

درد کف دست
از چیست؟

سک خانواده

هفته‌نامه اجتماعی، فرهنگی / شماره ۳۷۴
شبه ۲۳ دی‌ماه ۱۴۰۲ / ۴۸ صفحه / ۲۰۰۰۰ تومان

ورزشکاران میوه بیشتر
مصرف کنند یا سبزی؟

کودکان از کی باید
مسواک بزنند؟

غذایی‌هایی
که به کلیه‌های
شما آسیب
می‌رسانند

وقتی موزجان شما
را نجات می‌دهد!

تفاوت میان
آلزایمر
و فراموشی
چیست؟

گیاه مرهوک
گیاه تمرکز برای مغز و سلامت بدن

رژیم غذایی برای
مبتلایان به تقرس





کودکان از کی باید مسواک بزنند؟

بهترین روش برای تمیز کردن دندان کودک چیست

در حالی که اولین دندان‌های فرزندتان هنوز در حال درآمدن است، می‌توانید آنها را با حوله مرطوب یا یک تکه گاز پانسمان تمیز کنید. هنگامی که دندان‌های آسیاب عقب کودک در آمدند (در حدود ۱۸ ماهگی)، می‌توانید از مسواک کودک با فرچه نایلونی نرم استفاده کنید. به آرامی دو طرف داخلی و خارجی دندان‌ها را روزی دو بار مسواک بزنید. زبان کودک را نیز تمیز کنید (اگر به شما اجازه داد) تا آن دسته از باکتری‌ها را که موجب بوی بد دهان می‌شوند از روی آن بردارید. به محض اینکه فرچه‌های مسواک کهنه یا شاخه شاخه شدند، آن را عوض کنید.

کی باید به کودک نوپایم اجازه دهم خود دندان‌هایش را مسواک بزند؟

به محض این که کودک‌تان بخواهد و توانایی آن را داشته باشد، خوب است که به او اجازه دهید سعی کند خود دندان‌هایش را مسواک بزند، اگر چه احتمالاً تا زمانی که به سن مدرسه نرسد نمی‌تواند این کار را به خوبی انجام دهد.

در حالی که کودک دندان‌ش را مسواک می‌زند، شما نیز همین کار را بکنید و سپس دندان‌های یکدیگر را چک بکنید تا ببینید تمیز شده است یا خیر. اگر دندان‌های کودک برقی بزند و بدرخشد، کارش را به خوبی انجام داده است. در غیر این صورت، به او بگویید که فکر می‌کنید «نقطه‌ای را جا گذاشته است» و خود آن را تمیز کنید.

اگر کودک تمایلی به مسواک زدن نشان نداد،

چه باید بکنم؟

اگر کودک‌تان هر بار موقع مسواک زدن بهانه‌گیری می‌کند، شاید خریدن مسواکی که یکی از شخصیت‌های کارتونی ویژه بر روی آن وجود دارد، مؤثر واقع شود. طبق گفته لیز وایت مادر سه کودک در دیابلوی کالیفرنیا، این ترند به خوبی برای بچه‌های او جواب داده است: «آدام، اولین فرزند من واقعاً از مسواک زدن متنفر بود تا این که یک مسواک رنگی برایش خریدم. از آن تاریخ به بعد او از مسواک زدن سیر نمی‌شد. این مسواک درست همان چیزی بود که لازم داشتم تا او را به مسواک زدن علاقمند کنم». شما نیز می‌توانید به فرزندتان اجازه دهید چندین مسواک در رنگ‌های مختلف داشته باشد تا در موقع مسواک زدن بتواند از میان آنها مسواک دلخواهش را انتخاب کند. کودک من چه وقت به فلوراید نیاز دارد و چگونه بدانم که مقدار لازم را مصرف می‌کند؟

حتی مقدار کمی فلوراید هم برای دندان‌های در حال رشد مفید است. این ماده معدنی با مستحکم کردن مینای دندان و مقاوم تر کردن آن در برابر اسیدها و باکتری‌های مضر، از فرسودگی دندان‌ها جلوگیری می‌کند.

آب شهری اکثراً با فلوراید غنی شده است (با اداره آب شهرتان تماس بگیرید یا از دندان پزشک خود در این مورد سؤال کنید). اگر میزان فلوراید کمتر از میزان لازم است، با پزشک متخصص اطفال در مورد نیاز به استفاده از مکمل فلوراید مشورت کنید (مقدار توصیه شده برای کودکان زیر ۳ سال، ۲۵ میلی گرم در روز است). او می‌تواند مکمل فلوراید را به شکل قطره یا قرص‌های جویدنی تجویز کند.

مقدار کم فلوراید برای دندان‌های کودک‌تان چیز خوبی است اما قورت دادن مقدار زیادی از آن در طول زمان می‌تواند به حالتی منجر شود که فلوروسیس (fluorosis)

نامیده می‌شود.

این حالت می‌تواند موجب ایجاد لکه‌های سفیدی بر روی دندان‌ها به هنگام بزرگسالی شود. اگر در جایی زندگی می‌کنید که آب آن حاوی فلوراید است، کودک‌تان به احتمال زیاد مقدار فراوانی فلوراید دریافت می‌کند. آب معدنی و آب میوه نیز ممکن است حاوی فلوراید باشند، گر چه مقدار آن به ندرت بر روی بر چسب آنها ذکر می‌شود.

انجمن دندانپزشکی کودکان آمریکا توصیه می‌کند که تا زمانی که کودک دو سالش نشده است، از خمیر دندان حاوی فلوراید استفاده نکنید.

در صورت استفاده نیز باید تنها به اندازه یک نخود بر روی مسواکش خمیر بگذارید.

دلیل این کار این است که کودکان بیشتر تمایل دارند خمیر دندان را قورت بدهند تا آن را روی دندان‌هایشان پخش کنند.

قورت دادن مقدار زیاد خمیر دندان در طول زمان می‌تواند به فلوروسیس منجر شود

انجمن پزشکان متخصص اطفال آمریکا و بیشتر دندان پزشک‌های کودکان می‌گویند که وقتی کودک یک ساله شد، در صورتی که مشکلی وجود داشت که پزشک خانوادگی فراموش کرد یا نتوانست تشخیص دهد، بهتر این است که او را نزد دندانپزشک ببرید.

اگر کودک‌تان هنوز در سن ۱۶ ماهگی اولین دندان‌هایش در نیامده است یا متوجه پوسیدگی دندان در او شدید، آن را با پزشک متخصص کودک خود در میان بگذارید که وی نیز احتمالاً شما را به یک دندان پزشک ارجاع خواهد داد.

منبع: tasalamati.com



حرف نخست...

ورزشکاران میوه بیشتر

مصرف کنند یا سبزی؟



ورزشکاران نباید میوه را جایگزین وعده غذایی کنند و می‌توان در وعده‌های غذایی از سبزیجات بیشتری استفاده کرد.

مصرف زیاد میوه توصیه نمی‌شود و سبزی‌ها در مقایسه با میوه‌ها کالری و قند کمتری داشته و با وجود اینکه از نظر مواد مغذی با میوه‌ها مشابه نیستند اما از این نظر، برابری می‌کنند.

میوه‌ها حاوی قندهای ساده همچون گلوکز و فروکتوز هستند که در دراز مدت مقاومت بدن را به ترشح انسولین افزایش داده و سبب بروز اضافه وزن و دیابت نوع دو می‌شوند.

از سوی دیگر نیز، قندهای ساده در میوه‌ها باعث بالا رفتن ناگهانی قند خون و ترشح بیش از حد انسولین و افت قند خون و گرسنگی بیشتر می‌شود.

خبرنگار: نیما علیپور

با توجه به اینکه میوه‌ها دارای میزان قند بالایی هستند، به ورزشکاران توصیه می‌شود بیش از مصرف میوه به مصرف سبزیجات توجه داشته باشند.

به گزارش ایسنا، برخی افراد برای آن که کمتر غذا بخورند یا از میزان چربی و سموم بدن خود بکاهند و همچنین برای کاهش وزن، خود را عادت داده اند در برنامه غذایی روزانه از بیشترین حجم میوه استفاده کنند.

نکته مهمی که نباید فراموش کرد این است که میوه‌ها دارای قند بالایی بوده و مازاد این قندها می‌تواند به مرور زمان تری گلیسرید (چربی) را بالا ببرد و یکی از عوامل ابتلا به کبد چرب شود.

بر اساس این مطلب که از سوی محبوبه عسکری، متخصص تغذیه ورزشی تهیه شده و از سوی فدراسیون پزشکی ورزشی در اختیار ایسنا قرار گرفته، آمده است:

سبک خانواده

هفته نامه فرهنگه - اجتماع

عضورسمه انجمن صنفی مدیران رسانه
عضورسمه تعاونی مطبوعات کشور

صاحب امتیاز:

موسسه دانش فرهنگه مینو

مدیرعامل موسسه:

محمد انصاری منش

مدیرمسئول:

شهناز زنجانه

سر دبیر:

حیدر انصاری منش

روابط عمومی: آلا آهنگر

مدیر بازرگانی: زهرانوروز

خبرنگاران و دبیرهای سرویس‌ها:

حسن آهنگر، مصطفی انصاری منش،

زهرانوروز، علی آقامحمدی،

سعید آقامحمدی، زهرا قاسمی،

فاطمه گلپایگانه، حیدرزنجانه

عکاس: رسول انصاری منش

سازمان آگهی‌ها: ۰۹۱۲۲۰۸۰۴۴۹

آدرس: تهران، شهری، دولت آباد،

خیابان مرادی، گروه ۱۱۴،

بلوک ۱۷، ورودی ۲، واحد ۱۲

فاکس: ۰۲۱-۴۲۶۹۵۶۹۶

تلفن: ۰۲۱-۳۳۷۴۳۷۵۲

چاپ: معلم

توزیع: محمد ملکوتی خواه



درد کف دست از چیست؟

علت درد کف دست می‌تواند ناشی از آسیب دیدگی‌ها، عفونت‌ها و اختلالات تاثیرگذار بر عصب‌ها و عروق خونی یا بافت‌های درون دست باشد.

چرا دچار درد کف دست شدم؟

مدتی است که کف دست راستم بسیار درد می‌کند؟ درد کف دست چه زمانی ایجاد می‌شود؟ در چه صورتی باید به پزشک مراجعه کنم؟

پاسخ: علل کف دست می‌تواند ناشی از آسیب دیدگی‌ها، عفونت‌ها و اختلالات تاثیرگذار بر عصب‌ها و عروق خونی یا بافت‌های درون دست باشد.

آسیب دیدگی‌ها می‌توانند به نقاط کلیدی دست شامل عصب‌ها، تاندون‌ها و عضلات صدمه زند. کوبش، ضربه و برخورد پر نیرو مانند فرو آمدن اشیاء سنگین روی دست، افتادن روی دست، سوختگی‌های ناشی از آشپزی، بریدگی در کف دست، گزش یا نیش حشرات، کاربرد یا کشش بیش از حد مانند موارد مربوط به ورزش یا حرکات تکراری از جمله صدماتی است که منجر به بروز درد در کف دست می‌شود. کبودی، ورم و خشکی دست نیز از دیگر علائم

آسیب دیدگی دست است.

آسیب دیدگی‌های شدیدتر می‌توانند بر اثر صدمه دیدن ساختارها و بافت‌های درون دست و مچ دست مانند مفاصل، استخوان‌ها، تاندون‌ها، رباط‌ها، عصب‌ها و رگ‌های خونی ایجاد شوند.

مردم اغلب اوقات می‌توانند آسیب دیدگی‌های خفیف دست را در محیط خانه با کمک استراحت دادن به دست در حد امکان، استفاده از یخ (سرما درمانی) برای ناحیه آسیب دیده به مدت تا ۲۰ دقیقه در هر بار و مصرف داروهای ضد درد غیر نسخه‌ای درمان کنند. مردم دچار آسیب دیدگی‌های شدیدتر مانند شکستگی یا در رفتگی باید مورد مراقبت کامل پزشکی قرار گیرند. همچنین در صورت تشدید و خامت مشکل و عدم بهبود آن مردم باید به پزشک متخصص درد شناس مراجعه کنند.

سندرم تونل کارپال از دیگر مشکلاتی است که می‌تواند موجب درد کف دست شود. وقتی فردی دچار سندرم تونل کارپال باشد، این تونل داخل مچ دست در تنگنا قرار گرفته یا ملتهب می‌شود که این امر باعث ایجاد فشار بر عصب

میدیان و تاندون‌های موجود در آن می‌شود. درد مچ دست، درد کف دست، و درد انگشت‌ها، بی‌حسی یا حس مور مور کف دست و انگشتان، ضعف در کف دست یا کاهش توانایی گرفتن اشیاء از جمله علائم سندرم تونل کارپال است؛ اغلب این علائم به شکل تدریجی شکل می‌گیرند و ممکن است در طول شب یا هنگامی که شخص از خواب بیدار می‌شود، تشدید شوند.

صدمات دست و مچ (که سبب ورم می‌شوند)، انجام حرکات تکراری با دست‌ها، کاربرد مکرر ابزار مرتعش با دست، بارداری، دیابت، تاریخچه خانوادگی ابتلاء به سندرم تونل کارپال از جمله ریسک فاکتورهای سندرم تونل کارپال است.

درمان‌های غیر جراحی این مساله شامل استفاده از عضو بند (اسپلینت)، اجتناب از فعالیت‌های منجر به تشدید علائم یا تعدیل آنها، استفاده از داروهای ضد درد غیر نسخه‌ای مانند آسپیرین و ایبوپروفن، گرفتن داروهای نسخه‌ای مانند داروهای استروئیدی یا تزریق لیدوکائین، پرداختن به یوگا، طب سوزنی یا درمان‌های کایروپراکتیک است.

است. فاسیت پالمار یک اختلال پزشکی نادر است که سبب التهاب فاسیای پالمار می‌شود، یک رشته بافت محکم که کف دست را به انگشتان متصل می‌کند. التهاب مزبور می‌تواند باعث دشوار یا دردناک شدن تلاش شخص برای باز کردن انگشتان خود شود.

فاسیت پالمار معمولاً دچار هر دو دست می‌شود و بیشتر محتمل است که در مردم مبتلاء به پلی آرتريت بروز کند. دیگر اختلال آسیب زنده به فاسیای پالمار انقباض دوپوترین است. ماساژ عمقی بافت، استفاده از داروهای مسکن درد، درمان با استروئید برای تخفیف التهاب از گزینه‌های درمانی این بیماری است. پزشک همچنین درمان هر گونه اختلال پزشکی زیربنایی تقویت کننده فاسیت پالمار را توصیه می‌کند.

مردم می‌توانند اغلب با استراحت دادن یا بی‌حرکت نگه داشتن دست، استفاده از یخ به مدت تا ۲۰ دقیقه در هر بار برای ناحیه آسیب دیده، استفاده از داروهای غیر نسخه‌ای برای تخفیف درد و التهاب، استفاده از تمرینات کششی و قدرتی مثل گرفتن توپ ورزشی، ماساژ دست برای تقویت گردش خون و تخفیف گرفتگی عضلانی درد کف دست شان را در خانه درمان کنند اما در صورت شدید بودن درد یا بدتر شدن آن یا عدم پاسخ درد به درمان‌های خانگی، مردم باید به پزشک درد شناس مراجعه کنند.

در صورت مواجهه با درد شدید دست، ورم شدید دست، موارد مشکوک به دررفتگی یا شکستگی دست یا انگشت، جراحات شدید یا خونریزی بدون توقف فرد نیاز به مراقبت‌های پزشکی کامل دارد.

کمبود ویتامین B۱۲، عفونت‌های آسیب زنده به بافت عصب، مصرف زیاد مشروب الکلی ایجاد شود.

درمان نوروپاتی محیطی معمولاً با مخاطب گرفتن علت زیربنایی شروع می‌شود. برای مثال، مدیریت سطح قند خون می‌تواند به کاهش اثرات نوروپاتی محیطی در مردم دچار دیابت کمک کند. پزشکان همچنین ممکن است داروهایی مانند داروهای ضد افسردگی، داروهای ضد تشنج و کرم‌های پوست را برای کمک به تخفیف درد تجویز کنند.

واسکولیت (التهاب رگ‌های خونی) از دیگر علل ایجاد درد کف دست است. پزشکان علت دقیق ایجاد واسکولیت را نمی‌دانند. به هر جهت، انواع بیماری خود ایمنی، عفونت یا برخی سرطان‌های خون می‌تواند هر از گاه محرک بروز واسکولیت شوند. واسکولیت می‌تواند بر بسیاری از قسمت‌های بدن تاثیر بگذارد. انواع متعدد واسکولیت وجود دارد و علائم ممکن است از شخصی به شخص دیگر بسیار متفاوت باشند. واسکولیت می‌تواند با علائمی مانند درد سوزان، بی‌حسی یا از دست دادن حس، حس مور مور، از دست دادن قدرت همراه باشد.

درمان به نوع واسکولیت و محدوده بروز آن و شدت علائم مبتلا به شخص بستگی دارد. اغلب این درمان اغلب شامل استفاده از داروهای ضد التهابی مانند استروئیدهاست. برای موارد شدیدتر واسکولیت، پزشک ممکن است استفاده از داروهای سیتوتوکسیک مانند ازاتیوپرین، متوتریکسات یا سیکلوفسفامید را تجویز کند. فاسیت پالمار نیز از دیگر علل ایجاد درد کف دست

در مورد مردم دچار علائم شدید یا سخت درمان، پزشک متخصص می‌تواند لیزر را برای کاهش فشار بر عصب مدیان توصیه کند.

اگر بریدگی یا زخم روی کف دست عفونی شود، این وضعیت می‌تواند به درد و ورم منجر شود. چرک یا ترشح، سرخی اطراف ناحیه آسیب دیده، گرمای پوست اطراف ناحیه، تب یا احساس ناخوشی کلی از علائم بریدگی یا زخم عفونی است. برای مردم دچار علائم زخم یا جراحات عفونی برخوردار از درمان پزشکی الزامی است. عفونت می‌تواند به عوارض جدی مانند سلولیت، آبسه و سپسیس منجر شود.

پزشکان به طور معمول برای درمان زخم یا جراحات عفونی آنتی بیوتیک تجویز می‌کنند؛ در صورتی که عفونت قابل ملاحظه باشد پزشک می‌تواند ناحیه آسیب دیده را با عمل جراحی تخلیه کند.

نوروپاتی محیطی به طور معمول به اختلالات آسیب زنده به عصب‌های اندام‌های دور از قلب مانند دست و پا اشاره دارد. نوروپاتی محیطی در دست و انگشتان می‌تواند سبب ایجاد «درد شدید»، «حس سوزش یا مور مور»، «بی‌حسی»، «دشواری در کاربرد دست مانند موارد مربوط به گرفتن اشیاء» شود.

دیابت و صدمات فیزیکی علل شایع نوروپاتی محیطی محسوب می‌شوند اما می‌تواند به علت ایجاد اختلالات خود ایمنی مانند آرتريت روماتوئید یا لوپوس، اختلالات کاهش دهنده جریان اکسیژن به عصب‌های محیطی مثل اترواسکلروزیس و واسکولیت، عدم تعادل غذایی مانند





علامت‌هایی که نشان می‌دهد شما پیش از حد قهوه مصرف می‌کنید!

متعدای زیادی از مردم قهوه می‌نوشند. به طور متوسط، هر فرد ۳٫۱ فنجان قهوه در روز مصرف می‌کند و این فقط ثابت می‌کند که در دنیای مدرن بدون این نوشیدنی جادویی نمی‌تواند زندگی کرد، حتی به یک فرهنگ تبدیل شده است. اما علاوه بر اثرات مثبت، جنبه‌های منفی هم وجود دارد که همه باید درباره آنها بدانند.

ما قهوه را دوست داریم، اما هنوز نمی‌خواهیم بیش از حد از آن استفاده کنیم و به همین دلیل است که ما حقایقی را به اشتراک می‌گذاریم که می‌تواند برای شما مفید باشد.

۱. شما مشکل معده دارید:

در واقع قهوه خاصیت ملین دارد. قهوه هورمونی را آزاد می‌کند که باعث می‌شود فعالیت در روده بزرگ شما زیاد شود. نوشیدن زیاد قهوه ممکن است منجر به مدفوع شل و حتی اسهال شود. علاوه بر این، قهوه باعث ریفلاکس معده و مری می‌شود. اگر در معده خود مشکلی دارید بهتر است مصرف قهوه خود را کاهش دهید.

۲. ممکن است روز بعد از نوشیدن قهوه احساس خستگی کنید:

بله، قهوه سیستم عصبی شما را به دلیل داشتن کافئین

تحریک می‌کند و همچنین عملکرد جسمی شما را ۱۱ تا ۱۲ درصد بهبود می‌بخشد. اما یک طرف بد وجود دارد. آدنوزین، یک عنصر شیمیایی است که در قهوه یافت می‌شود، ابتدا افزایش می‌یابد و سپس افت می‌کند. برخی از مطالعات یافته‌اند که پس از نوشیدن بیش از حد قهوه، ممکن است احساس خستگی کنید و می‌توانید بخوابید. خستگی بلافاصله پس از هوشیاری به وجود می‌آید، اما اگر در طول روز خود را شارژ کنید، ممکن است این اثر از بین برود.

۳. ممکن است شما دچار اضطراب شوید:

کافئین با مسدود کردن آدنوزین که باعث خستگی شما می‌شود، هوشیاری را افزایش می‌دهد اما اگر هر روز دوزهای زیادی از آن گرفته شده است، می‌تواند منجر به اضطراب و عصبی شدن شود. قهوه محرک آزاد شدن آدرنالین است که ممکن است بر رفتار شما تأثیر بگذارد. اگر متوجه شدید بیش از حد عصبی شده‌اید، ایده خوبی است که سعی کنید مصرف کافئین خود را کنترل کنید.

۴. شما بی‌خوابی را تجربه کرده‌اید:

کافئین باعث می‌شود بیدار بمانید، اما در عین حال، می‌تواند روی خواب شما تأثیر بگذارد. محققان نشان داده

اند که مصرف زیاد قهوه می‌تواند مدت زمان لازم برای به خواب رفتن را افزایش دهد. شما به معنای واقعی کلمه کمتر می‌خوابید و در طول روز خسته تر می‌شوید.

۵- ضربان قلب تند دارید و خستگی را تجربه می‌کنید:

اثر سریع ضربان قلب در همه ظاهر نمی‌شود، اما هنوز هم بسیار معمول است. در جوانان ثابت شده، که مقدار زیاد قهوه می‌تواند ضربان نبض را افزایش دهد. نوشیدن قهوه برای آن دسته از افرادی که مشکلی در فشار خون و قلب دارند توصیه نمی‌شود.

۶. سوخت و ساز بدن شما سرعت می‌یابد و شما معتاد می‌شوید:

کافئین یک مکمل چربی سوزی است. مطالعات نشان داده‌اند که سوخت و ساز بدن شما را ۳ تا ۱۱ درصد تقویت می‌کند. با این وجود، باید مراقب باشید، زیرا برخی از افراد نسبت به قهوه غیرقابل تحمل هستند و اثرات منفی آن بسیار بدتر از مثبت است. مشکل این است که شما می‌توانید به قهوه معتاد شوید و از نوشیدن آب کافی که بدن شما به آن احتیاج دارد صرف‌نظر می‌کنید. گردآوری: بخش سلامت بیتوته



وقتی موز جان شما را نجات می‌دهد!

پیشگیری از گرفتگی عضله، بیشتر گرفتگی‌های عضلانی در نتیجه سطوح پایین پتاسیم شکل می‌گیرند، که این شرایط به نام هیپوکالمی شناخته می‌شود. مصرف یک عدد موز در روز می‌تواند به پیشگیری از این گرفتگی‌های عضلانی دردناک کمک کند.

کاهش اضطراب و استرس. پتاسیم یک تنظیم‌کننده هورمون است، از این رو در تنظیم استرس و اضطراب و آثار آنها بر بدن نقش دارد.

موز میوه‌ای سرشار از پتاسیم است، که نقش مهمی در حفظ سلامت قلب دارد

رزرو تورهای داخلی و خارجی از درگاه معتبر بهترین روش شستوشوی لباس‌های مشکی و تیره

چگونه پتاسیم بیشتری از رژیم غذایی خود دریافت کنیم؟

آیا به مصرف موز به عنوان منبعی برای دریافت پتاسیم علاقمند نیستید؟ خوشبختانه، دریافت پتاسیم به میزان کافی از رژیم غذایی کار چندان دشواری نیست. بسیاری از میوه‌ها، سبزیجات، و دیگر مواد غذایی منابع خوبی برای این ماده معدنی هستند، که از آن جمله می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- آووکادو
- سیب زمینی شیرین
- هندوانه
- اسفناج
- لوبیا سیاه
- ماهی سالمون
- ادامامه
- سس گوجه فرنگی
- ماست
- کدو گردویی

توجه:

با توجه به تنوع منابع غذایی حاوی پتاسیم، بهترین گزینه دریافت این ماده معدنی از طریق رژیم غذایی است. اما برخی داروها، به ویژه داروهای قلب، می‌توانند سطوح پتاسیم بدن را به طور قابل توجهی کاهش دهند. از این رو، اگر فکر می‌کنید ممکن است به مصرف مکمل نیاز داشته باشید با پزشک خود در این زمینه مشورت کنید.

بیماری‌های مختلف، از جمله بیماری کلیه، می‌توانند موجب افزایش بیش از اندازه سطوح پتاسیم در بدن شوند که این شرایط به نام هایپرکالمی شناخته می‌شود، که می‌تواند دشواری در تنفس و بی‌حسی را موجب شده و حتی به حمله قلبی منجر شود.

با گنجاندن میوه‌ها، سبزیجات و پروتئین‌های مختلف در رژیم غذایی خود می‌توانید به میزان کافی پتاسیم دریافت کنید و قلب شما نیز سپاسگزار این شرایط خواهد بود.

منبع: asriran.com



و فشار خون بالا

مطالعات مختلفی در زمینه اهمیت پتاسیم برای سلامت قلب و شریان‌ها صورت گرفته است. به طور خاص، نتایج یک مطالعه فواید مهم این ماده معدنی برای زنان را نشان داده است. طی این پژوهش پژوهشگران به مدت ۱۱ سال ۹۰ هزار زن در بازه سنی ۵۰ تا ۷۰ سال را مورد مطالعه قرار دادند. آنها میزان پتاسیم مصرفی در رژیم غذایی هر نفر و این که آیا طی دوره زمانی مطالعه سکنه مغزی داشته‌اند یا خیر را مورد بررسی قرار دادند.

