستین بیماری مربوط به اختلال عملکرد مغز در دنیاست که سبب زوال عقل می‌شود. از سوی دیگر مصرف قهوه خطر ابتلا به بیماری پارکینسون به عنوان دومین اختلال مغزی بدون درمان در دنیا را بین ۳۲ تا ۶۰ درصد کاهش می‌دهد.

قهوه می‌نوشند ۶۰ درصد کمتر از سایر افراد است؟ در حال حاضر آلزایمر نخستین بیماری مربوط به اختلال عملکرد مغز در دنیاست که سبب زوال عقل می‌شود. از سوی دیگر مصرف قهوه خطر ابتلا به بیماری پارکینسون به عنوان دومین اختلال مغزی بدون درمان در دنیا را بین ۳۲ تا ۶۰ درصد کاهش می‌دهد.

قهوه می‌نوشند ۶۰ درصد کمتر از سایر افراد است؟ در حال حاضر آلزایمر نخستین بیماری مربوط به اختلال عملکرد مغز در دنیاست که سبب زوال عقل می‌شود. از سوی دیگر مصرف قهوه خطر ابتلا به بیماری پارکینسون به عنوان دومین اختلال مغزی بدون درمان در دنیا را بین ۳۲ تا ۶۰ درصد کاهش می‌دهد.

قهوه می‌نوشند ۶۰ درصد کمتر از سایر افراد است؟ در حال حاضر آلزایمر نخستین بیماری مربوط به اختلال عملکرد مغز در دنیاست که سبب زوال عقل می‌شود. از سوی دیگر مصرف قهوه خطر ابتلا به بیماری پارکینسون به عنوان دومین اختلال مغزی بدون درمان در دنیا را بین ۳۲ تا ۶۰ درصد کاهش می‌دهد.

قهوه از سیروز کبد پیشگیری می‌کند

عملکرد درست اندام‌های مختلف بدن تا حدود زیادی بستگی به کارکرد بی‌عیب و نقص «کبد» دارد. براساس تحقیقات علمی ثبت شده افرادی که هر روز ۴ فنجان یا بیشتر قهوه می‌نوشند، ۸۰ درصد کمتر به بیماری سیروز کبدی مبتلا می‌شوند. همان‌طور که می‌دانید در بیماری «سیروز کبدی» بافت کبد به دلیل عفونت مزمن، فرسوده و در اکثر موارد منجر به مرگ می‌شود.

قهوه طول عمر شما را زیاد می‌کند

اگر شما هم از آن دسته افرادی هستید که هنوز هم مثل بسیاری از مردم نسبت به فواید شگفت‌انگیز قهوه نظر مثبتی ندارید، وقتی بدانید طبق تحقیقات گسترده پزشکی ثابت شده نوشیدن قهوه خطر مرگ ناگهانی به هر دلیلی را کاهش می‌دهد و سبب افزایش طول عمر می‌شود حتما نسبت در این عقیده تجدید نظر می‌کنید. در دو مطالعه‌ی بسیار گسترده، نوشیدن قهوه به مدت ۱۸ تا ۲۴ سال، با ۲۰ درصد کاهش خطر مرگ و میر در مردان و ۲۶ درصد در زنان، همراه بود. این تاثیر مثبت به ویژه در مبتلایان به دیابت نوع ۲ قوی‌تر است. در یک مطالعه‌ی ۲۰ ساله روی بیماران دیابتی که قهوه می‌خوردند، مشاهده شد که میزان مرگ و میر در آن‌ها، ۳۰ درصد کاهش یافته است.

قهوه خطر ابتلا به سرطان را کاهش می‌دهد

از جمله مهم‌ترین سرطان‌ها در کشورهای صنعتی و

قهوه شادی‌آور و ضدافسردگی است

در زمان نوشیدن قهوه ماده‌ای به نام عامل نرون‌زای مغزی (BDNF) در مغز ترشح می‌شود که باعث تقویت نیروی عضلانی می‌شود. در صورت عدم ترشح BDNF ماهیچه‌ها تحلیل می‌روند. به این ترتیب کافئین موجود در قهوه از کاهش نیرو بر اثر کهولت سن پیشگیری می‌کند و از این طریق خطر آسیب دیدن ماهیچه‌ها به خصوص در ورزشکاران کمتر می‌شود.

قهوه درد را کم می‌کند

در حالی که میزان کاهش درد ناشی از آسیب ماهیچه‌ها به خصوص در میان ورزشکاران با داروی مسکن ناپروکسن حدود ۲۰ تا سی درصد است، براساس مطالعات صورت گرفته در دانشگاه ایلینو ایالات متحده افرادی که روزانه ۲ تا سه فنجان قهوه مصرف می‌کنند ۴۸ درصد بیشتر کاهش درد را احساس می‌کنند.

منبع: وبلاگ افق کوروش

اگر شما هم از آن دسته افرادی هستید که هنوز هم مثل بسیاری از مردم نسبت به فواید شگفت‌انگیز قهوه نظر مثبتی ندارید، وقتی بدانید طبق تحقیقات گسترده پزشکی ثابت شده نوشیدن قهوه خطر مرگ ناگهانی به هر دلیلی را کاهش می‌دهد



خواص کدو سبز برای سلامتی

A در بدن تبدیل بشه سلامت چشم رو تامین کنه. حضور ویتامین A در رشد سلول ها در چشم کمک میکنه که چشم بصورت ریشه ای تقویت بشه و در پیشگیری از بیماری های مرتبط با سن کمک میکنه.

۴. پیشگیری از آسم

با توجه به اینکه کدوسبز منبع خوب ویتامین C هست، غذای خوبی برای مبارزه با آسم محسوب میشه. ویتامین C، یک آنتی اکسیدان قوی است و نقش مهمی در حفظ سیستم ایمنی بدن و مبارزه با مشکلات تنفسی داره. خواص ضد التهابی کدوسبز کمک میکنه تا ریه ها رو باز و در حالت تعادل و بدون برانگیختگی ناشی از التهاب نگه داره. کدو سبز همچنین حاوی کلسیم است که به سیستم عصبی کمک میکنه تا به درستی عمل کنه و به استخوان ها و دندان ها قدرت می بخشه.

۵. پایین آوردن کلسترول با کدو سبز

مقدار بالای فیبر در کدو سبز باعث کاهش کلسترول میشه. سطوح بالای ویتامین A و ویتامین C احتمال ابتلا به گرفتگی عروق رو پایین میاره هم از جهت پایین آوردن کلسترول و هم با اکسیداسیون عروق خونی بدن گرفتگی رو به تاخیر می ندازه.

کدوسبز در چه مواقعی خوب نیست؟

همونطور که میدونید کدوسبز میوه تابستان است و طبیعتا میوه هر فصلی طبیعتا مکمل اون فصله یا بهتر بگم برای مصرف همون فصل مناسبه، تابستان که فصل گرم و خشک هست طبیعتا میوه های این فصل باید طبع سرد و تر باشه تا با مصرفش از عوارض فصل در امان بمونیم و گرمزده نشیم!

پس این میوه سرد و تر در فصلهای سرد به تنهایی نباید مصرف بشه حتما باید از یک مکمل برای گرم شدن طبع استفاده بشه در غیر این صورت دچار دل درد و نفخ میشید.

منبع: وبسایت دو نفره

کدو سبز نوعی میوه نارس است که برای غذا استفاده میشه و در مجموعه تره بار عرضه میشه.

این گیاه خواص درمانی بسیاری داره چه خام و چه پخته درمان بسیاری از بیماریهاست، کدو سبز گزینه خوبی برای کسانیست که دچار کبد چرب و چربی خون هستند. گلپای بوته ی کدو سبز هم خوراکی هستند و در غذاهای فرانسوی و ایتالیایی از این گلها استفاده میشه و طعم خوبی به غذا میده.

۱. مفید برای قلب

کدو سبز حاوی مقادیر زیاد پتاسیم است که به کاهش فشار خون کمک میکنه. همچنین حاوی مقادیر متوسط فولیک اسید است که باعث تخریب اسیدآمینه هایی مثل هموسیستین میشه این اسید آمینه منجر به حمله قلبی و سکتة مغزی میشه. دارا بودن مقدار قابل توجهی منیزیم باعث شده در حفظ فشار خون با سرعت طبیعی و ضربان قلب با ریتمی پایدار و منظم نقش داشته باشه.

۲. کاهش وزن

کدو سبز دارای کالری فوق العاده کمی است که همین ویژگی باعث شده اون رو بخشی بسیار مهمی از رژیم غذایی کاهش وزن قرار بدن. جایگزینی غذاهای پرکالری با کدو سبز، به شما کمک میکنه تا میزان کالری مصرفی تون رو کم کنید. این جایگزینی باعث میشه که بتونید راحتتر کالری های ذخیره شده رو بسوزانید و وزن کم کنید. مصرف فیبر به خودی خود در سوختن چربی بدن کمک میکنه. مزیت دیگه ای که کدو سبز داره اینه که آب بدن رو حفظ میکنه و از سردردهای ناشی از کاهش وزن در امانید و البته توانایی چربی سوزی بیشتری بهتون میده.

۳. بهبود سلامت چشم

کدو سبز بخاطر داشتن کاروتنوئید و بتاکاروتن که میتونه به ویتامین

توصیه‌هایی برای اینکه بیشتر سبزیجات بخورید

کنید که بعدها تغذیه‌ی سالم‌تری داشته باشند و این رژیم غذایی سالم را تا بزرگسالی با خود حفظ کنند. خوردن سبزیجات به معنی رژیم گرفتن یا گیاهخوار شدن نیست، بلکه برای داشتن احساس سلامتی و تندرستی نیاز دارید که خوردن سبزیجات را تبدیل به یک عادت غذایی کنید. شما باید روزانه ۴۰۰ گرم سبزیجات برگ سبز مصرف کنید (در صورت امکان خام). شاید به نظر مقدار زیادی برسد، اما می‌توانید با مقدار کم شروع کرده و تدریجاً مصرف‌تان را افزایش دهید. خودتان خواهید دید که با شروع این عادت (با حداقل مقدار توصیه شده) بدن‌تان مقدار بیشتری از شما طلب خواهد کرد.

رسپی‌های تان را تغییر دهید

غذاهایی که معمولاً درست می‌کنید و هر روز می‌خورید می‌توانند کاملاً تغییر کنند و مقدار بیشتری سبزیجات در تهیه‌ی آن‌ها به کار ببرید. مثلاً می‌توانید به کوفته ریزه‌های تان هویج اضافه کنید، به پاستای تان بروکلی اضافه کنید، برای لازانیا از لایه‌هایی از بادمجان هم استفاده کنید و یا حتی می‌توانید با اسنجاج و قارچ و بروکلی، املت‌ی خوشمزه درست کنید.

تغییر عادت می‌تواند کار سختی باشد و نیاز به صبر و سازگاری و تلاش دارد. اما اگر این تغییر به نفع سلامتی باشد باید هر کاری که لازم است انجام دهیم تا هر چه زودتر آن را به عمل برسانیم. برای رسیدن به این منظور، نکات و توصیه‌هایی برای تان داریم تا بتوانید بیشتر سبزیجات بخورید.

چرا باید بیشتر سبزیجات بخورید؟

سبزیجات بخشی از رژیم غذایی سالم‌اند که مواد مغذی فراوانی دارند. مصرف سبزیجات حتی می‌تواند از برخی از بیماری‌های پیشگیری کند.

سبزیجات علی‌رغم فوایدی که دارند معمولاً در خانه‌ها حضور کم رنگی سر میز غذا دارند. چرا اینطور است؟ شاید به این دلیل که غذاهای کنسروی یا صنعتی غذاهایی هستند که سریع‌تر از سبزیجات آماده‌ی خوردن می‌شوند. اگر بچه‌هایی در خانه دارید خیلی مهم است که از همین سنین پایین آن‌ها را به خوردن میوه‌ها و سبزی‌ها عادت بدهید. شما باید از غذای کودک به عنوان راهی برای کشف تمام مزه‌ها و رایحه‌ها که انواع غذا ارائه می‌دهد استفاده کنید. با آشنا کردن بچه‌ها با انواع سبزیجات در همان سنین کودکی می‌توانید شرایطی فراهم



در شروع روز سبزیجات بخورید

چه کسی گفته که همراه صبحانه فقط باید میوه بخورید؟ هر چند میوه هم غذای سالمی است، اما می‌توانید سبزیجات نیز در کنار صبحانه مصرف کنید. مثلاً می‌توانید چند برش خیار و گوجه فرنگی، آب کرفس با هویج و یا املتی از برگ‌های اسفناج همراه صبحانه میل کنید. اگر روزتان را با میوه و سبزی شروع کنید، تامین مقدار مواد مغذی مورد نیاز بدن‌تان بسیار ساده‌تر خواهد شد.

سبزیجاتی بخورید که نمی‌شناسید

این بار که به تریه بار رفتید حتماً سراغ سبزیجاتی بروید که هرگز قبلاً نخورده‌اید. لازم نیست یک کیلو از آن‌ها بخردید، فقط قدری بخردید که بتوانید طعم و مزه‌ی آن‌ها را در خانه امتحان کنید. این کشف، سورپرایز بزرگی برای‌تان خواهد بود. تنوع دادن به سبزیجاتی که استفاده می‌کنید فواید زیادی دارد، و یکی از آن‌ها این است که خواص جدیدی نصیب‌تان می‌شود. ضمناً از مدام یک چیز را خوردن دلزده نخواهید شد.

سوپ و اسموتی درست کنید

ما معمولاً در فصل زمستان بیشتر هوس غذاهای پرکالری‌تر و سنگین‌تر را می‌کنیم، چون نیاز به غذایی داریم که وقتی از سرمای بیرون به خانه برمی‌گردیم بتوانیم خودمان را گرم کنیم و انرژی خوبی بگیریم. آیا راهی بهتر از یک سوپ سبزیجات خوشمزه سراغ دارید؟ البته منظور ما سوپ‌های آماده نیست، بلکه سوپ‌هایی شبیه سوپ مادر بزرگ‌ها را می‌گوییم! در فصل تابستان هم می‌توانید اسموتی‌های خوشمزه با سبزیجات خام یا پخته شده تهیه کنید. حتی می‌توانید مقداری میوه نیز با آن میکس کنید. سبزیجات برگ داری که برای اسموتی واقعا مناسبند شامل هویج، چغندر، کرفس، اسفناج و گوجه فرنگی می‌شوند.

سبزیجات را در دسترس و جلوی چشم بگذارید

درست است که یخچال‌ها فضای مخصوصی برای نگهداری مناسب از میوه‌ها و سبزی‌ها دارند، اما جلوی چشم‌تان نیستند. اگر کسی نداند یا نبیند که داخل یخچال میوه و سبزی هست چطور می‌تواند سراغش برود؟ یک ایده‌ی خوب این است که حداقل مقداری از این میوه و سبزی را بیرون یخچال و جلوی دید قرار دهید.

از رسی‌های جایگزین استفاده کنید

افرادی که تصور می‌کنند گیاهخوارها فقط کاهو و کرفس و گوجه فرنگی می‌خورند اشتباه می‌کنند. میلیون‌ها رسی وجود دارد که می‌توانید برای مصرف بیشتر سبزیجات از آن‌ها استفاده کنید. پاته کدو حلوائی، همبرگر عدس و چغندر، لازنیای بادمجان و ...، دنیای از انتخاب‌ها پیش روی شماست.

از سبزیجات به عنوان همراه غذا استفاده کنید

اگر عاشق گوشت گوساله و مرغ و ماهی هستید می‌توانید از سبزیجات به عنوان سایه دیش بهره ببرید. سالاد همیشه‌گی و خسته کننده را فراموش کنید و به دنبال ایده‌های جدید و جالب باشید!

اسنک‌های سالم تهیه کنید

یک راه بسیار خوب دیگر برای بیشتر سبزیجات خوردن و ضمناً اجتناب از اسنک‌های شور و ناسالم این است که همیشه خلال‌های هویج، کرفس و یا حلقه‌هایی از خیار و فلفل دلمه‌ای و ... در دسترس داشته باشید.



ویتامین‌های لازم برای کودکان

دارند که مقدار این مواد، به سن دقیق آن‌ها بستگی دارد. بچه‌های بزرگتر و خصوصاً نوجوانان هم به میزان متفاوتی از مواد مغذی نیاز دارند.

آیا بچه‌ها به مواد معدنی متفاوتی نسبت به افراد بالغ نیاز دارند؟

بچه‌ها نیز به همان مواد معدنی‌ای نیاز دارند که بزرگسالان نیز ملزم به استفاده از آن‌ها هستند، تنها تفاوت در میزان آن‌ها است. به عبارت ساده‌تر بچه‌ها به نسبت بزرگسالان مقدار کمتری مواد معدنی نیاز دارند.

همین‌طور که کودک در حال شد است، به میزان خاص و دقیقی از مواد معدنی و ویتامین برای ساختن استخوان‌های محکم نیاز دارد. موادی همچون کلسیوم و ویتامین دی. به علاوه آهن، زینک، ید، ویتامین آ، ویتامین ب ۶، ویتامین ب ۱۲ و ویتامین دی هم برای رشد مغز در سنین کودکی به شدت ضروری هستند. اگرچه کودکان به میزان کمتری از مواد معدنی و ویتامین‌ها نیاز دارند، اما همچنان باید میزان کافی آن‌ها را دریافت کنند وگرنه در روند رشدشان دچار اختلال می‌شوند.

خلاصه بگوئیم

بچه‌ها اصولاً به میزان کمتری از مواد معدنی و ویتامین

هر کودکی در حین رشد به ویتامین و مواد معدنی کافی برای حفظ سلامتی بدنش نیاز دارد. بیشتر کودکان در این دوره و زمانه، مقدار کافی از هر کدام از ویتامین‌ها و مواد معدنی را در جهت حفظ تعادل سلامت بدنشان دریافت می‌کنند؛ اما در شرایط خاص، کودکان به میزان خاصی از هر کدام از این ماده‌های ضروری نیاز پیدا می‌کنند.

دوستان عزیز سایت برترین‌ها این مقاله به شما کمک می‌کند که نوع و میزان ماده‌ی مغذی و ویتامین‌های لازم برای کودکان خود را پیدا کنید. در ادامه با ما همراه باشید.

مواد مغذی ضروری برای کودکان

مواد مغذی مورد نیاز کودکان بر اساس سن، جنسیت، اندازه، رشد و میزان فعالیت جسمی با یکدیگر تفاوت دارد. بر اساس نظر صاحب نظران و پزشکان حرفه‌ای در این زمینه، کودکان بین ۲ تا ۸ سال به ۱۰۰۰ الی ۱۴۰۰ کیلو کالری به طور روزانه نیاز دارند. اما این رقم برای کودکان ۹ تا ۱۳ سال بر اساس میزان فعالیت جسمی شان، از ۱۴۰۰ تا ۲۶۰۰ کیلوکالری متغیر است.

درست است که تمامی موارد بالا از طرف پزشکان توصیه می‌شود، اما این موارد، تنها مواد مغذی لازم برای رشد کودک نیستند. بچه‌ها به مقدار خاصی از ویتامین و مواد معدنی برای رشد صحیح و کامل و حفظ سلامتی شان نیاز





مثل مواردی از این قبیل:

از رژیم غذایی گیاه خواری پیروی کند مشکلی داشته باشد که بر روی جذب مواد معدنی از غذا تأثیر بگذارد؛ یا میزان نیاز کودک به یک ماده‌ی معدنی را افزایش دهد. مثلاً مشکلات روده‌ای، سرطان، عفونت مثانه از این قبیل مشکلات است سابقه‌ی عمل جراحی داشته باشد که بر روی جذب یا معده‌ی او تأثیر گذاشته باشد

شدیداً نسبت به غذا حساس باشد و دسته‌ی خاصی از غذاها را استفاده نکند

به طور کلی، رژیم غذایی گیاه خوارانه می‌تواند کودک را در شرایطی قرار دهد که قادر به دریافت کلسیم، آهن، زینک، ویتامین ب ۱۲ و دی نباشد. خصوصاً اگر فقط چند مورد، یا هیچ یک از محصولات حیوانی را استفاده نکنند.

مواد معدنی‌ای همچون ویتامین ب ۱۲ فقط در محصولات حیوانی یافت می‌شوند، پس ممکن است رژیم غذایی گیاه خوارانه از این حیث بر روی کودک تأثیر مخربی داشته باشد. اگر والدین نتوانند چنین فقدان را جبران کنند، اختلالات زیادی در روند رشد کودک به وجود می‌آید.

اگرچه که ممکن است که با مشورت پزشک، والدین بتوانند با استفاده از رژیم غذایی گیاه خوارانه، این نوع ویتامین‌ها و مواد معدنی را جبران کنند. بچه‌هایی که دچار مسائلی همچون مشکلات روده‌ای هستند، در دریافت و جذب مواد معدنی متعددی همچون آهن، زینک و ویتامین دی به مشکل بر می‌خورند. مشکلات روده‌ای بر روی آن قسمت از بدن تأثیر می‌گذارند که نقش جذب مواد معدنی را بر عهده دارد.

در سمت دیگر ماجرا، کسانی که عفونت مثانه دارند، در جذب

نسبت به بزرگسالان نیاز دارند. مواد معدنی می‌تواند به ساختن استخوان‌ها و رشد مغز در دوران کودکی کمک شایانی کند.

آیا کودکان نیز به مکمل‌های ویتامینی نیاز دارند؟

به طور کلی کودکی که رژیم غذایی سالم و متعادلی داشته باشد، نیاز به هیچ مکملی ندارد. اگرچه اطفال شیرخوار در برخی از مواقع، نیاز به مکمل‌هایی همچون ویتامین دی دارند. سازمان بهداشت و دارو در این باره اعلام کرده است که اگر کودک بالای ۱ سال رژیم غذایی سالم و متعادلی داشته باشد، هیچ نیازی به مکمل‌های غذایی ندارد.

این سازمان پیشنهاد می‌کند که رژیم غذایی کودک باید شامل میوه جات، سبزیجات، آجیل، حبوبات و مقدار مناسبی از پروتئین باشد. روی هم رفته باید گفت؛ کودکانی که رژیم غذایی سالم و مغذی دارند، هیچ نیازی به استفاده از مکمل‌های غذایی نخواهند داشت.

در واقع بچه‌ها باید از انواع و اقسام غذاها برای دریافت میزان کافی ویتامین‌ها و مواد معدنی استفاده کنند. هیچ کودکی برای حفظ سلامت بدن خودش با در نظر گرفتن شرایط ذکر شده، نیازی به مصرف مکمل‌های غذایی ندارد. اما در بخش بعد به استثنائاتی که در این زمینه وجود دارد می‌پردازیم.

برخی از کودکان به مکمل‌های غذایی و دارویی نیاز دارند

اگرچه بچه‌ها می‌توانند با استفاده از یک رژیم غذایی سالم و متعادل، مواد لازم برای رشد صحیح و حفظ سلامتشان را دریافت کنند، اما گاهی برخی از شرایط ممکن است این باور را تغییر دهد. در چنین شرایطی ممکن است جذب و یا دریافت میزان خاصی از ویتامین و مواد معدنی برای کودک دچار مشکل شود.

هشدارهایی در مورد مصرف ویتامین برای کودکان

اگر حدود مصرف ویتامین‌ها یا مواد معدنی از میزان لازم فراتر برود، می‌تواند برای کودک سمی باشد. این مسئله مخصوصاً برای ویتامین‌هایی همچون آ، دی، کا و ای که از طریق چربی دریافت می‌شوند، صدق می‌کند.

در بسیاری از بیمارستان‌ها گزارشاتی از این دست ثبت شده که یک یا چندین کودک، به علت مصرف بیش از حد ویتامین و یا حتی مصرف بیش از حد آدامس‌های ویتامین دار دچار مسمومیت غذایی شده‌اند.

بهترین کار این است که این نوع مکمل‌ها و داروها را از دسترس کودکان خارج کرد و به میزان لازم به آن‌ها رساند. همواره به خاطر داشته باشید که هر کودکی به میزان خاصی از ویتامین و مواد معدنی نیاز دارد؛ پس از این حدود تجاوز نکنید.

چگونه متوجه شویم که کودکان میزان کافی از ویتامین و مواد معدنی را دریافت می‌کند؟

در چنین اوقاتی باید به رژیم غذایی کودک دقت کرد. اگر کودک شما از تمام هرم غذایی استفاده می‌کند، پس دلیلی برای نگرانی وجود ندارد. در هر حال، کودک به موادی، چون میوه جات، سبزیجات، حبوبات، پروتئین، چربی‌های سالم و محصولات لبنیاتی نیاز مبرم دارد.

برای اطمینان بیشتر از سلامت کودکان، می‌توانید بعد از گذشت چند هفته، میوه‌ها و سبزیجات جدیدی برای او بخرید و از دریافت تمام ویتامین‌ها و مواد معدنی توسط بدن کودک دلبندتان مطمئن شوید.

چربی به مشکل برمی‌خورند و این کمبود از آن جایی دارای اهمیت است که ویتامین‌هایی همچون آ، دی، ای و کا در چربی یافت می‌شوند. به علاوه بچه‌هایی که مبتلا به سرطان هستند، نیاز مضاعفی به مواد معدنی و ویتامین‌ها دارند و در صورت عدم جبران این نیاز، به مشکلات وخیم تری برمی‌خورند. در یکی از تحقیقاتی که در سال‌های اخیر بر روی ۹۳۷ بچه از سنین ۳ الی ۷ سال انجام شد، دانشمندان به این نتیجه رسیدند که بچه‌های بی‌میل به غذا، از دریافت آهن و زینک به مقدار کافی محروم هستند. اگرچه که میزان وجود این مواد معدنی در خون این کودکان و کودکان عادی، تفاوت چندانی ندارد. با این حال، کم‌خوری در غذا می‌تواند سبب فقدان دریافت مواد معدنی لازم برای رشد و حفظ سلامتی شود؛ بنابراین مکمل‌های دارویی فقط برای بچه‌هایی ضروری هستند که یا رژیم غذایی گیاه‌خوارانه را دنبال می‌کنند، یا مشکلی در جذب مواد معدنی دارند و یا به طور ذاتی کم‌خوراک هستند.

انتخاب ویتامین و دوز مناسب آن

اگر فرزند شما رژیم غذایی خاصی را دنبال می‌کند و یا ذاتاً انسان کم‌خوراکی است، پس شاید استفاده از مکمل برای او انتخاب مناسبی باشد. یادتان باشد که قبل از استفاده از ویتامین برای کودکان حتماً با پزشک خود مشورت کنید. لازم به ذکر است که ویتامین‌ها باید مخصوصاً برای کودکان تولید شده باشند. چراکه برخی از مکمل‌ها با در بر داشتن دوز اضافی، می‌توانند تعادل سلامت بدن کودکان را بر هم بزنند.



ریتالین؛ قرص شب امتحان دانش آموزان

در اوج است، به این بهانه پرونده‌ای برای این دارو گشوده‌ایم و سعی کرده‌ایم این دارو را به جایگاه یک دارو بازگردانیم.

بچه‌های بیش فعال را از کجا بشناسیم؟

اختلال بیش‌فعالی معمولاً از ۲ سالگی به بعد شروع می‌شود و ۳ نوع دارد؛ بیشتر کودکان بیش‌فعال دچار مشکل تمرکز هم هستند و شایع‌ترین نوع بیش‌فعالی، در کودکان پرتحرک و پرجنب‌وجوش و همزمان مشکل توجه و تمرکز است. نوع دوم، در کودکانی دیده می‌شود که فقط مشکل پرتحرکی و عملکرد تکانه‌ای دارند و نوع سوم، در کودکانی است که فقط دچار مشکل تمرکزند. شیوع این اختلال در جامعه ۵-۳ درصد است. مطالعه‌ها در نمونه‌های ایرانی هم نشان داده که ۶-۵ درصد کودکان کشور ما دچار بیش‌فعالی هستند. آمارهای ما با آمارهای جهانی مطابقت دارد و این اختلال به طور شایع‌تر در اولین پسر خانواده‌ها و به طور کلی در جنس مذکر بیش از جنس مونث دیده می‌شود.

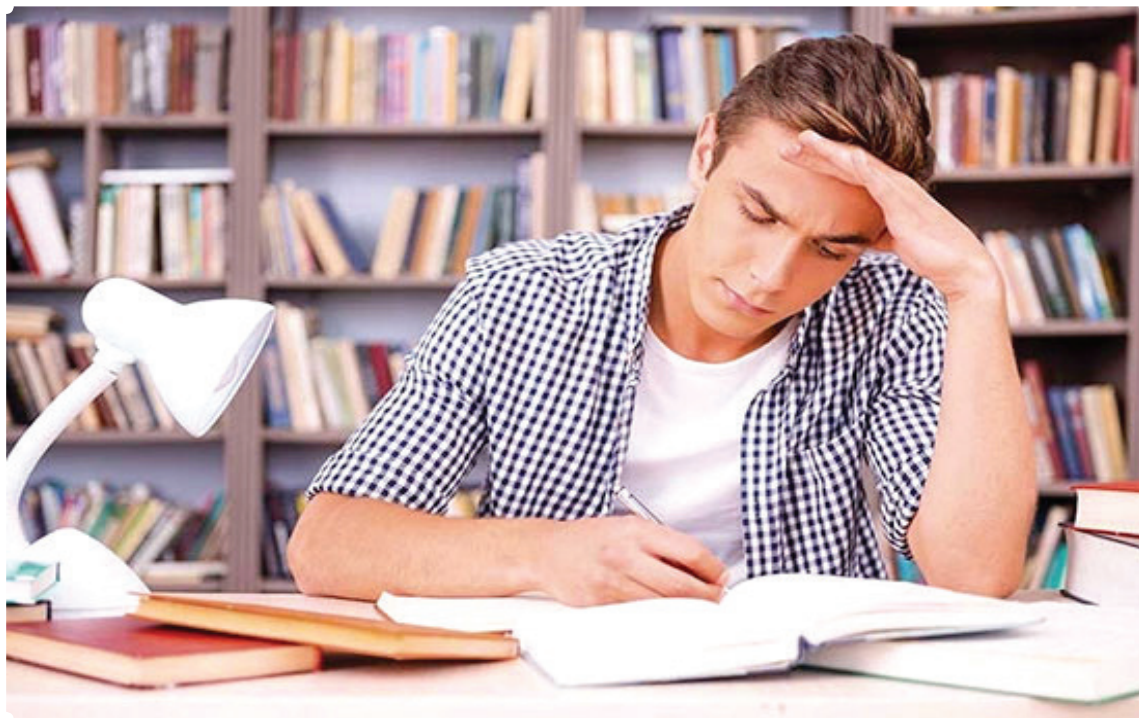
علائم بیش‌فعالی متعدّدند

معمولاً کودکان بیش فعال کم‌تمرکز، پرتحرک و پرجنب‌وجوش، مرتب در حال دویدن و پریدن‌اند. آن‌ها دست به کارهای خطرناک می‌زنند و نمی‌توانند عواقب عملکرد خود را پیش‌بینی کنند. بچه‌های طبیعی وقتی دست به کار خطرناکی می‌زنند و دچار آسیبی می‌شوند، معمولاً عبرت می‌گیرند در حالی که کودکان بیش‌فعال عبرت‌پذیر نیستند و ممکن است عمل خطرناکی را چند بار تکرار کنند. بچه‌های بیش‌فعال را در خانه معمولاً در حالی که روی کابینت،

اعتقاد به تقویت‌حافظه، افزایش تمرکز و دقت دانشجویان در هنگام درس خواندن به ویژه در شب‌های امتحان با ریتالین، از علل گرایش دانشجویان به مصرف این قرص است. ریتالین هم مثل هر دارویی عوارضی دارد که شایع‌ترین عوارض مصرف خودسرانه‌اش عبارتند از: عصبانیت و بی‌خوابی، حالت تهوع و استفراغ، احساس سرگیجه و سردرد و افزایش ضربان قلب و فشار خون.

چهره واقعی ریتالین در پشت داستان‌های مثبت و منفی که برایش گفته‌اند در ابهام فرو رفته است ولی کجای این ابهام مشکل زاست؟ آنجا که متأسفانه استفاده بی‌رویه از این دارو و بدون تجویز و نظارت پزشک از یکسو و گفته‌هایی مبنی بر اعتیادآور بودن این دارو در همه موارد، استفاده این قرص را برای بچه‌های بیش‌فعال که به آن نیاز دارند، دچار مشکل و خانواده‌های آن‌ها را دچار تردید کرده است. شاید این جمله معروف بنیانگذار جمهوری اسلامی را همه به یاد داشته باشند که فرمودند: «تلویزیون باید دانشگاه عمومی باشد»، اما با توجه به حضور پررنگ شرکت‌های تجاری در تمام ساعات و در تمام برنامه‌های این «دانشگاه عمومی»، متأسفانه گاهی سطح آن از دبستان هم پایین‌تر می‌رود.

گاهی بیان مطالب کمتر علمی و گاهی نشر برخی شایعه‌ها در این رسانه فراگیر، برخی از داروها را از ردیف داروهای درمانی خارج و دست پزشکان را برای درمان بیش‌فعالی کودکان خالی کرده است. متأسفانه پزشکان امروزه باید برای تجویزهای دارویی خود علاوه بر در نظر گرفتن شرایط بیمار و بیماری، بیشتر مراقب آنچه در تلویزیون یا رادیو گفته شده است هم باشند. حال که تنور امتحانات دانشگاه‌ها گرم و توصیه به دوپینگ برای شب‌های امتحان با ریتالین



برای تشخیص بیش‌فعالی، این علائم باید حداقل در دو محیط دیده شود؛ مثلاً در خانه و مهدکودک، در مدرسه و در مهمانی‌ها. کنترل بچه‌های بیش‌فعال وقتی با مادر خود تنها در منزل هستند، راحت‌تر است و کمتر مشکل ایجاد می‌کنند ولی وقتی نفر سومی مثل پدر یا خواهر و برادر وارد می‌شوند، جنب‌وجوش و تحرک آن‌ها بیشتر می‌شود و در مهمانی‌ها کنترلشان بسیار سخت‌تر خواهد بود.

یکی از کارهای خطرناکی که جزو عملکرد تکانه‌ای بچه‌های بیش‌فعال است، این است که ناگهان دست پدرومادر را رها و وسط خیابان شروع به دویدن می‌کنند. متأسفانه بارها چنین رفتارهایی باعث وقوع حادثه شدیدی برای این بچه‌ها شده است.

کودکانی که فقط مشکل تمرکز دارند، می‌توانند بسیار آرام باشند به همین دلیل مشکل آن‌ها دیر تشخیص داده می‌شود. بچه‌های بیش‌فعال - کم‌تمرکز رفتارهای نامطلوبی دارند که باعث می‌شود پدرومادر سریع‌تر آن‌ها را نزد روان‌پزشک ببرند در حالی که تشخیص مشکل بچه‌هایی که فقط عدم‌تمرکز دارند، به دلیل آرام بودن، حتی ممکن است به سنین اول و دوم دبستان بگردد.

بچه‌های کم‌تمرکز در دیکته و ریاضی مشکل دارند

والدین معمولاً قبل از این سنین متوجه کم‌تمرکزی آن‌ها نمی‌شوند ولی وقتی سناشان بیشتر می‌شود، مشکل تمرکز مخصوصاً در سال‌های ابتدایی بروز می‌کند. دو درسی که بیش از هر چیز به تمرکز نیاز دارد، دیکته و ریاضی است و می‌بینیم این بچه‌ها در دیکته‌ها نشان بی‌دقتی زیادی دارند مثلاً کلمات را جا می‌اندازند، سرکش و نقطه کلمات و تشدید را نمی‌گذارند و... ممکن است کلمه‌ای را در جمله‌ای درست و همان را در جمله‌ای دیگر غلط بنویسند یا کلمه سختی را درست، اما کلمه ساده‌ای مثل «ز» را غلط می‌نویسند. این بچه‌ها در ریاضی هم اشتباه‌های زیادی می‌کنند که ناشی از بی‌دقتی است مثلاً به قسمت اول مسأله‌ای که دو بخش دارد پاسخ می‌دهند ولی اصلاً پاسخگویی به قسمت دوم را فراموش می‌کنند یا راه‌حل را درست می‌نویسند، اما جواب نهایی را جایجا می‌نویسند. به طوری که وقتی معلم یا والدین برگه امتحانی او را می‌بینند، متوجه می‌شوند علت اشتباه‌ها، درک نکردن مفاهیم پایه‌ای نیست بلکه ناشی از بی‌دقتی و کم‌تمرکزی است.

