

پاکسازی کلیه با خوردن چغیری

مضرات همبرگر این قاتل چرب و خوشمزه

انواع مزاج‌های چهارگانه



سال هفدهم / شماره ۵۹۸ / ۶۴ صفحه
شنبه ۱۲ اسفندماه ۱۴۰۲ / قیمت: ۲۰ هزار تومان

در مصرف «نودل»
زیاده‌روی نکنید!

دودعود
چه خواص و مضراتی دارد؟

مدیرمسئول:

فاطمه عباسی راد

دبیر هیات تحریریه: مریم زنجانی

هیات تحریریه:

حسین آهنگر، رضا ضیغمی،

رضا آهنگر، سید حسن اجاقی، محمد آهنگر

مدیر روابط عمومی: آلا آهنگر

آدرس: تهران، شهرری، دولت آباد، خیابان مرادی،

گروه ۱۱۴، بلوک ۱۷، واحد ۱۲

تلفن: ۳۳۷۴۳۷۵۲

فاکس: ۰۲۱-۴۲۶۹۵۶۹۶

چاپ: معلم



عضورسمی انجمن صنفی رسانه و شرکت تعاونی مطبوعات کشور

هفته نامه حوزه فرهنگی
و معلومات عمومی - جدول

صاحب امتیاز:

موسسه دانش فرهنگ مینو

مدیرعامل موسسه و سردبیر:

محمد انصاری منش

موبایل بازها برای دوری از آسیب‌های عضلانی گردن و کتف چه تمریناتی انجام دهند؟



بچرخانید تا چانه در سطح شانه و موازی با کف باشد. وی افزود: در این موقعیت، سر خود را به سمت راست بچرخانید و ۳۰ ثانیه صبر کنید. تمرین را تکرار کنید، سر خود را به سمت چپ بچرخانید؛ همچنین برای رسیدن به بهترین اثر، پشت سر خود را با دست راست و چپ خود نگه دارید. کشش پشت گردن و قسمت فوقانی پشت. بر روی زمین با روی یک صندلی کاملاً صاف مثل تصویر بنشینید، آرنج خود را خم کنید و کف دست خود را در پشت سر خود قرار دهید؛ در این موقعیت چانه خود را به قفسه سینه نزدیک کنید.

این مدرس تربیت بدنی و آسیب شناسی ورزشی یادآور شد: این موقعیت را حداقل ۳۰ ثانیه نگه دارید، سپس به آرامی سر خود را بالا بیاورید و دستها را آزاد کنید. برای افزایش شدت کشش، کف دست را به آرامی فشار دهید. وی در ادامه در خصوص حرکت کششی برای شانه نیز گفت: بصورت تصویر صاف بایستید و دستها را کاملاً موازی با زمین نگه دارید. اگر نمیتوانید دستها را با هم وصل کنید، دست راست خود را روی شانه چپ، سمت چپ خود قرار دهید. آرنج باید موازی با کف باشد، چانه خود را تا حد ممکن نزدیک سینه خود قرار دهید. ۳۰ ثانیه در این موقعیت بمانید؛ ورزش را تکرار کنید و دستها را تغییر دهید.

ایسنا: مدرس تربیت بدنی و آسیب شناسی ورزشی دانشگاه آزاد قم گفت: برای جلوگیری از آسیب‌های جسمانی دوران قرنطینه خانگی نیاز به انجام حرکات کششی داریم.

سجاد کاظمی در گفت و گو با ایسنا، عنوان کرد: موبایل پدیده‌ای عظیم در دنیای تکنولوژی بود که شبکه ارتباطات انسانی را در دنیا متحول کرد ولی همین وسیله امروزه عامل مهمی در بروز بسیاری از دردهای عضلانی است که برای رفع آنها باید چاره‌ای اندیشید.

وی افزود: برای جلوگیری از آسیب‌های بسیاری که استفاده از تلفن همراه در قرنطینه خانگی در پی دارد نیاز به انجام حرکات کششی برای گردن داریم. حرکات کششی برای پیشگیری از کوتاهی عضلات و فشردگی دیسک‌های بین مهره‌ای، دردهای عضلانی و اسپاسم‌های عضلانی بسیار مفید می‌باشند که شما میتوانید تمرینات را هر روز یا یک روز در میان انجام دهید.

این مربی ورزشی اظهار کرد: در ادامه تعدادی از این حرکات را به شما معرفی خواهیم کرد که اولین آن، کشش عضلات استرنوکلیدوماستوئید است. در این حرکت باید ابتدا پشت خود را صاف کنید، بدن خود را بالا بکشید و به آرامی سر خود را به سمت راست

آیا مرکبات آنقدر که درباره‌شان گفته می‌شود، مفید هستند؟



ادرار قصد درمان دارد، اما طب سنتی سوزش ادرار را ناشی از گرمی بالای بدن می‌داند و برای کاهش این حرارت مصرف مرکبات را توصیه می‌کند.

خواص درمانی مرکبات تلخ

در اثر ماندن برخی مرکبات همچون لیمو شیرین یا آب گریپ فروت که این روزها مصرف آن متداول شده مزه تلخی ایجاد می‌شود که برخلاف تصور افراد می‌تواند خواص درمانی مفیدی برای بدن داشته باشد. به این طریق که غلظت صفرا را کم کرده و انسدادهای کبدی را باز می‌کند و سبب رقت خون و صفرا و کاهش چربی و قند خون می‌شود. البته مصرف این مرکبات برای کسانی که آسیب‌رین و وارفارین استفاده می‌کنند سبب تداخل دارویی شده و خونریزی‌دهنده است.

فواید فیبرهای سفید

در مورد فیبرهای سفید رنگ چسبیده به پوست مرکبات خواص درمانی زیادی همچون خاصیت ضدالتهابی، بهبوددهندگی ورم معده، کاهش قند و کلسترول خون مطرح است. به گفته دکتر زارعیان، حداقل کارکرد این فیبرها تسهیل عملکرد گوارشی است. فیبرهای سفید رنگ مرکبات قابض و مقوی و ضدالتهاب معده‌اند ضمن این که همه فیبرها به کاهش چربی و قند خون کمک می‌کنند. توصیه می‌شود مرکبات همراه با این فیبرها مصرف شوند.

دلیل مصرف نارنج با ماهی

در اغلب منابع اینترنتی مصرف ترشیجات، سرکه و آب‌لیمو را همراه با ماهی منع کرده‌اند با این توجیه که طبع سرد ترشیجات با طبع سرد ماهی ناسازگار بوده و سبب بروز مشکلاتی می‌شود. در مقابل نارنج را تنها مرکبی معرفی می‌کنند که به دلیل طبع گرم، می‌توان آن را همراه ماهی استفاده کرد. به گفته دکتر زارعیان طبع نارنج مشابه همه مرکبات و ترشی‌ها سرد و تر است. اما به دلیل داشتن ته مزه تلخ درجاتی از گرمی را دارد، ولی این به معنی گرم بودن مزاج نارنج نیست. در طب سنتی ترکیب تلخی و ترشی، گرمی و سردی را اصلاح می‌کند.

آب نارنج سرد است و گوشت آن مزاج معتدل رو به گرمی دارد. نارنج معتدل‌ترین نوع سردی است و کمترین عارضه را برای بافت‌های عصبی معده، رحم، پوست و مفاصل دارد. دلیل مصرف نارنج با ماهی این است که ماهی غذایی لزج و غلیظ بوده و هضم سختی دارد که مصرف آن همراه با نارنج سبب لطافت و نرمی و هضم بهتر گوشت آن می‌شود. گرم مزاجان می‌توانند با ماهی از سرکه و نارنج استفاده کنند، اما در مزاج‌های سرد بهتر است ماهی همراه با ادویه‌های گرم و زنجبیل مصرف شود.

گفتگو با دکتر محمد علی زارعیان، پزشک و دستیار تخصصی طب ایرانی در مورد درستی یا نادرستی این اخبار گفت‌وگویی انجام داده‌ایم. برخلاف توصیه کارشناسان به مصرف مرکبات در دوران سرماخوردگی، اخباری منتشر شده مبنی بر این که نارنگی و پرتقال به دلیل دارا بودن اسانس، راه‌های هوایی را تحریک و سبب بروز و تشدید سرفه در سرماخوردده‌ها می‌شود و مصرف آن توصیه نشده است. دکتر زارعیان می‌گوید در طب رایج مصرف مرکبات به جهت دارا بودن میزان زیاد ویتامین C و پیشگیری از ابتلا به سرماخوردگی توصیه می‌شود، اما از دیدگاه طب سنتی مصرف مرکبات با طعم ترش و شیرین به خصوص در نزله و زکام گرم با تعدیل گرمی و به دلیل خاصیت جلادهندگی با کمک به رقیق کردن و کاهش چسبندگی ترشحات تنفسی و گوارشی به حرکت و تخلیه آنها کمک می‌کند. به‌طور کلی ترشی‌ها و نه اسانس مرکبات می‌تواند محرک سرفه در ناحیه گلو باشد که با افزودن عسل و نمک می‌توان این مشکل را رفع کرد. همچنین مصرف مرکبات در دوران سرماخوردگی می‌تواند سبب سنگینی دستگاه گوارش شود که با استفاده از آوبشن می‌توان عمل هضم را آسان کرد.

کاهش استرس با بویدن مرکبات

گفته می‌شود برای کاهش اضطراب، استرس و تحریک‌پذیری، اسانس پوست پرتقال و نارنگی را استشمام کنید. در طب سنتی، بوها می‌توانند اثرات مثبت یا منفی داشته باشند. در مورد مرکبات به‌واسطه معطر بودن اسانس‌شان مفرح و مقوی قلب و مغز هستند و برای رفع اضطراب و تحریک‌پذیری مفیدند. اما گاهی همین بوهای معطر در برخی افراد سبب بروز حساسیت می‌شود؛ بنابراین اگر بوها به درستی و مطابق با ذائقه افراد انتخاب شود، می‌تواند در کیفیت خواب، بهبود روحیه، ارتقای خلقیات، افزایش سطح ایمنی و کاهش استرس موثر باشند.

رفع سوزش ادرار با مرکبات

باوری که در طب رایج وجود دارد این است که با مصرف لیمو و سایر مرکبات که ترش مزه و اسیدی است می‌توان ادرار را قلیایی کرد و از همین خاصیت جهت رفع سوزش ادرار و واژینال کمک گرفت. واقعیت این است که با افزایش pH ادرار و قلیایی شدن آن می‌توان به کنترل عفونت ادراری کمک کرد. اسیدهای ارگانیک موجود در مرکبات می‌توانند با ورود به خون باعث قلیایی شدن ادرار شوند که البته این موضوع در مورد اسیدهای غیرارگانیک که در نوشابه یا سایر نوشیدنی‌های صنعتی استفاده می‌شود صدق نمی‌کند و همان خاصیت اسیدی را به ادرار می‌دهند. برخلاف طب رایج که با قلیایی کردن

۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱

۱	باجن انسان آزمون	چکش سنگین از بازیگر مرد فیلم	ویتامین گوجه‌فرنگی از درختان	جدید و امروزی	کلام معتبر ضمیر جمع	کارگردان این فیلم محل فرود هوایما
۲				فیلم حمید رحمانیان بدهکار و مقروض		
۳	در مرتبه نخست	قلعه و حصار نوعی عدسی			حرف M بازیگر مرد دیگر فیلم	
۴		اسب اصیل و نجیب ارزیابی مالیاتی		اندرز و نصیحت نفس سوزناک		
۵	همراه سیم	همیشه و مستمر بازیگر خانم این فیلم		سلاح زیر دریایی		
۶	نام این فیلم زمین لم یزرع				ظرف طبخ آبگوشت	
۷				به‌جا آوردن قدرت و توانایی		
۸						
۹	میان بیست و جهنم سیلاب			امر به زدن		
۱۰		راه و روش		جوش ریز بدن خار روی دیوار		
۱۱	ریختن آب شهری در آلمان				باعرضه و شایسته	
۱۲	یکتا			زیاتکاری مقابل خیر		
۱۳		مثل و شبیه	طرفدار و خواهان از شاعران ایرانی	حقه باز و کلاهدار میوه مربایی		
۱۴	جامه صاف‌کن موضوع و زمینه	مخفف هم او شوخی	جامعه‌شناس فرانسوی چه زمانی	قدرت و توان	سمت راست	
۱۵		بارانداز کشتی جزء کوچک یک ماده		دور کردن و راندن فرمان		
۱۶	مارکی بر خودرو			روزگارها کلام تنفر		
۱۷	آتشان ایتالیا بازیگر دیگر این فیلم		غیر قابل دیدن			
۱۸						



در مصرف «نودل» زیاده‌روی نکنید!

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 مختل کننده 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 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 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 رسته‌های فوری و اغلب تند است که در کره جنوبی می‌توان لیوان‌های آن را در هر مکانی تهیه و مصرف کرد.

روزنامه خراسان: نودل خوراکی است که به طور معمول می‌توان آن را با طعم‌های مختلف (گوشت، مرغ، سبزی، قارچ، پیتزا 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 سالم‌سازی این خوراک 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 آنتی‌اکسیدان‌های 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 سدیم است که با مصرف هر بسته آن ۴۱ درصد نمک مجاز بدن در روز تامین می‌شود.



برای صبحانه چای بهتر است یا قهوه؟



۵۵ گرم کافئین در هر ۲۳۶ میلی لیتر است و همین مقدار قهوه تقریباً دو برابر چای سیاه، کافئین دارد؛ بنابراین اگر به کافئین حساسیت دارید یا دچار ناراحتی معده می‌شوید باید به جای قهوه سیاه، چای سیاه بنوشید.

گفته می‌شود که قهوه سیاه، ریسک دیابت نوع دوم را پایین می‌آورد و با بهبود سوخت و ساز بدن و افزایش سطح انرژی، به کنترل وزن کمک می‌کند و حتی می‌تواند عملکرد ادراکی مغز را افزایش داده و از ریسک آلزایمر بکاهد. از این رو بهترین نوع کافئین محسوب می‌شود. اما چای، انواع کافئین‌دار گوناگونی دارد که شامل چای سبز، چای سیاه، چای سفید و چای اولانگ می‌شود. چای بسته به اینکه چه نوع آن را ترجیح می‌دهید، فواید مختلفی برای سلامتی‌تان دارد. مثلاً گفته می‌شود که چای سیاه از فشار خون کم می‌کند، قند خون را تثبیت می‌کند و حتی از احتمال سکته مغزی می‌کاهد. چای سرشار از آنتی‌اکسیدان است که از عملکرد قلب محافظت کرده و با التهاب در بدن مبارزه می‌کند.

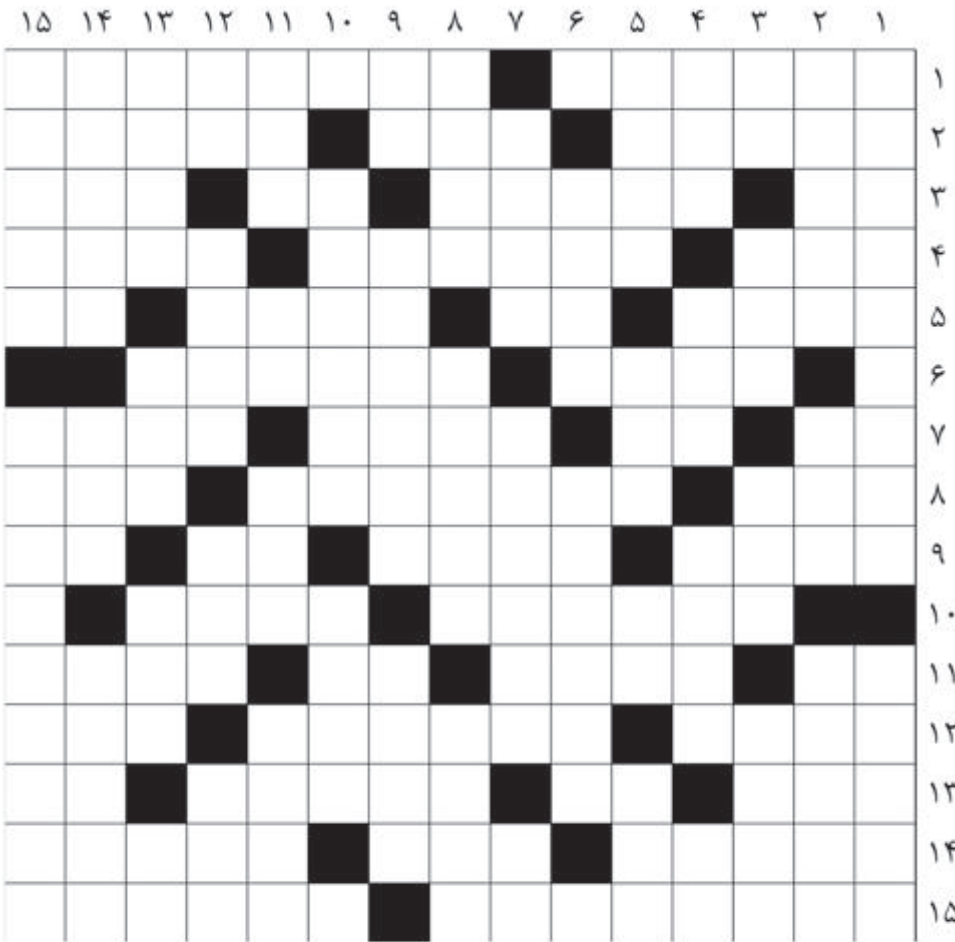
پس بسته به اینکه ترجیح می‌دهید بیشتر از چه فوایدی بهره‌مند شوید می‌توانید نوشیدنی مناسب صبح‌تان را انتخاب کنید. اگر به دنبال انرژی کسب کردن و هوشیار شدن برای شروع روزتان هستید، قهوه بیشتر از چای کمک‌تان می‌کند. اما اگر نیاز به یک نوشیدنی کافئین‌دار دارید تا بدن‌تان را با آنتی‌اکسیدان‌ها تامین کند پس چای سیاه را انتخاب کنید. ضمناً برای افرادی که مستعد اسیدی شدن معده هستند، چای انتخاب بهتری نسبت به قهوه است، زیرا معمولاً بدون شیر و شکر مصرف می‌شود. اگر می‌خواهید آنتی‌اکسیدان بسیار بیشتری مصرف کنید، چای سبز و چای سفید را انتخاب کنید. چای گیاهی نیز می‌تواند گزینه‌ی مناسبی برای صبحانه باشد، مخصوصاً برای آنهایی که مشکلاتی در معده دارند و نمی‌خواهند کافئین مصرف کنند.

منبع: ndtv

برترین‌ها - ترجمه از هدی بانکی: کدام بهتر است؛ چای یا قهوه؟ این یک بحث قدیمی است که همچنان ادامه دارد. این دو نوشیدنی کافئین‌دار شهرت زیادی در تمام دنیا دارند و هر دو برای صبحانه بسیار مصرف می‌شوند و هر دو نیز به روش‌های متنوع و زیادی تهیه می‌شوند. بعضی‌ها دوست دارند چای را همراه شیر بنوشند، برخی دیگر آن را تلخ دوست دارند، عده‌ای همراه با شیرینی و بعضی‌ها نیز همراه با آلبیمو و عسل. در مورد قهوه نیز عده‌ای دوست دارند یک اسپرسوی تلخ و سیاه سر بکشند تا خواب از سرشان ببرد، بعضی‌ها قهوه را شیرین و همراه با مقداری شیر و خامه دوست دارند و برخی دیگر نیز ترجیح می‌دهند قهوه تلخ‌شان را همراه با تکه‌ای کیک میل کنند. هر دوی این نوشیدنی‌ها محرک‌هایی اعتیاد آورند و علاقه‌مندان به آنها هرگز دوست ندارند نوشیدنی محبوب‌شان را با نوشیدنی دیگری عوض کنند.

اما شاید این سوال مطرح شود که کدام برای صبحانه بهتر است؛ چای یا قهوه؟ همه‌ی ما می‌دانیم که مصرف بیش از حد کافئین برای سلامتی مضر است. نوشیدن کافئین زیاد آن هم هر روز می‌تواند منجر به مشکلاتی مانند اضطراب و تشویش، تحریک پذیری، ناراحتی معده و نفخ و حتی ضربان نامنظم قلب شود؛ بنابراین بیشتر کارشناسان در حوزه‌ی سلامت توصیه می‌کنند از مصرف زیاد کافئین اجتناب کنیم. سازمان غذا و داروی آمریکا اعلام کرده است میزان مصرف مجاز و بی‌ضرر کافئین، ۴۰۰ میلی گرم در روز است که چیزی معادل ۴ تا ۵ فنجان کوچک قهوه در روز می‌شود. باز هم به سوال مان برمی‌گردیم؛ برای صبحانه کدام سالم‌تر است، چای یا قهوه؟

هم چای و هم قهوه فواید خاص خودشان را دارند. به طور کلی مصرف چای و قهوه بدون شیر و شکر سالم‌ترین نوع مصرف این دو نوشیدنی است. قهوه‌ی سیاه نسبت به چای سیاه کافئین بیشتری دارد در حالیکه چای سیاه حاوی تقریباً



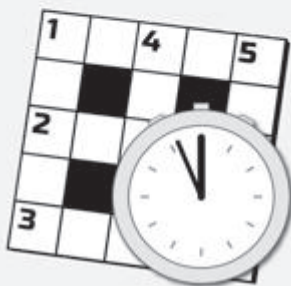
افقی :

- ۱- جمع مفهوم - پایتخت لیبریا
- ۲- جانور - بخیه درشت - پاداش
- ۳- ضمیر اول شخص مفرد - بی
- ۴- حرف همراهی - بشر و انسان
- ۴- وسیله درو - شبیه و مثل - منزل بزرگ
- ۵- کیسه کش حمام - بی
- ۸- حس - همیشه و پیوسته - الفبای موسیقی
- ۶- خدای ما - از شهرهای استان سمنان
- ۷- به اندازه - طاقچه بالا - جهان - رسم کننده
- ۸- لوس و از خودراضی - مانند
- ۱۳- عوام - وجه مشترک رادیو و دریا!
- ۹- شفاعت کننده - اثری از ایوان تورگینف - مساوی - رودی در فرانسه

- ۱۰- منصوب کردن - مقابل رویه لباس
- ۱۱- خشکی - سرقت - خاشاک - از وسایل پرواز
- ۱۲- غیر مطلق - جامه یک‌لا و بی‌آستر - دیو قصه‌ها
- ۱۳- کشوری در قاره سیاه - پارچه کهنه - پافشاری کردن - حرف دوم انگلیسی
- ۱۴- آخر و پایان - کناره هر چیز - باکتری دراز اندام و کشیده
- ۱۵- درهم و برهم - مستبد و مغرور

عمودی :

- ۱۰- ناسزاگو - گرفتار
- ۱۱- امیدواری - واحد سطح - امر به سکوت - اسب بارکش
- ۱۲- کلام تعجب بانوان - حیوان بدبو - جمع رتبه - جوانمرد
- ۱۳- هوس زن باردار - از وسایل شکارچی - مرغزار - کله
- ۱۴- پروردگار - مهمانی و جشن - در آتش می‌ریزند
- ۱۵- مهم بودن - فیلمی به کارگردانی و تهیه کنندگی قاسم جعفری
- ۱- کارگردان فیلم هیام - سند قدیمی
- ۲- مسابقه پایانی - نوعی پارچه - هادی الکتریکی
- ۳- ضمیر غایب - پرنده آتش سردکن - خرده سنگ - مخالف خوبتر
- ۴- یار «هوی»! - غرور - از روی قصد و نیت - یکی را چند تا کند!
- ۵- دنباله - سود و بهره - حرص و طمع - جسد حیوان مرده
- ۶- از دروس نوشتنی - بزرگتر بودن
- ۷- رفتگر - از خط‌های رایج مصری - قدم یکپا
- ۸- توهین‌آمیز - گوش دادن - فروغ و روشنی
- ۹- قورباغه - آشکار و ظاهر - برگزیده قوم



پاکسازی کلیه با خوردن جعفری

طبیعی ضد التهابی محسوب می‌گردد.

جعفری دفع مواد زائد را افزایش می‌دهد

علاوه بر فوایدی که جعفری برای سلامت کلیه دارد، حاوی آنتی‌اکسیدان بوده و مزایای مهمی برای گوارش دارد. جعفری هضم، گوارش و عملکرد کلیه را تحریک می‌کند که بخشی از فرآیند کلی دفع و حذف مواد سمی به شمار می‌روند. اساسا جعفری گوارش کلی و دفع موثر ضایعات را تقویت می‌کند. باید بدانید که برگ‌های جعفری نوعی داروی ضد نفخ محسوب می‌شوند؛ بنابراین با جلوگیری از تشکیل گاز در دستگاه گوارش باعث از بین رفتن نفخ شکم می‌گردند.

جعفری باعث از بین رفتن سنگ کلیه می‌شود

سنگ کلیه به دلیل رسوب و ته نشینی مواد معدنی درون کلیه یا مجاری ادراری تشکیل می‌شود. این مشکل ممکن است برای هر فردی به وجود آید، ولی در مردان بین سنین ۳۰ تا ۵۰ سال احتمال بیشتری برای ابتلا به این سنگ وجود دارد.

از آنجایی که جعفری حاوی مقدار زیادی سدیم است، فشار خون را ثابت کرده و همچنین از مشکلات کلیوی و سیستم قلبی عروقی جلوگیری می‌کند. به یاد داشته باشید که فشار خون بالا می‌تواند موجب آسیب و سفت شدن رگ‌های خونی در کلیه شود و همین مسئله منجر به تجمع ضایعات ناخواسته و تشکیل سنگ گردد.

در رابطه با این معضل جعفری مانع از تجمع کلسیم اکسالات (رایج‌ترین دلیل تشکیل سنگ) در کلیه می‌شود. این فایده جعفری به دلیل تاثیرش بر فشار خون و فیلتر کردن کلیه به وجود می‌آید.

یک ماده ادرار آور طبیعی است

در نهایت جعفری یک ماده ادرار آور طبیعی و با تاثیر بالا محسوب می‌شود. به این معنی که میزان ادرار را افزایش داده و احتیاس آب درون بدن را کاهش می‌دهد. جعفری به دنبال این ویژگی به دلیل کم کردن رسوبات و افزایش حذف و دفع پاتوژن‌ها برای کلیه‌ها اثر پاک‌کنندگی دارد.

شاید باورتان نشود، ولی بذره‌های جعفری هم به خودی خود مدر هستند. آنها دفع آب بدن را زیاد می‌کنند و بنابراین احتیاس مایعات در بدن کم می‌شود. تاثیر ادرار آوری این سبزی خوراکی به دلیل وجود دو عنصر به وجود می‌آید: آپبول و میریستیسین. در کنار عملکردهای دیگر، این بذرها به دفع مواد سمی، سدیم اضافی و آب تجمع یافته در بدن کمک می‌کنند. همه این موارد عملکرد کلیه‌ها را بهبود می‌بخشد.

جعفری نوعی سبزی خوراکی محسوب می‌شود که غنی از مواد مغذی بوده و باکتری، قارچ و انگل را از بدن دور نگه می‌دارد. بهتر است هرچه زودتر این ماده خوراکی مفید را در رژیم غذایی خود بگنجانید.

منبع: steptohealth.com

مواد سمی و آلوده در بدن را افزایش دهد. این مسئله کلیه‌ها را وادار می‌کند تا بیش از اندازه فعالیت کنند؛ بنابراین علاوه بر دنبال کردن سبک زندگی سالمتر، یکی از روش‌های بهینه کردن کارکرد ارگان‌های بدن این است که از روش‌های طبیعی استفاده کنید. جعفری خصوصیات شگفت‌انگیز خود را مدیون وجود مقدار زیادی از ویتامین ک، ویتامین آ، ویتامین ث، فولیک اسید و آهن است. حتما حدس می‌زنید که وجود همه این ویتامین‌ها برای حفظ سلامت بهینه کلیه‌ها ضروری هستند.

مزیت‌های جعفری برای کلیه

جعفری سلامت کلیه‌ها را افزایش می‌دهد

جعفری ادرار آور است و به دفع مایعات بدن کمک می‌کند. تاثیر جعفری به دلیل آنکه مواد زاید و سمی را از بدن خارج کرده و ویتامین و مواد معدنی بیشتری را وارد بدن می‌کند، در این فرآیند سودمند است. از طرفی دیگر جعفری به جلوگیری از سنگ کلیه و سنگ کیسه صفرا کمک می‌کند.

جعفری خصوصیت ضد التهابی دارد

جعفری حاوی ترکیبات فعالی مانند apigenin است که یک ماده ضد التهابی به شمار می‌رود. همچنین این سبزی خوراکی مقدار زیادی فلاونوئید دارد که به عنوان آنتی‌اکسیدان‌های قوی برای بدن شناخته می‌شود. جعفری غنی از ویتامین ث و کوئرستین است که یکی دیگر از آنتی‌اکسیدان‌های

برترین‌ها - صدف حقیقت: جعفری یکی از سبزی‌های خوراکی محبوب در سراسر دنیاست. خصوصیات دارویی این گیاه خصوصا زمانی که صحبت از سلامت کلیه می‌شود، توسط بسیاری از افراد شناخته شده است. حتی اگر ویژگی‌های درمانی جعفری کافی نبود هم این ماده خوراکی از لحاظ غذایی به دلیل خوشمزه‌گی و طعم منحصر به فردش در جهان جایگاه ویژه‌ای دارد. احتمالا شما همین حالا هم روش‌های مختلفی برای استفاده کردن از این ماده خوراکی در غذاهای مختلف می‌شناسید. ولی اکنون زمان آن رسیده است که با مزایای جعفری برای سلامت کلیه‌ها آشنا شوید.

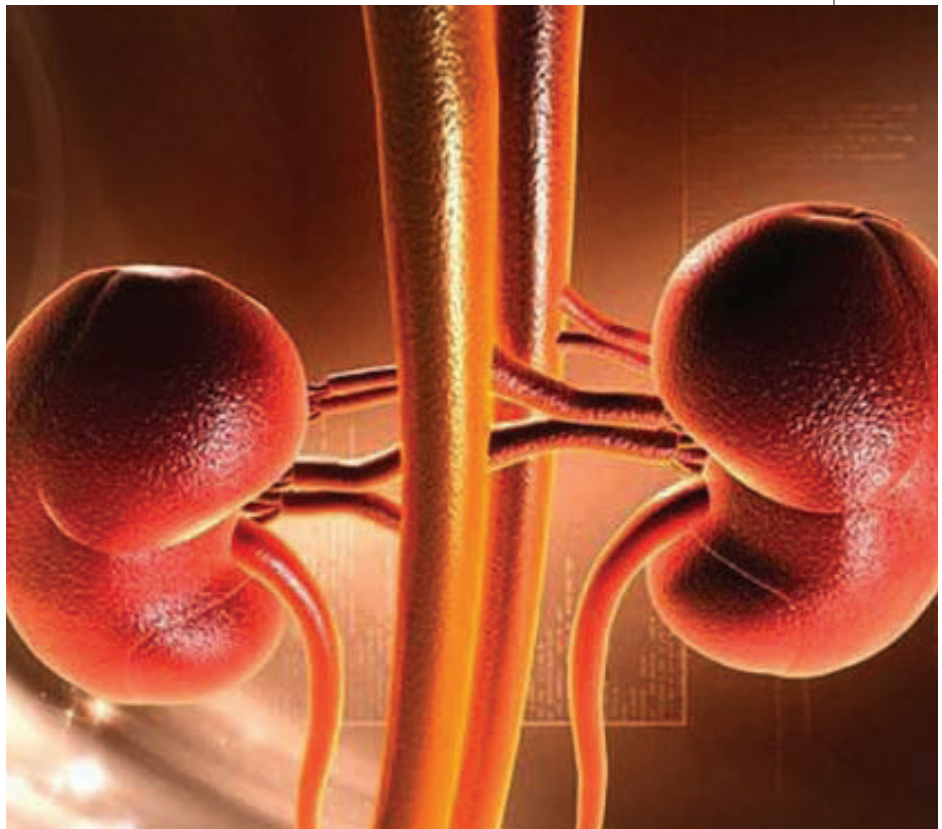
نقش کلیه در بدن چیست؟

کلیه‌ها در اصل نوعی فیلتر خون برای بدن محسوب می‌شوند و ۲۴ ساعت شبانه روز و ۷ روز هفته در حال فعالیت هستند. این اندام‌ها هر آنچه را که وارد بدن می‌شود، مورد پردازش قرار داده و مواد خوب را از بد جدا می‌کنند. بعد از تمام شدن کار کلیه‌ها، ضایعات از طریق ادرار از بدن خارج می‌شود.

چرا باید برای پاکسازی کلیه جعفری

بخورید؟

عادات روزانه شما که شاید شامل رژیم غذایی حاوی مواد مغذی کامل باشد یا نباشد، سبک زندگی کم تحرکی داشته یا نداشته باشید، می‌تواند تجمع



چه ارتباطی میان ذهن و شکم مان وجود دارد؟

نکته این است که باید درک کنیم ما آزادی انتخاب داریم و این خود غذا نیست که علت چاقی است. درست است که غذا نقش مهمی این میان دارد اما تصمیم اینکه چه مصرف کنیم (چه انتخابی کنیم) از ذهن ما ناشی می‌شود. تصمیم انتخاب «این غذا» به جای «آن غذا» از یک تفکر، احساس و اراده‌ای ناشی می‌شود که در پی آن تفکر یا احساس می‌آید.