زمانی که بیشترین میزان پتاسیم را مصرف کرده بودند، ۱۲ درصد احتمال کمتری داشت تا دچار سکنه مغزی شوند و همچنین ۱۶ درصد احتمال کمتری داشت که سکنه مغزی ایسکمیک، شایع‌ترین نوع سکنه مغزی، را تجربه کنند. سکنه مغزی ایسکمیک زمانی رخ می‌دهد که یک شریان منتهی به مغز مسدود می‌شود.

پیوند بین یک رژیم غذایی سرشار از پتاسیم و کاهش خطر سکنه مغزی در میان زمانی که فشار خون بالا نداشتند، قوی‌تر بود. این نشان می‌دهد که پتاسیم ممکن است در پیشگیری از فشار خون بالا و سکنه مغزی پیش از بروز آنها، موثرتر باشد.

فواید دیگر پتاسیم

جدا از اثرات مثبت روی سلامت قلب، پتاسیم فواید بسیار دیگری در زمینه حفظ و ارتقا سلامت و عملکرد بدن دارد، که از آن جمله می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

تثبیت قند خون. سطوح کافی پتاسیم از افت قند خون که موجب سردرد، لرز، و برای افراد مبتلا به دیابت افزایش و کاهش ناگهانی و ناسالم سطوح انسولین می‌شود، پیشگیری می‌کند.

موز میوه‌ای سرشار از پتاسیم است، که این ماده معدنی نقش مهمی در حفظ سلامت قلب دارد. کمبود پتاسیم موجب می‌شود شریان‌ها عملکردی مطابق با آن چه انتظار می‌رود، نداشته باشند. اما آیا مصرف یک موز در روز می‌تواند از بیماری قلبی پیشگیری کند؟

قلب یک عضله است و پتاسیم به تحریک این عضله برای انقباض و پمپاژ خون به سراسر بدن کمک می‌کند. پتاسیم به حفظ ریتم قلب و فشار خون دیاستولیک (فشاری که قلب برای پمپاژ خون از طریق شریان‌ها ایجاد می‌کند) سالم کمک می‌کند.

همچنین، پتاسیم به عنوان یک رگ‌گشا عمل می‌کند، و با ایجاد آرامش در رگ‌های خونی در سراسر بدن، به جریان آزادانه خون، با کاهش احتمال شکل‌گیری لخته‌های خون و انسدادهایی که به سکنه مغزی منجر می‌شوند، کمک می‌کند. به تازگی نیز نتایج برخی پژوهش‌ها نشان داده‌اند که بدون پتاسیم کافی، شریان‌های شما ممکن است تبدیل به استخوان شوند.

برای شریان‌های سالم موز مصرف کنید

شواهد نشان می‌دهند که پتاسیم در پیشگیری از سکنه مغزی و حمله قلبی نقش مهمی ایفا می‌کند. مطالعه‌ای در سال ۲۰۱۷ در دانشگاه آلاباما روی موش‌ها انجام شد، نشان داد، آنهایی که با یک رژیم غذایی کم پتاسیم تغذیه شده بودند، سختی و سفتی بیشتری در شریان‌ها را تجربه کرده‌اند، در شرایطی که موش‌های تغذیه شده با یک رژیم غذایی سرشار از پتاسیم کاهش در این شرایط را نشان دادند.

زمان توجه داشته باشند: کاهش خطر سکنه مغزی



غذایی هایی که به کلیه های شما آسیب می رسانند

حای مقدار زیادی چیزی به نام پورین است که باعث تحریک تولید اسید اوریک می شود. کلیه ها به طور معمول اسید اوریک را پردازش می کنند، اما هنگامی که بیش از حد پورین وارد بدن می کنید، سنگ های دردناک تمایل به توسعه پیدا می کنند.

۲. الکل

الکل اساساً سمی است که کلیه های شما باید آن را فیلتر کنند. نوشیدن بیش از حد نوعی فشار واقعی برای کلیه ها به همراه دارد. مصرف بیش از حد الکل در واقع عملکرد کلیه های شما را تغییر می دهد، درست مثل اینکه عملکرد مغز شما را تغییر می دهد و باعث می شود آنها نتوانند به طور موثر خون شما را فیلتر کنند. الکل همچنین کاملاً رقیق کننده است و آب برای عملکرد کلیه ها و همچنین تک تک سلولهای بدن ما بسیار مهم است.

به کلیه های شما وارد می کند. برخی از آنها ارزش باید در حد اعتدال خورده شوند، در حالی که برخی دیگر باید به طور کامل اجتناب شوند. با ما همراه شوید تا دقیقاً بدانید که چگونه یک رژیم غذایی دوستانه کلیه را متعادل کنید.

۱. گوشت قرمز

مقدار گوشت قرمز مقدار پروتئین آن است. بدن ما برای رشد و ساخت ماهیچه ها به پروتئین احتیاج دارد، اما متابولیسم شدن کلیه ها بسیار دشوار است. گوشت قرمز همچنین از نظر چربی اشباع کاملاً زیاد است. کلیه های ما برای کار صحیح به مقداری چربی احتیاج دارند، اما بیش از حد می تواند باعث تشکیل سلول های به نام ماکروفاژها در بافت کلیه شود. در نهایت به کلیه ها آسیب می رساند و منجر به ایجاد مانده اسیدی در بدن می شود. گوشت قرمز به ویژه گوشت اعضای داخلی بدن حیوانات

کلیه های ما عملکرد مهمی دارند زیرا بدن را سم زدایی می کنند. طبق آمار موسسه ملی بهداشت، کلیه ها روزانه ۲۰۰ کوارتز خون را فیلتر می کند و حدود ۲ کوارتز زباله تولید می کند. در این فرآیند، مواد مغذی مهمی که برای حفظ عملکرد فرآیندهای بدن نیاز داریم، به داخل خون باز می گردند. کلیه ها بطور شبانه روزی برای حفظ سلامت ما کار می کنند و حتی در فشار خون نیز نقش دارند.

کیفیت رژیم های غذایی ما بسیار تأثیر می گذارد که کلیه ها اهداف خود را به خوبی انجام دهند. بعضی از غذاها فشار زیادی به این ارگان های لوبیا شکل وارد می کنند و برای جلوگیری از ابتلا به بیماری کلیوی باید در حد اعتدال خورده شوند. خوشبختانه، هیچگاه دیر نیست که سلامت کلیه های خود را بهبود ببخشید، حتی اگر قبلاً اختلال کلیوی داشته باشید. (البته در این مرحله، پزشک شما باید درگیر شود.)

در اینجا ۸ خوراکی وجود دارد که فشار بسیار زیادی



۳. نمک

سدیم در واقع یک ماده مهم است که به بدن ما کمک می‌کند تعادل مناسب مایعات را حفظ کند. سدیم در رابطه با پتاسیم خون ما را به اندازه کافی هیدراته می‌کند تا کلیه‌ها به طور مؤثر فیلتر شوند. با این حال، هنگامی که شما بیش از حد نمک در رژیم غذایی خود دارید، کلیه‌ها برای رقیق کردن مجبور به نگه داشتن آب بیشتری هستند. در نهایت فشار خون افزایش می‌یابد و حتی می‌تواند به ساختارهای میکروسکوپی موجود در کلیه‌های شما که عمل فیلتر واقعی را انجام می‌دهند آسیب برساند - به آنها نفرون گفته می‌شود. برای محدود کردن مصرف سدیم، تا حد ممکن غذاهای تازه تهیه شده را بخورید تا بتوانید مقدار نمکی که وارد می‌شود را کنترل کنید. در همین زمان، اطمینان حاصل کنید که برای بهبود سدیم مقدار زیادی غذای سرشار از پتاسیم دریافت می‌کنید. تعادل پتاسیم که برای هیدراتاسیون بسیار مهم است.

۴- کافئین

بسیاری از ما به یک کافئین روزانه نیاز داریم تا واقعاً در صبح سر حال شویم، به علاوه یک یا دو دوز در عصر که باید تا دیر وقت کار کنیم. اما از آنجا که کافئین یک محرک است، جریان خون را تسریع می‌کند و می‌تواند فشار خون را افزایش دهد. همچنین یک ادرار آور خفیف است، به این معنی که بر توانایی کلیه در جذب آب تأثیر می‌گذارد و می‌تواند منجر به کم آبی بدن شود.

در مقادیر اندک، کافئین استرس زیادی روی کلیه‌های شما ایجاد نمی‌کند. با این حال، مصرف بیش از حد ممکن است بیماری کلیه را بدتر کند و به دلیل کمبود آب باعث

کافئین بنوشید و مقدار زیادی آب بنوشید، دیگر نیازی به نگرانی نیست.

۵- نوشابه و نوشیدنی‌های انرژی زا

آنها طعم خوبی دارند و انفجاری از انرژی قند را تحویل می‌دهند، اما این نوشیدنی‌ها بسیار مشکل ساز هستند. هیچ ارزش سلامتی برای نوشابه و نوشیدنی‌های انرژی زا به وجود نمی‌آید، بنابراین حذف آنها از رژیم غذایی خود به طور کامل یکی از بهترین کارهایی است که می‌توانید برای رفع سریع فشار بر روی کلیه‌ها و بهبود سلامت کلی شما انجام دهید.

این نوشیدنی‌ها به سادگی با کافئین و شکر یا شیرین کننده مصنوعی و همچنین برخی از رنگ‌ها و مواد شیمیایی خطرناک بارگذاری می‌شوند. کافئین نه تنها یک مدر است، بلکه میزان دیوانه‌قندی که فقط با یک نوشابه یا نوشیدنی انرژی زا مصرف می‌کنید برای هر روز خیلی زیاد است. کلیه‌ها مجبور می‌شوند مقدار زیادی از آن را در ادرار دفع کنند و با گذشت زمان، سطح بالای قند خون به بافت کلیه آسیب می‌رساند و بر توانایی آنها برای تصفیه خون تأثیر می‌گذارد.

۶- شیرین کننده‌های مصنوعی

شیرین کننده‌های مصنوعی، مانند آنهایی که در نوشابه‌های رژیمی یافت می‌شوند، به این معنی بودند که وابستگی ما به قند ناسالم را کاهش دهند، اما به این روش کار نکرده‌اند. مطالعات نشان می‌دهد که استفاده از محصولاتی با شیرین کننده مصنوعی در واقع مصرف کلی قند ما را کاهش نمی‌دهد. این می‌تواند عاملی از نوعی

۷. محصولات لبنی

محصولات لبنی سرشار از کلسیم و سایر مواد مغذی و همچنین پروتئین هستند. آنها می‌توانند یک ماده غذایی سالم علاوه بر رژیم غذایی شما باشند، اما نباید بیش از حد مصرف شود. کلسیم بیش از حد می‌تواند منجر به سنگ کلیه شود زیرا کلیه‌های شما برای ریختن مقدار اضافی در ادرار تلاش می‌کنند.

کلیه‌ها قادر به پردازش بیش از حد ضایعات پروتئین نیستند و به سطح خطرناکی در بدن شما می‌رسند. مطالعات نشان داده‌اند که محدود کردن لبنیات برای مبتلایان به بیماری کلیوی می‌تواند نیاز به دیالیز را به تأخیر بیندازد، فرآیندی که هنگام عدم توانایی کلیه‌ها، خون را فیلتر می‌کند.

۸- مواد غذایی غیر ارگانیک

احتمالاً جای تعجب ندارد که مصرف سم برای ما مفید نیست. آنچه ممکن است متوجه نباشید این است که شستشوی مواد دفع کننده سموم دفع آفات روی محصولات غیر ارگانیک تقریباً غیرممکن است زیرا به داخل مواد غذایی نفوذ می‌کند. پس از مصرف، بدن ما قادر به پردازش این مواد شیمیایی نیستند، بنابراین سطح آنها در طول زندگی ما ساخته می‌شود.

ارتباط دقیقی بین سموم دفع آفات و کلیه هنوز مشخص نیست، اما محققان فکر می‌کنند که سطح بالای مانده سموم دفع آفات در بدن باعث ایجاد آسیب اکسیداتیوی قابل توجهی به کلیه‌ها می‌شود.

گردآوری: بخش سلامت بیتوته



تفاوت میان آلزایمر و فراموشی چیست؟

بیشتر افراد تصور می‌کنند آلزایمر و فراموشی فقط گریبان سالمندان را می‌گیرد، غافل از این‌که جوانان نیز از تیررس این بیماری در امان نیستند و در کنار هم قرار گرفتن شماری از علت‌ها می‌تواند آنها را مستعد ابتلا به آلزایمر یا زوال عقل کند.

فراموشی با آلزایمر چه تفاوت‌هایی دارد؟

خیلی از افراد فراموشی را با آلزایمر اشتباه می‌گیرند در حالیکه کاملاً با هم متفاوت هستند و در بخش زیر به این تفاوت‌ها اشاره می‌کنیم.

اگر بعد از یک روز کاری خسته‌کننده متوجه شدید اسباب و اثاثیه زندگی تان جابه‌جا شده و ساعت مچی تان را از داخل قندان خانه پیدا کردید یا بشقاب و قاشق‌ها را داخل کیسه زباله دیدید، تعجب نکنید این رفتارهای غیرمعمول نشانه‌های ابتلای یکی از اعضای خانواده تان به بیماری دمانس یا آلزایمر را نشان می‌دهد. این رفتارها برای آلزایمری‌ها یک رفتار عادی و معمول است و هزاران کار غیرعادی دیگر هم می‌تواند ثمره فراموشی یا زوال عقل باشد.

به گفته متخصصان علوم اعصاب، اطرافیان بیماران آلزایمری باید با این وضعیت کنار آمده و صبر و تحمل به خرج دهند زیرا آلزایمر هیچ درمان دارویی ندارد و تنها با آرامش و پذیرش رفتارهای نابجای بیمار و دور کردن او از استرس می‌توان از پیشرفت بیماری جلوگیری کرد.

به عبارت دیگر دمانس یا فراموشی در سنین ۴۰ تا ۵۰ سال مسأله‌ای نگران‌کننده نیست. این متخصص علوم اعصاب ادامه می‌دهد: گاهی افراد جوان که دچار علائم فراموشی می‌شوند، از آلزایمر به عنوان علائم فراموشی یاد می‌کنند در حالی که فراموشی در افراد جوان بیشتر ناشی از اضطراب، نگرانی و استرس است که تمرکز و قدرت

حافظه را درگیر می‌کند اما آنها این نشانه‌ها را با بیماری فراموشی اشتباه می‌گیرند.

به گفته این دانشیار دانشگاه علوم پزشکی ایران، در بیماری فراموشی و آلزایمر خود بیمار چندان متوجه ایجاد علائم نیست اما خانواده و اطرافیان می‌توانند نشانه‌های فراموشی را تشخیص دهند. فردی که در مرحله ابتلا به فراموشی قرار دارد، معمولاً وسایل خانه را جابه‌جا می‌کند و سپس محل آنها را فراموش می‌کند یا اینکه حرف‌ها را بارها تکرار می‌کند و کارهایی را که در روز انجام می‌دهد، به یاد نمی‌آورد.

این روند بتدریج موجب می‌شود فرد حافظه‌ها را از دست بدهد. ممکن است بیماری ابتدا نگران‌کننده نباشد اما با پیشرفت بیماری، حافظه اخیر یا کوتاه مدت درگیر می‌شود و به دنبال آن یادگیری نیز تحت تأثیر قرار می‌گیرد تا جایی که این افراد اتفاق‌های نزدیک را زود فراموش می‌کنند و بیشتر از گذشته دور صحبت می‌کنند. اطرافیان بیماران مبتلا به آلزایمر گاهی عنوان می‌کنند، آنها گذشته را به خاطر می‌آورند یا ناخودآگاه از گذشته زیاد صحبت می‌کنند و جملات را بارها تکرار می‌کنند، باید گفت:

فرآیند یادگیری در آلزایمری‌ها مختل می‌شود، بتدریج دایره مجموعه لغات و کلمات شان محدود می‌شود و جمله‌سازی سخت می‌شود. اینها علائمی است که اطرافیان چنین بیمارانی باید به آن توجه کنند. دکتر مهرپور با تأکید بر اینکه، با پیشرفت این بیماری عملکرد مغز دچار اختلال می‌شود بیان می‌کند: به خاطر اختلال در عملکرد مغز، این بیماران کارکردهای مغزی و نحوه راه رفتن، نشستن و کنترل ادرار را در مرحله نهایی از دست می‌دهند در واقع عملکردهایی که در مغز در دوران کودکی پیشرفت می‌کند، در هنگام ابتلا به آلزایمر این

روند معطوف می‌شود.

دکتر مهرپور در توضیح مهم‌ترین عامل خطر دمانس که آلزایمر نوع شایع آن است به دمانس عروق ناشی از سکتته‌های ریز عروقی و سکتته‌های بزرگ مغزی اشاره می‌کند. او می‌گوید: سکتته‌های ریز عروقی و سکتته‌های بزرگ مغزی یکی از عوامل ایجادکننده فراموشی است، در واقع بیماری‌های مزمن عروقی و سکتته‌ها که ممکن است حتی علائمی هم نداشته باشند حافظه را مختل می‌کنند. بیماری‌های عروقی، فشار خون بالا، کشیدن سیگار و دیابت عوامل خطری هستند که باید کنترل شوند زیرا درگیری عروق ریز مغزی در این افراد در درازمدت منجر به افزایش فشار خون و در نتیجه دمانس می‌شود.

همچنین ضربه‌های مکرر مغزی نیز یک عامل خطر دیگر ابتلا به آلزایمر در سنین بالا است. بیماری‌های هورمونی مانند کم کاری تیروئید نیز خودش را به‌صورت فراموشی نشان می‌دهد، همچنین کمبود ویتامین ب ۱۲ نیز منجر به فراموشی می‌شود.

به گفته این متخصص علوم اعصاب، استرس و افسردگی در افراد مسن کارکردهای ذهنی را پایین می‌آورد و در حافظه مشکل ایجاد می‌کند ولی به بروز آلزایمر کمک نمی‌کند و به ایجاد فراموشی و دمانس کاذب منجر می‌شود. تشخیص آلزایمر یا دمانس کاذب مشکل است بنابراین سالمندان باید استرس شان را کم کنند و برای کاهش تشدیدعلائم، سطح روحیه شان را بالا ببرند.

درمانی برای آلزایمر وجود ندارد اما آن‌طور که دکتر مهرپور می‌گوید: خوشبختانه داروهایی وارد بازار شده‌اند که مسیر پیشرفت بیماری را کنترل می‌کنند، بنابراین هر چه بیماری سریع‌تر توسط اطرافیان تشخیص داده شود، مراجعه زودتر مسیر پیشرفت بیماری را کنترل می‌کند.



رژیم غذایی برای مبتلایان به نقرس

رژیم غذایی سالمی پیروی می‌کند:

- **کاهش وزن:** اضافه وزن خطر دچار شدن به نقرس را افزایش می‌دهد و کاهش وزن خطر نقرس را کاهش می‌دهد. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که کاهش میزان کالری دریافتی روزانه و کاهش وزن حتی بدون یک رژیم غذایی محدودکننده پورین می‌تواند میزان اسید اوریک را پایین بیاورد و شمار حملات نقرس را کاهش دهد. به جز اینکه کاهش وزن فشار کلی واردآمده بر مفاصل را هم کمک می‌کند.

- **کرهیدرات‌های پیچیده:** شما باید مقدار بیشتری سبزی‌ها و میوه‌ها و غلات کامل بخورید که کرهیدرات‌های پیچیده را به بدن شما می‌رسانند. از غذا و نوشیدنی‌هایی که با شربت ذرت فروکتوز بالا شیرین شده‌اند پرهیز کنید و مصرف آب میوه‌های با شیرینی طبیعی را هم محدود کنید.

- **آب:** تامین مایعات کافی بدن با نوشیدن آب هم ضروری است.

- **چربی:** از میزان مصرف چربی‌های اشباع‌شده که در گوشت قرمز، گوشت طیور چرب و لبنیات پرچرب وجود دارند، بکاهید.

- **پروتئین:** بر گوشت قرمز یا گوشت طیور بی‌چربی، لبنیات کم‌چربی و حبوبات به عنوان منابع پروتئین متمرکز شوید.

همشهری آنلاین: نقرس بیماری دردناک ناشی از التهاب مفاصل است که به علت تجمع اسید اوریک اضافی به شکل بلورهایی در مفاصل ایجاد می‌شود. اسید اوریک در بدن ناشی از تجزیه ماده‌ای به نام «پورین» است که در بسیاری از غذاها یافت می‌شود.

اگر مبتلا به نقرس باشید، کاستن از میزان پورینی که از طریق مواد غذایی وارد بدن شما می‌شود، ممکن است تا حدی به بهبود علائم کمک کند. اما توجه داشته باشید که با اینکه رژیم غذایی می‌تواند بر چگونگی تولید اسید اوریک در بدن شما اثر بگذارد، اثرات آن در مقایسه با داروهای تجویز شده برای شما چندان زیاد نیست. هیچ طرح رژیم غذایی به طور کامل نمی‌تواند مانع از شعله‌ور شدن حملات نقرس شود، اما یک رژیم غذایی خوب برای نقرس باید

* وزن شما در حد سالم نگهدارد و عادات غذایی خوب را در شما ایجاد کند.

* باعث شود شما تا حدی از غذاهای حاوی پورین زیاد پرهیز کنید

* شامل غذاهایی باشد که بتواند به کنترل میزان اسید اوریک شما کمک کند.

اصول کلی رژیم غذایی برای یک فرد دارای نقرس از همان توصیه‌های هر





چگونه با آلرژی فصلی مقابله کنیم؟

در صورتیکه شما یا اطرافیان از آلرژی فصلی رنج می‌برید، بهتر است این مطلب را تا انتها بخوانید و بیشتر با نکات و موارد مهم آلرژی فصلی آشنا شوید. با ما همراه باشید.

آیا تا کنون آلرژی فصلی را تجربه کرده‌اید؟ همان طور که از نام این مشکل برمی‌آید، آلرژی فصلی نوعی واکنش حساسیتی است که به آلرژن‌هایی که در فصل خاصی از سال وجود دارند، بروز می‌کند. کسانی که آلرژی فصلی دارند، در بازه‌ای از سال دچار علائم حساسیت می‌شوند و آزرده‌خاطرند.

علائم آلرژی بسیار متنوع است و می‌تواند به شکل خفیف و شدید بروز کند. آلرژی فصلی می‌تواند مسئله‌ای نگران‌کننده و یا تنها ناراحت‌کننده باشد. اگر این واکنش باعث بروز حساسیت‌های شدید نسبت به فصل مورد نظر شود، باید بیشتر آن را بررسی کرد. اما گاهی آلرژی فصلی در حد واکنش نشان دادن به شکل آبریزش بینی و چند عطسه باقی می‌ماند که می‌توان از آن صرف نظر کرد و تحمل کرد تا فصل آلرژن‌ها بگذرد.

در صورتیکه شما یا اطرافیان از آلرژی فصلی رنج می‌برید، بهتر است این مطلب را تا انتها بخوانید و بیشتر با نکات و موارد مهم آلرژی فصلی آشنا شوید. با ما همراه باشید.

علائم آلرژی فصلی چیست؟

آلرژی فصلی به واکنشی حساسیتی گفته می‌شود که معمولاً در زمان خاصی از سال بروز می‌کند. معمولاً این فصل زمانی است که درختان و گیاهان در حال جفتگیری و گرده‌افشانی هستند. در این بازه درختان گرده‌های خود را در هوا رها می‌کنند و انسان‌ها با تنفس این ذره‌ها را وارد ریه‌های خود می‌کنند. برخی از کسانی که این ذرات را تنفس می‌کنند، نسبت به آنها واکنش نشان می‌دهند. سبک زندگی سالم مانند تغذیه مناسب، ورزش، استفاده از داروهای گیاهی و شیمیایی ضد حساسیت می‌توانند علائم آلرژی فصلی را کاهش دهند.

واکنش نشان داده‌شده، نوعی واکنش دفاعی بدن است که در مواجهه با یک آنتی‌ژن غریبه بروز می‌کند. در واقع بدن این افراد ذرات را بیگانه قلمداد می‌کند و به مبارزه با آنها می‌پردازد. علائمی در زمان بروز این مبارزه در بدن فرد نشان داده می‌شوند که شامل موارد زیر هستند:

علائم آلرژی فصلی معمولاً به شکل سرماخوردگی بروز می‌کند. زمانی که در فصل گرما این اتفاق می‌افتد باید به آلرژی فصلی شک کنید.

عطسه کردن یکی از اصلی‌ترین علائم آلرژی است. زمانیکه چیزی وارد بینی می‌شود که بدن نمی‌خواهد آن را به داخل راه بدهد، از طریق واکنش دفاعی عطسه سعی در

بیرون انداختن آن با عطسه را دارد.

کسی که آلرژی فصلی دارد ممکن است بینی او خارش بگیرد و دائماً بخواهد بینی خود را بخاراند.

خارش گلو از دیگر علائم حساسیت فصلی است. هنگامی که فردی در فصلی خاص به واکنش حساسیتی دچار می‌شود، ممکن است که بینی گرفته و محتقن داشته‌باشد. این حالت برای گلو هم پیش می‌آید و شبیه به بینی است.

آبریزش بینی از شایع‌ترین علائم واکنش آلرژیک فصلی است که همراه با مخاط رقیق از بینی است. گاهی ممکن است که خلط پشت حلق هم دیده‌شود. این خلط به PND مصطلح است.

کودکانی که با علائم عطسه و سرفه و آبریزش بینی دیده می‌شوند یا حتی ممکن است که با تنگی تنفس همراه باشید، باید به آسم هم مشکوک شد و با متخصص اطفال مشورت کرد.

علائم آلرژی فصلی بهار

معمولاً علائمی که در آلرژی فصلی بهار دیده می‌شوند، به علت آزاد شدن هیستامین در بدن است. در چنین مواقعی رگ‌ها گشاد می‌شوند و سلول‌های دفاعی خونی که گلبول‌های سفید نامیده می‌شوند، از رگ‌ها خارج می‌شوند و به محل آلرژن می‌روند.

عسل یکی از مواد موثر در آلرژی فصلی است. اگر واکنش‌های نشان داده در اثر حساسیت شما را اذیت می‌کند، می‌توانید از عسل برای بهبود آن استفاده کنید. فعالیت بدنی باعث آزاد شدن مواد ضد حساسیت و ضد التهاب می‌شود. بنابراین اگر می‌خواهید که علائم حساسیت کاهش پیدا کند، می‌توانید به طور منظم فعالیت بدنی کنید.