کودکان کم‌تمرکز در مدرسه وسایل خود را جا می‌گذارند و مرتب آن‌ها را گم می‌کنند و صحبت‌های معلم را در مورد تکالیف روزانه از یاد می‌برند. معلم‌ها معمولاً آن‌ها را مبهوت و گیج توصیف می‌کنند و می‌گویند مجبورند مدام صدایشان کنند تا حواسشان به کلاس جمع شود. هر چقدر این بچه‌ها در ردیف‌های عقب‌تر کلاس بنشینند و هر چقدر کلاس جمعیت بیشتری داشته باشد، مشکل نداشتن تمرکزشان بیشتر می‌شود بنابراین برایشان کلاس‌های خلوت و نشستن در ردیف‌های اول مناسب‌تر است. علاوه بر این، معلم مدام باید آن‌ها را مورد خطاب قرار دهد. اینگونه بچه‌ها در خانه هم برای نشستن سر تکالیف مشکل

دروار و به طور کلی در ارتفاع هستند، می‌بینید. آن‌ها این کارهای خطرناک را در طول روز چندبار انجام می‌دهند به همین علت احتمال آسیب‌دیدنشان زیاد است.

خیلی از بچه‌های بیش‌فعال، عملکرد تکانه‌ای هم دارند؛ یعنی رفتارهای ناگهانی از آن‌ها سر می‌زند. مثلاً کودک نشسته و ناگهان کنترل تلویزیون که دستش است، پرتاب می‌کند. این رفتارها به صورت‌های دیگر هم بروز می‌کند؛ مثلاً ممکن است کودک ناگهان روی دوش پدر یا جفت‌پا روی شکم او بپرد! یا وقتی در حال رد شدن از کنار بچه دیگری است، بدون اینکه مشکلی ایجاد شده باشد، به او ضرب‌آی بزند یا هلش دهد! این رفتارهای ناگهانی و تکانشی اغلب کودکان بیش‌فعال، باعث آزار و اذیت دیگران می‌شود.

مشکل عدم تمرکز از دبستان معلوم می‌شود

مشکل بچه‌های بیش‌فعال که تمرکز ندارند، معمولاً خود را از دوران مهدکودک نشان می‌دهد، آن‌ها حوصله انجام بازی‌های فکری ندارند و از انجام کارهای فکری که باید روی آن تمرکز داشته باشند، خودداری می‌کنند. این کودکان معمولاً فراموشکار و حواس‌پرت هستند.

آن‌ها در مهدکودک در یادگیری شعر هم مشکل پیدا می‌کنند، چون این کار به توجه و تمرکز نیاز دارد. در نقاشی هم چندان موفق نیستند، چون انجام این کار مستلزم این است که مدتی یکجا بنشینند، علاوه بر این، برای تمام کردن طرح و رنگ‌آمیزی کامل هم به مشکل برمی‌خورند به طوری که می‌بینیم کودک نقاشی را نصفه رها می‌کند یا فقط طراحی می‌کند و اصلاً آن را رنگ می‌کند یا این کار را نیمه‌کاره و بی‌دقت انجام می‌دهد. بچه‌های بیش‌فعال نام دوستانشان را هم فراموش می‌کنند حتی امکان دارد اسامی افراد نزدیک را هم فراموش کنند و مرتب از پدر یا مادرشان می‌پرسند اسم این آقا یا خانم چه بود؟ به همین دلایل، گاهی از همان دوران مهد، مربی شکایت می‌کند کودک بیش‌فعال نظم کلاس را به هم می‌زند، سر جای خود نمی‌نشیند و مرتب راه می‌رود. بچه‌های بیش‌فعال زیاد حرف می‌زنند، تن صدایشان بلند است و در کار و حرف دیگران دخالت می‌کنند.





بچه‌هایی که مخصوصا مشکلاتی در یادگیری خواندن، نوشتن و ریاضی دارند، معمولا به این اختلال هم مبتلا هستند و اگر کودکی در دوران ابتدایی دچار این اختلال بود، باید درمان خاص آن هم برایش انجام شود.

حرف اول

ریتالین آدمکش نیست صدا و سیمای عزیز!

دکتر حامد محمدی کنگرانی: خانم میانسالی وارد مطب شد، به رسم همیشگی بلند شدم، سلام کردم و او را دعوت به نشستن کردم. اولین مراجعه او به مطب بود. با کمال تعجب به جای جواب سلام با بمبارانی از کلمات با لحنی تند و عصبانی روبرو شدم: «آخه شما چه جور دکتری هستین؟ داشتن بچه منو می‌کشتین. شانس آوردم که زود فهمیدم و داروهاشو قطع کردم. من می‌تونم از شما شکایت کنم. این بلا رو سر بچه من آوردین ولی سر بچه‌های دیگر نیارین. اگه بچه من می‌مرد، کی جواب می‌داد؟...» چند بار خواهش کردم لحظه‌ای اجازه دهد من هم صحبت کنم که موفق نشدم. مجبور شدم با لحنی جدی و صدایی بلندتر از حالت عادی بگویم: «خانم محترم! من اصلا شما رو نمی‌شناسم.

لطفا خودتونو معرفی کنین و توضیح بدین...» شستم خیردار شد که مادر یکی از مراجعان حدودا ۳۰ ساله من است که به‌دلیل علائم واضح بیش‌فعالی و نداشتن تمرکز بزرگسالی، برایش «ریتالین» تجویز کرده‌ام و همان داستان تکراری این چند ماهه اخیر است که تلویزیون گفته: «ریتالین آدم را می‌کشد، ریتالین یک ماده مخدر است، ریتالین در تمام دنیا از رده خارج شده و...»

رسانه ملی و انتظار توجه بیشتر

اهل تئوری توطئه نیستم ولی واقعا نمی‌فهمم چرا رسانه ملی باید در یک دوره زمانی کوتاه، مجموعه‌ای از برنامه‌های مختلف را در نفی و انکار ریتالین بسازد و از شبکه‌های مختلف پخش کند و کارشناسانی محدود با اطلاعات غلط (تاکید می‌کنم)، اطلاعات غلط

دارند، خیلی زود خسته می‌شوند، جمله‌هایی مثل «حوصلاهم سر رفت» و «دوست ندارم» را مرتب می‌توان از آن‌ها شنید. از طرفی این کودکان به طور مستمر تکالیفشان را انجام نمی‌دهند و با کوچک‌ترین صدایی حواسشان پرت می‌شود.

این علائم نشان می‌دهد کودک مشکلی دارد که می‌تواند مشکل اختلال تمرکز و توجه باشد. پس اگر تعداد زیادی از این علائم در فرزند شما وجود داشت و مشاهده کردید مربی و دیگران از رفتار او شکایت دارند، حتما باید او را نزد روان‌پزشک کودک ببرید. در صورتی که اختلال بیش‌فعالی، کمبود توجه و تمرکز یا هر کدام از انواعی که برایتان برشمرديم در او تشخیص داده شد، حتما باید درمان شروع شود.

درمان باید زود شروع شود

خیلی‌وقت‌ها پدرمادر حاضر به پذیرش دچار بودن فرزندشان به این اختلال‌ها و درمان آن نیستند و در صورتی که اگر فرزندشان کم‌خونی یا دیابت داشته باشد، خیلی راحت‌تر آن را می‌پذیرند و درمان دارویی را شروع می‌کنند.

خیلی از والدین هم رفتارهای فرزندشان را با شیطنت و بازیگوشی طبیعی اشتباه می‌گیرند و مخصوصا پدرها مساله دچار بودن کودک را به بیش‌فعالی و مشکل تمرکز را انکار و مشکلاتی سر راه درمان او ایجاد می‌کنند. علت اصلی بروز بیش‌فعالی مشخص نیست، اما ژنتیک در این زمینه نقش مهمی دارد. معمولا بهبود آن‌ها هم در سنین کمتر از ۱۲ سال اتفاق نمی‌افتد و از ۱۲ تا ۲۰ سالگی، بهبود می‌یابند. اولین علامتی که نشان می‌دهد شخص مبتلا رو به بهبود است، بهتر شدن بیش‌فعالی، پرتحرکی و پرجنب‌وجوشی است و در اغلب موارد نداشتن تمرکز، آخرین علامتی است که بهبود می‌یابد و بهبود آن گاهی تا ۲۰ سالگی هم طول می‌کشد.

یادمان باشد که برخی از این علائم که درباره‌شان صحبت کردیم، به صورت تغییر یافته در دوره جوانی و بزرگسالی این بچه‌ها هم ممکن است دیده شود؛ یعنی اختلال بیش‌فعالی، اختلالی است که در طول دوره عمر فرد او را تا سال‌های بسیاری درگیر می‌کند حتی اختلال بیش‌فعالی بالغان هم وجود دارد.

درمان دیر هنگام عواقب دارد

پس مساله مهم اول، تشخیص زودرس و دوم درمان به موقع است زیرا اگر این بچه‌ها به موقع درمان نشوند، عواقب روان‌شناسی زیادی برایشان خواهد داشت مثلا به‌دلیل بازخوردهای منفی که از محیط اطراف می‌گیرند، اولاً بیشتر در معرض کودک‌آزاری هستند که ممکن است به صورت سرزنش، تحقیر و حتی تنبیه بدنی باشد. خیلی‌وقت‌ها مرتب به این بچه‌ها می‌گویند بدی، بی‌تربیتی و... در حالی که به کار بردن این واژه‌ها باعث می‌شود خودانگاره‌ای که از کودک خود دارد، منفی شود و در طول زمان اعتماد به نفسش را از دست بدهد. در نتیجه پس از مدتی همان رفتارهای نامطلوبی که جامعه از او انتظار دارد، در وجودش نهادینه می‌شود و از او سر می‌زند. بدیهی است که ادامه این سرزنش‌ها و تحقیرها ممکن است به افسردگی دوران کودکی هم تبدیل شود. از عوارض بیش‌فعالی در دوران جوانی، مستعد بودن به اعتیاد، افسردگی و اختلال‌های دوقطبی است. کودکان بیش‌فعال - کم‌تمرکز، در برخی موارد علاوه بر بیش‌فعالی و مشکل در تمرکز، دچار اختلال دیگری هم هستند که در بررسی‌ها حتما باید آن توجه کرد؛ یعنی اختلال یادگیری.

اضطراب، تپش قلب و کاهش اشتها. متأسفانه ریتالین دارویی است که امکان سوءاستفاده از آن وجود دارد و باید کاملاً زیر نظر پزشک و با احتیاط استفاده شود ولی قطعاً روش آگاهی دادن در مورد آن و پاک کردن صورت‌مساله و دادن اطلاعات غیرعلمی و نادرست و نگران‌کننده نیست. امیدوارم پشت پرده ساخت چنین برنامه‌هایی صرفاً ناآگاهی سازندگان آن باشد.

از هر ۱۰ دانشجو ۶ نفر سابقه مصرف ریتالین دارند

مصطفی فروتن: معمولاً تجویز این دارو برای درمان افسردگی است و به خاطر ترکیب‌هایی که دارد، برای درمان افراد در خودمانده، افسرده‌ها و کودکان بیش‌فعال مورد استفاده قرار می‌گیرد. در سال‌های اخیر به‌عنوان ارتقای سطح تحصیلی و میزان مطالعه، شاهد افزایش گرایش دانش‌آموزان و دانشجویان به این دارو هستیم.

براساس گزارش‌های عینی از داروخانه‌های مجاور خوابگاه دانشجویان، مصرف ریتالین با مناسبت‌های موضوعی مانند فصل امتحانات و کنکور به نوعی ارتباط مستقیمی دارد و در این زمان‌ها تا ۵۰ درصد مصرف این دارو افزایش می‌یابد. براساس همین تحقیق‌ها از هر ۱۰ دانشجو ۶ نفر سابقه مصرف ریتالین دارد که این آمار با توجه به اثر وابستگی به دارو خطرناک است. داروی ریتالین باید فقط با تشخیص پزشک متخصص مصرف شود و فروش این داروها بدون نسخه پزشک مجاز نیست ولی شاهد این معضل هستیم که در برخی از داروخانه‌ها این دارو به‌عنوان داروی آزاد با قیمت بالاتری به فروش می‌رسد.

برخورد چینی با بیش‌فعالی!

حتماً دیگر همه خوانندگان «سلامت» می‌دانند که بیش‌فعالی در کودکان چه بیماری‌ای است و کودکان بیش‌فعال چه علائمی از خود نشان می‌دهند؛ بی‌قراری،

و نادرست علمی را به خورد مردم بدهند. فرض کنیم دلیل آن افزایش سوءمصرف ریتالین در بین جوانان به‌ویژه افراد تحصیلکرده باشد که باعث نگرانی به‌جای مسئولان شده است، آیا راه‌حل آن دادن اطلاعات نادرست به بینندگان است؟ آن هم در زمانه اینترنت؟ این کار فقط باعث نگرانی والدین کودکان بیش‌فعال و کم‌تمرکز و افرادی می‌شود که به شدت به داروی ریتالین نیاز دارند. علاوه بر این، آرامش فضای بهداشت و درمان کشور را مخدوش می‌کند و اعتماد مردم به رسانه ملی و پزشکان را از بین می‌برد.

اگر قرار باشد به همین روش عمل کنیم، پس باید داروهای آرام‌بخش و خواب‌آوری مانند آمپرازولام، دیازپام و میدازولام را به علت سوءاستفاده بعضی افراد، از رده خارج کنیم و برای عمل‌های جراحی به‌عنوان داروی بیهوشی یا درمان بیماران مضطرب استفاده نکنیم یا دیگر مورفین و پتدین را که جزو درمان‌های اصلی و بدون جایگزین در سکت‌های قلبی و اعمال جراحی هستند، به کار نبریم، چون اعتیادآور هستند.

تجویز در بزرگسالان

بسیاری از همکاران من تجربه‌هایی مشابه را به‌ویژه در ماه‌های اخیر در مورد ریتالین داشته‌اند. من فقط در موارد بسیار نادر از ریتالین در درمان افراد بزرگسال استفاده می‌کنم، اما ریتالین دارویی است که در حال حاضر در تمام کشورهای پیشرفته جهان با نام‌ها و ترکیب‌هایی متفاوت (ماده اصلی با نام متیل‌فنیدیت) استفاده و روز به روز انواع جدیدتر و طولانی‌اثرتر و کم‌عارضه‌تر آن ساخته می‌شود. در بزرگسالان در موارد خاصی مانند اختلال‌های خواب (نارکولپسی)، بیش‌فعالی و نداشتن توجه و تمرکز بزرگسالی و بعضی از افسردگی‌های شدید (به‌عنوان داروی کمکی) تجویز می‌شود و قطعاً مانند هر داروی دیگری عوارض جانبی مخصوص خود را دارد مانند بی‌خوابی،





باورهای غلط ریتالینی

متاسفانه ۳ باور غلط در فرهنگ ما درباره «ریتالین» وجود دارد؛ اول اینکه والدین به شدت نگران اعتیاد فرزندشان به این دارو هستند، اما این دارو برای کودکان به هیچ وجه اعتیادآور نیست. باور غلط دوم این است که برخی پدرمادرها تصور می‌کنند مصرف ریتالین ممکن است کودکان را دچار عوارض کند و حتی معتقدند به نازایی یا بلوغ زودرس مبتلا خواهد شد، اما نسبت دادن این عوارض به ریتالین کذب محض است. شایع‌ترین عارضه‌ای که ممکن است با مصرف این دارو در کودک دیده شود، بی‌اشتهایی است که آن هم بعد از اینکه اثر قرص در بدن کودک از بین رفت، برطرف می‌شود. گاهی هم رنگ‌پریدگی، سرد شدن دست و پا، دل‌درد، سردرد و... هم بروز می‌کند که قابل تحمل‌اند.

باور غلط دیگری که در فرهنگ ما وجود دارد، این است که می‌گویند تجویز ریتالین در دنیا منسوخ شده که اصلاً این‌طور نیست و در کشورهای مثل آمریکا، انواع ۸ و ۱۲ ساعته آن به وفور تجویز و مصرف می‌شود. اثر درمانی ریتالین در مورد ۷۵ درصد کودکان بیش‌فعالی مثبت است و خط اول در درمان این اختلال به شمار می‌رود. در صورتی که کودک به هر دلیلی نتواند آن را مصرف کند، داروهای دیگری تجویز می‌شود که اثر آن‌ها نسبت به ریتالین کمتر و البته عوارضشان هم امکان دارد کمتر باشد.

درمان غیردارویی بیش‌فعالی

در کنار دارو، روش‌های دیگری هم برای درمان اختلال بیش‌فعالی و مشکل تمرکز وجود دارد که شامل رفتاردرمانی برای کاهش رفتارهای نامطلوب کودک، شناخت و ابراز احساساتشان و استفاده از مهارت‌های کلامی آن‌ها برای برقراری ارتباط با همسالان است. در کنار آن، شرکت والدین در کلاس‌های فرزندپروری کمک می‌کند شیوه رفتار با کودک بیش‌فعال را بیاموزند. علاوه بر اینها، کلاس‌های گروه درمانی برای بچه‌های بیش‌فعال وجود دارد. استفاده از دستگاه نوروفیدبک هم می‌تواند به افزایش توجه و تمرکز این بچه‌ها کمک

کم‌توجهی، بی‌دقتی و خیلی از علائم دیگر که البته اگر تشخیص داده نشوند و زیر نظر پزشک درمان نشوند، در برخی موارد ممکن است در بزرگسالی به سمت رفتارهای پرخطر سوق داده شوند. شاید خیلی از والدینی که فرزندان بیش‌فعال دارند هنوز ندانند در برابر بیش‌فعالی کودک خود باید چه کنند و چه عکس‌العملی نشان دهند، اما در هفته‌های اخیر خبری تعجب همگان را برانگیخت.

خبرگزاری رویترز گفته است: «خانواده این کودک چینی در توصیف رفتار و علائم کودک خود به پرخاشگری، بی‌قراری و کم‌توجهی او اشاره کرده‌اند و برای جلوگیری از پرخاشگری، تنها راهی را که برای کنترل او یافته‌اند بستن وی با طناب به درخت است!» البته این عمل غیرانسانی در شهر «ژجیانگ» چین سابقه دارد و پیشتر نیز کودکی را با زنجیر به در خانه بسته بودند تا مبادا به دیگران حمله کند!

ریتالین، خط اول درمان بیش‌فعالی

درمان اختلال بیش‌فعالی و نداشتن تمرکز، هم دارویی و هم غیردارویی است. موثرترین روش درمان این بچه‌ها، مصرف دارو است و دارویی که بیش از هر چیز در دنیا برای این کودکان تجویز می‌کند «ریتالین» است. این دارو در کشورهای مختلف با نام‌ها و نیمه‌عمرهای مختلف وجود دارد مثلاً در آمریکا که از آن استفاده می‌شود، نیمه‌عمر آن ۱۲ تا ۸ ساعت است و بچه‌ها صبح آن را مصرف می‌کنند و تا غروب تاثیر آن باقی می‌ماند، اما نیمه‌عمر نوعی که در ایران وجود دارد، ۳ تا ۴ ساعت است و باید کودک مبتلا قبل از رفتن به مدرسه آن را بخورد و گاهی به دلیل نیمه‌عمر کوتاه دارو، مجبور می‌شود در مدرسه و قبل از نشستن سر تکالیف هم دوباره ریتالین بخورد. یعنی گاهی باید تا ۳ نوبت این دارو استفاده شود.

«ریتالین» مثل هر داروی دیگری عوارضی دارد، اما این روزها تبلیغات منفی درباره آن به حدی زیاد است که خانواده‌ها در برابر تجویز و مصرف آن برای فرزندشان به شدت مقاومت نشان می‌دهند.

حرف آخر

ریتالین؛ داروی موثری که بدنام شده است!

ریتالین می‌تواند کمک کند کودک مبتلا به اختلال کم توجهی بیش‌فعالی، تمرکز بیشتری داشته باشد. البته این دارو فقط بخشی از برنامه درمانی در چنین کودکانی به شمار می‌رود و در کنار آن مشاوره و سایر درمان‌ها هم لازم است. مکانیسم اثر این دارو، افزایش «دوپامین» (یک پیام‌رسان عصبی) در مغز است، اما متأسفانه از سال‌ها پیش، استفاده از آن برای افزایش تمرکز، در دانش‌آموزان و دانشجویان که شب امتحان می‌خواستند به مدت طولانی بیدار بمانند، رواج یافت و بدون توجه به عوارض و خطرهای مصرف، از آن استفاده می‌کردند.

به حدی که ریتالین، «قرص شب‌امتحان» نام گرفته و مصرف آن به‌خصوص در زمان امتحان‌ها افزایش پیدا می‌کند. البته ریتالین هم در ایران و هم در سایر کشورها، جزو داروهای کنترل شده است و آن را به تعداد محدود در اختیار بعضی داروخانه‌ها قرار می‌دهند و فقط با نسخه روان‌پزشک قابل تهیه است، اما متأسفانه با وجود همه این محدودیت‌ها، سوءمصرف آن در میان جوانان شایع است. استفاده از این دارو بدون توصیه پزشک می‌تواند عوارض غیرقابل جبرانی داشته باشد، عوارضی مانند افزایش ضربان قلب، سردرد و تهوع، افزایش فشارخون، توهم و تشنج.

به علاوه، بدن به این دارو وابسته می‌شود و به مصرف مقادیر بیشتر نیاز خواهد داشت، اما مصرف‌کنندگان غیرقانونی این دارو از عوارض سوء و اعتیادآور آن بی‌خبرند. افزایش سوءمصرف داروی ریتالین، باعث شده این دارو، میگنادات آی آر، در صورت تجویز صحیح به‌وسیله پزشک نیز باعث نگرانی خانواده‌ها شود، اما باید گفت ریتالین داروی بسیار کارآمدی در درمان کودکان بیش‌فعال است و اگر به‌وسیله پزشک متخصص تجویز شده باشد، جای هیچ

کند. به کار بردن هر کدام از این روش‌های درمانی به درخواست والدین بستگی دارد. با همه اینها، دارودرمانی در کنترل اختلال بیش‌فعالی و کمبود توجه حرف اول را می‌زند و در سکوی اول هم داروی ریتالین قرار دارد.

سوءمصرف ریتالین

باتوجه به اینکه مشکل تمرکز کودکان بیش‌فعال دیر بهبود می‌یابد، بدیهی است که پسر یا دختر ۱۶ ساله دیگر برای کنترل علائم پرتحرکی، به مصرف دارو نیاز ندارد ولی برای مطالعه درس‌ها در سال تحصیلی، ممکن است به مصرف ریتالین نیاز پیدا کند. البته با توجه به اینکه در سنین نوجوانی باید مراقب مصرف این دارو باشیم، این کار حتماً باید زیر نظر پزشک با کنترل والدین در موارد خاص انجام شود. در این صورت مشکلی ایجاد نخواهد شد. لازم است بدانید هر دارویی در صورتی که تحت نظر پزشک و برای درمان اختلالی خاص مصرف نشود، امکان دارد اعتیاد و سوءمصرف ایجاد کند. ریتالین هم همین‌گونه است و در صورتی که نوجوان یا فرد بزرگسالی آن را به مقدار زیاد روزانه مصرف کند، حتماً دچار سوءمصرف می‌شود و در مواردی اعتیاد به آن هم ممکن است اتفاق بیفتد.

متأسفانه گاهی ورزشکاران ریتالین را سوءمصرف می‌کنند تا انرژی‌شان برای ورزش افزایش یابد. دانشجویان هم شب‌های امتحان به آن پناه می‌برند، اما این کار کاملاً اشتباه است. این سوءمصرف‌ها باعث شده رسانه‌ها در مورد این دارو تبلیغات منفی کنند، اما این تبلیغات باعث شده پدر و مادرهایی هم که فرزندشان دچار بیش‌فعالی و کمبود تمرکز است، تحت‌تأثیر قرار بگیرند و به شدت نگران مصرف ریتالین فرزندشان شوند، اما این دارویی است که روان‌پزشکان کودک به صورت قانونی و علمی برای این بچه‌ها تجویز می‌کنند و مقادیر آن تحت کنترل است.





مصرف کرد. چون احتمال سوءاستفاده و وابستگی به دارو وجود دارد، مصرف آن باید تحت کنترل باشد. نیاز بیمار برای ادامه درمان با این دارو باید مرتب ارزیابی شود، گاهی در هنگام تعطیلات کاهش مقدار مصرف توصیه می‌شود.

نحوه مصرف دارو

دارو را دقیقاً طبق دستور پزشک با همان مقدار مصرف کنید. مصرف مقادیر بیشتر می‌تواند خطرناک باشد و باعث وابستگی شود. پزشک با توجه به شرایط و سن کودک، مقدار دارو را تجویز می‌کند. معمولاً این دارو ۲ تا ۳ بار در روز و بیشتر نیم‌ساعت قبل از غذا، مصرف می‌شود. پزشک گاه به گاه ممکن است درمان با ریتالین را متوقف کند تا علائم بیماری را کنترل کند. به علاوه، گاهی چکاپ‌های فشارخون و قلب هنگام مصرف ریتالین انجام می‌شود. اغلب هنگام مصرف طولانی‌مدت ریتالین، پزشک رشد کودک (قد و وزن) را کنترل می‌کند تا در صورت بروز مشکل خاص، روند درمانی را تغییر دهد. وظیفه قطع دارو نیز فقط برعهده پزشک است و نباید بیمار سرخود دارو را قطع کند.

عوارض جانبی

همان‌طور که ذکر شد، گاهی مشکلات قلبی، فشارخون، کم‌شدن رشد، تشنج (در کودکانی که سابقه صرع دارند) و تاری‌دید دیده می‌شود. سردرد، تهوع، کبیر، مشکل‌های خواب، کم‌شدن اشتها و بی‌قراری نیز از سایر عوارض جانبی ریتالین به شمار می‌روند اما عوارض جانبی دارو نباید باعث نگرانی خانواده‌ها شود. در صورت مصرف صحیح بنا به توصیه پزشک، حداقل این عوارض دیده خواهد شد. در خاتمه باید گفت ریتالین داروی بسیار موثر و کارآمدی است که نباید سوءمصرف آن، به‌وسیله عده‌ای از افراد، مزایای درمانی آن را زیر سوال ببرد.

نگرانی وجود ندارد و می‌تواند تا ۷۰ درصد مشکل‌های تمرکزناشتن را در کودکان با اختلال کم توجهی بیش‌فعالی رفع کند. البته این دارو همانند سایر داروها می‌تواند عوارضی داشته باشد یا مصرف آن در مواردی با احتیاط همراه باشد.

سازمان غذا و داروی آمریکا اطلاعات مهمی را در رابطه با ریتالین منتشر کرده که بسیاری از آن‌ها در کتاب‌های دارونامه جمهوری اسلامی ایران نیز ذکر شده است. شایع‌ترین موارد احتیاط هنگام مصرف ریتالین از این قرارند:

۱. مشکل‌های قلبی: اگر کودک مشکل قلبی یا فشارخون بالا دارد، به پزشک اطلاع دهید. پزشک معمولاً قبل از شروع درمان با ریتالین و هنگام درمان، فشارخون و ضربان قلب را کنترل می‌کند. در طول مدت مصرف دارو نیز اگر کودک علائمی از مشکل‌های قلبی (درد قلبی، کوتاهی تنفس) را نشان داد، به پزشک اطلاع دهید.

۲. مشکل‌های رفتاری: اگر کودک بعد از مصرف ریتالین، رفتارهای بدتر، پرخاشگری‌های جدیدتر یا شدیدتر نشان داد یا چیزهایی که وجود ندارند، دید یا شنید، باید بلافاصله به پزشک اطلاع دهید.

۳. مشکل‌های جریان خون در انگشتان: گاهی انگشتان دست و پا سرد، بی‌حس، دردناک یا قرمز یا آبی‌رنگ می‌شوند. اگر چنین علائمی را دیدید، به پزشک اطلاع دهید. بعضی افراد هم نباید ریتالین مصرف کنند (موارد منع مصرف) مانند بیماران با مشکل چشمی گلوکوم، افراد در شرایط اضطراب شدید، فشارخون بالا، تیک‌های حرکتی و کودکان زیر ۶ سال.

هشدارها

این دارو در بیماران مبتلا به صرع با احتیاط مصرف شود. اگر بعد از یک ماه مصرف مقدار مناسب دارو، بهبود حاصل نشد، باید مصرف را قطع کرد. این دارو را نباید برای درمان خستگی‌های مفرط طبیعی

چطور زمان غذا خوردن بر اندازه شکمتان تاثیر می‌گذارد؟

وقتی که بزرگترین وعده روزانه باید مصرف شود؛ ۹ تا ۱۱ صبح حول پانکراس و طحال است؛ ۱۱ صبح تا ۱ بعد از ظهر، زمان قلب است به همین ترتیب تا انتها. آنان باور داشتند که شام، باید سبک باشد و بین ساعت ۵ تا ۷ بعد از ظهر صرف شود، که زمانی است که عملکرد کلیه مسلط می‌شود. اگرچه با توضیحی متفاوت، از یافته‌های علم مدن اینطور برمی‌آید که خرد پیشینیان تا حد زیادی به حقیقت نزدیک است. مطالعات مربوط به رژیم‌های غذایی را در نظر بگیرید. اغلب برنامه‌های کاهش وزن، حول کاهش کلی کالری مصرفی تنظیم شده‌اند؛ اما اگر زمان‌بندی نیز به نوبه خود بر فواید حاصل موثر باشد، چه؟ وقتی زنان چاق و دچار اضافه‌وزن، به مدت سه ماه رژیم کاهش وزن را در پیش گرفتند، آن‌هایی که اغلب کالری خود را در صبحانه میل می‌کردند، دو و نیم برابر آن‌هایی که صبحانه‌ای سبک داشتند، اما اغلب کالری‌هایشان را در وقت شام صرف می‌کردند، وزن کم کردند؛ با این وجود که همگی در کل به میزان یکسان کالری مصرف می‌کردند.

اکثر مردم فکر می‌کنند که دلیل اینکه اگر شب دیر غذا بخورید، وزن‌تان بیشتر بالا می‌رود این است که فرصت کمتری برای سوزاندن آن کالری‌ها دارید، اما این نگاهی ساده‌گرایانه است. جان‌اتان جانستون، از دانشگاه سوری، که در مورد نحوه تعامل ساعت بدن ما با غذا تحقیق می‌کند،

وقتی جوانان دانشگاه را شروع می‌کنند، اغلب وزنشان بالا می‌رود. در ایالات متحده برای این پدیده نامی دارند: سال اولی ۱۵، که به ۱۵ پوندی اشاره دارد که معمولاً دانشجویان در اولین سال زندگی دور از خانه، وزن اضافه می‌کنند. این افزایش وزن را تاحدی می‌توان با جایگزینی غذاهای آماده و فست‌فود به جای غذای خانگی، و همزمان کاهش فعالیت فیزیکی، توضیح داد. اما دانشمندان به صورت روزافزون، انگشت اتهام را به سوی مطنونی دیگر دراز می‌کنند: اختلال ساعت زیستی، که ناشی از فرهنگ دیر وقت شام خوردن، نوشیدن و الگوهای خواب نامرتب است.

برای دهه‌ها به ما گفته شده که افزایش وزن، و بیماری‌های مرتبط با آن نظیر دیابت نوع ۲ و بیماری قلبی، پیامد ساده مقدار و نوع غذایی است که مصرف می‌کنیم، و می‌توان آن را با میزان کالری‌هایی که از طریق ورزش می‌سوزانیم بالانس کرد. اما از شواهد روزافزون اینطور بر می‌آید که زمان‌بندی نیز اهمیت دارد؛ مسئله فقط این نیست که چه می‌خورید، اینکه کی می‌خورید هم مهم است.

این ایده که پاسخ ما به غذا بسته به زمان‌های مختلف روز، به روزگاران بسیار دور باز می‌گردد. اطباء چین باستان باور داشتند که انرژی به صورت موازی با حرکت خورشید پیرامون بدن جریان می‌یابد و وعده‌های غذایی ما بایستی بر همین مبنا زمان‌بندی شوند: ۷ تا ۹ صبح، زمان شکم بود،





این همچنین به این معناست که آن‌ها از خواب خود می‌زنند و این نیز باعث می‌شود که وزن بیشتری اضافه کنند. خواب ناکافی باعث اختلال در تصمیم‌گیری و خودداری می‌شود، و بالقوه می‌تواند منجر به انتخاب نامناسب غذا شده و میزان "هورمون‌های گرسنگی"، یعنی لپتین و گرلین، را مختل کند و اشتها را افزایش دهد. اکنون در حال مشخص شدن است که ساعات زیستی بدن ما، از بسیاری جهات، ارتباط نزدیکی با گوارش و متابولیسم ما دارند، که از طریق مسیرهای علامت‌دهی پیچیده بدن ما حاصل می‌شود؛ درک جدیدی که می‌تواند تأثیرات درازمدت "جت‌لگ" و مشاغل شیفتی را توضیح دهد.

در درون هر سلول بدن شما، یک ساعت مولکولی مشغول به کار است که زمان‌بندی تقریباً هر فرآیند و رفتار فیزیولوژیکی را، از ترشح هرمون‌ها و نوروترانسمیترها گرفته، تا فشار خون، فعالیت سلول‌های ایمنی، و اینکه چه زمانی احساس خواب‌آلودگی، هوشیاری یا افسردگی کنید، تنظیم می‌کند. در آنجا، ساعت‌ها با یکدیگر و زمان روز در بیرون، از طریق تکه کوچکی از بافت مغز به نام "سوپراکزاماتیک نوکلئوس" (SCN) هماهنگ می‌شوند؛ و پنجره آن به جهان خارج، زیرمجموعه‌ای از سلول‌های واکنش‌دهنده به نور در پشت چشم هستند.

دلیل وجودی همه این ساعت‌های زیستی، پیش‌بینی و آمادگی برای رویدادهای منظم در محیطمان، نظیر رسیدن غذا، است. این یعنی واکنش‌های بیوشیمیایی مختلف در زمان‌های گوناگونی از روز ترجیح دارند و به اعضای بدن ما اجازه می‌دهند تا تبادل وظیفه و تجدید قوا کنند. وقتی که به خارج سفر می‌کنیم، زمان‌بندی قرارگیریمان در معرض نور تغییر می‌کند، و ساعت‌های بدنمان نیز به همان جهت کشیده می‌شوند؛ اگرچه ساعت‌ها در اعضاها و بافت‌های مختلف بدن، با سرعت‌های متفاوتی تنظیم شده و تطبیق پیدا می‌کنند. نتیجه جت‌لگ است، که نه تنها باعث می‌شود در زمان‌های نامناسبی احساس خواب‌آلودگی یا بیداری کنیم، بلکه همچنین می‌تواند مشکلات گوارشی و کسالت عمومی را باعث شود.