قرار نیست خودتان را بابت شیوهی تغذیه و ظاهرتان سرزنش کنید. ذهن قدرت عجیبی دارد و ناآموخته است و برای همین بنده و مقید عادت‌ها و هیجان‌ها می‌شود که می‌تواند کاملا آشفته‌کننده باشد. پس باید سعی کنید ریشه‌ی مشکل خود را پیدا کنید (مثلا چاقی یا دیابت)، تا بتوانید شرایط تغییرات مثبت را در آینده مهیا کنید. غذا فقط وسیله‌ای برای رضایت و سرگرمیست و به تنهایی علت هیچ معلولی نیست، غذا هیچ قدرت واقعی در درون خود ندارد و فقط آنجاست! منتظر است که خورده شود یا خورده نشود! تصمیم اینکه آن را بخورید یا نه، نهایتا به عهده‌ی شماست و این مهم است زیرا شما این آزادی و پتانسیل را دارید که تغییر دهید و تغییر کنید، شما پتانسیل این را دارید که شاد باشید و از همانی که هستید راضی باشید و وزن و شکل و فرم و ... خودتان را بپذیرید. پروسه‌هایی که در ذهن ما اجرا می‌شوند به طرز شگفت‌انگیزی تنظیم شده‌اند و همه چیز آنقدر سریع روی می‌دهد که فرصتی برای دخالت در آن نداریم. حرکت فیزیکی که طی آن غذایی را برمی‌داریم و به دهان می‌بریم، تصادفی روی نمی‌دهد. برای اینکه دست، برش بعدی پیتزا را بردارد نیاز است سیگنالی از مغز فرستاده شود. این سیگنال ممکن است تحت تاثیر چند فکر، هیجان و احساس وجود بیاید و از خیلی از جهات واقعا مهم نیست و فرقی نمی‌کند کدام یک از اینها دخیل باشد. مهم این است که در ذهن‌مان فضای کافی باقی بگذاریم تا با شفافیت تصمیم‌گیری کنیم و مجبور نشویم از محرک‌ها پیروی کنیم. اما باز هم این سوال پیش می‌آید که چرا این اتفاق همان اول نمی‌افتد؟ چرا آن کاری را می‌کنیم که می‌دانیم درست نیست؟ و چرا اکثر اوقات در برابر یک وسوسه‌ی یک میل فوری و نابجا توان مقاومت نداریم؟

برای پاسخ دادن به این سوال‌ها باید بتوانیم ذهن را با آگاهی مشاهده کنیم، باید بتوانیم آن را ببینیم تا درکش کنیم و سپس شیوه‌ی ارتباط خود را با آن به طور اساسی تغییر دهیم. برای همین است که تکنیک‌های ذهن آگاهی مانند مدیتیشن در کمک به رسیدن به رابطه‌ای سالم با غذا، بدن و شرایط ظاهری‌مان آنقدر مهم هستند. چون به ما اجازه می‌دهند ریشه‌ی هر مشکلی را تشخیص دهیم و واکنش مناسب را در پیش بگیریم، نه اینکه منتظر بمانیم تا با کیسه‌های پر از خوراکی‌های ناسالم از خرید برگردیم و تازه بخواهیم تصمیم بگیریم بخوریم یا نه، که البته خواهیم خورد!



طبیعی هم هست اما اگر نتوانیم افکارمان را کنترل کنیم ممکن است بعدا افسوس بخوریم.

طبق گزارش‌های اعلام شده زنان به غذا خیلی بیشتر از رابطه‌ی جنسی فکر می‌کنند، یعنی تقریبا دو برابر. برای مردها هم هر چند این میزان کمتر است اما باز هم به طور کلی بیشترین چیزی است که به آن فکر می‌کنند!

سالم‌است که آموزش‌های گسترده‌ای در مورد غذا و اینکه چه باید بخوریم و چه نباید بخوریم همه را بمباران می‌کند و ناخودآگاه مدام به این فکر می‌کنیم که غذایی سالم است یا ناسالم. این اتفاق خوبی است و اطلاعاتی را در اختیار ما می‌گذارد که مفید هستند. هر چند گاهی اطلاعات ضد و نقیضی دریافت می‌کنیم که ممکن است گیج‌مان کند، مثلا یک ماده‌ی غذایی زمانی ضد سرطان اعلام می‌شود و بعدا هشدار می‌دهند که چاق‌کننده است، آن دیگری آنقدر سالم و مفید معرفی می‌شود که توصیه می‌کنند هر روز چند بار مصرف کنیم اما مدتی بعد هشدار می‌دهند که مصرفش را کاملا محدود کنیم، اما به طور کلی بیشتر ما می‌دانیم چه غذاهایی سالم هستند، اصول اولیه را می‌دانیم و یاد گرفته‌ایم که پرخوری در هیچ موردی خوب نیست یا چاقی و فشار خون و بیماری قلبی را چگونه از راه تغذیه کنترل کنیم.

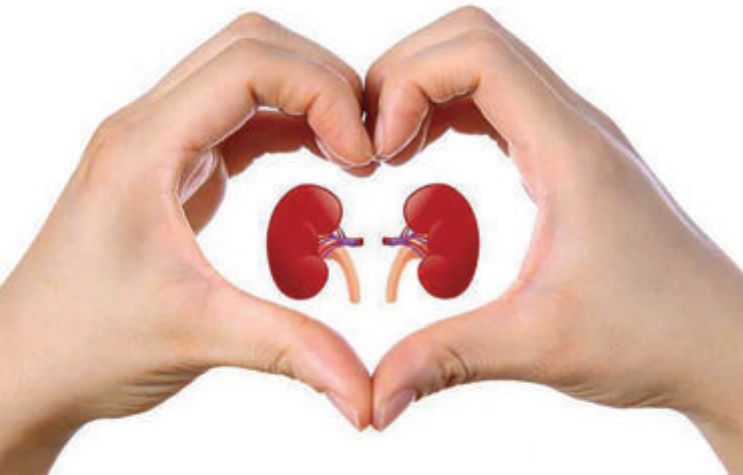
اما انگار چیزی تغییر نکرده؛ تعداد افرادی که چاق هستند یا اضافه وزن دارند رو به افزایش است، تعداد آنهایی که به بیماری‌های قلبی، دیابت، آلرژی و ... دچار می‌شوند هر روز بیشتر و بیشتر می‌شود، پس فایده‌ی اینهمه اطلاعات و آموزش چیست و چه باید بکنیم؟ اولین

برترین‌ها - ترجمه از هدی بانکی: معمولا هر چند وقت یکبار به غذا فکر می‌کنید؟ در طول روز چند بار به غذا یا تأثیری که روی بدن‌تان دارد می‌اندیشید؟

چقدر پیش می‌آید که نه فقط به چیزی که دوست دارید بخورید، بلکه به چیزی که قبلا خورده‌اید یا قرار است بعدا بخورید فکر کنید؟ چند بار در روز افسوس می‌خورید که کاش چیزی را که قبلا نخورده‌اید خورده بودید یا کاش چیزی را که خورده‌اید هرگز نخورده بودید؟ به همه‌ی اینها این را هم اضافه کنید: زمان‌هایی که به بدن و اندام خود و ظاهری که از خود نمایش می‌دهید می‌اندیشید، اینکه کاش اندام‌تان جور دیگری بود و بله شمارش این دفعات خیلی سخت و حتی ناممکن است.

تحقیقی که در این مورد انجام شد دریافت تعداد دفعاتی که یک نفر در روز به غذا فکر می‌کند چیزی حدود ۲۰۰ بار است که البته با در نظر گرفتن اندیشیدن به اندام و ظاهر این رقم باید بالاتر از اینها باشد.

برای خیلی‌ها غذا اولین چیزی است که بعد از بیدار شدن از خواب به آن فکر می‌کنند و اندام‌شان هم آخرین چیزی است که شب قبل از خواب در فکرشان جولان می‌دهد. هوس خوردن غذایی را داشتن و مقاومت کردن، پرخوری و احساس گناه و از این دست افکار موضوعاتی هستند که تمام فضای ذهن ارزشمند ما را پر می‌کنند. البته رویای یک کیک شکلاتی اصولا ایرادی ندارد و



برترین‌ها - ترجمه از صدف حقیقت: کلیه‌ها عضوهایی از بدن هستند که اکثر افراد تا زمانی که به مشکل نخورد، به آنها توجه نمی‌کنند. کلیه‌ها از اندام‌های بسیار مهم بدن هستند و مواد زائد و سموم را از درون خون پاک می‌کنند. آنها به طور روزانه تقریباً ۲۰۰ لیتر خون را تصفیه می‌کنند و در ازای این تصفیه حدود ۲ لیتر ادرار تولید می‌کنند.

کلیه‌ها همچنین به تنظیم فشار خون کمک می‌کنند، تولید گلبول‌های قرمز را افزایش می‌دهند و ویتامین دی را سنتز می‌کنند. پاکسازی کلیه‌ها روش متداولی برای حفظ سلامت آنها به شمار می‌رود. در این مطلب در رابطه با گیاه دارویی صحبت می‌کنیم که قادرند کلیه‌ها را پاکسازی کنند.

گیاه سنگ‌شکن Chanca Piedra

این گیاه که به نام گیاه سنگ شکن شناخته می‌شود، بومی آمریکای جنوبی است و به عنوان گیاه درمانی بالینی استفاده می‌شود. گیاه سنگ شکن برای دفع سنگ کلیه کاربرد دارد. این گیاه با سست کردن مجاری ادراری تکه‌های سنگ را می‌شوید یا عبور کلسیم ناشناخته را افزایش می‌دهد. مصرف این گیاه اغلب به صورت چای انجام می‌شود و هیچ مشکلی به وجود نمی‌آورد.

گیاه روئینه زربین

این گیاه برای تقویت دستگاه ادرار و سم زدایی کلیه‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرد. آزمایشات بالینی انجام شده در حیوانات نشان می‌دهد گیاه روئینه زربین التهاب را کم کرده و با عفونت مبارزه می‌کند و در دسته داروهای دیورتیک یا ادرارآور قرار می‌گیرد. اگر به آمبروسیا، گل داوودی، همیشه بهار و گیاهان دیگر حساسیت دارید، از خوردن گیاه روئینه زربین اجتناب کنید. این گیاه به صورت چای یا تنتور مصرف می‌شود.

ریشه گل ادریسی

ریشه گل ادریسی در آب حل می‌شود و می‌تواند قسمت‌های ناهموار سنگ کلیه را نرم کند. همچنین ریشه این گیاه به بدن کمک می‌کند تا از کلسیم به درستی استفاده کند. آزمایش‌های مختلفی بر روی ارتباط ریشه گیاه ادریسی با بیماری‌های خود ایمنی، دیابت و آرتروز در حال انجام است. این گیاه به صورت تنتور یا ریشه‌های خشک شده درون کپسول وجود دارد. مصرف این گیاه برای چند روز مشکلی ایجاد نمی‌کند و دوز مصرفی آن باید کمتر از دو گرم در هر بار استفاده در نظر گرفته شود.

گیاه دم اسبی

گیاه دم اسبی یک گیاه ادرارآور و آنتی‌اکسیدانی است. این گیاه ورم را کاهش می‌دهد، سنگ‌های مٹانه و کلیه را کم می‌کند، در درمان بی‌اختیاری ادرار موثر است و موجب بهبود عفونت دستگاه ادرار می‌شود. این ماده برای سلامت و حمایت از کلیه مفید است و اغلب به شکل چای یا کپسول مصرف می‌گردد. گیاه دم اسبی حاوی ماده شیمیایی به نام تیامیناز است که ویتامین تیامین یا ب ۱ را می‌شکند. مصرف بیش از حد از آن موجب کمبود این ویتامین در بدن می‌شود. مطمئن شوید که گیاه دم اسبی مصرفی شما از گونه سمی Equisetum palustre نباشد.

ریشه کرفس

بذر کرفس و ریشه کرفس ادرارآور هستند. دیورتیک یا ادرارآورها باعث شسته شدن کلیه می‌شوند و ریشه کرفس به دلیل اینکه حاوی پتاسیم و سدیم است، موجب تحریک کلیه می‌گردد. ریشه کرفس قابل خوردن و حاوی مواد مغذی است پس می‌توانید آن را به طور مستقیم مصرف کنید یا آن را به صورت عصاره یا کپسول به کار ببرید. ریشه کرفس برای مفاصل خشک و سفت شده مفید است، با سرطان روده بزرگ مبارزه کرده و میزان خون را در افراد دچار کم خونی تنظیم می‌کند. کرفس برای هضم و تنظیم حرکات روده نیز مفید است. اگر به کرفس آلرژی دارید، به سراغ مصرف بذر و ریشه آن هم نروید.

ریشه گیاه مدر gravel

این گیاه به نام ریشه کلیه نیز شناخته می‌شود چرا که از زمان‌های گذشته با سلامت کلیه در ارتباط بوده است. ریشه گیاه گراول حاوی اپارین است. این ماده محلول در

مقابل ارگانسیم‌های مضر فعال است و کلیه را در برابر عفونت محافظت می‌کند. این گیاه دارویی برای درمان عفونت دستگاه ادرار، نقرس و سنگ کلیه نیز مفید است. ریشه گیاه گراول حاوی آلکالوئیدهای پیرولیزیدینی هپاتوکسیک است که باعث آسیب رسیدن به کبد، سرطان و عیوب مادرزادی در جنین می‌شود. اگر این گیاه را مصرف می‌کنید به دنبال برجسب «عاری از هپاتوکسیک» بر روی آن باشید در غیر این صورت مصرف آن ممکن است باعث بروز مشکل گردد.

گیاه دارویی انگور خرس

این گیاه از داروهای قابض به شمار می‌رود که دستگاه ادرار را تسکین داده، آن را به حرکت در می‌آورد و باعث پاکسازی کلیه می‌گردد. این گیاه به عنوان داروی سنتی برای درمان عفونت به کار گرفته می‌شود. آزمایشات بالینی انجام شده نشان می‌دهد که ایبوپروفن و انگور خرس بدون استفاده از آنتی‌بیوتیک‌ها موجب کاهش عفونت‌های خفیف و ساده دستگاه ادرار می‌گردد. این گیاه معمولاً به صورت چای یا کپسول استفاده می‌شود. مصرف بلند مدت انگور خرس در دوزهای بالا ممکن است باعث بروز مشکل شود.

ریشه ختمی

ریشه ختمی به عنوان طعم دهنده استفاده می‌شود و موجب آرام شدن بافت‌های دستگاه ادرار می‌گردد. این داروی گیاهی یک ادرارآور ملایم است و غشای مخاطی را تسکین می‌بخشد. مزایای سلامتی بسیاری دارد و به عنوان یک گیاه دارویی جایگاه ویژه‌ای پیدا کرده است. خصوصیات آنتی‌باکتریالی این داروی گیاهی با التهاب مبارزه می‌کند. اگر این گیاه را به عنوان پاک کننده کلیه استفاده می‌کنید، چای آن بیشترین تاثیر را به جای می‌گذارد. مصرف این دارو مشکلی ایجاد نمی‌کند.

ریشه قاصدک

قاصدک حاوی مواد مغذی بوده و برای سلامت بدن مفید است. ریشه قاصدک ادرار آور و همه قسمت‌های گیاه سرشار از آنتی‌اکسیدان است و از آسیب سلولی جلوگیری می‌کند. این گیاه با التهاب می‌جنگد، به کنترل میزان قند خون و فشار خون کمک می‌کند و کلسترول را کاهش می‌دهد. این داروی گیاهی را به صورت چای، کپسول یا تنتور مصرف کنید. این ماده مشکلی به وجود نمی‌آورد. اگر به قاصدک، آمبروسیا، گل داوودی، گل مینا و همیشه بهار حساسیت دارید از ریشه قاصدک برای پاکسازی کلیه استفاده نکنید.

نتیجه‌گیری

گیاهان دارویی معرفی شده را به اندازه صحیح و در تعادل استفاده کنید چرا که برخی از آنها در دوزهای بالا مشکل زا هستند. بعضی از آنها مانند قاصدک را می‌توانید در باغچه خودتان هم پرورش دهید و برای درمان از آن استفاده کنید. فقط به یاد داشته باشید که آفت کش و علف کش را در برنامه پرورشی خود قرار ندهید.

منبع: foodsafe

پاکسازی کلیه با گیاهان دارویی

۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱

سرپال محمد مسلمی پدرقه کودن	پرنده‌گان حرف ندا	سرکش و لچوج همراه داماد	
نظریه تاخت اسپ			
دوش و کتف اصطلاحی در رایانه	مقابل شب خبرگزاری دانشجویی	عدد خیطلی فیلیم فریتس لانگ	
جمع تجربه			
کشوری آفریقایی شهری در کرمان			
مکتب ملیت پرستی			
نظم و ترتیب جهت			
از جاشنی‌ها ساکن شدن و ایستادن	دیوار کوتاه نوعی خودرو	کافی چین‌های منظیم پرده	
دریاچه‌ای در استان فارس		بی حس	
اتومبیل صحرا بله روسی		تکیه کردن	
صفحه اینترنتی مرکز ایالت آریزونا	بخشی از خانه پسران	زمین شوی دسته‌دار نسبت پسوند	
مولد الکترسیته			

سعادت‌مند کیود رنگ	تعجب نوعی چین	گیاهی با پرگهای پهن پایتخت لهستان	
جزایی نیمه تاریک زمین			
سبک و خفیف از رودهای مرزی ایران	نهیپ اوانس	فوریانه درختی منبر	
سپاهی در زمان صفوی		بهتر و شایسته تر فخیم زاده	
دلیری خاندان پیامبر (ص)			
نیک بختی	آزاد و رها از پرنده‌گان		
غنی و ثروتمند عضوی در سفارتخانه	بله آلمانی دستی	رشته کوه آسیایی	
نوعی یقه نوعی دسر ایرانی			
چراغ معبور خون	شکستی ورزشی		
ناگهان خودمانی سرتکون و معلق	ساز استخر تلف و بیهوده	گشوده	
عمل و رفتار			

۱
۲
۳
۴
۵
۶
۷
۸
۹
۱۰
۱۱
۱۲
۱۳
۱۴
۱۵
۱۶
۱۷
۱۸
۱۹

۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱

شهری در مازندران وسیله تهنویه هوا	متقار کوتاه لحظه	شرح در متن دورمزه			برآمدگی ته کفش	حیوان نرم تن عمل بریدن
		جرقه آتش	بنده زر خرید	کوه		
واحد پول ژاپن	فروغ و پرتو	عاشق	مخفف شاه	کوه آهسته و آرام	انگور درخت	
تیر پیکاندار	از وسایل بنایی			ورزشی رزمی	مخترع پیل الکتریکی	
عصاره میوه کامل و ناشکسته	چهارضلع	بخشی از خانه	بخشهای نادرست		سپری شد	
نوعی کبک	صدای کوبیدن در خدای مصری	شهری در خوزستان گاه و ریزه آن		غروب کننده	کشور ورشو	
برگشت دادن	نوعی بیماری راندن مزاحم	همشین بر همین واحد بازی تنیس		بخشی از بدن	آخر	
فرم و ریخت	کالای دست نخورده نوعی ماهی	آباد کننده قوم آتیلا		آخر سربالی از فرهنگ	بارش به منزل نرسد	
		علامت جمع دوست و همدم		وسيله بازی تنیس توکل کردن		
		ایالتی در آمریکا اما و ولی		بدگویی شعری جمع رتبه		
		مذاهب اسیدی اسیری			خیال انگیز	
نوعی سبک موسیقی برقی رسان اتومبیل	مفک و مفاک ایالتی در شرق آمریکا	از ماه های میلادی زاویه خارجی			ضبط اموال	
		نژادشناس گیتی			پوستین بازرگانان	
چین و شکن پشت سر	ورزشی گروهی بزرگی نمودن			توانایی فلز مادر		
		پراکنده کردن معبر خون		دیگ پایه خطایی در والبال		
گل زرد خوشبو مرتهن		انفرادی				
				از جزایر اسپانیا		

رمزجدول: نام دو شهر در استان تهران

آب پرتقال، مفید است یا مضر؟

معنای یک فنجان (۲۴۰ میلی لیتر) در روز برای یک فرد بزرگسال است.

برخی مطالعات فواید سلامت آب پرتقال برای قلب را بررسی کرده و این محصول به واسطه محتوای آنتی اکسیدانی خود و محافظت در برابر آسیب رادیکال‌های آزاد به کلسترول که یک عامل خطر آفرین برای آترواسکلروز یا سخت شدن رگ‌های خونی ممکن است به بهبود شرایط قلب کمک کند. همچنین ویتامین C موجود در آب پرتقال که به عنوان یک آنتی اکسیدان عمل می‌کند می‌تواند به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک کند. همچنین، این ماده مغذی در کلاژن‌سازی نقش دارد، از این رو، می‌تواند به بهبود شرایط پوست و مو کمک کند.

جنبه‌های منفی بالقوه

اگرچه مصرف آب پرتقال با برخی فواید سلامت پیوند خورده است، اما ممکن است برخی جنبه‌های منفی نیز داشته باشد که بیشتر با محتوای کالری و اثر این نوشیدنی بر سطوح قند خون مرتبط هستند.

کالری زیبا

آبمیوه نسبت به میوه کامل در ایجاد احساس سیری کارایی کمتری دارد و راحتی در نوشیدن می‌تواند خطر مصرف بیش از حد و افزایش وزن را به همراه داشته باشد. برخی مطالعات نشان داده اند که نوشیدنی‌های پر کالری، مانند آب پرتقال، لزوماً به معنای آن نیست که میزان غذای کمتری مصرف می‌شود و حتی ممکن است کالری بیشتر نسبت به یک میوه کامل را دریافت کنید. برخی مطالعات مشاهده‌ای ارتباط بین مصرف یک فنجان (۲۴۰ میلی لیتر) آب پرتقال ۱۰۰ درصد و افزایش وزن به میزان ۰٫۵ تا ۰٫۷۵ پوند (۰٫۲ تا ۰٫۳ کیلوگرم) را نشان داده اند. همچنین، مصرف دو فنجان آب پرتقال (حدود ۵۰۰ میلی لیتر) آب پرتقال در وعده غذایی صبحانه، کاهش چربی سوزی بدن پس از وعده‌های غذایی به میزان ۳۰ درصد در مقایسه با نوشیدن آب را نشان داده است. این شرایط می‌تواند تا حدودی با این حقیقت که نوشیدنی‌های شیرین تولید چربی در کبد را تحریک می‌کنند، مرتبط باشد. آب پرتقال و نوشیدنی‌های شیرین دیگر می‌توانند دریافت کالری اضافه و همچنین پوسیدگی دندان را موجب شوند. رقیق کردن آب پرتقال لزوماً خطرات این نوشیدنی برای دندان‌ها را کاهش نمی‌دهد، اگرچه در کاهش کالری دریافتی موثر است.

افزایش قند خون

آب پرتقال می‌تواند قند خون انسان را بیشتر از یک پرتقال کامل افزایش دهد. بار گلیسمی که چگونگی تاثیر گذاری کیفیت و کمیت کربوهیدرات‌های غذا بر سطوح قند خون را اندازه گیری می‌کند، برای میوه کامل پرتقال بین ۳ تا ۶ و برای آب پرتقال بین ۱۰ تا ۱۵ است. هرچه بار گلیسمی بیشتر باشد، احتمال این که غذا مصرفی موجب افزایش قند خون شود، بیشتر است. برای غلبه بر برخی جنبه‌های منفی آب پرتقال، دانشمندان فواید افزودن گوشت میوه به آب پرتقال را بررسی کرده اند. مطالعات اولیه روی سوزده‌های انسانی نشان داده اند که افزودن گوشت میوه ممکن است اثر این نوشیدنی بر قند خون را کاهش داده و احساس سیری را نیز بهبود بخشد.



همچنین، پرتقال و آب پرتقال سرشار از فلاونوئیدها و دیگر ترکیب‌های گیاهی مفید هستند. مقدار برخی از این ترکیب‌ها طی فرآیند آبگیری و ذخیره کاهش می‌یابد. نتایج یک مطالعه نشان داد که آب پرتقال پاستوریزه در مقایسه با آب پرتقال غیر پاستوریزه، بلافاصله پس از پردازش گرمایی ۲۶ درصد فعالیت آنتی اکسیدانی کمتر و پس از گذشت یک ماه از نگهداری ۶۷ درصد فعالیت آنتی اکسیدانی کمتر دارد.

آیا برخی انواع سالم‌تر هستند؟

سالم‌ترین و مفیدترین نوع آب پرتقال آن چیز است که در خانه و از میوه تازه تهیه می‌شود، اما شاید اندکی زمان بر باشد. از این رو، افراد بسیاری خرید آب پرتقال از فروشگاه‌ها را مد نظر قرار می‌دهند. ضعیف‌ترین انتخابی که می‌توانید داشته باشید نوشیدنی‌های پرتقال طعم‌دار هستند که تنها درصد کمی آبمیوه واقعی در آنها وجود داشته و حاوی افزودنی‌های مختلف، مانند شربت ذرت با فروکتوز، بالا و رنگ خوراکی زرد هستند. انتخاب سالم‌تر آب پرتقال ۱۰۰ درصد است که می‌تواند از کنسانتره آب پرتقال منجمد یا غیر منجمد تهیه شده باشد. این دو گزینه از نظر ارزش غذایی و مزه شبیه به هم هستند.

همچنین، آب پرتقال‌هایی با کلسیم، ویتامین D و دیگر مواد مغذی افزوده در دسترس هستند. با این وجود، به واسطه محتوای کالری بالا، شما نباید این نوشیدنی‌ها را تنها به خاطر مواد مغذی افزوده شده مصرف کنید. در عوض، می‌توانید از مکمل‌های غذایی فاقد کالری برای تامین مواد مغذی مورد نیاز خود استفاده کنید.

اگر بر مقدار کالری مصرفی خود نظارت دارید می‌توانید آب پرتقال‌هایی که ۵۰ درصد کالری کمتر و محتوای قند کمتر نسبت به آب پرتقال عادی دارند را خریداری کنید. با این وجود، این نوشیدنی‌ها حاوی جایگزین‌های آب و شکر افزوده - چه طبیعی مانند استویا یا مصنوعی مانند سوکرالوز و اسسولفام پنتاسیم هستند که شاید بهتر باشد از آنها پرهیز کنید. در صورت افزوده شدن این قبیل مواد، در فهرست مواد تشکیل دهنده محصول به آنها اشاره می‌شود.

فواید احتمالی

افراد بسیاری در جهان به میزان کافی در روز میوه مصرف نمی‌کنند که دو فنجان (حدود ۵۰۰ میلی لیتر) در روز برای یک فرد بزرگسال است. آب پرتقال در تمام طول سال در دسترس است و گزینه‌ای خوب برای تامین سهم میوه مصرفی روزانه محسوب می‌شود. با این وجود، کارشناسان همچنان مصرف میوه کامل به جای آبمیوه را توصیه می‌کنند و آب میوه نباید بیشتر از نیمی از سهم میوه مصرفی روزانه شما را تامین کند که به

وبسایت عصر ایران: آب پرتقال یکی از نوشیدنی‌های محبوب در سراسر جهان و از ارکان ثابت در وعده غذایی صبحانه بسیاری از مردم محسوب می‌شود. آگهی‌های تبلیغاتی و شعارهای بازاریابی آب پرتقال را به عنوان یک نوشیدنی طبیعی و سالم معرفی می‌کنند. با این وجود، برخی دانشمندان و کارشناسان سلامت نگران آسیب ناشی از این نوشیدنی شیرین به سلامت انسان هستند.

بیشتر آب پرتقال‌های تجاری تنها از آب طبیعی و تازه این میوه تهیه نشده و طی فرآیندی چند مرحله‌ای و کنترل شده تولید می‌شوند. پس از پشت سر گذاشتن این فرآیند، آب پرتقال تا پیش از بسته بندی نهایی می‌تواند در مخازن بزرگ حتی برای یک سال نیز ذخیره شود.

ابتدا، پرتقال‌ها شسته شده و توسط یک دستگاه زیر فشار قرار می‌گیرند. پالپ و روغن‌ها از میوه جدا می‌شوند. آب پرتقال حرارت داده می‌شود تا پاستوریزه شده و آنزیم‌های آن غیر فعال و میکروب‌های موجود از بین بروند زیرا در غیر این صورت می‌توانند موجب تخریب و فساد آب پرتقال شوند.

در مرحله بعد، مقداری از اکسیژن موجود در آب پرتقال گرفته می‌شود که به کاهش آسیب اکسیداتیو به ویتامین C طی روند ذخیره سازی کمک می‌کند. آبمیوه‌ای که باید به صورت کنسانتره منجمد ذخیره شود، تبخیر شده تا بیشتر آب آن از بین برود. متأسفانه، طی این فرآیندها ترکیباتی که عطر و رایحه پرتقال را موجب می‌شوند نیز از بین می‌روند. برخی از آنها بعداً به محصول نهایی اضافه می‌شوند. در نهایت، پیش از بسته بندی، آب پرتقال‌هایی که در زمان‌های مختلف گرفته شده‌اند ممکن است ترکیب شوند تا تغییرات در کیفیت به حداقل برسد. پالپ یک پردازش بیشتر پس از استخراج از میوه را پشت سر گذاشته نیز به برخی انواع آب پرتقال افزوده می‌شود.

آب پرتقال در برابر میوه کامل پرتقال

آب پرتقال و میوه کامل پرتقال از نظر تغذیه‌ای تقریباً مشابه هستند، اما برخی تفاوت‌های مهم نیز وجود دارند. یک وعده آب پرتقال در مقایسه با یک میوه کامل به طور قابل توجهی از فیبر کمتر و حدود دو برابر کالری و کربوهیدرات بیشتر - عمدتاً قند میوه - برخوردار است. در ادامه ارزش غذایی یک فنجان (۲۴۰ میلی لیتر) آب پرتقال با یک پرتقال اندازه متوسط (۱۳۱ گرم) که به عنوان یک وعده حساب می‌شوند مقایسه شده است: همان گونه که مشخص است محتوای تغذیه‌ای میوه کامل و آب پرتقال مشابه است. هر دو منبع عالی برای ویتامین C هستند که از سلامت سیستم ایمنی پشتیبانی می‌کند و همچنین منبع خوبی برای فولات بوده که به کاهش خطر نقائص تولد هنگام بارداری کمک می‌کند.

با این وجود، مقدار مواد مغذی آب پرتقال اگر طی روند پردازش و ذخیره از بین نروند می‌تواند بیشتر نیز باشد. به عنوان مثال، در یک مطالعه آب پرتقال خریداری شده از فروشگاه دارای ۱۵ درصد ویتامین C و ۲۷ درصد فولات کمتر نسبت به آب پرتقال تازه خانگی بود.

فواید رزماری؛ از درمان مفصل‌درد تا سلامت پوست و مو

علاوه بر این، گزارش چاپ شده در مجله علمی مواد غذایی نشان می‌دهد که اضافه کردن عصاره رزماری به گوشت چرخ کرده، تشکیل مواد سرطان‌زا در حین پخت و پز را کاهش می‌دهد. پس بهتر است رزماری تازه را به گوشت چرخ کرده یا سالاد خود اضافه کنید تا هر روز از ویژگی‌های آنتی‌اکسیدان‌ها لذت ببرید!

رزماری سلامت پوست و مو را افزایش می‌دهد

رزماری کشسانی بودن و انعطاف پذیری پوست را افزایش می‌دهد؛ بنابراین می‌تواند افتادگی و لکه‌های ایجاد شده در اثر افزایش سن را نیز کاهش دهد. از آنجایی که رزماری حاوی ویژگی ضد عفونی‌کننده طبیعی است، به عنوان یک ماده ضد عفونی‌کننده عالی برای پوست و مو شناخته می‌شود.

در حقیقت اسانس روغنی رزماری نه تنها باعث داشتن پوست سر مرطوب و سالم می‌شود، بلکه از سفید شدن زودرس مو نیز جلوگیری می‌کند. استفاده از ترکیب رزماری و گزنه برای شستشوی مو، یک شامپوی گیاهی فوق‌العاده محسوب می‌شود. این ترکیب شوره سر را از بین برده و رشد مو را نیز بیشتر می‌کند. می‌توانید بعد از هر بار شستشوی مو از این ترکیب استفاده کنید.

بهتر است بدانید که اسانس روغنی رزماری حاوی خصوصیات ضد میکروبی، ضد التهابی و آنتی‌اکسیدانی است. شما می‌توانید از خصوصیات بسیار و مفید این گیاه استفاده زیادی داشته باشید و برای بهبود زخم‌ها و کاهش آکنه و جوش نیز آن را به کار ببرید. حال که رزماری را بیشتر شناخته‌اید و می‌دانید برای سلامت بدن چه فوایدی دارد، دست به کار شوید و با تهیه عصاره یا برگ‌های تازه گیاه از این پتانسیل استفاده بهینه داشته باشید تا بدنتان هم به کمک مزایای آن سلامت بیشتری به دست آورد.

منبع: steptohealth.com

خصوصیات ضد التهابی الکل موجود در رزماری در کاهش التهاب بافت‌ها موثر است، در واقع این التهاب می‌تواند منجر به تورم، درد و سفتی آنها شود. همچنین این گیاه می‌تواند التهاب و درد را در افراد مبتلا به رماتیسم مفصلی و استئوآرتریت کاهش دهد. بهترین روش استفاده آن ماساژ دادن مفاصل با روغن رزماری یا الکل تزریق شده آن است.