لبنیات پروبیوتیک مثل ماست پروبیوتیک می‌تواند باعث بهبود علائم آلرژی فصلی شود.

از خوردن مواد غذایی حساسیت‌زا بپرهیزید. رطوبت محیط را افزایش دهید. برای اینکار می‌توانید از دستگاه بخور استفاده کنید. اگر دستگاه بخور در دسترس نیست، می‌توان از یک کتری پر از آب که جوش آمده است، بر روی گاز استفاده کرد. آب به اندازه بخورید. بینی خود را بشویید. سیگار نکشید.

دمنوش برای آلرژی فصلی برخی از دمنوش‌ها در کاهش آلرژی فصلی تاثیر دارند که در ادامه به معرفی برخی از آنها می‌پردازیم. می‌توانید در یک قوری چای یا دمنوش‌های طبیعی، از تعدادی عنب درون دمنوش خود استفاده کنید. قرار دادن عنب‌ها از حساسیت می‌کاهد و از طرفی باعث آرام کردن خارش و سوزش گلو و حلق می‌شود.

چای سبز در بهبود علائم آلرژی تاثیر دارد. طبع چای سبز به گونه‌ای است که می‌تواند به صورت آنتی هیستامین عمل کند.

چای بادرنجبویه از دیگر دمنوش‌هایی است که می‌توانید حساسیت فصلی را بهبود ببخشید.

توجه داشته‌باشید که نمی‌توان تنها از دمنوش‌ها برای برطرف کردن آلرژی فصلی استفاده کرد و باید حتما همراه با دارو باشد. این در صورتی است که آلرژی خطرناک نباشد و شدت نداشته‌باشد.

نتیجه‌گیری

آلرژی فصلی ممکن است برای هر کدام از ما اتفاق بیفتد. بنابراین بهتر است که با روش‌های درمان این حساسیت فصلی آشنایی داشته‌باشیم تا در صورت لزوم با پیشگیری به موقع از بدتر شدن واکنش جلوگیری کنید. اگر واکنش آلرژیک شدیدتر از انتظار باشد، باید به پزشک مراجعه کنید.

برای درمان آلرژی فصلی می‌توان از داروهای ضد آلرژی کمک گرفت. بیشتر این داروها با مکانیسم ضد هیستامینی به فعالیت می‌پردازند و حساسیت را از بین می‌برند. کسانی که آلرژی در آنها بروز می‌کند، هیستامین در بدنشان زیاد می‌شود. برای اینکه علائم و عوارض آلرژی در بدن کاهش پیدا کند، باید از آنتی هیستامین استفاده کرد. برخی از داروهایی که برای درمان آلرژی فصلی تجویز می‌شوند شامل موارد زیر هستند؛

* آنتی هیستامین‌ها

* داروهای ضد احتقان

* ترکیب داروهای فوق

* کورتیکواستروئیدها

هر کدام از این داروها انواع مختلفی دارند که برخی از آنها خواب آور هستند و برخی نیستند. متناسب با نیاز خود باید داروی مناسب با بیابید و انتخاب کنید.

از میان داروهای ضد آلرژی بهترین قرص ضد آلرژی فصلی که خواب آور نباشد شامل سیتیزین و لوراداتین است. البته داروهای ضد حساسیت تنها به شکل قرص نیستند می‌توان اشکال دارویی آمپول، اسپری، داروهای موضعی و کپسول را معرفی نام برد. البته از میان تمام این داروها، موردی که مناسب شرایط بیمار باشد، بهترین است و دکتر آن را تشخیص می‌دهد.

درمان خانگی آلرژی فصلی

برای درمان خانگی و سریع آلرژی فصلی راهکارهایی وجود دارد که در ادامه به معرفی آنها می‌پردازیم. البته توجه داشته‌باشید که اگر آلرژی شدید باشد و درمان اورژانسی مورد نیاز باشد، نباید وقت را در منزل تلف کرد و در سریع‌ترین زمان ممکن باید با اورژانس تماس گرفت یا بیمار را به مراکز درمانی رساند. این حالت معمولا در مواقعی که شوک آنافیلاکسی رخ می‌دهد ضروری است.

درمان‌های خانگی آلرژی فصلی عبارت‌اند از:

استفاده از سرکه سیب؛ سرکه سیب خاصیت میکروب کشی و ضد عفونی کردن بدن را دارد. زمانی که آلرژنی وارد بدن می‌شود، با کمک سرکه سیب می‌توان به عبارتی بدن را شستشو داد. این کار باعث بهبود شرایط می‌شود. البته توجه داشته‌باشید که نمی‌توان بیش از اندازه از این ماده استفاده کرد زیرا اسیدی است و به معده آسیب می‌رساند. یکی دیگر از راه‌های استفاده کردن از سرکه سیب ترکیب آن با عسل و خوردن یا غرغره کردن آن است.

این سلول‌ها از خود هیستامین ترشح می‌کنند که مسئول واکنش‌ها و علائم زیر است؛ پوست بدن ممکن است کهیتر بزند.

چشم‌ها احتمالا التهاب پیدا کنند و دچار سوزش شوند. تنگی نفس از علائم حساسیت فصلی بهاری است.

عطسه در بیشتر مواقع برای کسانی که آلرژی فصلی بهار دارند، رخ می‌دهد.

در مواردی سرفه با علائم دیگر آلرژی فصلی بهار همراه می‌شود.

خارش که درجه‌ی پایین درد است، معمولا همراه با کهیتر بر روی پوست دیده می‌شود. ممکن است که بینی و گلو هم دچار خارش شوند.

آبریزش بینی در آلرژی فصلی بهار شایع است.

اشک ممکن است از چشم‌ها جاری شود.

پوست صورت ممکن است جوش بزند.

درمان آلرژی فصلی

هنگامی که آلرژی فصلی بروز می‌کند، علائم آن معمولا آزاردهنده هستند و شخصی که حساسیت نشان داده‌است به دنبال برطرف کردن نشانه‌های آلرژی است. گاهی آلرژی ممکن است بسیار خطرناک و تهدیدکننده‌ی حیات باشد که علائم آن با شدت بسیار بالایی بروز می‌کنند و ممکن است که راه‌های تنفسی بسته‌شوند. بهتر است که همیشه درمان‌های سریع و درمان آلرژی فصلی را به طور کلی بشناسیم. حادثه هیچ‌گاه خبر نمی‌دهد.

آلرژی فصلی به علت بروز برخی مارکرها و پیام‌رسان‌های شیمیایی در بدن بروز می‌کند که برطرف کردن علائم آلرژی تنها با متوقف کردن این پیام‌رسان‌ها ممکن است. مثلا یکی از مهم‌ترین موادی که هنگام آلرژی فصلی در بدن زیاد می‌شود و ایجاد واکنش‌های نام‌برده را می‌کند، هیستامین است.

برای این که حالت حساسیت و آلرژی برطرف شود، می‌توان با جلوگیری از عملکرد هیستامین برای این کار کمک گرفت. داروهایی که از خروج و عملکرد هیستامین جلوگیری می‌کنند، آنتی هیستامین نامیده می‌شوند.

از طرفی، واضح است که اگر چیزی باعث بروز حساسیت در فرد می‌شود و خود او و اطرافیان به آن آگاه هستند، بهتر است که در معرض آن قرار نگیرد. مثلا اگر فرد به فلفل حساسیت داشته‌باشد، بهتر است که فلفل نخورد!

بهترین قرص ضد آلرژی فصلی



گیاه مرموک، گیاه تمرکز برای مغز و سلامت بدن

روغن‌های گیاهی است.

ویتامین A گیاه مرموک

مرموک یک منبع غنی از ویتامین A است و در ۱۰۰ گرم مرموک خشک شده حدود ۵۹۰۰ واحد ویتامین A وجود دارد که برابر با ۱۹۶ درصد از ذخیره روزانه توصیه شده است.

ویتامین C گیاه مرموک

برگهای شیرین تازه اش غنی از ویتامین C هستند و ۱۰۰ گرم آن حاوی ۳۲٫۴ میلی گرم یا ۵۴ درصد از ویتامین C روزانه است.

ویتامین‌های B گیاه مرموک

علاوه بر ویتامین A و C، این گیاه شامل سطوح بسیار بالایی از ویتامین‌های B است - انواع پیچیده‌ای مانند اسید فولیک، پیریدوکسین، تیامین و ریبوفلاوین در مقادیر بسیار بالاتر از سطوح توصیه شده روزانه است.

مواد معدنی گیاه مرموک

هر دو نوع مرموک تازه و یا خشک، منبع خوبی از مواد معدنی نظیر پتاسیم، کلسیم، منگنز، منیزیم، روی، آهن و مس است.

روغن‌های گیاهی

مرموک برای ترکیب شگفت‌انگیز روغن‌های گیاهی اش شناخته شده است که حاوی کتون‌ها، α -تورجون و β توجون می‌باشد. برگ مرموک شامل ترکیبات خاصی مثل سینول، بورتول، تانیک اسید، کلروژنیک، فوماریک، کافئینو نیکوتیک، نیکوتینامید، فلاونها، گلیکوزیدها و استروئیدی و نیز مواد تلهی مثل کورنولس و کورنوسولیک است.

فواید گیاه مرموک برای پوست و زیبایی

مرموک می‌تواند پوست را سالم و زیبا نگه دارد و ترکیبات شیمیایی مشتق شده از گیاه، روغن‌های اسانس و ویتامین‌های آن را در مراقبت از پوست به روش‌های زیر مفید می‌سازد.

خواص ضدپیری گیاه مرموک

آنتی اکسیدان‌های موجود در مرموک نشانه‌های پیری مثل چین و چروک، خطوط ظریف و خال‌های سن را از بین می‌برد. این آنتی اکسیدان‌ها از رادیکال‌های آزادی محافظت می‌کنند که به سلول‌های پوست آسیب می‌رسانند و باعث پیری زودرس پوست می‌شوند. این گیاه با داشتن کلسیم و ویتامین A از پوست شما در برابر هجوم رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کند.

انواع گیاه مرموک

در طول سال به شکل‌های تازه، خشک و پودر موجود است که انواع بی‌شماری از مرموک وجود دارد که شایع ترین انواعی که برای اهداف دارویی یا آشپزی رشد می‌کنند، عبارتند از:

این گیاه با برگ‌های معطر قوی مشخص می‌شود و عمدتاً در غرغره گلو و عطر و ادکلن به کار می‌رود.

مرموک سه - لوبید

این، یک درختچه بزرگ چند ساله با برگ‌های لوبی است. بومی کشورهای مدیترانه ای، بیشتر برای ساخت چای عنابی استفاده می‌شود.

مرموک آناناسی

برگ‌های تازه این گیاه برای افزودن طعم به نوشیدنی‌ها و دسرها به کار می‌رود.

مرموک آزور

این گیاه، بومی مکزیک است. گیاهی بزرگ با گل‌های آبی است و به عنوان یک نوش دارو گیاهی استفاده می‌شود.

ارزش غذایی مرموک

مرموک مزایای سلامتی و ویژگی‌های دارویی خود را به ارزش غذایی غنی آن مدیون است. این گیاه مملو از ترکیبات شیمیایی مفید، ویتامین‌ها، مواد معدنی و

گیاه مرموک را شاید اکثراً نشناسند اما اگر خواص فوق العاده آن را بدانید همیشه از آن استفاده می‌کنید به خصوص افرادی که به مغز و هوش خود اهمیت می‌دهند. برای آشنایی بیشتر با گیاه مرموک با ما همراه باشید.

آشنایی با گیاه مرموک و خواص بی نظیر آن

گیاه مرموک از زمان‌های قدیم به خاطر تنوع مواد مغذی و نیز ارزش دارویی اش مهم بوده است. اکثر آنها بخش مهمی از رژیم غذایی ما را تشکیل می‌دهند. در واقع، به طور خاص در شام روز شکرگزاری سنتی به میزبانی در فصل پاییز به کار می‌رفت. همچنین یک گیاه همیشه سبز همراه با گیاهان نظیر پونه کوهی، رزماری، اسطوخودوس، ریحان و آویشن است. بومی مدیترانه و جنوب شرقی اروپا است. این گیاه تا ارتفاع یک پا یا بیشتر رشد می‌کند و برگ‌هایی سبز رنگ با شکوفه‌های نقره‌ای و ورگ‌های برجسته دارد که در سرتاسر آن جریان دارد. گل‌ها عموماً آبی، بنفش، صورتی یا سفید رنگ هستند.

آنها اغلب در ماه شهریور شکوفه می‌دهند و در حقیقت، تمام قسمت‌های این گیاه بوی قوی می‌دهند و طعم گرم و نسبتاً تلخی به خاطر وجود روغن‌های فرار در بافت‌هایش دارد. ویژگی‌های شگفت‌انگیز سلامتی این گیاه افسانه ای، آن را به داروهای سنتی تبدیل کرده است و علاوه بر این، به خاطر عطر دوست داشتنی منحصر به فردش، به عنوان رایحه در تولید صابون و لوازم آرایشی به کار می‌رود.





به بازسازی سلولی روزانه کمک می‌کند و باعث به حداقل رساندن و به تاخیر افتادن چین صورت می‌شود.

تونر پوست چرب

مرموک به عنوان یک تونر عالی با تنظیم تولید چربی در پوستهای چرب بکار می‌رود.

شما می‌توانید یک تونر خانگی تهیه کنید:

یک قاشق پر از مرموک را در ۲۵۰ میلی لیتر آب جوش بریزید.

بعد از ۳۰ دقیقه معجون را صاف کنید و بعد از سرد شدنش به صورت خود بریزید.

درمان مشکلات پوستی با گیاه مرموک

خاصیت ضد باکتری این گیاه شگفت انگیز، از وقوع عفونت‌های پوستی جلوگیری می‌کند. هم چنین دارای خواص ضد عفونی کننده و ضد التهابی است که به درمان آکنه و نیز تسکین علائم اگزما و پسوریازیس کمک می‌کند.

فواید گیاه مرموک برای تقویت و زیبایی مو

مرموک گیاهی است که عصاره آن برای مو در بسیاری از روش‌ها مفید است. درمان ریزش مو با نسخه طب سنتی حاوی گیاه مرموک

از زمان‌های باستان مرموک برای مبارزه با ریزش مو و طاسی استفاده می‌شده است. حاوی بتا - سیتواسترول است که یک ترکیب ۵ - آلفا است و در درمان طاسی مرد موثر است. توصیه می‌شود که ۳ تا ۴ قطره روغن آن را با مقادیر مساوی از رزماری و روغن نعناع ترکیب کنید و ۱ قاشق غذاخوری روغن زیتون را رقیق کنید. پوست سر خود را دو بار در روز با آن ماساژ دهید.

روش استفاده از گیاه مرموک برای داشتن موهای

براق

آبکشی با چای مرموک می‌تواند برای درخشندگی موها استفاده شود. شما می‌توانید با جوشاندن ۱ قاشق چای خوری مرموک خشک شده در یک فنجان آب، چای را آماده کنید. این گیاه مرموک از شوره سر جلوگیری می‌کند.

تحریک رشد مو و روشن آن با گیاه مرموک

ترکیب مرموک و رزماری بسیار عالی است. مرموک به ویژه در تحریک رشد موی جدید موثر است، چرا که گردش خون را بهبود می‌بخشد و تغذیه بیشتری به کیسه‌های ترشخی مو می‌دهد. برای آبکشی با رزماری می‌توان این دو گیاه را با آب آماده کرد. این اسپری گیاهی می‌تواند کیفیت موهای شما را بهبود بخشد و موهای خشک‌تان را احیا کند. می‌تواند روزانه یک یا دو بار در هفته استفاده شود تا درخشندگی و ضخامت موهایتان حفظ شود.

بهبود حافظه مهم ترین خواص و فواید گیاه مرموک

مرموک باعث تقویت حافظه می‌شود و می‌تواند به بیماری آلزایمر کمک کند. در سال ۱۵۹۷، با جزییات بیشتر مشخص شد که مرموک برای مغز خوب است و اعصاب و حافظه را سریع تر می‌کند طی سال‌ها، مردم آن را فقط به همین دلیل به چای‌هایشان اضافه می‌کردند - برای بهتر شدن حافظه.

در حال حاضر، محققان ثابت کرده اند که این داستانی کاملاً درست است. در یکی از معهود آزمایش‌های بالینی که مربوط به توانایی مرموک برای بهبود حافظه بوده است، افراد سالم و جوانی که کپسول‌های روغن مرموک مصرف کرده بودند، در یک آزمایش در به خاطر آوردن کلمات کتاب آکسفورد بهتر عمل کردند. در این مطالعه که از سوی محققان در مرکز تحقیقات گیاهی دارویی انجام شد، ۴۴

نفر سالم و جوان یک کپسول یا قرص نمای روغن مرموک را مصرف کردند.

سپس یاد آوری شرکت کنندگان طی یک سری آزمایش‌ها مورد بررسی قرار گرفت. افرادی که روغن مرموک را به طور مداوم مصرف می‌کردند به طور مداوم واژه بهتری را به یاد داشتند - نشانه‌ای که ممکن است به بهبود حافظه کمک کند.

درمان احتمالی آلزایمر

در تحقیقی تاثیر استفاده از گیاه مرموک در بیماران دارای آلزایمر مورد بررسی قرار گرفت. در این تحقیق دو گروه آزمودنی مورد بررسی قرار گرفتند. گروه اول شامل کسانی بود که این گیاه دارویی را مصرف کردند. گروه دیگر از گیاه مرموک استفاده نکرده و مواد دیگری به آنان داده شد تا تاثیر تلقین پذیری در آنان مورد بررسی قرار گیرد. بر اساس نتایج این مطالعه، گروه اول، یعنی افرادی که به مدت چهار ماه از این گیاه خوراکی استفاده کردند، درک بهتری از مسائل و اضطراب کمتری نسبت به گروه دوم از خود نشان دادند.

تحقیقات دیگر نشان می‌دهد گیاه مرموک گیاهی جویدنی است و در تقویت حافظه جوانان بسیار مفید است و مصرف آن به صورت دمنوش یا جویدن تمرکز را برای درس خواندن تحت تاثیر قرار می‌دهد.

کاهش گلوکز و کلسترول خون

در تحقیقی بر روی ۴۰ بیمار دارای دیابت و هاپیر لیپیدمیا نشان داده شد افرادی که به مدت ۳ ماه از عصاره برگ گیاه مرموک استفاده می‌کنند، مقدار کمتری از کلسترول‌های مضر، تری‌گلیسریدها و موادی نظیر HbA1c در خونشان مشاهده می‌شود. همچنین بررسی خون این افراد نشان‌دهنده مقدار بالاتری از کلسترول‌های مفید بوده است.

چای از ابتدا به سرطان پیشگیری می کند

نتایج یک مطالعه نشان داد که نوشیدن چای ممکن است سلامت قلب و مغز، عملکرد سیستم ایمنی را بهبود بخشد و خطر سرطان را کاهش دهد.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیکال نیوز، محققان خاطر نشان کردند که برای اثبات بیشتر این اثرات مفید مصرف چای، به شواهد با کیفیت بهتری نیاز است.

چای بعد از آب دومین نوشیدنی پر مصرف در جهان است. چهار نوع اصلی چای شامل سفید، سبز، اولانگ و سیاه است. هر چهار چای از یک گیاه به نام *Camellia sinensis* گرفته می شوند، اما نحوه فرآوری آنها پس از برداشت متفاوت است.

چای حاوی مجموعه وسیعی از اجزای دارای فعالیت بیولوژیکی، از جمله فلاونوئیدها، آل تیائین و کافئین است. بسیاری از اثرات مفید چای به دلیل سطوح بالای فلاونوئیدها مانند کاتچین است که دارای خواص آنتی

اکسیدانی و ضد التهابی است.

تفاوت در فرآیند تولید می تواند بر ترکیب شیمیایی و اثرات مفید انواع مختلف چای تأثیر بگذارد. به عنوان مثال،

چای سبز قبل از اینکه اکسید شود برشته می شود و از این رو حاوی سطوح بالاتری از کاتچین است. در مقابل، چای سیاه اجازه اکسید شدن داشته و دارای سطوح پایین تری از کاتچین است. در همین حال، چای سیاه حاوی مقادیر بیشتری از فلاونوئیدهای دیگر به نام تاروبیگین و تافلورین است که دارای خواص آنتی اکسیدانی نیز هستند.

تعدادی از مطالعات مشاهده ای نشان می دهد که مصرف چای با بهبود عملکرد شناختی مرتبط است.

هر فنجان چای حاوی حدود ۳۵ تا ۶۰ میلی گرم کافئین است که ممکن است به افزایش توجه و بهبود خلق و خوی برخی افراد پس از مصرف چای کمک کند. چای همچنین حاوی تیائین است که برای افزایش توجه و

کاهش اضطراب و استرس پیشنهاد شده است.

محققان فکر می کنند که وجود تیائین و کافئین ممکن است به طور بالقوه احساس آرامش همزمان ایجاد کند و توجه را بهبود بخشد. علاوه بر این، شواهد محدود نشان می دهد که مصرف تیائین و کافئین با هم ممکن است منجر به افزایش توجه بیشتر نسبت به مصرف هر یک از این مواد به تنهایی شود.

پس از بیماری های قلبی عروقی، سرطان دومین عامل مرگ و میر است. اصلاح فاکتورهای سبک زندگی مانند رژیم غذایی، کم تحرکی، سیگار کشیدن و چاقی می تواند از ۳۰ تا ۴۰ درصد همه سرطان ها پیشگیری کند.

شواهد پیش بالینی قابل قبول زیادی وجود دارد که خواص ضدسرطانی چای و عمدتاً ترکیبات بیواکتیو آن (فلاونوئیدها) را در برابر تحریک و پیشرفت شروع سرطان نشان می دهد.





رژیم گیاه‌خواری برای افراد دیابتی مفید است

طبق این مطالعه، رژیم‌های غذایی گیاهی همچنین منجر به بهبود جزئی در سطح قند خون، کلسترول کل و کلسترول بد LDL شد، اما تأثیر کمی بر فشار خون یا تری‌گلیسرید در مقایسه با سایر رژیم‌ها داشت.

این ارزیابی دقیق از بهترین شواهد موجود تا به امروز با اطمینان نشان می‌دهد که رعایت رژیم غذایی گیاه‌خواری برای حداقل ۱۲ هفته ممکن است منجر به کاهش وزن معنی‌دار بالینی و بهبود سطح قند خون شود و بنابراین می‌تواند در مدیریت اضافه وزن استفاده شود.

«آن دیت ترماسن»، سرپرست تیم تحقیق از مرکز دیابت کپنهاگ دانمارک، گفت: «رژیم‌های گیاهی احتمالاً منجر به کاهش وزن می‌شوند زیرا با کاهش کالری دریافتی به دلیل محتوای کمتر چربی و محتوای بیشتر فیبر رژیمی مرتبط هستند.»

رژیم‌های گیاهی سرشار از میوه‌ها، سبزیجات، آجیل، حبوبات و دانه‌ها هستند و هیچ‌گونه غذای حیوانی ندارند.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از هلت دی نیوز، متآنالیز ۱۱ مطالعه منتشر شده تا مارس ۲۰۲۲ که در مجموع نزدیک به ۸۰۰ نفر را شامل می‌شد، نشان داد که پیروی از یک رژیم غذایی گیاه‌خواری به مدت حداقل ۱۲ هفته به کاهش وزن و کاهش قند خون افراد کمک می‌کند، و بیشتر از یک رژیم غذایی مدیترانه‌ای، رژیم‌های مختلف مخصوص دیابتی‌ها یا رژیم‌های غذایی کنترل شده مؤثر است.

در مقایسه با سایر رژیم‌های غذایی، رژیم‌های گیاهی به طور قابل توجهی وزن (به طور متوسط ۴ کیلوگرم) و شاخص توده بدنی را به میزان ۱.۳۸- کیلوگرم بر متر مربع کاهش داد.



علائم و نشانه‌های هشدار دهنده تومور مغزی

اغلب در وسط روز، خواب به سراغتان می‌آید. توانایی تمرکز خود را از دست می‌دهید. تحریک‌پذیر و بی‌نظم می‌شوید. خستگی می‌تواند ناشی از وجود یک تومور مغزی سرطانی باشد، اما اولین علامت نیست.

۵) تهوع و استفراغ

ممکن است در مراحل اولیه تومور، حالت تهوع و استفراغ داشته باشید زیرا تومور باعث عدم تعادل هورمونی یا افزایش فشار در مغز می‌شود. در طول درمان تومور سرطانی، حالت تهوع و استفراغ می‌تواند از عوارض جانبی شیمی درمانی یا سایر درمان‌ها باشد.

* البته ممکن است به دلایل مختلف دیگری از جمله مسمومیت غذایی، آنفولانزا یا بارداری نیز دچار حالت تهوع و استفراغ شوید. استفراغ ناشی از تومور مغزی معمولاً شدید است و با استفراغ دوران بارداری، مسمومیت غذایی یا آنفولانزا بسیار متفاوت است.

۶) ضعف و بی‌حالی

احساس ضعف عمومی می‌تواند فقط به این دلیل باشد که بدن شما در حال مبارزه با تومور است. برخی از تومورهای مغزی باعث بی‌حسی یا سوزن سوزن شدن دست‌ها و پاها می‌شوند. ضعف یا بی‌حسی عضلانی فقط در یک طرف بدن اتفاق می‌افتد و می‌تواند نشان‌دهنده وجود تومور در قسمت‌های خاصی از مغز باشد.

تغییرات شخصیتی یا نوسانات خلقی می‌توانند ناشی از اختلالات روانی یا سایر اختلالاتی که مغز را تحت تأثیر قرار می‌دهند نیز باشند.

۳) اختلالات حافظه

مشکلات حافظه می‌تواند به دلیل وجود تومور در هر نقطه از مغز باشد، به خصوص اگر لوب پیشانی یا تمپورال را تحت تأثیر قرار دهد. توموری که بر لوب فرونتال یا جداری تأثیر می‌گذارد نیز می‌تواند عملکرد استدلال و تصمیم‌گیری را مختل کند. برای مثال، ممکن است: تمرکز کردن برایتان سخت باشد و به راحتی حواس‌تان پرت شود، اغلب در مورد مسائل ساده گیج شوید یا نتوانید چند کار را انجام دهید و در برنامه‌ریزی مشکل داشته باشید. گاهی نیز ممکن است حافظه کوتاه‌مدت شما با مشکل مواجه شود و به درستی کار نکند.