می‌گوید: "مردم گاهی اوقات فرض را بر این می‌گذارند که بدن ما در هنگام خواب خاموش می‌شود، اما این موضوع درست نیست." بنابراین، مسئله چیست؟ از برخی شواهد اولیه اینطور برمی‌آید که وقتی وعده‌ای در صبح خورده می‌شود، در مقایسه با ساعات دیرتر روز، انرژی بیشتری صرف پردازش آن می‌شود، بنابراین اگر زودتر غذا بخورید، قدری کالری بیشتری می‌سوزانید. با این حال، هنوز معلوم نیست که این امر در وزن کلی بدن چه مقدار تفاوت ایجاد می‌کند. یک احتمال دیگر این است که شب دیروقت غذا خوردن، بازه کلی‌ای را که غذا در آن مصرف می‌شود را گسترش می‌دهد. این به دستگاه گوارش ما زمان کمتری برای تجدید قوا میدهد و فرصت بدن‌های ما را برای سوزاندن چربی کاهش می‌دهد؛ چرا که سوزاندن چربی تنها زمانی اتفاق می‌افتد که اعضای بدن ما متوجه می‌شوند که غذای بیشتری بهشان نخواهد رسید.

پیش از اختراع لامپ، انسان‌ها تقریباً حدود سحر بیدار می‌شدند، و چند ساعت بعد از غروب خورشید به خواب می‌رفتند؛ و تقریباً همه غذا در ساعاتی که نور روز وجود داشت مصرف می‌شد. ساتچین پاندا، بیولوژیست ساعت زیستی در انستیتو سالک کالیفرنیا و نویسنده کتاب "قانون ساعت زیستی"، می‌گوید: "اگر به نور دسترسی نداشته باشیم، به سخی می‌توانیم بیدار بمانیم و در زمان نامناسب غذا بخوریم." او در پژوهش خود نشان داده که اکثر آمریکایی‌ها هر روز در بازه‌های ۱۵ ساعته یا بیشتر غذا می‌خورند و حدود بیش از یک سوم کالری روزانه خود را بعد از ساعت شش غروب مصرف می‌کنند که بسیاری با نحوه زندگی نیاکان ما متفاوت است.

حال به دانشجویان دانشگاه فکر کنید که شب‌ها تا دیروقت می‌خورند و می‌نوشند. پاندا می‌گوید: "یک دانشجوی معمولاً به ندرت پیش از نیمه‌شب به خواب می‌رود و گرایش دارند که تا دیروقت به خوردن ادامه دهند." با اینحال، بسیاری از دانشجویان مجبورند که برای کلاس‌های صبح خود بیدار شوند که با فرض اینکه صبحانه بخورند، این امر طول مدت چیزی نخوردن شبانه آنان را کاهش می‌دهد.



جمعیت شاغل، درگیر شکلی از کار شیفته هستند، که اغلب مساوی است با فعال بودن یا خوردن در زمانهایی که بدن انتظارش را ندارد. کار شیفته با طیفی از بیماری‌ها از جمله بیماری قلبی، دیابت نوع ۲، چاقی و افسردگی مرتبط دانسته شده، و مظنون اصلی در اینجا اختلال در ساعت زیستی است که از آن ناشی می‌شود.

پاندا می‌گوید که با این حال، همه ما حداقل در بخشی از اوقات، کارگران شیفته هستیم. تخمین زده می‌شود که ۸۷ درصد جمعیت، برنامه در ایام کاری هفته، برنامه خواب متفاوتی در مقایسه با آخر هفته دارند که نتیجه آن جت‌لگ اجتماعی است. مردم همچنین عادت دارند که در آخر هفته‌ها، صبحانه را یک ساعت دیرتر بخورند که می‌تواند باعث ایجا "جت‌لگ متابولیک" شود. تنها زمان‌بندی وعده‌های غذایی نیست که مهم است، بلکه میزان غذایی که در هر وعده می‌خوریم نیز ظاهراً از اهمیت برخوردار است.

گردا پات، پژوهشگر تغذیه در کینگز کالج لندن، بر این موضوع که چطور نامرتبی روز به روز در ورودی انرژی در افراد، بر سلامت آنان در درازمدت تاثیر می‌گذارد، تحقیق می‌کند. او از مادر بزرگش، همی تیمرمان، الهام گرفته است که نسبت به روتین خود بسیار سختگیر بوده است. او هر روز صبحانه را ۷ صبح، ناهار را ۱۲:۳۰ بعد از ظهر و شام را ۶ عصر می‌خورد. حتی زمان خوردن اسنک‌هایش هم غیر قابل تغییر بودند: قهوه در ساعت ۱۱:۳۰ صبح؛ چای در ساعت ۳ بعدازظهر. پات خیلی زود فهمید که وقتی که دیدن مادر بزرگ می‌رود، شب ماندن اشتباه است. او می‌گوید: "اگر ۱۰ صبح بیدار می‌شدم، او باز هم اصرار می‌کرد که صبحانه بخورم و بعد هم بعد از یک ساعت قهوه و کلوچه می‌خوریم." اما او به صورت فزاینده، بیشتر متقاعد می‌شود که روتین سفت‌وسخت مادر بزرگ به او کمک کرده بود تا ۹۵ سالگی از سلامت خوبی برخوردار باشد.

دلایل خوبی برای این موضوع وجود دارد. حساسیت ما به هورمون انسولین که به گلوکوزی که از خوراکی‌های که

با این حال، نور تنها چیزی نیست که می‌تواند زمان‌بندی ساعت‌های ما را عوض کند. زمان غذا خوردن ما نیز می‌تواند تنظیم ساعت‌های ما را در کبد و اعضای گوارشی بر هم بزند، حتی اگر ساعت‌های سلول‌های مغزی ما متاثر نشوند. شواهد تازه همچنین نشان می‌دهند که زمان ورزش نیز می‌تواند ساعت‌های درون سلول‌های ماهیچه ما را دستکاری کند.

وقتی که از یک منطقه زمانی به منطقه زمانی دیگر پرواز می‌کنیم، یا در ساعات غیر منظم غذا می‌خوریم، می‌خوابیم یا ورزش می‌کنیم، ساعت‌های گوناگون در اعضا و بافت‌های ما از هماهنگی با یکدیگر خارج می‌شوند. اگر هر از گاهی دیروقت شام بخورید یا بخوابید، بعید است که این امر مشکلی ایجاد کند، اما اگر این موضوع مرتب اتفاق بیفتد، می‌تواند پیامدهای درازمدتی برای سلامت ما داشته باشد.

فرآیندهای پیچیده نظیر متابولیسم چربی‌ها یا کربوهیدرات‌ها، نیازمند هماهنگی فرآیندهای متعددی است که در روده، کبد، پانکراس، و بافت‌های چربی و ماهیچه اتفاق می‌افتند. اگر تعامل میان این بافت‌ها بهم بریزد، کارایشان کمتر می‌شود، که در درازمدت می‌تواند خطر بیماری‌های گوناگون را افزایش دهد.

در تحقیق تازه، پژوهشگران تاثیرات جسمی خوابیدن پنج ساعت در شب به مدت ۸ روز متوالی را، با همین مقدار خواب منتها در زمان‌های نامنظم مقایسه کردند. در هر دو گروه، حساسیت افراد به هورمون انسولین کاهش و التهاب سیستمیک افزایش یافت که خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ و بیماری قلبی را افزایش می‌دهد. با این حال، این تاثیر در آن‌هایی که در زمان‌های نامنظم می‌خوابیدند (و ریتم زیستی‌شان به این دلیل از کوک خارج شده بود)، حتی بیشتر بود: در مردان، کاهش حساسیت به انسولین و افزایش التهاب دو برابر شد.

این مسئله می‌تواند برای کسانی که زیاد پرواز می‌کنند؛ دانشجویان یا هر کارگر شیفته‌ای، مشکل‌زا باشد. بنا بر بررسی‌ها در اروپا و آمریکای شمالی، ۱۵ تا ۳۰ درصد

می‌خوریم دریافت می‌شود امکان می‌دهد تا وارد سلول‌های ما شود و به عنوان سوخت مصرف شود، در طول صبح بیشتر از شب است. وقتی که دیر غذا می‌خوریم (برخلاف همی تیمرمان)، گلوکوز مدت بیشتری در خونمان باقی می‌ماند که در درازمدت خطر ایجاد دیابت نوع ۲ را افزایش می‌دهد که در آن پانکراس دیگر انسولین کافی تولید نمی‌کند. این گلوکوز همچنین می‌تواند به بافت‌های دیگر، نظیر رگ‌های خونی یا اعصاب در چشم و پا آسیب بزند. در بدترین موارد، این امر می‌تواند به نابینایی یا قطع عضو منجر شود.

با استفاده از داده‌های بررسی ملی انگلستان که سلامت بیش از ۵۰۰۰ نفر را برای بیش از ۷۰ سال تحت نظر داشته، پات دریافت که، افرادی که روتین غذایی نامنظم‌تر داشته‌اند، حتی با وجود اینکه در مجموع کالری کمتری مصرف می‌کردند، بیشتر در خطر ایجاد سندروم متابولیک قرار گرفته‌اند. این سندروم، مجموعه‌ای بیماری‌ها از جمله فشار خود بالا، بالا رفتن میزان قند خون، چربی اضافه دور کمر و میزان چربی و کلسترل غیرعادی در خون است که مجموعه آن‌ها در کنار هم خطر بیماری قلبی-عروقی و دیابت نوع ۲ را افزایش می‌دهد. با این تفاسیر، چه کاری باید در این مورد انجام دهیم؟ سعی برای داشتن نظم بیشتر در زمان خواب و وعده‌های غذایی شروع خوبی است، و آرمایش این است که بدین ترتیب همه ساعت‌های ما بر یک اساس کار کنند. وقتی که پرده‌ها را کنار بزنیم و نور درخشان صبح را ببینیم، ساعت اصلی در مغزمان تنظیم مجدد می‌شود، در نتیجه وقتی که خیلی زود بعد از آن صبحانه بخوریم، این پیام که صبح شده به قدرت بیشتری به کبد و دستگاه گوارش ما می‌رسد. در نتیجه خوردن یک صبحانه خوب ممکن است برای اینکه ساعت‌های زیستی‌مان هماهنگ باشند، ضروری باشد.

در واقع، یک تحقیق تازه که ۱۸ فرد سالم و ۱۸ فرد مبتلا به دیابت نوع ۲ در آن شرکت داشته‌اند، نشان داده که گذشتن از خیر صبحانه باعث اختلال در ریتم زیستی در هر دو گروه می‌شود و همچنین زمانی

که بالاخره غذا بخورند، میزان گلوکوز خونشان جهش بیشتری می‌کند. با این حال، منظم کردن برنامه‌هایمان نباید به قیمت زدن از خوابمان باشد. اگرچه بعید است که هر از گاه دیر خوابیدن مشکلی ایجاد کند، باید در مجموع تلاش کنیم که زمانی که خواب برویم که به ما در تمام روزهای هفته امکان داشتن خواب کافی را بدهد (میزان توصیه‌شده برای اغلب بزرگسالان هفت تا هشت ساعت است). در اینجا مسئله قرارگیری در مقابل نور می‌تواند کمک کند. کم کردن نور لامپ‌ها در شب‌ها و بیشتر در معرض نور قرار گرفتن در طول روز، ثابت شده که می‌تواند زمان‌بندی اصلی در مغز را چندین ساعت ساعت به عقب جابه‌جا کند، و افراد را سرخ‌التر کند.

برخی رویکردی افراطی‌تر را تبلیغ می‌کنند که اساسش اجتناب از غذاها به مدت حداقل ۱۲ ساعت، و در صورت امکان تا ۱۴ الی ۱۶ ساعت در شب‌هاست. در تحقیقی مهم که در سال ۲۰۱۲ منتشر شد، پاندا و همکارانش یک گروه از موش‌ها را که در هر زمان از روز یا شب به غذاهای چرب و شیرین دسترسی داشتند، با گروه دیگری که تنها در بازه هشت تا ۱۲ ساعته در طول "زمان روز"شان امکان مصرف این غذاها را داشتند، مقایسه کردند. با وجود اینکه آن‌ها میزان مشابهی کالری مصرف می‌کردند، موش‌هایی که بازه تغذیه‌شان محدود شده بود به نظر در مقابل بیماری‌هایی که در حال آمدن به سراغ گروه دیگر بود، نظیر چاقی، دیابت، بیماری قلبی و آسیب کبدی، ایمن بودند. علاوه بر این، وقتی که موش‌های مبتلا به این بیماری‌ها، تحت برنامه تغذیه‌ای محدودیت زمانی‌دار قرار گرفتند، دوباره خوب شدند.

پاندا اینطور توضیح می‌دهد: "تقریباً هر حیوانی، از جمله ما، در این سیاره با یک ریتم بسیار قوی ۲۴ ساعته در نور و تاریکی، و ریتم‌های متناظر در خوردن و نخوردن، تکامل یافته است. ما تصور می‌کنیم که از عملکردهای اصلی این چرخه‌ها این است که هر شب امکان ترمیم و نوسازی را فراهم کند. شما نمی‌توانید یک بزرگراه را وقتی که هنوز در آن رفت‌وآمد جریان دارد تعمیر کنید."



نگاهی به شغل عطاری و درآمد آن

داشته باشید. «من از چند سال قبل از عطاری خوشم می آمد و گاهی کتاب هایی درباره طب سنتی و گیاهان دارویی می خواندم. از طرف دیگر یکی از فامیل های مان هم مغازه عطاری داشت و من چند ماهی در مغازه اش شاگردی کردم. این شد که بالاخره یک روز تصمیمم را گرفتم و برای خودم یک عطاری کوچک راه انداختم.»

راه دومی هم البته وجود دارد. تحصیلات آکادمیک در رشته هایی مثل طب سنتی یا گیاهان دارویی یا دوره های خصوصی که شما را با کارکرد گیاهان دارویی آشنا می کنند. نکته مهم این است که عطاری ها به صورت قانونی اجازه تجویز دارو ندارند ولی اگر مدرک معتبری داشته باشید، قانون این اجازه را به شما می دهد.

چه چیزهایی لازم است؟

قبل از هر چیزی باید مجوزهای لازم را بگیرید. جواز کسب را از صنف عطاری و کارت بهداشت را هم باید از وزارت بهداشت بگیرید. «یک سال اول مشکلی نداشتیم. مغازه را باز کردم و منتظر شدم تا نماینده های بهداشت خودشان سراغم آمدند. مجوز را هم از اداره کار شهرداری گرفتم. شهرداری هم البته برای عوارض به آدم سر می زند.»
متراژ مغازه می تواند از ۱۰ متر شروع شود و برای گرفتن مجوز باید تا سقف سرامیک یا کاشی باشد. هزینه رهن و

در سال های گذشته کار عطاری ها رونق زیادی پیدا کرده است. گرایش و اطمینان مردم به طب سنتی روز به روز بیشتر می شود و ملت برای داروهای گیاهی سر و دست می شکنند. طبق قانون عرضه و تقاضا وقتی برای کالایی این همه مشتری وجود داشته باشد پس احتمالاً کسب و کار فروشنده های آن هم سکه است. با همین دیدگاه سراغ عطاری رفتیم؛ شغلی که ظاهری قدیمی و گرد و خاک گرفته دارد اما جوان ها هم به آن به چشم شغل آینده نگاه می کنند. برای این که بفهمیم در یک عطاری پر از رنگ و بو چه خبر است، سراغ میلاد محرابی که یک عطاری نقلی و جمع و جور راه انداخته است رفته ایم.

پرفروش ها

۱۵۰۰ عطاری فعال در تهران وجود دارد، زردچوبه، فلفل، دارچین، آویشن، گلپر و رازیانه جزء پرفروش ترین کالاهای یک عطاری هستند. داروهای لاغری و چاقی هم خیلی خواهان دارند.

چطور کار را شروع کنیم؟

بهترین راه ورود به این شغل، یاد گرفتن کار پیش کسی است که گیاهان دارویی را خوب بشناسد و خاصیت آنها را بداند. این البته به شرطی است که شما عطاری را دوست





اجاره مغازه هم بستگی به محله و شهرتان دارد.

«مغازه عطاری وسایل خیلی زیادی ندارد. قفسه، ترازو، میز، یخچال (برای بعضی جنس های خاص)، ظرف های دربسته و ویتترین، وسایل ضروری هستند. تمام اینها را هم با حدود پنج میلیون می شود ردیف کرد. بیشترین پول را باید برای خرید جنس کنار بگذارید (جنس های عطاری دوام بالایی دارند و خراب نمی شوند).

یک مغازه پانزده متری جمع و جور را با ۱۵ تا ۲۰ میلیون می شود پر کرد. «من بیشتر جنس هایم را از یک پخش کننده بزرگ در شیراز می خرم. از قم، کاشان و بازار بزرگ تهران (چهارراه مولوی) هم خرید می کنم. کرمان و مشهد هم البته جزء قطب های فروش محصولات عطاری ها هستند.»

بازار کار چطور است؟

«عطاری کسادی خاصی ندارد ولی روزهای رونق و جشن یکی ماه های محرم و رمضان است و یکی نزدیک نوروز. محرم مردم بیشتر سراغ ادویه جات می آیند و ماه رمضان مشتری پروپاقرص خاکشیر، تخم شربتی و عرقیات می شوند. در هفته هم به جز شنبه ها و یکشنبه ها که معمولاً خلوت تر هستند، بقیه هفته کار روال معمول خودش را دارد. مغازه را هم معمولاً ساعت ۹:۳۰ صبح باز می کنم و تا ساعت یک ظهر مغازه هستم. عصرها هم ساعت چهار تا نه شب کار مشتری ها را راه می اندازم.»

عطاری شغل سختی نیست و میلاد با رضایت از شغلش تعریف می کند: «کار ما سختی و خطرات فیزیکی خاصی ندارد و فقط مشکلات معمولی که بقیه کاسب ها و مغازه دارهای دیگر هم دارند، مثل خرابی

و شل کردن بازار یا زیاد شدن دست و تعداد عطاری ها.

مشتری ها هم گاهی اذیت های خودشان را دارند؛ مثلاً با این که اطلاعات کافی درباره داروها و گیاهان ندارند، درباره شان نظر می دهند و برای خودشان چیزهای مختلف تجویز می کنند و اگر همین داروها یا گیاهان خدای نکرده برای کسی مشکلی ایجاد کند، ممکن است از چشم عطاری ببینند.»

چگونه موفق شویم؟

مغازه عطاری با بقیه مغازه ها فرق دارد؛ «چون با سلامت مردم در ارتباط هستی. نباید فقط به گرفتن پول اهمیت بدهی و باید اولویت اولت را سلامت مشتری ها قرار بدهی. من حتی شده است جنسی را که از کیفیتش مطمئن نبوده ام به مشتری نداده ام و از خیر پولش گذشته ام. با خرید جنس با کیفیت از جای معتبر می توانی اعتماد مردم را هم جلب کنی.»

به جز اینها عطار خوب باید معلومات زیادی درباره شغلش داشته باشد. «اگر بتوانی اطلاعات درست و مناسب هم درباره خواص داروها و گیاهان به مردم بدهی خیلی خوششان می آید و ارزش کارت بالا می رود. من خودم هر وقت برای خرید مثلاً به شیراز می روم در زمان چند ساعته ای که داخل مغازه پخش کننده هستم، خیلی با دقت به همه چیز توجه می کنم که چیزهای تازه ای یاد بگیرم و بتوانم راهنمایی بهتری برای مشتری هایم داشته باشم. در واقع باید از هر فرصتی برای شاگردی کردن کنار قدیمی های این کار استفاده کنی. این را هم فراموش نکنید که کاسب باید چشم پاک و دل پاک باشد تا بیشتر مشتری ها که خانم ها هستند، به او اعتماد کنند.»



این حشرات سودمند؛ از تغذیه تا کنترل بیماری‌ها

می‌شود تا از محصولاتی که تنها دارای ۱۴ درصد پروتئین گیاهی دارند، محافظت شود. این درحالی است که سیستم جهانی کشاورزی یا همان اقتصاد به مفهوم کلی بر پایه کنایه‌ها اداره نمی‌شود.

چطور می‌توانیم به‌طور عملی و نه صرفاً در قلب و ذهن‌مان، تجربه ناخوشایند با حشرات را تغییر دهیم؟ عده‌ای همین الان هم ملخ می‌خورند، در نگاه اول شاید این‌طور به نظر برسد که این کار یک استراتژی برای کنترل آفت بدون استفاده از حشره‌کش‌ها است. این استراتژی کمی ناپخته و خام به نظر می‌رسد. به استثنای برخی موارد، خوردن حشرات در کنترل آنها تاثیری ندارد. با این حال برای تحقیق در روش‌های غیرسمی در مدیریت روابط انسان- حیوان- حشرات همین استثنایها نیز ارزش بررسی دارد.

در دهه ۱۹۷۰ در تایلند نوعی ملخ در مزارع ذرت شیوع پیدا کردند. درحالی که اسپری کردن آفت‌کش از طریق هوا با شکست روبه‌رو شد، دولت مردم را به خوردن آنها تشویق کرد و حتی دستور پختی هم منتشر کرد. امروزه نمونه سرخ‌شده این نوع ملخ محبوبیت زیادی دارد و این‌گونه دیگر یک آفت جدی نیست، حتی کشاورزان مزارع ذرت نیز به خاطر تولید غذای این حشرات پول بهتری هم دریافت می‌کنند. غذا؟ آفت؟ بله و بله. مطمئناً ۵۰ سال خوردن ملخ برای سلامتی همگان بهتر از ۵۰ سال همنشین با آفت‌کش‌ها است.

میلیون‌ها گونه از دست‌رفته حشرات را با هیچ پولی نمی‌توان جبران کرد. پول نمی‌تواند برای من عشق، گرده‌افشانی، عسل، غذا و رابطه پیچیده و پویا در برابر حشرات، گیاهان، خاک و گازهای گلخانه‌ای بخرد.

وقتی گونه‌های حشرات از بین می‌روند، ارکستر جادویی و رمزآلود جیرجیرک‌ها خاموش خواهد شد و درخت‌ها، لاک‌پشت‌ها، ماهی‌ها و پرندوها چرخه تولیدمثل و غذای خود را از دست می‌دهند. پرندگانه‌های حشره‌خوار ناپدید می‌شوند. گل‌ها یک‌بار شکوفه خواهند داد و بعد پژمرده می‌شوند و از بین می‌روند. به یک‌باره زنبورهای عسل نیست می‌شوند، پروانه‌های سلطنتی یا سوسک‌های سرگین‌غلطان از بین می‌روند و سهم آنها در این چرخه قابل بازگشت نخواهد بود. حشره‌کش‌ها و کودشیمیایی ممکن است چند فصلی ذرت و سویا و کانولا را تضمین کنند اما این حشره‌کش‌ها تنها رضایتی مقطعی، کوتاه‌مدت و موقت در آشپزی ایجاد خواهند کرد.

مهندس محیط‌زیستم. پریمال‌ها در مقاله‌ای علمی در سال ۲۰۱۱ با عنوان «تولید غذای بهره‌ور برای کاهش گرمایش جهانی و تخریب محیط‌زیست: استفاده از حشرات خوراکی» می‌نویسد: «نکته بشدت کنایه‌آمیز این است که هرساله در سراسر جهان برای کشتن حشرات که دارای ۷۵ درصد پروتئین حیوانی هستند، میلیون‌ها روپیه هزینه

ملخ‌ها می‌توانند منبع غذایی خوبی باشند اما آنها را به خوبی برنج در انبار نگهداری نمی‌کردند. این غذاها فاسد شدند. واکنشی جامع و کلی به ملخ‌ها وجود نداشت. برای چنین کاری باید با چالش توقف آفت و درعین حال توسعه روش‌های نوین پرورش، ذخیره و نگهداری ملخ برای مصرف غذایی روبه‌رو شد.

با توجه به فرهنگ جوامع پسااستعماری و حس شرم‌گونه‌ای که ممکن است افراد از خوردن حشرات در برابر اروپایی‌ها حس کنند، تبدیل حشرات به منبع غذایی، نیازمند تلاش و شجاعت افراد و صحبت با کشاورزان، بزرگترها، آشپزها، کودکان و بررسی مجدد و گسترده برای ایجاد فناوری‌های کاربردی و خلاقانه است.

در توصیف لاکوود از آفت ملخ آمریکایی، او به کشاورزانی اشاره می‌کند که در ابتدا به خاطر پرورشیدن مرغ و خروس‌هایشان از این ملخ‌ها خوشحال بودند. مرغ‌ها و بوقلمون‌های آنها اما از پرخوری از پا درمی‌آیند و خوشحالی آنها ادامه پیدا نمی‌کند. کشاورزان چنین ضیافت مرگباری را با دادن کمی گندم به مرغ‌ها و بعد رها کردن در میان ملخ‌ها مدیریت کردند، اما با این حال تعداد ملخ‌ها بسیار زیاد بود! بسیار زیاد! کشاورزان بعدتر اعلام کردند که گوشت و تخم این پرنده‌ها قابل خوردن نبوده و بوی تند و روغن‌مانندی از آنها تراوش می‌کرده. مقدار زیادی از اجساد درحال فساد و متعفن در ساحل، تالاب و رودخانه‌ها رها شدند.

دوباره این سوال مطرح می‌شود که بهترین روش برای پرورش و نگهداری این غذاهای بادآورده که یکی از مشکلات بشر یکجانشین در ۱۰هزار سال اخیر بوده، چیست؟ تاریخی طولانی از تخمیر، نمک‌زنی، شیرین کردن، فریز کردن، خشک کردن، وکیوم کردن و اخیرا بهسازی ژنتیکی محصولات تازه، برای نگهداری بیشتر وجود دارد. فکر می‌کنم که باید نگاهی به حشرات به‌عنوان غذا جدی‌تر شود تا بتوانیم مانند

حدود ۸۰ گونه ملخ در سراسر جهان مصرف خوراکی دارند. اگرچه میزان مواد مغذی در گونه‌های مختلف متفاوت است اما بسیاری از ملخ‌ها، (در وزن خشک) حدود ۶۰ پروتئین، ۱۳ درصد چربی دارند که این میزان هم‌راستای گاوها و سوسک‌هاست و منبع فوق‌العاده‌ای برای تغذیه بشر است. حشرات منبع غذایی «غریبی» برای بسیاری به حساب می‌آیند اما تاریخچه‌ای طولانی درباره خوردن ملخ‌ها در سراسر جهان وجود دارد. مطالعه بر مدفوع‌های انسانی در غار لیک‌ساید در یوتای آمریکا نشان می‌دهد در ۴۵۰۰ سال پیش، بسیاری از قبایل شکارچی گاهی اوقات ملخ می‌خوردند.

میلیون‌ها ملخ در فصل‌هایی مشخص با سطح دریاچه نمک یوتا برخورد می‌کردند. آنها در آب شور دریاچه نمکی و در آفتاب خشک و آب آنها را مانند رستورانی مجلل به ساحل می‌آورد. مطالعات قومی تاریخی و جغرافیایی اخیر نشان می‌دهد در اواخر قرن نوزدهم و اوایل قرن بیستم ملخ‌ها و جیرجیرک‌ها بخشی از رژیم غذایی برخی از افراد بومی آن منطقه بوده‌اند.

به همین خاطر وقتی درباره خسارات حمله ملخ‌ها و نابودی بخش وسیعی از ماداگاسکار در سال ۲۰۱۲ و سال پس از آن مطلبی می‌خوانم، ذهنم ناخودآگاه به سمت سوپ‌های پاییزی و نان‌های کشمش‌کشیده می‌شود. فکر می‌کنم مردم می‌توانستند ملخ‌ها را بخورند؛ چراکه نه؟ البته می‌توانستند اما نه به این سادگی.

دسته‌های حریص ملخ‌ها شالیزارهای برنج و مراتع را نابود کردند و باعث ایجاد قحطی شدند و امنیت غذایی ۱۳ میلیون نفر را به خطر انداختند. موسسات دولتی و بین‌المللی حشره‌کش‌ها را روی آفت‌های گرسنه اسپری می‌کردند که طی آن یک منبع غذایی احتمالی آلوده می‌شد. برخی از کودکان ملخ‌ها را با پشه‌بند یا با دست می‌گرفتند، آنها را غرق، برشته یا سرخ می‌کردند. برخی کشاورزان توضیح می‌دادند که



حاضر، رنه سربیتوس و زنو کانو سانتانا موقعیت هجوم ملخ‌ها به مزارع سم‌پاشی شده و موقعیت ملخ‌های حاضر در مزارعی به‌طور دستی پرورش داده می‌شوند را با یکدیگر مقایسه کردند. اگرچه هجوم ملخ‌ها به مزارع سم‌پاشی شده کمتر بود اما این

دو محقق به این نتیجه رسیدند که کنترل مکانیکی همچنان می‌تواند هجوم آفات را به سطوحی قابل مدیریت کاهش دهد و علاوه بر حفظ ۱۵۰ دلار هزینه سالیانه خرید آفت‌کش، درآمدهای بیشتری را برای روستا به همراه داشته باشد و خطر آلودگی آب و خاک را کاهش دهد، همچنین تأثیرات منفی احتمالی روی گونه‌های غیرهدف را نیز از بین می‌برد.

کشاورزی مکانیکی به علت ایجاد هماهنگی میان کشاورزان مزایای اجتماعی خاص خود را دارد. بانک جهانی از چنین ارتباطاتی به‌عنوان سرمایه اجتماعی یاد می‌کند، آن هم در منطقه‌ای که مشکلات اجتماعی، مشکلی جدی است، چنین مواردی صرفاً یک مزیت جانبی نیستند.

در طولانی‌مدت، ما به چنین التزام‌های جایگزینی نیاز داریم، سیستم‌های پیچیده زیست‌بوم‌های اجتماعی در برابر هجوم آفات مقاوم‌تر هستند اما پرورش آنها نیازمند تغییر عقیده درباره نحوه زندگی ماست. در این بین، آیا ما می‌توانیم روشی حتی ناخوشایند برای زندگی در کنار حشرات پیدا کنیم؟

یکی از روش‌های شناخته‌شده و آزموده‌شده برای کنترل جمعیت حشرات با کمترین میزان آسیب در مقیاس‌های کوچک‌تر کاشت همنشین و در میان کشاورزان صنعتی‌تر کاشت مخلوط نامیده می‌شود. بیش از ۱۵۰۰ گونه گیاهی و بزرگی‌های حشره‌کشی دارند، حتی گیاهان غیرآفت‌کش نیز می‌توانند زمین را در برابر تکثیر آفات مقاوم‌تر کنند. روش دیگر وارد کردن حشره‌های دیگر برای شکار یا از بین بردن آفات

گندم، نان‌ها و محصولات خشک و تازه، مشکلات انبار و نگهداری از حشرات را هم حل کنیم. در آمریکای پیش از هجوم اروپایی‌ها، برخی از قبایل بومی از ایده مبتکرانه «کیک میوه بیابانی» استفاده می‌کردند.

آنها حشرات، میوه درخت کاج و توت‌ها را با هم ترکیب می‌کردند و به شکل خمیری درمی‌آوردند و آن را زیر نور خورشید خشک می‌کردند. قبیله هانی‌لیک پایوت از ملخ و جیرجیرک خشک سوپ درست می‌کردند. ژاپنی‌ها از زنبورهای سرخ، ترشی و نوشیدنی درست می‌کنند. اروپایی‌ها و آمریکایی‌ها هم در تهیه نوشیدنی با کمک زنبورهای عسل تجربیاتی دارند. فهرست روش‌های نگهداری از حشرات مطمئناً بسیار طولانی است.

در مکزیک، برخی از گونه‌های ملخ آفتی جدی برای ذرت، حبوبات، یونجه، کدو و باقلا به شمار می‌روند. از دهه ۱۹۸۰ تاکنون کشاورزان با استفاده از آفت‌کش‌های ارگانوفسفات تلاش کرده‌اند این آفات را کنترل کنند (بیشتر پاراتیون و مالاتیون که هر دو تا نسبتاً برای انسان غیرسمی هستند). علاوه بر این ملخ‌ها در سنت ۵۰۰ سال پیش آرت‌کا منبع غذایی بودند، حتی امروزه هم در بین ماه می و سپتامبر، کشاورزان اهل سانتا ماریا زاکاتیک پیش از غروب وارد مزرعه می‌شوند، آنها می‌توانند هفته‌ای ۵۰ تا ۷۰ کیلوگرم ملخ بگیرند که سالانه ۷۵ تا ۱۰۰ تن می‌شود. فروش این ملخ‌ها برای هر خانواده سالانه ۳ هزار دلار درآمد دارد که بخش عمده‌ای از درآمد این افراد است.

این‌ها برای همه کشاورزان خوب است اما کشاورزی که به دنبال کنترل آفات است، چطور؟ دو محقق از دانشگاه ملی مکزیک به دنبال پاسخ می‌گردند. در طول دو سال اول قرن





با ورود چند مورچه به چند درخت مورچه‌ها خود تمام باغ را اشغال خواهند کرد.

زمستان اما ایجاد دردمر می‌کرد و مورچه‌ها تحمل هوای سرد را نداشتند. به همین خاطر کشاورزان مورچه‌ها را در پاییز جمع می‌کردند و به آنها تا فصل گرما و بازگشت بهار با مرکبات خوراک می‌دادند. در نهایت برخی از کشاورزان هوشمندتر متوجه شدند که برگ ضخیم‌تر درخت گریپ‌فروت چینی می‌تواند سرپناه بهتری برای مورچه‌ها باشد. اگر کشاورزان درختان پرتقال و گریپ‌فروت چینی را با یکدیگر مخلوط کنند و پل‌هایی از بامبو میان درختان ایجاد کنند، آشیانه مورچه‌ها در درختان گریپ‌فروت به عنوان یک منبع سالیانه و تجدیدپذیر در برابر آفات عمل خواهد کرد.

نویسندگان گزارش فائو در سال ۲۰۱۳ درباره زراعت حشرات قابل خوردن، جمع‌آوری و فروش در تایلند، متوجه شدند از مورچه‌های بافنده به عنوان کنترل آفات در باغ‌های انبه نیز استفاده می‌شود. برخی کشاورزها از آشیانه‌های خود نگهداری می‌کردند اما پیدا کردن ملکه‌ها و درختانی که پناهگاه خوبی برای آنها باشد، کار سختی بود.

کشاورزان میان درختان بزرگراه‌های مورچه‌ای از خیزران یا طناب نیشکر درست می‌کردند که مورچه‌ها که خود مهندسان قابلی هستند، بتوانند به وسیله آنها بین درختان جابه‌جا شوند و از لاروهای ابریشم آشیانه‌های جدید درست کنند. در شمال شرق تایلند از مورچه‌های بافنده در جشن‌ها هم استفاده می‌شود و از تخم‌ها، شفیره و بالغ آنها در سالادها و املت‌ها استفاده می‌شود. خوردن سایر کنترل‌کننده‌های آفات مانند حشره‌کش‌ها به طور کلی پیشنهاد نمی‌شود.

از زمانی که حشره‌کش‌های صنعتی به راحتی در دسترس قرار گرفته، توسعه کشاورزی در اروپا و آمریکای شمالی سرعت گرفته است. فرهنگ‌های غیرحشره‌خوار به استفاده از این سموم معتاد

است. اخیرا از فرمون‌ها، اصلاحات ژنتیکی و پخش کردن موسیقی با ریتم خاص نیز استفاده شده است.

کشاورزی هزار سال پیش از آفت‌کش‌های صنعتی وجود داشته است. گزارش آکادمی ملی علوم آمریکا در ۲۰۱۳ نشان می‌دهد که کشاورزی در چین به ۲۰ هزار سال پیش بازمی‌گردد. درختان مرکبات احتمالا دو هزار سال پیش کاشت شده‌اند. نارنگی که بین کودکان سرزمین‌های زمستانی کانادا به پرتقال ژاپنی معروف است، در ابتدا از شمال هند یا چین جنوبی به جنوب شرق آسیا رفته و از آنجا به اروپا و سراسر جهان پخش شده است.