رزماری به جلوگیری و درمان مشکلات تنفسی کمک می‌کند

خصوصیات تنفسی رزماری در برابر سرفه تأثیر فوق‌العاده‌ای دارد. همچنین بو کردن روغن رزماری باعث تسکین خلط و گرفتگی گلو شده و به درمان حساسیت‌های تنفسی، سرماخوردگی، گلو درد و حتی آنفولانزا کمک می‌کند.

خصوصیت ضد عفونی‌کنندگی در رزماری نیز باعث می‌شود این گیاه برای درمان عفونت‌های تنفسی مفید باشد. این گیاه به دلیل همین ویژگی در درمان علائم حاد آسم نیز تأثیرگذار است. حتی برخی افراد ادعا دارند که دود حاصل از سوزاندن برگ‌های رزماری موجب تسکین یافتن آسم می‌شود. دمنوش رزماری نیز یک خلط‌آور موثر است و می‌تواند مشکلات گوارشی را از بین ببرد.

از بیماری‌های دژنراتیو جلوگیری می‌کند

کافئیک آلدئید، کارنوسیک اسید و رزمارینیک اسید از آنتی‌اکسیدان‌های قوی هستند؛ بنابراین مصرف رزماری می‌تواند افراد را از تخریب و آسیب سلولی که موجب بیماری‌های دژنراتیو مانند سرطان و آلزایمر می‌شوند، محافظت کند. همچنین محققان گزارش می‌دهند که کارنوسیک اسید سلامت چشم را به دلیل محافظت شبکیه در برابر تباهی و بیماری‌های دیگر، افزایش می‌دهد.

برترین‌ها - صدف حقیقت: رزماری یک درختچه چوبی معطر است و به گونه *Rosmarinus* تعلق دارد. این گیاه همچنین عضوی از خانواده نعناع یعنی *Lamiaceae* به شمار می‌رود. این دو گیاه همراه با اورگانو، آویشن، ریحان و اسطوخودوس هم خانواده هستند. رزماری در انواع مختلف خاک رشد می‌کند، ولی منحصر به منطقه مدیترانه‌ای باز می‌گردد. این گیاه موارد استفاده و مزایای بسیاری دارد که می‌توانید آن را به زندگی روزمره خود وارد کنید تا از فوایدش بهره‌مند شوید.

این گیاه حاوی اسید فنولیک، فلاونوئید، اسید تریتیرین و الکل است. به همین دلیل مصرف رزماری نه تنها در مصارف آشپزی مفید بوده، بلکه در درمان‌های طبیعی پزشکی نیز موثر واقع می‌شود. رزماری منبع غنی آهن، کلسیم و ویتامین ب ۶ نیز محسوب می‌گردد. با آشنایی از مصارف و فواید این گیاه می‌توانید جایگاه ویژه‌ای برای آن در نظر بگیرید.

مصارف و فواید رزماری

برای درمان‌های خانگی هم از برگ و هم از گل‌های رزماری استفاده می‌شود. این گیاه معمولاً به صورت گیاه خشک شده یا پودر عصاره خشک مورد استفاده قرار می‌گیرد، ولی دمنوش و عصاره مایع آن نیز از برگ‌های تازه یا حتی خشک طرفداران خاص خود را دارد. برای تهیه این گیاه می‌توانید از اسانس روغنی آن نیز استفاده کنید، این ماده دارای ترکیبات فعال غنی است. رزماری از زمان‌های قدیم به صورت سنتی برای درمان درد ماهیچه و عضلات، تقویت سیستم ایمنی و قلبی عروقی، تقویت رشد مو و تقویت حافظه به کار برده می‌شده است.

فایده رزماری برای درمان درد مفاصل



	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
۱	سرنوشت		خرید غیر نقدی حرف نازی‌ها		از تقسیمات ارتشی		راه میانبر نام سابق ممسنی		شگفتی ماشین نویسی		از مساجد معروف قم امضاء		
۲	ی				صداقت بازداشتن								
۳	ی					هنر گوش نواز ماه دوم فصل پاییز					از وسایل نظافت دریای سه‌قاره		
۴	ی												
۵	ی								جمع بعد آرامش و اطمینان		بالای فرنگی خدای مصری		
۶	ی					نام پیشین اهواز قوم ترکمنی			پدران و اجداد نوعی جای				
۷		آب سریع			یار قلوبه دلداده شیرین							تیره و تاریک بیماری گواتر	
۸	ی												
۹	ی								جانور سیاه سردسیر		رب النوع نمایش مصریان		
۱۰	ی								فیلم مهدی هاشمی زغال سنگ مرغوب				
۱۱	ی												
۱۲	ی												
۱۳		آسایش	سودای ناله						رازها جانشین او		کتف جداکننده حق و باطل		
۱۴	ی												
۱۵	ی												
۱۶	ی												
۱۷	ی												
۱۸	ی	ی	ی	ی	ی		ی	ی	ی	ی	ی	ی	

کاهش وزن و سلامت پوست با خیار



دلیل به اندازه کافی مصرف خیار را توجیه خواهد کرد.

فواید خیار بر سیستم قلبی عروقی

خیار حاوی مواد معدنی متنوع مانند منیزیم، پتاسیم و فیبر است که به سلامت قلب کمک می‌کنند. این ریز مغذی‌ها گردش خون را تسهیل کرده، موجب کاهش احتمال ابتلا به فشار خون بالا شده و فشار خون بالا را پایین می‌آورند.

مزایای گوارشی

با توجه به این حقیقت که خیار حاوی مقدار زیادی آب، فیبر، منیزیم و پتاسیم است؛ مصرف این میوه به کاهش احتمال ابتلا به سوزش معده و احساس سنگینی کمک می‌کند. باید این نکته را در نظر داشته باشید که این مواد معدنی بیشتر در پوست خیار یافت می‌شوند، پس بهتر است پوست آن را در زمان مصرف جدا نکنید. خیار یک ماده ادرار آور عالی است، به حذف چربی‌های ذخیره شده در بافت‌های بدن کمک می‌کند و احتمال تجمع مایعات را کاهش می‌دهد.

خیار به عنوان محافظت کننده

علاوه بر همه فواید گفته شده، مصرف خیار به این دلیل برای سلامتی مفید است که می‌تواند بدن را از عوامل مضر و آسیب رسان خارجی محافظت کند. اول از همه خیار قادر است مخاط معده و روده را ترمیم و مواد سمی و خطرناک را از بدن خارج کند. خیار به دلیل ویتامین‌های ب فراوانش، به تقویت و بهبود سیستم ایمنی کمک می‌کند. همچنین ویتامین ث موجود در آن احتمال ابتلا به سرماخوردگی را کاهش داده و مرحله بهبود را تسریع می‌بخشد. در نهایت خیار شما را در برابر عناصر سمی موجود در مواد غذایی و محیط زیست اطراف مصون می‌دارد.

توصیه جدی

علی‌رغم همه مزایای گفته شده، برخی از مشکلات نیز در زمان مصرف خیار به وجود می‌آیند. خیار حاوی ماده‌ای به نام کوکوروبیتاسین است که در صورت مصرف به میزان زیاد ممکن است موجب نفخ شکم و دیر هضمی گردد. به همین دلیل افرادی که همیشه از مشکل دیر هضمی و نفخ رنج می‌برند، باید خیار را به میزان کمتری مصرف کنند. از آنجایی که خیار ادرار آور است، ممکن است باعث کاهش آب بدن گردد. به همین دلیل برای جلوگیری از مشکل کم آبی بدن خیار را به اندازه کافی مصرف کنید.

منبع: steptohealth.com

برترین‌ها - ترجمه از صدف حقیقت: مصرف خیار معمولاً بسیار مفید است. مقدار زیاد آب موجود در خیار این معنا را می‌دهد که این میوه کالری کمی داشته و می‌تواند به کاهش وزن کمک کند. از آنجایی که تقریباً همه افراد تصور می‌کنند خیار از سبزیجات به شمار می‌رود، باید بدانید که در حقیقت میوه‌ای است که به خانواده گیاهانی مانند طالبی، کدو و هندوانه تعلق دارد.

با این وجود طعم متفاوت و کمی تلخ آن باعث می‌شود که مردم خیار را در انواع سالادها و دستورهای غذایی مشابه استفاده کنند. شما در ادامه این مطلب با مزایای سلامتی مصرف خیار در رژیم غذایی خود آشنا شوید. خیار را باید حتماً با پوست بخورید چرا که پوست آن غنی از فیبر است و می‌تواند ناراحتی‌های معده مانند سوزش معده و احساس سنگینی در حین هضم را از کاهش دهد.

به دلیل اینکه خیار عمدتاً از آب تشکیل شده، مقدار زیادی کالری ندارد. هر ۱۰۰ گرم از این میوه که ۹۷ درصدش مایع است، تنها ۱۳ کالری دارد. به علاوه میزان کربوهیدرات خیار کم بوده و ویتامین آ، ب، ث و منیزیم بسیاری دارد. مقدار بالای فیبر آن برای کاهش وزن نیز مناسب است. به دلیل ارزش غذایی بالا می‌توان گفت خیار یک ماده غذایی شگفت‌انگیز است که در موارد مختلف مفید خواهد بود.

فواید خیار برای پوست

معمولاً خیار برای درمان‌های زیبایی مورد استفاده قرار می‌گیرد چرا که پوست خیار حاوی مقدار زیادی ویتامین ث و اسید کافئیک است. این ریز مغذی‌ها به کاهش التهاب پوست کمک کرده، باعث از بین رفتن تحریکات و ناراحتی‌های پوستی می‌شوند و همچنین به سلامت کلی پوست نیز کمک می‌کنند. به همین دلیل است که خیار در بسیاری از محصولات پوستی و اطراف چشم به کار برده می‌شوند. به علاوه خیار با بیماری‌های پوستی مانند پسوریازیس، آگزما و آکنه مبارزه می‌کند. البته می‌توانید خیار را به صورت اسموتی و همراه با آب و لیمو هم مصرف کنید تا به تمیز کردن و پالاندگی بدن کمک کند.

فواید خوردن خیار برای بافت‌های بدن

مواد موجود در خیار حاوی مقدار مشخصی از ماده‌ای است که به نام سیلیس شناخته می‌شود. این ماده قادر است بافت‌های بدن را تقویت و بازسازی کند. مصرف خیار به سلامت ماهیچه‌ها، تاندون‌ها، غضروف‌ها، رباط‌ها و استخوان‌های بدن کمک می‌کند. این

۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱

			میدان بوکس	بار «هوی»!	گرمی	بخش پایینی شلووار				
			پنبه زن	مقابل استوار	بز کوهی	امداد				
	ففسه‌ای در آشپزخانه از گیاهان رنگرزی			نوعی آش آرد آبدار	عریان جانشین او	پژمرده شدن بمب پرتابی			منحنی گرافیکی معتمدین	
	کاغذ کاهی اشتباه			حرارت و گرمی گفتار و محبت	بانگ قمری گروه ورزشی	گشوده ورزش توان ستیجی				
			بلند مرتبه تباه شدن		اندازه از پادشاهان بابل					
				شرط بستن ساز مولانا	ضد باطل از طبقات جهنم				زود و فوری اثر دیدنی استان سمنان	
			پهلوان یونان قدیم		پدر و مادر طفولیت					
				یک خودمانی از اعضای یک نشریه		آتشدان ابزار بریدن چرم				
	نوعی کاسکه زمین ترکی			پوشش وسیله درو		گوینده و سخنگو دوستان			آخرین روز نوروز	
			پیمانانه و اندازه کمال مطلوب							
					داروی فراموشی! جمع قلم				سرب آکنده و انباشته	
	رمزینه			موی پشت لب مردان الت دفاعی جنگی قدیم		بله آلمانی ناپسند				
			وینامین انعقادخون از انگشتان دست	عنصر نمک نشانه		کشیش دخان			مایه حیات کنایه از ترسیدن	
				حرف نازی‌ها						
								ارث برنده خراب کردن		
					وفات و مرگ					

۱
۲
۳
۴
۵
۶
۷
۸
۹
۱۰
۱۱
۱۲
۱۳
۱۴
۱۵
۱۶
۱۷
۱۸

گرفتگی عضلات در طول تمرین جلوگیری می‌کند.

درمان سوزش معده

اگر مشکل سوزش معده دارید قبل از این که سراغ جعبه داروها بروید چرا یک راه حل خوشمزه و طبیعی را در نظر نمی‌گیرید؟ موز بهترین درمان برای سوزش معده است. این میوه با افزایش سطح PH محتویات معده اسید معده را کاهش داده و سوزش معده را درمان می‌کند. وقتی سطح PH بالا باشد سطح اسید کاهش پیدا می‌کند. نیترات پتاسیم موجود در موزهای نرسیده نیز در ناشی از سوزش معده را کاهش می‌دهند.

کاهش افسردگی

تریپتوفان آمینو اسید موجود در موز است که باعث پالایش ذهن و تقویت روحیه می‌شود. تحقیقات نشان داده است که این میوه با طریق تغییر تریپتوفان با ترکیب ویتامین‌های B هورمون شادی سروتونین تولید می‌کند در نتیجه با افسردگی مبارزه می‌کند و حس خوب در فرد ایجاد می‌کند.

فواید گوارشی

موز علاوه بر ویتامین‌ها و مواد معدنی حاوی مقدار زیادی فیبرهای رژیمی نیز هست. فیبر برای بالا بردن سرعت فرآیند گوارشی ضروری است. موز منبع پکتین است. پکتین نوعی فیبر است که باعث نرم شدن موز هنگام رسیدن آن می‌شود. پکتین عامل مهمی در کمک به سالم ماندن سیستم گوارشی است.

وب سایت بدونیم: همه میگویند خوردن یک سیب در روز شما را از پزشک دور می‌کند اما من می‌گویم خوردن یک موز در روز شما را از پزشک دور می‌کند. این میوه علاوه بر خوشمزه بودن فواید سلامتی زیادی دارد مخصوصاً موزهای سیاه شده. اینجا دلایل این که چرا خوردن موز سیاه شده مفید است را بخوانید.

پیشگیری از سرطان

محققان دریافته‌اند لکه‌های سیاه روی موزهای رسیده حاوی فاکتور نکروز تومور هستند که یکی از مهم‌ترین پروتئین‌هایی است که با رشد سلول‌های سرطانی مبارزه می‌کند. آنها با کشتن سلول‌ها مانع از انتشار آنها در بدن می‌شوند. موزها به علاوه حاوی سطح زیادی فیبر نیز هستند. هر دو فاکتورها به جلوگیری و درمان سرطان کمک می‌کنند.

کنترل فشار خون

پتاسیم ماده‌ای معدنی است که برای سلامت قلب ضروری است. اما با این وجود خیلی‌ها به اندازه کافی مصرف این ماده را در غذاهایشان ندارند. موز سرشار از پتاسیم است و هر موز در اندازه متوسط حاوی ۹ تا ۱۰ درصد پتاسیم مورد نیاز روزانه است. پتاسیم موجود در موز فشار خون را تنظیم می‌کند و از حملات قلبی جلوگیری می‌کند.

انرژی زا

روز پر مشغله‌ای در پیش رو دارید؟ پس روزتان را با ورزش شروع کنید و یک عدد موز بخورید. موز حاوی مواد مغذی مهمی است که باعث تقویت ذهن و بدن می‌شود. این میوه در بردارنده آب، کربوهیدرات، و مقدار کمی پروتئین است. پتاسیم موجود در موز از



روزانه دو عدد

موز سیاه شده بخورید!

خواص نارنج و تداخل آن با داروها



وبسایت نبض ما - حسین مقدس زاده: نارنج دارای کاربردهای زیادی است. هم می‌توان به صورت خوراکی استفاده کرد و هم بر روی پوست اعمال می‌شود. اما آنچه که تا کنون علم ثابت کرده، این است که روغن آن، که از پوست نارنج تهیه می‌شود، زمانی که بر روی پوست اعمال می‌شود، می‌تواند برای عفونت‌های قارچی پوست موثر باشد.

پوست نارنج همچنین برای بهبود اشتهای استفاده می‌شود، و به طور تعجب برانگیزی از آن برای کاهش وزن هم استفاده می‌شود. از دیگر موارد مورد استفاده میوه و پوست آن می‌توان به ناراحتی معده، گرفتگی بینی و سندرم خستگی مزمن نیز اشاره کرد.

۱- خواص گل نارنج

از گل نارنج و روغن آن برای کمک به اختلالات گوارشی از جمله زخم روده، یبوست، اسهال، وجود خون در مدفوع، افتادگی رکتوم و یا گاز روده استفاده می‌شود. از این قسمت گیاه نارنج همچنین برای تنظیم میزان چربی در خون، کاهش قند خون در افراد مبتلا به دیابت، تحریک قلب و گردش خون، تصفیه خون، اختلالات کبد و کیسه صفرا، بیماری‌های کلیوی و مثانه و همچنین خواص آرام بخشی برای اختلالات خواب نیز استفاده می‌شود.

۲- خواص آب نارنج

در غذاها، از نارنج و آب نارنج به عنوان یک عامل طعم دهنده استفاده می‌شود.

از این میوه برای ساخت مارمالاد و لیکور استفاده می‌شود. از آنجا که این میوه خیلی ترش و تلخ است، به ندرت در مصارف خوراکی استفاده می‌شود. البته به جز ایران و مکزیک که نارنج خورده می‌شود.

همچنین پوست خشک شده آن را نیز به عنوان چاشنی در مواد غذایی استفاده می‌کنند. همچنین آب نارنج ضد عفونی کننده، ضد التهاب و ضد خونریزی است که سبب توقف خونریزی در رگ‌های آسیب دیده می‌شود.

۳- خواص نارنج برای لاغری

نارنج حاوی یک آکالوئید به نام سینفرین است که شبیه به افدرا است. افدرا توسط اداره غذا و داروی آمریکا به علت افزایش فشار خون ممنوع شناخته شده است. مشخص نیست که آیا سینفرین همان پاسخ را می‌دهد که افدرا می‌دهد یا خیر. دانشمندان در یک مطالعه شش هفته‌ای که در مجله

«Current Therapeutic Research» منتشر شده، به گروه کوچکی نارنج، کافئین و مخمر سنت جان دادند و به گروه دیگری مقداری از داروهای بدون نسخه دادند. گروه اول مقدار زیادی وزن خود را از دست دادند و این برای گروه دوم اتفاق نیفتاد. این مطالعه نشان داد که نارنج، کافئین و مخمر سنت جان می‌تواند خواص چربی سوزی داشته باشد.

مطالعات رسمی در مورد دوز نارنج مورد استفاده انجام نشده است، بنابراین ممکن است در افراد مختلف متفاوت باشد. توصیه می‌شود که در صورت استفاده از مکمل‌های حاوی نارنج، حتماً از دستورات آن پیروی کنید و از میزان توصیه شده تجاوز نکنید.

۴- خواص نارنج برای دیابت

تحقیقات اولیه نشان می‌دهد که نوشیدن چای ساخته شده از برگ‌های اسناکوت هندی و میوه نارنج به مدت ۴ ماه می‌تواند به کاهش سطح قند خون در بیماران دیابتی کمک کند. البته تحقیقات در این زمینه باید کامل شود. نارنج قند خون را کاهش می‌دهد. همچنین داروهای دیابتی هم باعث کاهش قند خون می‌شوند و استفاده همزمان از آنها می‌تواند باعث کاهش شدید قند خون شود. برخی شواهد نشان می‌دهد که استفاده از نارنج ممکن است با کنترل قند خون در بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ همراه باشد. با احتیاط از آن استفاده کنید و سطح قند خون را مرتب کنترل کنید. شاید حتی لازم باشد میزان مصرف داروهای دیابتی خود را تغییر دهید.

۵- خواص نارنج برای پوست

روغن معطر نارنج بخاطر خواص آنتی‌سپتیک، ضد باکتری و ضد قارچی در درمان بسیاری از مشکلات پوستی کاربرد دارد. پوست این میوه که از آن روغن معطرش استخراج می‌شود شامل فلاونوئیدهای غیر تلخ است که بخاطر خواصی که در تخلیه رطوبت از رگ‌ها دارد شناخته می‌شود.

به همین دلیل است که روغن معطر نارنج در لوازم آرایشی برای جلوگیری از شکنندگی مویرگی استفاده می‌شود. عصاره نارنج همچنین برای درمان سلولیت نیز استفاده می‌شود.

علاوه بر این‌ها از روغن نارنج به عنوان یک ضد عفونی کننده طبیعی برای کمک به پاکسازی آکنه، تبخال، پسوریازیس، عفونت‌های قارچی مانند پای ورزشکار و کرم سلولی، آگزما و برخی دیگر از مشکلات پوستی نیز استفاده می‌شود.

شما می‌توانید ۲ قطره روغن نارنج به یک روغن حامل طراوت مانند روغن نارگیل اضافه کنید تا بتوانید به آرامی قسمت‌های تحت تاثیر را ماساژ دهید.

۶- خواص نارنج در بارداری

نارنج در دوران بارداری استفاده از نارنج زمانی که برای مصارف غذایی استفاده می‌شود، نسبتاً ایمن است. با این حال، استفاده در مقادیر دارویی از آن توصیه نمی‌شود و احتمالاً خطرناک باشد. اثرات مصرف نارنج بر نوزادان شیرخوار مشخص نیست. لذا توصیه کلی این است که در دوران بارداری و شیردهی در حاشیه امنیت بمانید و از نارنج استفاده نکنید.

۷- خواص آب نارنج برای فشار خون

برخی مطالعات نشان می‌دهند که نارنج، به ویژه در ترکیب با کافئین، می‌تواند فشار خون افراد سالم را افزایش دهد. در حالی که مطالعات دیگر چنین رفتاری را نشان نمی‌دهد. تا به امروز مطالعاتی مبنی بر تأثیر نارنج بر روی فشار خون افراد مبتلا به فشار خون بالا صورت نگرفته است. لذا احتیاط کنید و از مصرف آن بخصوص در کنار محرک‌هایی چون کافئین خودداری نمایید.

برخی دیگر از خواص نارنج

از پوست نارنج برای اعمال شدن بر روی پوست به منظور کاهش التهاب پلک و پوشش آن و نیز شبکیه چشم هم استفاده می‌شود. همچنین برای خونریزی شبکیه، خستگی همراه با سرماخوردگی، سردرد، درد عصبی، درد عضلانی، درد مفاصل، کبودی، تورم رگ‌ها و زخم‌های بستر نیز استفاده می‌شود.

در آروماتراپی (ماساژ درمانی)، از عصاره معطر نارنج به عنوان مسکن استنشاقی نیز استفاده به عمل می‌آید.

در صنایع تولیدی، از روغن نارنج برای تولید داروها، لوازم آرایشی و صابون استفاده می‌شود. همچنین در طب آسیا، از میوه خشک شده خرد نشده آن، درجه اول برای اختلالات گوارشی استفاده می‌شود.

نارنج و تداخلات دارویی

نارنج و کافئین، از ترکیبات پر استفاده در محصولات کاهش وزن و محصولات بدنسازی هستند که موجب افزایش فشار خون و افزایش ضربان قلب در بزرگسالان سالم می‌شود. همچنین نارنج به طور مکرر در محصولات بدون افدرا (Ephedra)، استفاده می‌شود، زیرا FDA در سال ۲۰۰۴ افدرا را به خاطر عوارض جانبی جدی آن بر قلب ممنوع کرده است.

شواهد کافی مبنی بر این که بگوئیم نارنج از افدرا ایمن تر است، وجود ندارد. همچنین نارنج مقادیر قابل توجهی سینفرین دارد که این ماده توسط NCAA جزو مواد ممنوعه شناخته می‌شود.

قبل از مصرف نارنج، اگر هر دارویی مصرف می‌کنید، با متخصص خود صحبت کنید. چرا که نارنج می‌تواند با بسیاری از داروها مرتبط باشد.

انواع مزاج‌های چهار گانه؛ مزاج شما کدام است؟



گرمایی هستند و در تابستان دچار مشکل می‌شوند، همچنین در بسیاری از مواقع عطش زیاد و خشکی دهان دارند. در مورد خصوصیات رفتاری صفراوی‌ها باید گفت عموماً بسیار پر انرژی و پر تحرک هستند. باهوش و زیرک و پر حرفند و هم زود عصبانی می‌شوند و هم به سرعت عصبانیتشان فروکش می‌کند. اگر هنوز نمی‌دانید جزء کدام دسته از مزاج‌های چهارگانه هستید بد نیست بدانید انسان‌هایی با مزاج گرم و خشک، میل زیادی به خوردن ترشیجات (مانند لواشک، تمبر هندی، سرکه و ...) و همچنین خوراکی‌های سردی مانند خیار، کاهو و هندوانه دارند و تمایل به خوردن شیرینی جات در آنها کم است.

*** مواد غذایی مفید:** مصرف شاتوت، انار، زرشک، تمشک، زردآلو، هلو، سیب، گلابی، خیار، کدو، کاهو و اسفناج برای صفراوی مزاج‌ها مفید است.

*** مواد غذایی مضر:** مصرف سیر، پیاز، ادویه‌های تند، گوشت قرمز، موز، خربزه، آناناس، انجیر، غذاهای سرخ کرده، گردو، پسته، فندق و نارگیل با مزاجشان سازگار نیست.

مزاج گرم و تر (دموی)

انسان‌هایی که مزاج آنها گرم و تر است پوستی سرخ و سفید و بدنی درشت و عضلانی دارند. این افراد نه گرمایی هستند و نه سرمایی ولی تحمل سرما برایشان راحت تر است. قدرت حرکات بدنی و

قدرت هضم و اشتهای خوبی دارند و نسبت به انسان‌های دیگر دسته‌های مزاج‌های چهارگانه عروق دست برجسته تری دارند. بد نیست بدانید افراد دارای مزاج گرم و تر استعداد بالاتری برای ابتلا به فشار خون و بیماری‌های قلبی دارند. از نظر رفتاری، انسان‌های دموی، شجاع و جسورند و اعتماد به نفس بالایی دارند. اهل ریسکند و نظم و ترتیبشان از صفراوی‌ها کمتر است. میل به رهبری دارند و معمولاً خوشرو، صمیمی و آرام هستند اما اگر عصبانی شوند ممکن است دست به رفتارهای مخاطره آمیز بزنند. از نظر ذائقه و میل غذایی باید گفت افراد دارای مزاج گرم و تر میل به شیرینی

و ترشی دارند اما همه نوع غذایی می‌خورند.

*** مواد غذایی مفید:** مصرف خاکشیر، تخم ریحان، سوپ یا آش جو، نان جو، برگ زردآلو، هلو و انجیر برای دموی مزاج‌ها مفید است.

*** مواد غذایی مضر:** خوردن خوراکی‌هایی مانند آب یخ، نوشابه، تخم مرغ، بادمجان، ترشی، سرکه، سیر و چای برایشان ضرر دارد.

مزاج سرد و خشک (سوداوی)

بیشتر انسان‌هایی که از نظر مزاج‌شناسی در دسته مزاج سرد و خشک قرار می‌گیرند دارای پوستی سفیدند و به شدت با سرما مشکل دارند. در حقیقت افراد با مزاج سرد و خشک به راحتی در سرما گرم نمی‌شوند. همچنین این افراد میل زیادی (بیشتر از بقیه) دسته‌های مزاج‌های چهارگانه) به خوابیدن دارند و در بسیاری از مواقع احساس ضعف می‌کنند و کم انرژی هستند.

این دسته از مزاج‌های چهارگانه از منظر رفتاری با خصوصیات مانند نظم و ترتیب و دور اندیشی زیاد شناخته می‌شوند. سوداوی مزاج‌ها همچنین بسیار دقیق و خونسردند و میل زیادی به تحلیل و ارزیابی از خود نشان می‌دهند. بد نیست بدانید بیشتر انسان‌های دارای مزاج سرد و خشک از نظر روانشناسی جزء دسته درونگرا هستند.

خصوصیات غذایی و ذائقه انسان‌های با مزاج سرد و خشک با میل زیاد به شیرینی جات و غذاهای گرم شناخته می‌شود و خوراکی‌های سرد مانند خیار

و کاهو چندان با ذائقه سوداوی مزاج‌ها سازگار نیست.

*** مواد غذایی مفید:** خوردن خوراکی‌هایی مانند گوشت گوسفند، خروس و شتر، نمک دریا، نبات سفید، نعنا و روغن کنجد، کلم، جوانه گندم، ماش، پسته، بادام، گردو و چای دارچین به سوداوی مزاج‌ها توصیه می‌شود.

*** مواد غذایی مضر:** عموماً سوداوی مزاج‌ها از مصرف مواد غذایی مانند گوشت گوساله، ماهی، عدس، گشنیز، لوبیا، بادمجان و سبزیجاتی مثل خیار، کاهو، گوجه فرنگی و میوه‌هایی مثل موز و کیوی منع می‌شوند.

مزاج سرد و تر (بلغمی)

بلغمی مزاج‌ها بیشتر چاق و پر چربی هستند و پوست سفید و موهای کم پشت دارند. جالب است بدانید این افراد به نسبت دسته‌های دیگر مزاج‌های چهارگانه کمتر تشنه می‌شوند و عموماً دهانشان مرطوب است. انسان‌های با مزاج سرد و تر را از روی ساعات زیاد خواب در طول شبانه روز می‌توان شناخت. همچنین بد نیست بدانید برای این افراد بدترین زمان سال زمستان است.

از نظر رفتار شناسی بلغمی مزاج‌ها کم انرژی و یا حتی می‌توان گفت اندکی کند هستند. در عوض آنها صبور و آرامند و کمتر از افراد حاضر در دیگر مزاج‌های چهارگانه و به ندرت عصبانی می‌شوند.

نشانه مشخص برای شناخت انسان‌های با مزاج سرد و تر از نظر عادات غذایی، تمایل به خوراکی‌های گرم مانند شیرینی جات و ادویه‌ها و عدم تمایل به مصرف خوراکی‌های سرد مانند ترشیجات است.

*** مواد غذایی مفید:** مصرف خوراکی‌هایی مانند خرما، خشک، انبه، سیب، به، توت، انجیر، انگور، کشمش، هویج، کرفس، زنجبیل، دارچین و زیره برای بلغمی مزاج‌ها مفید است.

*** مواد غذایی مضر:** به افراد دارای مزاج سرد و تر توصیه می‌شود خوراکی‌هایی مانند کاهو، هندوانه، گرمک، کدو خورشیدی، مرکبات و کیوی، هلو، زردآلو، شلیل، قارچ، ذغال اخته، آش، سوپ ماهی و کله پاچه نخورند.

منابع: www.blog.pinteb.ir
www.parsnaz.com

چرا سیر دوست داریم اما از بوی سیر متنفریم؟

کوچک است که از دیواره‌ی معده عبور کرده و وارد جریان خون می‌شود. آلیل متیل سولفید تنها یکی از بسیار عناصری است که سبب بوی خاص سیر می‌شوند، اما تنها مولکولی است که آنقدر ریز است که می‌تواند فوراً به داخل خون راه پیدا کند. آلیل متیل سولفید در مسیر خود در داخل خون، از ریه‌های نیز عبور می‌کند و به همان راحتی که از دیواره‌ی معده عبور کرد، از غشای ریه که اجازه‌ی ورود و خروج اکسیژن و کربن دی‌اکسید را می‌دهد نیز عبور می‌کند. در نتیجه وقتی شما با زدم انجام می‌دهید، همراه با کربن دی‌اکسید، آلیل متیل سولفیدهای سیر را نیز با نفس‌تان بیرون می‌دهید.

این تاثیر می‌تواند تا ۲۴ ساعت باقی بماند، اما مواد غذایی وجود دارند که می‌توانند شما و اطرافیان‌تان را از این بو نجات بدهند! در مطالعاتی که در سال ۲۰۱۶ انجام شد گزارش شده است خوردن سیب، کاهو و یا نعنا فلفلی می‌تواند به میزان زیادی از تراکم فرآورده‌های جانبی سیر که فرد با نفسش بیرون می‌دهد بکاهد. این غذاها در کاهش بوی سیر در تنفس موثرند، زیرا حاوی ترکیبات فنولیک هستند که با سولفیدها جفت شده و آنها را تا اندازه‌ای بزرگ می‌کنند که دیگر نمی‌توانند به راحتی وارد هوا شوند.

البته یک راه ساده‌ی دیگر هم وجود دارد: یاد بگیرید و عادت کنید که این پدیده‌ی منحصربفرد را بپذیرید! بوی سیر هیچ مشکلی ندارد که باعث شود ذاتاً ناخوشایند باشد. فقط موضوع این است که ما عادت نداریم که از دهان اطرافیان‌مان بوی غذا بیرون بیاید؛ بنابراین بوی سیر، «بد» نیست، بلکه فقط در ردیف عادات ما قرار نمی‌گیرد، پس این بار که غذای سیردار می‌خورید، آنقدر به بوی دهان‌تان بعد از غذا فکر نکنید و از خوردن غذای خوشمزه‌تان لذت ببرید!

منبع: [livescience](#)

برترین‌ها - هدی بانکی: دست کم از ۵۰۰۰ سال پیش، مردم مشتاق خوردن سیر بوده‌اند. عطر و طعم تند و خوشایند سیر در خیلی از غذاها کاربرد دارد، حتی در بعضی از دسرها، اما بعد از خوردن این غذاهای خوشمزه اغلب مشکلی به وجود می‌آید: گاهی نفس‌مان تا ساعت‌ها بعد از خوردن غذای سیر دار بوی سیر می‌دهد. به راستی چرا خوردن سیر را دوست داریم، اما اثری که روی نفس‌مان می‌گذارد تا این حد ناخوشایند است؟!