این علائم می‌تواند همزمان با بروز تومور مغزی در هر مرحله اتفاق بیفتد. همچنین ممکن است یک عارضه جانبی ناشی از شیمی درمانی یا پرتودرمانی باشد. مشکلات شناختی خفیف می‌تواند به دلایل مختلفی به جز تومور مغزی رخ دهد؛ از جمله کمبود ویتامین، مصرف داروها یا سایر شرایط سلامت روان.

۴) خستگی مفرط

خستگی مفرط با خستگی معمولی متفاوت است. نشانه‌های خستگی مفرط در ادامه ذکر شده است: شما در اکثر مواقع یا تمام اوقات کاملاً خسته هستید. به طور کلی احساس ضعف می‌کنید و اندام شما حس سنگینی دارد.

دیده بان ایران: علائم بالقوه زیادی برای تومورهای مغزی وجود دارد، اما فردی که تومور مغزی دارد بعید است که همه این علائم را داشته باشد. همچنین، بسته به محل رشد تومور در مغز و بزرگی آن، علائم متفاوت است.

علائم تومور مغزی چیست؟

علائم تومورهای مغزی بسته به نوع، اندازه و محل دقیق مغز متفاوت است. برخی از علائم هشدار دهنده تومور مغزی شامل موارد زیر است:

۱) تشنج

تومورهای مغزی می‌توانند بر ساختارهای مغز فشار وارد کنند. این اتفاق می‌تواند با سیگنال‌های الکتریکی بین سلول‌های عصبی تداخل کند و منجر به تشنج شود. تشنج گاهی اوقات اولین علامت تومور مغزی است، اما ممکن است در هر مرحله‌ای رخ دهد. حدود ۵۰ درصد از افراد مبتلا به تومور مغزی حداقل یک تشنج را تجربه می‌کنند.

۲) تغییرات شخصیتی یا تغییرات خلقی

تومورها می‌توانند عملکرد مغز را مختل کنند و بر شخصیت و رفتار شما تأثیر بگذارند. آنها همچنین می‌توانند باعث تغییرات خلقی در شما شوند. مثلاً اینکه شما یک دقیقه آرام و خوشحال هستید و لحظاتی بعد، بدون هیچ دلیلی شروع به بحث و مشاجره می‌کنید. این دسته از علائم تومور مغزی می‌توانند زود هنگام بروز پیدا کنند، اما ممکن است در اثر شیمی‌درمانی یا سایر درمان‌های سرطانی نیز ظاهر شوند.

با تغذیه و ورزش به جنگ کرونا بروید

مهم‌ترین مسائل برای داشتن سبک زندگی سالم است. راستی با تاکید بر اهمیت ورزش افزود: «انجام فعالیت ورزشی، سلامت قلبی-عروقی را بالا می‌برد و فشار خون را کاهش می‌دهد که به حفظ وزن مناسب کمک می‌کند و از شما در برابر بیماری‌های بسیاری محافظت می‌کند، به عبارتی ورزش مستقیم و غیر مستقیم، سیستم ایمنی بدن را تقویت خواهد کرد.»

وی در ادامه ورزش مداوم را مانند یک رژیم غذایی سالم دانست و گفت: «سلامت انسان با سلامت سیستم ایمنی او در ارتباط است، حتی می‌توان با تقویت گردش خون باعث شد تا سلول‌ها و مواد سیستم ایمنی، آزادانه در سراسر بدن حرکت کنند و به درستی وظیفه خود را انجام دهند و با این فرآیند تأثیری مستقیم بر تقویت سلامت سیستم ایمنی بدن داشته باشد.»

ارتباط استرس، احساسات و عملکرد ایمنی

این متخصص استرس را یکی از راه‌های بروز انواع بیماری‌ها عنوان کرد و گفت: «هر چقدر فشار استرس در فرد بالاتر باشد به همان میزان سیستم ایمنی بدن بیشتر تضعیف خواهد شد.»

نفسه راسی تاکید کرد: «بیماری‌هایی مثل ناراحتی معده، کهیر و حتی بیماری قلبی به طور مستقیم با تأثیرات و عوارض استرس در ارتباط هستند. همین‌طور عملکرد سیستم ایمنی بدن که می‌تواند تحت تأثیر استرس و اضطراب دچار ضعف کار کرد شود.»

زمنستان، سرما و سیستم ایمنی بدن

او با اشاره به فرا رسیدن فصل سرما و ارتباط آن با عملکرد سیستم ایمنی بدن بیان کرد: «اکثر افراد تصور می‌کنند با آمدن زمستان، سیستم ایمنی بدن ضعیف می‌شود اما دلیل اینکه زمستان به فصل سرما خوردگی و آنفولانزا تبدیل شده این نیست که افراد سردشان می‌شود، بلکه چون زمان بیشتری را در فضای بسته می‌گذرانند و در تماس بیشتر و فاصله کم‌تری با هم هستند، این دلیلی برای انتقال راحت‌تر ویروس‌ها و میکروب‌ها و در نتیجه بروز بیماری است.»

را پیروی از راهکارهای علمی برای تقویت سیستم ایمنی بدن در برابر تهاجمات بیرونی عنوان کرده و ادامه می‌دهد: «باید در برنامه غذایی خود از مقدار زیادی میوه، سبزیجات و غلات کامل استفاده کنید و تا جایی که امکان دارد چربی اشباع کمتری مصرف کنید، همچنین از کشیدن سیگار بپرهیزید و مرتباً فشار خونتان را کنترل کنید.»

وی در مورد نکات مهم سلامتی در زندگی روزمره می‌گوید: «ورزش منظم، کنترل وزن و همچنین خواب کافی در کنار رعایت نکات بهداشت شخصی نظیر شست‌وشوی دست‌ها و خوراکی‌ها و همین‌طور انجام آزمایش‌های منظم پزشکی نسبت به سن افراد از جمله عوامل تقویت سیستم ایمنی بدن هستند.»

سیستم ایمنی و امید به زندگی

این متخصص فیزیولوژی ورزشی فرآیند پیر شدن را تا حدی به کاهش توانایی ایمنی بدن مرتبط دانست و ادامه داد: «افراد با بالاتر رفتن سن‌شان بیشتر دچار عفونت‌ها، بیماری‌های التهابی و انواع سرطان می‌شوند، اما در کشورهای توسعه یافته با بالا رفتن امید به زندگی، احتمال بیماری‌های مربوط به پیری کاهش یافته است.»

غذا، مدافع سیستم ایمنی بدن

نفسه راسی تصریح کرد: «غذا، عامل بسیار مهمی برای تقویت سیستم ایمنی است با این حال بسیاری از افرادی که در فقر زندگی می‌کنند و تغذیه مناسبی ندارند در برابر بیماری‌های عفونی آسیب‌پذیر هستند.»

وی می‌افزاید: «اینکه بالا رفتن میزان بیماری به خاطر تأثیر سوءتغذیه بر سیستم ایمنی است یا نه هنوز مشخص نیست ولی تحقیقات کمی تا به امروز در مورد تأثیرات تغذیه بر سیستم ایمنی انسان‌ها انجام گرفته و تحقیقات بسیار کمتری هم آن را مستقیماً با افزایش بیماری‌ها مرتبط دانسته است.»

سلامت سیستم ایمنی همراه با ورزش

متخصص فیزیولوژی ورزشی قلب و عروق درباره اهمیت ورزش در سلامت سیستم ایمنی می‌گوید: «باید در نظر گرفته شود که انجام ورزش منظم و بدون آسیب جسمی، یکی از

ایسنا/بوشهر: حرف از تقویت سیستم ایمنی و مقابله در برابر بیماری‌ها که می‌شود اغلب ما به این فکر می‌کنیم که از چه دارو و یا برنامه غذایی باید استفاده کنیم.

اما باید بدانیم که مصرف برخی خوراکی‌ها، عادت مفیدی است که قادر به تقویت سیستم ایمنی بدن ما بوده و از «سلامتی» ما در برابر انواع بیماری‌های ناشی از ضعف قوای بدنی مراقبت می‌کند.

با توجه به شرایط کنونی که همه مردم جهان با ویروس کرونا مواجه هستند و راهکاری به جز استفاده از ماسک برای پیشگیری از آن ندارند، پزشکان و متخصصین علم تغذیه و ورزش توصیه می‌کنند که افراد از طریق راه‌های مختلف به خصوص بهبود وضعیت تغذیه و ورزش، از خود در برابر این ویروس مراقبت کنند.

سیستم ایمنی و نقش آن در دفاع از بدن

نفسه راسی، متخصص فیزیولوژی ورزشی قلب و عروق در گفت‌وگو با خبرنگار ایسنا عنوان کرد: «سیستم ایمنی جانداران را می‌توان یکی از پیچیده‌ترین سیستم‌های دفاعی دانست، به خصوص این سیستم در بدن انسان‌ها به صورت خیلی پیچیده‌تر و سازمان‌یافته‌تری عمل می‌کند.» وی با اشاره به نقش و اهمیت کارکرد صحیح سیستم ایمنی بدن افزود: «دستگاه ایمنی بخشی از بدن است که با سازوکار شناسایی، سلول‌ها و مولکول‌های خودی را از مهاجمین بیگانه، مانند میکروب‌ها و ویروس‌ها تشخیص داده، و آنها را از بین برده یا بی‌خطر می‌کند.»

راهکار تقویت سیستم ایمنی بدن

این متخصص ضمن تاکید بر اینکه تقویت سیستم ایمنی بدن کار آسانی نیست، خاطر نشان کرد: «سیستم ایمنی تک‌بعدی نیست و برای عملکرد بهتر، نیاز به تعادل و هماهنگی دارد، حقایق زیادی در مورد پیچیدگی‌ها و درهم‌تنیدگی‌های پاسخ سیستم ایمنی وجود دارد که هنوز در مورد آنها اطلاعات کافی در دسترس نیست.»

زندگی با سبک سلامتی

راستی اولین اقدام برای رسیدن به سبک زندگی سالم





ارتباط آپنه خواب با آلزایمر چیست؟

پروتئین تائو را در قشر انتورینال مغز شان مشخص کنند. وقتی کسی آلزایمر می‌گیرد، پروتئین تائو موجب تشکیل گره‌هایی نوروفیبریلاری در نورن‌ها می‌شود. بعد از کنترل فاکتورهای گوناگون که می‌توانند بر مقدار تائو در مغز اثر بگذارند (مانند سن و جنسیت و سطح سواد و مشکلات سلامتی)، معلوم شد افرادی که حین خواب دچار ایست تنفس می‌شدند، نسبت به بقیه، ۴.۵ درصد تائوی بیشتری در مغز خود داشتند.

آیا آپنه خواب تان می‌تواند شما را مستعد آلزایمر کند؟

در حال حاضر دانشمندان قادر نیستند مشخص کنند آیا آپنه خواب علت افزایش پروتئین تائو است یا تجمع پروتئین تائو علت آپنه خواب. فراموش نکنید که این یافته‌ها فقط ارتباط این دو عارضه را نشان داده‌اند و حاکی از علت بودن یکی برای آن دیگری نیستند. آپنه خواب در صورت درمان نشدن می‌تواند موجب عوارضی، چون خواب آلودگی طی روز و مشکلات خلقی شود. ضمناً آپنه خواب، احتمال سندروم متابولیک، بیماری قلبی، سکتة مغزی، دیابت نوع دوم، گلوکوما و مشکلات بارداری را افزایش می‌دهد.

منبع: everydayhealth

دریافته است این قسمت از مغز اولین جایی است تحت تاثیر اختلال ادراک قرار می‌گیرد. این یافته‌ها اولین اطلاعاتی نیستند که ارتباط آلزایمر با اختلال خواب را نشان می‌دهند. تحقیقات پیشین نیز به وقوع این دو عارضه در تعداد زیادی از افراد پی برده بودند. چیزی که این یافته‌ها برای اولین بار نشان داده‌اند این است که در مورد آنچه در مغز روی می‌دهد می‌تواند توجیه‌کننده چگونگی ارتباط آپنه خواب با بیماری آلزایمر باشد.

پروتئین سمی در مغز

یافته‌ها نشان می‌دهند افرادی که تنفس شان در خواب متوقف می‌شود، میزان بیشتری از یک پروتئین سمی در مغز خود دارند.

محققان روی ۲۸۸ نفر که از سال ۲۰۰۴ دچار تغییرات ادراکی مرتبط با سن شده بودند مطالعه کردند. این افراد ۶۵ سال یا بالاتر داشتند و هیچ علامتی از زوال عقل در آنها دیده نمی‌شد.

۴۳ نفر از این افراد به گفته اعضای خانواده شان دچار اختلال تنفس حین خواب بودند که از شاخصه‌های آپنه خواب است.

محققان از مغز تمام این افراد اسکن تهیه کردند تا مقدار

برترین‌ها - ترجمه از هدی بانکی: آپنه خواب یک اختلال شایع خواب است که باعث می‌شود خواب فرد سطحی و منقطع و بی‌کیفیت شود. تحقیقی جدید نشان می‌دهد آپنه خواب در صورت درمان نشدن چرا و چگونه می‌تواند ریسک افت عملکرد ادراکی مغز و بیماری آلزایمر را افزایش بدهد. دانشمندان دریافته‌اند افرادی که علائم آپنه خواب را دارند، دارای تجمع بیشتری از پروتئین سمی تائو که شاخص بیماری آلزایمر است در مغز شان هستند. تائو پروتئینی است که در مغز افراد مبتلا به بیماری آلزایمر یافت می‌شود.

پژوهشی جدید از ارتباط آپنه خواب با آلزایمر

می‌گوید

معلوم شده توقف تنفس در خواب که از مشخص‌ترین علائم آپنه خواب است، بخشی از پروسه‌ای است که به طور بالقوه ریسک تجمع پروتئین تائو را افزایش می‌دهد و بنابراین حافظه را ضعیف می‌کند. تجمع تائو بویژه در قشر انتورینال مغز، ارتباط بسیار نزدیکی با تغییرات در عملکرد ادراک و شناخت دارد، حتی پیش از اینکه آلزایمر شروع شود. قشر انتورینال مغز بخشی از مغز است که به دریافت بینایی و حافظه کمک می‌کند و تحقیقی که در اکتبر ۲۰۱۴ در نشریه Neuroscience منتشر شده

خوراکی‌های مفید برای کاهش درد مفصلی

و همچنین تسکین درد آرتروز لازم است.

مصرف کلم بروکلی: پروتئین، کلسیم، کربوهیدرات، آهن، ویتامین‌های A و C به مقدار قابل توجهی در کلم بروکلی یافت می‌شود. علاوه بر این، این خوراکی مملو از آنتی‌اکسیدان است. نتایج یک تحقیق نشان داد ترکیب موسوم به سولفورافان موجود در کلم بروکلی می‌تواند آسیب استخوان‌ها را کاهش دهد.

مصرف پرتقال: ویتامین C سرشار از آنتی‌اکسیدان است که نه تنها در تقویت سیستم ایمنی بلکه در حفظ سلامت مفصل حائز اهمیت است.

مصرف بادام: ویتامین E از ویتامین‌های محلول در چربی است. ویتامین E در تشکیل کلاژن و جلوگیری از تحلیل و شکستگی استخوان بسیار مفید است. بنابراین باید مواد غذایی غنی از ویتامین E مانند سیب زمینی شیرین، آووکادو، بادام و ... را در رژیم غذایی گنجانند.

مصرف روغن زیتون: خاصیت ضد التهابی موجود در زیتون از اسید اولئیک موجود در آن ناشی می‌شود. از آنجایی که پلیفنول‌ها و اسیدهای چرب امگا ۳ موجود در آن هر دو نوعی از آنتی‌اکسیدان هستند مصرف روغن زیتون توصیه می‌شود.

سبک جدید زندگی، عدم توجه افراد به نوع مواد غذایی مصرفی و نداشتن فعالیت بدنی موجب می‌شود مفصل ضعیف شده و مشکلات درد مفاصل آغاز شود.

به گزارش ایسنا، تمامی مفصل‌ها در بدن همچون زانو، آرنج، کمر و پاشنه در صورتیکه دچار درد شوند غیر قابل تحمل خواهد بود و می‌تواند تمام بدن را درگیر کند. در چنین شرایطی لازم است فرد رژیم غذایی خاصی را رعایت کند.

سایت pldgetimes به برخی خوراکیها اشاره کرده که می‌تواند درد مفصلی را تسکین دهد.

مصرف زنجبیل: مصرف زنجبیل سطح پروستاگلندین را در بدن کاهش می‌دهد که در تسکین درد ناشی از آرتروز به خوبی عمل می‌کند. بنابراین افرادی که از درد آرتروز رنج می‌برند باید به طور مرتب زنجبیل مصرف کنند.

مصرف ماهی: اسیدهای چرب امگا ۳ چربی‌های اشباع نشده‌ای هستند که برای مفاصل بسیار مفید هستند. اسیدهای چرب امگا ۳ به پیشگیری از شکستگی استخوان کمک می‌کند. علاوه بر این، اسیدهای چرب امگا ۳ برای بهبود گردش خون



در مصرف «نودل» زیاده‌روی نکنید!

استفاده کنید تا به غذای خود تعادل ببخشید

خوردن نودل، سدیم و کالری بالایی را وارد بدنتان می‌کند و اگر به همراه نودل سبزیجات نیز مصرف کنید، این کار کمکتان می‌کند مقدار زیادی پتاسیم نیز دریافت کنید. به جای این که از نودل‌های فوری به عنوان یکی از منابع اصلی در برنامه خود استفاده کنید، از منابع متنوع دیگر هم استفاده کنید. نیمی از غلاتی که استفاده می‌کنید باید از نوع کامل باشد. نودل فوری از غلات کامل به حساب نمی‌آید.

نودل فوری که در دهه ۶۰ میلادی در بازارهای داخلی کره پا به عرصه وجود گذاشت یک غذای رشته‌ای فوری و اغلب تند است که در کره جنوبی می‌توان لیوان‌های آن را در هر مکانی تهیه و مصرف کرد.

زیادی دارد به افزایش فشار و چربی خون می‌انجامد.

طبق تحقیقات انجام شده نودل دارای ماده شیمیایی پروپیلن گلیکول است که مصرف طولانی و غلظت بالای آن، باعث بروز علائم حساسیت می‌شود. از نشانه‌های مسمومیت با این ماده، تهوع و استفراغ است.

دیگر عوارض آن عبارتند از: افزایش ابتلا به سندروم متابولیک و مشکلات قلبی و عروقی. مسمومیت سلولی و بیماری‌های عصبی و اختلال در تمرکز. جذب نشدن مواد مغذی به ویژه در کودکان زیر پنج سال.

اگر نودل فوری در برنامه غذایی خانواده شما قرار دارد و به ویژه نمی‌توانید کودکان را از زیاده‌روی در مصرف منع کنید، حتما در کنارش از میوه، سبزیجات و پروتئین

سدیم است که با مصرف هر بسته آن ۴۱ درصد نمک مجاز بدن در روز تامین می‌شود.

وجود ماده شیمیایی بیسفنول A این ماده شیمیایی در بسته بندی نودل استفاده می‌شود و بر مسیری که هورمون‌ها پیام‌ها را به سراسر بدن می‌فرستند، تاثیر مختل‌کننده می‌گذارد.

چربی زیاد

نودل حاوی تقریباً ۱۴.۵ گرم چربی است که چربی اشباع شده ناسالم ۶.۵ گرم آن را تشکیل می‌دهد که یک سوم بیشتر از میزان مجاز مصرف روزانه است.

مصرف زیاد و احتمال بیماری‌ها

نودل به دلیل کالری زیاد، باعث چاقی می‌شود و از آن جا که چربی و نمک

روزنامه خراسان: نودل خوراکی است که به طور معمول می‌توان آن را با طعم‌های مختلف (گوشت، مرغ، سبزی، قارچ، پیترزا و...) در ۳ دقیقه آماده کرد. این ماده آماده غذایی در بسته بندی‌های چشم نواز، چند سالی است در قفسه فروشگاه‌ها جاخوش کرده است و به دلیل قیمت مناسب و طعم خوب، طرفداران زیادی هم دارد و به ویژه کودکان و نوجوانان طعم آن را بسیار دوست دارند، اما همیشه برای مصرف چنین مواد غذایی، اما واگرهای زیادی وجود دارد. بعضی برای آن ارزش غذایی بالایی را برمی‌شمارند و بعضی از مضراتش می‌گویند «به ویژه اگر همراه نوشیدنی‌های گازدار و سایر فست فودها میل شود» و بعضی این مشکلات را متوجه نودل‌های فوری می‌دانند.

به هر حال به توصیه کارشناسان بهتر است در مصرف هیچ ماده غذایی زیاده روی نکنیم. به همین بهانه، در ادامه به بیماری‌هایی که ممکن است بر اثر مصرف زیاد این ماده غذایی ایجاد شود و شیوه‌های سالم سازی این خوراکی اشاره می‌کنیم:

ویژگی‌های نودل

پروتئین و فیبر کم

نودل مقدار کمی فیبر و پروتئین دارد و در نتیجه نمی‌تواند احساس سیر شدن ایجاد کند و منجر به کاهش وزن شود. کمبود فیبر و پروتئین در نودل باعث می‌شود تا فرد بدون احساس سیری، مقدار زیادی از آن را میل کند.

افزودنی‌ها

رنگ و بوی نودل ناشی از افزودنی‌هاست، مانند رنگ‌های مصنوعی، چربی‌های اشباع و آنتی اکسیدان‌های مصنوعی. عناصر غذایی مهم مانند پروتئین، آهن، فسفر و ویتامین‌های مفید در نودل وجود ندارد. پودرهای طعم دهنده از نمک، قند، ادویه و «مونوسدیم گلوتمات» ساخته شده که بیشتر آنها برای سلامت ضرر دارد.

نمک زیاد

نودل فوری حاوی مقدار بسیار زیادی



پیاز بخورید تا لاغر شوید!



گفتنی است، خوردن پیاز همراه با غذاهای چرب، مخصوصاً در مهمانی‌ها یا مسافرت‌ها، سبب هضم چربی‌ها می‌شود و اگر نگران چاقی خود هستید اما نمی‌توانید از خوردن یک فست فود یا غذای خوشمزه و چرب دست بردارید اصلاً نگران نباشید زیرا مطالعات محققان نشان می‌دهند خوردن پیاز همراه با غذا موجب از بین رفتن تمام مواد سمی و مضر درون آن و مانع جذب چربی به بدن‌تان می‌شود. همچنین اگر دچار دیابت و قند خون بالا و یا کلسترول خون هستید با مصرف پیاز همراه با غذاهای مصرف خود هر چند به مقدار کم می‌توانید از تمام آسیب‌هایی که در کمین شما هستند جلوگیری و سلامتی خود را تضمین کنید و به این صورت طول عمرتان را افزایش دهید.

پیاز یکی از پر مصرف‌ترین و پر طرفدارترین مواد غذایی موجود در هر آشپزخانه‌ای است و مصرف آن به ویژه در زمان‌های خاص باعث بهبود سلامتی شما می‌شود. گفتنی است، خیلی‌ها از ترس بوی بد دهان از مصرف پیاز خام خودداری می‌کنند، اما اگر می‌خواهید لاغر شوید، پیاز را وارد برنامه غذایی‌تان نکنید. اول به خاطر این که پیاز حاوی فیبر است. فیبرهای موجود در آن داخل دستگاه گوارش حجیم می‌شود و برای همین احساس گرسنگی را کاهش می‌دهد. بررسی‌ها نشان می‌دهند، پیاز موجب تسکین و آرامش اعصاب می‌شود و موجب می‌شود تا بعد از یک هفته مصرف مداوم آن شاهد تغییرات عجیبی در خلق و خوی خود باشید.



سوپ بخورید تا سالم بمانید!

می‌کنند. این بالا و پایین شدن قند خون، به صورت معمول به بیشتر خوردن منجر می‌شود. براین مبنای افرادی که در پی کاهش وزن هستند، هر چه بتوانند از بالا و پایین شدن زیاد قند خون خود جلوگیری کنند، بهتر می‌توانند وزن کم کنند. اما در کنار کمک به ثابت نگه داشتن قند خون، فیبر موجود در سبزیجات، کمک خوبی برای دستگاه گوارش ما نیز هست و داشتن رژیم سرشار از فیبر به افرادی که از مشکل یبوست رنج می‌برند توصیه می‌شود.

از دهن نمی‌افتد!

در روزهای پایان سال که به صورت معمول همه ما درگیری‌های زیادی داریم، می‌توانید از قبل سوپ را آماده و هر زمان خواستید آن را میل کنید. می‌توانید برای تنوع دادن، در زمانی که آن را گرم می‌کنید، کمی جعفری یا آب لیموی تازه به آن اضافه کنید.

مقوی ساده

مزیت دیگر سوپ‌ها تنوع بالای مواد تشکیل‌دهنده آن‌هاست. شما می‌توانید مواد غذایی مختلفی را به سوپ خود اضافه کنید و به واسطه آن، ترکیب‌های متفاوتی از گروه‌های غذایی داشته باشید. در واقع لازم نیست حتی به دنبال دستورهای خاص و جدید باشید، به عنوان مثال کافی است همان دستور قبلی را با میزان بیشتری پروتئین، آماده یا برای افزایش میزان گروه سبزیجات، کمی قارچ، کدو یا جعفری به سوپ جو ساده خود اضافه کنید. واقعیت این است که پخت سوپ‌ها از نظر مهارت آشپزی چندان پیچیده نیست و با یکی دو بار پختن، غالب افراد امکان دستیابی به غذایی خوشمزه را دارند.

است. سوپ‌ها این مزیت را دارند که به راحتی می‌توانید متناسب با ذائقه هر کدام از اعضای خانواده، کمی طعم سوپ را برای آن فرد تغییر دهید و به عنوان مثال آن را ترش تر یا تندتر کنید. تبدیل بافت سوپ با کمک غذاساز به بافتی نرم و یکدست، یکی دیگر از راه‌های آسان برای تنوع‌بخشی به این غذاست. البته اگر به بافت کاملاً یکدست علاقه ندارید، می‌توانید تکه‌های نان تست را کمی تفت دهید و روی سوپ بریزید. در عین حال تنوع بالای سوپ‌ها کمک خوبی است برای افرادی که در پی کاهش وزن هستند چرا که افراد بدون این که احساس کنند ناچار از مصرف غذای تکراری هستند، می‌توانند از سوپ‌ها برای کاهش وزن خود بهره بگیرند.

غنی از فیبر

این روزها برخی افراد به منظور بهره‌مندی از مزیت‌های سبزیجات، به خوردن آب سبزیجات روی آورده‌اند. اگر شما هم در فکر پاک سازی به کمک آب سبزیجات و میوه‌ها هستید، شاید بد نباشد به گزینه سوپ‌ها نگاهی دوباره بیندازید.