کاشت هزاران سال درختان مرکبات در کشوری که مهد حشره‌شناسی است، قطعاً باعث مواجهه کشاورزان چینی با آفات و کنترل غیررسمی آفات شده است. برای مثال آنها می‌دانستند سوسک‌های بدبوی مرکبات، معدنچی برگ مرکبات، کرم‌های صد پای برگ‌خوار و شته به‌لیمو، پرتقال، نارنگی و گریپ‌فروت‌های چینی حمله خواهند کرد. چینی‌ها بدون دسترسی به مالاتیون، استامی‌پراید، سی‌هگزاتین + تترادیفون، متیداتیون، اسپینوزاد و سایر سلاح‌های مدرن در جنگ با حشرات، تلاش می‌کردند به جای از بین بردن سریع با آن کنار بیایند. شاید آنها کتاب هنر نبرد سان تی‌زو که سال‌ها پیش از میلاد مسیح زندگی می‌کرده را خوانده باشند: «عالی‌ترین هنر نبرد، مطیع‌ساختن دشمن بدون جنگیدن با او است.»

کشاورزان چینی نخستین افرادی هستند که از حشرات برای کنترل سایر حشرات استفاده کردند. حدود ۱۷۰۰ سال پیش، آنها دریافتند که گونه‌ای از مورچه‌های زرد گونه‌های متفاوت و گسترده‌ای از حشرات گیاه‌خوار را می‌خورند. در ابتدا آنها در طبیعت به دنبال آشیانه‌های این مورچه می‌گشتند و آنها را جمع‌آوری می‌کردند. کشاورزان بعدتر متوجه شدند اگر پل‌هایی از جنس بامبو میان درختان ایجاد کنند،

مورد انواع مختلف از «خدا» وجود دارد. بخش منفی وارد کردن دشمنان به قلمروهای جدید این است که شکارچی‌های مهاجر ممکن است ذائقه‌های دیگری نیز نسبت به سایر غذاها داشته باشند. همان‌طور که در هر جنگی، کشتن دوستان و شهروندان بی‌گناه یا آن‌طور که گفته می‌شود «خسارات جانبی» یکی از مهمترین مشکلات جنگ علیه حشرات است.

پرورش و آزادسازی حشره ماده و یا حشره نر روشی است که حشره‌شناسان برای کنترل آفات استفاده می‌کنند. در انواع مختلف این استراتژی حشرات (معمولاً نرها) توسط تابش اشعه عقیم می‌شوند و در میان حشرات هدف رها می‌شوند. مانند بسیاری از روش‌های غیرحشره‌کشی، این روش نیز نیازمند درک رفتارها و زیست‌شناسی حشرات است. این روش در جمعیت‌های بسته مانند جزایر کاربرد بسیار خوبی دارد یا در مواردی که حشره از گونه بسیار خاصی تغذیه می‌کند و همین‌طور در مواردی که حشره ماده تنها یک‌بار زادآوری داشته باشد و حشره نر در این روابط بی‌قیدتر باشد. یکی از موارد آزمایشی استفاده از حشرات عقیم‌شده نر در ریشه‌کنی نوعی مگس از بخش‌هایی از آمریکای شمالی بود. همچنین این روش برای کنترل برخی گونه‌های مگس میوه مورد استفاده قرار گرفت. ژاپن توانست در میان سال‌های ۱۹۷۱ تا ۱۹۹۳ با آزادسازی ده‌ها میلیون نر عقیم‌شده مگس خریزه را در بسیاری از جزایر خود ریشه‌کن کند.

در روشی دیگر، در طبیعت بسیاری از گونه‌های ماده سوسک، زنبور و پروانه، نوعی باکتری با خود حمل می‌کنند

شده‌اند و به طور خصمانه‌ای مخدرهای خود را به خارج صادر می‌کنند. اکنون پس از دهه‌ها اعتیاد به آفت‌کش‌ها، بسیاری از کشاورزان در چین، اروپا و سراسر جهان در حال کشف دوباره حشرات «سودمند» هستند.

به طور کلی رویکردهایی که در کنترل آفات توجه کمتری به مواد سمی دارند و بیشتر به دنبال روش‌های زیستی هستند (که غالباً با حشره‌خواری هم‌سازگاری دارند) نسبت به استفاده از حشره‌کش‌ها نیازمند شیوه‌های پیچیده‌تر کشاورزی و دانش زیست‌شناسی هستند. در گزارشی که سال ۲۰۱۶ درباره کنترل آفات قرمز رنگ مزارع گل‌ابی خاردار در نواحی مرکزی مکزیک انجام شد، محققان به این نتیجه رسیدند که ۶ گونه متفاوت شکارچی، جمعیت آفت را کنترل می‌کنند. با این حال آنها هشدار دادند این روش‌های «کنترل زیستی خودمختار» به سیستم‌های بوم‌شناسی کشاورزی یا ساختارهای پیچیده و تنوع گونه‌ها وابسته است.

در میان کشاورزان و باغبان‌های آمریکای شمالی، کفشدوزک‌ها نمونه‌ای بودند که ارزش کنترل‌کننده‌های زیستی را به اثبات رساندند. کفشدوزک‌ها به صورت توأمان خوشنام و بدنام هستند. خوشنام در عنوان آنها به **Ladybugs** مشهور است، گفته می‌شود این حشرات این نام را از کشاورزان قرون وسطایی گرفته باشند، پس از هجوم شته‌ها به مزارع، کشاورزان دعا می‌کردند و از مریم مقدس می‌خواستند آنها را یاری دهد و با سوسک‌هایی شته‌خوار پاسخ داده می‌شدند. در ۲۵۰ نام مختلفی که برای این سوسک‌ها در ۵۰ زبان مختلف در نظر گرفته شده است در ۶۳ مورد عنوان «باکره» و در ۵۲





دارند. آیا از بین بردن انگل باعث افزایش تولید مثل و جمعیت این پشه‌ها می‌شود؟ در جمعیت‌های بزرگ‌تر، آیا آنها انگل‌ها و ویروس‌های دیگری که هنوز در برابر آنها آسیب‌پذیر هستند را حمل نخواهند کرد؟ محققان در اتیوپی که جزیره نیست و روش‌های فناورانه در آن جا تنها یک فریب نو استعماری است به این نتیجه رسیده‌اند که آویزان کردن یک مرغ درون قفس در نزدیکی تختخواب می‌تواند جمعیت این پشه‌ها در آن منطقه را کاهش دهد. احتمالا پشه‌ها از این بوی مرغ خوششان نمی‌آید.

برخی معتقدند روش‌های کنترلی جدید خیالی و حتی از نظر اخلاقی نادرست است. سوسک کاج جنوبی و سوسک کاج‌های غربی به درختان مشابه علاقه دارند اما هرگز در یک درخت یکسان زندگی نمی‌کنند. دیوید دان، موسیقیدان و آهنگساز که بر زیست‌شناسی آکوستیک حشرات تحقیق می‌کرد، این سوال را مطرح کرد که اگر صدای سوسک‌های جنوبی را برای غربی‌ها پخش کنیم، چه اتفاقی خواهد افتاد؟ چه خواهد شد اگر یک موسیقی آزاردهنده برای سوسک‌ها پخش کنیم؟ نتیجه این بود که جنس‌های نر با یکدیگر جفت شدند و ماده‌ها را تکه‌تکه کردند. دان از این هم فراتر رفت و یک موسیقی غیرخطی و الکترونیک آشفته برای مخاطبان سوسک خود پخش کرد و سوسک‌ها یکدیگر را ریز ریز کردند.

موسیقی‌های خشمگین‌کننده سوسک‌های دان این نکته را یادآوری می‌کند که به هر طریقی که حشرات با یکدیگر و با جهان اطراف خود ارتباط دارند، مانند صدا، دیدن، بو و مغناطیس؛ می‌توانند فرصتی باشند برای بشر تا به وسیله آن صدمات آنها را به حداقل برساند.

که در هنگام تولیدمثل به جنس نر منتقل می‌شود. این باکتری جنس نرها را می‌کشد، ماده‌ها بچه‌ها را نگه می‌دارند و زن‌ها را منتقل می‌کنند. حشره‌شناسان هنوز نتوانستند این روش و مکانیسم انتخابی کشتن‌ها را مشخص کنند؛ اما اگر چنین اتفاقی بیفتد می‌توان از این روش هم به‌عنوان بخشی از برنامه‌های کنترل آفات استفاده کرد.

انواع مختلفی از روش‌های عقیم‌سازی حشرات در سال ۲۰۱۲ و ۲۰۱۵ توسط محققان آمریکایی گزارش شده است. آنها با استفاده از جابه‌جایی دی‌ان‌ای توانستند پشه‌ها را در برابر آلودگی پلاسمودیوم فالسیپاروم (همان انگل عامل بیماری مالاریا) مقاوم کنند اما در این حالت همان‌طور که مشخص است پشه کاملاً سالم و قادر به تولیدمثل است. این روش در نرها بسیار موثرتر از ماده‌ها است. وقتی آنها «برند» خود را در طبیعت رها می‌کنند، انتظار دارند پشه‌های جایگزین شده به طور کامل انتقال مالاریا را در آن مناطق قطع کنند.

من اما از طرفداران دستکاری‌های ژنتیکی و آزمایشگاهی نیستم، عواقب ناخواسته این روش‌ها چه خواهد بود؟ از منظر تاریخی، برخی برنامه‌های کنترل بیماری و آزادسازی نر عقیم‌شده در میان جمعیت نتایج مثبتی هم داشته است، مانند مگس‌های تسه تسه. در طول زمان بچه‌های کمتری متولد می‌شوند و جمعیت ممکن است در مناطق تعریف‌شده مانند جزایر و دره‌ها کاهش یابد یا منقرض شود. روش‌های پیشنهادی جدید البته متفاوت هستند.

حشره اصلاح‌شده هنوز در محیط وجود دارد و تنها آلوده نخواهد شد. اگر انگل یا ویروس یک عامل محدودکننده در جمعیت حشرات باشد، چه می‌شود؟ همان‌طور که بیماری‌ها در طبیعت چنین عملکردی

اگر دستپخت همسرتان را دوست ندارید...

گفتگو کنید.

در این مطلب راهکارهایی به شما توصیه می‌کنیم که اگر دستپخت همسر خود را دوست ندارید، می‌توانید از آن‌ها کمک بگیرید.

به همسرتان پیشنهاد کنید در یک کلاس آشپزی ثبت نام کند

می‌توانید به همسرتان این طور پیشنهاد بدهید: «عزیزم من خیلی دوست دارم دستپخت تو خیلی بهتر از این‌ها باشد، چطور است که در یک کلاس آشپزی ثبت نام کنی و شیوه‌ها و نکات جدیدی یاد بگیری؟»

این روزها انواع و اقسام کلاس‌های آشپزی وجود دارند که می‌توانید طبق نیاز و سلیقه‌تان از آن‌ها استفاده کنید.

به همسرتان پیشنهاد کنید در آشپزی به او کمک کنید

منظور این نیست که مدام در آشپزخانه کنار همسرتان باشید و تمام حرکاتش را کنترل کنید، بلکه می‌توانید در انتخاب غذایی که می‌خواهد درست کند به او کمک کنید، مواد غذایی که از آن‌ها استفاده می‌کند را بررسی کنید و نظر بدهید و لا به لای این همکاری‌ها به احتمال زیاد می‌توانید نقاط ضعف یا اشتباهات همسرتان در آشپزی را پیدا کرده و کمکش کنید تا آن را برطرف کند. مثلاً شاید خانم شما از سیر زیاد در غذا استفاده می‌کند یا زمان کافی برای پخت به غذا نمی‌دهد. ایراد هر چه که هست، با بودن در کنار همسرتان حین پخت و پز می‌توانید پیدایش کنید.

به همسرتان پیشنهاد کنید سبزیجات را شما خرد کنید یا سس غذا را شما درست کنید. خانم شما مطمئناً از پیشنهاد کمک‌تان استقبال می‌کند و شما هم همزمان می‌توانید آشپزی او را ببینید. اگر همسرتان اصرار کرد که خودش

شما واقعاً نمی‌خواهید همسرتان را برنجاید، ولی خوب، با اینکه خیلی هم گرسنه هستید غذایی که همسرتان تهیه کرده را اصلاً دوست ندارید. همه دوست دارند با فرد مورد علاقه‌شان اوقات خوشی را بگذرانند، چه در پارک و سینما باشد و چه سر میز ناهار و شام در خانه‌شان. هیچکس کامل نیست و در زمینه‌ی آشپزی هم قرار نیست همه‌ی ما متبحرانه عمل کنیم.

شاید شما خودتان عاشق آشپزی کردن باشید و دوست داشته باشید مدام غذاهای گوناگون و دستورالعمل‌های جورواجور را امتحان کنید، یا شاید هم غذاهای بیرون را بیشتر ترجیح می‌دهید. زمان‌هایی هم هست که همسرتان دوست دارد با مهارت آشپزی‌اش شما را غافلگیر و خوشحال کند، در چنین شرایطی اگر در نهایت، غذایی که سرو می‌کند همان چیزی نشده باشد که انتظارش را داشته‌اید، خیلی هم مهم نیست و با ترفندهایی که بلدید می‌توانید وانمود کنید در حال خوردن یکی از بهترین غذاهای عمرتان هستید و دل همسرتان را نیز شاد کنید.

اما چه باید بکنید اگر به طور کل دستپخت همسرتان باب طبع‌تان نیست و بیشتر غذاهایی که درست می‌کند را نمی‌پسندید؟ واقعیت این است که بیشتر آقایان در مورد دستپخت نه چندان جالب همسر خود آنقدر سکوت و تحمل می‌کنند که بعد از مدتی احساس می‌کنند دیگر برای هر گونه اظهار نظر و اعتراضی خیلی دیر شده است.

بیشتر آقایان شاید یکی دو غذای دستپخت همسر خود را چندان نپسندند و این مسئله چندان چالش برانگیز نیست، اما برای آقایانی که با بخش عمده‌ی آشپزی همسر خود مشکل دارند، موضوع پیچیده‌تر از این حرف‌هاست. اگر همسر شما اصرار دارد همیشه همان غذاهایی را درست کند که از خوردن‌شان لذتی نمی‌برید، پس باید بنشینید و با هم





راه حلی پیدا کنید. اگر او نداند که از غذاهایی که درست می‌کند خوش‌تان نمی‌آید، به شیوه‌اش ادامه می‌دهد و شما هم مجبورید هر روز همان غذاها را بخورید. فکر می‌کنید این وضعیت تا کی می‌تواند ادامه پیدا کند!؟

چه باید بکنید اگر

اگر مشکل، دست‌پخت همسران نیست، بلکه فقط ذائقه‌های غذایی‌تان متفاوت است. کسی که تمام روزها و شب‌های زندگی‌تان را با او سهیم هستید، بیشتر تصمیم‌ها را با هم می‌گیرید، رویاهای‌تان یکی است و در یک تخت‌خواب می‌خوابید آیا لزوماً باید ذائقه‌ی غذایی یکسانی با شما داشته باشد؟ خیر، این طور نیست. در خیلی از موارد، زن و شوهر تا حدودی می‌توانند به یک حد وسط در سلیقه‌ها غذایی خود برسند و بعد از مدتی هم به این وضعیت عادت می‌کنند، اما خوب است بدانید در شرایطی که ذائقه‌های کاملاً متفاوتی با هم پیدا می‌کنید، هیچ ایرادی ندارد که دو غذای کاملاً متفاوت با هم در یک وعده صرف کنید و این اصلاً چیز بدی نیست و معنی خاصی هم ندارد. در این زمان می‌توانید هر یک از شما غذای مورد علاقه‌ی خود را تهیه کنید، اما سر میز غذا کاملاً راحت و صمیمی غذای‌تان را با هم صرف کنید.

در پایان

به هر حال نباید فراموش کنید که سلیقه‌های غذایی بسیار بسیار متفاوت‌اند و حتی کم یا زیاد شدن تنها یکی از عناصر یک غذا می‌تواند تفاوت بزرگی در طعم و عطر نهایی آن ایجاد کند. پس زیاد هم سخت نگیرید و انعطاف داشته باشید. مشکلات و عیب‌های کوچک نیز با صبر و حوصله و مهربانی و کمی هوش و خلاقیت، قابل حل‌اند. اما فقط نظاره گر نباشید و از راه دور ایراد نگیرید، لطفاً دست به کار شوید و با حضور در قلب آشپزخانه، قدم‌های فعالانه برای بهتر شدن دست‌پخت همسران بردارید!

کارهایش را انجام دهد و شما هم به کار خودتان مشغول باشید، فقط به او بگویید دوست دارید هنگام آشپزی تماشایش کنید، زیرا وقتی مشغول غذا درست کردن است خیلی خواستنی می‌شود!

با هم در اینترنت جستجو کنید، غذاهایی را انتخاب کرده و با هم درست کنید

برای مبتدی‌ها در آشپزی همیشه بهترین کار این است که طبق دستورالعمل پیش بروند. خوشبختانه این روزها با کمک اینترنت، به انواع غذاها و دستور تهیه و پخت‌شان به راحتی دسترسی دارید. با همسران بنشینید و غذاهایی را انتخاب کنید و با همکاری هم طبق دستور آن را آماده کنید. بدین ترتیب می‌دانید چه چیزهایی در غذای‌تان وجود دارد، چگونه مواد را با هم ترکیب کنید، چقدر زمان پخت لازم است و در نتیجه، دقیقاً چه قرار است بخورید. ضمناً یکی از امتیازات جستجو کردن در اینترنت هم این است که تنوع را وارد رژیم غذایی‌تان می‌کنید و نحوه‌ی پخت مواد غذایی را خوب یاد می‌گیرید.

از همسران بخواهید اول غذایی که درست کرده را بچشد

اگر همسران خودش نتواند مزه و طعم چیزی که تهیه کرده است را تحمل کند، مطمئناً از شما هم انتظار ندارد آن غذا را دوست داشته باشید. از او بخواهید در مراحل تهیه‌ی غذا، آن را بچشد و اگر چیزی کم و کسر داشت یا درست نبود، راهی برای تصحیح آن پیدا کند یا از شما نظر بخواهد.

نظر واقعی‌تان را پنهان نکنید

وقتی دست‌پخت همسران را دوست ندارید مطمئناً این را هم دوست ندارید که او را از خود برنجانید و زحماتش را نادیده بگیرید. اما همیشه هم که نمی‌توانید نظر‌تان را پنهان کنید و به خوردن غذاهایی که باب میل‌تان نیست ادامه دهید. پس باید کاملاً مهربانانه، ملایم و صادقانه با همسران حرف بزنید و از او بخواهید تا با هم

عالمیوه فوق العاده برای سم زدایی بدن

زادایی بدن بسیار موثر است. معروف ترین داروی گیاهی سم زدای بدن در کل دنیا گیاه مر مگی است و مصرف سه گرم از این گیاه به همراه عسل در پاکسازی بدن از سموم تاثیر چشمگیری دارد.

سم زدایی بدن با میوه

میوه هایی که در ادامه معرفی می شوند، می توانند به عنوان سم زدا مورد استفاده قرار گیرند.

میوه های قرمز

میوه های قرمز رنگ جزو میوه های سم زدای فوق العاده محسوب می شوند. در بین میوه های قرمز توت فرنگی خواص زیادی دارد. این میوه سرشار از پتاسیم است و می تواند به تمیز شدن کبد کمک زیادی بکند. از خواص تمشک، شاه توت و میوه ی قرمز دیگر غافل نشوید.

سیب

سیب حاوی فیبر موثری به نام پکتین است که به مواد سنگین و زاید می چسبد و حذف آن ها را آسان می کند. علاوه بر این، پکتین در فعالیت های زیاد شرکت دارد مثل دفع مدفوع از روده ها و بهبود عملکرد دستگاه گوارش. پس تا می توانید سیب نوش جان کنید.

لیموترش

لیموترش خواص زیادی دارد و دستگاه گوارش را تمیز می کند. علاوه بر این لیموترش ادرار آور است و برای همین کلیه ها را فعال تر کرده و به این ترتیب سموم و مواد زاید بدن را دفع می کند. اگر قصد دارید یک دوره ی سم زدایی را در پیش بگیرید باید بدانید که هیچ چیز مانند آب لیموترش موثر

بدن ماشینی است که بدون وقفه حتی زمانی که خواب هستیم کار می کند. برای اینکه به اندازه کافی موثر باشد و آن گونه که باید به وظایف خود عمل کند لازم است که مواد اولیه باکیفیتی در اختیارش قرار دهید. به تدریج که زمان می گذرد و سن بالا می رود بدن ضایعات مواد غذایی را در قسمت های مختلف بدن ذخیره می کند. این مسئله نیز منجر به بروز بیماری ها و اختلالات می شود و نیاز به سم زدایی بدن می کنیم.

سم زدایی بدن با طب سنتی

به گفته دکتر یونس حیدری، یکی از داروهای گیاهی مفید برای سم زدایی بدن زیره سبز است که استفاده از آن به همراه غذا یا به صورت دمنوش توصیه می شود. استفاده از ترکیب آویشن، سیر و جوزهندی در غذا برای سم زدایی معده بسیار مفید بوده و دارای طبع گرم و ملین است، همچنین میوه هایی نظیر لیمو ترش، انگور، آناناس، تمشک و سیب ترش سم زدای بدن هستند.

داروی گیاهی گنه گنه دارای خواص دارویی بی شمار بوده و یک سم زدای مفید برای کل بدن است، مصرف دو گرم آن به همراه عسل صبح به صورت ناشتا بسیار مفید است، همچنین از گیاه جدوار ختایی برای پاکسازی بدن از کل سموم استفاده می شود.

بهترین داروی گیاهی برای سم زدایی کبد، گیاه خارمریم و قاصدک که استفاده از دمنوش ترکیبی آنها فوق العاده موثر بوده و برای کبد آسیب دیده و افراد مبتلا به هپاتیت مفید است. ترکیب زنجبیل، لیموترش، زوفا و جوی دوسر یک دمنوش فوق العاده برای سم زدایی بدن است و همچنین مصرف گیاه زنیان به صورت دمنوش به همراه عسل برای سم





نخواهد بود. برای این منظور آب لیموترش را صبح‌ها زمانی که ناشتا هستید بنوشید.

چغندر قند

چغندر قند نیز جز مواد غذایی سم زدا محسوب می‌شود. در واقع چغندر قند حاوی «متیونین» است که به رفع مواد زاید بدن کمک می‌کند. «بتانین» موجود در آن باعث می‌شود که اسیدهای چرب موجود در کبد زودتر تجزیه شوند. اگر یک دوره سم زدایی بی‌ن را در پیش گرفته‌اید چغندر قند را به صورت خام با آب لیموترش و ورقه‌های نازک پیاز میل کنید.

سم زدایی بدن با شیر

در بهداشت حرفه‌ای به کارگرانی که در صنایع فلزی مانند کارخانه‌های ذوب آهن یا ذوب مس مشغول به کار هستند و خواه‌ناخواه مقدار زیادی از این عنصرهای فلزی وارد بدن و دستگاه گوارش‌شان می‌شود، به صورت استاندارد و روتین، چند نوبت شیر مجانی داده می‌شود. این کار به این دلیل انجام می‌شود که برخی از پروتئین‌های موجود در شیر می‌توانند در دستگاه گوارش به این عناصر متصل شوند و آن‌ها را از بدن دفع کنند، بنابراین بعضی از پروتئین‌های شیر، خاصیت دفع برخی از انواع آلودگی‌ها مانند آلودگی‌های با فلزات سنگینی مثل سرب، کادمیوم و جیوه موجود در محیط کار، محیط زیست یا حتی خوراکی‌ها را دارند اما باعث دفع تمام سم‌ها از بدن نمی‌شوند.

رژیم سم زدایی بدن

کافی است با ایجاد تغییرات اندکی در رژیم غذایی و سبک زندگی تان سم زدایی بدن را انجام دهید تا از این مشکلات هم خلاص شوید. سه روز اول کارتان را سخت نمی‌کنیم. کافی است تغییرات کوچکی را در برنامه غذایی تان ایجاد کنید و در روزهای دیگر هم به این تغییرات وفادار بمانید. برنامه‌تان در این روزها آسان است؛ باید حسابی استراحت کنید، لیوان آب را در دست‌تان بگیرید و آرام آرام به جای حذف کردن کامل سم زداها، سهم آنها را در رژیم روزانه‌تان کم کنید. غذای‌های آماده و سرشار از افزودنی تمام نظم بدن‌تان را به هم

می‌ریزند. می‌دانیم وقت ندارید و حسابی مشغول کار هستید اما برای سم زدایی بدن تان باید یک فریزر و یخچال پر از مواد غذایی بدون افزودنی داشته باشید و برای شام و ناهار درست کردن وقت بگذارید. همبرگر و ناگت را فراموش کنید و سراغ چیپس و کیک‌های آماده هم نروید. بدن شما به غذای بدون نگه‌دارنده نیاز دارد.

کافئین تمرکز شما را بیشتر می‌کند و نمی‌گذارد سرطان بگیرید اما برای سم‌زدایی از بدن‌تان باید میزان کافئین مصرفی‌تان را حسابی کم کنید. یک فنجان بزرگ قهوه تقریباً ۱۵۰ میلی گرم کافئین و یک لیوان چای حدوداً ۵۰ میلی گرم کافئین دارد. حالا هر طور حساب و کتاب کنید، مسئولش خودتان هستید اما برای سم‌زدایی از بدن تان باید میزان روزانه مصرف کافئین تان کمتر از ۳۰۰ میلی گرم باشد.

برای سم زدایی بدن باید میزان شکر مصرفی‌تان را هم کم کنید و سراغ شیرین‌کننده‌های کم کالری طبیعی بروید. با این راه هم بدن‌تان پاک می‌شود و هم به مرور ذائقه‌تان به خوراکی‌های کم‌شیرین عادت می‌کند. نوشیدن چای بدون شکر یا قند می‌تواند اولین قدم شما برای این کار باشد.

اگر به دنبال سم زدای بدن هستید، اولین و مهم‌ترین کاری که باید انجام دهید، مصرف آب بیشتر است. آب به سوخت‌وساز بهتر بدن‌تان کمک می‌کند و باعث می‌شود نمک بدن‌تان در سطح نرمالی بماند. درست است که میوه‌ها و سبزیجات بخشی از آب مورد نیاز بدن‌تان را تامین می‌کنند اما باز هم باید هر روز ۵ تا ۷ لیوان آب خالص بنوشید. آنقدر آب ننوشید که مثانه‌تان منفجر شود اما تا جایی پیش بروید که ادرار تان به رنگ زرد کم‌رنگ دربیاید. اگر رنگ دیگری را در ادرار تان مشاهده کردید، یکی، دو لیوان دیگر هم به این میزان اضافه کنید.

برای روزه گرفتن دلیلی ندارد که تا ماه رمضان آینده صبر کنید. هر وقت بدن شما به این راه برای سالم تر شدن نیاز دارد، می‌توانید از این توصیه اسلام بهره ببرید. یکی، دو روز روزه بگیرید و در افطار و سحر هم به جای غذاهای مفصل نوشیدنی‌های طبیعی، میوه و سبزیجات تازه بخورید تا سموم بیشتری از بدن‌تان بیرون برود.

در روزهای عادی می‌توانید یک لیوان اسموتی سم‌زدا را جایگزین شام کنید و در زمانی که روزه گرفته‌اید، می‌توانید به جای بخشی از شام‌تان اسموتی سبزیجات بخورید و معده‌تان را با غذاهای پرروغن و نمک سنگین نکنید. با گذاشتن اسموتی به جای یک وعده غذا با چربی



پوست و خرد کنید و در نصف لیوان آب به مدت ۱۰ دقیقه بگذارید تا به آرامی بجوشد. از روی حرارت بردارید و بگذارید خنک شود. روی دو گاز استریل (هر کدام برای یک پا) به طور مساوی مخلوط سیر بریزید و به کف پا بندید و روی آن جوراب بپوشید.

این کار را قبل از خوابیدن انجام دهید و بگذارید تا صبح بماند. روز بعد با تیره شدن گاز مواجه خواهید شد. سیر و پیاز، هر دو دارای خاصیت عالی آنتی اکسیدان است و قابلیت ضد میکروبی و ضد التهابی دارد که سم زدایی بدن را انجام می دهد.

البته گفتنی است که در مورد سم زدایی بدن از کف پا به وسیله پدها، نظرات مختلفی وجود دارد. به عنوان مثال دکتر امیر هوشنگ احسانی، متخصص بیماری های پوست، مو و زیبایی و دانشیار دانشگاه علوم پزشکی تهران، در این رابطه این چنین نظر دارد که: «این مسائل علمی نیست و اصلاً هم توصیه نمی شود. هیچ مقاله ای هم تا به حال در این مورد در دنیا نوشته نشده است. سموم بدن جدا از کلیه و کبد و دستگاه گوارش فقط یک مقدار از طریق تعریق دفع می شوند و اینکه سم زدایی بدن مسیری به غیر از کلیه یا دستگاه گوارش داشته باشند، غلط و محال است.»

و یا دکتر محمدرضا مهاجری، فوق تخصص غدد و دانشیار دانشگاه علوم پزشکی تهران این چنین نظر دارد که: «من راجع به این پدها چیزی ننشیده ام، اما فکر نمی کنم پایه و اساس علمی داشته باشد. با این حال برای بیماران دیابتی از پدهای مخصوصی برای کاهش فشار کف پا استفاده می شود. چون این بیماران تغییر شکل پا پیدا می کنند و مستعد زخم می شوند، به همین دلیل از این کفی ها استفاده می کنیم تا از ایجاد زخم پا جلوگیری شود، اما اینکه سم زدایی بدن انجام شود، اصلاً ممکن نیست.»

منبع: وب سایت نبض ما:

زیاد می توانید منتظر نتایج حیرت انگیز این تغییر بمانید. تا می توانید سبزیجات برگ سبز فیبردار مصرف کنید. فیبر به سیستم هضم و دفع بدن تان نظم بیشتری می دهد و وقتی دفع بدن تان خوب باشد، سم زدایی بدن بهتر انجام می شود. تنها با سه، چهار گرم فیبر خوردن در روز، ۱۵ تا ۲۰ درصد نیاز بدن تان به این ماده برطرف می شود. پس هر روز یک اسموتی سبز درست کنید تا سیستم گوارشی تان تنظیم شود.

برای سم زدایی بدن تان می توانید دست به دامان محصولات پروبیوتیک شوید. با این کار باکتری های خوب را به بدن تان وارد می کنید و آنها را به جنگ باکتری های بد می فرستید. با خوردن لبنیات پروبیوتیک هم ذخیره کلسیم بدن تان را بالا ببرید و هم باکتری های بد را از بدن تان بیرون کنید.

آلبیموهای صنعتی که هیچ اثری از لیمو در آنها دیده نمی شود را بیرون بریزید و هر هفته لیموی تازه بخرید. هنگام صبح یا بعد از هر وعده غذا، یکی دو لیموی سبز تازه را در یک لیوان آب بچکانید و بدون اضافه کردن شکر یا نمک سربکشید. لیموی تازه در سم زدایی معجزه می کند و ویتامین C فراوانش بسیاری از بیماری ها را از شما دور می کند.

هیچ چیز مثل یک سیب زمینی آبپز نمی تواند همیشه در دسترس باشد و در کوتاه ترین زمان گرسنگی شما را برطرف کند اما مراقب باشید در خوردن این میان وعده دوست داشتنی افراط نکنید و هر شب برای شام کوکوی سیب زمینی درست نکنید. زیاد از حد کربوهیدرات خوردن، به همان اندازه دوستی با شکر سموم بدن شما را بیشتر می کند.

سم زدایی از کف پا

در بازار پدهای پا برای سم زدایی بدن وجود دارد اما با وضعیت کنونی بازار می توان از روش خانگی استفاده کرد. کافی است کمی گاز استریل جوراب، سیر، پیاز و آب داشته باشید. برای تهیه آن چند حبه سیر و یک عدد پیاز کوچک را

۹ ترفند دویدن برای چربی سوزی



عالی نمی‌شد اگر می‌توانستید از آن فلات تمرینی عبور کنید، در حین دویدن، چربی بیشتری بسوزانید، و عضلاتی هم بشوید؟! آیا این اصلا ممکن است؟ معلوم است، بله! در اینجا می‌گوییم که چطور می‌توانید دویدنتان را بسیار موثرتر کرده و به یک ماشین چربی سوزی تبدیل شوید.

۱. شدت را افزایش دهید

هنگامیکه صحبت از کاهش چربی می‌شود، شدت، مهم‌تر از مسافت است. بجای چسبیدن به دویدن‌های طولانی، آرام، و پایدار، چند تمرین اینتروال با شدت بالا به این ترکیب اضافه کنید. بدین صورت: به مدت ۶۰ ثانیه با سرعت عادی‌تان آهسته بدوید، سپس شدت را بمدت ۳۰ ثانیه افزایش دهید. سطح شدتی که شما باید به آن برسید، جایی است که به نفس نفس بیفتید، اما همچنان قادر باشید این شدت را برای آن ۳۰ ثانیه حفظ کنید. به مدت ۲۵ دقیقه یا تا زمانی‌که سطح تناسب اندامتان اجازه می‌دهد، این سیکل تکرار کنید. مطالعات نشان داده‌اند که تمرینات اینتروال با شدت بالا، بعد از اتمام تمرینتان و در زمان استراحت نیز باعث چربی سوزی بیشتری می‌شوند.

۲. در سربالایی بدوید

اگر عادت دارید که روی زمین صاف بدوید، می‌توانید برای سوزاندن کالری بیشتر این بار در تپه‌ها بدوید. به ازای هر درجه از شیب، شما حدود ۱۰ درصد افزایش در کل کالری سوزانده شده خواهید داشت، بنابراین یک تپه با شیب ملایم در حدود ۵۰ درصد بیشتر کالری می‌سوزاند. بمدت ۱۰ تا ۳۰ ثانیه با شدت بالا، به سمت بالای تپه بدوید، و سپس آرام به سمت پایین برگردید، و ۳۰ تا ۶۰ ثانیه استراحت کنید. ۴ تا ۱۲ بار، یا تا جایی که سطح تناسب اندامتان اجازه می‌دهد تکرار کنید.

احتمالا می‌دانید که دویدن، یکی از بهترین راه‌ها برای سوزاندن چربی است، اما فقط به خاطر اینکه دویدن خوب است، بدین معنا نیست که نمی‌تواند بهتر شود! برای افزایش از دست دادن چربی، برخی از این نکات غیر معمول دویدن را امتحان کنید.

دویدن همیشه یک جزء اصلی از روند از دست دادن چربی بوده است و دلیلش هم کاملا واضح است: چون بسیار موثر می‌باشد! شما می‌توانید بسته به وزن و سرعتتان، ۸.۵ تا ۱۱ کالری در دقیقه بسوزانید. این واقعا ارزش تلاش کردن را دارد! بنابراین هنگامیکه ما می‌خواهیم چربی بسوزانیم یا چند کیلو کم کنیم، اکثرمان به تردمیل یا دویدن در خارج از منزل روی می‌آوریم. در واقع توصیه مرسوم برای کاهش چربی، آن است که هوازی پایدار، آرام و طولانی انجام دهید. در منطقه ضربان قلب «چربی سوزی» باقی بمانید. این نصیحت خوبی بنظر می‌رسد، اما آیا ممکن است افراد، ساعت‌های بی شماری روی تردمیل، هوازی آرام انجام دهند و هرگز به نتایج مورد نظرشان نرسند؟ نکته مهم در مورد دویدن این است که روشی امتحان شده و قابل اطمینان است: شما می‌خواهید وزن کم کنید، بنابراین می‌دوید و می‌دوید و می‌دوید... هر چه بیشتر بدوید، وزن بیشتری از دست می‌دهید. درست؟

تنها مشکل این است که بدن، خیلی خوب و واقعا سریع خودش را با دویدن وفق می‌دهد! بعبارت دیگر، شما در ابتدا بسیار راحت وزن از دست می‌دهید، اما وقتی بدنتان به دویدن عادت کرد، گرفتار فلات تمرینی می‌شوید. خبر خوب این است که استقامت شما افزایش یافته است، و خبر بد این است که شما برای سوزاندن همان مقدار کالری باید مسافت‌های طولانی‌تری بدوید. نه تنها این، بلکه انجام ساعت‌ها تمرین استقامتی، شما را به ترکیب بدنی عضلانی که می‌خواهید نمی‌رساند.