خرد کردن سیر، مقدار زیادی از ترکیبات شیمیایی به نام سولفیدها را آزاد می‌کند. این مولکول‌های ناپایدار، عامل عطر و بوی خاص و منحصربفرد سیر هستند. وقتی سیر را می‌پزیم، مولکول‌های سولفید در هوا پراکنده می‌شوند و فضا را با بوی مطبوع خود پر می‌کنند. سپس وقتی سیر را می‌خوریم، این مولکول‌ها وارد بینی ما می‌شوند و بویی که حس می‌کنیم همان چیزی است که باعث می‌شود عاشق سیر شویم.

سیر در ابتدا به دلیل خواص بالقوه‌اش برای سلامتی جلب توجه می‌کند. شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهند ترکیبات شیمیایی موجود در سیر می‌توانند به کاهش فشار خون کمک کنند و ضمناً تاثیرات ضد میکروبی هم دارند. این خواص می‌توانند باعث شوند ناخودآگاه به سیر توجه کنیم.

بیشتر غذاهایی که بعد از خوردن‌شان نفس‌مان بد بو می‌شود، ناشی از ذرات آن غذا هستند که در درز و شکاف‌های حفره‌ی دهان می‌مانند و فاسد می‌شوند. اما در مورد سیر، تا زمانی که غذای سیردار وارد معده نشود، نفس‌مان بوی سیر نمی‌گیرد. در داخل معده، مایعات گوارشی، سیر را بیشتر خرد و تجزیه می‌کنند که باعث می‌شود سولفیدها و سایر ویتامین‌ها و مواد معدنی آن آزاد شوند. بیشتر این مولکول‌ها برای تجزیه و گوارش بیشتر وارد روده‌ها می‌شوند، اما یک مولکول بسیار ریز به نام آلیل متیل سولفید (AMS)، آنقدر



	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱			روایت کننده فرزند		از گیاهان دارویی	سرما	مادر آذری	گرم نیست	مقابل بدیده			
۲		دقت			صدا و بانگ کلمه تحسین			رفتار از روی ناز و زیبایی خارج				
۳	زرنگی و زیرکی					شیوه و روش زهر آکین					وجود داشتن محاسن صورت	
۴								روبین تن شاهنامه قطار زیرزمینی				
۵			رودی در فرانسه تکبر و خودبینی	تاکید شده			لوله سوارشی ایر الکترونی				مهربانی و نرم دلی ساکن ده	
۶				مگر و جز برخلاف میل								
۷						خرف کوچک زیر استکان بی حرکت و راکد						حقه و کلک
۸					خروس جنگی گرداگرد دهان							بازار سهام
۹				ویرانگر				بنیانگذار و مؤسس				
۱۰								پیوسته و بدون توقف استدلال عاقلانه				
۱۱		نش عاشق شدن			شکاف درون کوه همکاری			درون حاشیه عبالوار			مغلوب در بازی	
۱۲	تفریح و سرگرمی					تداوم بخشیدن بند کردن					بصیر مطلع و آسمان	
۱۳				فرصت فاصله بین دو مکان								
۱۴			داریه وسط و بین	تغو کردن			جد رستم مجموعه آیات				آفریدن ظلم	
۱۵								ثروت و رفاه و نظم آبریز حمام				
۱۶						گریه و زاری کل و همه						دین رایج در هند
۱۷					آه و ناله							عصر و زمانه
۱۸												بخشی از یک استان

دود عود چه خواص و مضراتی دارد؟

عود تکه چوبی است که از درختی خاص در جزایر هند و چین بریده شده، و در زمانی که آن را می‌سوزانند دودی خوشبو از آن حاصل می‌شود.

کمت‌ر کسی را می‌توان یافت که بوی خوش عود را استشمام نکرده باشد و از آن آرامش نگرفته باشد، اما آیا میدانستید عود انواع و اقسام مختلفی دارد و اصلاً چطور باید آن را روشن نمود؟

قصه داریم تا اطلاعاتی شگفت‌انگیز را پیرامون عود در اختیار شما قرار دهیم، پس پیشنهاد می‌کنیم با ما همراه باشید.

عود چیست؟

نام دیگر عود داربوی است، که در اوستا و هوکرته (Vohukereta) و در پهلوئی هوکرت (Hukart) نامیده می‌شود.

عود؛ تکه چوبی است که از درختی خاص در جزایر هند و چین بریده شده، و در زمانی که آن را می‌سوزانند دودی خوشبو از آن حاصل می‌شود.

عود در کشورهایی همانند هند و چین و بیشتر در آیین‌های مذهبی سوزانده می‌شود. این ماده از گذشته تاکنون در ایران نیز به عنوان خوشبوکننده استفاده می‌شد.

معرفی انواع عود

عودها معمولاً در شکل‌ها و بسته‌بندی‌های مختلف در بازار عرضه می‌شوند. بطور کلی عودها اگر طبیعی باشند، از چوب‌های خام، علف‌های خرد یا پودر شده تهیه می‌شوند یا حتی به شکل مایع از روغن‌های گیاهان هستند.

در گذشته بطور سنتی از صمغ و کندر و چوب‌های خوشبو مثل چوب صندل، شاخه‌های ماسالا، چوب خیزران، پوست درختان، دانه‌ها، ریشه‌ها، علف‌ها و گل‌ها عود ساخته می‌شد که مشهورترین آن‌ها همان کندر و صمغ بود.

علاوه بر این تعدادی از گیاهان دارویی نیز برای بوی خوش مورد استفاده قرار می‌گرفتند که در دو دسته جای داشتند؛ دسته اول به طور طبیعی معطر بوده که به عنوان مثال می‌توان گل نرگس، لیمو و مرزنجوش را نام برد. دسته دوم حتماً باید فرآوری می‌شدند و به صورت عود دربیابند که مشک و عنبر از آن دسته بودند.

در حال حاضر عودها انواع بسیار گسترده‌ای دارند. صندل سرخ و سفید، عود صلیب، عود مشک، عنبر، کندر، لیمو، سیب سبز، رز، بابونه، رزماری، اسطوخودوس، نعنای، یاسمین، زنبق و یاس کبود از مشهورترین عودهای موجود در بازار هستند.

چرا عود خوشبوست؟

دلیل خوشبو بودن دود عود ساختار تشکیل دهنده مواد موجود در آن شامل آلدئیدها، کتون‌ها و استرها است که با روش‌های علم شیمی نیز قابل تولید هستند. امروزه شرکت‌های سازنده عود به دلیل گران تمام شدن

مواد طبیعی اولیه عود، حجم بالایی از اسانس و مواد صنعتی را در عودها می‌گنجانند که با سوزاندن عود باعث آزاد شدن مقادیر زیادی سرب در محیط می‌شود و نه تنها مفید نیست بلکه به سلامتی آسیب می‌رساند.

پس همواره باید در انتخاب عود دقت شود تا عودهای ساخته شده از مواد تقلبی خریداری نشود؛ بهترین روش تشخیص عود طبیعی از صنعتی این است که عودهای سنتی نسبت به انواع اسانس‌دار بوی ملایم‌تری دارند.

انواع عود بر حسب نوع ساخت

جالب است بدانید؛ رایج‌ترین عودها، عودهای شاخه‌ای هستند.

این عودها از خمیر کردن ماده معطر و آغشته کردن چوب با آن درست می‌شوند. در حال حاضر عودهای موجود در بازار دو دسته هستند.

دسته اول عودهای اصلی که با روش‌های سنتی و بعضاً با دست ساخته می‌شوند و عود دست‌ساز نام دارند.

دسته دوم عودهای اسانس‌دار که با روش‌های شیمیایی فرآوری شده‌اند و به وفور این نوع عودها با اسانس‌ها و عطرهای مختلف وجود دارند.

طبع انواع عود و خاصیت آن‌ها

عودهای مختلف طبع‌های گوناگونی دارند و این به درخت و گیاهی بستگی دارد که عود را از آن می‌گیرند. صندل طبع سرد و خشک دارد و عود آن نیز همین خاصیت را حفظ می‌کند. عود ساخته شده از مشک طبیعت گرم و خشک دارد.

در نتیجه تفاوت در طبع عودهای مختلف، خاصیت درمانی و خواص دود کردن عود و نوع استفاده از آن نیز با توجه به اینکه از چه چیزی گرفته شده، متفاوت خواهد بود که در مبحث رایحه‌درمانی قرار دارد. متخصصان طب سنتی هر عود را برای مورد خاصی تجویز می‌کنند.

بطور مثال؛ عود گل نرگس سبب تقویت ریه می‌شود؛ عود اسطوخودوس برای درمان اختلالات خواب کاربرد دارد؛ عود عنبرنسا از بیماری‌های ویروسی جلوگیری می‌کند؛ عود مشک هوشیاری ذهنی را افزایش می‌دهد؛ برخی دیگر از عصاره‌ها مثل یاسمن، مشک و رز و لیمو باعث هوشیاری و افزایش تمرکز و یادگیری می‌شوند؛ عود صندل برای مدیتیشن و آرام کردن ذهن مفید است.

انواع عود در جهان

دود کردن عود از معابد چین و هند آغاز شد و درست کردن عود یک هنر مذهبی به شمار می‌رفت. قدیمی‌ترین منابع مربوط به عود به بوداهای هندی بازمی‌گردد. بودائیان عود را برای دور کردن ارواح پلید و انرژی‌های منفی موجود در محیط استفاده می‌کردند. در طب آیوروادا به عود وسیله‌ای معجزه‌گر می‌گفتند.

آیین‌های شیتو در ژاپن نیز از عود به عنوان عطری مذهبی استفاده می‌کردند و استفاده می‌کنند.

در یونان باستان در اوایل قرن هشتم قبل از میلاد مسیح عود دود می‌کردند و بیشتر از آنکه برای خوشبو کردن هوا و آروماتراپی استفاده شود؛ در کنار گیاه‌درمانی مطرح بوده است.

کتیبه‌های مصری متعلق به ۱۵۳۰ سال قبل از میلاد مسیح استفاده از عود را ذکر کرده است.

ایرانیان از قدیم الایام عود را به عنوان خوشبوکننده و ضدعفونی‌کننده هوا می‌سوزاندند و گاهی با آن بخور می‌گرفتند. به احتمال زیاد این عود به صورت پودر بوده است.

آیا میدانید؛ چطور باید عود روشن کنید؟

عودهای موجود در بازار حداکثر طول عمری ۲ ساله دارند و بهتر است قبل از اتمام تاریخ انقضا، آن‌ها را مصرف کرد؛ چون با گذشت زمان، قدرت عطر آن‌ها از بین می‌رود. عود را داخل شکاف دیوار و پنجره قرار ندهید، چون خاکسترهای عود روی زمین می‌ریزند یا پراکنده می‌شوند. از یک جاعودی به همراه بشقاب زیر آن استفاده کنید تا خاکستر عود جمع‌آوری شود. این کار از آتش‌سوزی نیز جلوگیری می‌کند.

بررسی خواص و مضرات عود

مهمترین تهدیدات دود کردن و سوزاندن عود متوجه اطفال است که تنفس دود آن برای آنان بسیار سمی و مرگ‌آور است علت آن هم وجود سرب درون عود است.

پزشکان هشدار می‌دهند که دود عود می‌تواند عامل حمله آسمی و بیماری‌های تنفسی باشد و به همین دلیل در گروه مواد سمی قرار می‌گیرد.

بررسی انجام شده در تایوان حاکی از آن است که دود عود با بروز آسم در کودکان ارتباط دارد و نوعی ژن نیز می‌تواند در این ارتباط نقش داشته باشد. به این ترتیب که عوامل مستعدکننده ژنتیکی و استنشاق مداوم دود عود ممکن است خطر ابتلا به آسم را در کودکان افزایش دهد.

در این مطالعه آشکار شد کودکانی که والدینشان دائم از عود استفاده می‌کنند ۳۶ درصد بیشتر در معرض ابتلا به آسم مزمن هستند و ۶۴ درصد بیشتر امکان دارد به هنگام ورزش کردن دچار مشکلات تنفسی شوند.

در مطالعه دیگری که در سال ۲۰۱۳ انجام گرفته بود به خطرات ناشی از دود عود اشاره و تاکید شد که سوزاندن عود ممکن است به تشکیل آلایندگی‌های هوا در داخل خانه منجر شده و التهاب ریه را به همراه داشته باشد.

همچنین برخی از شرکت‌های سازنده عود به منظور افزایش وزن آن از سرب استفاده کرده که خود برای سلامتی خطرات جدی و شدیدی به همراه دارد. سرب ماده سمی است که به بدن آسیب می‌زند و موجب التهاب اعصاب یا معلولیت، درد شکمی و مسمومیت خونی می‌شود.

متخصصان در توضیح مضرات تماس با سرب به مدت زمان قرار گرفتن در معرض این ماده اشاره کرده و معتقدند حتی در صورتی که میزان سرب پایین هم باشد به دلیل انباشته شدن در بلندمدت در بدن، عامل مسمومیت مزمن خواهد بود.



مزایای روغن نعناع برای سلامتی

پوست بسیار حساسی دارند و هر عاملی می‌تواند باعث واکنش نشان دادن پوستشان شود. برای حل این مشکل هم روغن نعناع می‌تواند کمک کننده باشد.

پسوریازیس و اگزما: روغن را به اندازه‌ای روی پوست بمالید که کاملا جذب آن شود. این روغن به آرام شدن وضعیت پوستی کمک می‌کند و احساس بسیار خوبی از شادابی و طراوت به پوست شما می‌دهد.

جوش و بثورات پوستی: چه این جوش‌ها و دانه‌ها به دلیل حساسیت پدید آمده باشند یا اینکه به یک گیاه مضر دست زده باشید، روغن نعناع فلفلی باعث خنک شدن این ناحیه از پوست شما می‌شود و خارش غیر قابل تحمل آن را آرام می‌کند.

آکنه: روغن نعناع فلفلی خاصیت آنتی باکتریالی دارد و برای درمان مشکلاتی از قبیل آکنه بسیار مناسب و کارآمد است.

آفتاب سوختگی: روغن نعناع فلفلی همچنین باعث رطوبت رسانی به پوست می‌شود. پس اگر مقداری از آن را به پوست آفتاب سوخته خود بمالید، باعث تسکین پوست می‌شود، درد را تسکین می‌بخشد و آن ناحیه را خنک می‌کند.

فواید نعناع بر گوارش

ممکن است تا به همین لحظه هم از مزایای چای نعناع بر گوارش خبر داشته باشید. ولی آیا می‌دانستید که اسانس روغنی نعناع هم به همین شکل برای بدن شما مفید است؟ می‌توانید این ماده را به صورت کپسول تهیه کنید یا یک قطره از روغن آن را به چای یا نوشیدنی خود اضافه کنید. این ماده نه تنها برای مشکلات گوارش و هضم مفید است بلکه می‌تواند به نفخ شکم نیز کمک کند و موجب درمان بیماری روده تحریک پذیر شود. البته در این بیماری بهتر است قبل از مصرف روغن چای نعناع با پزشک خود مشورت کنید.

روغن نعناع برای مبارزه با پشه

برخی افراد به طور طبیعی پشه‌ها را به سمت خود جذب می‌کنند و در این شرایط در تابستان، در تعطیلات و مسافرت بیشتر از بقیه مورد گزش و حمله این حشرات قرار می‌گیرند. از آنجایی که این مسئله در برخی موارد بسیار اذیت کننده می‌شود، بهتر است بدانید که روغن نعناع می‌تواند موجب دفع پشه‌ها گردد. حشرات از نعناع متنفرند و زمانی که کمی از روغن آن را روی پوست خود بمالید، علاوه بر اینکه احساس امنیت و راحتی بیشتری خواهید داشت و بوی خوش می‌دهید، پشه‌ها را هم از خود دور نگه می‌دارید. همانطور که متوجه شدید روغن نعناع مزایای بسیاری دارد و می‌تواند به سلامت بدن کمک کند. نکته مثبت دیگری که در مورد این ماده وجود دارد آن است که می‌توانید روغن نعناع را هم به عنوان استعمال خارجی و هم به صورت خوراکی مصرف کنید. زمانی که اسانس روغنی نعناع را برای مواردی که در این مطلب ذکر شد استفاده کنید، دیگر نیازی نیست به سراغ محصولات درمانی شیمیایی باشید که حتی در برخی موارد باعث به وجود آمدن عوارض در بدن شما می‌شوند. روغن نعناع به تنهایی می‌تواند فواید مشابهی نسبت به محصولات غیر طبیعی داشته باشد. پس برای استفاده از مزایای درمانی و فواید سلامتی این ماده زودتر دست به کار شوید.

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

برترین‌ها - صدف حقیقت: آیا تا به حال چیزی در مورد روغن نعناع شنیده اید؟ شاید شما هم از آن دسته افرادی باشید که اطلاعاتی در مورد این ماده ندارند، ولی حتما تا این لحظه چای نعناع را حتی برای یکبار هم که شده امتحان کرده‌اید. آیا طعم تازه و خوش آن را به خاطر دارید و به یاد می‌آورید تا چه حد به گوارش و هضم غذای شما کمک کرده است؟ باید بدانید که روغن نعناع که عصاره‌ای از این گیاه است هم مانند چای نعناع مزایای بسیاری برای بدن شما به همراه دارد. با اطلاع از این فواید شاید ابتدا کمی متعجب شوید چرا که به احتمال زیاد تصور نمی‌کردید نعناع قدرت انجام همه این کارها را داشته باشد!

روغن نعناع برای درمان درد

اسانس روغنی نعناع برای تسکین برخی از دردهای خاص به کار برده می‌شود و می‌تواند تاثیر به سزایی در درمان داشته باشد. برای استفاده از این فایده روغن نعناع باید نوع درد و نحوه اثر آن را بشناسید:

درد ماهیچه‌ای: اگر به فیبرومیالژی (سندرم درد اسکلتی-عضلانی مزمن)، مشکلات و سفت پشت بدن و کمر دچار هستید، بهتر است بدانید که روغن نعناع می‌تواند این ناحیه را تسکین دهد و درد شما را آرام کند. می‌توانید در حین انجام ماساژ هم از این روغن استفاده کنید.

درد مفصلی: روغن نعناع همچنین به آرتروز و بورسیت (التهاب بورس، کیسه نرم حاوی مایع که مانند یک بالشک بین تاندون‌ها و استخوان‌ها قرار دارد) کمک می‌کند. اگر مقداری از این روغن را روی منطقه دردناک بمالید، ناراحتی را از بین می‌برد.

سر درد: سردردهای مزمن یا می‌گرن بسیار آزاردهنده هستند و می‌توانند فرد بیمار را ناتوان کرده و او را از انجام هر کاری باز دارند. کافی است مقداری از روغن نعناع را روی پیشانی و شقیقه‌ها بمالید و آن را خوب ماساژ دهید تا درد کاهش پیدا کند.

نعناع برای بوی بد دهان

برخی افراد از بیماری **Halitosis** یا بوی بد دهان رنج می‌برند. این افراد خصوصا در جمع دیگران احساس امنیت و راحتی نمی‌کنند و حتی اگر برای از بین بردن بوی دهان از آب نبات یا آدامس جویدنی هم استفاده کنند، شرایط تغییری نمی‌کند. خبر خوش آنکه خوشبوکننده نعناع به عنوان یک روش خانگی برای از بین بردن بوی بد دهان وارد عمل می‌شود.

بهترین روش استفاده از روغن اسانسی نعناع برای حل مشکل این است که با کمک آن خمیردندان خانگی تهیه کنید.

یک قطره از این روغن را زیر زبان خود بریزید و سپس یک لیوان آب بنوشید تا بوی دهان و تنفستان را تازه کند.

همچنین می‌توانید این روغن را به صورت دهان شویه هم به کار ببرید.

فواید روغن نعناع برای پوست

آیا التهاب پوست، اگزما یا جوش و بثورات پوستی آزارتان می‌دهد؟ برخی افراد

حرف به جای عدد و رمز

توضیح: در خانه‌های این جدول اعدادی قرار دارد که هر یک معادل یک حرف فارسی است. با توجه به کلیدهای داده شده و کمی کوشش می‌توانید جدول را حل کنید. پس از کشف عدد هر حرف، آن را در خانه‌های جدول کوچک و در خانه هم شماره‌اش بنویسید تا حل دنباله جدول برایتان آسان‌تر شود. در پایان به رمز جدول که فیلمی از افشین هاشمی است، دست خواهید یافت.

۲۱	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
														ز	ی	ر	ت	ک	ل	ا

۱	۱۲	۱۵	۱۶	۱	۱۴		۷	۱	۱۶	۵	۱۸	۵	۱	۳
۱۶	۱۱	۵	۲	۶	۲	۸		۸	۶	۶	۱	۱۳	ط	۱
۵	۱	۱۲		۵	۱۱	۱	۱۴		۵	۱	۱۸		۱۲	۵
۱۵	۴	۱	۱۷		۷	۱۱	۵	۱۲	۶	۱۵		۷	۶	۱۵
۱		۲	۶	۱۵		۱۵	۱	۱۰	۱۵		۱	۲۰	۱۵	۱
۲	۹		۹	۱	۳		۱۴	۴		۶	۱۷	۵	۱	۱۱
۶	۱۱	۵		۲	۱	۱۲	۵		۱۶	۱۱	۳		۱۵	۱
۱۵	۱	۱۷	۱		۱۲	۱۱	۶	۱۵	۱	۵	۱۱	۱		۲
	۸	۴	۱۷	۱	۵	۱		۶	۵	۱۱	۴	۱۷	۱۶	
۱۵		۱۵	۴	۱۰	۱	۱۶	۷	۱	۱۴		۵	۶	۱	۷
۶	۱۳		۵	۸	۱۵		۱۵	۴	۱۷	۱		۵	۶	۱۱
۱۲	۶	۸	۶	۱۶		۱	۱۴		۴	۶	۱۵		۸	۵
۱۶	۲	۱	۱۱		۱۲	۱۷	۱۱	۱۲		۱	۱۱	۱۶		۷
۱	۱۲	۱۵		۱۵	۴	۱۳	۵	۱۳	۳		۱۰	۱۱	۱۹	۱۱
۶	۱۷		۱	۱۱	۵		۶	۱۷	۶	۱۸		۱	۶	۵
۵	۱	۹	۱۴	۱۴	۱۷	۱		۵	۱۵	۶	۴	۱۵	۱	۳
۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱		۸	۲۱	۱۲	۶	۴	۶

۶	۷	۱	۵	۶	۱۰	۵	۴	۹	۱۶	ظ	۱۳	۱	۱۹	۱	۱۶	۹	رمز
---	---	---	---	---	----	---	---	---	----	---	----	---	----	---	----	---	-----

۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱

		نام کننده نوعی اشعه	Verb	کارگاه نقاشی	thief	خدمات مالی وجانی		۱
	ضروری و لازم		دلیل کیف انگلیسی		big		big	۲
					bad		willow	۳
Different				افزودنی به فالوده			homo	
			دهانه ناده‌ای	wolf	سینمای سوخته			۴
	ice		زدنی در مازی			بیم و ترس	head	۵
	when		حرف S			Custom		
		برنج سوشتری			low			۶
		آرامگاه			stair			
				نام‌ها			then	۷
سخن نیشدار				پایین رفتن آب دریا			Action	
	floor		قومی ایرانی	elf				۸
	But		First	ظرف سویازی				
به طور تأثیری			استواری ناهمان خودمانی			چشم چران	pottage	۹
						city		
			Nose			فریاد		۱۰
			پیوند			all day long		
		whether		peach			اقامتگاه مسافر	۱۱
		خمیده و موز پست		از جزایر جنوبی ایران			از میوه‌های فصل پاییز	
		کارخانه یافتگی	روغن مار					۱۲
		فرهنگ	گفتار تهدید آمیز					
				uproar			دریا سالار	۱۳
نمی کننده				خانه محقر		صدا بهرو خوابیده		
								۱۴
			نیزه					
			Soil					
		شنی و لر و تمند				خشک شده تخت	نشدن بر چیزی	۱۵
		پرس اسب				Carpet	جمع حرف	
	curls			سازگاری				۱۶
	خیس			زمین ترکی				
								۱۷
			Ship				طلایی	
								۱۸
			طرف و جهت				همدان	

مواد غذایی سرشار از منیزیم و علت نیاز بدن به آن



با مواد غذایی سرشار از منیزیم آشنایی دارید؟ منیزیم یک فلز است که برای عملکرد نرمال واکنش‌های بیوشیمیایی در بدن شما مورد نیاز است. به عبارت ساده، برخی از این وظایف نرمال شامل عملکرد ماهیچه، تقویت سیستم ایمنی بدن، تقویت استخوان‌ها و کمک به حفظ ضربان نرمال قلب است. در حال حاضر، مطالعات پیشرفته بسیاری برای درک ارتباط بین منیزیم و تنظیم بیماری‌های قلبی و دیابت وجود داشته است.

بهترین راه برای مصرف منیزیم تنها مصرف یک رژیم غذایی غنی از ویتامین D و پروتئین است. این کار نیاز بدن شما به منیزیم را تامین می‌کند. پیش از اینکه به روش‌های دستیابی به منیزیم و مصرف آن برسیم، به این سوال پاسخ دهیم که منیزیم چیست.

منیزیم چیست؟

منیزیم چهارمین ماده مهم مورد نیاز برای بدن انسان است که برای عملکرد روانی بدن و مغز شما ضروری است. با این حال نمی‌توان تنها به مصرف منیزیم در رژیم غذایی خود تمرکز کرد. این به این دلیل است که بدن انسان دارای یک آرگانیسم پیچیده است که به ویتامین‌های پیچیده و مواد معدنی مختلف نیاز دارد تا به طور طبیعی عمل کند. همچنین، شما باید بدانید که حتی در رژیم غذایی ثابت، مقدار درست منیزیم را هم به دست نخواهید آورد.

مصرف مواد غذایی سرشار از منیزیم می‌تواند مزایای سلامتی زیادی برای شما به همراه بیاورد. منیزیم یک ماده معدنی مهم است که بدن شما به منظور حفظ سلامت خود به آن نیاز دارد. بدن شما روزانه به حداقل ۴۰۰ میلی‌گرم منیزیم نیاز دارد و حالا ممکن است تعجب کنید که چگونه می‌توانید این مقدار را به دست آورید؟ خوب، در اینجا ۱۰ غذای سالم و مقوی با منیزیم وجود دارد که می‌تواند برای سلامتی شما مفید باشد.

۱- آووکادو (روغن میوه‌ها)

این میوه منبع غنی تغذیه منیزیم است و طعم آن به دلیل وجود منیزیم، از محتوای آن نشأت می‌گیرد. گفته می‌شود که آووکادو کوچک حاوی ۵۸ میلی‌گرم منیزیم است که می‌تواند برای بدن شما مفید باشد. علاوه بر این، یک منبع قوی پتاسیم از جمله ویتامین B و K دارد که می‌تواند فواید زیادی برای سلامتی شما داشته باشد. این میوه‌ها هم چنین می‌توانند سطح کلسترول، التهاب بدن را کاهش داده و اشتها را کم کنند. به عبارت ساده تر، به عنوان یک عامل موثر در

کاهش وزن عمل می‌کند.

۲- موز

موز با بیشترین فروش میوه در طول سال، یک منبع غنی از پتاسیم است که می‌تواند به کاهش قند خون کمک کند و ریسک بیماری قلبی را کاهش دهد. یک موز بزرگ حاوی ۳۷ میلی‌گرم منیزیم است که می‌تواند فواید بسیاری برای سلامتی شما داشته باشد. اما موز تنها غنی از منیزیم نیست بلکه شامل ویتامین B6، C، و فیبر نیز هست. علاوه بر این، این میوه برای بیماران دیابتی توصیه می‌شود و به هضم غذا نیز کمک می‌کند.

۳- شکلات سیاه

مصرف تنها ۲۸ گرم شکلات تیره می‌تواند ۶۴ میلی‌گرم منیزیم شما را تامین کند. علاوه بر این، شکلات تیره سرشار از مواد آهن، مس و فیبر است که باکتری‌های شکمی سالم را تغذیه می‌کند. ویژگی‌های آنتی‌اکسیدان موجود در آن در درمان بیماری‌هایی که بدن شما ممکن است مستعد آن باشد بسیار ضروری است. این آنتی‌اکسیدان‌ها رادیکال‌های آزاد را کاهش می‌دهند که می‌تواند بدن شما را از بسیاری از بیماری‌ها حفظ نماید. شکلات تیره همچنین به سلامت قلب کمک می‌کند و کلسترول را کاهش می‌دهد و باعث کاهش کلسترول شریان‌های قلبی شما می‌شود.

۴- بادام و بادام زمینی

یکی از مواد غذایی سرشار از منیزیم، بادام

زمینی است. بادام زمینی و بادام یکی از بهترین آجیل‌های سرشار از مواد مغذی هستند. این آجیل‌ها دارای منیزیم فراوان هستند که می‌تواند فواید زیادی برای سلامتی شما داشته باشند. ۲۸ گرم بادام حاوی ۸۲ میلی‌گرم منیزیم است که منبع بسیار بالایی از این مواد معدنی است. آجیل دارای خواص ضد التهابی است که می‌تواند از ایجاد بیماری‌های قلبی شما جلوگیری کند و همچنین به عنوان یک عامل کاهش وزن مناسب با مهار کردن اشتها عمل کند.

۵- مواد غذایی سبوس دار

غلات سبوس دار شامل جو - جوانه جو و گندم هستند که منبع عالی مواد غذایی بوده و دارای مقدار زیادی منیزیم نیز می‌باشند. گفته می‌شود که تنها ۲۸ گرم از این غلات شامل ۶۵ میلی‌گرم منیزیم است که شبیه به مصرف یک موز بزرگ است. اما توصیه می‌شود که تمام حبوبات را به رژیم غذایی منظم خود اضافه کنید و این به شما کمک می‌کند که ریسک ابتلا به بیماری‌های قلبی را کاهش دهید.

۶- سبزیجات برگ دار

سبزیجات برگ دار مانند اسفناج و کلم سرشار از منیزیم هستند. یک فنجان اسفناج پخته دارای ۱۵۷ میلی‌گرم منیزیم است که یک منبع عالی و کم حجم در یک فنجان اسفناج وجود دارد. در واقع سبزیجات دارای برگ سبز دارای بالاترین منبع منیزیم هستند. بنابراین، تنها کاری که باید انجام دهید این است که کمی کلم یا اسفناج را به رژیم غذایی

روزانه خود اضافه کنید که بسیار برای شما مفید خواهد بود. هم چنین مصرف اسفناج می‌تواند از خطرات ناشی از گسترش سرطان نیز جلوگیری کند.

۷- کدو تنبل و دانه‌های چیا

کدو تنبل و دانه‌های چیا حاوی مقادیر بالایی از منیزیم هستند و این باید به رژیم غذایی منظم شما اضافه شود. تنها ۲۸ گرم تخم کدو حاوی ۱۵۰ میلی‌گرم منیزیم است که در مقایسه با سبزیجاتی از جمله سبزیجات دارای برگ سبز و موز مقدار بسیار بالایی است. هم چنین این دانه‌ها غنی از اسیدهای چرب امگا ۳، آهن و چربی‌های غیر اشباع است. شامل آنتی‌اکسیدان است که سلول‌های شما را از رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کند که بدن شما را از بیماری‌ها و عفونت‌ها حفظ می‌کند. این دانه‌ها همچنین به کاهش کلسترول و جلوگیری از سرطان پستان کمک می‌کنند.

فواید مصرف مواد غذایی سرشار از منیزیم

منیزیم

منیزیم یک ماده معدنی مهم است که بدن شما برای انجام فعالیت‌های خود به آن نیاز دارد. هم چنین این یک ماده معدنی سالم است که فواید سلامتی بسیاری برای شما دارد. در اینجا برخی فواید سلامتی مصرف منیزیم آورده شده است.

۱- کاهش خطر دیابت نوع ۲:

مطالعات زیادی صورت گرفته است که نشان می‌دهد اکثر افراد مبتلا به دیابت نوع

هفت قدم تا درمان التهاب معده

ماست طبیعی: حاوی پروبیوتیک‌ها است که به افزایش باکتری‌های مفید روده کمک می‌کند و راهی عالی برای کاهش علائم گاستریت مزمن است. پروبیوتیک‌ها pH گوارش را تنظیم می‌کنند و مانع اسیدیته دستگاه گوارش می‌شوند. تا زمان برطرف شدن علائم گاستریت، روزی ۲۵۰ گرم ماست طبیعی میل کنید.

توت‌فرنگی: حاوی ترکیبات فنی است که به کاهش التهاب معده کمک می‌کند و بنابراین نشانه‌های گاستریت را بهبود می‌بخشد. آنتی‌اکسیدان‌های موجود در توت‌فرنگی با اثرات منفی رادیکال‌های آزاد در بدن مبارزه کرده و از بازسازی غشاهای مخاطی حمایت می‌کنند.



شیر برنج: یک نوشیدنی گیاهی است که در جهان به عنوان درمان عالی برای مشکلات گوارشی شناخته می‌شود. شیر برنج حاوی املاح معدنی، آنتی‌اکسیدان‌ها و فیبر است که به تنظیم pH دستگاه گوارش کمک می‌کند و از اسیدیته بدن و در نتیجه گاستریت جلوگیری می‌نماید. شیر برنج باعث کاهش احساس سوزش در شکم و مبارزه با التهاب می‌شود.