متخصصان معتقدند در برخی زمینه‌ها، سوپ‌ها نسبت به آب میوه و سبزیجات مزیت‌های بیشتری دارند؛ چرا که در سوپ، سبزیجات به صورت کامل و همراه با فیبر وجود دارد. وجود فیبر سبزیجات در سوپ باعث می‌شود میزان قند خون افراد بعد از مصرف سوپ نوسان کمتری داشته باشد و فرد برای مدت طولانی‌تری احساس سیری کند. در حالی که وقتی افراد از آب سبزیجات یا میوه‌ها استفاده می‌کنند، به صورت معمول هم قند بیشتری دریافت و هم به واسطه پایین بودن فیبر، نوسان قند بیشتری را تجربه

روزنامه خراسان: هنوز هوا آن قدر گرم نشده که برای یک شام سبک نتوان به سراغ سوپ رفت. از سویی قرار دادن سوپ در وعده‌های غذایی آن قدر پرفایده است که اگر از آن اطلاع داشته باشید، شاید به این نتیجه برسید که بهتر است به شکل روزانه سوپ را در برنامه غذایی خود قرار دهید، اما فواید خوردن سوپ چیست و چرا باید این گروه را در برنامه غذایی روزانه خود جا دهیم؟

کمک به کاهش وزن

مطالعات متعدد نشان داده‌اند زمانی که افراد به شکل منظم پیش از خوردن غذای اصلی خود، یک کاسه سوپ می‌خورند، در طولانی مدت، وزن‌شان کاهش پیدا می‌کند. در واقع سوپ باعث پر شدن معده و احساس سیری می‌شود و می‌تواند به فرد کمک کند تا کمتر بخورد، اما اگر خیال کاهش وزن به کمک سوپ را دارید، می‌توانید به شکلی دیگر نیز سراغ آن بروید.

در مطالعه‌ای در دانشگاه پنسیلوانیا مشخص شد زمانی که افراد به جای چپیس یا بیسکویت‌های نمکی، در میان وعده‌های خود سوپ مصرف می‌کنند، می‌توانند تا ۵۰ درصد بیشتر وزن کم کنند. این درحالی بود که میزان کالری دریافتی افراد از سوپ با چپیس که گروه دیگر می‌خورند، یکسان بود. به عقیده پژوهشگران مقدار بیشتر سوپ در این مورد می‌تواند یکی از دلایل کاهش وزن بیشتر باشد. در واقع بازم پرنگه داشتن معده و احساس سیری طولانی‌مدت‌تر به کمک افراد آمده بود.

تنوع در شکل و بافت

مزیت دیگر سوپ‌ها تنوع زیاد آنها در طعم، رنگ و بافت

بهبود اجابت مزاج با خوردن فندق

۵- کلسترول را کاهش می‌دهد

خوردن فندق احتمالاً به کاهش کلسترول کمک می‌کند. تحقیقی در سال ۲۰۱۳ نشان داد مصرف فندق سطح کلسترول‌های مضر خون را در شرکت‌کنندگان پژوهش کاهش داده بود. این کلسترول‌های مضر ریسک مشکلات قلبی را افزایش می‌دهند. پژوهشگران به این نتیجه رسیدند که بهترین راه برای بهره‌مند شدن از فواید فندق، مصرف هر روزه آن است، البته به مقداری که از میزان کالری دریافتی مجاز روزانه بیشتر نشود.

۶- حساسیت به انسولین را کاهش می‌دهد

مصرف فندق احتمالاً به کاهش مشکل حساسیت به انسولین کمک می‌کند. حساسیت به ماده انسولین نقشی اساسی در ابتلا به دیابت نوع ۲ دارد. کاهش این حساسیت منجر به کمتر شدن ریسک ابتلا به دیابت نوع ۲ خواهد شد.

۷- به حفظ سلامت قلب کمک می‌کند

مصرف فندق احتمالاً با بالا بردن ظرفیت اکسیداتیو بدن و کاهش کلسترول‌های مضر خون، به کاهش ریسک بروز بیماری قلبی کمک می‌کند. همچنین فندق به متعادل کردن فشار خون کمک می‌کند.

۸- التهابات بدنی را کاهش می‌دهد

فندق احتمالاً به دلیل داشتن چربی‌های مفید فراوان، به جلوگیری از التهاب و کاهش آن کمک می‌کند.

۹- تعداد اسپرم‌ها را افزایش می‌دهد

تحقیقات جدید نشان می‌دهد مصرف بیشتر مغزهای خوراکی از جمله فندق، احتمالاً تعداد اسپرم‌ها و کیفیت آنها را افزایش می‌دهد.

همینطور اسیدهای چرب امگا ۶ و امگا ۹ مثل اولئیک اسید است. همچنین یک اونس فندق (حدود ۲۸ گرم یا ۲۰ عدد فندق) حاوی ۲/۱۱ گرم فیبر غذایی است که معادل ۱۱ درصد از نیاز روزانه بدن به این ماده است. با این حال، فندق حاوی فیتیک اسید است که جذب بعضی مواد معدنی مثل آهن و زینک را از فندق مختل می‌کند.

۲- اجابت مزاج را بهبود می‌بخشد

فندق منبع غنی فیبر غذایی است. مصرف فیبر باعث بهبود اجابت مزاج می‌شود و به جلوگیری از بیبوست کمک می‌کند.

۳- به کاهش وزن کمک می‌کند

طبق تحقیقات، خوردن فندق احتمالاً به بعضی افراد کمک می‌کند که کمتر وزن اضافه کنند. دانشمندان طی تحقیقی در سال ۲۰۱۸، به وجود ارتباطی میان مصرف فندق، کم‌شدن روند بالا رفتن وزن و کاهش ریسک چاقی پی بردند.

در این پژوهش، شرکت‌کنندگانی که فندق بیشتری خورده بودند، احتمال چاق شدن در آنها کمتر از کسانی بود که فندق کمتری خورده بودند.

۴- از آسیب سلولی و ابتلا به سرطان جلوگیری می‌کند

فندق مانند دیگر مغزهای خوراکی سرشار از آنتی‌اکسیدان است. آنتی‌اکسیدان‌ها از سلول‌ها در برابر فرآیند مخرب اکسایش محافظت می‌کند. این مواد آسیب وارده به سلول‌ها بر اثر رادیکال‌های آزاد را کاهش می‌دهند. همچنین فندق حاوی ویتامین E است که نوعی آنتی‌اکسیدان محسوب می‌شود. بعضی تحقیقات بیان می‌کند ویتامین E احتمالاً از بدن در برابر آسیب‌های سلولی مرتبط با سرطان محافظت می‌کند.

وب‌سایت روزیاتو - گلریز برهمند: فندق به دلیل کاربرد فراوانش در تهیه انواع شیرینی و شکلات، شاید یکی از نوستالژیک‌ترین مغزهای خوراکی باشد. اما فندق به جز طعم و عطر دلپذیرش چه فوایدی دارد؟ در این مطلب با خواص فندق، این ماده غذایی ارزشمند بیشتر آشنا خواهیم شد.

فندق چیست؟

فندق، نوعی مغز خوراکی است که از درخت فندق به دست می‌آید. این ماده غذایی در صنعت شیرینی سازی کاربردهای فراوانی دارد و از آن در تهیه انواع مواد اولیه شیرینی پزی، شکلات، شیرینی و شکلات‌های صبحانه استفاده می‌شود. روغن فندق هم که طعم بسیار خوبی دارد در پخت و پز کاربرد دارد. اما فندق چه خواصی دارد؟

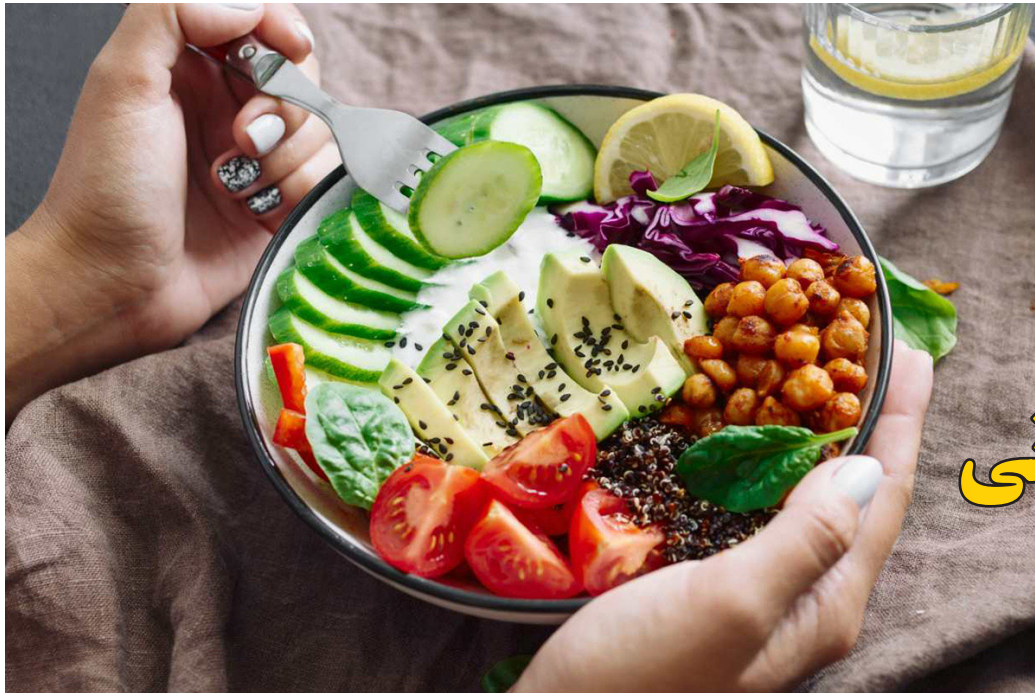
۱- سرشار از مواد مغذی است

یک اونس فندق (حدود ۲۸ گرم یا ۲۰ عدد فندق) حاوی موارد زیر است:

- * کالری: ۱۷۶
- * مجموع چربی: ۱۷ گرم
- * پروتئین: ۲/۴ گرم
- * کربوهیدرات: ۷/۴ گرم
- * فیبر: ۷/۲ گرم

- * ویتامین E: ۲۱ درصد از نیاز روزانه بدن
 - * ویتامین B1: ۱۲ درصد از نیاز روزانه بدن
 - * منیزیم: ۱۲ درصد از نیاز روزانه بدن
 - * مس: ۲۴ درصد از نیاز روزانه بدن
 - * منگنز: ۸۷ درصد از نیاز روزانه بدن
- فندق همچنین حاوی مقادیر قابل توجهی ویتامین B6، فولات، فسفر، پتاسیم و زینک است. علاوه بر این، فندق منبع غنی چربی‌های تک اشباع نشده و چند اشباع نشده و





رژیم غذایی رنگین کمانی چیست؟

وبسایت فرادید: اگرچه هیچ خوراکی مشخص یا رژیم غذایی خاصی وجود ندارد که بدن فرد را از شر بیماری‌ها خلاص کند، اما مصرف خوراکی‌های مغذی و پیروی از رژیم غذایی سرشار از مواد مغذی و مفید می‌تواند در این زمینه سودمند باشد.

در فصل آنفلوآنزا توصیه می‌شود اطلاعاتی در مورد رژیم غذایی مناسب که سیستم ایمنی بدن را تقویت و از سرفه، عطسه و آبریزش بینی پیشگیری می‌کند، کس ب‌کنید.

یک متخصص تغذیه در مرکز مراقبت‌های پزشکی «لانگون» دانشگاه نیویورک در این رابطه می‌گوید: اگرچه هیچ خوراکی مشخص یا رژیم غذایی خاصی وجود ندارد که بدن فرد را از شر بیماری‌ها خلاص کند، اما مصرف خوراکی‌های مغذی و پیروی از رژیم غذایی سرشار از مواد مغذی و مفید می‌تواند در این زمینه سودمند باشد.

سیستم ایمنی بدن به تمامی مواد غذایی نیاز دارد تا به درستی عمل کند و این مواد غذایی شامل ویتامین‌ها، مواد معدنی، چربی‌ها، کربوهیدرات‌ها، پروتئین و مواد شیمیایی گیاهی (فیتوکمیکال‌ها) است.

رژیم‌های غذایی معمول غربی‌ها که حاوی گوشت فراوری شده، غذاهای سرخ شده، فست فود، هله و هوله، شیرینی و نوشابه است، خطر بیماری‌های مزمن را افزایش می‌دهد چرا که سیستم ایمنی بدن به دلیل دریافت نکردن مواد غذایی مورد نیاز خود ضعیف می‌شود.

به گفته یکی دیگر از متخصصان تغذیه و طب داخلی در آمریکا، برای تقویت سیستم ایمنی بدن باید از رژیم غذایی رنگین کمانی یا غذاهای رنگارنگ استفاده کرد البته باید توجه داشت غذاهای غیررنگی زیادی نیز مانند سیر و فندق برزیلی وجود دارند که به دلیل اینکه منبع ماده‌ای معدنی به نام سلنیوم هستند، سیستم ایمنی را تقویت می‌کنند. سلنیوم به بدن کمک می‌کند تا پروتئین‌های خاصی به نام آنزیم‌های آنتی‌اکسیدان که نقشی مهم در جلوگیری از آسیب سلولی دارند، تولید کند.

همچنین از گیاهان و ادویه‌جاتی مانند زردچوبه و زنجبیل غافل نشوید، چرا که مانند ماست برای تقویت ایمنی بدن بسیار مفیدند.

ماست با حفظ میکروبیوم‌های روده به سلامتی فرد کمک می‌کند. جالب است بدانید روده محل تجمع ۷۰ تا ۸۰ درصد از سلول‌های ایمنی بدن است.

بررسی سیستماتیک ۲۳ آزمایش تصادفی صورت گرفته روی ۶۲۶۹ کودک نشان داد که مصرف پروبیوتیک‌ها یا همان باکتری‌های مفید راه‌حلی عملی برای کاهش عفونت‌های تنفسی کودکان است.

با این حال بسیاری از غذاهای رنگارنگ هستند که می‌توانند برای سیستم ایمنی بدن و سلامت روده‌ها مفید باشند. در ادامه به برخی از مزایای مواد غذایی با رنگ‌های گوناگون و متنوع اشاره شده است:

غذاهای قرمز، نارنجی و زرد ویتامین C دارند

در رژیم غذایی فلفل‌های دلمه‌ای قرمز و سبزی مقدار زیادی ویتامین C دارند. این خوراکی‌ها حاوی مقادیر زیادی آنتی‌اکسیدان و فیتوکمیکال هستند.

به طور کلی خوراکی‌های نارنجی و زرد نیز حاوی این ویتامین هستند که به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کنند

مرکبات، گوجه‌ها و آب گوجه فرنگی نیز حاوی ویتامین C هستند. همچنین توت فرنگی، کیوی، کلم بروکسل و گل کلم نیز منابع خوبی برای ویتامین C محسوب می‌شوند

اگر چه پختن مواد غذایی حاوی ویتامین C موجب از بین رفتن ویتامین موجود در آنها می‌شود، اما خوشبختانه بیشتر منابع ویتامین C مانند میوه‌ها و سبزیجات به صورت خام مصرف می‌شوند.

برگ‌های سبز حاوی مواد مغذی و مقوی هستند

تمام سبزیجات سبز رنگ حاوی ویتامین D. به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کنند. مطالعات بسیاری نقش مهم ویتامین D. را در بهبود عملکرد سیستم ایمنی بدن تأیید کرده است.

گروهی از سبزیجات که با نام «کروسیفروس» شناخته می‌شوند و شامل کلم بروکلی، کلم بروکسل، کلم برگ و کلم کالی هستند، سبزی‌رنگ بوده و سرشار از مواد مغذی مختلفی از جمله ویتامین‌های E، K، و کاروتنوئیدها،

اسید فولیک و مواد معدنی هستند. به گفته متخصصان آنچه که گروه سبزیجات کروسیفروس شامل موارد فوق را متمایز و بسیار مقوی می‌کند، این است که علاوه بر فیتوکمیکال‌ها، ویتامین‌ها، مواد معدنی و منیزیم حاوی نوعی ترکیب شیمیایی ارگانیک موسوم به «اینڈل» هستند که به طور خاص در این گروه سبزیجات یافت می‌شود.

بر اساس مطالعات، مصرف سبزیجات کروسیفروس به دلیل دارا بودن «اینڈل-۳ کاربینول» در کنار دیگر اینڈل‌ها باعث کاهش خطر ابتلاء به انواع سرطان (Cancer) می‌شود.

غذاهای آبی، نیلی و بنفش را به رژیم خود اضافه کنید

خوراکی‌های خشکی، چون خرماها و انجیرهای خشک شده و آلو بخارا گزینه‌هایی خوبی برای اضافه کردن به رژیم غذایی هستند، چرا که با وجود حجم کم خود، مقدار زیادی مواد مغذی دارند.

دلیل این امر آن است که با حذف آب از خوراکی‌ها مواد مغذی و فیبر بیشتری در ماده غذایی تجمع می‌یابد. برای مقایسه نیمی از یک فنجان زردآلوی خشک حاوی ۴.۷ گرم فیبر است، اما نیمی از همان فنجان زردآلوی تازه تنها ۱.۶ گرم فیبر دارد.

میوه‌های خشک هم‌چنین منابعی غنی از آنتی‌اکسیدان‌ها و «ویتامین B. فولات» هستند. اما نکته‌ای که نباید فراموش کرد آن است که قندهای طبیعی نیز به همین میزان بیشتر در میوه‌های خشک تجمع یافته‌اند. اطمینان حاصل کنید که در هر وعده غذایی دست کم دو یا مقدار بیشتری منابع فیبر مصرف کنید. گیاهانی، چون اسفناج، سیب، جو، توفو، نخود و آجیل‌ها حاوی فیبر زیادی هستند.

به طور حتم خارج از رژیم غذایی راه‌های دیگری نیز برای حفظ سلامت به ویژه در فصل آنفلوآنزا وجود دارد. از جمله این راه‌ها می‌توان به نوشیدن کافی آب، داشتن خواب کافی، دریافت واکسن آنفلوآنزا (Influenza)، شستن مرتب دست‌ها و اجتناب از تماس دست‌ها با صورت اشاره کرد.

آیا ملخ واقعا ارزش غذایی و دارویی دارد؟!



روزنامه شهروند: «ملخ خوراکی نخرید!» این جمله جالب در تازه‌ترین اطلاعیه وزارت کشاورزی درباره حمله ملخ‌ها منتشر شده و به مردم هشدار داده است که ملخ مرده خوراکی نخرند، اما مگر در ایران هم از حشرات استفاده می‌شود و بازار دارد؟

محمدحسین عزیزی، رئیس انجمن صنایع غذایی ایران با تأیید وجود بازار فروش حشرات خوراکی در ایران به «شهروند» می‌گوید: «مصرف حشرات از قدیم در ایران وجود داشته و تنها محدود به ملخ نمی‌شود.» او در ادامه توضیح می‌دهد: «هرمزگان، شهرهای جنوب خراسان، استان مرکزی، البرزجان و نواحی جنوبی کشور از جمله نقاطی از ایران هستند که در آنها سرو برخی حشرات خوراکی به صورت فتنی و البته نه همه‌گیر، وجود دارد.»

اما جالب است بدانید که براساس گزارش سازمان جهانی خواروبار و کشاورزی «فائو» نه تنها چیزی حدود ۵۲ درصد جمعیت جهان از حشرات تغذیه می‌کنند بلکه این سازمان با اشاره به افزایش جمعیت جهان و گرمایش زمین و همین‌طور تولید اقتصادی و به‌صرفه‌تر حشرات، پیشنهاد کرده است رستوران‌های ویژه سرو حشرات در کشورهای مختلف راه‌اندازی و فرهنگ‌سازی شوند!

مصرف ملخ و جیرجیرک در ایران

بی‌سابقه‌ترین حمله ملخ‌ها در ۰۴ سال گذشته به مزارع جنوب ایران رخ داده و حالا فائو برای امنیت غذایی ایران ابراز نگرانی کرده است. البته وزارت کشاورزی هم در اطلاعیه تازه‌ای که منتشر کرده، به مردم هشدار داده است که ملخ‌های مرده را به‌عنوان خوراکی نخرند. البته نگرانی وزارت کشاورزی درباره احتمال آلودگی این ملخ‌ها به سموم کشاورزی باشد.

با این حال عزیزی، رئیس انجمن صنایع غذایی ایران به «شهروند» می‌گوید: «مصرف ملخ و برخی انواع حشرات خوراکی در برخی مناطق ایران دیده شده است.» به عنوان مثال در بیابان‌های اطراف کرمان از جمله شهر بابک، زیدآباد و سیرجان این موضوع دیده می‌شود. از جمله این حشرات، گونه‌ای خاص از جیرجیرک‌ها هستند که هر ساله فقط در فصل بهار با شروع ماه خرداد تولیدمثل می‌کنند و در

رستوران‌های ویژه سرو حشرات در جهان

اما شاید برایتان جالب باشد که سازمان جهانی خواروبار و کشاورزی «فائو» نه تنها تأیید می‌کند که بخش قابل توجهی از مردم جهان حشره‌خوارند بلکه تأکید می‌کند با توجه به صرفه اقتصادی و کمبود غذا در آینده نه‌چندان دور، رستوران‌های ویژه سرو حشرات در جهان رایج شود. براساس این گزارش، چیزی حدود ۵۲ درصد مردم جهان یعنی رقمی معادل ۲ میلیارد نفر از حشرات در غذاهایشان استفاده می‌کنند.

فائو توضیح می‌دهد که تا سال ۰۵۰۲ جمعیت جهان به ۱۱ میلیارد نفر می‌رسد و این مسئله می‌تواند بحران غذایی ایجاد کند، زیرا افزایش جمعیت جهان به ۱۱ میلیارد نفر یعنی این که نیاز به افزایش ۰۷ درصدی تولید مواد غذایی و سالانه تولید ۰۲ میلیارد تن گوشت بیشتر است. از سوی دیگر، گرم‌شدن کره زمین و تغییرات اقلیمی می‌تواند کشاورزی و تولید غذا را با چالش مواجه کند. به جز این، پژوهش‌ها نشان می‌دهد که حشرات نسبت به منابع پروتئینی مانند گوشت و ماهی به‌طور میانگین ۲ برابر پروتئین بیشتر دارند و ارزان‌تر تولید می‌شوند.

در همین راستا، «فائو» در گزارش خود اشاره می‌کند پرورش جیرجیرک به‌عنوان یک منبع غذایی هزینه‌ای برابر کمتر از پرورش گاو دارد. علاوه بر آن، حشرات گازهای گلخانه‌ای کمتری تولید می‌کنند و دورریز پرورش آنها نیز ارگانیک است. در حال حاضر نیز در فرانسه شرکتی مشغول بررسی پرورش حشرات در مقیاس بزرگ است.

حشرات هنوز بازار خود را پیدا نکرده‌اند

با این حال رئیس انجمن صنایع غذایی ایران معتقد است: «حشرات هنوز بازار خود را در جهان پیدا نکرده‌اند، چه برسد به ایران.» او در ادامه توضیح می‌دهد: «استفاده از حشرات به‌عنوان یک غذای کامل هنوز در کشورها باب نشده است. البته حشرات در کشورهایی، چون ویتنام، چین، تایلند و... بخشی از منوی غذاهایشان به حساب می‌آید.»

او ادامه می‌دهد: «اما استفاده از ملخ و سایر حشرات در تمامی کشورهای جهان هنوز رایج و فراگیر نشده و جایگاه مناسبی در وعده‌های اصلی غذا پیدا نکرده است.»

عادت‌هایی که باعث بیماری می‌شوند



وب سایت روزیاتو: بسیاری از عادت‌های روزانه ما می‌توانند تأثیری منفی بر طول عمر ما بگذارند. در اینجا به تعدادی از بدترین عادت‌هایی می‌پردازیم که ممکن است تهدیدی برای سلامتی ما باشند.

۱- ترس از آمپول

هر بار که دچار التهاب شدید بدنی می‌شوید که می‌تواند ناشی از آنفولانزا باشد، از داروهای شیمیایی استفاده می‌کنید که به عروق خونی شما آسیب می‌زند و ممکن است در آینده باعث افزایش خطر التهاب‌های بدنی ریشه داری مثل بیماری‌های قلبی شود.

۲- نداشتن برنامه منظم

مشکلات مالی یا ازدواج مهم‌ترین عوامل تنش‌زا در زندگی ما نیستند بلکه فقدان یک برنامه منظم است که باعث آسیب می‌شود. حتی یک ساعت تأخیر در زمان معمول خوردن غذا می‌تواند سطح هورمون استرس یعنی کورتیزول را افزایش دهد و باعث ایجاد اختلال در شرایط مطلوب بدن شود. سعی کنید در تمام ۲۴ ساعت روز، برنامه منظمی برای غذا، خواب و ورزش خود داشته باشید.

۳- مصرف میوه‌ها و سبزیجات

غیر تازه

میوه‌ها و سبزیجات بسیاری از خواص ضدبیماری‌شان را در فاصله‌ای که از مبدأ تا رسیدن به فروشگاه‌ها طی می‌کنند از دست می‌دهند. سبزیجات تازه محلی یا سبزیجات همان فصل را تهیه کنید. در غیر اینصورت از سبزیجات منجمد شده‌ای استفاده کنید که کاملاً رسیده هستند و مواد مغذی آنها به دلیل انجماد حفظ شده است.

۴- ورزش مقطعی

اگر زیاد ورزش کنید اما بقیه ساعات روز را تحرک ندارید، این شرایط هم می‌تواند بر میزان کلسترول، قند و فشار خون شما تأثیر گذار باشد. سعی کنید راه‌هایی پیدا کنید که در تمام روز تحرک داشته باشید.

۵- پوشیدن کفش پاشنه بلند

همه ما می‌دانیم که کفش‌های پاشنه بلند راحت نیستند، اما دردی که این کفش‌ها ایجاد می‌کند هم یکی از نشانه‌های التهاب بدنی است که با یک بیماری مزمن ارتباط دارد. اگر چه پزشکان پاشنه‌های بلند را باعث حمله قلبی نمی‌دانند اما آنها معتقدند استفاده از کفش‌های راحت بدن را در

برابر آسیب‌های بلند مدت التهاب بدنی حفظ می‌کند.