نمی‌زند، این تمرین بسیار موثر و هیجان انگیز خواهد بود. دویدن در پله‌ها، عضلات سرین را بسیار شدیدتر هدف قرار می‌دهد، بنابراین می‌توانید انتظار داشته باشید که با انجام آن، عضلات پشت جذاب تری داشته باشید.

۵. با تمرین قدرتی شروع کنید

تمرینات قدرتی و مقاومتی به شما عضلات بیشتری می‌بخشند، و از آنجا که عضله در حالت استراحت نیز چربی می‌سوزاند، هر چه عضله بیشتری داشته باشید، چربی بیشتری در زمان استراحت خواهید سوزاند. درست است، شما در واقع سوخت و ساز بدنتان را افزایش می‌دهید. علاوه بر این، اگر شما حدود ۲۰ دقیقه را صرف انجام تمرین قدرتی کنید، از ذخایر گلیکوژنتان (انرژی ناشی از کربوهیدرات‌ها) استفاده خواهید کرد. این بدان معناست که وقتی پس از آن می‌دوید، به جای گلیکوژن، چربی خواهید سوزاند.

یک نکته: از تمرینات ترکیبی با وزنه‌های آزاد استفاده کنید و تکرارهای فوق‌العاده آهسته انجام دهید. تمرینات ترکیبی، نسبت به دستگاه‌ها عضلات بیشتری را به کار می‌گیرند، و ثابت شده که تکرارهای آهسته، قدرت را تا ۵۰ درصد افزایش می‌دهند.

۶. تمرینتان را متنوع کنید

به یاد دارید که بدن چقدر سریع با تمرین سازگاری پیدا می‌کند؟ بنابراین کلید کاهش چربی، آن است که بدنتان را در حال حدس زدن نگه دارید و بهترین راه برای انجام این

اگر در باشگاه هستید، اول تردمیل را روی شیب ۵ درصد برای دویدن تنظیم کنید و سپس آن را برای آهسته دویدن مجدداً به سمت پایین تنظیم کنید. با اینکار، نه تنها چربی بسیار بیشتری خواهید سوزاند، بلکه عضلات سرینی تان را بسیار سخت‌تر هدف می‌گیرید، بنابراین باسن جذاب‌تری نیز بدست خواهید آورد.

۳. با «شاتل ران» به پرواز درآیید

دلیلی دارد که چرا شاتل ران (دوهای رفت و برگشت سرعتی در مسافت‌های کوتاه) در دنیای ورزش اینقدر محبوب هستند. چه آنها را دوست داشته باشید و چه از آنها متنفر باشید، آنها بسیار موثرند. شما چربی خواهید سوزاند، و سرعت انفجاری و چابکی بیشتری پیدا می‌کنید. اضافه کردن شاتل ران‌ها به جلسات هوازی شما، یک راه عالی برای جای دادن تمرین با شدت بالا در برنامه تمرینی تان است.

۴. در پله‌ها بدوید

اگر در تپه‌ها دویده‌اید و حالا به دنبال یک چالش جدید هستید، شاید زمان آن باشد که در پله‌ها بدوید. دویدن در پله‌ها، یکی از بهترین تمرینات چربی سوزی و آماده سازی کلی است، که می‌توانید انجام دهید. خیلی ساده است: با دویدن از پله‌ها بالا بروید و سپس برای ریکاوری، با دوی آرام پایین بیایید. واضح است که باید در هنگام انجام این تمرین، بسیار مراقب باشید. اگر فکر می‌کنید دویدن در تپه‌ها چنگی به دل



کار هم، اضافه کردن تنوع به تمریناتتان است. بنابراین اگر تا بحال تمرین اینتروال با شدت بالا انجام می‌داده‌اید، هفته‌ای یکبار یک دوی طولانی‌تر با شدت پایین‌تر انجام دهید.

اگر یک برنامه‌ی تمرین قدرتی را دنبال می‌کنید، تمرینات، تکرارها و شدت را تغییر دهید. حتی می‌توانید پروتکل‌های مختلف با شدت بالا را امتحان کنید، مانند روش تمرینی تاباتا. ایده کلی این است که مانع سازگاری بدن‌تان شوید. بنابراین هر چند هفته، چیز جدیدی به تمریناتتان اضافه کنید تا ببینید کدام یک برای شما موثر است.

۷. محیط اطرافتان را به باشگاهتان تبدیل کنید

در باشگاهی عضو نیستید؟ مشکلی نیست. از محیط اطرافتان استفاده کنید. شما می‌توانید تمرین دایره‌ای خودتان را طراحی کنید. بعنوان مثال از اولین نیمکتی که می‌بینید، برای دیپ پشت بازو، بعدی برای شنای سوئدی و صندلی بعدی برای استپ آپ استفاده کنید. در پله‌ها بدوید و تمریناتتان را با چند حرکت اسکات و پل باسن برای تمرین دادن باسن‌تان به پایان ببرید.

۸. با شکم خالی بدوید

مطالعات نشان داده‌اند که دویدن قبل از آنکه غذا بخوید، می‌تواند در واقع به شما کمک کند چربی بیشتری بسوزانید. یک مطالعه از دانشگاه تگزاس دریافته که خوردن قبل از تمرین، متابولیسم چربی در طول تمرین را بطور قابل ملاحظه‌ای کاهش می‌دهد. یک مطالعه‌ی دیگر توسط دانشگاه گلاسکو دریافت که ورزش کردن قبل از صبحانه (یعنی در حالت ناشتا) منجر به کاهش چربی بیشتر و کاهش بالاتر سطوح چربی در خون می‌شود. بعبارت دیگر، اگر قبل از صبحانه (در حالت

ناشتا) ورزش کنید، چربی بیشتری خواهید سوزاند. با اینحال اگر شما یک تمرین طولانی و شدید انجام می‌دهید، ممکن است لازم باشد برای جلوگیری از داشتن یک تمرین بد، در وسط تمرین، ذخایر گلیکوژنتان را دوباره پر کنید. جالب است که وقتی این کار در طول تمرین انجام شود، در افزایش از دست دادن چربی، اختلال ایجاد نمی‌کند. نکته: یک فنجان قهوه ممکن است به کاهش چربی بیشتر منجر شود، زیرا متابولیسم شما را افزایش می‌دهد.

۹. در بین تمرینات استراحت کنید

یک مطالعه‌ی جالب ژاپنی دریافت شرکت کنندگانی که در بین تمرینات استراحت کردند، نسبت به آنهایی که استراحت نکردند، کاهش چربی بیشتری داشتند. بجای یک تمرین ۶۰ دقیقه‌ای کامل، آنها تمرین را به دو زمان تمرین ۳۰ دقیقه‌ای و یک استراحت ۲۰ دقیقه‌ای در بین آنها تقسیم کردند. این بدان معناست که اگر شما تمرینات را به دو بخش با یک زمان استراحت در بین آنها تقسیم کنید، به نتایج چربی سوزی بهتری دست خواهید یافت. بعنوان مثال شما می‌توانید تمرینات را با استفاده از نکته‌ی قبلی ما در مورد انجام دادن تمرین قدرتی در ابتدا، آغاز کنید، سپس ۲۰ دقیقه استراحت کرده و سپس برای ۳۰ دقیقه اینتروال با شدت بالا به جاده بزنید. چرا بعضی از این نکات را به تمریناتتان اضافه نمی‌کنید تا تفاوتی که ایجاد می‌کنند را ببینید؟ به یاد داشته باشید که ورزش، فقط بخشی از مسئله است. همانطور که این ضرب المثل می‌گوید: «شما نمی‌توانید یک رژیم غذایی بد را با ورزش جبران کنید»، بنابراین مطمئن شوید که یک رژیم غذایی سالم دارید، بقدر کافی بخوابید و برای استراحت، وقت بگذارید.





میوه‌های شیرین تابستانی چاق می‌کنند؟

میوه، غذا را فاسد می‌کند؟

برخی کارشناسان طب سنتی بر این باورند که مصرف همزمان میوه با وعده‌های غذایی سبب فساد غذا در معده و بروز عوارض گوارشی می‌شود. دکتر ملجایی این توجیه را غیرعلمی و باور غلط و اشتباهی می‌داند و می‌گوید در زمان مصرف غذای اصلی، مواد مغذی زیادی وارد بدن می‌شود و اگر میوه همراه شود احتمال دارد برخی مواد مغذی جذب‌شان کاهش یابد به همین دلیل توصیه می‌شود که میوه در میان وعده‌ها مصرف شود. البته اگر وعده غذایی به میزان کمتری مصرف شود، می‌توان میوه را نیز در وعده اصلی استفاده کرد.

قند میوه بی‌ضرر است؟

بیشترین میزان قند موجود در میوه‌ها به شکل فروکتوز است و هرچه میوه رسیده‌تر باشد فروکتوز آن بیشتر می‌شود. در گذشته باور بر این بود که قند فروکتوز میوه‌ها طبیعی است و برای سلامت ضرری ندارد، اما تحقیقات نشان می‌دهد قند فروکتوز می‌تواند خطرناک باشد. این قند زمانی که وارد بدن می‌شود مقدار اندکی از آن به گلوکز تبدیل و صرف تولید انرژی می‌شود و در عوض مقادیر قابل توجه آن به‌صورت چربی در بدن ذخیره و زمینه‌ساز بروز مشکلاتی مانند تری‌گلیسیرید بالا، کبد چرب، اضافه وزن و چاقی می‌شود و گرچه این قند در مقایسه با قندهای مصنوعی نسبتاً سالم‌تر است، اما باید در مصرف میوه‌های خیلی شیرین و رسیده تابستانی و غذاهای

اهمیت مصرف میوه و گنجاندن آن در برنامه غذایی روزانه از جمله توصیه‌های مکرر متخصصان تغذیه است. اما مشکل اینجاست که به دلیل کم‌اطلاعی برخی کارشناسان طب سنتی در حوزه علوم غذایی و نداشتن اتفاق نظر با متخصصان تغذیه، اخبار و مطالب ضد و نقیضی در مورد میوه‌ها در برخی کانال‌ها و شبکه‌های مجازی در حال انتشار است که ضمن نداشتن پایه علمی سبب پلاتکلیفی قشر ناآگاه جامعه شده است.

برای دستیابی به پاسخ علمی و اصلاح برخی از باورهای نادرست با دکتر محمدباقر ملجایی، متخصص تغذیه و رژیم درمانی گفت‌وگویی انجام دادیم.

میوه چقدر کالری دارد؟

دریافت روزانه میوه‌ها به دلیل فیبر، آنتی‌اکسیدان، ویتامین‌ها و مواد معدنی به خصوص پتاسیم و فسفر بسیار حائز اهمیت است، اما نکته قابل توجه این‌که هر صد گرم میوه معادل ۶۰ کالری انرژی دارد و مصرف زیاد آن به‌خصوص میوه‌های آبدار تابستانی همچون هندوانه، طالبی، ملون و خربزه که اغلب برای رفع و پیشگیری از عطش به میزان زیاد استفاده می‌شوند و همچنین مداومت در مصرف میوه‌های کوچک‌تر مانند زردآلو، شلیل، هلو، گیلاس و آلوهای شیرین زمینه‌ساز چاقی و اضافه وزن خواهد بود و این باور نادرست که میوه‌ها کم‌کالری بوده یا مصرف آن پس از غذا سبب چاقی نمی‌شود واقعیت ندارد.

شیرین شده با فروکتوز جانب احتیاط را رعایت کرد. البته این را هم بدانید با توجه به گرم شدن هوا و فساد پذیری میوه‌ها اغلب باغداران به منظور ماندگاری بیشتر، میوه‌های تابستانی را پیش از رسیدن چیده و به مشتری عرضه می‌کنند. دکتر ملجایی می‌گوید، میوه‌های با بافت سفت و نارس می‌تواند افراد را دچار اختلالات گوارشی کرده و از همه مهم‌تر برای مبتلایان به نارسایی کلیوی منع مصرف دارد.

میوه‌هایی برای درمان کم خونی

باور غلطی که برخی کانال‌ها و گروه‌های مجازی و غیرواقعی طب سنتی به آن دامن زده‌اند این‌که میوه‌ها به‌خصوص شیره آن‌ها منبع غنی پروتئین و آهن هستند و شیره توت و خرما و انکور را موثرترین خوراکی‌ها برای درمان کم خونی معرفی می‌کنند. در حالی که دکتر ملجایی میوه‌ها و شیره آن‌ها را منبع فقیر آهن و پروتئین به‌شمار می‌آورد و می‌گوید آهن میوه‌ها بسیار ناچیز و از نوع گیاهی است و فقط ۳ تا ۵ درصد آن قابلیت جذب دارد در حالی که آهن موجود در گوشت قرمز تا ۱۵ درصد جذب می‌شود.

اما چرا برخی افراد با خوردن شیره و میوه‌های شیرین علائم کم خونی‌شان بهبود می‌یابد؟ این متخصص می‌گوید از علائم بارز کم خونی، انرژی پایین و خستگی و رخوت است با توجه به این‌که هر صد گرم شیره معادل ۳ تا ۴ عدد میوه است و کالری بالایی دارد با تامین انرژی از دست رفته بدن از ضعف فرد کاسته و بر قوت او می‌افزاید و فقط سبب درمان علامت کم خونی می‌شود. به گفته او، میوه‌ها و شیره آن‌ها نقش سازنده در تولید گلبول‌های قرمز خون و آهن ندارند و اندازه‌گیری ذخیره آهن قبل و بعد از مصرف شیره‌ها تغییری نداشته است، ضمن این‌که میزان قند فروکتوز شیره از خود میوه بیشتر و خطرناک‌تر است.

مصرف شیره به بیماران دچار نارسایی کلیوی، قلبی - عروقی، دیابتی و افراد چاق توصیه نمی‌شود. اما برای کودکان لاغری که نیاز به وزن‌گیری دارند، گنجاندن آن در رژیم غذایی در کنار مصرف مکمل‌های دارویی می‌تواند مفید باشد. از دلایل ولع زیاد بالغان و کودکان به شیرینی‌ها کمبود کلسیم، آهن و منیزیم بدن است و چنانچه کمبود تغذیه‌ای وجود نداشت باید به تدریج از میزان مصرف شیرینی‌ها کاسته شود.





راه‌های طبیعی افزایش تستوسترون

واقعیت این است که: محیط و سبک زندگی بر بدن شما اثر می‌گذارد، اما افزایش سطح تستوسترون و در نتیجه بهبود سلامتی باید هدف مهمی برای تمام آقایان باشد. تستوسترون بالا، نشانه‌دهنده‌ی سلامتی ایده آل است. شما به عنوان یک مرد باید بدانید که با نادیده گرفتن سطح تستوسترون تان، چیزهای زیادی را از دست می‌دهید.

افزایش تستوسترون به روش طبیعی در برابر افزایش تستوسترون به روش مصنوعی

موضوع روش‌های افزایش تستوسترون یک بحث بی‌پایان است. مکمل‌های زیادی وجود دارند که می‌توانند سبب افزایش طبیعی تستوسترون شوند، اما فراموش نکنید که تولید طبیعی تستوسترون شما به سبک زندگی تان بستگی دارد. اگر دچار کمبود خواب باشید، ورزش نکنید، یا رژیم غذایی بدی داشته باشید، هیچ مکملی به شما کمک نخواهد کرد. برای همین مکمل‌های تستوسترون را جزو راهکارهای طبیعی افزایش تستوسترون محسوب نمی‌کنیم. خیلی از آقایان به دنبال مکمل‌های جورواجور می‌روند و می‌خواهند بدانند کدام‌شان بیشتر تستوسترون را بالا می‌برد. اما این کار اشتباه است. سلامتی شما تمام زندگی شماست.

راهکارهای طبیعی افزایش تستوسترون

به طور مختصر باید بگوییم داشتن رژیم غذایی کم قند،

تستوسترون و سلامت هورمونی برای سلامت عمومی مردان مهم است. پایین بودن تستوسترون سبب کمبود انرژی، کاهش میل جنسی، کاهش قدرت بدنی، اضطراب و افسردگی می‌شود. معمولاً سوال‌های زیاد در مورد تستوسترون وجود دارد: چگونه می‌توانم سطح تستوسترونم را افزایش بدهم؟ آیا مصرف مکمل واقعا می‌تواند تستوسترونم را بالا ببرد؟ از کجا بدانم سطح تستوسترونم پایین است؟

سوال‌ها بی‌پایانند، اما جواب دارند. تستوسترون، موضوع مهمی برای مردان است که در واقع می‌توان گفت، محور سلامت آنهاست. پایین بودن میزان تستوسترون هیچ سودی برای بدن ندارد. هیپوگنادیسم به عارضه‌ای گفته می‌شود که بدن نمی‌تواند به اندازه کافی تستوسترون تولید کند و منجر به بیماری آلزایمر، زوال عقل و بیماری قلبی و عروقی می‌شود. تحقیقات نشان می‌دهد پایین بودن تستوسترون فاکتوری است که می‌تواند احتمال سرطان پروستات را به میزان چشمگیری افزایش بدهد. متأسفانه دهه‌هاست که سطح تستوسترون در مردان افت کرده است و دلیل آن را می‌توان موارد زیر دانست: پلاستیک‌ها، آلاینده‌ها، کمبود نور خورشید، کمبود ریزمغذی‌های مهم، رژیم‌های غذایی محدود کننده، عدم تحرک بدنی، کمبود خواب، استرس زیاد و ... افت تستوسترون تنها در انسان‌ها دیده نمی‌شود. در تمام دنیا، آلاینده‌های محیطی بر زندگی حیوانات نیز اثر گذاشته و موجب اختلال در هورمون‌های جنسی‌شان شده است.

چربی‌های سالم بیشتر مصرف کنید: رژیم‌های غذایی کم چربی، تولید تستوسترون را کاهش می‌دهند. چربی‌های غیراشباع و اسیدهای چرب امگا ۳ بیشتر مصرف کنید. ران مرغ، تخم مرغ، گوشت گوساله چربی‌دار، بادام، گردو و روغن زیتون و روغن نارگیل و کره بیشتر مصرف کنید.

مکمل ویتامین D مصرف کنید: بیشتر افراد دچار کمبود ویتامین D هستند. این کمبود منجر به افت تستوسترون می‌شود. ویتامین D یک ویتامین محلول در چربی است، یعنی اگر همراه با چربی مصرف شود، بهتر جذب خواهد شد. مکمل ویتامین D را همراه با هر چربی که مصرف می‌کنید، ۲۰۰۰ واحد در روز کافیست.

مکمل منیزیم مصرف کنید: منیزیم چیزی است که ادعا می‌شود افزایش دهنده‌ی تستوسترون است، اما یافته‌های علمی در این مورد چندان قطعی نیستند. اما چیزی که ثابت شده این است که خیلی از افراد کمبود منیزیم دارند و این کمبود، تاثیر منفی بر عملکرد ورزشی، سطح انرژی، خلق و خو و پروسه‌ی متابولیسم می‌گذارد. کمبود منیزیم می‌تواند دهه‌ها خاموش بماند، به همین دلیل خیلی از ما هنوز نمی‌دانیم کمبود منیزیم داریم. ضمناً میان کمبود منیزیم و کاهش تولید تستوسترون ارتباط وجود دارد.

پروبیوتیک مصرف کنید: کار سیستم گوارش شما فراتر از هضم غذاست. سیستم گوارش، سیستمی برای دفع سموم، فلزات سنگین و زئوآستروژن‌هاست. اگر روده‌های شما ناسالم باشند، بدن‌تان ممکن است استروژن را بازجذب کند (عجیب به نظر می‌رسد، اما درست است). برای سلامت روده‌ها، علاوه بر پاکسازی رژیم غذایی، مصرف پروبیوتیک‌ها نیز می‌توانند مفید باشند. غذاهای فرآوری شده مانند ماست یا چیزهایی مانند ساورکرات و کیم چی مصرف کنید.

مکمل روغن ماهی مصرف کنید: رخی از افراد تقریباً هیچ وقت ماهی نمی‌خورند. مصرف مکمل روغن ماهی، روش خوبی برای افزایش مقدار امگا ۳ در رژیم غذایی‌تان است. در بیشتر موارد، تاثیر روغن ماهی به این صورت است که درد و التهاب را کاهش می‌دهد، اما روغن ماهی برای تقویت عملکرد ادراکی نیز مفید است.

عصاره قلم گاو مصرف کنید: عصاره قلم گاو حاوی چربی‌های اشباع از مغز استخوان است و مصرف چربی اشباع که نوع سالمی از چربی است، برای سلامت هورمون‌ها اهمیت زیادی دارد. ضمناً عصاره قلم گاو حاوی کلاژن است که برای سلامت مفاصل‌تان سودمند است.

روغن زیتون مصرف کنید: روغن زیتون برای سلامت قلب و عروق بسیار عالی است و منجر به تنظیم کلسترول سالم در خون می‌شود که نتیجه‌ی آن، افزایش تولید تستوسترون خواهد بود. فقط احتیاط کنید که روغن زیتون تقلبی مصرف نکنید.

کمتر پلاستیک مصرف کنید: شواهد نشان می‌دهند پلاستیک‌ها، زئوآستروژن‌های محیطی هستند که به همه چیز آسیب می‌زنند از ماهی‌ها گرفته تا خرس‌های قطبی! در زندگی روزمره شما می‌توانید با خوردن غذاهای طبیعی، نگهداری مواد غذایی در ظروف شیشه‌ای و کمتر غذاهای فرآوری شده مصرف کردن، از پلاستیک اجتناب کنید. البته طبیعی است که نمی‌توانیم پلاستیک را کاملاً از زندگی خود حذف کنیم، اما می‌توانیم مصرف آن را به حداقل برسانیم.

مصرف چربی‌های سالم و پروتئین‌ها، تمرینات قدرتی و داشتن وزن سالم بهترین شیوه‌های طبیعی افزایش تستوسترون هستند. این موارد را می‌توان به سه دسته تقسیم کرد: تغذیه، تحرک بدنی و سبک زندگی.

۱. نکات تغذیه‌ای افزایش تستوسترون

الکل نوشید: نوشیدن الکل باعث می‌شود تولید تستوسترون در بدن‌تان به میزان زیادی کاهش بیابد. مخصوصاً ماده مخدر موجود در شراب مانند فیتواستروژن عمل می‌کنند و همین عملکرد، کاهش تستوسترون را دو برابر می‌کند و سطح استروژن را بالا می‌برد.

کمتر قند و کربوهیدرات‌های فرآوری شده مصرف کنید: قند زیاد می‌تواند تولید تستوسترون را کاهش بدهد. رژیم غذایی پُر از کربوهیدرات‌های فرآوری شده و قند، بدترین دشمن برای هورمون‌هاست. چنین رژیم غذایی می‌تواند مقاومت به انسولین را افزایش بدهد، التهاب سیستمیک ایجاد کند، سطح کورتیزول را بالا ببرد و تحمل گلوکز را مختل نماید.

فقط کربوهیدرات‌های سالم بخورید: کربوهیدرات‌ها برای تولید تستوسترون لازم‌اند و رژیم غذایی کم کربوهیدرات سبب افت تستوسترون می‌شوند. راه حل این است که فقط کربوهیدرات‌های سالم بخورید و مصرف کربوهیدرات‌تان متناسب با سطح فعالیت‌تان باشد. کربوهیدرات سالم به کربوهیدرات‌های پیچیده و بدون قند یا کم قند گفته می‌شود. اگر کربوهیدرات‌تان را از غلات کامل، سبزیجات و میوه‌ها دریافت کنید، بسیار سالم‌تر و مغذی‌تر است.

پروتئین به اندازه کافی بخورید: برخلاف باور عمومی، رژیم‌های غذایی پرپروتئین می‌توانند سطح تستوسترون را پایین بیاورند. اما به هر حال باید پروتئین بخورید و بدانید که پروتئین زیادی هیچ کمکی به شما نمی‌کند. ضمناً شواهدی وجود ندارد که نشان بدهد مصرف زیاد پروتئین در بدن عضله‌ی بدون چربی می‌سازد. مصرف ۶ تا ۸ گرم پروتئین به ازای هر کیلوگرم از وزن بدن، کافیست.

پروتئین وی مصرف کنید: پروتئین وی برای سلامت عمومی، ریکاوری عضلات و حفظ سلامت رژیم غذایی بینهایت مفید است. اگر سعی دارید با تمرینات بدنسازی عضلات بدون چربی بسازید، پروتئین وی یکی از بهترین انتخاب‌های شما از هر نظر است. برای افرادی که نمی‌توانند پروتئین کافی از رژیم غذایی خود دریافت کنند (یک مشکل شایع)، پنجاه گرم پروتئین شیک می‌تواند درصد زیادی از نیاز روزانه به پروتئین را تامین کند.





تخم مرغ بخورید: تخم مرغ یک غذای کامل است که حاوی چربی سالم، پروتئین و تقریباً هر ویتامینی (بجز ویتامین C) است.

مکمل ویتامین B کمپلکس مصرف کنید: ویتامین B در فرایند متابولیک نقش دارد و کمبود آن تاثیر منفی بر انرژی، خلق و خو، قدرت بدنی و تمرکز می‌گذارد.

مکمل زینک مصرف کنید: اگر کمبود زینک داشته باشید، با مصرف مکمل آن، تستوسترون تان به میزان زیادی افزایش خواهد یافت.

از زردچوبه یا مکمل کورکومین استفاده کنید: زردچوبه یک آنتی اکسیدان قوی و ضد استروژن است. زردچوبه علاوه بر کاهش استروژن به عنوان یک عامل ضد التهاب عمل می‌کند؛ بنابراین از سلامت هورمونی پشتیبانی کرده و سطح تستوسترون را افزایش می‌دهد.

زنجبیل تازه مصرف کنید: زنجبیل خواص زیادی برای سلامتی دارد: ضد التهاب است، سیستم ایمنی تان را تقویت می‌کند، گوارش را بهبود می‌دهد، کلسترول را تنظیم می‌کند و خواص ضد سرطانی دارد. شاید زنجبیل افزایش دهنده‌ی تستوسترون نباشد، اما سلامت عمومی تان را تقویت می‌کند.

مواد غذایی محرک کمتر مصرف کنید: مصرف زیاد محرک‌ها مانند کافئین و نوشابه‌های ورزشی، کورتیزول را افزایش می‌دهند که به معنی کاهش تستوسترون است. اگر برای احساس انرژی به قهوه نیاز دارید و عادت دارید در طول روز نوشیدنی‌های محرک مصرف کنید، باید این عادت را ترک کنید.

چربی‌های مضر مصرف نکنید: وجه مشترک روغن‌های گیاهی، روغن ذرت و روغن کانولا این است که همگی تاثیر منفی بر سطح تستوسترون تان می‌گذارند. ضمناً این روغن‌ها، روده‌ها را ملتهب می‌کنند و می‌توانند علتی برای بیماری قلبی باشند، کبد چرب ایجاد کنند و منجر به آلزایمر و زوال عقل شوند. حذف چربی‌های ناسالم از رژیم غذایی و به حداقل رساندن مصرف آنها، یکی از بهترین توصیه‌های سلامتی است.

سویا را از رژیم غذایی تان حذف کنید: مصرف پروتئین سویا در حد اعتدال مشکلی ایجاد نمی‌کند. پژوهش‌های زیادی نشان داده‌اند که سویا، فیتواستروژن قدرتمندی است که تاثیرات منفی بر سطح تستوسترون دارد. بیشتر غذاهایی که حاوی پروتئین سویای فرآوری شده هستند بسیار ناسالم‌اند و از خیلی جهات به ضرر سلامتی‌اند. پس کمتر سویا مصرف کنید.

آووکادو بخورید: قیایل بومی آمریکا، آووکادو را غذای باروری می‌دانستند که دلیل خوبی هم دارد: آووکادو حاوی چربی تک غیراشباع است، یعنی دقیقاً همان نوع چربی که برای تستوسترون سالم به آن نیاز دارید. آووکادو مواد مغذی دیگری هم دارد مانند ویتامین K، مس، اسید فولیک، ویتامین B6، پتاسیم، ویتامین E و ویتامین C.

بیشتر سبزیجات کلمی مصرف کنید: سبزیجات کروسیفرس مانند بروکلی، گل کلم، اسفناج و کلم برگ سرشار از آنتی استروژن بوده و مواد مغذی زیاد دیگری نیز دارند. این سبزیجات می‌توانند به گوارش تان کمک کنند (فیبر) زیادی دارند) و توصیه می‌کنیم تا جایی که امکان دارد آن‌ها را در رژیم غذایی تان بگنجانید.

۲. تحرک بدنی برای افزایش تستوسترون از شیوه روزه متناوب کمک بگیرد: روزه متناوب یک شیوهی بسیار موثر برای کاهش چربی بدن و بهبود رفتارهای تغذیه‌ای است.

با وزنه تمرین کنید: قوی و عضلانی بودن منجر به افزایش تستوسترون می‌شود. از آن سو، افزایش تستوسترون نیز، کسب قدرت بدنی و عضله سازی را تسهیل می‌کند. تمرین با وزنه باعث افزایش اعتماد بنفس، تقویت سلامت متابولیک، و کیفیت زندگی شما می‌شود.

تمرینات ترکیبی انجام دهید: تمرینات ترکیبی باید بخش عمده‌ی روتین تمرینات شما را تشکیل بدهند. تمرینات ترکیبی شامل اسکوات، دد لیفت، پارویی، انواع پرس‌ها، دیپ‌ها، بارفیکس و لانگز می‌شوند.

عضله بسازید: همانطور که گفتیم، داشتن توده‌ی عضلانی بیشتر منجر به افزایش تستوسترون می‌شود. به طور کل، عضله، از هر جهت برای سلامتی مهم است.

تمرینات بدون وزنه هم انجام دهید: این هم یک راه ساده برای عضله سازی و آب کردن چربی‌ها، دراز و نشست، بارفیکس، لانگز و اسکوات از تمرینات بسیار موثر هستند که بدون وزنه هم می‌توانید انجام‌شان دهید.

چربی انباشته نکنید: چربی زیاد، ترشح استروژن را افزایش می‌دهد، التهاب ایجاد می‌کند، تستوسترون را کاهش می‌دهد و منجر به کاهش حساسیت به انسولین می‌شود. این‌ها اتفاقاتی هستند که مطمئناً دوست ندارید روی بدهند. وزن‌تان را کنترل کنید و اجازه ندهید درصد چربی بدن‌تان افزایش پیدا کند. اگر در حال حاضر اضافه وزن دارید، با یک رژیم کاهش وزن مناسب، وزن‌تان را کم کنید و سبک زندگی‌تان را اصلاح نمایید.

تمرینات تناوبی پُرشدت انجام دهید: تمرینات تناوبی پُرشدت، هم از نظر زمان وقت زیادی از شما نمی‌گیرند و هم استقامت و سلامت قلب و عروق‌تان را بالا می‌برند و به جریان خون بهتر در بدن کمک می‌کنند.

پیاده روی کنید: پیاده روی ورزشی ساده، اما واقعا موثر است که بیشتر افراد، اهمیت آن را دست کم می‌گیرند. پیاده روی کردن کمک‌تان می‌کند وزن‌تان را کنترل کنید، استرس‌تان را کاهش بدهید، جریان خون بهتری داشته باشید، ریکواری بعد از تمرین‌تان را سرعت بدهید و تمرکزتان را تقویت کنید.

۳. سبک زندگی برای افزایش تستوسترون:

از نور خورشید استفاده کنید: قرار گرفتن در معرض نور خورشید ارتباط مستقیم با افزایش تستوسترون دارد. هر چه بیشتر در معرض نور خورشید باشید، ویتامین D بیشتری می‌سازید و سطح تستوسترون‌تان بالاتر می‌رود.

سیگار نکشید: سیگار کشیدن، جریان خون در بدن را کاهش می‌دهد و منجر به اختلال نعوظ می‌شود.

خوب بخوابید: مبود خواب می‌تواند تولید تستوسترون را تقریباً نصف کند. یعنی هر چه کمتر بخوابید، تستوسترون‌تان کمتر خواهد بود. برای افزایش کیفیت خواب‌تان هر کاری لازم است انجام دهید. کمتر در

معرض نور آبی باشید، اتاق خواب‌تان را کاملاً تاریک و ساکت و خنک کنید، زمان‌تان را مدیریت کرده و الگوی خواب‌تان را منظم کنید.

کورتیزول‌تان را پایین بیاورید: کورتیزول بالا (هورمون استرس)، منجر به افت تستوسترون می‌شود. استرس به طور کلی نتیجه‌ی سبک زندگی نادرست است، پس سبک زندگی‌تان را تصحیح کنید.

در زمینه‌های رقابت برانگیز قرار بگیرید: روحیه‌ی تهاجمی‌تان را در جهت درستی پرورش دهید، نه اینکه سرکوبش کنید. محیط‌های رقابتی و مسابقات، سبب افزایش تستوسترون‌تان می‌شوند. هر تحرک و فعالیتی که حس رقابت را در شما زنده کند به نفع شماست.

فعالیت جنسی داشته باشید: مردانی که به طور منظم فعالیت جنسی دارند، اعتماد بنفس‌شان بیشتر است و سالم‌ترند.

با افراد سست و سمی ارتباط نداشته باشید: کمبود تستوسترون واگیر دارد! دوست بودن و ارتباط داشتن با مردان سست و منفعل اصلاً به نفع شما نیست. افرادی که کاری جز لم دادن و خوردن و خوابیدن و حرف‌های منفی زدن بلد نیستند، سمی‌اند. با کسانی دوست باشید که سالم و سرحال و پُرانرژی‌اند، هدف دارند و خوشبینی را به شما القا می‌کنند.

دوش آب سرد بگیرید: دوش آب سرد، تستوسترون را افزایش نمی‌دهد، اما به سیستم ایمنی‌تان کمک می‌کند، تولید آنتی اکسیدان‌ها را افزایش می‌دهد، با تاثیر بر آدرنالین، خلق و خو را بهتر می‌کند و در نهایت یک شیوه‌ی عالی برای افزایش تحمل درد است.

سن‌تان را بهانه نکنید: باور نکنید که به حکم طبیعت محکومید پیر و ناتوان شوید. خیلی از مردها فکر می‌کنند برای انجام یک سری از کارها دیگر پیر شده‌اند. اما این تنها یک بهانه است. پژوهش‌ها نشان داده‌اند حتی مردهای بالای ۸۰ سال هم می‌توانند عضله بسازند. پس اگر احساس ضعف می‌کنید و به این بهانه از تمرین و ... شانه خالی می‌کنید باید بدانید که ضعف شما مربوط به اراده‌تان است نه بدن‌تان.

با دیگران با قدرت و تسلط حرف بزنید: طرز بیان شما، نگرش‌تان را بازتاب می‌دهد. من و من کردن و مثل ترسوها حرف زدن، نشان از ضعف اعتماد بنفس دارد. در محل کار و با اطرافیان‌تان با اعتماد بنفس حرف بزنید تا هورمون‌های‌تان هم خودشان را با نگرش‌تان تطبیق بدهند.

وضعیت بدنی‌تان را اصلاح کنید: اینکه چطور می‌ایستید، چطور راه می‌روید و چطور حرکت می‌کنید، بر تنفس‌تان اثر می‌گذارد و ذهنیت‌تان را نشان می‌دهد. وضعیت بدنی نادرست حکایت از طرز فکر نادرست دارد (شاید باور نکنید، اما واقعیت دارد). پژوهش‌ها نشان می‌دهند وضعیت بدن بر هورمون‌های مغز اثر می‌گذارد.

سلامتی‌تان را جدی بگیرید

به هر حال جاذبه‌ی زمین پیرتان خواهد کرد و سلامتی شما همیشه نیست و اگر از آن غافل شوید، گاهی ممکن است جور بدی غافلگیرتان کند. پس باید خودتان را مسئول حفظ سلامتی‌تان بدانید و تا جایی که ممکن است احتمال بیماری و ... را به حداقل برسانید.