عسل: یک آنتی‌اسید طبیعی برای ترمیم مشکلات معده و جلوگیری از زخم‌ها و گاستریت است. قند طبیعی موجود در عسل منبع سوخت برای بدن است و به راحتی متابولیزه می‌شود بنابراین هیچ مشکلی برای سلامتی ایجاد نمی‌کند. مواد معدنی، آنتی‌اکسیدان‌ها و ترکیبات ضد التهابی عسل کاهنده درد و تحریکات شکمی هستند.

آلوئه‌ورا: ژل آلوئه‌ورا دارای ویژگی‌های ضد میکروبی و ضد التهابی است و بهترین دارو برای گاستریت محسوب می‌شود. ژل آلوئه‌ورا از بازسازی غشاهای مخاطی معده نیز حمایت می‌کند.

گاستریت یا همان التهاب معده هنگامیکه درمان نمی‌شود، می‌تواند مشکلات جدی‌تر سلامت مانند زخم معده و یا حتی سرطان معده را به همراه داشته باشد. به این ترتیب جای تعجب نیست که بسیاری از افراد می‌خواهند از علائم این وضعیت پزشکی آگاه باشند.

گاستریت معمولاً با احساس ناخوشایند سوزش در شکم، درد، التهاب و سوء هاضمه همراه است. کسانی که از داروهای ضد التهابی برای دوره طولانی استفاده می‌کنند، کسانی که مشکلات کبدی، کلیوی و یا ریه دارند، کسانی که مواد غذایی با اسیدیته بالا مانند مرکبات استفاده می‌کنند و ... در معرض ابتلا به این عارضه هستند. رژیم غذایی می‌تواند نقش بزرگی در جلوگیری از گاستریت ایفا کند. برای افرادی که در معرض ابتلا به گاستریت هستند بسیار مهم است که بدانند چه غذاهایی به تسکین علائم آنها کمک می‌کند:

آب سیب‌زمینی: یکی از آنتی‌اسیدهای طبیعی است که به تنظیم pH گوارش کمک می‌کند و منجر به کاهش درد ناشی از گاستریت می‌شود. یکی از خواص آب سیب‌زمینی کاهش التهاب بدن و در نتیجه بهبود علائم گاستریت است. در صورت ابتلا به گاستریت عصاره آب سیب‌زمینی را به میزان ۳ تا ۴ قاشق چای‌خوری در روز مصرف کنید و اگر علائم همچنان ادامه دار بود، دو بار در روز از آن استفاده کنید.

آب نارگیل: دارای ارزش غذایی بسیار بالا و گزینه‌ای سالم برای مبارزه با گاستریت است. قدرت قلیایی آب نارگیل اسیدیته بیش از حد را کاهش می‌دهد و به کاهش سموم معده نیز کمک می‌کند چون خاصیت هیدراتاسیون دارد. شما می‌توانید نصف فنجان آب نارگیل را در روز بنوشید یا در صورت ادامه دار بودن علائم این کار را سه بار در روز تکرار کنید.

کمک خواهد کرد.

سوالات متداول در مورد مواد غذایی سرشار از منیزیم

منیزیم مواد معدنی بسیار مهمی است که به عملکرد نرمال بدن انسان کمک می‌کند. در اینجا چند سوال از برخی از جنبه‌ها و نحوه مصرف این مواد معدنی را در صورتی که بیش از حد مصرف گردد و خطرات ناشی از آن، پرسیده شده است.

۱- اگر منیزیم زیادی مصرف کنید چه اتفاقی می‌افتد؟

مصرف بیش از ۳۵۰ میلی‌گرم منیزیم معمولاً خطرناک است و مقدار زیادی می‌تواند موجب ایجاد مشکلات پزشکی شود. برخی از این مشکلات پزشکی شامل کاهش فشار خون، کاهش تعداد تنفس، کما یا حتی مرگ می‌شوند. بنابراین قبل از اینکه غذاهای حاوی منیزیم را به رژیم غذایی سالم خود اضافه کنید، با یک پزشک تغذیه مشورت کنید.

۲- آیا منیزیم می‌تواند برای درمان آسم مورد استفاده قرار گیرد؟

منیزیم برای درمان آسم مورد استفاده قرار می‌گیرد، اما اولین روش درمانی نیست که معمولاً توصیه می‌شود. با این حال، از سولفات منیزیم برای جلوگیری از حمله حاد تنفسی استفاده می‌شود. سولفات منیزیم معمولاً از طریق مایعات داخل وریدی (IV) تجویز می‌شود. این موضوع در زمان‌های اضطراری به کار گرفته شده است، اما با تحقیقات این زمینه، در سال‌های آینده، ماطالعات بیشتری را در این مورد به دست خواهیم آورد.

۳- اگر دارای سطح پایینی از منیزیم باشیم چه اتفاقی می‌افتد؟

داشتن سطوح پایین منیزیم می‌تواند موجب انقباض عضلانی، از دست دادن اشتها و تغییرات شخصیتی شود. همچنین این موضوع به معنی داشتن سطح پایین پتاسیم نیز می‌تواند باشد. این پدیده فقر منیزیم نامیده می‌شود و اگر درمان نشود می‌تواند یک مشکل جدی تلقی شود.

منیزیم یک ماده معدنی مهم است که بدن به منظور عملکرد عادی به آن نیاز دارد. در حقیقت، این مسئولیت حدود ۶۰۰ دقیقه وظایف مهم بدن انسان است. بنابراین دریافت مقدار مناسب منیزیم می‌تواند بدن شما را سالم نگه دارد. برای این کار، شما باید با یک متخصص رژیم غذایی مشورت کنید که مقدار درست منیزیم را براساس شرایط بدن شما تجویز می‌کند. همچنین از غذاهای ذکر شده در بالا استفاده کنید و سالم زندگی کنید. حالا که با مواد غذایی سرشار از منیزیم آشنا شدید سعی کنید از آنها بیشتر استفاده کنید.

منبع: دکتر سلام

۲ سطح پایینی از منیزیم را در خون خود دارند. به عبارت ساده‌تر، این بدان معناست که افراد با سطوح پایین منیزیم در خون خود، در معرض خطر بالاتری از ابتلا به دیابت هستند. مطالعاتی صورت گرفته است که در آن افرادی که از دیابت نوع ۲ رنج می‌برند، منیزیم بیشتری مصرف می‌کنند و منجر به متعادل شدن سطح قند خون و سطوح هموگلوبین می‌شود. بنابراین افرادی که مقدار زیادی از منیزیم مصرف می‌کنند در معرض خطرات کمتری از ابتلا به دیابت نوع ۲ قرار دارند.

۲- مبارزه با افسردگی:

منیزیم نقش اساسی در عملکرد مغز ایفا می‌کند و حالت روحی شما را تعیین می‌کند. مطالعات اخیر نشان می‌دهد که بیشتر مردم با سطوح پایین تر منیزیم بیشتر مستعد ابتلا به افسردگی هستند. با این حال، مطالعات اخیر نشان می‌دهد که ممکن است پیوندی بین افسردگی و فقر منیزیم وجود داشته باشد، زیرا منیزیم کم در غذای فعلی ما می‌تواند علت افسردگی در میان بیشتر جوانان باشد.

۳- افزایش استقامت شما:

منیزیم استقامت شما را برای ورزش افزایش می‌دهد و به شما کمک می‌کند فعالیت بهتری داشته باشید. در هنگام صحبت کردن، بدن شما به حداقل ۱۰ درصد منیزیم نیاز دارد تا عملکرد بدن شما را افزایش ببرد. پس این معدنی به استقامت شما کمک می‌کند؟ به سادگی، به انتقال قند خون به ماهیچه‌ها کمک می‌کند و اسید لاکتیک را دفع می‌کند و به ماهیچه‌ها در طول تمرینات کمک می‌کند. بنابراین دقت کنید که ۲ موز بزرگ در هنگام ورزش مصرف کنید. این به این دلیل است که موز منبع بسیار بالایی از منیزیم را در خود دارد.

۴- ضد التهابی:

سطح پایین منیزیم می‌تواند منجر به التهاب مزمن نظیر چاقی و پیری زودرس شود. همچنین مطالعاتی صورت گرفته است که نشان می‌دهد افرادی که سطح پایینی از منیزیم را در خون خود دارند، در معرض خطرات بیشتری برای قند خون بالا هستند. بنابراین تنها کاری که باید انجام دهید این است که کمی منیزیم را به رژیم غذایی روزانه خود اضافه کنید و این کار با دقت انجام دهید.

۵- کاهش خطر ابتلا به میگرن:

سردرد میگرنی می‌تواند برای فردی که از آن رنج می‌برد، بسیار آزاردهنده باشد. حالت تهوع شدید، حساسیت به نور و سر و صدا و استفراغ، برخی از علائم دردناک میگرن است. در چنین شرایطی، شما باید برخی غذاهای غنی از منیزیم را به رژیم غذایی منظم خود اضافه کنید و این به کاهش خطر میگرن شما

۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱

زمانه	سرباز نیروی دریایی	داخل حاشیه پدر آذری	شب بلند سال نوعی هواپیما	روشنایی بدن و تن	بگی یکدانه و سوگلی کمک رسان
۱					
۲			جایز دانستن در مقابل		
۳	کارگر حمام مارکی بر خور و		خانه شاعرانه در ازبکستان		
۴		و ازار کردن ستایش		محل سوخ پاک	
۵	امر بد گفتن زن شوهر مرده	عقاب سیاه زبانه آتش		رتگ خزان فازه رسیده	
۶		ای دل رسته	شکسته شده مانند ماه		
۷	ورودی خانه پیوند عراقیت	تصدیق و تمواهی خوی‌ها	جا پناه پیوند شباهت		خودخواه و مستبد
۸		نخست وزیر شهید حسن معاشرت		بیماری از وسایل نوشتن	
۹	پوشیدگی دوغن مو	خطایی در بستن همراه تب	چاقی یکی از دو قسمت بار		
۱۰		جمع دلیل الوی کوهی	فروشگاه فلزی مخترع پیل الکتریکی		
۱۱	آتشگیره کمتر	سال‌ها از خزندمان			از مشاغل دستی
۱۲		سرمای سحت ورزش آبی	جای محل خنده رو		
۱۳	صدای درد لاسینگی و همایون	عظمت نوعی ادویه		موضوع و زمینه اندام‌ها	
۱۴	طرز دیدن کروتند		لیکو تر نسل و نژاد		
۱۵	جنگ و ستیز صدای بلند و واضح	اسب آذری نمد زین	آماس بیل و هوس		
۱۶		بیعانه حس یوبایی			هنوز لاتین
۱۷	بد اخیم بر نه‌های پهادار		ماه چهارم سال بیلادی		
۱۸		عصبانیت و غمگین بودن			

۱
۲
۳
۴
۵
۶
۷
۸
۹
۱۰
۱۱
۱۲
۱۳
۱۴
۱۵
۱۶
۱۷
۱۸

	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
۱			ماه یازدهم میلادی روند و گردش		شهری در اسپانیا وقت و هنگام				رفیق مشهدی لیکن		پایتخت کشور مالی		
۲					عبادتگاه مسیحیان سراکستان	۱	۱	۱	۱	۱	شهر صنعتی کشورمان از گازهای آبی		
۳	حقیقی و واقعی				مانند و نظیر پارسای دیرنشین						ساروج کنونی علم سرشماری		
۴							پاکسازی فناات هوای بارانی						
۵			بوق و شیپور دردمندی					رام و سربراه شعله آتش			اسب ترکی بندباز		
۶				ستارگان نوعی ماهی ریز									
۷		خانه پشت به آفتاب			ماست چکیده جوانمرد و بخشنده				حرف همراهی شیفته و عاشق				
۸	مفصل میان ساعد و بازو ساختمان				دلیری ویران کننده					وسيله بنایی تظاهر به نیکوکاری	زغال		
۹							کالبدشناسی سازمانی دانشجویی						
۱۰			پرستار انگلیسی برده کره چشم					سند ماه گرفتگی			حرف ندا دانشگاه معروف انگلستان		
۱۱				شهر مرزی کردستان روشن و درخشنده									
۱۲		شیره خرما			خوردنی متعجباً چشمه بهشتی					شمای بیگانه پله ابریشم			
۱۳	پارچه حریر پرنده‌ای کوچک				بالش قوم باستانی ایرانی						از شهرهای استان مرکزی ندا کننده		
۱۴							شعبده بازی کیسه و توبره						
۱۵		ساز شاکتی بیماری						در هنگام شب پشم شتر			نام آذری پایتخت هلند		
۱۶			امر لازم و ضروری چهره										
۱۷					موی پشت لب								
۱۸					دستور						زیر جامه تنه بریده شده درخت		

کشف، سورپرایز بزرگی برای تان خواهد بود. تنوع دادن به سبزیجاتی که استفاده می‌کنید فواید زیادی دارد، و یکی از آنها این است که خواص جدیدی نصیب تان می‌شود. ضمناً از مدام یک چیز را خوردن دلزده نخواهید شد.

سوپ و اسموتی درست کنید

ما معمولاً در فصل زمستان بیشتر هوس غذاهای پرکالری‌تر و سنگین‌تر را می‌کنیم، چون نیاز به غذایی داریم که وقتی از سرمای بیرون به خانه برمی‌گردیم بتوانیم خودمان را گرم کنیم و انرژی خوبی بگیریم. آیا راهی بهتر از یک سوپ سبزیجات خوشمزه سراغ دارید؟ البته منظور ما سوپ‌های آماده نیست، بلکه سوپ‌هایی شبیه سوپ مادر بزرگ‌ها را می‌گوییم!

در فصل تابستان هم می‌توانید اسموتی‌های خوشمزه با سبزیجات خام یا پخته شده تهیه کنید. حتی می‌توانید مقداری میوه نیز با آن می‌کس کنید. سبزیجات برگ داری که برای اسموتی واقعا مناسبند شامل هویج، چغندر، کرفس، اسفناج و گوجه فرنگی می‌شوند.

سبزیجات را در دسترس و جلوی چشم

بگذارید

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

از رسپی‌های جایگزین استفاده کنید

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

از سبزیجات به عنوان همراه غذا استفاده کنید

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

اسنک‌های سالم تهیه کنید

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

منبع: steptohealth.com

برسد، اما می‌توانید با مقدار کم شروع کرده و تدریجاً مصرف‌تان را افزایش دهید. خودتان خواهید دید که با شروع این عادت (با حداقل مقدار توصیه شده) بدن تان مقدار بیشتری از شما طلب خواهد کرد.

رسپی‌های تان را تغییر دهید

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

در شروع روز سبزیجات بخورید

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

سبزیجاتی بخردید که نمی‌شناسید

این بار که به تره بار رفتید حتماً سراغ سبزیجاتی بروید که هرگز قبلاً نخورده‌اید.

لازم نیست یک کیلو از آنها بخردید، فقط قدری بخردید که بتوانید طعم و مزه‌ی آنها را در خانه امتحان کنید. این

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

چرا باید بیشتر سبزیجات بخورید؟

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

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

خوردن سبزیجات به معنی رژیم گرفتن یا گیاهخوار شدن نیست، بلکه برای داشتن احساس سلامتی و تندرستی نیاز دارید که خوردن سبزیجات را تبدیل به یک عادت غذایی کنید.

شما باید روزانه ۴۰۰ گرم سبزیجات برگ سبز مصرف کنید (در صورت امکان خام). شاید به نظر مقدار زیادی



توصیه‌هایی برای اینکه
بیشتر سبزیجات بخورید

منابع غذایی تقویت کننده سیستم ایمنی برای ورزشکاران استقامتی



برقراری تعادل میان این باکتری‌ها در دستگاه گوارش باعث تولید اسیدهای چرب کوتاه زنجیر می‌شود که برای عملکرد مناسب سیستم ایمنی ضروری است و استفاده از منابع غذایی تخمیر شده به افزایش تعداد این باکتری‌ها در دستگاه گوارش کمک می‌کند که مسئول حدود ۸۰ درصد ایمنی بدن است.

منابع غذایی تقویت کننده سیستم ایمنی

ویتامین A: هویج، تخم مرغ، فلفل قرمز
 ویتامین C: اسفناج، کلم پیچ، کلم بروکلی، پرتقال، توت‌ها، کیوی، فلفل (فلفل دلمه‌ای)، سیب زمینی
 ویتامین D: نور خورشید، مقدار اندکی در ماهی‌های روغنی، قارچ و کره
 ویتامین E: آجیل‌ها، دانه‌ها (مانند کنجد)، روغن زیتون، اسفناج
 ویتامین B6: ماکیان، ماهی، تخم مرغ، غلات سبوس دار، هویج، اسفناج، نخود
 زینک: گوشت قرمز، ماکیان، غذاهای دریایی، آجیل‌ها، دانه‌ها، نخود، شیر، غلات سبوس دار
 آهن: گوشت قرمز، تخم مرغ، نخود، عدس، سبزیجات برگ سبز تیره، بادام هندی، برگه زردآلو، غلات سبوس دار

سلیوم: ماهی، ماکیان، گوشت گاو

فلاونوئیدها: توت‌ها (مانند توت فرنگی و شاه توت)، گیلاس، انگور قرمز، سیب، پرتقال، کرفس، کلم پیچ، فلفل، کلم بروکلی، اسفناج، پیاز قرمز، گوجه فرنگی
 اسیدهای چرب امگا-۳: ماهی‌های روغنی مانند سالمون، ساردین، گردو، دانه کدو، دانه چیا، دانه کتان، سبزیجات برگ سبز تیره
 پری بیوتیک‌ها (غذای باکتری‌های مفید گوارش): سیر، پیاز، لوبیابها، عدس، سیب زمینی پخته، موز کال پروبیوتیک‌ها (موجود در غذاهای تخمیری): ماست، کفیر، نان تهیه شده با خمیر ترش
 خبرنگار: نیما علیپور

با استفاده از برخی منابع غذایی می‌توان سیستم ایمنی ورزشکاران استقامتی را تقویت کرد.

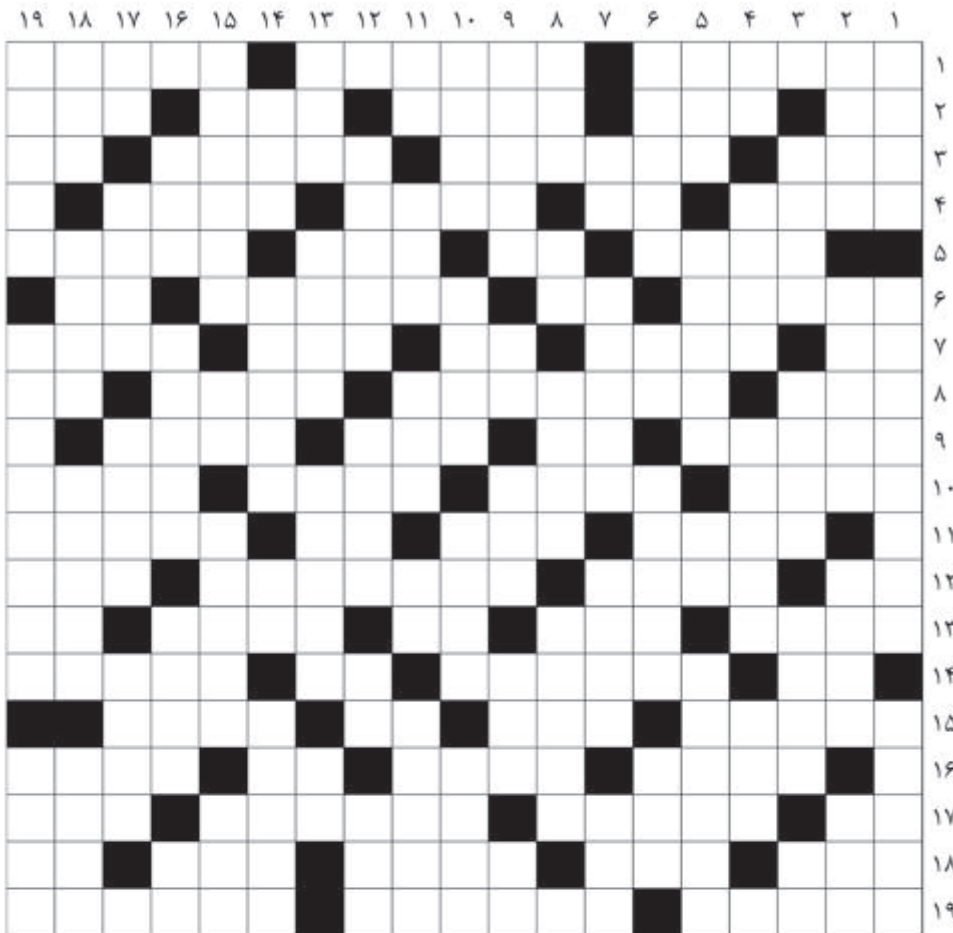
به گزارش ایسنا، سیستم ایمنی بدن بسیار پیچیده و حفظ تعادل سیستم دفاعی بدن از اهمیت بالایی برخوردار است و باید برای مقابله کارآمد با عفونت‌های ویروسی و باکتریایی توانمند باشد. هر دو سیستم ایمنی ضعیف و سیستم ایمنی بیش فعال، هیچ یک مناسب نخواهند بود؛ برای مثال مصرف مکمل‌های غذایی تقویت کننده سیستم ایمنی، همیشه کمک کننده نیستند و حتی می‌تواند باعث ایجاد آسیب هم باشند و به نظر می‌رسد از این میان، مکمل یاری با ویتامین C، D و پروبیوتیک‌ها به تقویت سیستم ایمنی برای مقابله با عفونت‌ها کمک کنند.

با این حال، توصیه می‌شود همیشه داشتن رژیم غذایی متعادل نسبت به مصرف مکمل‌ها در اولویت باشد. مواد مغذی زیادی برای تقویت سیستم ایمنی وجود دارد که از میان آن‌ها می‌توان به ویتامین‌ها، املاح معدنی، اسیدهای چرب، فلاونوئیدها و فیبر اشاره کرد.

برخی از این مواد مغذی خاصیت ضدالتهابی و آنتی اکسیدانی دارند و بعضی باعث فعال شدن مسیرهای بیوشیمیایی می‌شوند که برای حمایت و عملکرد سیستم ایمنی در دستگاه گوارش اهمیت دارد و هرچه تنوع غذایی بیشتری داشته باشید، می‌توانید انواع متنوعی از این مواد مغذی را برای بدن خود و در نتیجه سلامت سیستم ایمنی تامین کنید.

ایمنی و باکتری‌های روده

بر اساس این مطلب که از سوی کمیته معینی افشاری، متخصص پزشکی ورزشی تهیه شده و در اختیار ایسنا قرار گرفته، آمده است: داشتن رژیم غذایی متنوع و متعادل به سیستم ایمنی در به حداکثر رساندن سلامت سیستم ایمنی کمک می‌کند. از طرفی، داشتن سیستم گوارشی سالم به جذب حداکثری مواد مغذی منجر می‌شود و در دستگاه گوارش، باکتری‌های مفیدی موسوم به پروبیوتیک‌ها وجود دارند که از فیبر تغذیه می‌کنند که آن‌ها را پری بیوتیک می‌نامیم.



افقی :

- ۱- مضطرب - خلقت - استان
- ۲- مقابل زیر - خواب سبک - دست مالیدن - حسرت - لباس رزم
- ۳- قلعه حکومتی - پوک - نظر کردن به چیزی - به دنیا آوردن
- ۴- باشگاه - از ماه‌های زمستان - آسیب‌ها - فال نیک
- ۵- ماه دوم زمستان - خودبین - میزان سردی یا گرمی - از جانوران دریایی
- ۶- داستان عاشقانه - نکوهش - شهر نفتی ایران - مقابل خیر
- ۷- ضمیر غایب - آینده - مادر عرب - نیروی حیات - شاه مغول
- ۸- از رنگ‌های اصلی - کارگردان سریال شهرزاد - ویرگول - استان نزدیک تهران
- ۹- سرشیر - علامت مصدر جعلی - گروهی از مردم - قرض و وام
- ۱۰- از وسایل سفره غذا - نشیمنگاه خانه - پیروزی - نوعی نوشیدنی

عمودی :

- ۱۱- واحد پول ژاپن - نزاکت و تربیت - خجسته و مبارک - رمق آخر - شهری در استان آذربایجان شرقی
- ۱۲- آتش خرده خمیر - عهده‌دار کاری شدن - شکم‌بند طبی - بدگل و بدنما
- ۱۳- از وعده‌های غذایی - جزیره - در حال مردن - کارگاه بافندگی
- ۱۴- جد رستم در شاهنامه - توبه کردن - حرف پیروزی - نمونه مشت است
- ۱۵- عصاره گرفتن - بالا آمدن آب دریا - نشست کردن - امر به نرفتن
- ۱۶- ابتدای هر چیز - پایتخت مصر - خاک - از اعضای تنفسی
- ۱۷- حرص و طمع - بر ملا کردن - قدرت و توان - عذاب و سختی
- ۱۸- رعشه - ساز و برگ اسب - ناوارد و ناآشنا - از کشورهای اروپایی
- ۱۹- خفیف پنداشتن - وکالت - تن‌پرور و تباه
- ۱- نیک دریا بنده - سریالی به کارگردانی نادر مقدس - عددی دو رقمی
- ۲- هم‌بازی هاردی - اولین امپراطوری هندوستان - زنجبیل شامی - حيله
- ۳- کشوری در آمریکای شمالی - پایتخت سوریه - خو گرفتن - عدد ۲
- ۴- حرف هشتم لاتین - عرض - رئیس دربار - آداب و رسوم
- ۵- دور انداختن - شایسته - پیمودن - پایتخت رواندا
- ۶- ستایش کردن - بله انگلیسی - کردار - بدگویی شعری
- ۷- مشک آب - نوع تفکر و بینش - مترسک - پشیمانی
- ۸- پسوند شباهت - غصه - گشاینده - اهریمن و شیطان
- ۹- آلیاژی سخت که ماده اصلی آن آهن و مقدار کمی کربن است - اسب آذری - گام - از گل‌ها - مکان
- ۱۰- صف و رسته - محو کردن - معامله و داد و ستد - دوباره
- ۱۱- برنده و قطع کننده - گمان - ساز ضربی - پایتخت کشورمان
- ۱۲- زدن پرچانه‌ها! - صورت - نمایشگر رایانه - همیشه و جاوید
- ۱۳- کوشا - ناز و کرشمه - بیماری - جمع نیت - رنج و زحمت
- ۱۴- پسوند شباهت - کشوری آمریکایی - پسوند حاصل مصدر - مقابل خروجی
- ۱۵- دارای شکل - تماماً - روستای توت - مخزن فلزی گلوله
- ۱۶- شاخه‌ای از دریا - جناح لشکر - همه را شامل می‌شود - ایالتی در اسپانیا
- ۱۷- موضوع و زمینه - بدن‌زاد و بدسرشت - درختی زینتی، با برگ‌های منفرد و دندان‌دار و نوک تیز و گل‌های سفید خوش‌بو که مصرف دارویی دارد - پرچم
- ۱۸- نخستین امپراتوری جهان - دیبای نازک و لطیف - تکان - کمانگیر اساطیری ایرانی - یک خودمانی
- ۱۹- قسمتی از گوش - همسایگی - نابینا

	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱			از صور فلکی دور قطبی خلق کردن		دریاچه پرنده چشم به جلو		واحد مقاومت الکتریکی نوای خواب		سپاسگزار نوعی اختلال عصبی			
۲												
۳				نت چهارم شبکه رایانه‌ای						معروف و نامدار پیش و سابق		
۴	پیدا کردن مقتول					اجباری و به زور رنجش و دلنگنی				سخن و کلام از نام‌های قدیم رامسر	چسبنده و لزج	
۵					جسور و تترس رونوشت							
۶				سوزن کفافی سرشماری				ابزار روز مبادا ماه یازدهم میلادی			نیمه دیوانه ماهوت پاک‌کن	
۷			عید ویتنامی سامان سالور						تخته مصنوعی بالاپوش بلند			
۸			قسمتی از درخت دعوت کننده				چرک جامه آب‌تنی				درخت سهی جمع‌آوری محصول	
۹	فراوانی و کثرت	مراسمی برای یادبود کسی			ابوالبشر نام قدیم سر یالتکا							
۱۰						دارای شیب رو به پایین سوره ۱۶ قرآن کریم				بی‌خطر و آسوده نوعی زیرپوش	شکوه و جلال	
۱۱					فوتوگراف از اقوام ایرانی					بنیانگذار و مؤسس گناهکار		
۱۲		ماه سرد پایتخت تاجیکستان					ورق نازک آهنی هر موجود زنده				میان‌ه بدن متحیر و سرگشته	
۱۳			درجه حرارت از بین رفته					عزت و شکوه شیفته و مفتون				
۱۴						آن‌که تازه به مالی رسیده شمای بیگانه					ایستاده نوعی استخدام	
۱۵						نوعی سس یا ادویه جاذبه و جسد						
۱۶				ریشه و واحد پول ژاپن						فاقد و بی‌بیره نیستی		
۱۷						عیب‌ها و نقص‌ها						
۱۸											پرتوافکن	

۱۳	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
				۱۶	۱۵			۱۴			۱۳
			۲۱	۲۰			۱۹		۱۸		۱۷
		۲۷	۲۶	۲۵			۲۴		۲۳		۲۲
			۳۲		۳۱			۳۰		۲۹	۲۸
	۳۶				۳۵			۳۴	۳۳		
		۴۲		۴۱		۴۰	۳۹			۳۸	۳۷
			۴۸	۴۷	۴۶		۴۵	۴۴			۴۳
	۵۵		۵۴	۵۳	۵۲		۵۱	۵۰			۴۹
			۶۰	۵۹		۵۸			۵۷		۵۶
	۶۴	۶۳			۶۲				۶۱		
		۷۰	۶۹			۶۸		۶۷		۶۶	۶۵
			۷۶		۷۵		۷۴	۷۳	۷۲		۷۱
				۸۱		۸۰		۷۹	۷۸		۷۷
						۸۳					۸۲

افقی :

- ۱- فرشته قابض روح
- ۷- پراکنده
- ۱۳- موسیقی کودکان
- ۱۴- زیبا چهره
- ۱۶- میمون آدم‌نما
- ۱۷- چیزی که مال چند نفر است
- ۱۹- خوی و صفت
- ۲۱- سرشت و نهاد
- ۲۲- عدد پیشتاز
- ۲۳- عمامه
- ۲۵- استان نزدیک تهران
- ۲۷- شاعر مسافر
- ۲۸- جمله قرآنی
- ۳۰- رنج و ناخوشی
- ۳۱- اسناد
- ۳۳- خدای ما
- ۳۵- چهره ای زیبا دارد
- ۳۶- کلام تعجب بانوان
- ۳۷- اصلا و ابدا
- ۳۹- چین و چروک پوست
- ۴۱- از سبک‌های موسیقی
- ۴۲- زخم
- ۴۳- بارکش شهری
- ۴۵- مسابقات سراسری
- ۴۷- گرم حشره
- ۴۹- مقام و منزلت
- ۵۰- از آن وارد می شویم
- ۵۲- رود مرزی ایران
- ۵۴- شاه افشاری
- ۵۶- سیاهدانه معطر
- ۵۷- از حیوانات
- ۵۹- جایز شرعی
- ۶۱- ناشناس
- ۶۲- کلام درد
- ۶۳- از وسایل بازی کودکان در پارک
- ۶۵- کشتن شتر
- ۶۷- کله
- ۶۸- شکست خورده
- ۷۰- کلمه شگفتی
- ۷۱- جمع نکته
- ۷۳- شاهد
- ۷۵- اجبار و الزام
- ۷۷- همیشه معذور!
- ۷۹- داوری
- ۸۱- گیاه تاجریزی
- ۸۲- مقابل فطری
- ۸۳- آخرش هیچ کاره است!