۶- جویدن ناخن‌ها

جویدن ناخن‌ها تنها یک تمایل ناپسند نیست. این کار می‌تواند سلامت ما را به خطر بیندازد. طی پژوهشی که در کشور ترکیه انجام شد، در ۷۶ درصد کسانی که ناخن‌هایشان را می‌جویدند آزمایش‌ها وجود باکتری‌هایی مثل اسکرکیا کولی را در بدن آنها نشان داد که باعث اسهال و استفراغ می‌شوند؛ مسئله‌ای که در ۵/۲۶ درصد کسانی که ناخن‌هایشان را نمی‌جویدند وجود نداشت.

۷- آلودگی محل خوردن غذا

محل کار شما فضایی برای رشد باکتری‌ها است و متأسفانه کیبورد کامپیوترتان یکی از آلوده‌ترین نقاط آن محسوب می‌شود. در حقیقت، در پژوهشی در سال ۲۰۱۳ معلوم شد تنها یک روز کافی است تا بیش از ۵۰ درصد سطوح در محل کار و کارکنان آن آلوده و مبتلا به یک ویروس شوند. خوردن غذا در بیرون محل کار (یا دست کم در جایی دور از میز کارتان) می‌تواند میزان باکتری‌هایی که روزانه بر سر راه شما قرار می‌گیرند را کاهش دهد.

۸- مصرف سیگار

اگر خطر ابتلا به سرطان به تنهایی دلیلی کافی برای ترک این عادت ناپسند نیست، باید بدانید که مصرف سیگار سیستم ایمنی بدن را تضعیف می‌کند و احتمال ابتلا به آنفولانزا، سرما خوردگی و ذات‌الریه را افزایش می‌دهد.

۹- نشستن وسایل خواب

کنه‌های گرد و غبار شیفته گرد و تاریکی تخت شما هستند. علاوه بر آنکه این موجودات میکروسکوپی خود تا حدودی آسیب‌زا هستند، ترشحات باقیمانده از این موجودات و اجزای متلاشی شده بدن آنها باعث آسم و واکنش‌های آلرژیک می‌شود.

۱۰- کمبود خواب

با وجود آنکه داشتن هفت تا نه ساعت خوابه شبانه امری ضروری است، بسیاری از مردم موفق به این کار نمی‌شوند. اما کم‌کاری در این امر تنها باعث کاهش سطح انرژی ما نمی‌شود. نداشتن خواب کافی می‌تواند ما را در برابر بیماری‌ها آسیب‌پذیر کند چرا که سلول‌های بدن در طی یک خواب کوتاه فرصت کافی برای بازسازی دوباره را ندارند.

بهترین و بدترین غذاها برای کبد

رژیم‌های غذایی که سدیم زیادی دارند می‌توانند منجر به فیبروز سیستیک شوند که اولین مرحله زخم کبد است. برای کاهش نمک مصرفی‌تان از خوردن غذاهای فرآوری شده اجتناب کنید و در عوض سبزیجات تازه را جایگزین کنید. سر سفره هم نمکدان نیاورید.

مفید - اسفناج

سبزیجات برگ‌دار دارای آنتی‌اکسیدانهای قدرتمندی به نام گلوکوتائین هستند که حامی عملکرد درست کبد است. اسفناج می‌تواند اساس یک سالاد خوب برای شام باشد. تفت دادن اسفناج همراه با سیر و روغن زیتون نیز عالی است. می‌توانید روی آن هم مقداری پنیر پارمزان بریزید.

مفید - بلوبری

بلوبری دارای ماده مغذی پلی‌فنول است که می‌تواند از شما در برابر بیماری کبد چرب غیر الکلی محافظت کند. اگر بلوبری دوست ندارید، سایر خوراکی‌های سرشار از پلی‌فنول‌ها مانند شکلات تلخ، زیتون و آلو را انتخاب کنید.

مفید - ادویه‌ها

دوست دارید همزمان هم از کبدتان محافظت کنید و هم از قلب‌تان؟ پس بیشتر از آویشن و رزماری و مریم‌گلی استفاده کنید. این گیاهان منابع خوبی از پلی‌فنول‌ها هستند. ضمناً استفاده از این ادویه‌ها به شما کمک می‌کند به نمک کمتری نیاز پیدا کنید. دارچین، ادویه کاری و زیره سبز نیز ادویه‌های مناسبی هستند. امتحان کنید!

مضر - غذاهای بسته‌بندی

مشکل چیپس و سایر خوراکی‌های بسته‌بندی شده این است که معمولاً پر از قند و نمک و چربی هستند. با برنامه ریزی به راحتی می‌توانید مصرف این اسنک‌ها را به حداقل برسانید. یک استراتژی خوب: همراه خود مقداری آجیل یا میوه خشک به محل کارتان ببرید! سبب را هم می‌توانید همراه با کره بادام زمینی بخورید.

مضر - قند و شکر

مصرف قند فراوان تأثیرات مخربی روی کبد دارد. زیرا تبدیل قند به چربی، بخشی از کار کبد است. اگر در مصرف قند و شکر زیاده روی کنید، کبدتان چربی زیادی تولید خواهد کرد که منجر به تجمع چربی اطراف آن می‌شود که جای مناسبی نیست. در بلند مدت، ممکن است دچار بیماری کبد چرب شوید. بنابراین به فکر سلامت کبدتان باشید و کمتر سراغ شیرینی‌ها بروید.

مفید - چای سبز

چای سبز منبع آنتی‌اکسیدانی به نام کاتچین است. تحقیقات نشان داده چای سبز می‌تواند از برخی از سرطان‌ها پیشگیری کند که شامل سرطان کبد می‌شود. چای سبز را داغ بنوشید تا بیشتر از فواید آن بهره‌مند شوید. آیس‌تی و چای‌های آماده آنتی‌اکسیدان کمتری دارند.

مفید - آب

یکی از بهترین کارهایی که می‌توانید برای سلامت کبدتان انجام دهید، حفظ وزن سالم است. سعی کنید به جای نوشیدنی‌های شیرین مانند نوشابه‌های ورزشی، عادت کنید به نوشیدن آب. تعجب خواهید کرد اگر بدانید با این کار چقدر از کالری مصرف روزانه‌تان کم خواهد شد.

مفید - بادام

مغزها مخصوصاً بادام منابع خوبی از ویتامین E هستند که یک ماده مغذی مفید برای محافظت از شما در برابر بیماری کبد چرب است. بادام برای قلب‌تان نیز مفید است. هر وقت هوس کردید چیزی بخورید، یک مشت بادام بردارید. می‌توانید از بادام در انواع سالاد استفاده کنید تا تردی مطلوبی به آن بدهید.

مضر - نمک

بدن شما به مقداری نمک نیاز دارد، فقط به اندازه‌ای که برای عملکرد بدن‌تان لازم است. تحقیقات نشان داده

برترین‌ها - ترجمه از هدی بانکی:

مفید - جو دوسر

غذاهایی که فیبر زیادی دارند به کبد کمک می‌کنند بهترین عملکرد خود را داشته باشد. دنبال یک خوراکی خوب برای شروع روزتان می‌گردید؟ جو دوسر را امتحان کنید. تحقیقات نشان داده جو دوسر می‌تواند در کاهش وزن و رها شدن از چربیهای اضافی شکم که راهی خوب برای پیشگیری از بیماریهای کبدی است مفید باشد.

مضر - غذاهای چرب

سبب زمینی سرخ کرده و همبرگر انتخاب‌های ناسالمی برای کبدتان هستند. مصرف زیاد غذاهایی که پر از چربیهای اشباع هستند می‌تواند باعث شود کبد به سختی بتواند به وظیفه‌اش عمل کند. به مرور زمان التهاب بروز کرده و در نتیجه کبد زخمهایی روی کبد ایجاد می‌شود که به آن سیروز کبدی می‌گویند.

مفید - بروکلی

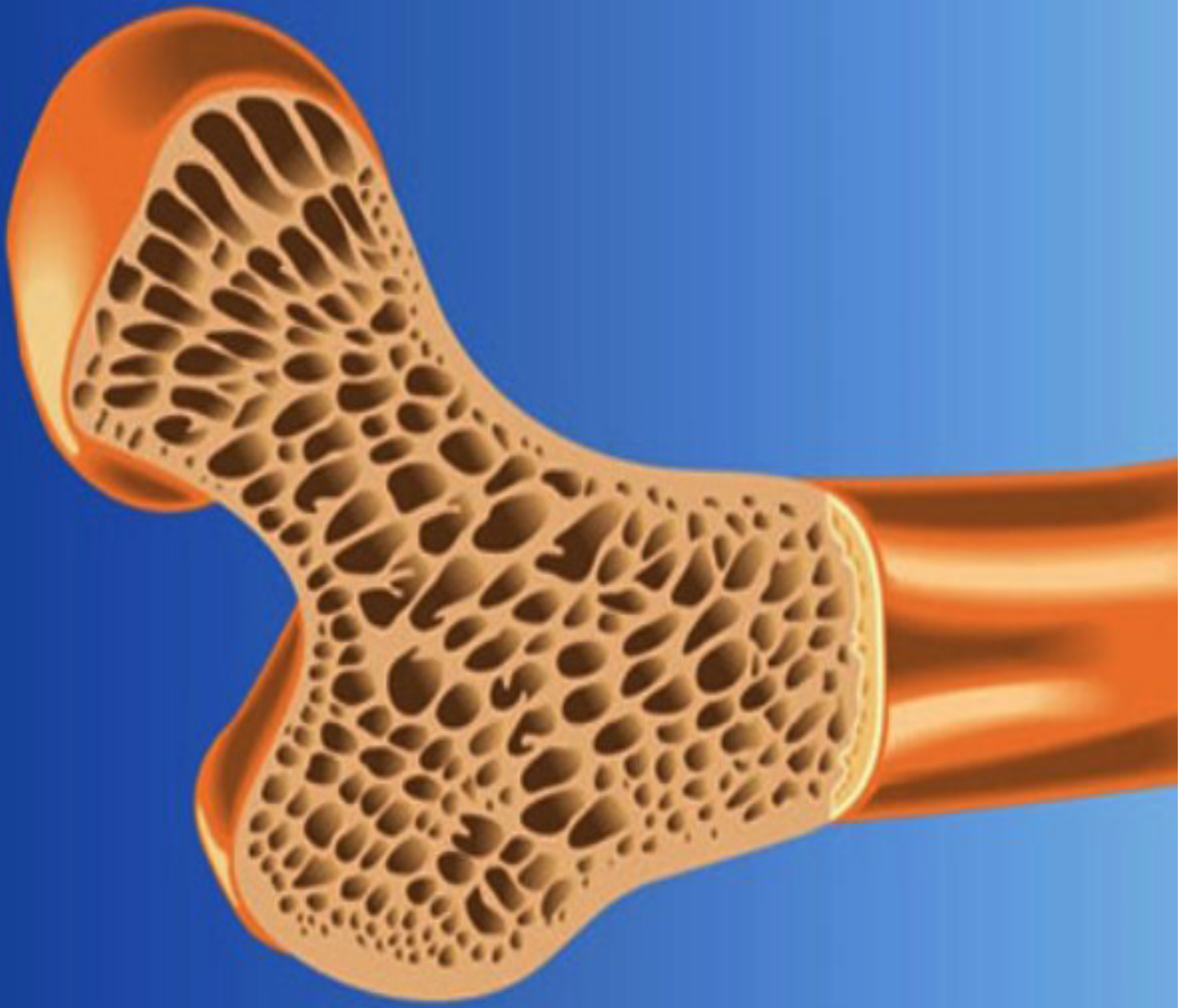
اگر می‌خواهید سلامت کبدتان را حفظ کنید، بیشتری سبزیجات بخورید. بروکلی می‌تواند بخشی از این روش مفید باشد. برخی مطالعات نشان داده‌اند این سبزی ترد و مغذی کمک‌تان می‌کند از بیماری کبد چرب غیر الکلی دور بمانید. اگر بروکلی بخارپز باب میل‌تان نیست، می‌توانید آن را خرد کرده و همراه با بادام، کران بری خشک شده و کمی سرکه تفت دهید. بروکلی برشته با سیر و کمی سرکه بالزامیک نیز خوشمزه است.

مفید - قهوه

اگر نمی‌توانید روزتان را بدون قهوه سپری کنید پس از شنیدن این خبر خوشحال خواهید شد. پژوهش‌ها نشان داده نوشیدن دو تا سه فنجان قهوه در روز می‌تواند از کبدتان در برابر آسیب ناشی از مصرف الکل یا رژیم غذایی نادرست محافظت کند. برخی از مطالعات نیز حاکی از این هستند که قهوه می‌تواند ریسک سرطان کبد را کاهش بدهد.

۱۴ تا از بهترین و بدترین غذاها برای کبدتان را بشناسید!





بی خیال پوکی استخوان شوید!!

گوشت، شکر و نوشابه‌های گازدار می‌تواند کلسیم بدن شما را تامین کند. سویا خواص زیادی برای شکل‌گیری استخوان دارد. سویا همچنین احتمال ابتلا به سرطان در زنان را کاهش می‌دهد.

۴- بی خیال نمک شوید - سدیم باعث کاهش کلسیم در اوره می‌شود. بدن ظرفیت مصرف ۲۳۰۰ میلی‌گرم یا یک قاشق چای خوری نمک را دارد. اگر سنتان بیش از ۵۰ سال است یا فشار خون دارید، باید کمتر از ۱۵۰۰ میلی‌گرم نمک مصرف کنید.

۵- مصرف کافئین را کاهش دهید - نوشیدن چای، قهوه و سایر مواد کافئین‌دار، جذب کلسیم را در بدن کاهش می‌دهد. بنابراین مصرف کافئین‌تان را به روزانه ۲ الی ۳ فنجان چای یا قهوه کاهش دهید.

ادامه مطلب توجه کنید، این که چه کنیم تا استخوان‌های محکم‌تری داشته باشیم؟

۱- از مصرف بیش از حد کلسیم بپرهیزید: تحقیقات نشان داده است مصرف بیش از اندازه کلسیم تأثیرات منفی بر سلامت استخوان و دستگاه گوارش خواهد داشت.

۲- تنها به لبنیات اکتفا نکنید - پنیر، ماست، بستنی و... بسیار اسیدی هستند اما بدن ما ترجیح می‌دهد کمی قلیایی باشد. برای همین با خوردن غذاهای اسیدی، بدن کلسیم را از استخوان‌ها خارج کرده و خاصیت اسیدی را تا حدی خنثی می‌کند. تحقیقات نشان می‌دهد، بهترین منابع کلسیم برگ‌های سبز گیاهان، کلم بروکلی، لوبیا سبز و این گونه سبزیجات هستند.

۳- سویا را فراموش نکنید - مصرف کمتر مواد اسیدی،

شاید اغلب ما در جوانی، تقویت استخوان‌ها را نادیده بگیریم، اما با این حال بیماری‌های استخوان منتظر نمی‌مانند تا در ۵۰ سالگی به فکر تقویت استخوان‌هایتان بیفتید. از سویی تحقیقات نشان می‌دهد، نیمی از زنان ۵۰ سال به بالا در ایالات متحده که دچار شکستگی لگن می‌شوند، مبتلا به ضعف استخوان هستند. و از هر ۵ نفر یک نفر دچار پوکی استخوان تمام عیار است، به همین علت تاکنون داروهای زیادی، برای پیشگیری از پوکی استخوان به کار برده شده است. با این حال مصرف بیش از ۵ سال از این داروها می‌تواند تأثیر منفی داشته باشد. اما خبر خوب این است: هرگز خیلی دیر نیست! البته خیلی هم زود نیست. همواره با تغییر در سبک زندگی، می‌توان از ابتلا یا پیشرفت ضعف و پوکی استخوان جلوگیری کرد، به

ماده مخدر «گل» می‌تواند حیوان خانگی‌تان را مسموم کند



برترین‌ها - ترجمه از هدی بانکی: اگر حیوان خانگی دارید پس احتمالاً آن را عضوی از خانواده خود محسوب می‌کنید. مدتهاست به خوبی جا افتاده که داشتن حیوان خانگی، از سگ و گربه گرفته تا پرندها و جونده‌ها، اثرات مثبتی بر سلامتی انسان دارد. وقتی مصرف ماریجوانا در ایالات متحده آمریکا آزاد شد، تعداد مراجعه‌ها به بیمارستانهای کودکان و کلینیک‌ها افزایش یافته است. حیوانات نیز مانند انسان‌ها ممکن است دچار مسمومیت شوند.

سگ‌ها جذب ماده مخدر گل می‌شوند

با توجه به رواج مصرف ماده مخدر گل، احتمال مسمومیت حیوانات خانگی با این ماده مخدر نیز بیشتر می‌شود.

در دانشگاه ساسکات‌چوان کانادا، تاثیر سگ‌های نظامی به عنوان حامی روانی برای سربازانی که دچار اختلال استرس پس از سانحه بودند مورد مطالعه قرار گرفت. برای درصد زیادی از سربازهایی که روی‌شان آزمایش می‌شد، ماده مخدر گل به عنوان کمک دارو تجویز شده بود و با توجه به اینکه محققان از قبل می‌دانستند سگ‌ها جذب این ماده مخدر می‌شوند، برای محافظت از سگ‌ها و البته

سربازان، برنامه‌هایی تنظیم شده بود.

حساسیت بیشتر سگ‌ها نسبت به اثرات روان درمانی

معمولاً مسمومیت در اثر خوردن ماده مخدر تفریحی یا طبی روی می‌دهد اما قرار گرفتن در معرض دود دست دوم نیز می‌تواند حیوان را مسموم کند.

طول مدت مسمومیت با ماده مخدر گل بستگی به فاکتورهایی مانند میزان ماده مصرف شده، سطح غلظت تتراهیدروکانابینول (THC) و اندازه حیوان دارد.

در برخی موارد نادر، مسمومیت با ماده مخدر گل می‌تواند کشنده باشد، که در مورد سگ‌ها جای نگرانی دارد زیرا سگ‌ها توانایی بی‌نظیری در پیدا کردن بوهای جالب دارند و گاهی منبع بو را می‌یابند. ضمناً سگ‌ها نسبت به تاثیرات روان درمانی تتراهیدروکانابینول، از انسان‌ها حساس‌ترند.

چگونه از حیوان خانگی‌تان در برابر مسمومیت با مواد مخدر محافظت کنید؟

مواد مخدر را کاملاً از دسترس حیوان دور نگه دارید.

تمام انواع محصولات ماریجوانا، گل و ... و ابزار مربوط به استعمال آنها باید در جایی کاملاً دور از دسترس حیوانات نگه داری شوند.

نسبت به علائم مسمومیت هوشیار باشید. این علائم در حیوانات می‌تواند به صورت حرکات ناهماهنگ، عدم تعادل، سرگشتگی، بیش‌فعالی، گشاد شدن مردمک چشم، صدا درآوردن، جاری شدن آب دهان، نوسان دمای بدن و ریتم ضربان قلب و احتمالاً تراوش ادرار باشد.

در موارد شدیدتر، غش و ضعف، رعشه و بی‌هوش شدن می‌تواند روی بدهد. اگر فکر می‌کنید حیوان خانگی‌تان ماده مخدر مصرف کرده حتماً او را نزد دامپزشک ببرید. تشخیص به موقع می‌تواند زندگی حیوان را نجات بدهد. دامپزشک با کنترل علائم حیاتی، جان حیوان را نجات خواهد داد. علائم مسمومیت ممکن است خیلی زود یا ساعت‌ها دیرتر بروز کنند و می‌توانند کوتاه مدت باشند یا چند روز طول بکشند. بیشتر حیوانات خانگی بعد از اقدامات فوری و دریافت مراقبت‌های پزشکی لازم به حالت عادی برمی‌گردند. رعایت نکات ایمنی مصرف مواد مخدر می‌تواند تمام اعضای خانواده را از خطر دور نگه دارد.

منبع: livescience.com

خواص عرق کرفس چیست

و چه ویژگی‌هایی دارد؟

و بخار حاصل را خنک کرده و به مایع تبدیل می‌کنند و در نهایت گلاب به دست ما می‌رسد. آشنایی با کرفس و خواص آن: کرفس از جمله گیاهان علفی می‌باشد که دارای ساقه و برگ می‌باشد که هم ساقه و هم برگ آن مورد استفاده قرار می‌گیرد. این گیاه دارای طبع گرم و خشک می‌باشد و به دلیل ویتامین‌ها و مواد معدنی بسیاری که در خود دارد مانند، ویتامین ث، ویتامین آ، ویتامین گروه‌های ب، سدیم و پتاسیم و ... بیشتر از اینکه خواص تغذیه‌ای داشته باشد دارای خواص دارویی می‌باشد. برای مثال ویتامین ث موجود در آن به شدت در درمان سرماخوردگی و ضعف ناشی از آن موثر می‌باشد، اگر مشکلی در پوست و موی خود دارید، با مصرف روزانه کرفس یا آب کرفس می‌توانید به تقویت پوست و موی خود کمک کرده و جوش‌های صورت خود را از بین ببرید.

مصرف برخی از گیاهان برای برخی از افراد مشکل می‌باشد و یا گیاهانی وجود دارد که به صورت معمول و خام آنها نمی‌توانیم مصرف کنیم. برای مصرف آنها و بهره مندی از خواص آنها باید روش‌های دیگری را جایگزین آنها کنیم. یکی از روش‌های مصرف استفاده از عرقیات آن گیاهان می‌باشد. منظور از عرقیات گیاهی، عطر و عصاره گیاهان می‌باشد که آب به آنها اضافه شده است و از شدت و غلظت آنها که ممکن است آزار دهنده باشد کاسته است. عرقیات گیاهی را با جوشاندن آنها همراه با آب به دست می‌آورند به گونه‌ای که زمانی که ترکیب آنها بخار شد، بخار آب حاصل را خنک کرده و به مایع تبدیل می‌کنند که به این فرآیند میعان می‌گویند و از این رو عصاره مربوط به گیاه مورد نظر را دریافت می‌کنند. نمونه قابل درک این فرآیند گلاب گیری می‌باشد که گل‌های مربوطه را در دیگ‌هایی همراه با آب، به جوش می‌آورند

عرق کرفس یکی از عرقیات گیاهی است که برای کاهش وزن بسیار مفید می‌باشد. با مصرف روزانه عرق کرفس می‌توان کاهش وزن چشمگیری را ملاحظه نمود. کاهش وزن امروزه به یکی از دغدغه‌های افرادی که دارای اضافه وزن هستند تبدیل شده است. روش‌های بسیاری برای کاهش وزن وجود دارد. امروزه علاوه بر ورزش کردن و عمل‌های جراحی، مصرف داروهای گیاهی مانند عرق کرفس، چای سبز و ... بسیار مورد توجه قرار گرفته است و به عنوان مکملی برای کاهش وزن هر چه موثرتر مورد توجه می‌باشد. عرق کرفس دارای خواص بیشماری می‌باشد که یکی از آنها برای کاهش وزن می‌باشد. برای آشنایی بیشتر با عرق کرفس، ادامه مطلب را همراه ما باشید.

عرقیات گیاهی چیست؟



افراد کم خون، انگور بخورند



کم‌خونی و ضعف عمومی بدن از انگور یا آب انگور و در فصولی که انگور وجود ندارد، از شیرابه انگور استفاده کرد.»
البته این متخصص طب سنتی معتقد است: روزانه مصرف یک استکان آب هویج همراه با کمی عسل نیز در تامین خون مورد نیاز بدن موثر است.

استاد دانشکده طب سنتی دانشگاه تهران، می‌گوید: «خوردن انگور مواد زائد موجود در خون را که باعث ایجاد رسوبات مضر در اعضای بدن می‌شود، دفع کرده و باعث تصفیه خون می‌شود.»
کردافشاری توصیه کرد: «می‌توان به جای استفاده از داروهای شیمیایی، برای رفع



یکی از ویژگی‌های بارزی که کرفس با آن شناخته می‌شود، خاصیت لاغر کنندگی آن می‌باشد که شنیده ایم با خوردن روزانه ۲-۳ لیوان آب کرفس می‌توان وزن خود را کم کرد و به کاهش وزن کمک کرد. اما برخی از افراد همانطور که گفته شد ممکن است با خوردن کرفس مشکل داشته باشند. از این رو می‌توانند با استفاده از عرق کرفس وزن خود را کاهش داده و یا در رژیم غذایی خود گنجانده و به عنوان نوشیدنی استفاده کنند. اما نکته‌ای که وجود دارد این است که چون این گیاه مدر بوده و باعث می‌شود آب بدن بیشتر از قبل از دست برود باید در مصرف آن دقت کرده و زیاده روی نداشته باشید.

عرق کرفس چیست؟

عرق کرفس یکی از مشتقات کرفس می‌باشد که از ساقه و برگ آن استفاده شده است و طی فرآیندی عصاره آن گرفته شده و با آب ترکیب شده و معجون مفیدی را می‌دهد که می‌توان برای مصرف بهتر آن، همراه با دیگر میوه‌ها و گیاهان مصرف کرد و آن را در طبخ غذاهای دیگر نیز مورد استفاده قرار داد تا اثربخشی بالاتری داشته باشد. برای مثال می‌توان عرق کرفس را همراه با آب انگور و یا زنجبیل مورد استفاده قرار داد که هر کدام از این ترکیبات خود درمانگر بیماری و عارضه‌ای دیگر می‌باشند.

مضرات مصرف عرق و گیاه

کرفس:

تا به اینجا در مورد خواص گیاه کرفس مطالبی گفته شد که با توجه به موارد گفته شده می‌توان نتیجه گیری کرد که این گیاه بسیار مفید بوده و مصرف خوراکی و دارویی بسیار مفیدی دارد. اما باید گفت مصرف هر ماده‌ای اندازه دارد و در صورتی که بیشتر از حد معمول استفاده شود نه تنها خواص درمانی و تقویتی ندارد، بلکه منجر به عارضه‌ای نیز می‌شود. این تصور که گیاهان هیچ مضراتی دارند کاملا اشتباه است. هر گیاهی دارای املاحی نیز می‌باشد که مصرف زیاد آنها خود مشکل ساز می‌باشد.

نحوه مصرف صحیح عرق

کرفس:

زمانی که شما به پزشک مراجعه می‌کنید و دارو دریافت می‌کنید بر اساس یک زمانبندی مناسبی داروها را مصرف کرده تا نتیجه بگیرید. اگر برخلاف زمانبندی و دوز دارویی که برای شما تجویز شده است عمل کنید مسلماً نتیجه بخش نخواهد بود. داروها و عرقیات گیاهی نیز چنین هستند و صرفاً چون گیاهی هستند نباید آنها را خودسرانه مصرف کرد. برای اثر بخشی داروها و عرقیات گیاهی مانند عرق کرفس هم میزان مصرف و زمان صرف وجود دارد. استاندارد مصرف آب کرفس و یا عرق کرفس روزانه یک لیوان می‌باشد. زیرا همانطور که گفته شد این گیاه ادرار آور بوده و به دلیل داشتن اگزالات قابلیت سنگ سازی را فعال می‌کند. از این رو بیش از این مقدار مصرف نشود.