سیگار الکترونیکی؛ بله یا فیر؟

دارد. این آزمایش نشان می‌دهد که برخلاف باورهای معمول، سیگارهای الکترونیکی در زمینه بیماری‌های قلبی، سکنه و بیماری عروقی، تفاوت چندانی با سیگارهای کاغذی ندارند و نمی‌توانند یک آلترناتیو مناسب به حساب بیایند.

تحقیقات دیگر نیز نشان می‌دهد که برخلاف باورهای پیشین، اشخاصی که از سیگارهای الکترونیکی استفاده می‌کنند، ۵۶٪ بیشتر در معرض بیماری‌های قلبی قرار دارند. شانس سکنه مغزی نیز با مصرف این گونه محصولات، ۳۰٪ افزایش پیدا می‌کند. سازمان اعتیاد آمریکا نیز این ارقام را به ترتیب، ۳۴٪ و ۲۵٪ می‌داند که باز هم نشان‌دهنده خطرات سیگار الکترونیکی و ویپ است.

تشنج

یک ارتباط عجیب بین مصرف سیگار الکترونیکی و تشنج‌های عصبی وجود دارد. به نظر می‌رسد نورون‌های مغز که مسئول احساسات و حافظه هستند، تحت تأثیر مایع استفاده‌شده در این گونه محصولات قرار می‌گیرند.

این موضوع وقتی خطرناک‌تر می‌شود که بدانیم بسیاری از ویپ‌های ارزان‌قیمت، از مایعات غیر استاندارد استفاده می‌کنند که درصد نیکوتین و دیگر مواد مضر آن، ۵۲ درصد بیشتر از استاندارد جهانی و حتی سیگارهای کلاسیک است. افراد زیر ۱۸ سال، شانس بیشتری برای مسمومیت با نیکوتین دارند. همین موضوع اثبات می‌کند که نیاز بیشتری به بررسی و کنترل مصرف سیگارهای الکترونیکی در کودکان و نوجوانان است.

افدی‌ای یک بررسی دقیق از رابطه سیگارهای الکترونیکی و تشنج داشته که نشان می‌دهد از نظر آماری نیز این دو موضوع را می‌توان به هم مرتبط دانست. در بین سال‌های ۲۰۱۰ تا ۲۰۱۸، بیش از ۳۵ مورد تشنج بعد از مصرف ویپ گزارش شده است. نگران‌کننده‌تر این‌که در بعضی از موارد تنها پس از یک یا دوبار مصرف سیگار الکترونیکی، این اتفاق رخ داده است.

امروزه سیگارهای الکترونیکی به‌عنوان راهکاری برای ترک سیگار به حساب می‌آیند. با این حال پزشکان و کارشناسان از سراسر جهان، نگرانی خود را در مورد محبوبیت این شکل خاص از اعتیاد به نیکوتین، اعلام کرده‌اند. هرچند پاسخ به این پرسش که آیا سیگارهای الکترونیکی برای سلامت انسان خطر دارند یا نه، از یک بله و خیر ساده، پیچیده‌تر است.

سازمان سلامت جهانی به اهمیت جایگزینی سیگارهای کلاسیک با سیگارهای الکترونیکی، اصرار دارد و همین موضوع باعث شده تا نظر کارشناسان بیشتری به مضرات سیگارهای الکترونیکی و انواع ویپ‌ها جلب شود. بسیاری از شهرهای بزرگ جهان در برخورد با سیگارهای الکترونیکی، رویه‌ای برابر با سیگارهای کلاسیک را در پیش گرفته‌اند. مصرف این گونه سیگار در محل‌های عمومی در اغلب شهرهای جهان ممنوع است.

یکی از دلایلی که نمی‌توان با دقت بالا، به بررسی ضررهای سیگار الکترونیکی و ویپ پرداخت، زمان کمی است که از تاریخ ساخت این محصولات گذشته. موضوعی که باعث شده هنوز نتوان از طریق آماری، مضرات این شکل نوین از مصرف نیکوتین را اثبات کرد. هرچند از نظر علمی می‌توان ارتباط بسیاری از مشکلات جسمانی و روحی را با مصرف این گونه محصولات، اثبات کرد.

حمله قلبی، سکنه و بیماری‌های عروقی

در بهار امسال، دانشگاه علوم پزشکی استنفورد یک بررسی دقیق روی مایع استفاده‌شده در سیگارهای الکترونیکی کرده و به این نتیجه رسیده است که مصرف این ماده، شانس ابتلا به بیماری‌های قلبی و مشکلات عروقی را افزایش می‌دهد.

با نزدیک کردن این ماده به سلول‌های انسانی، مشکلات زیادی برای سلول از جمله تغییر شکل دی‌ان‌ای و مرگ سلول رخ داده است. خون اشخاصی که از سیگارهای الکترونیکی استفاده می‌کنند نیز نشانه‌هایی از همین شکل از نابودی را

این آمار در سال ۲۰۱۹ افزایش داشته و به ۱۲۷ مورد از تشنج پس از مصرف ویپ رسیده است.

مشکلات بارداری

مشکلات پس از بارداری ناشی از مصرف سیگارهای کلاسیک و کاغذی، بر کسی پوشیده نیست. موضوعی که خطرناک به نظر می‌رسد این است که بسیاری از زنان باردار، باور دارند که مصرف سیگارهای الکترونیکی در هنگام بارداری، بی‌خطر است. آزمایش‌ها و تحقیقات نشان می‌دهد که مصرف هر شکل از نیکوتین در هنگام بارداری، تأثیراتی دائمی را بر مغز، ریه و قلب نوزاد خواهد داشت. یعنی مصرف یک سیگار الکترونیکی، نه تنها نسل فعلی را تحت تأثیر قرار می‌دهد، بلکه آینده سلامت جامعه را نیز به خطر می‌اندازد.

مشکلات روحی روانی

به نظر می‌رسد ارتباط مستقیمی بین مصرف سیگارهای الکترونیکی و افسردگی وجود داشته باشد. البته هنوز مشخص نیست که این ارتباط، به دلیل مصرف سیگار رخ داده یا افسردگی پیشین فرد، اما آمار نشان می‌دهد که مصرف این محصولات، ارتباطی ۵۰٪ با افسردگی دارد. این آمار در سیگارهای کلاسیک نیز با سیگارهای الکترونیکی برابری می‌کند. در هر صورت تأثیر نیکوتین بر شرایط روحی انسان اثبات شده است. تأثیراتی که می‌تواند رشد مغزی انسان را به خطر بیندازد. رشد مغز تا ۲۵ سالگی ادامه دارد و متأسفانه اغلب کاربران سیگارهای الکترونیکی، زیر ۲۵ سال سن دارند. بیماری‌های روانی مثل افسردگی، استرس، پنیک و وسواس، ارتباط مستقیم با مصرف نیکوتین دارند. نیکوتینی که ماده اصلی تشکیل‌دهنده سیگارهای الکترونیکی است.

تأثیرات عصبی

به نظر می‌رسد ارتباط سیگارهای الکترونیکی با مغز، بیشتر از دیگر اعضای بدن انسان باشد. وجود منگنز در مایع مصرفی در سیگارهای الکترونیکی باعث شده تا نگرانی‌ها زیادی در مورد مصرف بالای این سیگارها وجود داشته باشد. مصرف منگنز برای بدن انسان ضروری

است، اما این مصرف باید به صورت خوراکی باشد. جذب مستقیم منگنز توسط ریه، مستقیماً به مغز منتقل می‌شود. سردرد و ضعف جسمانی، از نشانه‌های مسمومیت با منگنز است که با مصرف عادی سیگارهای الکترونیکی نیز رخ می‌دهد. با مصرف بلندمدت منگنز، مشکلات تمرکز، ضعف حافظه و بیماری‌های جسمانی دیگر نیز به لیست نشانه‌های مسمومیت با این ماده اضافه می‌شود.

مشکلات تنفسی

یکی از عمده دلایلی که اغلب مصرف‌کنندگان سیگارهای کلاسیک، به ویپ روی می‌آورند، مشکلات ریوی و تنفسی است. هرچند سیگارهای الکترونیکی با سوختن تنباکو، عمل نمی‌کنند، اما مواد شیمیایی زیادی را به ریه انسان وارد می‌کنند. بسیاری از کاربران باور دارند که سیگارهای الکترونیکی، خطری برای ریه انسان ندارند، اما تحقیقات نشان داده که هرچند ضرر این سیگارها برای ریه، از سیگارهای عادی کمتر است، باز هم نمی‌توان این محصولات را بی‌خطر دانست. مصرف کروم موجود در سیگارهای الکترونیکی با بیماری‌هایی مثل آسم و سرطان ریه و نای، ارتباط مستقیم دارد. موضوعی که نباید در مصرف ویپ، نادیده گرفته شود.

سیگار الکترونیکی؛ بله یا خیر؟

پاسخ این پرسش با توجه به جدید بودن این محصولات چندان ساده نیست، اما با یک نگاه علمی به شکل ساخت این محصولات، می‌توان پرخطر بودن آن‌ها را تأیید کرد. شباهت‌های زیادی بین سیگارهای جدید و قدیمی وجود دارد که نشان‌دهنده مشکلات جسمی و روحی احتمالی با مصرف این محصولات است.

هرچند به نظر می‌رسد خطرات این سیگارها از سیگار کلاسیک، کمتر باشد، اما بوی مناسب و عدم تخریب ظاهر فرد باعث شده تا مصرف روزانه این محصولات، از سیگار کلاسیک بیشتر شود. آمار نشان می‌دهد که فردی که روزانه ۱۰ نخ سیگار کاغذی مصرف می‌کرده، پس از روی آوردن به ویپ، مصرفی چندین برابر داشته است. همین مصرف بیشتر در عمل، خطرات فراوانی را جسم و روح شخص اعمال می‌کند.



در عید قربان، مراقب قربانی‌ها باشید!

که در مراکز تهیه مواد پروتئینی فعالیت می‌کنند، به خاطر شغلی که دارند در ارتباط مستقیم با دام یا گوسفند هستند و همین امر آن‌ها را در معرض ابتلا به این بیماری قرار می‌دهد. ممکن است به دلیل خراشیدگی‌ای که روی پوست بدن آن‌ها اتفاق می‌افتد، عامل آلودگی وارد بدن فرد شده و مبتلا به این بیماری شوند.

پرسنل مراکز درمانی در خطر ابتلا

پزشکان، پرستاران و پرسنل بیمارستان‌ها هم در اثر تماس با بیماری که به تب کریمه کنگو مبتلا و در آی‌سی‌یو بستری شده در معرض خطر هستند. آن‌ها در صورتی که موارد ایمنی شامل پوشیدن دستکش، گان و ماسک را رعایت نکنند، ممکن است بیماری از فرد آلوده به ایشان سرایت کرده و به همین دلیل تا حد زیادی در معرض ابتلا قرار دارند. متأسفانه تاکنون چند مورد مرگ پزشک و پرستار بر اثر ابتلا به این بیماری در ایران طی ۱۵ سال اخیر گزارش شده که نقش عمده‌ای در بیماری در کشور داشته است.

شیوع تب کریمه

شیوع این بیماری بسته به ورود دام از کشورهای آلوده مانند افغانستان و پاکستان، رعایت مسائل بهداشتی و آگاهی پزشکان ممکن است متفاوت باشد، اما آنچه مسلم است، در این ۱۵ سال، بالای ۹۰۰، ۸۰۰ نفر ثابت‌شده بیماری و بالای ۲۰۰۰ تا ۳۰۰۰ مورد مشکوک به بیماری در ایران داشته‌ایم. مواردی هم بوده که با درمان بهبود پیدا کرده‌اند.

تابستان که می‌شود، جدا از میوه‌های خوشرنگ و لعابش که تنها دلیل تاب آوردن گرمات، سر و کله بسیاری از بیماری‌های عفونی بیشتر پیدا می‌شود. یکی از همین بیماری‌های عفونی، تب کریمه کنگو است که تاکنون حدود ۶۰ نفری را مبتلا کرده و بیش از همه در سیستان و بلوچستان، اردبیل و گیلان گزارش شده است که گستردگی شیوع بیماری را در استان‌های ایران نشان می‌دهد.

با توجه به نزدیک شدن به ایام حج و قربانی کردن گوسفند توسط حجاج و از آنجا که این بیماری به دلیل ارتباط مستقیم انسان با دام آلوده بروز می‌کند، آشنایی با آن اهمیت بیشتری می‌یابد. دکتر مسعود مردانی، استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید پزشکی، فوق تخصص بیماری‌های عفونی و عضو کمیته کشوری تب‌های خونریزی‌دهنده وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در گفتگو با جام‌جم نکاتی را پیرامون بیماری تب کریمه کنگو بیان می‌کند.

طبق آخرین وضعیتی که از بیماری تب کریمه کنگو اعلام شده، از ابتدای امسال تا هفته گذشته تعداد ۵۴ مورد بیماری ثابت‌شده تب کنگو در ایران گزارش شده است که متأسفانه پنج مورد از مبتلایان جان خود را از دست داده‌اند. این بیماری، یک بیماری مشترک بین انسان و حیوان است که عمدتاً از راه گزش کنه به انسان یا حیوان منتقل می‌شود. کنه‌هایی که کنه‌های سخت هستند و به نام «هیالوما» از آن‌ها نام برده می‌شود. راه دیگر انتقال، استفاده از گوشت و فرآورده‌های حیوانی یا انسانی است.

افرادی مانند قصاب‌ها، سلاخان یا دامپزشکان یا افرادی





توصیه‌هایی که باید جدی گرفت

برای جلوگیری از ابتلا به تب کریمه‌کنگو افراد باید برخی مسائل بهداشتی و ایمنی را رعایت کنند. با توجه به نزدیک شدن به عید قربان، افراد از ذبح گوسفند و دام در معابر عمومی جداً خودداری کنند و اگر قصد قربانی دارند، از کشتارگاه بخواهند این کار را انجام دهد. یکی از نکاتی که تأثیر زیادی در جلوگیری از ابتلا به بیماری دارد، اینجاست که وقتی تازه گوسفندی را ذبح کرده‌اند، گوشت را بلافاصله بین مردم توزیع نکنند، چرا که این گوشت اگر حاوی ویروس باشد، می‌تواند کشنده باشد.

بهترین کار این است که تا ۲۴ ساعت گوشت را داخل یخچال بگذارند؛ این کار باعث از بین رفتن ویروس در بافت گوشت گاو یا گوسفند یا جگر می‌شود. در واقع، جمود نعشی که در بافت اتفاق می‌افتد ویروس بیماری را از بین می‌برد و افراد با خیال راحت می‌توانند گوشت قربانی را توزیع کرده و مورد مصرف قرار دهند.

از سوی دیگر، دامپزشکان و سلاخان که در ارتباط نزدیک با حیوانات و دام‌ها هستند موقع ذبح این حیوانات حتماً باید از دستکش و وسایل حفاظتی استفاده کنند که دچار مشکل نشوند.

اگر بیماری به دلیل ابتلا به تب کریمه‌کنگو در بیمارستان بستری می‌شود، افراد بلافاصله برای ملاقات فرد مراجعه نکنند و از فرد فاصله بگیرند چرا که بیماری به‌شدت واگیردار است و ممکن است دیگران را هم مبتلا کند.

درمان دارویی مؤثر

برای درمان تب کریمه‌کنگو درمان مؤثری به نام «ریباویرین» وجود دارد که به طور رایگان در مراکز بهداشت درمانی در اختیار بیماران قرار می‌گیرد. برای اولین بار در سال ۲۰۰۳ من و گروه علوم پزشکی شهید پزشکی با تحقیقی که روی تعدادی از بیماران انجام دادیم، متوجه شدیم این دارو تا حدود ۹۰ درصد در درمان بیماری تب کریمه‌کنگو مؤثر است و بعد از آن به عنوان مقاله‌ای در ژورنال انجمن متخصصان بیماری‌های عفونی آمریکا به چاپ رسید.

این دارو به اسم ما و ایران در دنیا ثبت شده است و در قالب قرص و آمپول قابل دسترس است که به عنوان یک داروی ضد ویروس برای درمان هیپاتیت C هم از آن استفاده می‌شود. دوره درمان با داروی ریباویرین حدوداً ۱۰ تا ۱۴ روز است و بیمار پس از آن به طور کامل درمان می‌شود.

مراقب ویروس نهفته باشید

این بیماری به‌شدت از انسان به انسان قابل انتقال است به همین دلیل وقتی فرد به این دلیل در بیمارستان بستری می‌شود حتماً باید داخل یک اتاق ایزوله نگهداری شود و افرادی که به ملاقات او می‌روند حتماً باید از گان، دستکش و ماسک استفاده کرده و تمام موارد بهداشتی را در مواجهه با بیمار رعایت کنند تا بیمار نشوند. این بیماری دوره نهفتگی دارد و این دوره از زمانی که ویروس وارد بدن می‌شود، آغاز و تا بروز اولین علائم بیماری، حدود ۱۴ روز طول می‌کشد.



چه فوایدی دارد؟ فلفل سیاه چیست؟

شما بگوییم تحقیقات علمی در مورد فلفل سیاه چه می‌گوید. پپیرین موجود در فلفل سیاه می‌تواند از سرطان و دیابت پیشگیری کند، گوارش را بهبود بدهد و سلامت مغز را تقویت نماید. آنتی‌اکسیدان‌های فلفل سیاه نیز به سلامت پوست و مو کمک می‌کنند.

تقویت سلامت گوارش

فلفل سیاه، آنزیم‌ها و مایعات گوارشی را افزایش می‌دهد و از این جهت به بهبود گوارش تان کمک می‌کند. مصرف فلفل سیاه همراه غذا می‌تواند توانایی بدن برای تجزیه‌ی چربی‌ها و گوارش غذا را افزایش بدهد. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که فلفل سیاه می‌تواند آنزیم‌های لوزالمعده را افزایش بدهد. فلفل سیاه خاصیت بادشکن دارد و گاستریت را تسکین می‌دهد. فلفل سیاه می‌تواند دردهای کولیت را نیز بهبود بخشد. جایگزین کردن فلفل چیلی در وعده‌های غذایی با فلفل سیاه می‌تواند نفخ شکم را از بین ببرد.

پیشگیری از سرطان

مطالعات نشان داده‌اند پپیرین موجود در فلفل سیاه خاصیت پیشگیری کننده در برابر انواع سرطان‌ها را دارد. پپیرین، جذب مواد مغذی مانند پتاسیم، کورکومین، بتاکاروتن و ویتامین B موجود در روده‌ها را که برای سلامت

ما تقریباً همیشه به غذاهای مان‌نمک می‌زنیم اما فلفل سیاه، کمتر مورد توجه‌مان است. فلفل سیاه به میزان بسیار زیادی طعم غذاها را بهتر می‌کند و این در کنار فواید بی‌نظیری که دارد یک ویژگی بسیار باارزش است.

فلفل سیاه چیست؟ چه فوایدی دارد؟

فلفل سیاه که نام علمی آن پپرنیگروم است، میوه‌ی خشک شده‌ای است که از آن به عنوان ادویه استفاده می‌شود و این همان فلفل سیاهی است که برای بیشتر ما آشناست. میوه خشک شده‌ی فلفل سیاه که به نام دانه‌ی فلفل معروف است، سه نوع دارد: سیاه، سبز و سفید. این ادویه، بومی جنوب هند و قسمت‌های دیگری از جنوب آسیاست و از ۲۰۰۰ سال پیش از میلاد مسیح، فلفل سیاه در آشپزی هندی کاربرد داشته است.

فلفل سیاه منبع بزرگی از منیزیم، ویتامین K، آهن و فیبر است. ضمناً فلفل سیاه حاوی ترکیبی به نام پپیرین است که در آروماتراپی برای تسکین درد عضلات، مشکلات گوارشی و حتی آرتروز التهابی استفاده می‌شود. فلفل سیاه دارای خاصیت ضد میکروبی، آنتی‌اکسیدانی، تقویت‌کنندگی ایمنی و تب‌بر است. طبق مطالعات علمی، فلفل سیاه می‌تواند به افراد در ترک سیگار کمک کند. اینها تنها خلاصه‌ای از خواص بی‌نظیر فلفل سیاه برای سلامتی بودند. با ما همراه باشید تا به

گوارش و پیشگیری از سرطان لازمند افزایش می‌دهد.

پیپرین فلفل سیاه می‌تواند فشار وارد بر مقعد را کاهش داده و از سرطان روده بزرگ پیشگیری نماید. مطالعات نشان داده‌اند فلفل سیاه همین خاصیت را در مورد سرطان پروستات نیز دارد. پیپرین می‌تواند تاثیرگذاری داروهای شیمی درمانی برای سرطان پروستات را افزایش بدهد. پیپرین فلفل سیاه می‌تواند فشار خون را پایین بیاورد و به کنترل فشار خون در افرادی که دچار فشار خون بالا هستند کمک نماید. جالب است بدانید پیپرین، دسترسی زیستی به کورکومین را که ترکیب مهم دیگری در زردچوبه است افزایش می‌دهد.

کمک به کاهش وزن

پژوهش‌ها دریافته‌اند پیپرین فلفل سیاه، یعنی همان چیزی که باعث می‌شود عطسه کنید، با تشکیل سلول‌های چربی مبارزه می‌کند. یافته‌های علمی نشان می‌دهند فلفل سیاه می‌تواند جایگزین مناسبی برای درمان‌های مشکلات مربوط به چربی در بدن باشد. خاصیت فلفل سیاه در مهار سلول‌های چربی، زمینه را برای ایجاد زنجیره‌ای از واکنش‌ها که جلوی تشکیل چربی را می‌گیرند فراهم می‌کند. فلفل سیاه، ادویه‌ی بسیار مناسبی در رژیم‌های غذایی کاهش وزن است زیرا یک قاشق چایخوری فلفل سیاه فقط ۸ کالری دارد.

تسکین سرماخوردگی و سرفه

فلفل سیاه سالهاست که در طب سنتی چینی کاربرد دارد. فلفل سیاه می‌تواند جریان‌ات ترشحات بدن را افزایش بدهد. خواص فلفل سیاه در ترکیب با عسل تقویت می‌شود و داروی موثری برای رفع سرفه است.

فواید فلفل سیاه برای پوست، مو و سلامتی

یک قاشق چایخوری پودر فلفل سیاه را با دو قاشق چایخوری عسل در یک فنجان با هم مخلوط کنید، در فنجان آب جوش بریزید، روی آن را بپوشانید و اجازه دهید ۱۵ دقیقه دم بکشد. می‌توانید مخلوط را

صاف کنید و بنوشید. این کار را سه بار در روز انجام دهید تا گرفتگی بینی و سینوس‌های تان برطرف شود. فلفل می‌تواند علائم آسم را نیز تخفیف بدهد. مطالعه‌ای که روی بیماران مبتلا به آسم انجام شد نشان داد فلفل سیاه توانسته بود علائم آسم را تسکین بدهد. فلفل سیاه، سیستم تنفسی را پاکسازی کرده و سرفه‌ها را کاهش می‌دهد.

مبارزه با عفونت

خاصیت ضد باکتری فلفل سیاه که به پیپرین موجود در آن برمی‌گردد، اثرات کرم‌کشی دارد، یعنی می‌تواند حشرات خطرناک را در مرحله‌ی لارو از زندگی‌شان هدف بگیرد و از عفونت و انتشار بیماری جلوگیری کند.

خاصیت آنتی‌اکسیدانی

فلفل سیاه یک آنتی‌اکسیدان قوی نیز هست و می‌تواند با بیماری‌های ناشی از فعالیت رادیکال‌های آزاد بجنگد و ایمنی بدن را تقویت کند. در مطالعه‌ای در هند، برای درمان موش‌هایی که تحت استرس اکسیداتیو شدید بودند از فلفل سیاه استفاده شد و نتیجه این بود که وضعیت عمومی‌شان خیلی بهتر شده بود. فلفل سیاه دارای بیشترین تراکم آنتی‌اکسیدان‌ها در میان تمام مواد غذایی است که دانشمندان آنها را آنالیز کرده‌اند.

فلفل سیاه دارای محتوای فنولیک بسیار زیادی نیز هست و این میزان آنتی‌اکسیدان در فلفل سیاه، علت خواص بیشمار آن برای سلامتی است. پیپرین موجود در فلفل سیاه، دسترسی زیستی به مواد مغذی در انواع غذاها و مکمل‌ها را افزایش می‌دهد. ضمناً خوب است بدانید هر چه طعم و تندی فلفل سیاه قوی‌تر باشد، پیپرین موجود در آن نیز بیشتر است.

تقویت سلامت دهان

فلفل سیاه به دلیل خاصیت ضد میکروبی که دارد می‌تواند دندان درد و سایر عفونت‌های دهانی را تسکین بدهد. فلفل سیاه به دلیل



بالا ببرد چون سرشار از زینک و منیزیم است. زینک و منیزیم دو ماده‌ی معدنی مهم برای هورمون‌های جنسی مردانند. فلفل سیاه می‌تواند تعداد اسپرم‌ها و تراکم‌شان را افزایش بدهد. زینک موجود در فلفل سیاه به رشد و حرکت اسپرم‌ها کمک می‌کند.

کمک به ترک سیگار

مطالعات نشان داده‌اند استنشاق بخور فلفل سیاه می‌تواند علائم ناشی از ترک سیگار را تخفیف بدهد. در مطالعه‌ای افرادی که بخار فلفل سیاه را استنشاق کرده بودند، به میزان زیادی از گرایش‌شان به سیگار کاسته شده بود.

کمک به درمان دیابت

دو آنتی‌اکسیدان بسیار مفید در فلفل سیاه می‌توانند به تثبیت سطح قند خون کمک کنند. این آنتی‌اکسیدان‌ها با کمک به درمان دیابت، قند خون را تنظیم می‌کنند. مطالعه‌ای در سال ۲۰۱۳ نشان داد روغن فلفل سیاه می‌تواند دو آنزیمی را که نشاسته را به قند تبدیل می‌کنند و باعث تشدید علائم دیابت می‌شوند مهار نماید، اما خوردن فلفل سیاه می‌تواند جذب گلوکز را به تاخیر بیندازد.

پیپرین می‌تواند به عنوان یک عامل تقویت کننده در کنار متفورمین (داروی دیابت) باشد و از عوارض جانبی آن بکاهد، در نتیجه به تسکین علائم بیماری کمک می‌نماید.

کاهش چین و چروک پوست

آنتی‌اکسیدان‌های موجود در فلفل سیاه با رادیکال‌های آزادی که سبب علائم پیری می‌شوند و به پوست آسیب می‌زنند مبارزه می‌کند. فلفل سیاه، علائم پیری زودرس یعنی چین و چروک‌های زیر و حتی لکه‌های تیره را کاهش

داشتن ویژگی‌های ضد التهابی می‌تواند التهاب لثه‌ها را درمان کند. شما می‌توانید از ترکیب فلفل سیاه و نمک برای تسکین مشکلات لثه‌های‌تان استفاده کنید، کافیست مقدار مساوی نمک و فلفل سیاه را در اندکی آب مخلوط کرده و آن را روی لثه‌های‌تان بمالید. برای دندان درد نیز می‌توانید فلفل سیاه را با روغن میخک ترکیب کرده و آن را به دندان‌هایی که درد می‌کند بزنید.

تقویت سلامت مغز

فلفل سیاه برای سلامت مغز عالیست. پیپرین موجود در فلفل سیاه، آنزیمی را که تخریب کننده‌ی سروتونین است مهار می‌کند. این آنزیم علاوه بر تخریب سروتونین که یک هورمون آرامشبخش است، عملکرد هورمون ملاتونین را نیز بهم می‌زند. ملاتونین هورمونی است که چرخه‌ی خواب و بیداری را تنظیم می‌کند.

پیپرین در پیشگیری از بیماری پارکینسون نیز نقش دارد. پیپرین می‌تواند آنزیم دیگری را که تولید دوپامین را کاهش می‌دهد مهار نماید. دوپامین نیز هورمون حال خوب بوده و معمولاً میزان آن در افرادی که پارکینسون دارند کم است.

فلفل سیاه می‌تواند پیری مغز را به تاخیر بیندازد و به پیشگیری از آلزایمر کمک کند. فلفل سیاه با تقویت عملکرد عصبی در مغز، علائم صرع را نیز کاهش می‌دهد. فلفل سیاه از سلول‌های عصبی محافظت کرده و از مرگ زودرس آنها پیشگیری می‌کند. مطالعه‌ای نشان داده پیپرین فلفل سیاه می‌تواند تشکیل پلاک آمیلوئیدی در مغز را کاهش داده و از بیماری آلزایمر پیشگیری نماید.

بهبود باروری در مردان

گفته می‌شود که فلفل سیاه می‌تواند سطح تستوسترون را





کنید و به پوست سرتان بزنید. این کار باعث تقویت ریشه‌های مو شده و حتی می‌تواند جلوی ریزش مو را بگیرد.

فلفل سیاه باید در حد اعتدال مصرف شود زیرا تنها یک نوع ادویه است نه غذا. فلفل سیاه در ترکیب با موادی چون زردچوبه، شنبلیله، دارچین و زیره سبز، یک فرمولاسیون بسیار عالیست. در یک قاشق غذاخوری فلفل سیاه، ۱۵,۹ کالری، ۱,۴ گرم کربوهیدرات و صفر گرم چربی و کلسترول وجود دارد. فلفل سیاه دارای ویتامین C، کلسیم، آهن و پروتئین نیز می‌باشد. استفاده از فلفل سیاه در رژیم غذایی کار ساده‌ای است اما پیشنهادهایی نیز برای تان داریم که بیشتر از فلفل سیاه در رژیم غذایی خود بهره ببرید.

چگونه از فلفل سیاه در پخت و پز استفاده کنید؟

. از مقدار بیشتری فلفل سیاه استفاده کنید. فلفل سیاه طعم غذا را تقویت می‌کند. اگر عادت به استفاده از فلفل سیاه ندارید اول با ترکیبی از فلفل سیاه و کمی نمک شروع کنید و کم کم نمک را کنار بگذارید و از فلفل سیاه بیشتری استفاده کنید.

چای فلفل سیاه

. دو فنجان آب

. یک قاشق چایخوری فلفل سیاه تازه پودر شده

. یک قاشق غذاخوری عسل

. یک قاشق چایخوری آبلیمو

. یک قاشق چایخوری زنجبیل تازه خرد شده

آب را به جوش بیاورید، سایر مواد را به آن اضافه کنید، حرارت را خاموش کنید و اجازه دهید پنج دقیقه دم بکشد. دمنوش تان را صاف کرده و گرم بنوشید.

آیا فلفل سیاه عوارض جانبی هم دارد؟

. قرمزی چشم‌ها

اگر فلفل سیاه وارد چشم‌تان شود می‌تواند خارش و قرمزی ایجاد کند.

. مشکلات طی بارداری و شیردهی

استفاده از فلفل سیاه طی بارداری و شیردهی مشکلی ایجاد نمی‌کند اما مقدار زیاد آن ممکن است عوارض داشته باشد. در زنان باردار، مصرف زیاد فلفل سیاه می‌تواند سبب سقط جنین شود. در مورد دوران شیردهی نیز هنوز عوارض مصرف فلفل سیاه مشخص نیست. پس بهتر است در مصرف فلفل سیاه حد اعتدال را رعایت کنید.

آیا فلفل سیاه برای کلیه‌ها ضرر دارد؟

دانه‌ی فلفل حاوی اگزالات است که می‌تواند در افراد مستعد سنگ کلیه، ایجاد سنگ کلیه نماید. از این رو اگر دچار مشکلات کلیوی هستید، کمتر فلفل سیاه مصرف کنید و از پزشک‌تان نیز در این مورد راهنمایی بخواهید.

در روز چقدر فلفل سیاه می‌توانم مصرف کنم؟

در مورد دوز مصرفی فلفل سیاه اطلاعات کافی در اختیار نداریم. می‌توانید از پزشک یا متخصص تغذیه در مورد مقدار مصرف فلفل سیاه راهنمایی بخواهید.

فواید مصرف فلفل سیاه در صبح چیست؟

در مورد مصرف فلفل سیاه با معده خالی، اطلاعات مشخصی وجود ندارد و مطالعه‌ای صورت نگرفته است.

می‌دهد. شما می‌توانید فلفل سیاه را به رژیم غذایی روزانه‌ی خود اضافه کنید تا اثرش را روی پوست خود ببینید. یا اینکه می‌توانید یک قاشق چایخوری فلفل سیاه را با همین اندازه عسل یا زردچوبه ترکیب کرده و کمی آب به آن اضافه کنید و ماسک به دست آمده را روزی دو بار روی صورت‌تان بگذارید.

لایه برداری پوست

می‌توانید از فلفل سیاه برای لایه برداری پوست‌تان و زدودن سلول‌های مرده‌ی پوست استفاده کنید. مقداری فلفل سیاه را خرد کنید و اسکراب درست کنید. می‌توانید یک دوم قاشق چایخوری فلفل سیاه پودر شده و یک قاشق چایخوری ماست را با هم ترکیب کنید و آن را به صورت‌تان بزنید و بعد از ۲۰ دقیقه بشوید.

این ماسک صورت کمک‌تان می‌کند پوست‌تان را لایه برداری کرده و آن را صاف و درخشان کنید. فلفل سیاه به بهبود گردش خون و تامین اکسیژن و مواد مغذی بیشتر برای پوست کمک می‌کند و خاصیت ضد التهابی و ضد میکروبی آن از بروز آکنه پیشگیری می‌کند.

درمان لک و پیس

لک و پیس عارضه‌ای است که باعث می‌شود پوست در برخی از قسمت‌ها رنگدانه‌های خود را از دست بدهد. وقتی پوست شما رنگدانه‌های طبیعی‌اش را از دست می‌دهد، سفید می‌شود. برای این عارضه‌ی پوستی، درمان‌های گوناگونی وجود دارد اما اکثر آنها شامل استفاده از مواد شیمیایی قوی می‌شوند. طبق یافته‌های علمی، پپیرین موجود در فلفل سیاه می‌تواند جایگزین طبیعی و بی‌ضرری برای داروهای شیمیایی باشد.

کمک به درمان شوره سر

اگر دچار شوره سر هستید، فلفل سیاه بهترین درمان است. یک قاشق چایخوری فلفل سیاه خرد شده را به یک کاسه کشک اضافه کرده و به پوست سرتان بزنید، اجازه دهید سی دقیقه بماند و سپس با آب بشوید. آن روز از شامپو استفاده کنید. می‌توانید روز بعد به موهای‌تان شامپو بزنید. یادتان باشد در استفاده از فلفل سیاه زیاده روی نکنید زیرا ممکن است پوست سرتان را بسوزاند و احساس ناراحتی ایجاد نماید.

رویش مجدد مو

یک قاشق چایخوری پودر فلفل سیاه را همین اندازه عسل ترکیب

با فیال راحت تا می‌توانید چیپس بخورید

محصولات کشاورزی جلوگیری کرده و با ایجاد کارگاه‌های میوه خشک‌کنی و چیپس میوه به ایجاد اشتغال در مناطق روستایی و شهری کمک فراوانی می‌کند. صنایع تبدیلی از قابلیت ایفای نقش تعیین‌کننده در تنظیم بازار محصولات کشاورزی نیز برخوردار است.

بیشتر کشاورزان از عرضه همزمان محصولاتشان در بازار و کاهش شدید قیمت متضرر می‌شوند و این در حالی است که با استفاده از صنایع تبدیلی می‌توان محصولات کشاورزی را در خارج از فصل به بازار عرضه کرد. فعالان عرصه صنایع تبدیلی می‌توانند با خلاقیت و پشتکار خود در تولید انواع میوه خشک یا اصطلاحاً چیپس میوه موفقیت‌های زیادی کسب کرده و برای محصولات خود بازاریابی و مشتریان داخلی و خارجی پیدا کنند.