عمودی :

- | | | |
|------------------------|---------------------|--------------------|
| ۵۷- نمی شنود | ۲۴- به خاطر | ۱- مانند عوام |
| ۵۸- قبل از یازده | ۲۶- خانم کارآگاه | ۲- سرخ تیره |
| ۶۰- توقف شبانه مسافر | ۲۹- هر زمان | ۳- مقابل آمد |
| ۶۱- تاوان و جریمه | ۳۱- گذشتن بر چیزی | ۴- بسیار سرد شدن |
| ۶۲- ترس و بیم | ۳۲- گوشه‌نشین شطرنج | ۵- شمای بیگانه |
| ۶۴- دستورات | ۳۴- امر به زدن | ۶- تبسم |
| ۶۶- کنده کار | ۳۵- آخر و انتها | ۷- وسیله داد و ستد |
| ۶۸- محل سوخت اتومبیل | ۳۶- داخل شدن | ۸- سنگ خردشده |
| ۶۹- یکی را چند تا کند! | ۳۸- شیوه و روش | ۹- میان و بین |
| ۷۲- شهر فردوسی | ۴۰- فرمان اتومبیل | ۱۰- گیاهی با |
| ۷۴- پیام آسمانی | ۴۲- زخم | برگهای پهن |
| ۷۶- ای دل | ۴۴- درس دادن | ۱۱- آشیانه |
| ۷۸- علامت مفعول | ۴۶- مخفف اگر | ۱۲- توضیح خواستن |
| بی‌واسطه | ۴۸- مادر ترکی | نمایندگان از وزیر |
| ۸۰- دریای عرب | ۴۹- نقشه جغرافیا | ۱۵- نظر دوختن |
| | ۵۱- قسمتی از گل | ۱۸- خاک سفالگری |
| | ۵۳- سوراخ گوش | ۲۰- سرنوشت |
| | ۵۵- آماده و مهیا | |

حل جدول صفحه ۲



حل جدول صفحه ۵



حل جدول صفحه ۸



حل جدول صفحه ۹



حل جدول صفحه ۱۳



حل جدول صفحه ۱۴



حل جدول صفحه ۱۵



حل جدول صفحه ۱۸



حل جدول صفحه ۱۹



حل جدول صفحه ۲۱



حل جدول صفحه ۲۲



حل جدول صفحه ۲۳



حل جدول صفحه ۲۸

حل جدول صفحه ۳۳

حل جدول صفحه ۴۰

حل جدول صفحه ۲۹

حل جدول صفحه ۳۶

حل جدول صفحه ۴۱

حل جدول صفحه ۴۳

حل جدول صفحه ۳۲

حل جدول صفحه ۳۸

حل جدول صفحه ۴۲

حل جدول صفحه ۴۵

«بیماری حاد کوهستان»

چیست؟

رفتن به مناطق مرتفع انجام شود تا کوهنورد در ارتفاع بالا بتواند هیپواکسی موجود را بهتر تحمل کند و برای هم هوایی، ورزش‌های منظم و مرتب هوازی مثل راهپیمایی، دوومیدانی، دوچرخه سواری، کوهپیمایی و شناهای استقامتی از چندین ماه قبل از رفتن به ارتفاع بالا توصیه می‌شود. هم زمان اگر مشکلات زمینه‌ای هم مثل بیماری، اضافه وزن، دیابت، فشار خون بالا، بیماری‌های تنفسی، کم خونی و... وجود دارد باید آنها را کنترل و درمان کند تا در ارتفاع مشکلات کمتری داشته باشد.

گفتنی است هر چقدر صعود به کوهستان‌های مرتفع آرام‌تر باشد، شانس هم هوایی و تطابق با هیپواکسی بیشتر می‌شود، به طوری که روزانه بیشتر از پانصد متر نباید ارتفاع گرفت و همچنین در مناطق مرتفع از فعالیت سنگین ورزشی و مصرف الکل و سیگار هم باید پرهیز کرد.

درمان

فریدون بیاناتی-عضو کارگروه پزشکی فدراسیون کوهنوردی با بیان مطالب مربوط به بیماری حاد کوهستان، در خصوص راه‌حل درمان آن نیز بیان کرد که باید از ادامه صعود صرف نظر شود و هر چه سریع‌تر از ارتفاعات بالا به پایین بازگشت. علاوه بر این فقط کافی است که پانصد تا هزار متر ارتفاع کم کنیم تا علائم ارتفاع زدگی حاد برطرف شود و در این شرایط است که مصدوم اصرار دارد که حالش خوب است و می‌خواهد مجدد به ارتفاع بالا بازگردد! اما به هیچ عنوان نباید اجازه بازگشت مجدد را به وی داد.

در موارد خفیف درمان‌های دارویی مثل قرص استازولامید (DIAMOX)، قرص ایبوبروفن و مایعات گرم و شیرین کمک می‌کند تا علائم مصدوم کمتر شود و در صورتی که پس از چند ساعت علائم مصدوم شدیدتر شود، قبل از فرا رسیدن شب انتقال مصدوم به پایین ارتفاعات بهترین اقدام است.

ضمناً در شرایطی که به علت فرا رسیدن شب، هوای نامناسب و یا نبودن امدادگر، نتوانیم مصدوم را به پایین منتقل کنیم در موارد شدیدی مثل ادم مغزی (HACE) و یا ادم ریوی (HAPE) می‌توان هم‌زمان از اکسیژن مکمل، کیسه گامبوک، کیسول نی فی دی پین (ADALAT)، آمپول دگزمتازون، آمپول سیتی کولین، آمپول لازیکس به عنوان درمان نگهدارنده استفاده کرد تا شرایط انتقال مصدوم با هلیکوپتر، قاطر و یا توسط هم‌نوردانش به پایین مهیا شود.

اقامت در مناطق کوهستانی که فشار بارومتريک کم بوده و مقدار اکسیژن هوا هم کم است، افراد را دچار کمبود اکسیژن و یا هیپواکسی می‌کند که موجب سندرم ارتفاعات بلند و یا بیماری حاد کوهستان می‌شود.

به گزارش ایسنا، رشد روز افزون علاقمندان به بازدید از مناطق زیبا و جذاب کوهستانی و استفاده از هوای پاک طبیعت، موجب شده مسافرت به مناطق مرتفع به صورت برنامه‌های کوهنوردی، ترکینگ و اسکی‌بازی توسعه زیادی پیدا کند و به دنبال آن اقامت در این مناطق کوهستانی که فشار بارومتريک کم بوده و مقدار اکسیژن هوا هم کم است، افراد را دچار کمبود اکسیژن و یا هیپواکسی می‌کند که موجب سندرم ارتفاعات بلند و یا بیماری حاد کوهستان می‌شود.

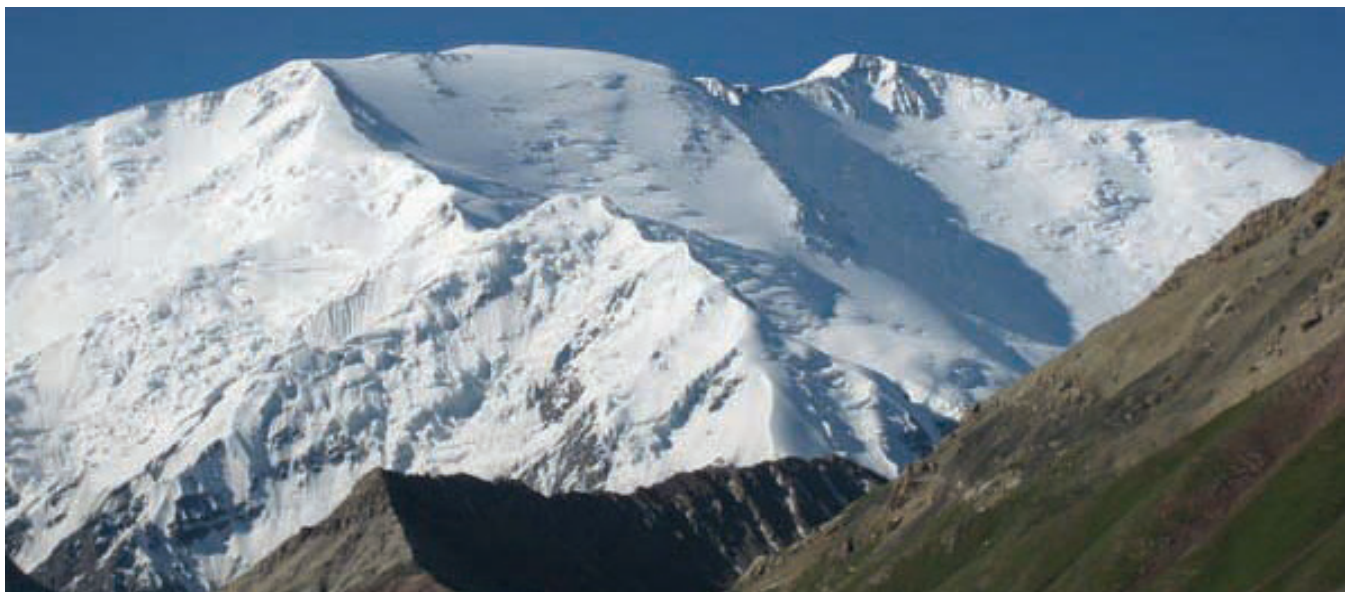
عموماً علائم این بیماری از ارتفاع ۲۵۰۰ متر شروع می‌شود و با بالا رفتن ارتفاع شدت علائم بیشتر و در موارد شدید می‌تواند ایجاد ادم مغزی ارتفاعات بلند (HAGE) و یا ادم ریوی ارتفاعات بلند (HAPE) را به دنبال داشته باشد و از آن‌جا که مغز بیشترین مقدار اکسیژن را در بدن استفاده می‌کند در اثر هیپواکسی در مناطق کوهستانی مرتفع، دچار علائم اختلال سیستم عصبی مرکزی می‌شویم و در هنگام خوابیدن در شب، سیستم تنفسی هم ضعیف‌تر شده و خطر ابتلا به بیماری حاد کوهستان بیشتر می‌شود. بنابراین شب مانی در ارتفاع بالا، خصوصاً ارتفاع بالای پنج هزار متر نفر را مستعد ادم مغزی ارتفاعات بلند (HACE) و یا ادم ریوی ارتفاعات بلند (HAPE) می‌کند که فوق‌العاده خطرناک بوده و با مرگ و میر زیادی نیز همراه است.

علائم بالینی

شایع‌ترین علامت، سردرد است ولی علائمی مثل حالت تهوع، استفراغ، ضعف، خستگی، سرگیجه، بی‌اشتهایی، بی‌خوابی، نفخ شکم، سوزش معده، و مشکل عصبی پس از چند ساعت اقامت در ارتفاع بالا ایجاد می‌شود و در اغلب موارد حتی بدون درمان پس از یک تا سه روز رفع می‌شود. در بعضی موارد علائم با گذشت زمان شدیدتر می‌شود و عموماً در نیمه شب مصدوم دچار ادم مغزی ارتفاعات بلند (HACE) و یا ادم ریوی ارتفاعات بلند (HAPE) می‌شود.

پیشگیری

هم هوایی، مهمترین پیشگیری از بیماری حاد کوهستان هست که باید قبل از



غذاها و نوشیدنی‌هایی برای کنترل قند خون

کم چرب یا بدون چربی و نصف فنجان میوه خرد شده ترکیب کرده، طی شب در یخچال قرار داده و صبح روز بعد برای صبحانه میل کنید.

بلوبری

بلوبری دارای ترکیباتی است که نشان داده شده به کاهش ریسک بیماری قلبی و بهبود استفاده از انسولین توسط بدن کمک می‌کند. طبق یافته‌های جدید علمی، خوردن تقریباً ۲ فنجان بلوبری در روز، حساسیت به انسولین را در افراد دچار اضافه وزن که مقاومت به انسولین داشتند افزایش داده بود. بلوبری منبع عالی فیبر و سایر مواد مغذی مانند ویتامین C و آنتی‌اکسیدانهاست. می‌توانید نصف فنجان بلوبری تازه (یا بلوبری منجمد بیخ زدایی شده) را با یک قاشق ماست خالص ترکیب و میل کنید. افزودن بلوبری به اسموتی‌های تان نیز ایده خوبی است.

جو دوسر

جو دوسر تنها برای قلب مفید نیست، بلکه می‌تواند قند خون تان را نیز تنظیم کند. جو دوسر مانند سیب، شاخص گلیسمی پایینی دارد. فراموش نکنید که جو دوسر فراوری شده و آماده، شاخص گلیسمی‌اش افزایش یافته است و مناسب دیابتی‌ها نیست. می‌توانید از جو دوسر در انواع سوپ، اسموتی‌ها و... استفاده کنید.

زردچوبه

زردچوبه این ادویه طلایی حاوی کورکومین است. کورکومین ماده‌ای است که می‌تواند لوزالمعده را سالم نگه داشته و از تبدیل پیش‌دیابت به دیابت نوع دوم پیشگیری کند. محققان در مطالعه‌ای به افرادی که پیش‌دیابت داشتند، به مدت نه ماه روزانه ۱۵۰۰ میلی‌گرم مکمل کورکومین دادند (گروه دیگری نیز دارونما مصرف کردند) و دریافتند ۱۶ درصد از افرادی که دارونما مصرف کرده بودند بیماری‌شان از پیش‌دیابت به دیابت نوع دوم تبدیل شد، در حالیکه تمام افرادی که کورکومین مصرف کرده بودند همچنان در مرحله پیش‌دیابت باقی ماندند. این مطالعه تأییدی بود بر استفاده از این ادویه قدیمی برای بهبود حساسیت به انسولین.

چای بابونه

سالهاست که از چای بابونه برای انواع بیمارها استفاده می‌شود. پژوهش‌های نشان داده‌اند چای بابونه خواص آنتی‌اکسیدانی و ضد سرطانی دارد و می‌تواند به کنترل قند خون کمک کند. در آزمایشی به مدت شش هفته سه بار در روز و بعد از غذا، یک فنجان چای بابونه داده شد و معلوم شد قند خون، انسولین و مقاومت به انسولین در این افراد کاهش یافته است. می‌توانید به جای قهوه بعد از غذای تان، یک فنجان چای تازه دم بابونه با یک برش لیموترش تازه بنوشید.

منبع: doctor.ndtv



که ماده معدنی مفیدی برای کمک به بدن در استفاده موثرتر از انسولین خودش است. مصرف روزانه ۲۸ گرم بادام، تقریباً ۳۰ درصد از نیاز روزانه شما به منیزیم را تأمین می‌کند. ضمناً، مغزهایی مانند بادام غنی از اسیدهای چرب تک غیراشباع، پروتئین و فیبر هستند که باعث می‌شود اسنگ بسیار مفیدی برای دیابتی‌ها باشند.

اسفناج

یک فنجان اسفناج پخته ۲۱ کالری دارد و سرشار از منیزیم و فیبر است. می‌توانید اسفناج را خام، تفت داده شده در روغن زیتون، بخارپز و یا در ترکیب با سایر غذاها مصرف کنید. همچنین می‌توانید یک مشت اسفناج را در اسموتی‌تان بریزید یا به جای کاهو در سالاد از آن استفاده کنید.

دانه چیا

حتماً شنیده‌اید که کاهش وزن اضافی و کنترل وزن یکی از بهترین راه‌های بهبود سطح قند خون است. دانه چیا در این کار کمک‌تان می‌کند. مطالعه‌ای اخیر نشان داده افراد دیابتی که به مدت شش ماه تقریباً سی گرم دانه چیا به رژیم غذایی کنترل شده خود اضافه کرده بودند، نزدیک به دو کیلوگرم از وزن خود کم کرده و از دور کمرشان نیز نزدیک به چهار سانتیمتر کم شده بود. دانه چیا علاوه بر فیبر حاوی پروتئین نیز هست و ۱۸ درصد از نیاز روزانه شما به کلسیم را تأمین می‌کند. می‌توانید یک چهارم فنجان دانه چیا را با یک فنجان شیر

برترین‌ها - هدی بانکی: اگر دیابت یا پیش‌دیابت دارید، یک برنامه غذایی مناسب، کلید کنترل قند خون تان است. گاهی انتخاب غذا یا نوشیدنی مناسب در یک رژیم غذایی دیابتی کار سختی می‌شود.

انواع لوبیا

لوبیا چیتی، لوبیا چشم بلبلی، لوبیا سفید، لوبیا قرمز و هر نوع لوبیای دیگری، شاخص گلیسمی پایین دارند، یعنی کربوهیدراتهای آنها به آرامی گوارش می‌شوند و از این رو کمتر ممکن است قند خون تان را ناگهان بالا ببرند. طبق یافته‌ها، خوردن روزانه یک فنجان لوبیا به مدت سه ماه توانسته بود سطح HbA_{1c} را پایین بیاورد.

سیب

خیلی‌ها تصور می‌کنند میوه‌ها در رژیم غذایی دیابتی‌ها جایی ندارند اما این درست نیست. فرد دیابتی می‌تواند میوه‌هایی با شاخص گلیسمی پایین یا متوسط (مانند سیب) مصرف کند. خوردن یک عدد سیب در روز، فواید دیگری نیز دارد چون حاوی فیبر زیاد و ویتامین C بوده و چربی نیز ندارد. ضمناً سیب اسنگ خوبی است که به راحتی می‌توانید با خود همراه داشته باشید. همچنین می‌توانید سیب را بپزید و با کمی دارچین به عنوان دسر یا یک اسنگ گرم میل کنید.

بادام

بادام که پای ثابت آجیل است سرشار از منیزیم می‌باشد

چند بررسی ساده سلامت در منزل



مشکلی اساسی مطمئن شوید.

ابروها؛ سلامت تیروئید

اگر متوجه کم‌پشت شدن غیر معمول ابروهای تان شدید، بهتر است آن را از علایم کم‌کاری تیروئید (شرایطی که در آن غده تیروئید به اندازه کافی هورمون تولید نمی‌کند) بدانید. به ویژه اگر شرایط دیگری مثل افزایش وزن، احساس خستگی یا افسردگی را نیز تجربه می‌کنید.

تغییرات دمایی بدن؛ سلامت گردش خون

توجه به تغییرات دمایی بدن به ویژه در شرایط دمایی شدید می‌تواند شما را از سلامت رگ‌ها و گردش خون آگاه کند. گرمای بیش از حد، استرس و خوردن غذای بسیار تند ممکن است باعث برافروختگی صورت، قرمزی گونه‌ها و بینی شود. این شرایط بدان معنی است که رگ‌های خونی در حال گشاد شدن هستند و این نشانه خوبی نیست، به خصوص اگر بین ۳۰ تا ۵۵ سال سن دارید. سرد بودن دست‌ها و پاها هم نشانه ضعف گردش خون است که می‌تواند به بیماری رینود (شرایطی است که قسمت‌هایی از بدن مانند انگشتان دست و پا، نوک بینی و گوش‌ها بی‌حس و سرد می‌شود) منجر شود.

شاخص توده بدنی؛ سلامت وزنی

اندازه‌گیری شاخص توده بدنی (BMI) برای سنجش سلامت وزن، بسیار متداول است. برای اندازه‌گیری BMI باید اندازه وزن (بر حسب کیلوگرم) را تقسیم بر مجذور اندازه قد (بر حسب متر) کنید BMI. طبیعی عددی بین ۱۸.۵ تا ۲۴.۹ است. اگر BMI شما بین ۲۵ تا ۳۰ باشد در ردیف افراد دارای اضافه وزن قرار می‌گیرد و BMI بالاتر از ۳۰ به این معناست که در گروه افراد چاق قرار دارید.

روزنامه خراسان - یاسمین مشرف: ما همیشه از بیماری‌ها گریزان هستیم. به ویژه اگر بدانیم که یک بیماری می‌تواند مزمن یا تهدیدکننده زندگی باشد. بدترین قسمت ماجرا این است که گاهی قبل از آن که متوجه بیماری خود شویم، علایم مشکل به علایمی اجتناب‌ناپذیر تبدیل می‌شود. خودآزمایی‌های زیر می‌تواند کمک کننده باشد.

رنگ چشم‌ها؛ کلسترول بالا

شاید برایتان عجیب باشد، اما وجود سفیدی غیرطبیعی در چشم مثل وجود یک خط سفید دور عنبیه همچنین پلک چشم، دارای رنگ متمایل به زرد از نشانه‌های جدی بالا بودن کلسترول است.

شکل و اندازه خال‌ها؛ بیماری‌های پوستی

خال‌ها معمولاً بی‌ضرر هستند، اما اگر متوجه شدید بیشتر از ۵۰ خال روی بدن تان وجود دارد باید آن را یک علامت هشدار بزرگ در نظر بگیرید، به خصوص اگر خال‌ها رنگ‌های مختلفی دارند، از نظر اندازه رشد می‌کنند، ملتهب به نظر می‌رسند یا لبه‌های دنداندار دارند.

ویژگی‌های مواد دفعی؛ سلامت روده‌ها

با توجه به ویژگی‌های مدفوع می‌توانیم از سلامت روده‌ها، روند هضم غذا و سطح آب رسانی به بدن آگاه شویم. به عنوان مثال رنگ زرد مدفوع می‌تواند نشانه چربی اضافی به دلیل یکی از اختلالات سوء جذب از جمله بیماری سلیاک باشد؛ رنگ سیاه یا قرمز مدفوع نیز گاهی از خون ریزی معده یا روده حکایت می‌کند. ادرار کم‌رنگ نشانگر شرایط خوب سلامت است و رنگ زرد تیره آن ممکن است به معنای کمبود آب بدن باشد. اگر این تغییرات بیش از سه هفته طول بکشد با پزشک خود تماس بگیرید تا از نبود

نسبت دور کمر به باسن؛ چاقی شکمی

نسبت اندازه دور کمر به دور باسن (WHR)، شاخصی برای برآورد احتمال بروز چاقی شکمی و در نتیجه، مشکلات قلبی عروقی است. نتایج بسیاری از تحقیقات نشان می‌دهد نسبت دور کمر به دور باسن ۰/۸۵ یا کمتر برای زنان و ۰/۹ یا کمتر برای مردان نشان‌دهنده سلامت بیشتر و باروری بالاتر است.

بالا بودن این نسبت می‌تواند یکی از نشانه‌های اضافه وزن و چاقی باشد که از مهم‌ترین خطرات برای سلامتی به شمار می‌رود.

سازمان بهداشت جهانی نسبت دور کمر بالاتر از یک را برای مردان و زنان به عنوان مقیاس چاقی شکمی و عامل خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و دیگر بیماری‌های مرتبط با اضافه وزن تعیین کرده است. برای اندازه‌گیری این نسبت، اندازه دور مفصل ران را که از پهن‌ترین قسمت باسن عبور می‌کند و محیط دور کمر را که باریک‌ترین قسمت کمر و درست بالای ناف است، اندازه‌گیری و اندازه دور کمر را بر اندازه دور باسن تقسیم کنید.

رنگ کف دست و چهره؛ کم‌خونی

کم‌خونی فقر آهن، افراد زیادی را در جهان تحت تاثیر قرار می‌دهد. با وجود این، هنوز هم آگاهی زیادی در مورد کم‌خونی و مشکلات سلامت ناشی از آن مانند خستگی، ضعف، تپش قلب، تنگی نفس، سردرد و سرگیجه وجود ندارد. کمبود آهن در خون معمولاً با تغییرات قابل مشاهده در بدن همراه است. بررسی‌های ساده‌ای که خودتان می‌توانید انجام دهید شامل بررسی قرمزی لثه، کف دست و قسمت داخلی پلک‌هاست. اگر هر یک از این موارد از حد معمول کم‌رنگ‌تر به نظر برسند، بهتر است با پزشک‌تان برای انجام آزمایش خون مشورت کنید.

منبع: everydayhealth

چرا نباید شب‌ها

برنج و ماکارونی بخوریم؟

مصرف کنید که برای شما این امکان را فراهم می‌آورد تا با شکمی سیر به رختخواب بروید و به طور مناسب استراحت کنید. اما این را به یاد داشته باشید که نباید حاوی گلوکز باشد و به عنوان گلیکوژن در بدن ذخیره نشود. با افزایش سن، داشتن کربوهیدرات‌ها در وعده‌های غذایی کمتر ضروری می‌شود. در مقابل، برای جلوگیری از آسیب دیدگی و از بین رفتن ماهیچه‌ها، نیاز به پروتئین افزایش می‌یابد.

به همین دلیل، ماکارونی و برنج، هم در شب و هم در هر ساعت از روز، به غذاهای ثانویه یا باقیمانده در رژیم غذایی بعد از پروتئین و چربی‌ها تبدیل می‌شوند.

مصرف برنج و ماکارونی برای افراد دیابتی چگونه است؟ در این حالت، لازم است بیماران دیابت نوع ۱ را از بیماران دیابت نوع ۲ متمایز کنیم. در مورد افراد دیابتی از نوع ۱، لازم است که آنها برای کنترل منحنی گلوکز خون شان، یک وعده کربوهیدرات در شب مصرف کنند.

اما در مورد حالت دوم، حذف مصرف کربوهیدرات‌ها از شام و حتی روزهای خاص می‌تواند مثبت باشد. به این ترتیب، وزن بدن آنها کاهش پیدا می‌کند و کنترل گلوکز خون بهبود می‌بخشد و منجر به بهبود علائم بیماری و کاهش عوارض ناشی از آن می‌شوند.

نتیجه‌گیری

شما می‌توانید شب‌ها ماکارونی و برنج را بخورید تا زمانی که دلیل این مصرف مربوط به ورزش باشد. در مورد افراد کم تحرک یا افرادی که می‌خواهند وزن کم کنند، بهترین کار کاهش مصرف کربوهیدرات‌ها در حد ممکن است.

ساده‌ترین راه در این مورد، عدم مصرف ماکارونی و برنج در وعده غذایی شبانه است، زیرا هنگام خواب کمتر دچار گرسنگی می‌شوید؛ بنابراین، کاهش کالری مصرفی قابل تحمل خواهد شد. این را در خاطر داشته باشید!

منبع: steptohealth

با این حال، اگر می‌خواهید وزن خود را کم کنید، یک راه حل این است که کربوهیدرات‌ها را از شام خود حذف کنید و در طول روز نیز زمانی که ناشتا هستید ورزش کنید. اما اگر ورزش صبحگاهی انجام دهید باید از شدت تمرینات بکاهید تا خطرات و آسیب‌های احتمالی را به حداقل برسانید.

خوردن ماکارونی یا برنج در شب واکنش افزایش انرژی در بدن دارد و عمدتاً به ورزشکاران که تمرینات کاردیو (هوازی) انجام می‌دهند پیشنهاد می‌شود. این افراد از خوردن این غذاها سود زیادی خواهند برد. در واقع، این مواد در بدن به بخشی اساسی در بهبود عملکردشان تبدیل می‌شوند.

این ورزشکاران هنگام انجام تمرینات هوازی، گلیکوژن بیشتری مصرف می‌کنند در نتیجه قبل از مسابقه باید کربوهیدرات زیادی مصرف کنند. در این شرایط، رسوبات عضلانی و کبدی ابتدا در طی ۲۴-۴۸ ساعت خالی می‌شوند. سپس، آنها مقدار زیادی از ذخایر را نگهداری می‌کنند و از فعالیت این مواد مغذی در فعالیت‌های فیزیکی استفاده می‌کنند.

این استراتژی‌ها معمولاً از نظر تمرینات قدرتی، دسته بندی وزنی یا ورزش‌های استقامتی غیر هوازی محبوب هستند. علاوه بر این، آنها شامل مصرف مقادیر زیادی برنج و ماکارونی در وعده شام هستند.

در چه صورت نباید شب‌ها ماکارونی و برنج بخورید؟

افراد کم تحرکی که به طور منظم ورزش نمی‌کنند، کربوهیدرات‌ها در شب کارایی ندارند. آنها ممکن است در اولین وعده‌های غذایی در روز، به خصوص برای کاهش اشتها اهمیت بیشتری داشته باشند.

با این حال، بهتر است از خوردن آنها در شب پرهیز کنید و در عوض، پروتئین و سبزیجات مصرف نمایند؛ بنابراین، شما باید وعده‌های غذایی بزرگی با چگالی کم انرژی

وبسایت فرارو: آیا متخصصان تغذیه توصیه می‌کنند شب‌ها ماکارونی و برنج بخورید؟ مباحث زیادی پیرامون داشتن چنین وعده‌های غذایی برای شام وجود ندارد. با این حال، همه این‌ها به شرایط هر فرد بستگی دارد. در این مقاله، درباره این مبحث بیشتر توضیح خواهیم داد.

یک اعتقاد رایج در بین افراد جامعه در مورد تغذیه این است که خوردن ماکارونی یا برنج در شب ایده خوبی نیست، زیرا باعث افزایش وزن می‌شود یا این که برای سلامتی بد است. حقیقت این است که این غذاها را می‌توان در هر ساعت از روز میل کرد، تنه‌ها در نظر گرفتن آنچه امروز می‌خواهیم با شما در این مطلب به اشتراک بگذاریم.

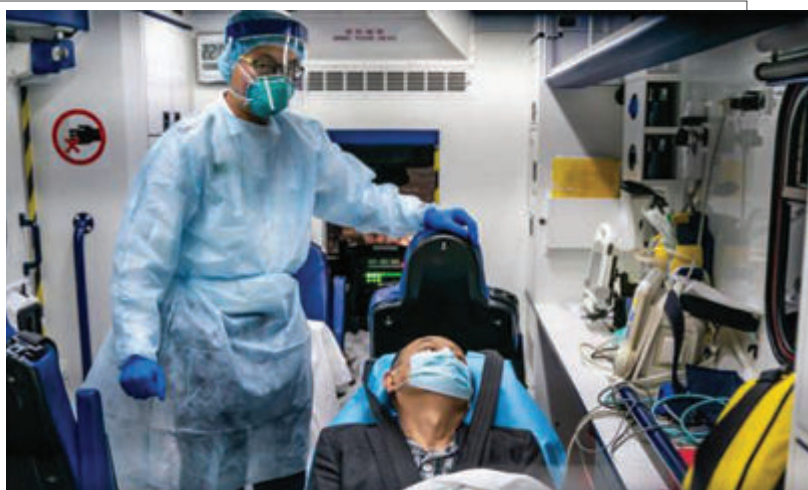
اولین چیزی که باید در نظر بگیرید این است که این غذاها سرشار از انرژی هستند؛ بنابراین، نقش آنها تأمین انرژی و کمک به بازیابی بدن پس از ورزش است؛ بنابراین، این غذاها باید برای این منظور استفاده شوند، سپس برای طعم دلپذیرشان خورده شوند.

در چه صورت می‌توانید شب‌ها ماکارونی و برنج بخورید؟

اگر در طول روز مقدار زیادی کربوهیدرات مصرف نکرده اید و ورزش کرده اید (به خصوص بعد از ظهر)، ایده خوبی است که این غذاها را در شب مصرف کنید. عملکرد اصلی آنها کمک به بازیابی انرژی و توان فیزیکی بدن خواهد بود؛ بنابراین، آنها به ساختن گلیکوژن ماهیچه و کبد کمک می‌کنند.

اگر آنها را نخورید و صبح روز بعد ورزش شدید انجام دهید، خطر آسیب دیدگی عضلات افزایش می‌یابد؛ بنابراین، لازم است قبل از انجام تمرینات با شدت زیاد، اطمینان حاصل کنید که سطح گلوکز و گلیکوژن ماهیچه مناسب است.





می‌برد. پزشکان سعی کردند که او را با استفاده از یک ریه مصنوعی درمان کنند، ولی این هم آفاقه نکرد و نهایتاً فشار خونش به شدت پایین آمد و از سینه پهلوی شوک عفونی مرد.

احتمال مرگ افراد مسن تر بیشتر است

در آمار مرگ‌ومیر ناشی از این بیماری الگویی واضح دیده می‌شود.

به گفته مرکز مراقبت و پیشگیری بیماری‌های چین، کمتر از نیم درصد بیماران زیر ۵۰ سال جان خود را از دست داده‌اند.

اما بعد از آن به سرعت بر تعداد جان‌باختگان افزوده می‌شود:

* ۱۳ درصد پنجاه و چند سال داشتند.

* ۳۶ درصد شصت و چند سال داشتند.

* ۸ درصد هفتاد و چند ساله بودند.

* ۱۵ درصد بالای هشتاد سال داشتند.

البته میزان واقعی مرگ‌ومیر ممکن است بیشتر از این‌ها باشد، چرا که بعضی از بیمارانی که در حال حاضر تحت مداوا قرار دارند شاید در آینده فوت کنند و خیلی از موارد خفیف بیماری نیز هرگز کشف نمی‌شوند؛ و البته آن‌هایی که از قبل بیمار بوده‌اند.

آمار مرگ‌ومیر در بین کسانی که مشکل دیگری نداشته‌اند تنها ۰.۹ درصد است.

اما بر این اساس افزایش پیدا می‌کند:

* ۶ درصد کسانی که فشار خون بالا دارند.

* ۶ درصد کسانی که از مشکلات مزمن ریوی رنج می‌برند، مثل کسانی که سال‌ها سیگار کشیده‌اند.

* ۷ درصد مبتلایان به دیابت.

* ۱۱ درصد بیماران قلبی و عروقی.

منبع: bbc

اما تیم‌های پزشکی مستقر در بیمارستان ژونگنان دانشگاه ووهان و بیمارستان جینینتان در ووهان می‌گویند که همه این علائم در همه بیماران دیده نمی‌شود.

از علائم دیگر می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

* ۳۱ درصد تنگی نفس داشتند.

* ۱۱ درصد بدن درد داشتند.

* ۹ درصد دچار گیجی بودند.

* ۸ درصد سردرد داشتند.

* ۵ درصد گلودرد داشتند.

این بیماری می‌تواند به سینه‌پهلو - التهاب ریه‌ها و آب‌گرفتگی کیسه‌های هوا - تبدیل شود و در نهایت باعث نارسایی ریوی شود.

اما این گزارش صرفاً شامل مواردی می‌شود که بیمار به خاطر شدت بیماری در بیمارستان بستری شده است. خیلی از موارد خفیف این بیماری کشف‌نشده باقی می‌مانند.

اولین مرگ و میر

بر اساس مقاله‌ای که در مجله پزشکی لنست منتشر شده است، دو بیمار اولی که در بیمارستان جینینتان فوت کردند ظاهراً در سلامت کامل بودند، اما سال‌ها بود که سیگار می‌کشیدند و به همین خاطر ریه‌های ضعیفی داشتند. بیمار اول مردی ۶۱ ساله بود که هنگام ورود به بیمارستان شدیداً سینه‌پهلو کرده بود.

او مشکلات حاد تنفسی داشت، یعنی ریه‌هایش نمی‌توانستند به اندازه‌ای که برای زنده ماندن لازم است اکسیژن به بدنش برسانند.