گردآوری: بخش سلامت بیتوته

از طرفی مصرف این گیاه در درمان فشار خون و پایین آوردن آن نیز بسیار موثر می‌باشد این گیاه علفی دارای فیبر بالایی می‌باشد و از این رو زمانی که مصرف می‌کنید زودتر احساس سیری کرده و به این ترتیب به لاغری فرد کمک خواهد کرد.

خواص عرق کرفس چیست؟

همانطور که گفته شد عرق گیاهی کرفس دارای خواص بیشماری می‌باشد که خواص درمانگری آن بیشتر از تغذیه‌ای آن می‌باشد. از عرق کرفس می‌توان برای درمان بیماری مربوط به مفاصل و استخوان مانند رماتیسم استفاده کرد که اگر با آب انگور و سیب مصرف شود تاثیر آن بیشتر می‌شود. همچنین برای درمان چربی خون بالا، درمان نقرس و ... هم مفید می‌باشد. عرق کرفس به دلیل اینکه دارای آنتی بیوتیکهای طبیعی می‌باشد از این رو برای درمان عفونت‌ها و بیماریهای عفونی مفید می‌باشد. همچنین اگر دارای سنگ کلیه می‌باشید، برای درمان و دفع آن و همچنین شستشوی مثانه می‌توان از این عرق استفاده کرد.

از عرق کرفس می‌توان برای درمان دیابت، از بین بردن رنگ پریدگی و زردی چهره استفاده کرد. از دیگر خواصی که می‌توان برای عرق کرفس بیان داشت این است که از آنجایی که دارای خاصیت صفراوی می‌باشد از این رو می‌توان برای درمان زخم معده و سوءهاضمه استفاده کرد. البته اگر دارویی مصرف می‌کنید بهتر است با پزشک خود مشورت کنید. افرادی که دارای میگرن، آب مروارید و آفت‌های مکرر دهانی می‌باشند مصرف عرق کرفس توصیه می‌شود.

تاثیر عرق کرفس در لاغری:



«درمان گلودرد»

با چای بابونه

سیستم ایمنی بدن کمک کند و قدرت بیشتری برای مقابله با عفونت می‌دهد. یک قاشق چایخوری آب لیمو را درون یک لیوان آب گرم مخلوط کرده و برای تسکین سریع بنوشید.

۳. «درمان گلودرد» با چای بابونه

چای بابونه به طور طبیعی تسکین دهنده است. مدت‌هاست که برای اهداف دارویی استفاده می‌شود، مانند تسکین دهنده گلودرد. این غالباً از خواص ضد التهابی، آنتی‌اکسیدانی و قابض استفاده می‌شود. استنشاق بخار بابونه باعث تسکین علائم سرماخوردگی از جمله گلو درد می‌شود. نوشیدن چای بابونه می‌تواند همان مزیت را ارائه دهد. همچنین می‌تواند سیستم ایمنی بدن را تحریک کند تا به بدن شما در مقابله با عفونتی که در وهله اول باعث ایجاد گلودرد شما می‌شود، کمک کند.

۴. «درمان گلودرد» با شنبلیله

یک پوشش محافظ به گلو می‌بخشد بلکه خاصیت ضد باکتریایی نیز دارد. عسل حاوی ترکیبی است که علاوه بر سایر ترکیبات ضد میکروبی به پراکسید هیدروژن تبدیل می‌شود. عسل «تقویت کننده‌ی» طبیعی محسوب می‌شود و برای تقویت بدن ایده‌آل است. زمانی که بدن شما قوی‌تر باشد بیماری‌تان زودتر بهبود می‌یابد.

روش استفاده: لیموترش را در آب داغ بچکانید و به آن عسل اضافه کنید، هم بزیند و میل کنید. علاوه بر این می‌توانید ۲۵۰ میلی لیتر آب گرم را با دو قاشق غذاخوری عسل مخلوط کنید و هم بزیند. در ظرف بپوشانید و اجازه دهید خنک شود. در روز چند بار با محلولی که آماده کرده‌اید قرقره کنید.

۲. «درمان گلودرد» با لیمو

لیمو برای گلودرد بسیار مفید است زیرا می‌تواند به شکسته شدن مخاط و تسکین درد کمک کند. علاوه بر این، لیمو حاوی ویتامین C هستند که می‌تواند به تقویت

گلودرد بسیار ناراحت کننده است. علائم اصلی درد و سوزش در گلو خصوصاً هنگام بلع است، گلو درد به عنوان بخشی از پاسخ ایمنی بدن شما به عفونت ویروسی یا باکتریایی رخ می‌دهد. پاسخ ایمنی طبیعی بدن منجر به التهاب و تورم غشاهای مخاطی در گلو می‌شود.

درمان گلو درد فوری:

سرماخوردگی، آنژین، لارنژیت و ... از بیماری‌های شایع فصل سرما محسوب می‌شود. اگر سرما خورده‌اید و گلویتان درد می‌کند و وقت دکتر رفتن ندارید یا اهل دارو و به خصوص آمپول زدن نیستید نگاهی به این مقاله بیندازید. در این مقاله شما را با ۸ درمان خانگی گلودرد آشنا می‌کنیم.

۱. «درمان گلودرد» با عسل:

برخی تحقیقات نشان می‌دهد که عسل در تسکین گلودرد بهتر از، برخی داروهای بدون نسخه است. نه تنها



این چای را می‌توان در صورت نیاز مجدداً گرم کرد، یا سرد سرو کرد.
چای زنجبیل به مبارزه با عفونت، کاهش التهاب گلو و تسکین آن کمک می‌کند.

۸. درمان گلودرد با اسطوخودوس

اسطوخودوس ضد درد و ضد التهاب است و برای درمان بیماری‌های تنفسی مثل برونشیت، رینیت و غیره بسیار موثر است. این گیاه گلودرد و سرفه را درمان می‌کند.
روش استفاده: ۲۰ گرم اسطوخودوس را با یک لیتر آب جوش به مدت ۱۰ دقیقه بجوشانید. محلول را از صافی رد کنید و روزانه ۳ فنجان بنوشید. این کار را حداکثر ۵ تا ۷ روز تکرار کنید.
توجه داشته باشید که از روغن ضروری این گیاه بدون نظر پزشک استفاده نکنید.

چند توصیه کلی

- * اگر تا دو روز بیماری‌تان بهبود نیافت و یا تب داشتید حتماً به پزشک مراجعه کنید.
- * برخی معتقدند که درمان‌های گیاهی کاملاً بی‌خطر هستند و از هر گیاهی و به هر میزانی می‌شود استفاده کرد. توجه داشته باشید گیاهان، داروهای بی‌خطری نیستند و نباید در مصرف آن‌ها افراط کنید. بعضی مواقع مورد منع مصرف وجود دارد.

گردآوری: بخش سلامت بیتوته

گفته باشد که می‌توانید یک حبه سیر را بخورید تا گلو درد را تسکین دهد. از آنجا که سیر اقدامات درمانی زیادی دارد، ممکن است این کار را امتحان کنید.

۷- درمان گلودرد با چای زنجبیل

زنجبیل ادویه‌ای است با اثرات ضد باکتری و ضد التهابی که به تسکین درد گلو کمک کند. در یک مطالعه مشخص شد که وقتی عصاره زنجبیل در افرادی که عفونت دستگاه تنفسی باکتریایی دارند، استفاده می‌شود، به کشتن برخی از باکتری‌های مسئول بیماری کمک می‌کند.

چای زنجبیل را می‌توانید از زنجبیل تازه تهیه کنید: ریشه زنجبیل تازه.

سوالات پزشکی‌تو آنلاین بپرس
خرید مشکین تاز با ۱۵٪ تخفیف
۱ لیتر آب.

۱ قاشق غذاخوری (۱۵ میلی لیتر) عسل یا شیرین کننده دلخواه.

آب لیمو تازه

ریشه زنجبیل را پوست گرفته و رنده کنید. آب را در یک قابلمه بجوشانید، سپس از روی حرارت بردارید. ۱ قاشق غذاخوری زنجبیل رنده شده را درون قابلمه بریزید و درب آن را ببندید.
بگذارید ۱۰ دقیقه بماند.
شیرین کننده و آب لیمو را اضافه کنید، سپس هم بزنید تا مخلوط شود.

شنبلیله فواید درمانی زیادی دارد. همچنین اشکال مختلفی دارد. می‌توانید تخم شنبلیله بخورید، از روغن موضعی استفاده کنید یا چای شنبلیله بنوشید. چای شنبلیله یک درمان طبیعی برای گلودرد است.

تحقیقات نشان دهنده قدرت درمانی شنبلیله است. این می‌تواند درد را تسکین دهد و باکتری‌هایی که باعث تحریک یا التهاب می‌شوند را از بین ببرد. شنبلیله همچنین یک ضد قارچ موثر است.
زنان باردار از مصرف شنبلیله خودداری کنند.

۵. «درمان گلودرد» با ریشه شیرین بیان

ریشه شیرین بیان مدت طولانی است که برای درمان گلودرد استفاده می‌شود. تحقیقات اخیر نشان می‌دهد که مخلوط کردن ریشه شیرین بیان با آب و غرغره یک داروی گلودرد است. با این حال، طبق این، زنان باردار و شیرده باید از این روش درمانی خودداری کنند.

۶. «درمان گلودرد» با سیر

سیر همچنین دارای خواص ضد باکتری طبیعی است. این ماده حاوی آلیسین است، یک ترکیب ارگانوسولفر که به دلیل توانایی آن در مبارزه با عفونت‌ها شناخته شده است. مصرف سیر به طور منظم می‌تواند به جلوگیری از ابتلا به ویروس سرماخوردگی کمک کند. اضافه کردن سیر تازه به رژیم غذایی نیز راهی برای به دست آوردن خواص ضد میکروبی آن است. مادر بزرگ شما ممکن است به شما

سوت همپتن می گوید که این روش نیاز به بیوسی یا نمونه برداری با سوزن را کم می کند.

وی خاطر نشان کرد: این اسکن کل کبد را نشان می دهد در حالیکه نمونه برداری با سوزن فقط از یک بخش کوچک انجام می شود و کمی ناراحت کننده است. علاوه بر این در این نوع ام آر ای بیماران پس از مدتی می توانند دوباره اسکن کنند تا از بهبود کبد مطمئن شوند.

تحقیقات قبلی نشان می دهد که از هر ۲۰ بزرگسال یک نفر احتمالاً به بیماری شدید کبد چرب غیر الکلی (non-alcoholic steatophepatitis) مبتلا است. در این بیماری داخل و اطراف سلول های کبد ملتهب می شوند و به مرور زمان به بافتی مجروح که فیروز نامیده می شود تبدیل شده که در نهایت به سیروز کبدی منتهی می شود. استیو رایدن، متخصص بیماری های کبد در ناتینگهام می گوید: نتیجه این تحقیق با مشاهدات ما همخوانی دارد؛ بسیاری از افرادی که با مشکلات کبدی حاد به بیمارستان مراجعه می کنند، اضافه وزن دارند.

۹۰ درصد بیماری های کبد در صورت تشخیص به موقع قابل درمان است. همچنین جودی رایس، مدیر اجرایی موسسه بیماری های کبد انگلیس می گوید: همانطور که اغلب مردم هم می دانند برای بیماری کبد چرب، رژیم غذایی سالم و ورزش از همه چیز مهمتر است.

منبع: روزنامه اسپید

راه می رفتیم به نفس نفس می افتادم، اما حالا از تپه هم بالا می دوم. یک نوع تصویربرداری ام آر ای جدید نشان داده که کبد او سالم شده است. این ام آر ای جدید که دانشگاه آکسفورد ساخته شده در کنفرانس جهانی کبد در پاریس برای اولین بار معرفی شد. در این روش به کمک یک نوع نرم افزار به نام «لیورمولتی اسکن» (LiverMultiScan) ماهیت بیماری کبد و شدت آن را اندازه گیری می کنند. دکتر راجارشی باندراجی، مدیرعامل شرکت تولیدکننده این فن آوری می گوید: لیورمولتی اسکن، یک نمونه بزرگ از تکنولوژی سلامت هوشمند است که در کلینیک های انگلیس کشف و ساخته شده است. این روش برای بیماران، نظام خدمات درمانی همگانی و مالیات دهندگان مفید است. وی افزود: نمونه برداری (بیوسی) از کبد، همچنان مهمترین روش تشخیص برای متخصصان به شمار می رود اما برای تشخیص ماهیت بیماری کبد و شدت آن به روش هایی احتیاج داریم که کمتر تهاجمی باشند.

نمونه برداری با سوزن از کبد روشی عالی برای تشخیص بیماری های کبد است اما این روش پرهزینه، تهاجمی و دردناک است و در مواردی هم سلامت بیماران را به خطر می اندازد.

این نرم افزار را برای هر نوع دستگاه ام آر ای می توان بکار گرفت اما هنوز استفاده از آن رایج نشده است. همچنین دیوید برین، استاد رادیولوژی بیمارستان دانشگاه

بر اساس مطالعات تازه از هر هشت فرد میانسال در انگلیس یک نفر به دلیل اضافه وزن در معرض خطر ابتلا به بیماری های شدید کبدی قرار دارد. تصویربرداری از کبد حدود ۳۰۰۰ نفر در یک طرح مطالعاتی در انگلیس نشان داده است که ۱۲ درصد آنها دچار کبد چرب و ملتهب هستند. انجمن بیماری های کبدی انگلیس می گوید که این نتایج را باید زنگ خطری دانست زیرا مشکلات کبدی ممکن است به سیروز کبدی، از کار افتادن کبد و در نهایت به مرگ منجر شود. متخصصان کبد همچنین از همه گیری خاموش بیماری کبد چرب خبر می دهند. علائم این بیماری تا زمانی که صدمات جبران ناپذیری زده، آشکار نمی شود اما اگر به موقع تشخیص داده شود قابل درمان است.

هفت سال پیش به فرانسیس کارول، یک بیمار ۵۲ ساله ساکن آکسفورد گفته شد که مبتلا به کبد چرب است. وزن او در آن زمان ۱۱۶ کیلوگرم بود. او ۴۴ کیلوگرم وزن کم کرد و سایز لباس هایش، چهار نمره کوچکتر شد.

فرانسیس می گوید: وقتی به من گفته شد که کبدم بیمار است مصمم شدم کاری کنم. شروع کردم به خوردن غذاهای سالم و همزمان فعالیت بدنی را افزایش دادم. خوشحالم که کبد من به وضعیت عادی برگشته است.

او اکنون مربی ورزشی است و دیگران را درباره تغذیه راهنمایی می کند: هفت سال پیش حتی فکرش را هم نمی کردم که روز مربی بدنسازی شوم. آن موقع وقتی

درمان کبد چرب

با دو عامل مهم

GOOD



غذاهای دریایی



ماهی پرچرب



قیسی خشک شده و گردو



عسل



لبنیات



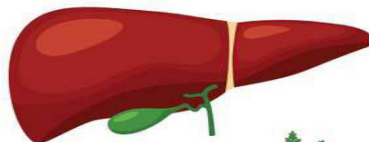
روغن زیتون



انواع میوه



لیمو و گریپ فروت



زردچوبه



گوشت گوساله و بوقلمون



سبزیجات



سیر و پیاز



چای سبز



سبزیجات برگ سبز



کدو



زنجبیل

BAD



قهوه و شکلات



نوشابه



فست فود



مشروبات الکلی



گوشت چرب و سوسیس و کالباس



سس قرمز و مایونز



انواع شیرینی جات

تفاوت بین فلفل‌ها را بدانید



فلفل سیاه، سفید و قرمز، همه از یک گیاه تهیه می‌شوند. رنگ فلفل به زمان برداشت و شیوه عمل آوردن آن بستگی دارد. مصرف فلفل سیستم‌هاضمه را تقویت می‌کند و به گردش خون سرعت می‌بخشد.

آشنایی با انواع فلفل‌ها و خواص آنها

قرن‌ها پیش فلفل برای اروپائیان ادویه‌ای کمیاب و باارزش بود که آن را تنها در کشورها ی دوردست می‌توانستند تهیه کنند. البته هنوز هم فلفل از همین کشورها به اروپا صادر می‌شود، اما دیگر نه تنها ادویه‌ای نادر نیست بلکه یکی از نام‌آشناترین و پرطرفدارترین ادویه‌ها است که می‌توان آن را تقریباً روی هر میز کنار نمک پیدا کرد. تفاوت بین فلفل‌ها

بین فلفل‌های قرمز و سیاه و سفید، تفاوت‌هایی وجود دارد و هر کدام خواص گوناگونی دارند که بهتر است قبل از استفاده در وعده‌های غذایی تان، از تفاوت فلفل سیاه و قرمز و سفید با خبر شوید. پس در ادامه با ما همراه باشید. بر خلاف اینکه نام هر سه نوع مورد نام برده شده فلفل می‌باشد، اما خواص و کاربردهای آنها یکسان نیست و متفاوت با یکدیگر هستند.

این گونه از فلفل، زمانی به دست می‌آید که پوست بیرونی دانه‌ها بر اثر تابش نور خورشید خشک و باز شود. دانه‌های سفید درون این پوست‌ها، فلفل سفید است. فلفل سفید، عطر و طعم ماندگاری ندارد و پس از گذشت زمان به سرعت رایحه آن از بین خواهد رفت.

به دلیل رنگ سفید این فلفل، بهتر است در غذاهایی از آن استفاده کنید که بخواهید رنگ یک دستی داشته باشند و دانه‌های فلفل در آن مشخص نباشند؛ مانند تهیه سس سفید و یا پوره سیب‌زمینی.

فرق انواع فلفل‌ها

فراوان ترین نوع از فلفل که در دسترس می‌باشد، فلفل سیاه است. این فلفل به طور طبیعی از لایه بیرونی که توسط تابش نور خورشید به رنگ سیاه در آمده، به دست می‌آید.

عطر آن بسیار بیشتر از فلفل سفید است. همچنین ترکیب اجزای درون آن فواید زیادی برای سلامتی دارد. فلفل سیاه می‌تواند در مدت زمان طولانی تری تازه بماند، بدون اینکه از خاصیت و عطر و طعم آن کم شود. استفاده از فلفل سیاه به جای سفید در وعده‌های غذایی، به دلیل برتری عطر و ماندگاری بیشتر، رایج تر است.

فرآیند ساخته شدن فلفل قرمز با دو گونه قبلی به کلی متفاوت است. این فلفل از ماده Capsicum موجود در فلفل‌های چیلی به دست می‌آید.

مواد موجود در فلفل‌های سفید و سیاه از نوع ماده Piperine است. حال آنکه در فلفل قرمز، این ماده متفاوت بوده و در واقع Capsicum می‌باشد. هر ۳ نوع فلفل می‌توانند هم در خواص دارویی مفید باشند و هم در طعم بخشی به غذاها؛ اما فلفل

قرمز در بحث آنتی اکسیدان‌ها و اثرات مفیدی که بر روی سلامت دارد، بسیار قدرتمندتر از دیگر انواع است. همچنین فلفل قرمز بسیار تندتر است و طبیعت گرم آن نیز بیشتر است.

خواص فلفل با توجه به رنگ‌های مختلف آن

رنگ فلفل به زمان برداشت و شیوه عمل آوردن آن بستگی دارد. رایج ترین نوع فلفل، فلفل سیاه است که برای آن باید میوه‌های فلفل را زمانی چید که نارس و رنگشان هنوز سبز است. دانه‌ها در جریان تخمیر و خشک شدن چروکیده و سیاه رنگ می‌شوند.

دیگر نوع متداول، فلفل سفید است. برای به دست آوردن فلفل سفید، دانه‌ها هنگام برداشت باید کاملاً رسیده و به رنگ کبود متمایل به قرمز تیره باشند. دانه‌ها را در آب قرار می‌دهند تا خیس بخورند. سپس تنها مغز دانه‌ها باقی می‌ماند که در جریان خشک شدن رنگ سفید متمایل به زرد پیدا می‌کنند.

فلفل قرمز نیز از میوه‌های کاملاً رسیده گیاه فلفل به دست می‌آید، با این تفاوت که فرآیند خشک کردن دانه‌ها باید سریع انجام گیرد.

محصول نادرتر این گیاه فلفل سبز است. برای تهیه آن دانه‌های فلفل به صورت زرد و نارس برداشت می‌شوند و سپس باید در معرض نمک یا سرکه قرار گیرند تا از تخمیر شدن آنها جلوگیری شود.

منبع: نمناک



بدترین خوراکی‌ها قبل از خواب

و تحقیقات نشان داده که از هر ۱۰ نفر که قبل از رفتن به رختخواب هله‌هوله‌هایی مانند آبنبات می‌خورند ۷ نفر از آنها مستعد کابوس دیدن هستند، فرضیه این تحقیقات این است که سطح بالای قند موجب تولید امواج مغزی کابوس گونه می‌شود.

❖ گوشت قرمز

مشکل اینجاست که گوشت قرمز سرشار از پروتئین و چربی‌هایی است که بدن شما را به شدت به کار می‌اندازد، برای آن که خواب عمیق‌تری داشته باشید بهتر است که همه دستگاہای بدن شما آرامش داشته باشند، باید بدانید گوشت قرمز بیشتر از غذاهای دیگر طول می‌کشد تا هضم شود، لازم نیست به کل از گوشت قرمز اجتناب کنید؛ زیرا گوشت قرمز سطح بالایی از آهن و تریپتوفان دارد که به خوابیدن کمک می‌کند، فقط نباید درست قبل از خواب، گوشت قرمز بخورید؛ زیرا بدن تان تمام شب فعال می‌ماند و خوابیدن را برای تان سخت می‌کند.

کرفس ادرارآور طبیعی است، این یعنی با خوردن کرفس بیش از معمول به سرویس بهداشتی رفت و آمد خواهید داشت، ادرار آورها میزان ادرار را زیاد می‌کنند زیرا موجب رانش آب در دستگاہ گوارش می‌شوند، بنابراین خوردن کرفس زیاد قبل از خواب، بدن را برای ادرار کردن بیدار نگه می‌دارد.

❖ پاستا (ماکارونی)

پاستا؛ برای آنهایی که می‌خواهند قبل از خواب، غذای فوری و آسان بخورند است، ولی برای وقت خواب غذای ایده آلی نیست، پاستا «کربوهیدرات» خالص است و اگر پس از خوردن آن مستقیم به رختخواب بروید، همه آن تبدیل به چربی می‌شود.

❖ آبنبات

یکی از راحت‌ترین و بدترین راه‌های خراب کردن خواب، این است که قبل از خواب آبنبات بخورید، مطالعات

بد خوابی می‌تواند دلایل متعددی داشته باشد که یکی از مهم‌ترین آنها غذایی است که شب می‌خوریم، اگر عادات شام خوردن را تغییر دهیم و غذاهای چرب و پر روغن نخوریم، بد خوابی و بی‌خوابی به سراغمان نمی‌آید. پس بهتر است از خوردن خوراکی‌های زیر اجتناب کنید تا خواب راحتی داشته باشید:

❖ بستنی

شاید این باور وجود داشته باشد که بستنی آرام‌بخش است ولی خواص آرام‌بخشی آن نیز حد و مرزی دارد، بستنی پر از چربی است و بدن قبل از خواب فرصتی برای سوزاندن آن را ندارد و تمام این چربی‌ها و انرژی وارد خون شما می‌شود و قند در بدن ذخیره و به چربی تبدیل می‌شود؛ همچنین کشف شده خوردن غذاهایی که قند بالایی دارند، قبل از خواب شاید آرامش بخش باشند ولی در نهایت شما را عصبی می‌کنند.

❖ کرفس

آب خیار برای جوان سازی و تناسب اندام عالی است ولی اگر شما تمایل به گسترش خواص این نوشیدنی سبز رنگ دارید می‌توانید به سراغ ترکیبات فوق العاده بروید.

دستورالعمل‌های مفید از آب خیار که برای لاغری موثر است

در میان میوه‌ها خیار جزء سالم‌ترین میوه‌هاست، مخصوصاً در روزهای گرم تابستان به جای مصرف بادام زمینی که باعث نفخ میشود یا شکلات از آب خیار استفاده کنید. آب خیار بر آب بدن افزوده و به لاغری کمک می‌کند و به جوان سازی پوست و راحتی بدن کمک می‌کند.

۱- هندوانه و آب خیار:

اگر شما نوشیدنی خنک و دلپذیر میخواهید، نصف لیوان خیار و یک چهارم لیوان هندوانه را با هم مخلوط کنید و مقداری فلفل سیاه و لیمو به آن اضافه کنید. شما این نوشیدنی را بعد از ناهار و شام می‌توانید بنوشید. هندوانه و خیار حاوی آب فراوان هستند که بدن را خنک و آبدار نگه می‌دارند.

۲- لیمو و آب خیار:

تنها نوشیدن آب خیار بسیار خسته کننده است اما اضافه کردن مقداری لیمو این نوشیدنی را بسیار دلپذیر می‌کند. به نصف خیار و یک لیموی بزرگ نیاز دارید و آن را داخل شیشه‌ای بریزید و داخل یخچال قرار دهید تا خنک شود و مقداری یخ به آن اضافه کنید.

۳- ریحان و آب خیار:

ترکیب ریحان و خیار برای جوانی چشایی خوب است و همچنین احساس خوبی به شما می‌دهد. یک لیوان شکر و عصاره لیمو خوشمزه را با هم ترکیب کنید. اجازه بدهید دقایقی حرارت ببیند تا شکرها آب شود، بعد از اینکه از حرارت افتاد برگ‌های ریحان را به آن اضافه کنید. بعد این شربت غلیظ را داخل شیشه بریزید و داخل یخچال نگهداری کنید و با یخ بخورید.

۴- نعناع و آب خیار:

خیار حاوی مقادیری ویتامین و پروتئین است و نعناع حاوی آنتی‌اکسیدان phytonutrient است که برای بدن فوایدی دارد. یک خیار را با یک چهارم قاشق فلفل سیاه، یک قاشق عسل، ۸-۱۰ برگ نعناع مخلوط کنید تا پوره شود و مقداری عصاره لیمو را به آن اضافه کنید و این مایع را بنوشید.