ایجاد کارگاه میوه خشک‌کنی به محیط شهری یا روستایی بستگی ندارد بلکه در هر جامعه انسانی می‌توان با ایجاد چنین کارگاه‌هایی در جهت رونق اقتصادی شهر و روستا قدم برداشت.

آشنایی با فعالان اقتصاد مقاومتی زمینه را برای ایجاد کارگاه‌های میوه خشک‌کنی فراهم کرده و باعث می‌شود افراد جویای کار با استفاده از تجربیات چندین ساله آنها در این امر نسبت به کسب موفقیت‌های بهتر و بیشتر تلاش کنند.

یکی از فعالان اقتصاد مقاومتی در این عرصه، فرید

با وجود همه توصیه‌های وزارت بهداشت مبنی بر عدم مصرف چیپس و ضرر و زیان‌های ناشی از آن، ما به شما پیشنهاد می‌کنیم با خیال راحت تا می‌توانید چیپس بخورید.

مدت‌هاست در آجیل‌فروشی‌ها و سوپرمارکت‌های بزرگ میوه‌های خشک شده خوشمزه و خوشرنگ در طعم‌های مختلف به صورت بسته‌بندی شده موجود است، این میوه‌های خشک شده را چیپس میوه‌ای می‌گویند که یکی از تنقلات مقوی و مغذی است که به میز پذیرایی از مهمانان به ویژه در ایام خاص و مناسبت‌ها در طول سال رنگ و بوی خاصی می‌دهد.

چیپس میوه‌ای را می‌توان به عنوان یک میان‌وعده سالم در سید خانگی قرار داد و به عنوان تنقلات مقوی با کودکان همراه کرد همچنین در کنار آجیل به عنوان یک خوردنی خوشمزه برای لحظات شاد زندگی از آن بهره جست.

چیپس میوه‌ای را خانم‌های خوش سلیقه با انواع میوه‌های تابستانی درست می‌کنند ولی فعالان اقتصاد مقاومتی با استفاده از دستگاه‌های تخصصی صنایع تبدیلی، چیپس میوه‌ای تولید کرده و روانه بازار می‌کنند تا در تمام فصول سال بتوان از این چیپس‌ها استفاده کرد.

صنایع تبدیلی مانع از دورریز محصولات کشاورزی

استفاده از صنایع تبدیلی نه تنها باعث بهره‌وری بیشتر میوه‌ها، سبزیجات و صیفی‌جات می‌شود بلکه از دورریز





می‌توان آن را از شرکت‌های تولید داخل که بهتر از نمونه‌های خارجی است، تهیه کرد و سایر ملزومات اعم از اسلایسر دستی، چاقو، وان شستشو، آبکش و ... برخی از ملزوماتی هستند که در کارگاه میوه خشک‌کنی باید آنها را تهیه کرد.

آیا دستگاه‌ها به نگهداری خاصی نیاز دارند؟

خیر، به تعمیر و نگهداری خاصی نیاز ندارد ولی به هر حال باید در استفاده از لوازم برقی و سایر موارد کاربردی دقت‌های لازم صورت گیرد.

مراحل انجام خشک کردن میوه به چه ترتیب است؟

مرحله اول شستشو، اسلایس، قطعه‌بندی، چیدن و بعد از آن نیز خشک کردن و بسته‌بندی مراحل پایانی کار را شامل می‌شود.

معمولا کدام میوه‌ها قابلیت خشک شدن و تبدیل به چیپس شدن را دارد؟

محدودیتی برای میوه‌ها وجود ندارد و اکثرا میوه‌ها، سبزیجات و صیفی‌جات را می‌توان خشک کرد، میوه‌هایی همچون سیب، گلابی، آلو، کیوی، آلبالو، قیسی، انبه، نارگیل، نارنگی و پرتغال جزو میوه‌هایی هستند که می‌توان از آنها چیپس میوه تولید کرد.

برای ایجاد یک کارگاه به چه مجوزهایی نیاز است؟

در مراحل اولیه مجوز فعالیت از جهاد کشاورزی و اداره بهداشت ضروری است.

اگر یک فرد بخواهد وارد این کار شود پیشنهاد شما چیست؟

اگر یک فرد مستعد و پرتلاش باشد، هرکاری به نتیجه خواهد رسید، این کار یک صنعت نوپا و جدید بوده که بسیار مستعد

نعمت‌پور در شهرستان اهر است که دارای مدرک کارشناسی عمران و کاردانی حسابداری بوده و در زمینه تحقق اقتصاد مقاومتی و اشتغال‌زایی به ایجاد کارگاه میوه خشک‌کنی در شهرستان اهر اقدام کرده است. با این جوان فعال اقتصاد مقاومتی هم کلام شده‌ایم تا از جزئیات ایجاد کارگاه و اشتغال‌زایی صورت گرفته صحبت کرده و تجربیات خود را در این زمینه به اشتراک بگذارد که مشروح گفت‌وگو با وی پیش روی شماست.

آقای نعمت‌پور از چه زمانی کارگاه میوه خشک‌کنی را در شهرستان اهر راه‌اندازی کرده‌اید؟

با مطالعاتی که انجام دادم عرصه صنایع تبدیلی کشاورزی را شناسایی کرده و متوجه شدم در صورت استفاده از صنایع تبدیلی می‌توان امکان عرضه خارج از فصل انواع میوه‌ها و سبزیجات را در بازار فراهم کرد و ماندگاری آنها را نیز افزایش داد و مهم‌تر از همه اینکه می‌توان ارزش اقتصادی آن را چند برابر کرد؛ بنابراین بعد از مطالعات فراوان و آشنایی با نحوه فعالیت و علاقه‌ای که داشتم سه سال پیش کارگاه میوه خشک‌کنی را در شهرستان اهر راه‌اندازی کردم.

برای ایجاد یک کارگاه میوه خشک‌کنی چه میزان اعتبار اولیه مورد نیاز است؟ و اینکه مساحت کارگاه چقدر باید باشد؟

اعتبار اولیه برای ایجاد کارگاه میوه خشک‌کنی در مقیاس خانگی با یک دستگاه خشک‌کن ۱۰۰ کیلویی حدود ۲۵ میلیون تومان اعتبار مورد نیاز است، مساحت کارگاه حدود ۴۰ متر مربع بوده و در ابتدا حداقل سه نفر نیروی کار نیاز است.

در یک کارگاه میوه خشک‌کنی چه نوع دستگاه‌هایی لازم است و این دستگاه‌ها را از کجا می‌توان تهیه کرد؟

در مرحله اول دستگاه خشک‌کن کابینتی مورد نیاز است که

وام و تسهیلات حمایتی را بدون کوچکترین چشم‌داشتی برای ما در نظر گرفت، بسیج سازندگی سپاه پاسداران بوده است.

آیا از اول کار با حمایت بسیج سازندگی این کار را شروع کرده‌اید؟

خیر، بنده در ابتدا خودم به راه‌اندازی این کارگاه اقدام کرده بودم ولی بعدها برای گسترش آن نیاز به سرمایه بیشتری بود که از طریق اطلاعیه‌ای که در شهر نصب شده بود، یکی از دوستان مرا مطلع کرد، بسیج سازندگی سپاه برای طرح‌های اقتصاد مقاومتی تسهیلاتی را در اختیار کارآفرینان می‌گذارد پس از مراجعه و دریافت تسهیلات و حمایت کامل بسیج سازندگی سپاه ناحیه اهر توانستم کسب و کار خود را گسترش دهم.

آیا برنامه‌ای برای آینده این کارگاه دارید؟

بله، در حال حاضر سوددهی این کارگاه فقط ۲۵ درصد است ولی با راه‌اندازی بخش بسته‌بندی میزان سوددهی می‌تواند تا ۴۰ درصد افزایش یابد همچنین در صدد هستیم میوه‌هایی که در اهر انباشت و دورریز می‌شوند با تبدیل به میوه خشک به صورت بهینه استفاده کنیم.

چه خواسته‌ای از مسوولان دارید؟

متأسفانه مسوولان اداره جهاد کشاورزی، بهداشت و سایر ادارات مربوطه در امر صدور مجوز سنگ‌اندازی می‌کنند و برای راه‌اندازی بخش بسته‌بندی و دریافت نشان سیب سلامت با مشکلات بسیاری روبه رو شده‌ایم که امیدواریم تسهیل گردد. همچنین امیدواریم در زمینه فروش و بازاریابی نیز کمک‌هایی از سوی مسوولان به کارآفرینان صورت گیرد زیرا بازاریابی بسیار مشکل بوده و بدون حمایت ارگان‌های دولتی بسیار هزینه‌بر است.

بازار فروش چیپس میوه‌های شما کدام مناطق است؟

در حال حاضر بازار فروش ما شهر تبریز و تهران است و در صورت راه‌اندازی واحد بسته‌بندی به کل کشور ارسال خواهد شد و در صورت توسعه کارگاه و گسترش آن می‌توان برای صادرات این محصولات نیز برنامه‌ریزی کرد.

رشد است و می‌توان گفت بازار خوبی دارد، به عنوان مثال سبزیجات در زمانی که به وفور در دسترس هستند، می‌توان آنها را خشک کرد و در زمان‌هایی که در دسترس نیستند؛ به خوبی و فراوانی استفاده کرد.

چگونه می‌توان با صنایع تبدیلی از دورریز شدن میوه‌ها جلوگیری کرد؟

صنایع تبدیلی یعنی استفاده صددرصدی از میوه و محصولات کشاورزی، به عنوان مثال بخش سالم میوه خشک شده، بخش دیگر به عنوان دمنوش استفاده شده و از ضایعات آن لواشک تولید می‌شود.

یا گوجه‌فرنگی یک قسمت خشک شده، از یک قسمت رب تولید می‌شود و ضایعات خشک آن نیز به پودر گوجه‌فرنگی تبدیل می‌گردد. توسعه صنایع تبدیلی و تکمیلی بخش کشاورزی یکی از بهترین راهکارهای اشتغال‌زایی در مناطق روستایی است که جلوگیری از مهاجرت بی‌رویه از روستا به شهر، کاهش ضایعات محصولات کشاورزی، افزایش ارزش افزوده محصولات و پیشرفت اقتصادی و اجتماعی مناطق روستایی را به همراه دارد.

صنایع تبدیلی از قابلیت ایفای نقش تعیین‌کننده در تنظیم بازار محصولات کشاورزی نیز برخوردار است، بیشتر کشاورزان از عرضه همزمان محصولاتشان در بازار و کاهش شدید قیمت متضرر می‌شوند و این در حالی است که با استفاده از صنایع تبدیلی می‌توان محصولات کشاورزی را در خارج از فصل به بازار عرضه کرد. ایجاد صنایع تبدیلی و تکمیلی موثرترین راهکار برای کاهش حجم ضایعات کشاورزی به شمار می‌رود.

اشتغال‌زایی کارگاه شما به صورت مستقیم و غیرمستقیم چند نفر است؟

اشتغال‌زایی این کارگاه در مقیاس خانگی حداقل پنج نفر به طور مستقیم و چهار نفر غیر مستقیم است.

نحوه حمایت‌های بسیج سازندگی از شما به عنوان فعال اقتصاد مقاومتی چطور بود؟

بدون اغراق باید بگویم، تنها نهادی که از ما حمایت کرده و





درمان‌های خانگی آفتاب‌سوختگی؛ از عسل تا سیب‌زمینی

آفتاب سوختگی یکی از پیامدهای قرار گرفتن در برابر آفتاب است که به خصوص در سواحل دریا بیشتر ایجاد می‌شود؛ بنابراین هنگام حضور در زیر تابش نور خورشید باید نکاتی را رعایت کرد. اگرچه پوشیدن لباس‌های راحت و کلاه آفتاب‌گیر در کنار پرهیز از حضور در ساعات اوج تابش خورشید، بهترین و مؤثرترین اقدام برای جلوگیری از آفتاب سوختگی است، اما باید از کرم ضد آفتاب ضد آب نیز استفاده کنید. اگر موهای نازک یا قهوه‌ای دارید، کرم‌های ضد آفتاب را روی پوست سر بمالید. از مصرف آب آشامیدنی یا میوه‌های غنی از آب مانند پرتقال یا هندوانه فراموش نکنید. از خوردن شیرینی‌ها اجتناب کنید، زیرا ممکن است التهاب را افزایش دهد، اما در صورت بروز آفتاب سوختگی می‌توانید خیلی سریع با چند ترفند خانگی، این وضعیت را بهبود بخشید:

است دچار مسمومیت بوتولیسم شوند. **جو دوسر:** این ماده یک ضد التهاب طبیعی است که می‌توانید از خیسانده آن برای استحمام استفاده کنید. کمی جو دوسر را برای چند ساعت در آب خیس کنید؛ می‌توانید هم از آن بنوشید و هم به محل سوخته بمالید یا با آب جو دوسر حمام کنید. **روغن‌های گیاهی:** کمی روغن گشنیز را روی منطقه آفتاب سوخته قرار دهید. اسانس‌هایی مانند استوفودوس می‌تواند باعث کاهش التهاب و بهبود سریع پوست شود. **نوشیدن آب:** اگرچه همیشه با بروز مشکلات پوستی به دنبال انواع پماد و مرهم هستیم، اما جالب است بدانید که نوشیدن آب فراوان به دلیل تامین رطوبت مورد نیاز بدن روند ترمیم پوست و تسکین درد را تسریع می‌کند.

ماسه: آفتاب سوختگی با احساس سوزش ناراحت کننده‌ای همراه است که برای تسکین آن نیاز به خنک شدن پوست خواهد بود. کافی است سری به یخچال بزنید و از «ماسه» کمک بگیرید. لایه‌ای ضخیم از ماسه را روی پوست بمالید و اجازه دهید ۱۵ دقیقه بماند سپس با آب خنک بشویید.

ژل آلوئه ورا: لوئه ورا روند بهبود زخم‌ها را تسریع می‌کند. اگر از آفتاب سوختگی رنج می‌برید، مقداری ژل آلوئه ورا روی پوست آسیب دیده بگذارید و به آرامی ماساژ دهید. اگر آفتاب سوختگی با درد شدیدی همراه است، اجازه دهید لایه‌ای نازک از آن روی پوست بماند. این کار را سه مرتبه در روز تا زمان بهبود قرمزی پوست تکرار کنید. **سیب زمینی:** یک عدد سیب زمینی رنده شده را با کمی آب لیمو و یک قاشق سوپخوری روغن زیتون خالص مخلوط کنید و روی پوست به شکل مرهم بگذارید. پس از یک ساعت پوست را با آب بشویید. این کار را چندین مرتبه در روز تکرار کنید.

خیار: خیار را همه افراد به عنوان یکی از بهترین خوراکی‌های سرشار از آب می‌دانند که افزون بر خوردن به شکل موضعی نیز مفید خواهد بود. در موارد آفتاب سوختگی، توصیه می‌شود حلقه‌های خیار را چند دقیقه روی پوست ملتهب بگذارید. تامین رطوبت پوست باعث تسکین سریع خواهد بود.

عسل: عسل بهتر از هر درمان آنتی بیوتیکی می‌تواند از عفونت و درد ناشی از آفتاب سوختگی پیشگیری کند، اما به خاطر داشته باشید که آن را برای کودکان کمتر از ۱۲ سال استفاده نکنید، زیرا ممکن

به خاطر داشته باشید...

در این شرایط لازم است با پزشک مشورت کنید:

علایم آفتاب سوختگی در حد درجه ۳ باشد. تاول‌های بزرگی روی پوست ظاهر شود، زیرا خطر بروز عفونت وجود دارد. آفتاب سوختگی با احساس درد یا خارش زیاد همراه باشد.

کدام مواد غذایی می‌تواند به آفتاب سوختگی کمک کند؟

پوست آفتاب سوخته خود را که به شکل بافت مرده و شاخی شده در آمده است، نکنید، زیرا کندن آن سبب آسیب بیشتر به پوست می‌شود بنابراین این اجازه دهید خود پوست، خشک و ریخته شود. همچنین برخی از خوراکی‌ها از آفتاب سوختگی محافظت می‌کنند. چنین مواد غذایی شامل شکلات، چای سبز، دانه‌های انگور هستند که به علت وجود پلی فنول می‌توانند به جلوگیری از آفتاب سوختگی کمک کنند. آفتاب سوختگی به تدریج بروز می‌کند و پس از ۲۴ ساعت به اوج می‌رسد. آفتاب سوختگی روند پیری پوست را تسریع می‌کند و یکی از عوامل در بروز سرطان‌های پوست است. در صورت آفتاب سوختگی خفیف (درجه یک)، رنگ پوست، صورتی یا قرمز می‌شود و با احساس گرما هنگام لمس پوست همراه است. اگر آفتاب سوختگی به سطح ۲ برسد، افزون بر قرمزی پوست، تاول‌های کوچکی با احساس خارش ایجاد می‌شود. در نوع درجه ۳، پوست به رنگ قرمز بسیار تیره در می‌آید و ممکن است تاول نیز ظاهر شود. در این حالت فرد دچار لرز، سردرد، حالت تهوع، سرگیجه یا تب می‌شود.



باید‌ها و نباید‌هایی درباره سیاه‌دانه

جوش‌های زیرپوستی بسیار موثر است. این درمان‌گران برای تهیه این ترکیب به بیماران‌شان توصیه می‌کنند روغن کنجد و پودر سیاه‌دانه را با یکدیگر ترکیب کرده و آن را روی پوست صورت ماسک کنند.

استفاده از این ترکیب به مدت ۲ هفته به بهبود جوش‌های زیرپوستی منجر می‌شود، اما هنگام استفاده از این ترکیب باید مراقب بود که بیش از اندازه از این روغن روی پوست استفاده نکنید چرا که استفاده بیش از اندازه از انواع روغن‌ها موجب بسته شدن منافذ پوستی می‌شود. برای استفاده از این ترکیب باید سرانگشتان‌تان را اندکی به این روغن آغشته کنید و روی پوست‌تان ماساژ دهید.

برای افرادی که شیمی‌درمانی کرده‌اند

یکی دیگر از خواص سیاه‌دانه و عصاره به دست آمده از آن کاهش عوارض ناشی از مصرف داروهای شیمیایی و مدرنی است که امروزه برای درمان بیماری‌های سخت و مزمن همچون سرطان مورد استفاده قرار می‌گیرد. دانه‌های سیاه دانه و روغن گرفته شده از آن به دلیل خواص درمانی ویژه‌ای که دارد از جمله بهترین داروهای گیاهی و طبیعی برای بیماران محسوب می‌شود که به دلیل شیمی‌درمانی یا مصرف داروهای شیمیایی دچار نارسایی و اختلال در عملکرد کلیه‌ها شده‌اند.

با مصرف روغن سیاه دانه می‌توان مانع از دفع پروتئین از ادرار شد و تا حد زیادی کراتین موجود در خون را کنترل و مهار کرد. از این رو افرادی که در معرض شیمی‌درمانی قرار دارند، می‌توانند با مشاوره با درمانگر طب سنتی و مصرف سیاه دانه بخشی از عوارض جانبی شیمی‌درمانی را بر کلیه‌های‌شان کنترل کنند.

در متون طب سنتی برای سیاه‌دانه خواص مقوی و منحصر به فردی ذکر شده است. بسیاری از حکما و اطباء طب سنتی ایران، هند و چین از سیاه‌دانه، روغن و عصاره آن به صورت موضعی و خوراکی برای درمان بسیاری از بیماری‌ها و اختلال‌های جسمی استفاده می‌کنند.

به اعتقاد این گروه از درمانگران مصرف سیاه دانه می‌تواند در درمان بسیاری از بیماری‌ها از قبیل بیماری‌های دستگاه کلیه، دستگاه گوارش (مثل نفخ، تورم معده، زخم معده) و پیشگیری از ابتلا به انواع بیماری‌های مزمن و سرطان موثر باشد. مصرف موضعی و خوراکی سیاه‌دانه علاوه بر جنبه درمانی در حوزه بهداشت و زیبایی نیز کارکردهای متنوعی دارد که مهم‌ترین آن درمان جوش‌های چرکی و ناشی از چربی پوست است.

درمان نفخ دردناک شکم

نفخ یکی از شایع‌ترین اختلال‌هایی است که امروزه بسیاری از مردم آن را تجربه می‌کنند. پیدایش این اختلال رابطه زیادی با شیوه زندگی و نوع رژیم غذایی و حتی زیاده‌روی در مصرف غذاها دارد. از دیدگاه درمانگران طب سنتی مصرف سیاه‌دانه می‌تواند نفخ و دردهای ناشی از آن را در بیشتر افرادی که به نفخ معده دچار هستند درمان کند. البته در برخی متون اشاره شده در صورتی که پودر تخم سیاه‌دانه را با پودر دارچین مخلوط کرده و اندکی از این مخلوط را روی غذایشان بپاشند به درمان نفخ معده کمک و دردهای ناشی از آن را کنترل می‌کند.

پوستی صاف و یکدست می‌خواهید

در برخی متون طب سنتی به این نکته اشاره شده که استفاده موضعی از تخم سیاه‌دانه و روغن کنجد برای درمان

نکاتی درباره سیاه‌دانه که باید بدانید

سیاه‌دانه خواص درمانی بی‌شماری دارد که در کنار برخی گیاهان یا روغن‌های طبیعی دیگر می‌تواند تاثیرات درمانی موثر و کم‌نظیری در کنترل بیماری‌ها و درمان آن‌ها داشته باشد. مخلوط پودر سیاه‌دانه و عسل به ترتیب به میزان ۲۵ و ۱۰۰ گرم و میل کردن آن هنگام سردرد به تسکین دردهای ناحیه سر و جمجمه کمک می‌کند.

افرادى که بعد از ابتلا به سرماخوردگی مدام عطسه می‌کنند می‌توانند جوشانده مخلوط سیاه‌دانه بوداده و روغن زیتون را به مدت یک دقیقه روی پیشانی خود مرهم کنند. این مخلوط به آن‌ها کمک می‌کند تا از شر عطسه‌ها خلاص شوند.

برخی از درمانگران طب سنتی بر این باورند که سیاه‌دانه جویده شده و ترکیب شده با بزاق دهان موجب درمان زگیل می‌شود. افراد مبتلا به سینوزیت بهتر است در فصل پاییز هفته‌ای یک بار از بخور سیاه‌دانه استفاده کنند. مصرف سیاه‌دانه در وعده‌های غذایی برای خانم‌های سردمزاجی که شیر آن‌ها برای نوزادشان کم است موثر است و به مرور موجب افزایش شیر آن‌ها می‌شود.

تسکین دردهای شکمی

خانم‌های بارداری که در روزهای پایانی دوران بارداری قرار دارند و در انتظار تولد فرزند خود به سر می‌برند با شروع دردهای شکمی یا دردهای زایمان می‌توانند از ترکیب سیاه‌دانه و عسل برای کنترل درد و افزایش مقاومت و توان بدن‌شان استفاده کنند. برای تهیه این ترکیب کافی است ۲۵ گرم از پودر الک شده سیاه‌دانه را با ۱۰۰ گرم عسل مخلوط کرده و سپس مقدار اندکی روغن حیوانی به آن اضافه کنند. مصرف این مخلوط علاوه بر کاهش میزان درد در ناحیه شکم به افزایش توان و قوت زانو هنگام زایمان کمک می‌کند. البته فراموش نکنید که نباید خودسرانه از این مخلوط استفاده کنید و برای تجربه آن حتماً از مشاوره با متخصص طب سنتی و پزشک زنان‌تان بهره بگیرید.

املت یونانی با سیاه‌دانه بخورید

یکی از روش‌هایی که به کمک آن می‌توانید مصرف سیاه‌دانه را به برنامه غذایی روزانه‌تان اضافه کنید تهیه املت یونانی با سیاه‌دانه است. برای تهیه این املت که می‌توانید در وعده صبحانه آن را میل کنید به ۲ عدد تخم‌مرغ، یک عدد گوجه‌فرنگی، کمی پنیر سفید فتا، یک حبه سیر، ۲ قاشق سیاه‌دانه و اندکی فلفل نیاز دارید. برای تهیه این املت کافی است به اندازه نصف قاشق غذاخوری روغن زیتون در تابه بریزید و گوجه خرد شده و سیر را در آن تفت دهید.

سپس تخم‌مرغ را به آن اضافه کنید و در آخرین مرحله پخت پنیر رنده شده فتا، فلفل و سیاه‌دانه را روی تخم‌مرغ بریزید. به این ترتیب به سادگی می‌توانید سیاه‌دانه را به برنامه غذایی روزانه‌تان اضافه کنید و از خواص درمانی و تسکین دهنده آن بهره ببرید.

پنیر با چاشنی سیاه‌دانه بخورید

یکی دیگر از روش‌هایی که می‌توانید به کمک آن سیاه‌دانه را به سبب غذایی خانواده اضافه کنید استفاده از پودر تخم سیاه‌دانه با پنیر در وعده صبحانه یا میان‌وعده عصر است. می‌توانید با پودر کردن تخم سیاه‌دانه و پاشیدن آن روی پنیری که تصمیم دارید میل کنید یک پنیر با چاشنی سیاه‌دانه در منزل تهیه و از آن برای بهره بردن از خواص سیاه‌دانه استفاده کنید.

نسخه‌ای برای درمان جوش‌های چرکی

اگر در گروه جوان‌هایی قرار دارید که از دست جوش‌های التهابی و ترشحات چرکی آن رنج می‌برید، می‌توانید با استفاده از خمیر سیاه‌دانه برای درمان این جوش‌ها که غالباً بعد از بلوغ در نوجوانان به وجود می‌آید و در برخی موارد تا جوانی افراد ادامه پیدا می‌کند، اقدام کنید. برای تهیه این خمیر کافی است ۲ قاشق پودر سیاه‌دانه را با مقداری سرکه ترکیب کرده و آن را روی صورت خود ماسک کنید. این ترکیب کمک می‌کند جوش‌های التهابی و چرکی به مرور خشک و برطرف شوند.



راه‌های خانگی و ساده برای درمان موخوره

روتین همیشگی خود بشویید و نرم کننده بزنید. پس از اینکه نرم کننده را از موهای خود پاک کردید، محلولی که تهیه کرده بودید را به موهای خود بزنید. از این ترکیب می‌توانید ۱ تا ۲ مرتبه در ماه استفاده کنید.

استفاده از ژل آلوئه ورا

ژل آلوئه ورا جزء آیتم‌های معجزه آسا برای مو محسوب می‌شود. این ماده خواص آنتی‌اکسیدانی و ضد میکروبی داشته و از این رو به سلامت مو کمک بسیار زیادی می‌کند. علاوه بر آن، سبب نرمی و لطافت موها شده و موها را تغذیه می‌کند. برای استفاده از این ماده تنها کافی است موهای خود را شسته، نرم کننده بزنید. سپس ۲ قاشق غذاخوری از ژل آلوئه ورا را از برگ آن خارج کرده و به موها و پوست سرتان بزنید. بگذارید این ماده ۱۰ تا ۱۵ دقیقه روی سرتان بماند و سپس آن را بشویید. از ژل آلوئه ورا می‌توانید ۲ مرتبه در هفته استفاده کنید.

استفاده از مایونز

یک روش ثابت شده و آشنا برای درمان موخوره! مایونز حاوی اسیدهای چرب است که باعث می‌شود موهای شما تغذیه گردد. همچنین می‌توان مایونز را یکی از بهترین نرم کننده‌ها برای صافی و نرمی موها به حساب آورد. مایونز را به تمام موهای خود، خصوصا نوک موها بزنید؛ چراکه این قسمت‌ها اصلی‌ترین

یکی از دشمنان اصلی موهای بسیاری از خانم‌ها، موخوره‌ها هستند. داشتن موی سالم، مستلزم حفظ و تعادل رطوبت و پروتئین در مو است. کمبود پروتئین سبب ریش شدن مو و کش آمدن آن شده و کمبود رطوبت باعث شکنندگی موها و در نهایت ایجاد موخوره می‌شود. همچنین عواملی مثل استفاده از اتو مو، سشوار، بابلیس، استفاده بیش از اندازه از رنگ مو، دکلره و به طور کلی مواد شیمیایی، شانه کردن موهای خیس، سفت بستن موها، کوتاه نکردن موها و بسیاری مورد دیگر وجود دارد که باعث به وجود آمدن موخوره می‌شود.

اگر شما هم به دنبال روش‌هایی برای از بین بردن موخوره‌هایتان هستید، پیشنهاد می‌کنیم این مقاله را از دست ندهید. در ادامه این مقاله با روش‌های خانگی ساده و کاربردی برای از بین بردن موخوره‌های خود آشنا خواهید شد.

روش‌های ساده خانگی برای از بین بردن موخوره

استفاده از سرکه سیب

یکی از روش‌های ساده برای از بین بردن موخوره، استفاده از سرکه سیب است. استفاده از سرکه سیب سبب متعادل شدن میزان تولید چربی در پوست سر می‌شود. علاوه بر آن، آلودگی‌های باقی مانده روی سر را از بین برده و ساقه موها را قوی می‌کند. برای استفاده از این ماده تنها کافی است ۲ قاشق غذاخوری سرکه سیب را با ۲ فنجان آب مخلوط کنید. محلول را کنار گذاشته و موهای خود را به صورت طبیعی و

را به کل موهایتان زدید، یک حوله روی سر خود بگذارید و ۴۵ دقیقه صبر کنید. در نهایت موهای خود را با یک شامپوی ملایم شسته و نرم کننده بزنید. از این روغن‌ها می‌توانید ۲ تا ۳ مرتبه در هفته استفاده کنید.

استفاده از چای سبز کیسه‌ای

چای سبز حاوی آنتی‌اکسیدان‌هایی است که سبب کاهش و همچنین جلوگیری از آسیب موها می‌شود. استفاده از چای سبز کیسه‌ای باعث می‌شود موخوره و وزی مو از بین رفته و مو نرم و درخشان شود. برای استفاده از آن تنها کافی است ۲ فنجان چای سبز دم کنید و بگذارید تا سرد شود. سپس موهای خود را شسته و نرم کننده بزنید؛ در نهایت نیز چای سبز دم شده را به کل موهایتان بزنید؛ اما در این مرحله دیگر موهای خود را نشویید. شما می‌توانید ۱ مرتبه در هفته از این مورد استفاده کنید.

استفاده از آب پیاز

ممکن است تا حدودی دور از ذهن به نظر برسد؛ اما آب پیاز می‌تواند سبب تقویت ساقه موها و افزایش رشد آن‌ها گردد. همچنین می‌تواند سبب تقویت فولیکول‌های مو گردد. برای افزایش بازدهی می‌توانید یک قاشق غذاخوری عسل را به ۱ فنجان آب پیاز اضافه کنید. مخلوط تهیه شده را روی پوست سر و قسمت‌های پایینی موهایتان بزنید. بگذارید ۳۰ دقیقه روی مو باقی بماند و در نهایت با شامپوی ملایم و غیر سولفات‌شده بشویید و نرم کننده بزنید. شما می‌توانید یک بار در هفته از این ترکیب استفاده کنید.

استفاده از ماء الشعیر

ممکن است تا کنون به گوش تان نخورده باشد؛ اما ماء الشعیر را می‌توان به عنوان یکی از موثرترین روش‌های ممکن برای درمان موخوره به حساب آورد. استفاده از ماء الشعیر، مقادیر مناسبی از شکر و

قسمت‌های تجمع موخوره هستند. بگذارید مایونز برای حدود نیم ساعت روی موهایتان بماند و سپس با یک شامپوی ملایم، موهای خود را شست و شو دهید. پس از شستن مایونز می‌توانید به موهای خود نرم کننده بزنید. از این ماده می‌توانید یک مرتبه در هفته استفاده کنید.

استفاده از وازلین

استفاده از وازلین سبب حفظ رطوبت موهای شما شده و باعث جلوگیری از شاخه شاخه شدن موها و به وجود آمدن موخوره و همچنین از بین بردن آن می‌شود. علاوه بر آن، سبب نرم شدن مو شده و وزی و حالت نامناسب مو را از بین می‌برد. برای استفاده از این محصول تنها کافی است تا وازلین را به موهای خود بزنید. وازلین را بیشتر روی نوک موهای خود بزنید؛ چراکه اصولاً موخوره‌ها در قسمت انتهایی ساقه موها قرار دارند. یک حوله به سر خود پیچیده و بگذارید تا صبح روی موهای شما باقی بماند. صبح روز بعد موهای خود را با یک شامپوی ملایم بشویید و در نهایت از نرم کننده استفاده کنید. شما می‌توانید ۱ مرتبه در هفته این روند را تکرار کنید.

استفاده از روغن‌های طبیعی

روغن‌های طبیعی مختلفی وجود دارند که می‌توانند سبب از بین رفتن موخوره‌های شما شوند. از میان این روغن‌ها می‌توان به روغن زیتون، روغن آرگان، روغن هسته انگور، روغن کرچک، روغن جوبابا و روغن نارگیل اشاره کرد. استفاده از هر یک از این روغن‌ها باعث حفظ رطوبت در موهای شما شده و همچنین ساقه موهایتان را تغذیه می‌کند. در نهایت نیز منجر به از بین بردن موخوره‌ها می‌شود. برای استفاده از هر یک از این روغن‌ها تنها کافی است تا روغن مورد نظر خود را برای چند ثانیه روی حرارت گرم کنید.

سپس روغن را به موها و پوست سر خود زده و ماساژ دهید. در قسمت‌های انتهایی موها بیشتر از روغن استفاده کنید. پس از اینکه روغن





همچنین استفاده از این دارو سبب نرم شدن و درخشندگی موهای شما می‌گردد. برای استفاده از این ماده، ۱ تا ۲ قاشق غذاخوری را با کمی آب مخلوط کنید تا حالت خمیری بگیرد. سپس موهای خود را شسته و در نهایت این ترکیب را به موهای خود زده و به خوبی پخش کنید. بگذارید حدود ۳۰ دقیقه روی سر باقی بماند و در نهایت سر خود را با آب بشویید.

استفاده از چای بابونه

استفاده از چای بابونه نیز می‌تواند سبب از بین رفتن و درمان موخوره‌های شما گردد. همچنین می‌تواند وز موها را کاهش داده و سبب نرمی و درخشندگی مو گردد. به این منظور، چند کیسه چای بابونه را بجوشانید. بگذارید برای ۵ تا ۱۰ دقیقه دم بکشد؛ سپس منظر بمانید تا کاملاً سرد و خنک شود. با استفاده از این چای، موهای خود را شست و شو دهید. برای گرفتن بهترین نتیجه می‌توانید ۱ تا ۲ مرتبه در هفته این روند را انجام دهید.

استفاده از کره کاکائو

کره کاکائو یکی دیگر از مواد مفید برای موهای شماست که می‌تواند موخوره را از بین برده، و موهای شما را تا حد زیادی تقویت کند. برای این منظور ابتدا باید موهای خود را با شامپو بشویید؛

سپس کره کاکائو را به موهایتان بزنید. آن را روی سر ماساژ داده و بگذارید موهایتان به حالت طبیعی و بدون سشوار خشک شود. برای گرفتن نتیجه بهتر می‌توانید چند روز متوالی، ۱ الی ۲ مرتبه در روز از این کره استفاده کنید.

پروتئین را به فولیکول‌های آسیب دیده مو می‌رساند. علاوه بر آن، ماء الشعیر یک نرم کننده بسیار خوب به حساب می‌آید، حجم موها را بیشتر کرده و آن را درخشان و نرم می‌کند. برای استفاده از این نوشیدنی، مقداری از آن را در یک بطری اسپری بریزید.

موهای خود را با شامپو شسته و هنگامی که موهایتان قدری نم دار هستند، آن را به کل موها بع غیر از کف سر بزنید. بگذارید ۲ تا ۳ دقیقه در همین حالت روی موهایتان بماند. در نهایت نیز لازم نیست موهای خود را بشویید. اگر نگران بوی ماء الشعیر هستید باید بگوییم نگران نباشد؛ این بو بعد از خشک شدن از بین خواهد رفت. شما می‌توانید ۱ مرتبه در هفته از این اسپری استفاده کنید.