عاقبت دستگاه تنفس مصنوعی نیز کفایت نکرد و قلبش به خاطر نارسایی ریوی از کار افتاد. او ۱۱ روز بعد از بستری شدن درگذشت. بیمار دوم هم که مردی ۶۹ ساله بود از مشکلات حاد تنفسی رنج

برترین‌ها؛ مبارزه با ویروس جدید کرونا برای دکترها مبارزه‌ای با ناشناخته‌ها بوده است. این ویروس چگونه به بدن حمله می‌کند؟ عوارض آن چیست؟ چه کسانی ممکن است به شدت مریض شوند یا جان خود را از دست دهند؟ روش درمانش چیست؟ مطالعاتی که پزشکان در خط مقدم در ووهان با شیوع این ویروس انجام داده‌اند در حال یافتن پاسخ به این سوال‌ها است.

علائم بیماری اغلب خفیف است

مرکز مراقبت و پیشگیری بیماری‌های چین بیش از ۴۴ هزار مورد ابتلای تاییدشده را بررسی کرده است و نتایج را در قالب گزارشی منتشر کرده است.

بر اساس این گزارش:

* ۸۱ درصد خفیف است.

* ۱۴ درصد به علائم سخت مبتلا می‌شوند.

* در ۵ درصد نیز وضع بیمار رو به وخامت می‌گذارد.

برخلاف گزارش‌های اولیه که نشان می‌داد مردها بیشتر به این بیماری مبتلا می‌شوند، این گزارش نشان می‌دهد که تفاوتی بین زنان و مردان وجود ندارد.

تب و حمله به ریه

این ویروس که ۲-SARS-Cov نام دارد به جای درگیر کردن بینی باعث عفونت بافت‌های نرم و مجاری تنفسی در اعماق ریه‌ها می‌شود.

تب، خستگی و سرفه خشک متداولترین علائم در بین بیمارانی است که در بیمارستان بستری شده‌اند.

ویروس کرونا با بدن چه می‌کند؟

درباره نوشیدن آب؛ کدام درست و کدام غلط است؟

آنهاس که تعیین می‌کند پوست تا چه اندازه خشک یا مرطوب باشد. آبی که می‌نوشیم چندان نمی‌تواند به اپیدرم که سطحی‌ترین لایه پوست است دسترسی پیدا کند.

۴. آب نوشیدن به کاهش وزن کمک می‌کند

بله این واقعیت دارد. آب نوشیدن به‌طور مشخص کاهش وزن را هدف قرار نمی‌دهد، اما می‌تواند در پروسه لاغری تاثیرگذار باشد. وقتی در رژیم غذایی روزانه آب بیشتری بنوشید میل کمتری به دیگر نوشیدنی‌های شیرین و کالری‌دار خواهید داشت و این به‌طور غیرمستقیم منجر به لاغری شما می‌شود. علاوه بر این، نوشیدن آب می‌تواند به شما احساس سیری بدهد و در نتیجه در وعده غذایی پیش رو، غذای کمتری میل کنید. مطالعات جدید نشان داده نوشیدن آب، به‌خصوص آب سرد، می‌تواند متابولیسم را افزایش دهد و در واقع روند لاغری را تسریع کند. هر نیم لیتر آب حدوداً ۳۰ درصد سرعت متابولیسم را بالا می‌برد.

۵. ادرار زرد رنگ نشانه دهیدراته بودن یا کم آبی بدن است

این باور درست نیست. ممکن است در مواقعی اینطور باشد و کم آبی بدن رنگ ادرار را تغییر دهد، اما این‌طور نیست که همیشه این رنگ زرد ناشی از کم آبی باشد. در حالت ایده آل ادرار باید به رنگ زرد روشن باشد و اگر رنگ زرد تیره پیدا کند فاکتورهای بسیاری می‌تواند عامل آن باشد که باید بررسی شود. پس فقط با نوشیدن آب بیشتر نمی‌توانید این مسئله را برطرف کنید.

۶. اگر زیاد تشنه می‌شوید یعنی بدن شما دچار کم آبی است

این باور اشتباه است. اگر تشنه هستید حتماً باید آب بنوشید، اما تشنگی الزاماً دلیل بر دهیدراته بودن بدن شما نیست. تشنگی مکرر می‌تواند به دلایل دیگری اتفاق بیفتد. مثلاً اگر کسی مکرر در طول خواب از تشنگی بیدار می‌شود باید از نظر قند خون و دیابت مورد بررسی قرار گیرد.

۷. در طول ورزش بهتر است به جای آب نوشیدنی‌های ورزشی بنوشید

چنین چیزی واقعیت ندارد. هرچند که نوشیدنی‌های ورزشی در تبلیغات بسیار ایده‌آل به نظر می‌رسند، اما در واقع آب است که می‌تواند تمام آن مایعاتی را که بدن شما برای انجام هرگونه فعالیت ورزشی نیاز دارد فراهم کند. مایعات کافی به خصوص آب برای تمام ورزشکاران در همه رده‌های سنی بسیار مهم است و حرارت بدن را حین تمرینات دفع می‌کند. از طرف دیگر همین آب است که انرژی و مواد مغذی را انتقال می‌دهد.

نوشیدنی‌های ورزشی و ویتامینه ممکن است طعم بهتری داشته باشند، اما برای هیدراته کردن بدن در طول ورزش ضروری نیستند. لاکل در اغلب موارد به قیمت‌شان نمی‌آرزند. البته این را به خاطر بسپارید که دوندگان ماراتن یا ورزشکاران حرفه‌ای ممکن است به مکمل‌هایی نیاز داشته باشند که به بطری آب‌شان اضافه کنند تا نمک و املاحی که به واسطه تعریق شدید در یک پروسه زمانی طولانی از بدنشان دفع می‌شود را جبران کنند. اما این چیزی نیست که برای افراد عادی که در سطح متوسط در باشگاه‌ها به تناسب اندام نرمش می‌کنند نیاز باشد.

۸. بطری پلاستیکی آب را نباید دوباره استفاده کنید

بله درست است. بطری‌های پلاستیکی آب نباید پس از به اتمام رسیدن دوباره پر و استفاده شوند. این بطری‌ها در اثر استفاده مکرر برخی مواد شیمیایی را به بدن شما انتقال می‌دهند. گذشته از این اگر بهداشت بطری به درستی رعایت نشود می‌تواند برخی باکتری‌ها را هم منتقل کند. آب مایه حیات است با تامل در این نکات سعی کنید به درستی و به میزان کافی از آن بنوشید.



برترین‌ها - بنفشه رحمانی: در اینکه آب مایه حیات است و همه ما برای ادامه حیات به آن نیاز داریم شکی نیست، اما چیزهایی که معمولاً درباره آب می‌شنویم چقدر درست و چقدر غلط است؟ در مورد مسئله‌های ساده، اما حیاتی مثل آب نوشیدن در کنار همه واقعیت‌ها، باورهای غلط و کج‌فهمی‌های زیادی هم وجود دارد که از فواید و مضرات احتمالی آب نوشیدن می‌گوید. بیایید باهم با چند تا از حقایق و خرافه‌ها آشنا شویم.

۱. روزانه هشت لیوان آب بنوشید مایعات دیگر قبول نیست؛ فقط آب!

اگر یک باور غلط وجود داشته باشد که هرگز نتوان آن را از بین برد این است که هر کسی باید روزانه هشت لیوان آب و فقط آب بنوشد. هرچند که آب در دسترس‌ترین و اقتصادی‌ترین نوشیدنی است که بدن شما را هیدراته نگه می‌دارد، ولی تحقیقات جدید نشان داده خانم‌ها باید تلاش کنند روزانه دو لیتر آب معادل هشت لیوان و آقایان سه لیتر یا دوازده لیوان مایعات دریافت کنند؛ مایعات نه فقط آب! هیچ کس بطور دقیق نمی‌داند این باور غلط که حتماً باید روزی هشت لیوان آب نوشید از کجا نشأت می‌گیرد، اما واقعیت این است که اولاً این موضوع بستگی به جنسیت هم دارد یعنی برای خانم‌ها ۸ لیوان و برای آقایان ۱۲ لیوان است، دوماً اینکه نوشیدن مایعات مهم است نه فقط آب.

۲. آب نوشیدن سموم بدن را دفع می‌کند

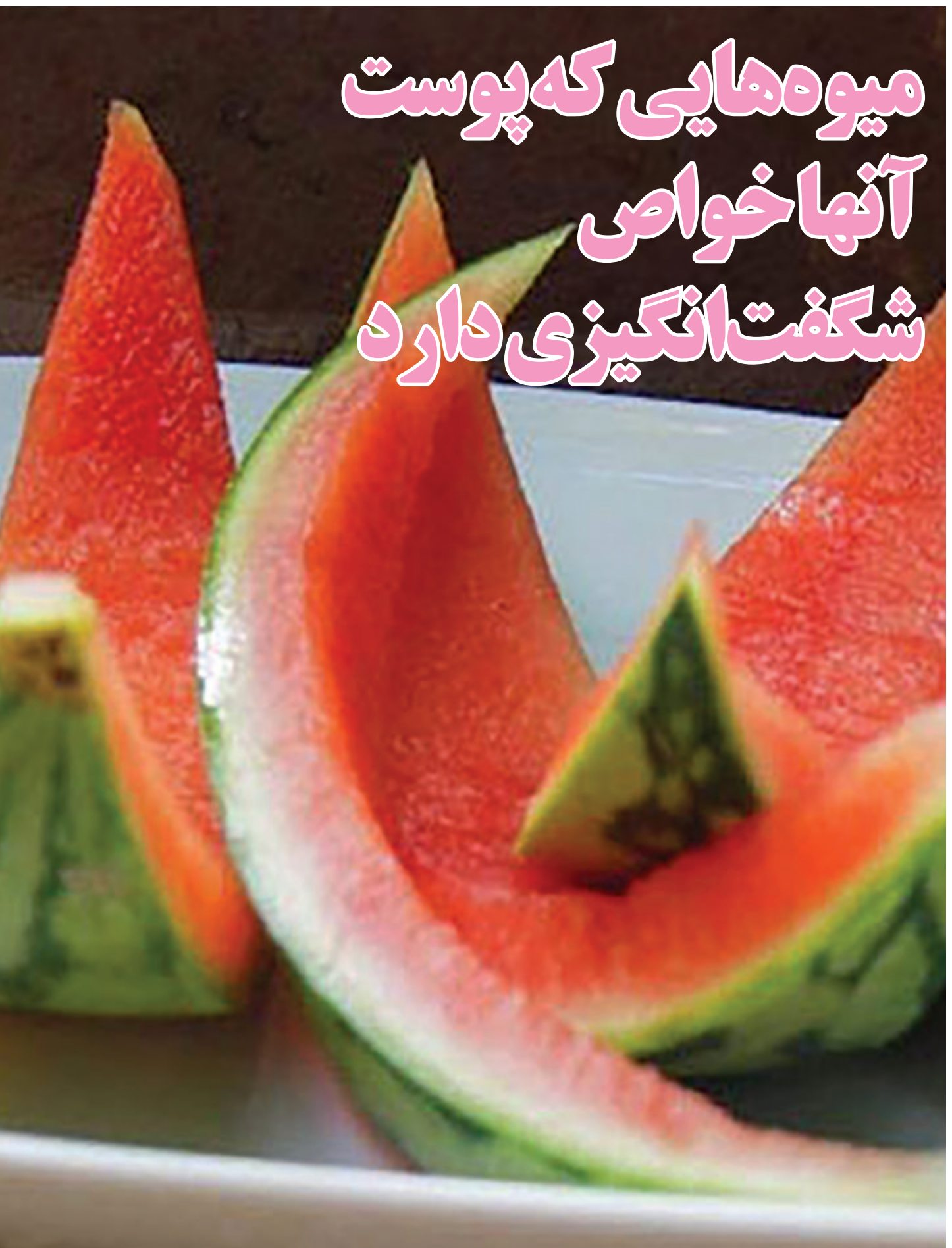
بله این واقعیت دارد. درست است که آب لزوماً سموم را خنثی نمی‌کند، ولی کلیه‌ها را و می‌دارد تا بدن را از شر بسیاری از مواد زائد و مضر خلاص کنند. اگر آب کافی ننوشید کلیه‌های‌تان آن حجم از مایعات را که برای کارکرد درست نیاز دارند دریافت نمی‌کنند در نتیجه نمی‌توانند وظیفه‌شان را به خوبی انجام دهند. اگر بدن آب کافی دریافت نکند متابولیسم بدن نمی‌تواند آنطور که باید و شاید مواد زائد را دفع کند و بدن همچنان مواد سمی را با خود نگه می‌دارد که این امر سلامت ما را به مخاطره می‌اندازد.

۳. آب نوشیدن پوست شما را مرطوب نگه می‌دارد

این باور غلط است. باور جمعی همیشه بر این بوده که هیدراته نگه داشتن بدن به صورت مناسب و مداوم، پوستی جوان و درخشان برای ما به ارمغان می‌آورد حال آنکه در واقعیت میزان آبی که می‌نوشیم نقش بسیار کوچکی در ظاهر پوست ما دارد مگر اینکه بدن فرد به شدت دچار کم‌آبی یا به اصطلاح دهیدراته باشد، در این صورت افزایش قابل توجه میزان آب مصرفی از خشک شدن پوستش جلوگیری می‌کند.

اساساً سطح رطوبت پوست ارتباط کمی با عوامل داخلی همچون مواد خوراکی دریافتی و نوشیدن آب دارد. در عوض عوامل دیگری همچون پاکسازی و تمیز نگه داشتن آن، محیط اطراف، تعداد غدد چرب ساز و چگونگی کارکرد و میزان ترشح

میوه‌هایی که پوست آنها خواص شگفت‌انگیزی دارد



که سلامت استخوان را تقویت کرده، از لخته شدن خون جلوگیری کرده و بینایی را بهبود می‌دهد.

پوست سیب

خوردن سیب از شما در برابر طیف وسیعی از بیماریها مانند عفونت‌ها محافظت می‌کند اما پوست این میوه هم خالی از فایده نیست. پوست سیب حاوی فلاوونیدهاست که ماده‌ای شیمیایی موجود در سیب می‌باشد که سلول‌های سرطانی را نابود کرده و عملکرد ایمنی بدن را تقویت می‌کند. یکی از حقایق جالب در مورد پوست سیب این است که حاوی اسید اورسولیک است که به دلیل خواص کالری سوزی‌اش، وزن اضافی را کاهش می‌دهد.

پوست لیموترش

پوست لیموترش خواص زیادی برای زیبایی دارد و به عنوان مرطوب کننده‌ای طبیعی و پاک‌کننده برای پوست است. پوست لیموترش به کاهش وزن کمک می‌کند، از مشکلات دهان و دندان پیشگیری می‌کند (مانند اسکوربوت و تورم لثه) و سلامت استخوانها را تقویت می‌نماید. ضمناً پوست لیموترش حاوی سالوسترول Q40 و لیمونن است و ترکیبات ضدسرطانی و آنتی‌اکسیدانهایی دارد که سموم را دفع کرده و استرس را کاهش می‌دهند.

آن سرشار از فواید زیادی برای سلامتی است. پوست انار می‌تواند به طور موثر با آکنه و جوش و کهیر مبارزه کند، ریزش مو را متوقف کند و از شوره‌ی سر جلوگیری کند. سایر خواص پوست انار شامل پیشگیری از بیماری قلبی، تسکین گلو درد، تقویت سلامت استخوانها، کمک به بهداشت دهان و سلامت روده‌ها می‌شود.

پوست هندوانه

قسمت سفید رنگ پوست هندوانه، مواد مغذی فراوانی دارد که برای سلامتی مفیدند. پوست هندوانه که معمولاً آن را دور می‌ریزید می‌تواند به کاهش وزن کمک کند. ضمناً وقتی پوست این میوه را به پوست‌تان می‌مالید با زدودن ذرات آلوده آن را تمیز می‌کنید. فایده‌ی دیگر پوست هندوانه این است که رادیکال‌های آزاد روی پوست را خنثی می‌کند، بنابراین از آسیب پوست جلوگیری می‌کند.

پوست خیار

در بیشتر موارد، پوست خیار را مصرف نمی‌کنیم و تصور می‌کنیم فقط خود میوه‌ی خیار دارای آنتی‌اکسیدان و مواد مغذی است. اما پوست خیار، فیبر زیادی دارد و کم کالریست که برای کاهش وزن و پیشگیری از یبوست سودمند است. پوست این میوه‌ی خوشمزه سرشار از بتا کاروتن، نوعی ویتامین A و ویتامین K است

برترین‌ها - ترجمه از هدی بانگی: میوه‌ها سرشار از مواد مغذی‌اند و برای سلامتی و زیبایی فواید شگفت‌انگیزی دارند. اما پوست میوه نیز مانند خود میوه خواصی دارد.

پوست پرتقال

پوست پرتقال برای کاهش وزن بسیار مفید است و به عنوان لایه برداری طبیعی و موثر برای سفید کردن پوست عمل می‌کند. پوست پرتقال، به سلامت دهان، تسکین مشکلات تنفسی، پیشگیری از یبوست و برطرف کردن سوزش معده کمک می‌کند. پوست پرتقال از سرطان پیشگیری می‌کند و ریسک بیماری قلبی را پایین می‌آورد.

پوست موز

آیا می‌دانستید که سابیدن قسمت داخلی پوست موز روی دندانها می‌تواند آنها را سفید کند؟ ضمناً قرار دادن پوست موز روی پوست سوخته، درد و سوزش را تسکین می‌دهد. مالیدن پوست موز روی ترکهای پاشنه پا در عرض یک هفته نتایج خوبی خواهد داشت.

پوست انار

پوست سفت و قرمز انار مانند دانه‌های ریز و خوشمزه‌ی



می‌کنند

از سنگ کلیه جلوگیری می‌کند

نوشیدن کمی چای سبز به صورت روزانه روش مناسبی برای کاهش احتمال تجمع کلسیم در کلیه و تشکیل سنگ کلیه است. عصاره چای سبز تولید رسوبات کلسیمی‌اگزالات و ابعاد آنها را کاهش می‌دهد. این رسوبات در کلیه قرار می‌گیرند و باعث به وجود آمدن سنگ می‌شوند.

با پوسیدگی دندان مبارزه می‌کند

کانچین، نوعی آنتی‌اکسیدان که در چای سبز یافت می‌شود، قادر است ویروس و باکتری‌هایی که باعث عفونت حلق، پوسیدگی دندان و دیگر آسیب‌های دهانی می‌شوند را از بین ببرد.

چه زمانی چای سبز نخوریم؟

این نکته را بدانید که در برخی مواقع هم باید از نوشیدن چای سبز اجتناب کرد. مصرف این چای نباید بیشتر از دو فنجان در روز انجام شود چرا که مقدار اضافی آن تأثیرات منفی بر سلامتی دارد و ممکن است عوارضی مانند سردرد، عصبانیت، اسهال، خواب دشوار، کج خلقی، افزایش ضربان قلب و سرگیجه در فرد به وجود آورد.

به یاد داشته باشید که در حین مصرف دارو، به دلیل کافئین موجود در چای سبز از نوشیدن آن دوری کنید. زمانی که کافئین با مواد دیگر ترکیب شود، تأثیرات ناخواسته‌ای به همراه می‌آورد.

همچنین پزشکان و متخصصان پیشنهاد می‌کنند زنان باردار و شیرده هم از نوشیدن چای سبز پرهیز کنند. دلیل این مسئله تأثیرات منفی است که ممکن است در کودک دیده شود.

بیماران مبتلا به فشار خون بالا، کم‌خونی و مشکلات گوارشی هم باید از مصرف روزانه چای سبز دوری کنند. اگر در این شرایط می‌خواهید چای سبز مصرف کنید، بهتر است حجم آن کم باشد و البته تحت نظر پزشک آن را دنبال کنید.

مصرف صحیح چای سبز است که تعیین می‌کند آیا این ماده می‌تواند برای سلامتی تان مفید باشد یا ممکن است باعث بروز مشکل در بدن شود. به عنوان مثال بسیاری از افراد برای کاهش وزن میزان زیادی چای سبز مصرف می‌کنند و متوجه نیستند که ممکن است باعث آسیب رساندن به بدن خود شوند.

فراموش نکنید که نباید بیش از دو فنجان در روز چای سبز بنوشید. با مصرف صحیح این ماده می‌توانید اثرات مثبت آن بر سلامتی و احساس شادابی را مشاهده کنید. منبع: steptohealth.com



شریان‌های خونی را پاک می‌کند. همچنین این مواد میزان لیپید اضافی موجود در خون را کنترل می‌کنند. بسیاری از متخصصان ادعا دارند مواد فعال موجود در چای سبز احتمال حمله‌های قلبی، سکت و اختلال ترومبوز را کاهش می‌دهد.

احتمال ابتلا به مشکلات چشمی را کم می‌کند

چای سبز علاوه بر پلی‌فنول‌ها، حاوی موادی مانند ویتامین ث، ویتامین‌ای و زئاگزانتین است که توسط بافت‌های مختلف چشم جذب می‌شوند. این بافت‌ها شامل شبکیه است و به جلوگیری از پیشرفت بیماری آب سیاه و دیگر بیماری‌های چشمی کمک می‌کنند. این مواد به همراه آنتی‌اکسیدان‌های قوی، استرس‌آکسیداسیون سلولی که دلیل اصلی دژنراسیون بینایی است را کاهش می‌دهند.

با زگیل مبارزه می‌کند

نوشیدن هر روزه چای سبز از شیوع و گسترش ویروس پاپیلومانسائییا (HPV) که عامل زگیل است، جلوگیری می‌کند. اپی‌گالوکتشینگالات، یکی از ترکیبات اصلی چای سبز مانع چرخه سلولی می‌شود. در واقع چرخه سلولی است که اجازه گسترش و پخش شدن رابه ویروس HPV می‌دهد.

بر بیماری آلزایمر و پارکینسون اثر می‌گذارد

چای سبز اثرات مخرب رادیکال‌های آزاد را کاهش می‌دهد. مطالعات انجام شده نتایج مثبت این نوشیدنی طبیعی بر جلوگیری از بیماری‌های مغزی را هم نشان می‌دهد. تأثیرات امیدوارکننده این نوشیدنی بر محافظت از رشد بیماری‌هایی مانند آلزایمر و پارکینسون نیز مشاهده شده است.

آنتی‌اکسیدان‌های موجود در چای سبز یک مانع محافظتی در برابر تأثیرات منفی دژنراسیون یا تباهی سلولی به وجود می‌آورند و فعالیت نورونی را تحریک

برترین‌ها - صدف حقیقت: چای سبز یک نوشیدنی طبیعی است که در طول صدها سال به عنوان بخشی از پزشکی سنتی چینی شناخته شده است. مصرف این گیاه در قاره آسیا در طول چندین قرن گسترده و همگانی شد و این روزها بسیاری از مردم سراسر جهان هر روزه از چای سبز استفاده می‌کنند. این نوع چای برخلاف دیگر چای‌ها از فرآیند تخمیر به دست نمی‌آید.

به همین دلیل همه آنتی‌اکسیدان‌ها و پلی‌فنول‌ها درون آن حفظ می‌شود. پس نوشیدن هر روزه این گیاه دور از ذهن نیست. مواد موجود در چای سبز تأثیرات مثبتی بر سلامتی شما می‌گذارند. باعث کنترل وزن می‌شوند و حتی در پیشگیری از سرطان هم موثر هستند. دلایل بسیار دیگری نیز وجود دارند که مصرف روزانه چای سبز و البته به میزان مشخص را توصیه می‌کنند. چای سبز را تا زمانی که بیش از حد مصرف نکنید، برای بدن مفید است. ماکزیمم میزان مورد استفاده از این گیاه به اندازه دو فنجان در روز است. در این مطلب می‌توانید مهمترین مزایای چای سبز را مطالعه کنید.

مصرف روزانه چای سبز موجب کاهش وزن می‌شود

غلظت بالای پلی‌فنول‌ها در چای سبز باعث افزایش و بهبود متابولیسم بدن و کاهش وزن می‌شود. این ماده آنتی‌اکسیدانی میزان انرژی مصرف شده را افزایش می‌دهد و همچنین قادر است بدن را تحت تأثیر قرار دهد تا کالری جذب شده را به صورت چربی ذخیره نکند.

به جلوگیری از دیابت کمک می‌کند

آنتی‌اکسیدان‌های موجود در این نوشیدنی طبیعی در کنترل سطح گلوکز خون شرکت کرده و موجب جلوگیری از ابتلا به دیابت نوع یک و نوع دو می‌شود. اگر هر روز بعد از صرف غذا چای سبز بنوشید، افزایش مواد قندی درون خون کنترل می‌شود. علاوه بر آن، این نوشیدنی از گرایش بدن به ذخیره قند به شکل چربی جلوگیری می‌کند.

سلامت سیستم قلبی عروقی را حفظ می‌کند

مصرف یک لیوان کوچک چای سبز به صورت روزانه احتمال ابتلا به بیماری‌های مختلف قلبی عروقی را کاهش می‌دهد. برای مثال تجمع و انباشته شدن کلسترول و اختلالات گردش خون برخی از این بیماری‌های احتمالی هستند. آنتی‌اکسیدان‌های موجود در این نوشیدنی مانع از تشکیل لخته خون می‌شود و

اگر هر روز چای سبز بنوشید، در بدن چه اتفاقی می‌افتد؟

رایحه درمانی چیست و چه فوایدی دارد؟



بوته رز و سنجد تلخ در این زمینه کارآمدند. همچنین این اسانس‌ها علاوه بر تسریع بهبود زخم‌ها، به کاهش ضایعات پوستی مانند آگزما و بیماری داء‌الصدف نیز کمک می‌کنند.

۶- کاهش سردرد: رایحه درمانی برای کاهش سردرد راه حل موثری است. عصاره‌ی نعنا فلفلی، اوکالیپتوس و اکلیل کوهی به درمان سردرد و میگرن کمک می‌کند. شما می‌توانید این عصاره‌ها را با روغن گیاهی ترکیب کنید و آن را روی پوست جمجمه، شقیقه و گردن بمالید. روغن بادام، آوآکادو، نارگیل، زردآلو، ذرت و کنجد، روغن‌های مناسبی برای ترکیب اسانس‌های ذکر شده هستند.

۷- درمان بی‌خوابی: عصاره‌ی بابونه، یاسمن، بهارنارنج، چوب صندل و مرزنگوش برای تنظیم خواب بسیار مفیدند.

۸- کاهش درد: در حال حاضر کاهش درد با رایحه درمانی یکی از پرکاربردترین مزیت‌های رایحه درمانی است. اسانس‌های روغنی اسطوخودوس، مریم گلی، سرو کوهی، اوکالیپتوس، اکلیل کوهی و نعنا فلفلی در این زمینه کاربرد دارند.

۹- کمک به هضم غذا: رایحه درمانی باعث بهبود یبوست، سوءهاضمه و نفخ می‌شود. رایحه درمانی همچنین به سوخت و ساز بدن کمک می‌کند و در نتیجه غذا زودتر هضم می‌شود. اسانس‌های روغنی مرکبات نظیر لیمو و پرتغال، عصاره زنجبیل، شوید، رازیانه، بابونه، مریم گلی و اسطوخودوس در این زمینه مفیدند.

۱۰- ترک سیگار: جالب است بدانید استنشام برخی اسانس‌ها به ترک سیگار کمک می‌کند. یکی از معجون‌هایی که برای ترک سیگار مفید است را به شما معرفی می‌کنیم. ابتدا آب نیمی از یک گریپ فروت را بگیرید و آن را توی یک قابلمه بریزید. سپس نیمی از یک پرتقال، ۳۰ میلی لیتر روغن نارگیل، ۵ گرم پونه، ۲۰ میلی لیتر چای بابونه و ۳۰ میلی لیتر روغن زیتون به آن اضافه کنید و تا وقتی که تبدیل به یک محلول همگن و یکدست شود هم بزنید.

محلول بدست آمده را در شیشه‌های کوچک بریزید تا براحتی بتوانید آن را همراه خود داشته باشید. هنگام استفاده چند قطره از آن را روی تکه‌های پنبه بریزید و آن را روی پوست زیر بینی بگیرید و استنشاق عمیقی انجام دهید. این بو باعث می‌شود میل شما به سیگار کاهش یابد.

۴۸ ساعت خارش یا التهابی بر روی پوست ایجاد نشد استعمال خارجی این روغن بی‌ضرر است.

فواید رایحه درمانی

۱- کاهش استرس: یکی از پرکاربردترین مصرف رایحه درمانی، فایده آن در کم کردن اضطراب و استرس است. با یک یا ترکیب چند روغن گیاهی شما نیز به سادگی می‌توانید از آن در خانه استفاده کنید. عصاره‌ی لیمو، اسطوخودوس، ترنج و نوعی گیاه نعنا که به نعنا فلفلی معروف است برای کاهش استرس مفید است. بخصوص عصاره‌ی لیمو به بهبود روحیه و کاهش عصبانیت نیز کمک می‌کند.

۲- کاهش افسردگی: یکی از فواید دیگر رایحه درمانی که طرفداران زیادی دارد استفاده از آن برای بهتر شدن روحیه و کاهش افسردگی است. مزیت آن نسبت به قرص‌های گوناگونی که در بازار موجود این است که عوارض آن قرص‌ها را ندارد، ولی اگر افسردگی شما حاد است بهتر است که به پزشک متخصص مراجعه کنید و به یک روغن گیاهی اکتفا نکنید. بهترین اسانس‌ها برای مقابله با استرس عصاره نعنا فلفلی، گل سرخ، بادرنجویه، بابونه، اسطوخودوس، یاسمن یا روغن میوه‌هایی مانند لیمو، پرتقال، سیب و گریپ فروت هستند.

۳- بهبود حافظه: رایحه درمانی یکی از راه‌هایی است که می‌تواند به عنوان یک شیوه‌ی درمانی تکمیلی برای کاهش نشانه‌های آلزایمر مورد استفاده قرار گیرد. عصاره‌ی مریم گلی بهترین گزینه برای درمان ضعف حافظه است.

۴- افزایش انرژی: شما از طریق رایحه درمانی بدون هیچ گونه عوارض جانبی می‌توانید انرژی خود را برای فعالیت‌های روزانه افزایش دهید. اسانس‌های روغنی زیادی وجود دارند که باعث بهبود گردش خون در بدن و افزایش سطح انرژی می‌شوند. برای مثال عصاره‌ی فلفل سیاه، هل سیاه، دارچین، میخک، سنبل، درخت چای، اکلیل کوهی و مریم گلی برای افزایش انرژی مفیدند.

۵- سرعت بخشیدن به بهبود زخم‌ها و اعضای آسیب دیده: رایحه درمانی باعث افزایش اکسیژن خون و تقویت گردش خون در رگ‌ها می‌شود. همچنین برخی اسانس‌های روغنی خاصیت ضد باکتری دارند. در نتیجه باعث ترمیم سریع‌تر اندام‌های آسیب دیده و زخم‌های عفونی می‌شوند. اسطوخودوس، گل همیشه بهار، میوه

برترین‌ها: آروماتراپی یا رایحه درمانی از دو واژه‌ی آروما به معنی بوی خوش و تراپی به معنای درمان، تشکیل شده است. استفاده از بوها و روغن‌های خاص برای رسیدن به یک میل فیزیکی یا ایجاد یک حالت خوب احساسی و روانی یا کمک به درمان بعضی بیماری‌ها را رایحه درمانی می‌گویند. رایحه درمانی شاخه‌ای از طب گیاهی است که در آن از بعضی روغن‌های گیاهی بوسیله‌ی استنشاق یا ماساژ استفاده می‌شود.

طبق تحقیقات انجام شده، اسانس‌های معطر می‌توانند از طریق بویایی موثر باشند. همچنین مالش آنها بر روی پوست نیز از روش‌های قابل اعتماد درمان است. زیرا مولکول‌های این مواد با ماساژ به راحتی می‌توانند جذب پوست و در نتیجه جذب گردش خون شوند و نتیجه‌ی کارسازی بدهند.

این روغن‌ها و اسانس‌ها گیرنده‌های عصبی حس بویایی را تحریک می‌کنند و در واقع دستگاه بویایی به مرکز کنترل هیجان، حافظه و احساسات جنسی متصل است و در کنترل ضربان قلب، فشار خون، استرس، تنفس، تعادل هورمون‌ها، احساسات و خلق و خو دخالت دارد. در نهایت این پیغام‌های دریافت شده توسط مغز بر جسم و روح انسان تاثیر می‌گذارد و باعث کاهش استرس و مشکلات روحی روانی، رفع دردهای عضلانی، برطرف کردن اختلالات گوارشی و بی‌خوابی و بسیاری موارد دیگر می‌شود.

در رایحه درمانی معمولاً از ترکیب عصاره‌ی چند گیاه استفاده می‌شود و بدین شکل تاثیر بیشتری می‌گذارد. البته شما باید برای ترکیب عصاره‌ها دانش کافی داشته باشید. زیرا اگر سر خود چندین روغن را باهم ترکیب کنید ممکن است ناخواسته یک ترکیب سمی درست کنید. به همین دلیل بهتر است قبل از استفاده با متخصصین در این زمینه مشورت کنید و از عصاره‌ی رقیق شده‌ی گیاهان استفاده کنید تا عوارضی بدن‌بال نداشته باشد.