۵- گریپ فروت و آب خیار:

وقتی گریپ فروت و آب خیار با هم مخلوط شوند، نوشیدنی سالمی به دست می‌آید. گریپ فروت حاوی مقدار فراوانی آنتی‌اکسیدان است که برای سلامتی مفید است. آب گریپ فروت تازه را داخل شیشه بریزید و تکه‌های خیار را به آن اضافه کنید. شیشه را با لیموناد و یا آب خنک پر کنید و با یخ بخورید. اگر لازم است مقداری لیمو به آن اضافه کنید.

۶- پرتقال و آب خیار:

پرتقال یکی از میوه‌های کلاسیک است. مخلوط آب خیار با آب دو پرتقال بسیار ترکیب عالی است. ۲ پرتقال و مقداری خیار و لیمو را درون ماهیتابه قرار دهید. مقداری آب به آن اضافه کنید تا بجوشد، به کمک چنگال آن را له کنید تا خمیری به دست آید. آن را داخل یخچال بگذارید تا خنک شود و با یخ بخورید.

دستورالعمل‌های فوق‌العاده مفید با آب خیار



افسردگی تنفسی چیست؟



برترین‌ها - ترجمه از هدی بانکی: افسردگی تنفسی (هیپوونتیلیشن) یک اختلال تنفسی است که تنفس کند و غیر موثر از ویژگی‌های آن می‌باشد. طی یک سیکل طبیعی تنفس، شما اکسیژن را به ریه‌های تان می‌کشید. خون، این اکسیژن را به تمام بدن تان انتقال می‌دهد و به بافت‌ها می‌رساند.

سیس خون شما، کربن دی اکسید را که فرآورده جانبی است به ریه‌ها بر می‌گرداند. این کربن دی اکسید، با بازدم شما از بدن تان خارج می‌شود. اما در اختلال افسردگی تنفسی، بدن نمی‌تواند کربن دی اکسید را به خوبی دفع کند و اکسیژن به طور مناسب توسط ریه‌ها مصرف نمی‌شود. در نتیجه، میزان کربن دی اکسید بالا رفته و اکسیژن بسیار کمی در دسترس بدن قرار می‌گیرد. هیپوونتیلیشن با هایپرنتیلیشن متفاوت است. هایپرنتیلیشن زمانی است که خیلی تند نفس می‌کشید که باعث خارج شدن بیش از حد کربن دی اکسید از بدن تان می‌شود.

علائم افسردگی تنفسی

- * خستگی
- * خواب آلودگی طی روز

- * تنگی نفس
- * تنفس کند و سطحی
- * افسردگی

با پیشرفت این بیماری و افزایش سطح کربن دی اکسید در خون ممکن است دچار کیبودی لب‌ها و انگشت‌های دست و پا، اختلال حواس، سر درد و حمله صرع مانند شوید. تند تند نفس کشیدن از ویژگی‌های هیپوونتیلیشن نیست، اما بعضی از افراد در نتیجه تلاش بدن شان برای بیرون دادن کربن دی اکسید، تنفس شان تند می‌شود.

علت‌های افسردگی تنفسی

افسردگی تنفسی می‌تواند علت‌های متعددی داشته باشد. احتمال‌های ممکن شامل موارد زیر می‌شوند:

- * بیماری‌های عصبی عضلانی (موجب ضعف عضلات کنترل کننده تنفس می‌شوند)
- * آسیب مغزی (در توانایی مغز برای کنترل عملکردهای حیاتی مانند تنفس اختلال ایجاد می‌کند)
- * دفرمه شدن دیوار قفسه سینه (در توانایی دم و بازدم اختلال ایجاد می‌شود)
- * چاقی مفرط (باعث می‌شود بدن سخت‌تر کار کند تا تنفس صورت بگیرد)

* آینه انسدادی خواب (راه‌های هوایی حین خواب مسدود می‌شوند)

* بیماری مزمن ریوی (بیماری مزمن انسدادی ریه و فیبروز کیستیک که موجب انسداد راه‌های هوایی می‌شوند) افسردگی عصبی می‌تواند از عوارض جانبی یک سری از داروها نیز باشد. دوز بالای داروهای موثر بر سیستم مرکزی عصبی می‌تواند عملکرد سیستم تنفسی را کند کند. داروهایی که می‌توانند این اثر را بر بدن بگذارند شامل الکل، باربیتورات‌ها، آرامبخش‌ها، مخدرها، و بنزودیازپین‌ها می‌شوند.

افسردگی تنفسی چگونه تشخیص داده می‌شود؟

اگر علائم افسردگی تنفسی را دارید باید به پزشک مراجعه کنید. پزشک از شما در مورد علائمی که دارید و داروهایی که مصرف می‌کنید پرسش‌هایی می‌کند و سپس با معاینه فیزیکی و آزمایش، تشخیص خواهد داد. ممکن است پزشک شما، برای تعیین علت افسردگی تنفسی تان، یک سری تست تجویز نماید که شامل موارد زیر می‌شود: **عکسبرداری:** یک تست تصویری با اشعه X که از قفسه سینه گرفته می‌شود می‌تواند ناهنجاری‌ها را نشان بدهد.

مواردی که برای قلبتان خطر دارد



یکی از مواردی است که باعث بروز بیماری‌های قلبی خواهد شد. دانشمندان آلمانی به این موارد دست یافته اند که گیر کردن در ترافیک و آلوده شدن هوا می‌تواند خطر سکته قلبی را افزایش دهد. این تحقیقات نشان می‌دهد افرادی که در ترافیک گیر می‌کنند ۳/۲ برابر بیشتر در خطر سکته هستند. * همیشه در مورد فواید امگا ۳ گفته‌ایم اما این ماده گاهی اگر درست استفاده نشود می‌تواند برای بدن مضر هم باشد. امگا ۳ در ماهی‌ها پیدا می‌شود اما در مورد «ماهی‌هایی که برای خوردن انتخاب می‌کنید» دقت داشته باشید. از «ماهی‌هایی» استفاده کنید که «تازه و صید روز» باشند همچنین استفاده از ماهی‌هایی که معمولاً در مناطق آب‌های سالم زندگی می‌کنند بهتر خواهند بود.

مواردی است که باعث بروز سکته در انسان می‌شود، اما به تازگی پزشکان به مواردی دست پیدا کرده‌اند که شاید به آن توجه نداشته باشید اما غیر محسوس می‌توانند مشکلات قلبی خاصی را به وجود آورند. * غذاهای کنسرو شده دشمنان دیگری هستند که باید مراقب آنها باشید. درون این غذاها به جز سدیمی که یافت می‌شود موادی وجود دارد که غذاها را آلوده کرده و به مرور با جمع شدن این مواد درون بدن شاهد سکته‌های ناگهانی قلب خواهید بود. این مواد هورمون‌های سالم را هدف قرار داده و سیستم داخلی بدن را نابود می‌کنند. پس به یاد داشته باشید هیچ وقت کنسروهای قدیمی نخورید. * ترافیک که ممکن است روزانه در آن ساعت‌ها گیر کنید،

تست عملکرد ریه: تست تنفسی، نشان می‌دهد ریه‌های‌تان تا چه اندازه خوب کار می‌کنند. آزمایش گاز خون شریانی: آزمایش خونی که مقدار کربن دی‌اکسید و اکسیژن و تعادل اسیدی خون‌تان را نشان می‌دهد. تست اکسی متری نبض دست: سطح اکسیژن جریان خون توسط مونیتری در انگشت دست‌تان اندازه‌گیری می‌شود. آزمایش خون هماتوکریت و هموگلوبین: تعداد گلبول‌های قرمز در دسترس خون که اکسیژن را به تمام بدن می‌رسانند ارزیابی می‌شود.

افسردگی تنفسی چگونه درمان می‌شود؟

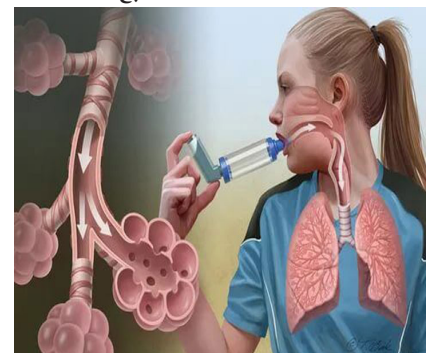
افسردگی تنفسی یک بیماری قابل درمان است. شیوه درمانی بسته به علت بیماری دارد. اگر، دارو دلیل افسردگی تنفسی باشد، قطع مصرف دارو می‌تواند تنفس را به حالت نرمال برگرداند. سایر راهکارهای درمانی برای هیپوونتیلیشن شامل موارد زیر می‌شود:

- * اکسیژن درمانی برای کمک به تنفس
- * کاهش وزن
- * استفاده از دستگاه کمک تنفسی CPAP برای باز نگه داشتن راه‌های هوایی حین خواب
- * عمل جراحی برای اصلاح ناهنجاری سینه
- * داروهای استنشاقی برای باز کردن راه‌های هوایی و درمان بیماری ریه

آیا افسردگی تنفسی می‌تواند عوارض دیگری ایجاد کند؟

هیپوونتیلیشن اگر درمان نشده رها شود می‌تواند عوارض خطرناکی ایجاد کند که شامل مرگ نیز می‌شود! افسردگی تنفسی ناشی از اوردوز دارویی می‌تواند منجر به ایست تنفسی شود که کشنده است. وقوع مکرر هیپوونتیلیشن نیز می‌تواند سبب فشار خون ریوی شود که نارسایی سمت راست قلب را به دنبال خواهد داشت.

منبع: enilhtlaeh





حرکات یوگا باعث سفت شدن عضلات بدن می‌شود؟

ورزش یوگا در زمانی که در حال حفظ تعادل بدن خود هستید، باعث هماهنگ شدن بدن و ذهن می‌شود. یکی از نکات جذاب در مورد تمرینات یوگا، افزایش تمرکز بر ماهیچه‌هاست.

برترین‌ها: شاید تصور کنید انجام تمرینات و حرکات یوگا عضلات بدن را به مقدار زیادی به تحرک در نمی‌آورد، ولی حقیقت این است که این حرکات بسیار شدیدتر از چیزی که به نظر می‌رسند، عضلات و ماهیچه‌ها را درگیر می‌کنند. در ادامه مطلب حقایق فاش می‌شود که نشان می‌دهد چگونه حرکات یوگا باعث سفت شدن ماهیچه‌ها می‌گردند. از طرفی به زودی از شایعات نادرست در مورد این ورزش نیز آگاه می‌شوید. این فعالیت یعنی ورزش یوگا در زمانی که در حال حفظ تعادل بدن خود هستید، باعث هماهنگ شدن بدن و ذهن می‌شود. یکی از نکات جذاب در مورد

تمرینات یوگا، افزایش تمرکز بر ماهیچه‌هاست.

تمرینات یوگا به قدرت شما کمک می‌کند

یکی از دلایلی که تمرینات یوگا باعث سفت شدن ماهیچه‌های بدن می‌شود، کمک به قوی و نیرومند شدن بدن است. البته همه تمرینات و مدل‌های یوگا این مزیت را ندارد. برخی از حرکات یوگا آمادگی جسمانی و حالت ورزشی بیشتری نسبت به بقیه دارند، برای مثال یوگای هشت مرحله‌ای یا یوگای آشتانگا، وین یاسا و یا یوگای قدرتی از بهترین مدل‌های یوگا برای قدرتمند کردن بدن محسوب می‌شود.

* **آشتانگا:** شامل وضعیت‌های مختلف در انواع متوالی، سیال و ثابت می‌شود. انجام این حرکات به سرعت انجام می‌گردد و نباید از تغییر یک حرکت به حرکت بعدی

استراحت کنید.

* **وین یاسا:** این مدل یوگا به نام یوگای روان و در گردش نیز شناخته می‌شود و شامل انجام حرکت آسانا می‌گردد. این حرکت الگوی مشخصی دارد و بدن را به آرامی به گردش در می‌آورد.

* **یوگای قدرتی:** این مدل یوگا متشکل از حرکات تناسب اندام و پیلاتس است. موسیقی که در حین این حرکات شنیده می‌شود از جاز تا هیپ‌هاپ و سول متفاوت است. این حرکات به نوعی نوآورانه به شمار می‌رود.

حالات بدن چالش برانگیز هستند

برخی از وضعیت‌های خاص در یوگا چالش برانگیز هستند. برای مثال حرکت کلاغ یا باکاسانا برای افراد مبتدی مناسب نیست.



در بدن سریعتر انجام می‌شود. مزایای تمرینات یوگا نیز می‌توانید بیشتر از کار با دستگاه‌های ورزشی تاثیرگذار باشند. یوگا عضله سازی را در بدن به تدریج انجام می‌دهد و به طور هم زمان حفظ تعادل را تقویت کرده و باعث می‌شود به آرامش ذهنی بیشتری دست پیدا کنید.

یوگا می‌تواند در کنار انجام دیگر تمرینات ورزشی به صورت مکمل نیز عمل کند. هر چند اگر می‌خواهید بدنتان را هماهنگ کرده و آن را قوی‌تر کنید، تمرینات یوگا به خودی خود کافی هستند تا به اهداف خود دست پیدا کنید. کلید دستیابی به آن‌ها نیز استقامت و استمرار در انجام تمرینات و حالت‌های پیشرفته و سخت‌تر است. بسیاری از حالت‌های یوگا در ابتدای شروع به نظر دشوار و نا امید کننده می‌رسند، ولی باید بدانید که برای رسیدن به وضعیت صحیح یوگا نیاز به زمان دارید.

آیا شما هم تمرینات یوگا را به صورت منظم در برنامه خود قرار داده اید؟ بعد از چند ماه تغییرات را در بدن خود مشاهده کرده اید؟ توصیه می‌شود برای سلامت بدن خود و استفاده از مزایای حرکات ورزشی، تمرینات یوگا را هر چه سریعتر دنبال کنید.

منبع: [steptohealth](http://steptohealth.com)

تمام بدن خود را به فعالیت در می‌آورید

در حین انجام حرکات و تمرینات یوگا، عضلات بدن در حال سفت شدن هستند چرا که به صورت جداگانه کار نمی‌کنند. شما برای اینکه به یک وضعیت مشخص برسید، همه عضلات را به طور همزمان استفاده می‌کنید. برای مثال اگر در حال انجام حرکت زاویه در هشت در یوگای پیشرفته هستید، بر روی عضلات سینه، دست‌ها (عضلات دو سر بازو و سه سر بازو)، شانه‌ها، پاها و عضلات شکم کار می‌کنید. در این حرکات مانند زمانی که وزنه‌های ورزشی را بلند می‌کنید، فقط با یک گروه از عضلات درگیر نیستید، بلکه تعداد زیادی ماهیچه در یک زمان به کار می‌افتند.

به دلیل اینکه تعداد زیادی از ماهیچه‌ها در یک زمان کار می‌کنند، برخی از این عضلات باید برای انجام صحیح حرکت، یکدیگر را حمایت کنند. اگر قسمت‌های مورد نظر بدن به عنوان یک واحد فعالیت نکنند، شما نمی‌توانید آن حرکت یوگا را به درستی انجام دهید.

با انجام تمرینات یوگا، عضلات بدنتان به تدریج کار می‌کنند

با ورزش کردن و انجام تمرینات مختلف، عضله سازی

در این حرکت حفظ تعادل و قدرت دست‌ها اهمیت زیادی دارند. هر آسانا (تمرینات اصلی و وضعیت‌های یوگا) باید برای مدت زمان مشخصی نگه داشته شود. برخی از آن‌ها با استفاده از وزن بدن انجام می‌شود. همین نکته باعث سفت شدن عضلات بدن و به کار افتادن آن‌ها می‌گردد. برخی از وضعیت‌ها را عبارتند از:

• **حرکت سلام بر خورشید (پوروت آسانا):** برای کاهش وزن و هماهنگی و قدرت دست‌ها ایده آل است.

• **حرکت صندلی (اوتکات آسانا):** علاوه بر حفظ تعادل بدن، به قدرتمند شدن و به کار افتادن روده و پا کمک می‌کند.

• **حرکت آهن (اوتیتا چاتورانگا دانداسانا):** عضلات دست، پا و روده را درگیر می‌کند. بسیار مهم است که بدن خود را وادار به انجام این حالت نکنید چرا که اگر بدن شما انعطاف کافی نداشته باشد و به تازگی به یوگا روی آورده اید، ممکن است با اجبار به انجام حرکت به خود آسیب برسانید. با وجود اینکه به نظر نمی‌رسد این وضعیت ریسک‌های زیادی را شامل شود، ولی باید مراقب باشید که باعث صدمه دیدن خود نشوید.

طرز تهیه

بریزید و با استفاده از لیسک با خمیر قاطی کنید، فقط در حدی که در همه جای خمیر به طور یکسان پخش شود. مخلوط را داخل قالب‌های مافین روی لایه خمیر خشک بریزید بطوری که قالب نزدیک به پر شدن باشد. آن ۲ قاشق غذاخوری قند رنگی اضافه را روی تمام قالب‌های حاوی خمیر چیزکیک بپاشید. قالب را در فر گذاشته و حدود ۲۰ دقیقه بگذارید تا حدی که فقط به میزان جزئی کاپ کیک‌ها شل باشند (ممکن است کمی ترک بردارند، اما باز هم خوب هستند و وقتی که از فر درآوردید هوای آنها خالی شده و ترک‌ها محو می‌شوند. پس از خروج از فر به مدت ۳۰ دقیقه بگذارید در دمای اتاق بمانند تا خنک شوند سپس به مدت ۳ ساعت داخل یخچال بگذارید. ترجیحا همراه با قالب بگذارید داخل یخچال بمانند. روی آنها را با سلفون یا چیز دیگری نپوشانید. مینی چیزکیک‌های سرد شده را با خامه و مقداری قند رنگی که روی آن می‌پاشید، تزئین کنید سپس سرو نمایید. استفاده از این نوع مینی چیزکیک به عنوان شیرینی‌های روز تولد عالی است.

ابتدا برای خمیر خشک: فر را با حرارت ۱۶۰ درجه روشن کنید. یک قالب مافین با سایز استاندارد را کاغذ بگذارید. خرده کلوچه وانیلی را داخل کاسه‌ای با اندازه متوسط ریخته و شکر را هم به آن اضافه کنید. کره ذوب شده را هم ریخته و با چنگال بهم بزنید تا نرم شود. مخلوط را داخل قالب‌های کاغذی به اندازه مساوی بریزید. یک قاشق غذاخوری سرپر برای هر قالب کاغذی. خمیر را فشار دهید تا یک لایه صاف و همسطح شود. آن را داخل فر گرم شده به مدت ۶ دقیقه بپزید سپس از داخل فر بردارید و بگذارید سرد شود. سپس برای مواد میانی: داخل کاسه‌ای کوچک شکر و آرد را بریزید و بهم بزنید. پنیر خامه‌ای نرم شده را داخل کاسه‌ای بزرگ دیگری بریزید. مخلوط شکر را روی پنیر خامه‌ای بریزید و با همزن برقی با هم مخلوط کنید فقط تا حدی که صاف و یکدست شود. بخش‌های از مخلوط را که به بالای کاسه رفته است، به سمت پایین کاسه ببرید. حدود ۳۰ ثانیه هم زدن کافی است. تخم‌مرغ‌ها را افزوده و هر بار پس از افزودن هر تخم‌مرغ مخلوط را فقط در حد ترکیب شدن با همزن برقی بهم بزنید. خامه ترش، خامه سنگین، اسانس وانیل و اسانس بادام را هم اضافه کنید. یک چهارم پیمانه قند رنگی را

مینی چیزکیک قند رنگی

مواد لازم میانی

* شکر سفید: سه چهارم پیمانه (۱۰۵ گرم) * آرد: یک و یک دوم قاشق غذاخوری (۱۳ گرم) * پنیر خامه‌ای: ۴۵۰ گرم، نرم شده * تخم‌مرغ: ۲ عدد * خامه ترش: یک چهارم پیمانه (۵۹ گرم) * خامه سنگین: ۳ قاشق غذاخوری (۴۵ میلی لیتر) * اسانس وانیل: یک و یک دوم قاشق چایخوری * اسانس بادام: یک دوم قاشق چایخوری * قند رنگی: یک چهارم پیمانه + ۲ قاشق غذاخوری و مقداری برای تزئین خامه قنادی: مقداری برای تزئین

مواد لازم خمیر خشک

* کلوچه وانیلی خرد شده: یک پیمانه (از حدود ۲۹ کلوچه) * شکر سفید: یک قاشق غذاخوری (۱۳ گرم) * کره: ۳ قاشق غذاخوری (۴۲ گرم)، آب شده

طرز تهیه

دقیقه یک طرف و پنج دقیقه طرف دیگر بپزد. سپس روی حوله نمناکی کاغذ روغنی بگذارید نان رولت را درون آن قرار دهید و به آرامی رول کنید. آن را کنار بگذارید تا سرد شود. سپس آن را باز کنید و خامه کشی کنید از مغزیجات و موز و شکلات به دلخواه استفاده کنید و باز رول کنید و درون کاغذ روغنی در یخچال بگذارید و سپس برش بزنید و میل کنید.

برای پخت رولت خامه ای بدون فر، ابتدا تخم مرغ و وانیل و شکر را آن قدر با همزن بزنید تا پوک و سبک شود و حجم مواد به دو برابر برسد. سپس آرد و بکینگ پودر را سه بار الک کنید و به مواد اضافه کنید با لیسک آرام هم بزنید تا مخلوط شود. سپس تابه دو طرفه را با مقدار روغن چرب کرده روی حرارت بگذارید تا داغ شود. مواد رولت را بریزید و صاف کنید. حرارت باید کم رو به بالا یعنی ملایم باشد. سپس ده

رولت خامه‌ای بدون فر



مواد لازم

- * تخم مرغ: ۲ عدد * آرد: ۵۰ گرم * شکر: ۵۰ گرم
- * وانیل: یک چهارم قاشق چایخوری * بیکینگ پودر: یک دوم قاشق چایخوری * خامه: یک عدد

طرز تهیه

مواد از روی حرارت وانیل را به آن اضافه کنید و خوب هم بزنید. در ظرف مورد نظر دسر ابتدا در کف ظرف بیسکوئیت‌های پوره شده را بریزید و بعد مخلوط شیر، شکر و نشاسته را، و در آخر خرمالو را بریزید و در داخل یخچال قرار دهید تا به مدت ۴ تا ۵ ساعت خودش را بگیرد و بیسکوئیت‌ها نرم شوند.

ابتدا خرمالوها را پوست بگیرید و بعد با مخلوط کن به صورت پوره کنید. سپس بیسکوئیت‌ها را بکوبید تا پوره شوند و بعد با دارچین مخلوط کنید. در ظرفی که بتوان روی حرارت قرار داد، نشاسته، شیر و شکر را با هم مخلوط کنید و بر روی حرارت ملایم مدام هم بزنید تا مثل فرنی غلیظ شوند. بعد بلافاصله بعد از برداشتن

دسر خرمالو با خامه



مواد لازم برای ۴ نفر

- * خرمالو: ۴-۵ عدد * نشاسته ذرت: ۳ قاشق غذاخوری
- * بیسکوئیت پتی پور: نصف بسته * شیر: ۳ پیمانه
- * وانیل: یک چهارم قاشق چایخوری * شکر: ۵ قاشق غذاخوری * پودر دارچین: یک دوم قاشق چایخوری

طرز تهیه

ابتدا شیر را در یک قابلمه ریخته و آرد برنج و نشاسته را افزوده خوب هم بزنید تا با هم ترکیب شوند. قابلمه را روی شعله گاز قرار دهید تا بجوشد، بعد از جوش آمدن شیر آن را هم بزنید تا ته نگیرد. در مرحله بعد شکر را افزوده و به هم زدن ادامه دهید تا زمانی که شکر حل شده و فرنی غلیظ شود. در مرحله آخر گلاب و کره را افزوده و بعد از آب شدن کره، شعله را خاموش کرده و اجازه دهید فرنی کمی خنک شود. در این فاصله انبه‌ها را مکعبی خرد کنید و داخل غذاساز بریزید تا خوب له شود، حالا خامه را به پوره انبه افزوده کمی هم بزنید تا با هم ترکیب شوند. ترکیب انبه و خامه را به فرنی افزوده و در ظرفهای پذیرایی بکشید. روی فرنی را با مقداری خامه و انبه خرد شده تزیین کرده سرو نمایید. در صورت تمایل میتوانید دسر را داخل یخچال بگذارید تا سرد شود و یا آن را گرم میل کنید.

فرنی انبه

زمان آماده‌سازی: ۱۵ دقیقه
زمان پخت: ۳۰ دقیقه

مواد لازم برای ۲ نفر

* آرد برنج: ۳ قاشق سوپخوری * آرد نشاسته: یک قاشق سوپخوری * شیر: ۲ لیوان * شکر: یک دوم پیمانه * گلاب: یک قاشق سوپخوری * خامه: ۲ قاشق سوپخوری * انبه: یک عدد * کره: ۲۵ گرم

طرز تهیه

از بستنی رو بردارید و و توش رو با انگشتتون سوراخ کنید و داخلش کمی شربت بریزید و سوراخ ایجاد شده رو با کمی بستنی بپوشونید، سپس بستنی رو داخل مخلوط بیسکوئیت و شکلات بغلتونید تا همه جای بستنی به مخلوط آغشته بشه. مخلوط رو داخل فریزی بذارید و قبل از این که سرو کنید روش رو از مخلوط سس بریزید و برش بزنید.

ابتدا شکر و آب رو بذارید روی اجاق تا به جوش بیاد و یه مخلوط غلیظ طلائی رنگ بدست بیاد. خامه رو با هم زن بزنید و نمک و عصاره وانیل رو بهش اضافه کنید. مخلوط شکر و آب رو اضافه کنید و با هم زن بزنید و بذارید داخل یخچال تا سرد بشه. در یک کیسه بیسکوئیت‌ها و شکلات‌ها رو با هم بریزید و بکوبیدش تا پودر بشه. یک کوپ بزرگ

دسر ایتالیایی تارتوفو

مواد لازم برای سس

* شکر: یک دوم فنجان * آب: یک چهارم فنجان * خامه (چکیده شده باشد): یک سوم فنجان * عصاره وانیل: یک قاشق چایخوری * نمک: یک دوم قاشق چایخوری

مواد لازم برای تارتوفو

* بیسکوئیت شکلاتی خرد شده: سه چهارم فنجان * شکلات تلخ و شیرین: یک دوم فنجان * بستنی وانیلی: ۲ فنجان * شربت آلبالو (یا هر چیزی که دوست دارید)