استفاده از عسل

از دیگر مواد ساده و طبیعی برای درمان موخوره، می‌توان به عسل اشاره کرد. عسل حاوی مواد مغذی فراوانی است و از این رو می‌توان آن را به عنوان یک نرم کننده و مرطوب کننده بسیار خوب به حساب آورد. برای استفاده از عسل برای درمان موخوره ۲ قاشق غذاخوری عسل را با ۴ فنجان آب گرم مخلوط کنید. سپس آن را به موهای شامپو شده خود بزنید. بگذارید چند دقیقه روی موها باقی بماند و سپس موهای خود را بشویید. استفاده از این روش، ۱ مرتبه در هفته بلامانع است.

استفاده از حنا

حنا خواص بی نظیری در از بین بردن موخوره دارد.

کدو حلوائی و استرس

کمبود تریپتوفان در بدن اغلب منجر به افسردگی می‌شود. کدوتنبل سرشار از تریپتوفان است که افسردگی و استرس را کاهش می‌دهد. خواص مسکن کدوتنبل در درمان بی‌خوابی بسیار موثر است.

کدو حلوائی و فشارخون

مصرف منظم کدوتنبل در حفظ کنترل فشارخون بسیار موثر است و در نتیجه خطر فشارخون بالا را کاهش می‌دهد. این فواید کدوتنبل به دلیل حضور پتاسیم در آن است. پتاسیم ماده معدنی حیاتی است که گردش خون در بدن را بهبود می‌بخشد. اگر داروی فشارخون مصرف می‌کنید بهتر است با پزشک‌تان درباره مصرف کدوتنبل مشورت کنید تا هیچ‌گونه تداخلی با داروهایتان نداشته باشد.

ویتامین‌ها و مواد تشکیل‌دهنده تخم کدو حلوائی

تخم کدو تنبل مواد مغذی ضروری بسیاری را برای سلامت بدن داراست مانند پروتئین، فیبر، آهن، مس، منیزیم، منگنز، فسفر، کلسیم، پتاسیم، روی، سلنیوم، فولات و نیاسین و همچنین آمینواسیدهای آرژنین و گلوتامیک اسید.

خواص ضدالتهابی

تخم کدو تنبل، تأثیر زیادی در کاهش التهاب مفاصل دارد. در واقع اثر آن را با داروهای ضدالتهابی غیراستروئیدی مقایسه می‌کنند. البته با یک تفاوت مهم که این تخم‌ها در مقایسه با ایندومتاسین هیچ‌نوع عوارض و مضراتی ندارد. یعنی باعث افزایش چربی‌های بد خون نمی‌شود.

ماسک کدو حلوائی برای پوست چرب

اگر پوست چربی دارید، یک قاشق سوپ خوری کدوتنبل و یک قاشق چای خوری سرکه سیب را با هم مخلوط کنید و این ترکیب را روی صورت مرطوب بمالید و تا ۳۰ دقیقه صبر کنید تا خشک شود. اول با آب ولرم و سپس با آب سرد بشویید. بعد از آن می‌توانید از مرطوب‌کننده مناسب پوست استفاده کنید.

با این که کدو حلوائی در همه فصول سال در بازار میوه و تره بار دیده می‌شود، اما در فصول سرد بیشتر به چشم می‌آید، چون یکی از گزینه‌های موثر برای پیشگیری از سرماخوردگی است. به خصوص برای کدبانوهای ایرانی که می‌توانند از آن انواع غذا، سوپ، سالاد و دسر تهیه کنند.

اما خاصیت این گرد نارنجی:

کدو حلوائی و پوست

کدو حلوائی یا همان کدو تنبل، منبع خوبی از ویتامین C و یک آنتی‌اکسیدان قوی و حاوی بتا کاروتن است که از آسیب اشعه UV محافظت می‌کند.

کدو حلوائی و مو

کدوتنبل منبع غنی از مواد معدنی از جمله پتاسیم و روی است. پتاسیم به حفظ سلامت مو کمک می‌کند و رشد مجدد آن را بهبود می‌بخشد.

کدو حلوائی و کاهش وزن

کدوتنبل یک سبزی بسیار کم‌کالری است. ۱۰۰ گرم کدوتنبل فقط ۲۶ کالری دارد. بیشتر کدوتنبل را در برنامه‌های کاهش وزن توصیه می‌کنند.

کدو حلوائی و تامین پتاسیم

پتاسیم یک ماده معدنی مهم برای عملکرد درست قلب و ماهیچه هاست. یک وعده کدوتنبل حدود ۵۵۰ گرم پتاسیم دارد. شما می‌توانید کدوتنبل را به وعده غذایی یا میان وعده خود اضافه کنید.

کدو حلوائی و سیستم ایمنی

کدو حلوائی سرشار از ویتامین، مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان برای تقویت سیستم ایمنی است. کدوتنبل برای حفظ عملکرد ماهیچه‌ها و تقویت سیستم ایمنی کاربرد دارد.

با افزایش تولید گلبول‌های سفید خون در بدن، سیستم ایمنی را تقویت می‌کند که باعث ایجاد مقاومت در برابر انواع مختلفی از عفونت‌ها مانند سرماخوردگی، آنفلوآنزا و تب می‌شود.



با کدو حلوائی از بیماری‌ها پیشگیری کنید



بهترین عصاره‌های گیاهی برای شاد بودن و رفع اضطراب

گیاهی استفاده می‌کنند تا خوابی راحت‌تر داشته باشند. هر چند بیشتر این عصاره‌ها بی‌ضررند، اما همیشه برچسب روی محصول را بخوانید تا به روشی سالم‌تر از آن استفاده کنید (مخصوصاً اگر قرار است آن را روی پوست‌تان بزنید).

عصاره‌های گیاهی برای اضطراب و افزایش شادی

همه‌ی عصاره‌هایی که به شما توصیه می‌کنیم این ویژگی مشترک را دارند که اضطراب‌تان را تسکین می‌دهند، شادتان می‌کنند و به طریقی انرژی منفی را از شما دور می‌نمایند؛ بنابراین اگر احساس افسردگی، اضطراب، دلشوره و یا ناراحتی در خانه خودتان دارید می‌توانید از این عصاره‌ها استفاده کنید. پیشنهاد می‌کنیم ابتدا مقدار کمی از هر عصاره بخريد، چون معمولاً تا زمانی که عصاره‌ها را امتحان نکنیم نمی‌دانیم کدام عصاره بهترین تاثیر را روی ما دارد. اگر بیماری خاصی دارید و دارو مصرف می‌کنید حتماً پیش از اینکه عصاره‌ی خاصی را به کار ببرید اول با پزشک‌تان مشورت کنید و دستورات لازم را از او بگیرید.

اسطوخودوس

اسطوخودوس به عنوان یکی از بهترین عصاره‌های گیاهی برای اضطراب شهرت دارد. عصاره اسطوخودوس زرد کم رنگ بوده و رایحه‌ای با شیرینی ملایم دارد که تقریباً مورد پسند همه است. می‌توانید از عصاره اسطوخودوس برای تقویت احساس آرامش و ریلکسیشن بدن وقتی که استرس دارید استفاده کنید. گفته می‌شود که اسطوخودوس برای رفع بیخوابی نیز مفید است. بوی خوش اسطوخودوس وقتی که تحت تنش هستید کمک‌تان می‌کند آرام شوید و افکار‌تان را سروسامان بدهید. سوزاندن شمع اسطوخودوس می‌تواند طی تمرینات مدیتیشن به بهبود تمرکزتان کمک کند.

همه می‌دانند که عصاره‌های گیاهی در ماساژ کاربرد دارند و در آرام کردن اعصاب موثرند. اما عصاره‌های گیاهی خیلی بیش از آنچه فکر می‌کنید کاربرد دارند. در واقع وقتی صحبت از تاثیر بر اعصاب می‌شود، عصاره‌های گیاهی ابزارهای مهمی به شمار می‌روند. آروماتراپی فقط ریلکس‌تان نمی‌کند؛ بلکه می‌تواند شما را شادتر و باانرژی‌تر نیز کرده و اعتماد بنفستان را افزایش بدهد. ضمناً عصاره‌های گیاهی که برای تسکین اضطراب و پاکسازی روح به کار می‌روند می‌توانند انرژی منفی را از جسم و ذهن و محیط‌تان دور کنند.

در این مطلب با ما باشید تا بهترین عصاره‌های گیاهی برای پاکسازی روح و محیط‌تان را به شما معرفی کنیم و به شما بگوییم کدام عصاره‌ها می‌توانند کمک‌تان کنند به هدف‌های‌تان برسید و تندرستی‌تان را تضمین کنید.

آروماتراپی و کاهش اضطراب

همه‌ی ما گهگاه دچار اضطراب می‌شویم و طی این زمان‌ها تا حدود زیادی تعادل روحی‌مان را از دست می‌دهیم. هر چند عصاره‌های گیاهی جایگزینی برای درمان‌های رایج نیستند، اما می‌توانند مکملی برای رویکردهای درمانی باشند و کمک کنند سطوحی از اضطراب که خیلی زیاد نیستند درمان شوند. راه‌های متنوعی برای استفاده از این عصاره‌های گیاهی وجود دارد؛ بنابراین همیشه قبل از اینکه عصاره‌ی خاصی را انتخاب کنید، ببینید کدام شیوه را ترجیح می‌دهید. شما می‌توانید شمع‌هایی بخريد که حاوی عصاره‌های بخصوصی هستند، می‌توانید خودتان در خانه چند عصاره را ترکیب کنید و یا اینکه می‌توانید عطرهایی که از عصاره‌های خاصی تهیه شده‌اند را به نقاط نبض‌تان بزنید (مثلاً به مچ دست‌ها و پایین گردن). برخی از افراد دستمال‌های آغشته به عصاره‌های گیاهی را با خود دارند تا هر وقت در شرایط استرس برانگیز قرار گرفتند آن را بو بکشند و عده‌ای نیز در اتاق خواب خود از عصاره‌های

گل سرخ

عصاره گل سرخ رایحه‌ای سبک و شیرین دارد و گفته می‌شود وقتی که حال و حوصله ندارید، اعتماد بنفس‌تان را افزایش می‌دهد. وقتی حادثه‌ای منفی و شوکه‌کننده‌ای در زندگی روی می‌دهد، عصاره گل سرخ می‌تواند به تسکین تنش‌تان کمک زیادی بکند. ضمناً عصاره گل سرخ، حس شادی و تندرستی را تقویت می‌کند. همه‌ی کارشناسان آروماتراپی عقیده دارند که عصاره گل سرخ شهوت آور است و می‌تواند در روتین مراقبت از پوست نیز قرار بگیرد.

علف ویتور (خس خس)

علف ویتور رایحه‌ای خوشایند و خاک مانند دارد و می‌تواند انرژی منفی را از شما و محیط‌تان دور کند. در مورد درمان خلق و خوی بد، علف ویتور در کاهش احساس خشم و عصبانیت بسیار موثر است. این گیاه می‌تواند افکار‌تان را جمع و جور کرده و حس خوبی به شما بدهد. خیلی از افراد ادعا می‌کنند علف ویتور به کاهش انرژی اضطرابی کمک می‌کند. یعنی مانند اسطوخودوس کمک‌تان می‌کند خواب راحت‌تری داشته باشید.

گیاه زیره

عصاره گیاه زیره یکی از عصاره‌هایی است که شهرت کمی دارد، اما تاثیرات آن قابل توجه است. عصاره زیره تا حدودی تند است و عده‌ای می‌گویند بسیار آرامش‌بخش است. گیاه زیره طی زمان‌هایی که احساس می‌کنید ذهن‌تان خسته و آشفته است توصیه می‌شود. عصاره زیره انرژی و اشتیاق‌تان را افزایش می‌دهد، در نتیجه احساس شادابی خواهید کرد. عصاره گیاه زیره می‌تواند راهکاری برای کاهش تنش و ناهماهنگی باشد، چه در محیط خانه و چه بین دو نفر. مثلاً استفاده از عصاره زیره نزدیک تخت‌خواب‌تان ممکن است به شما کمک کند اختلاف‌تان با همسر‌تان را رفع و رجوع کنید!

عصاره پرتقال

عصاره پرتقال باید در صدر لیست عصاره‌های شادی بخش قرار بگیرد. هرچند مکانیسم عملکرد عصاره پرتقال هنوز مشخص نیست، اما خیلی از کارشناسان عقیده دارند عصاره پرتقال، سروتونین را افزایش می‌دهد که یک پیام رسان حال خوب گن است. عصاره پرتقال برای

درمان کمبود انرژی عالی است و می‌تواند به شما انگیزه و روحیه بدهد. ضمناً وقتی روی چیزی کار می‌کنید که نیاز به خلاقیت دارد می‌توانید از عصاره پرتقال در اطراف خود استفاده کنید یا وقتی که مجبورید کار سخت و خسته‌کننده‌ای را انجام بدهید.

رزماری

عصاره رزماری برای درمان خستگی مفید بوده و به طور کلی روحیه را در زمان‌های اندوه و افسردگی تقویت می‌کند. عصاره رزماری برای دفع انرژی منفی بسیار خوب است و می‌تواند دقت و تمرکز را بالا ببرد. مطالعاتی که در مورد تاثیرات رزماری بر مغز در حال انجام است نشان می‌دهد عصاره رزماری به شما کمک می‌کند اطلاعات بیشتری را به ذهن بسپارید و میزان کلی کورتیزول را کاهش بدهید (هورمون استرس). استفاده از برگ‌های رزماری در آشپزی نیز شیوه‌ی خوبی برای بهره بردن از خواص آن است.

وانیل

وانیل لذیذ و شیرین است و تعجیبی ندارد که بوی آن نیز می‌تواند حس منفی را از وجودتان دور کند. اگر به دنبال عصاره‌ای برای تسکین نوسانات خلقی و بهتر شدن حال‌تان هستید، وانیل می‌تواند فوراً این کار را برای‌تان انجام بدهد. عصاره وانیل برای غلبه بر استرس و اضطراب مفید است.

بابونه

بابونه یکی از معروف‌ترین راهکارهای گیاهی برای درمان بیخوابی است. بابونه می‌تواند باعث خوابی عمیق و راحت شود و به همین دلیل خیلی از افراد قبل از خواب چای بابونه می‌نوشند. اما عصاره بابونه شهرت کمتری دارد، ولی در واقع برای تسکین اندوه مفید است. اگر بی‌حس و حال بودن‌تان مربوط به احساس تنهایی‌تان است، عصاره بابونه برای‌تان خوب است. خیلی از افراد ادعا می‌کنند بعد از استنشاق بوی بابونه احساس می‌کنند دوباره شارژ شده‌اند. عصاره بابونه نیز مانند عصاره گل سرخ در مراقبت از پوست نیز موثر است و به داشتن پوستی سالم و نرم و شفاف کمک می‌کند. ضمناً بابونه می‌تواند به محو شدن جای زخم کمک کند.



مضرات چیپس؛ این خوراکی خوشمزه

مدتی پیش چیپس سیب‌زمینی به عنوان مضرترین خوراکی اعلام شد؛ حالا سوال این است که چرا این میان‌وعده خوشمزه تا این حد آسیب‌زا است؟

روش‌های تولید و فرآوری چیپس در یک کارخانه یا کارخانه دیگر و حتی صنعت چیپس‌سازی از یک کشور به کشور دیگر متفاوت است. چیپس‌ها انواع مختلفی دارند. چیپس‌هایی که مستقیم از ورقه‌های سیب‌زمینی تهیه شده تا نوعی که با پودر سیب‌زمینی و سایر افزودنی‌ها تولید می‌شوند و جالب اینجاست که مشتریان این قبیل محصولات بیشتر برای طعم و مزه و کمتر براساس نوع ترکیبات و روش فرآوری، آن‌ها را انتخاب می‌کنند. به همین منظور برای افزایش آگاهی مصرف‌کنندگان به موارد قابل توجهی اشاره می‌کنیم.

چیپس نوعی محصول خوراکی به صورت ورقه ورقه یا اسلایس شده است. چیپس‌ها در گروه اسنک‌ها طبقه‌بندی می‌شوند. چیپس‌های معمولی از برش‌های نازک سیب‌زمینی و سرخ شدن در روغن تهیه و برای تنوع در طعم و جذب رطوبت مازاد به آن نمک و سایر مواد طعم‌دهنده می‌افزایند.

تفاوت چیپس معمولی با چیپس‌های ترتیلا و پرینگلز
محصولی که با نام چیپس، اما باظاهر متفاوت عرضه می‌شود و شاید ذهن اندکی از مصرف‌کنندگان را به خود معطوف کند چیپس‌هایی هستند که برخلاف چیپس‌های معمولی، برش‌هایی با بافت یکنواخت و قطر و ضخامت یک اندازه و یک‌شکل دارند. این چیپس‌ها که با نام‌ها و برندهای مختلف در بسته‌بندی‌های استوانه‌ای شکل عرضه می‌شوند از انواع چیپس پرینگلز هستند.

مشکل اصلی چیپس

غوطه‌ور کردن برش‌های چیپس در روغن و سرخ کردن عمیق آن‌ها می‌تواند چیپس را به ماده‌ای ناسالم تبدیل کند. در جریان برشته شدن ورقه‌های سیب‌زمینی، تبادل رطوبت بین بافتی محصول با روغن رخ می‌دهد. در واقع رطوبت سیب‌زمینی به روغن منتقل شده و در مقابل روغن در بافت محصول جایگزین می‌شود و روغنی که کیفیت و ماهیتش در تماس با رطوبت در حین سرخ شدن





چیپس خانه یا کارخانه؟

برخی مصرف‌کنندگان بر این باورند که با تهیه چیپس سیب‌زمینی در خانه می‌توانند سالم‌ترین محصول را تهیه کنند. خانواده‌ها باید بدانند در صورتی که سیب‌زمینی جوانه زده و سبز نباشد و از روغن مخصوص سرخ کردن و فقط یک‌بار مصرف شود و هنگام فرایند سرخ شدن روغن دود نکند و به نقطه اشتعال نرسد، می‌توانند محصول سالمی تهیه کنند، اما، چون کنترل این فرآیند در خانه سخت و دشوار است تهیه چیپس‌های کارخانه‌ای از برندهای معتبر و تحت نظارت که از روغن‌های جایگزین و یک‌بار مصرف استفاده می‌شود و به دلیل نظارت‌های مکرر میزان ترکیبات مضر کمتری تولید می‌شود مناسب‌تر خواهد بود.

ضمن این‌که از مصرف چیپس‌های به اصطلاح نوستالژی که با شکل و شمایل و بسته‌بندی دهه‌های پیشین تولید می‌شود جدا پرهیز کنید چرا که این محصولات با روغن‌های ناسالم در کارگاه‌های زیر پله‌ای بدون نظارت وزارت بهداشت تهیه شده و نوع بسته‌بندی این نوع محصولات در سلفون‌های شفاف به دلیل نفوذ نور و اکسیژن و گرما و میکروارگانیسم‌ها می‌تواند تهدیدکننده سلامت باشد.

توصیه بر این است که از مصرف چیپس‌های تغییر رنگ داده و کدوری که هاله‌ای به رنگ قهوه‌ای، سیاه یا سبز بر سطح آن‌ها دیده می‌شود اجتناب کنید. همچنین از استفاده بیش از حد از چیپس و اسنک‌ها به دلیل نمک زیادی که دارند خودداری کنید و این عادت نادرست و مرسوم که اغلب افراد با فوت کردن بر سطح محصول قصد حذف نمک آن را دارند ترک کنید، زیرا نمک علاوه بر سطح در بافت محصول نیز نفوذ کرده است.

تغییر یافته و حاوی اسیدهای چرب آزاد، پراکسید، رادیکال‌های آزاد و سایر ترکیبات مضر است، جذب سیب زمینی شده ضمن این‌که کالری محصول بر اثر دریافت روغن چند برابر می‌شود.

این در حالی است که در محصولات تهیه شده از پودر و خمیر سیب‌زمینی یا غلات به دلیل پایین بودن میزان رطوبت چنین واکنش‌های مضر کمتری اتفاق می‌افتد و دریافت روغن و کالری زایی محصول محدود است ضمن این‌که سوختگی‌های احتمالی در برش‌ها کمتر مشاهده می‌شود.

مشکل قابل توجه چیپس‌ها تولید ماده سمی و مضر آکریلامید در فرآیند سرخ شدن است که اغلب در محصولات حاوی کربوهیدرات به‌خصوص سیب زمینی و فراورده‌های آن در مجاورت با دمای بالا در هنگام سرخ شدن و در مواقعی که محصول تغییر رنگ داده و می‌سوزد به وفور ایجاد می‌شود و می‌تواند از عوامل آسیب‌زا به‌شمار رود.

علاوه بر چیپس‌های مورد اشاره، اسنک‌های دیگری هم در بازار وجود دارد که از خمیری متشکل از آرد گندم، پودر سیب‌زمینی، روغن و نمک و... تهیه می‌شوند و البته با طعم و مزه چیپس فاصله دارند، اما برخی از انواع آن‌ها روش تولید سالم‌تری دارند.

انواعی که عبارت تنوری روی بسته‌بندی آن درج شده در داخل تنورهای خاصی همراه مقدار کمی روغن ترد و شکننده می‌شوند و روغن زیادی جذب بافت محصول نمی‌شود و ترکیبات مضر را که طی سرخ شدن ایجاد می‌شود، ندارد.

چیپس یا اسنک‌هایی هم که عبارت پخته شده در هوای داغ روی بسته‌بندی آن قید شده توسط هوای داغ ترد و برشته می‌شود و حاوی ترکیبات مضر روغن نیست.



هر آنچه که باید درباره‌ی افزایش آنزیم‌های کبد بدانید

سایر عوارضی که کمتر شایع‌اند و می‌توانند آنزیم‌های کبد را افزایش بدهند:

- * هیپاتیت خود ایمنی
- * بیماری سلیاک
- * عفونت ویروسی اپشتین بار
- * سرطان کبد
- * هموکروماتوز، یعنی زمانی که بدن، آهن زیادی جذب می‌کند

* مونونوکلئوز
* عفونت خون یا سپسیس
* بیماری ویلسون
* پلی میوزیت که شامل التهاب عضلات می‌شود
برخی از داروها از جمله مسکن‌ها و استاتین‌ها نیز می‌توانند سبب افزایش آنزیم‌های کبد شوند. افزایش آنزیم‌های کبد به خودی خود علامتی ندارد، اما عوارض پنهانی که علت این اتفاق هستند می‌توانند علائمی ایجاد نمایند.

کدام داروهای تجویزی می‌توانند آنزیم‌های کبد را بالا ببرند؟

آسیب‌های کبدی در اثر مصرف دارو در طیف خفیف تا بسیار شدید قرار می‌گیرند. پزشکان از آزمایش خون برای اندازه‌گیری سطح آنزیم‌های کبد در کنار سایر شاخص‌ها کمک می‌گیرند تا بتوانند آسیب ناشی از مسمومیت با دارو

افزایش آنزیم‌های کبد می‌تواند علامت این باشد که کبد به درستی عمل نمی‌کند. سلول‌های آسیب دیده یا ملتهب کبد، آنزیم‌هایی در جریان خون ترشح می‌کنند که در آزمایش خون نشان داده می‌شوند. پزشکان در صورتی که علائم عوارضی را که معمولاً سبب آسیب کبد می‌شوند مشاهده کنند، آزمایشات مربوط به آنزیم‌های کبد را تجویز می‌کنند.

علل افزایش آنزیم‌های کبد

اگر نتیجه‌ی آزمایش خون کسی نشان دهد که آنزیم‌های کبد او بالا هستند، پزشک به بررسی علت‌های احتمالی خواهد پرداخت. این بررسی‌ها شامل آزمایشات بیشتر به علاوه‌ی پرس و جو در مورد سبک زندگی و عادات غذایی فرد می‌شوند. شایع‌ترین علت افزایش آنزیم‌های کبد، بیماری کبد چرب است. تحقیقات نشان می‌دهد ۲۵ تا ۵۱ درصد از افرادی که دچار افزایش آنزیم‌های کبد می‌شوند بیماری کبد چرب دارند.

سایر عوارضی که معمولاً آنزیم‌های کبد را بالا می‌برند شام موارد زیر می‌شوند:

- * سندرم متابولیک
- * هیپاتیت
- * مصرف الکل یا مواد مخدر
- * سیروز که زخمی شدن بافت کبد است

را تشخیص بدهند. در واقع هر داروی تجویزی این قابلیت را دارد که سبب افزایش آنزیم‌های کبد در فرد شود، اما همه‌ی این افزایش‌ها، مداوم یا نگران کننده نیستند. داروهای تجویزی که بیشتر از همه منجر به آسیب کبد و افزایش آنزیم‌های AST و ALT می‌شوند شامل داروهای مسکن غیراستروئیدی، آنتی بیوتیک‌ها، استاتین‌های کاهنده‌ی کلسترول، داروهای ضد تشنج و داروهای سل می‌شوند.

استامینوفن

استامینوفن داروی مسکن بسیار رایجی است که تقریباً همه به راحتی به آن دسترسی دارند. هر چند استامینوفن در دوزهای توصیه شده ضرری ندارد، اما مصرف زیاد آن می‌تواند منجر به آسیب کبد شده و اثرات آن دو تا سه روز باقی بماند. گاهی آسیب کبد در اثر مصرف زیاد استامینوفن تا حدی است که منجر به نارسایی حاد کبد می‌شود. مسمومیت با استامینوفن، شایع‌ترین علت نارسایی حاد کبد در ایالات متحده آمریکا است و در چنین مواردی معمولاً آنزیم‌های کبدی AST و ALT بالا می‌روند.

استاتین‌ها

استاتین‌های کاهنده‌ی کلسترول مانند آتورواستاتین می‌توانند باعث افزایش آنزیم‌های کبد شوند. هر چند آنزیم‌های کبد در افرادی که استاتین مصرف می‌کنند در حد خفیفی بالا می‌رود، اما احتمال آسیب کبد در این موارد بسیار کم است. افراد سالمند بیشتر در معرض واکنش‌های معکوس کبد نسبت به استاتین‌ها قرار دارند، زیرا به طور کلی این افراد بیشتر مستعد نارسایی‌های ارگانی هستند. اگر پزشک‌تان تردید داشته باشد که کبد شما چگونه ممکن است به استاتین‌ها واکنش نشان بدهد، احتمالاً

پیش از شروع درمان با استاتین، تست کبد برای‌تان تجویز کند.

آنتی بیوتیک‌ها

افزایش آنزیم‌های کبد از عوارض جانبی مصرف بسیاری از انواع آنتی بیوتیک‌هاست مانند آموکسی سیلین، سیپروفلوکساسین و اریترومايسين. اما به سختی می‌توان پیش بینی کرد کدام بیماران بیشتر در معرض مشکلات کبدی ناشی از مصرف آنتی بیوتیک هستند، زیرا خیلی از بیمارانی که آنتی بیوتیک مصرف می‌کنند در حال حاضر آنزیم‌های کبدشان به دلیل سایر بیماری‌هایی که دارند تغییر کرده است. اگر در معرض مشکلات کبد قرار دارید یا در گذشته کبدتان دچار مشکلاتی بوده است، پزشک‌تان باید سطح آنزیم‌های کبدتان را حین مصرف آنتی بیوتیک بررسی کند تا مطمئن شود طی درمان دچار مشکلات کبدی نمی‌شوید.

بیماری کبد چرب

بیماری کبد چرب چربی زمانی روی می‌دهد که چربی‌ها در کبد تجمع پیدا می‌کنند. اگر این تجمع چربی به دلیل مصرف الکل باشد به آن بیماری کبد چرب الکلی می‌گویند. اما اگر مصرف الکل، علت عارضه نباشد، تجمع چربی در کبد، بیماری کبد چرب غیرالکلی نامیده می‌شود. آن‌هایی که دچار سندرم متابولیک هستند بیشتر در معرض بیماری کبد چرب غیرالکلی قرار دارند. بیماری کبد چرب گاهی می‌تواند احساس ناراحتی و درد در سمت راست شکم ایجاد کند، اما اغلب علامتی ندارد. پزشک ممکن است برای فردی که الکل مصرف می‌کند یا دچار سندرم متابولیک است، آزمایش خون جهت بررسی آنزیم‌های کبد تجویز نماید.



هیپاتیت‌های الکلی یا سمی مشابه سایر انواع هیپاتیت‌ها هستند. اگر کسی دچار علائم مصرف الکل یا داروهای غیرمجاز باشد، پزشک سطح آنزیم‌های کبد او را بررسی کرده و شیوه‌ی درمان را پیشنهاد خواهد کرد.

سیروز

سیروز نوعی آسیب کبد است. کسی که دچار سیروز است دارای زخمی دائمی روی کبدی می‌باشد که مانع عملکرد درست کبد خواهد شد. سیروز می‌تواند در نهایت منجر به نارسایی کبد شود. علائم سیروز شامل خستگی و خارش پوست می‌شوند. کسانی که تحت درمان بیماری کبد چرب یا هیپاتیت قرار نگیرند ممکن است دچار سیروز کبد شوند. پزشک برای کسی علائم سیروز را دارد، آزمایش خون جهت بررسی آنزیم‌های کبد تجویز می‌کند.

آنزیم‌های کبدی که معمولا سطح‌شان بالا می‌رود:

آلانین ترانس آمیناز (ALT)

آسپارات ترانس آمیناز (AST)

آلکالین فسفاتاز (ALP)

گاما - گلوتامیل ترانس پپتیداز (GGT)

تست‌های مربوط به افزایش آنزیم‌های کبد آزمایش خون می‌تواند نشان بدهد که آنزیم‌های کبد نرمال‌اند یا افزایش یافته‌اند. تست خون مربوط به آنزیم‌های کبد، سطوح AST و ALT را چک می‌کند و هر دو آنزیم‌هایی هستند که کبد در زمان التهاب یا آسیب دیدگی ترشح می‌کند. اگر پزشک متوجه شود که سطح AST و ALT افزایش یافته است، احتمالا تست‌های بیشتری برای تعیین علت پنهان این عارضه تجویز خواهد کرد. نسبت‌های متفاوتی از AST به ALT می‌توانند نشانگر علت‌های گوناگونی باشند.

درمان

درمان بالا بودن آنزیم‌های کبد مشتمل بر کنترل عارضه‌ی

سندرم متابولیک

سندرم متابولیک به گروهی از علائم گفته می‌شود که خطر بیماری قلبی را افزایش می‌دهند از جمله:

* بالا بودن قند خون

* بالا بودن فشار خون

* داشتن اضافه وزن

* بالا بودن کلسترول خون

* پزشک معمولا برای کسی که یکی از این علائم یا چند تا از آن‌ها را دارد، آزمایش خون جهت بررسی وضعیت آنزیم‌ها تجویز می‌کند.

هیپاتیت

هیپاتیت ویروسی است که منجر به التهاب کبد می‌شود. هیپاتیت چند نوع گوناگون دارد که هیپاتیت‌های A، B، C، D و E نامیده می‌شوند.

علائم همه‌ی این گونه‌ها مشابه‌اند. علائم معمول هیپاتیت شامل موارد زیر می‌شوند:

* خستگی

* درد عضلانی

* درد مفاصل

* تهوع

* از دست دادن اشتها

* شکم درد

* تب

* تیرگی ادرار

* خارش پوست

* زرد شدن چشم‌ها و پوست (یرقان)

* مصرف الکل یا داروهای غیرمجاز

نوشیدن الکل زیاد یا مصرف داروهای غیرمجاز می‌تواند منجر به التهاب کبد یا آسیب آن شود. التهاب کبد ناشی از مصرف الکل، هیپاتیت الکلی نام دارد. وقتی داروها علت پنهان باشند، پزشکان به آن هیپاتیت سمی می‌گویند. علائم





هیپاتیت
 راهکارهای درمان برای بیماری هیپاتیت بستگی به حاد یا مزمن بودن آن دارد. پزشک ممکن است درمان‌های زیر را برای هیپاتیت حاد توصیه کند:

- * استراحت مطلق
- * مصرف مایعات زیاد
- * ننوشیدن الکل
- * درمان برای هیپاتیت مزمن نیز شامل داروهای ضد ویروسی می‌شود.

اختلال مصرف الکل یا داروهای غیرمجاز
 درمان‌های مربوط به مصرف الکل یا داروهای غیرمجاز شامل موارد زیر می‌شوند:

- * رفتار درمانی
- * دارو درمانی
- * گروه‌های حمایتی
- * سیروز

سیروز به معنی آسیب دائمی کبد است، بنابراین همیشه هم قابل درمان نیست. اما علت اصلی که سبب آسیب کبد شده است معمولاً به درمان جواب می‌دهد. همه‌ی عوارضی که در بالا گفتیم می‌توانند منجر به سیروز کبدی شوند. درمان‌هایی مانند کاهش وزن، رژیم غذایی متعادل و اصلاح شده و توقف مصرف الکل همگی می‌توانند خطر آسیب بیشتر به کبد را کاهش بدهند. تشخیص به موقع و درمان عارضه‌ای که بر کبد اثر گذاشته می‌تواند به پیشگیری از سیروز کبدی کمک زیادی بکند.

در پایان

بالا بودن آنزیم‌های کبد علامت این هستند که کبد دچار التهاب شده یا آسیب دیده است. خیلی از بیماری‌ها می‌توانند سبب التهاب یا آسیب کبد شوند. پزشکان از آزمایش خون برای چک کردن سطح آنزیم‌های کبد استفاده می‌کنند. هر کسی که علائم یکی از بیماری‌هایی را که سبب افزایش آنزیم‌های کبد می‌شوند را دارد باید از جهت میزان آنزیم‌های کبد بررسی شود.

پنهانی است که علت این افزایش می‌باشد. درمان‌های معمول برای برخی از علت‌های افزایش سطح AST یا ALT شامل موارد زیر می‌شود:

- * بیماری کبد چرب
- در درمان بیماری کبد چرب غیرالکلی، بیمار باید با پزشک خود کاملاً همکاری کند. پزشک به بیمار توصیه می‌کند سبک زندگی‌اش را برای کاهش وزن تغییر دهد مثلاً:
- * بیشتر ورزش کند و تحرک داشته باشد
- * رژیم غذایی سالم و متعادلی در پیش بگیرد
- * سعی کند کالری سوزی بیشتر از آن اندازه کالری که دریافت می‌کند داشته باشد

می‌توانید از یک متخصص تغذیه و مربی ورزشی کمک بگیرید تا برنامه‌ی کاهش وزن‌تان به خوبی پیش برود و به نتیجه برسید. اگر بیماری کبد چرب در اثر مصرف الکل باشد، پزشک توصیه خواهد کرد که مصرف الکل متوقف شود.

سندرم متابولیک

درمان‌های سندرم متابولیک شامل موارد زیر می‌شوند:

- * کاهش وزن
- * داشتن فعالیت بدنی بیشتر
- * در پیش گرفتن رژیم غذایی سالم و متعادل
- * کنترل سطح قند خون
- * کاهش میزان استرس

تغییراتی در سبک زندگی به فرد کمک می‌کنند تا استرس خود را کاهش بدهد:

- * ورزش
- * مدیتیشن
- * ذهن آگاهی
- * یوگا
- * نوشتن در مورد افکار و احساسات
- * کم کردن مشغله‌های زندگی

تولید باید دانش بنیان باشد



«اقتصاد دانش بنیان» یعنی دانش و فناوری پیشرفته نقش آفرینی فراوان و کاملی در همه عرصه‌های تولید داشته باشد. حتی انتخاب آن کار تولیدی؛ چون لزومی ندارد که انسان همه‌ی کارهای تولیدی را انجام بدهد. انتخاب آن کار تولیدی هم باید برخاسته از نگاه دانشی و بینشی و علمی باشد؛ این معنای اقتصاد دانش بنیان است.



MADE IN
IRAN



KHAMENEI.IR

رهبر انقلاب اسلام

۱۴۰۱/۰۱/۰۱