توصیه می‌شود افرادی که برای اولین بار این روغن‌ها را به کار می‌برند آزمون پشته‌ای را انجام دهند. به این صورت که قطره‌ای از روغن را روی پوست ساعد یا قسمت خارجی ران بچکانند و سپس روی آن یک پانسمان قرار دهند. اگر بعد از

علت ترش شدن دهان چیست؟

مرتب بشوید تا کمتر دچار عفونت شوید. با دست‌های آلوده صورت خود را لمس نکنید (مخصوصاً دهان و بینی و چشمها) و البته از تماس نزدیک با افراد بیماری خودداری کنید.

مصرف دارو و درمان سرطان

گاهی دارویی که برا درمان مصرف می‌کنید می‌تواند دهان‌تان را ترش مزه کند. بعضی از آنتی بیوتیک‌ها نیز می‌توانند مزه ترش به دهان بدهند. البته فقط داروهای تجویزی نیستند که می‌توانند چنین عارضه‌ای به جا بگذارند و داروهای موجود روی پیشخوان داروخانه‌ها نیز گاهی چنین مشکلی ایجاد می‌کنند مانند آنتی هیستامین‌ها. ترش مزه شدن دهان می‌تواند از عوارض رادیوتراپی در ناحیه سر و گردن و یا شیمی درمانی برای سرطان نیز باشد.

بیماری ریفلکس اسید معده به مری

اگر عضله‌ای که دریچه‌ی میان مری و معده را باز و بسته می‌کند، بعد از خوردن غذا کاملاً بسته نماند، غذا و اسید معده می‌تواند به مری برگردد که یکی از عوامل ترش مزه شدن دهان است. می‌توانید با رژیم غذایی مناسب و تغییرات در سبک زندگی، مثلاً کاستن از حجم غذایی که می‌خورید یا چند ساعت قبل از خواب چیزی نخوردن و بالا قرار دادن سر هنگام دراز کشیدن، بیماری ریفلکس خود را کنترل کنید.

بالا رفتن سن

افزایش سن نیز علت احتمالی دیگری برای احساس ترش مزگی در دهان است. با بالا رفتن سن، پرزهای چشایی تحلیل می‌روند و حساسیت خود را از دست می‌دهند. اگر علت‌های گفته شده مشکل شما نیستند برای شناسایی علت به پزشک مراجعه کنید

منبع: clevelandclinic

برترین‌ها - ترجمه از هدی بانکی: آیا بین وعده‌های غذایی دهان‌تان مزه ترش پیدا می‌کند که آزارتان می‌دهد؟ آیا اشتهای‌تان کم شده، چون غذایی که می‌خورید مثل همیشه مزه‌ی خوبی نمی‌دهد؟ علتش چیست؟

دهیدراسیون

در برخی موارد، ترش مزگی دهان می‌تواند علتی به سادگی کم آبی بدن داشته باشد. دهیدراسیون یا کم آب شدن بدن باعث می‌شود دهان‌تان خشک شده و حس‌تان نسبت به مزه‌ها تغییر کند. با خود قرار بگذارید در طول روز شش تا هشت لیوان آب بنوشید تا بدن‌تان هیدراته بماند.

سیگار کشیدن

سیگار کشیدن نیز عامل دیگری برای ترش مزه شدن دهان است. سیگار کشیدن نه تنها عامل درجه یک بیماری‌های قابل پیشگیری و مرگ است، بلکه دریافت‌تان از مزه‌ها را نیز ضعیف می‌کند و ممکن است مزه‌های ناخوشایند یا ترش مزه به دهان‌تان بدهد. این عارضه‌ی نامطلوب را نیز به لیست علت‌های ترک سیگار اضافه کنید.

استفاده نادرست از مسواک و نخ دندان

عدم رعایت بهداشت دهان و دندان می‌تواند دهان‌تان را ترش مزه کند. دست کم دو بار در روز مسواک بزنید و یک بار نخ دندان بکشید. چکاپ‌های روتین دندانپزشکی را فراموش نکنید.

عفونت یا بیماری

وقتی بیمار هستید، مثلاً سرما خورده‌اید یا عفونت سینوسی دارید، حس چشایی‌تان تغییر می‌کند و وقتی بهبود پیدا کردید، این حالت برطرف خواهد شد. دست‌ها را به طور



غیر از پروتئین چه مواد مغذی دیگری برای کاهش وزن مهمند؟

چیزی بخورید. فیبر برای حفظ سلامت سیستم گوارش نیز لازم است. غذاهای فیبردار: غلات کامل، دانه‌ها و مغزها، میوه‌ها به صورت کامل، سبزیجات برگ دار و سبزیجات خانواده کلم مانند بروکلی و گل کلم.

پتاسیم

یکی از مواد مغذی بسیار مهمی که اکثراً در کاهش وزن نادیده گرفته می‌شود پتاسیم است که برای ریکاوری عضلات بعد از تمرین اهمیت زیادی دارد. پتاسیم به دفع سموم از بدن کمک می‌کند و می‌تواند با دفع سدیم اضافی از بدن جلوی نفخ را بگیرد. پتاسیم، سلامت قلب و عملکرد کلیه‌ها را تقویت می‌کند.

کلسیم

کلسیم علاوه بر تقویت و استحکام استخوان‌ها و دندان‌ها به کاهش وزن نیز کمک می‌کند. مطالعات نشان داده‌اند در پیش گرفتن رژیم غذایی کلسیم دار موجب کاهش ریسک چاقی یا داشتن اضافه وزن می‌شود. غذاهای کلسیم دار: فرآورده‌های لبنی در دسترس‌ترین و معروف‌ترین منابع کلسیم‌اند که شامل شیر، کشک، انواعی از پنیر، کفیر و... می‌شوند. اما غذاهای کلسیم دار تنها زمانی به کاهش وزن تان کمک می‌کنند که مصرف کالری تان را کاهش دهید.

منیزیم

این ریز مغذی با ورزش از نفخ و احتباس آب در بدن کم می‌کند، گردش خون را تقویت می‌کند، سطح انسولین را تنظیم می‌کند و میزان قند خون را در افراد چاق یا دچار اضافه وزن کنترل می‌نماید.

غذاهای منیزیم دار: سبزیجات برگ سبز، بنشن و حبوبات، دانه‌ها و مغزها همگی سرشار از منیزیم هستند.

اسیدهای چرب امگا ۳

وارد کردن اسیدهای چرب امگا ۳ در رژیم غذایی، فواید زیادی برای سلامتی دارد که شامل سلامت پوست و قلب می‌شود. امگا ۳ می‌تواند بر تلاش تان برای کاهش وزن نیز اثر بگذارد، زیرا اشتها را کنترل و گرسنگی را کمتر می‌کند. برخی مطالعات نشان داده‌اند اسیدهای چرب امگا ۳ می‌توانند سوخت و ساز را افزایش داد و حتی تعداد کالری‌هایی را که حین ورزش می‌سوزانید افزایش بدهند. غذاهای امگا ۳ دار: ماهی‌های چرب مانند سالمون، ساردین و تن، روغن کانولا، دانه‌ی چیا، گردو و حتی سویا همگی از منابع شناخته شده‌ی امگا ۳ هستند.

علاوه بر گنجاندن مواد مغذی گفته شده در رژیم غذایی تان باید آب کافی بنوشید، چون برای دفع سموم از بدن تان و حفظ سوخت و ساز در سطحی ایده آل ضروریست.

منبع: ndtv



است که به ذهن می‌رسد. زیرا رژیم غذایی پر پروتئین می‌تواند سوخت و ساز بدن را بالا ببرد و حتی اشتها را مهار کند. همچنین پروتئین برای حفظ توده‌ی عضلانی لازم بوده و به چربی سوزی کمک می‌کند. اما خیلی از افراد فراموش می‌کنند که رژیم غذایی شان باید متعادل باشد. شما به مواد مغذی دیگری غیر از پروتئین هم نیاز دارید. ریزمغذی‌ها و درشت مغذی‌های زیاد دیگری نیز وجود دارند که باید در رژیم غذایی روزانه تان حضور کافی داشته باشند تا به هدف کاهش وزن تان البته به طور سالم برسید. شما به این مواد مغذی برای سوخت‌رسانی به تمرینات تان نیز نیاز دارید.

فیبر

هم فیبر محلول و هم فیبر غیر محلول برای کاهش وزن و سلامتی مهم است. فیبر با افزایش باکتری‌های خوب روده به حفظ تعادل هورمونی در بدن کمک می‌کند. ضمناً فیبر آهسته‌تر هضم می‌شود و در نتیجه برای مدت بیشتری سیر نگه‌تان می‌دارد، در نتیجه نیاز ندارید مکرراً

بترین‌ها - ترجمه از هدی بانکی: کاهش وزن آنقدرها که درباره‌اش می‌گویید ساده نیست. کسی که قصد کاهش وزن دارد باید رژیم غذایی در پیش بگیرد که بتواند به آن پایبند بماند و بدون زجر و عذاب حداقل سه تا شش ماه ادامه‌اش دهد تا واقعاً نتیجه بگیرد. به نظر می‌رسد برای بعضی از افراد، وزن کم کردن ساده‌تر است. چون نسبت به افرادی که بدن‌شان واکنش کندتری به رژیم غذایی و ورزش نشان می‌دهد، سوخت و ساز سریع‌تری دارند. کاهش وزن، سلامت قلب تان را تقویت می‌کند و فواید بسیار زیاد دیگری هم دارد. رژیم غذایی بخش مهمی از کاهش وزن و مهمتر از آن، حفظ وزن ایده آل است. اگر به سختی تمرین و ورزش کنید، اما رژیم غذایی تان سالم نباشد، تمام تلاش‌های تان هدر خواهد رفت. گنجاندن مواد مغذی مناسب در رژیم غذایی و به مقدار درست و مناسب می‌تواند تأثیر چشمگیری بر روند کاهش وزن تان بگذارد و رسیدن به این هدف را برای شما ساده‌تر کند. وقتی صحبت از کاهش وزن می‌شود، پروتئین اولین ماده‌ی مغذی

باورهای اشتباه در مورد کربوهیدرات‌ها

پُرکربوهیدرات و کم چربی. در رژیم‌های کم کربوهیدرات، در ابتدا کاهش وزن سریع‌تر روی می‌دهد که به دلیل از دست دادن آب و گلیکوژن است. اما به مرور زمان، کاهش وزن تقریباً معادل رژیم‌های دیگر است.

مطالعه‌ای در سال ۲۰۱۸ نشان می‌دهد هر ۶۰۰ نفری که تحت بررسی بودند وزن کم کردند، چه آن‌هایی که تحت رژیم کم کربوهیدرات بودند و چه افرادی که پیرو رژیم کم چربی بودند؛ بنابراین تصور نکنید حتماً باید رژیم کم کربوهیدرات را در پیش بگیرید تا وزن کم کنید. از همه این‌ها مهم‌تر، کیفیت کربوهیدراتی است که مصرف می‌کنید.

باور اشتباه چهارم: خوردن کربوهیدرات زیاد موجب دیابت نوع دوم می‌شود

این طرز فکر که رژیم پر کربوهیدرات موجب دیابت نوع دوم می‌شود هنوز ثابت نشده است. برخی از پژوهش‌ها نشان داده‌اند هیچ ارتباطی میان تعداد کربوهیدرات‌های موجود در رژیم غذایی فرد و ریسک ابتلا به دیابت نوع دوم او وجود ندارد، اما مطالعات دیگری حاکی از ارتباط میان رژیم‌های پرکربوهیدرات و دیابت نوع دوم هستند. حتی برخی مطالعات نشان داده‌اند رژیم‌های پرکربوهیدرات موجب کاهش ریسک دیابت نوع دوم می‌شوند! همانطور که می‌دانید، کربوهیدرات‌هایی که فیبر ندارند موجب افزایش ناگهانی قند خون می‌شوند و این از جنبه متابولیکی سالم نیست. باز هم چیزی که از همه مهم‌تر است، کیفیت کربوهیدرات‌هایی است که می‌خورید.

اگر کربوهیدرات در رژیم غذایی‌تان شامل سبزیجات فیبر دار غیر نشاسته‌ای، میوه‌ها به صورت کامل، حبوبات و مقدار متعادلی از غلات کامل باشد، دچار نوسانات در قند خون و افزایش انسولینی که نتیجه مصرف کربوهیدرات‌های تصفیه شده و نوشابه‌های قندی است نخواهید شد. علاوه بر کیفیت، کمیت نیز مهم است. خوردن غذای زیاد به طور کلی می‌تواند سبب افزایش وزن و چاقی بشود که ریسک فاکتوری برای دیابت نوع دوم است. نیازی نیست حتماً تحت رژیم کم کربوهیدرات یا رژیم کتوژنیک باشید تا ریسک دیابت نوع دوم‌تان را پایین بیاورید. کافیت بخش عمده کربوهیدراتی که در شفاف‌تان می‌گذارید، فرآوری نشده و فیبر دار باشد.

باور اشتباه پنجم: میوه نخورید، چون کربوهیدرات زیاد دارد

افرادی که رژیم کم کربوهیدرات می‌گیرند اغلب میوه نمی‌خورند یا بسیار کم می‌خورند، چون نگران محتوای قند آن هستند. میوه، حاوی گلوکز و فروکتوز طبیعی است، اما در ترکیب با فیبر و انواع فیتو شیمیایی‌هایی است که ضد التهاب‌اند. می‌دانیم که فیبر موجود در میوه باعث کند شدن جذب قند شده و مثل آمیوه که فیبر ندارد منجر به افزایش ناگهانی قند خون نمی‌شود.

مطالعه‌ای دریافته افرادی که بیشتر میوه‌های کامل مصرف می‌کنند، مخصوصاً انواع توت و سیب، کمتر مستعد ابتلا به دیابت نوع دوم‌اند. برخی از میوه‌ها نسبت به بقیه دارای قند طبیعی بیشتری هستند. اگر نگران قند میوه هستید، انواع بری‌ها را انتخاب کنید که کمترین میزان قند را دارند. میوه را به صورت کامل بخورید، نه آمیوه خالی!

منبع: cathe



احساس خستگی را ۳۰ دقیقه بعد از مصرف افزایش می‌دهد. انتظار داریم کربوهیدرات‌های تصفیه شده، تاثیر منفی بر انرژی داشته باشند، نه کربوهیدرات‌های سالم‌تر. بهترین راه حفظ ثبات در انرژی این است که رژیم غذایی متعادلی از کربوهیدرات‌های فیبر دار، پروتئین با کیفیت و چربی‌های سالم داشته باشید.

باور اشتباه دوم: بدن شما به تمام کربوهیدرات‌ها واکنش یکسان نشان می‌دهد

آنهایی که تابع رژیم‌های به شدت کم کربوهیدرات هستند باور دارند واکنش بدن نسبت به تمام انواع کربوهیدرات‌ها یکسان است، اما اینطور نیست. بدن شما به کربوهیدرات‌های فیبر دار مانند میوه‌ها و سبزیجات غیر نشاسته‌ای واکنش متفاوتی نسبت به کربوهیدرات‌های تصفیه شده‌ای مانند برنج سفید و پاستا نشان می‌دهد. کربوهیدرات‌های تصفیه شده، فیبر ندارند و دارای قند زیادی هستند، بنابراین موجب یک افزایش فوری در قند خون و انسولین می‌شوند که برای سلامت متابولیک مضر است. اما غذاهای غیرفرآوری شده و فیبر دار و سبزیجات غیر نشاسته‌ای، آهسته‌تر گوارش می‌شوند و موجب افزایش ناگهانی قند خون نخواهند شد.

مطالعه‌ای که روی ۵۵۰۰۰ فرد میانسال صورت گرفت دریافت زانی که بیشتر غلات کامل مصرف می‌کردند، ۲۲ درصد کمتر در معرض ابتلا به دیابت نوع دوم بودند و این ریسک در مردانی که تغذیه مشابه داشتند نیز ۳۴ درصد کمتر بوده است. علت چیست؟ فیبر موجود در غلات کامل، حساسیت به انسولین را بهبود می‌دهد؛ بنابراین کیفیت کربوهیدرات مهم و تعیین کننده است. بهترین کربوهیدرات‌ها، کربوهیدرات‌های تصفیه نشده و پر فیبر هستند. به عنوان یک اصل کلی به یاد داشته باشید: غذاهایی را انتخاب کنید که دست کم یک گرم فیبر به ازای هر ۱۰ گرم کربوهیدرات دارند.

باور اشتباه سوم: رژیم کم کربوهیدرات، بهترین روش کاهش وزن است

بهترین راه کاهش وزن، با کیفیت‌تر کردن رژیم غذایی و فعالیت بدنی بیشتر است. مطالعات نشان می‌دهند شما هم با رژیم کم کربوهیدرات وزن کم کنید و هم با رژیم

پرترین‌ها - ترجمه از هدی بانکی: کربوهیدرات‌ها، جزء اصلی و مهمی از تغذیه انسان هستند. در واقع، کربوهیدرات‌ها یکی از سه درشت مغذی‌اند و دو درشت مغذی دیگر شامل پروتئین و چربی می‌شوند. بدن شما از درشت مغذی‌ها برای انرژی استفاده می‌کند. کربوهیدرات‌ها در بیشتر غذاها به وفور وجود دارند مانند:

میوه‌ها، سبزی‌ها، حبوبات و غلات سبوسدار. بدن شما کربوهیدرات‌ها را به گلوکز تبدیل می‌کند و سلول‌ها از گلوکز به عنوان منبع سوخت استفاده می‌کنند.

کربوهیدرات‌ها موجب افزایش انسولین نیز می‌شوند. به همین دلیل برخی از طرفداران رژیم‌های غذایی کم کربوهیدرات بر این اساس که کربوهیدرات موجب افزایش وزن می‌شود و مشکلاتی مانند دیابت نوع دوم ایجاد می‌کند از مصرف آن خودداری می‌نمایند.

باور اشتباه اول: مصرف کربوهیدرات بیشتر، انرژی و هوشیاری بیشتری به فرد می‌دهد

کربوهیدرات‌ها منبعی از انرژی برای بدن هستند و اگر شما ورزش‌های شدید و سنگین انجام دهید، بدن شما به کربوهیدرات‌ها برای به ماکسیم رساندن عملکردتان نیاز دارد. فرمی از کربوهیدرات که عضلات برای سوخت رسانی به انقباضات خود به کار می‌برند، گلیکوژن است. وقتی عضلات خالی از گلیکوژن شوند، توانایی ادامه تمرین با شدت مطلوب وجود نخواهد داشت.

پس آیا می‌توان نتیجه گرفت که اگر کربوهیدرات زیادی مصرف کنید، بیشتر احساس انرژی و هوشیاری و تمرکز خواهید کرد؟ داشتن رژیم غذایی سرشار از کربوهیدرات در صورتی که فعالیت فیزیکی نداشته باشید لزوماً به نفع‌تان نیست. در واقع، رژیم غذایی مشتمل بر قندها و کربوهیدرات‌های تصفیه شده می‌تواند تاثیر معکوس بگذارد. افزایش فوری قند خونی که بعد از مصرف کربوهیدرات‌های تصفیه شده روی می‌دهد می‌تواند افت ناگهانی و چشمگیر قند خون به دنبال داشته باشد.

مطالعه‌ای دریافته مصرف کربوهیدرات‌ها، سطح هوشیاری را در عرض ۶۰ دقیقه بعد از مصرف کاهش می‌دهد. ضمناً، این مطالعه نشان داد گوارش کربوهیدرات‌ها،

چقدر ورزش کنیم تا سکتة مغزی نکنیم؟

ضمناً قند خون و سطح لیپیدتان را نیز کنترل کنید. بالا بودن کلسترول LDL منجر به افزایش ریسک سکتة مغزی می‌شود، اما مطالعات نشان داده‌اند تری‌گلیسرید بالا نیز با افزایش احتمال سکتة مغزی مرتبط است. گلوکز بالای خون، حتی در افرادی که مستعد دیابت هستند، احتمال سکتة مغزی را افزایش می‌دهد. خوشبختانه این عوارض اغلب از طریق اصلاح در سبک زندگی قابل کنترل و پیشگیری‌اند. البته باید عادت‌های ناسالمی مانند سیگار کشیدن و مصرف الکل را نیز ترک کنید. این عادت‌ها نیز می‌توانند ریسک سکتة مغزی را بالا ببرند. فراموش نکنید که بسیاری از این تکنیک‌های پیشگیرانه در مورد سکتة مغزی ایسکمیک کاربرد دارند، اما کنترل فشار خون و فعال ماندن حتی می‌تواند ریسک سکتة مغزی هموراژیک را نیز کاهش بدهد.

رژیم غذایی‌تان را نیز کنترل کنید. چاقی، ریسک فاکتوری برای سکتة مغزی است و داشتن رژیم غذایی پر از غذاهای فرآوری شده، هله هوله و قند و شیرینی باعث می‌شود کنترل ریسک سکتة مغزی سخت‌تر شود. در گذشته پزشکان هشدار می‌دادند که رژیم غذایی سرشار از چربی‌های اشباع شده، احتمال سکتة مغزی و حمله قلبی را افزایش می‌دهد، اما مطالعات اخیر این موضوع را زیر سوال برده‌اند. افزودن میوه‌ها و سبزی‌ها فیبردار نیز می‌تواند با کمک به کنترل وزن، تعدیل لیپید و کنترل فشار خون، احتمال سکتة مغزی را کاهش بدهد. میوه‌ها و سبزی‌ها منابع عالی پتاسیم‌اند. چند مطالعه نشان داده‌اند بین مصرف پتاسیم و ریسک پایین‌تر سکتة مغزی ایسکمیک ارتباط وجود دارد. مطالعه‌ای نیز دریافته اگر نسبت پتاسیم به سدیم در ادرار بیشتر از یک باشد، منجر به افزایش ۴۷ درصدی ریسک سکتة مغزی می‌شود.

مهم‌ترین کاری که می‌توانید انجام دهید تا احتمال سکتة مغزی را از خود دور کنید، کنترل فشار خون است. ورزش هوازی می‌تواند کمک‌تان کند فشار خون‌تان را در سطح نرمالی نگه دارید. ضمناً ورزش از راه‌هایی غیر از تاثیر بر فشار خون نیز، در پیشگیری از سکتة مغزی نقش دارد. پس به خاطر سلامت رگ‌های خونی و مغزتان هرگز نقش تحرک بدنی را دست کم نگیرید.

منبع: cathe



برترین‌ها - ترجمه از هدی بانگی: آیا می‌دانستید سکتة مغزی اولین علت ناتوانی در سال‌های باقیمانده زندگیست؟ سکتة مغزی دو نوع دارد: سکتة مغزی ایسکمیک و سکتة مغزی هموراژیک. نوع ایسکمیک سکتة مغزی، شایع‌تر از نوع هموراژیک آن است. سکتة مغزی ایسکمیک زمانی است که جریان خون به سمت مغز تا جایی محدود می‌شود که به بافت حساس مغز آسیب می‌زند. سکتة مغزی معمولاً زمانی روی می‌دهد که لخته خون در یکی از رگ‌های تغذیه‌کننده مغز تشکیل می‌شود. البته هر عاملی که در جریان خون به سمت مغز اختلال ایجاد کند می‌تواند منجر به سکتة مغزی ایسکمیک شود. حدود ۸۷ درصد از سکتة‌های مغزی از نوع ایسکمیک می‌باشند.

اما سکتة مغزی هموراژیک ناشی از خونریزی داخل مغز است که اغلب به دلیل پارگی رگ در اثر آنوریسم (بیرون زدگی به صورت حباب در دیواره شریان مغزی) ایجاد می‌شود. سکتة مغزی هموراژیک می‌تواند نتیجه ناهنجاری در فرم رگ‌های خونی نیز باشد. خون از رگ پاره شده یا نازک شده وارد حفره باریکی می‌شود که مغز را احاطه کرده و موجب تورم بافت مغز می‌شود. سکتة مغزی هموراژیک معمولاً کشنده است.

همه این اتفاق‌ها ترسناک به نظر می‌رسند، اینطور نیست؟ اما خوشبختانه شما می‌توانید با سی دقیقه ورزش روزانه، ریسک سکتة مغزی ایسکمیک را تا ۲۵ درصد کاهش بدهید. ضمناً همین اندازه ورزش می‌تواند ریسک حمله ایسکمیک گذرا را نیز پایین بیاورد. مطالعات نشان می‌دهند ورزش در پیشگیری از سکتة‌های مغزی بعدی جلوگیری می‌کنند.

یک مطالعه ده ساله روی ۱۶۰۰۰ مرد نشان داده میان سلامت بهتر قلب و عروق و کاهش ریسک مرگ در اثر سکتة مغزی ارتباط وجود دارد. در این پژوهش، سایر ریسک‌های مرتبط با سکتة مغزی مانند شاخص توده بدنی، عادات سیگاری، رژیم غذایی، فشار خون بالا، دیابت و سابقه خانوادگی در نظر گرفته شد.

ورزش با چه مکانیسمی احتمال سکتة مغزی را کاهش می‌دهد؟

هر چند هنوز کاملاً مشخص نیست ورزش و تحرک بدنی چگونه از ریسک سکتة مغزی کم می‌کند، اما به گفته دانشمندان مکانیسم این ارتباط، کنترل ریسک فاکتورهایی است که منجر به سکتة مغزی می‌شوند. این ریسک فاکتورهای شامل لیپیدهای غیرنرمال، فشار خون بالا و غیرنرمال بودن سطح گلوکز خون می‌شوند. ورزش حتی می‌تواند طرز رفتار رگ‌های خونی را بهبود بدهد؛ پدیده‌ای که عملکرد اندوتلیال نام دارد. این اتفاق می‌تواند احتمال تشکیل یک لخته خون در رگ منتهی به مغز را کاهش بدهد. مثلاً مطالعات نشان داده‌اند ورزش هوازی، فشار خون را پایین می‌آورد، لیپید را بهبود می‌دهد، به کنترل گلوکز خون کمک می‌کند و حتی از التهاب و سایر فاکتورهای منجر به سکتة مغزی می‌کاهد. حتی افرادی که قبلاً دچار سکتة مغزی شده‌اند می‌توانند از ورزش کردن بهره‌هایی ببرند. ورزش تحت نظر کارشناس به افراد نجات یافته از سکتة مغزی کمک می‌کند از آسیب‌های ناشی از سکتة مغزی مانند مشکل در حرکت دادن پاها یا تعادل، زودتر بهبود پیدا کنند.

ریسک سکتة مغزی را کاهش بدهید

هر چند از نظر فیزیکی فعال ماندن می‌تواند ریسک سکتة مغزی را کاهش بدهد، اما اقدامات دیگری نیز می‌توانید برای این منظور انجام دهید. بزرگ‌ترین ریسک فاکتور برای سکتة مغزی، فشار خون بالاست. فشار خونی که پیوسته بالاست می‌تواند به دیواره داخلی رگ‌های خونی آسیب بزند.

فشار خون‌تان را کنترل کنید و مطمئن شوید که در سطح نرمالی قرار دارد. هر روز فشار خون‌تان را بگیرید و در مراجعه بعدی‌تان به پزشک این اطلاعات را ارائه دهید. حتی می‌توانید در خانه هر روز، در ساعت‌های مختلفی فشار خون‌تان را اندازه بگیرید و ثبت‌شان کنید. خوب است بدانید فشار خون بالا در اول صبح، خطر حمله قلبی و سایر حوادث برای قلب را به دنبال دارد.

مضرات همبرگر؛ این قاتل چرب و خوشمزه



برترین‌ها - سهیل بالینی: در زندگی لحظاتی است که قدرت تشخیص انسان فدای خواسته‌ها و نیازهای کوتاه‌مدت ما می‌شود. لحظه‌ای که در رستوران نشسته‌اید و سس گوجه را روی آخرین سیب‌زمینی مقابل خود می‌ریزید. در این لحظه است که خسته از خوردن یک ناهار یا شام سنگین، به عواقب این اشتباه به‌ظاهر ساده فکر می‌کنید و با احساس پشیمانی رستوران را ترک می‌کنید.

همان‌طور که همه ما می‌دانیم، علم در نقطه مقابل تمامی لذت‌های زندگی قرار دارد و این بار هم قصد دارد تا لذت تجربه یک فست‌فود خوشمزه و چرب را از ما بگیرد. آزمایش‌ها و تحقیقات جدید نشان می‌دهد که حتی خوردن یک وعده همبرگر یا دیگر ساندویچ‌ها و پیتزاهای می‌تواند تا مدت‌ها بدن شما را دچار مشکل کند. میزان بالای کالری، چربی و سدیم موجود در مواد غذایی فرآوری شده آن قدر زیاد است که بدن نمی‌تواند به‌راحتی از شر این مشکلات خلاص شود.

یک همبرگر به‌ظاهر ساده بیش از ۵۰۰ کیلو کالری را در خود جا داده که معادل یک سوم از کالری لازم برای یک انسان با قد و وزن متوسط است. میزان چربی موجود در همبرگر ۲۵ گرم است. بدن ما حداکثر به ۵۰ گرم چربی در برنامه غذایی روزانه خود نیازمند است. فراموش نکنید که اغلب چربی‌های موجود در همبرگر از نوع چربی ترانس است که حتی میزان اندکی از آن، سلامت انسان را به خطر می‌اندازد.

به مواد ذکر شده ۴۰ گرم کربوهیدرات، ۱۰ گرم قند و ۱۰۰۰ میلی‌گرم سدیم را اضافه کنید تا به‌راحتی متوجه شوید یک همبرگر به‌ظاهر بی‌خطر، یک بمب ساعتی خطرناک در گوشه معده شما است. تنها ۱۵ دقیقه بعد از ورود همبرگر به سیستم گوارشی، جسم ما در تلاش برای تبدیل کالری به انرژی، حجم زیادی از گلوکز را مصرف می‌کند که منجر به رها شدن انسولین در بدن انسان می‌شود.

انسولینی که آن قدر زیاد است که خود منجر به احساس گرسنگی دوباره می‌شود. تکرار این ماجرا در بلندمدت می‌تواند قدم‌های اولیه برای ابتلا به بیماری دیابت باشد. فراموش نکنید که دردهای نامشخص معده، مشکلات روده، افت شدید فشار خون و فشار بالای سلولی ناشی از حجم زیاد انرژی، از دیگر عوارض خوردن یک ساندویچ همبرگر است.

تأثیر منفی چربی بالای غذاهای فست‌فودی بر قلب انسان نیز اثبات شده است. تنها چند وعده از غذای پرچرب فرآوری شده لازم است تا دریچه‌های قلب از شکل عادی خود خارج شوند و راه را برای بیماری‌های قلبی کشنده هموار کنند. سدیم بالا در این مواد غذایی خوشمزه و پر نمک، بر عملکرد عروق بسیار مهم بدن تأثیرگذار است. تنها ۳۰ دقیقه زمان لازم است تا یک همبرگر، شکل جابجایی خون را در بدن شما تغییر دهد.

تنها با خوردن ۱۰۰۰ کالری از مواد غذایی فست‌فودی مانند ساندویچ و پیتزا و در کمتر از چهار ساعت، میزان تری‌گلیسیرید و اسیدهای چرب در خون شما افزایش می‌یابد. فراتر از آن اینکه سیستم ایمنی بدن ما نیز در مقابل مواد غذایی این‌چنینی، عملکردی مشابه با یک بیماری ویروسی را دارد. درست مثل اینکه شما یک ویروس بزرگ، چرب و خوشمزه را بلعیده باشید.

با این اوصاف، دفعه بعد که هوس خوردن یک همبرگر خوشمزه را کردید، به این موضوع فکر کنید که حتی یک بار امتحان کردن این سموم دوست‌داشتنی می‌تواند جان شما را به خطر بیندازد. این موضوع را هم در نظر بگیرید که خوردن همبرگر بدون سیب‌زمینی سرخ‌شده و نوشابه چندان لذتی ندارد. سیب‌زمینی و نوشابه‌ای که در میزان خطر، دست‌کمی از غذای اصلی ندارند.



برترین‌ها - ترجمه از هدی بانکی: کاهش وزن برای مردها راحت‌تر است یا زنها؟ شاید به نظر برسد مردها در کاهش وزن یک قدم از زن‌ها جلوترند. انگار مردها، وقتی چند تغییر در رژیم غذایی خود ایجاد می‌کنند و کمی طولانی‌تر ورزش و فعالیت می‌کنند، چند کیلوگرم از وزن‌شان کم می‌شود. اما زن‌ها برای لاغر شدن باید بجنگند، در واقع به ازای تلاش زیاد، نتیجه اندکی می‌گیرند. منصفانه نیست! اما آیا این ایده واقعا پشتوانه علمی دارد؟

مردان، زنان و کاهش وزن

طبق مطالعه‌ای که در نشریه Diabetes, Obesity and Metabolism منتشر شد، مردها در زمینه کاهش وزن، نسبتاً جلوتر از زن‌ها هستند. در بخشی از این مطالعه، محققان از بیش از ۲۰۰۰ زن و مرد دارای اضافه وزن خواستند، تحت یک رژیم غذایی کم کالری قرار بگیرند. این افراد که مستعد ابتلا به دیابت نیز بودند، تابع یک رژیم ۸۰۰ کالری شدند که شامل غذاهای کم کالری متعددی می‌شد. همان‌گونه که انتظار می‌رفت هر دو گروه، وزن کم کردند، اما مردها بیشتر از زن‌ها وزن کم کرده بودند. در واقع، کاهش وزن مردها نسبت به زنها، ۱۶ درصد بیشتر بوده است.

مطالعات زیادی به مقایسه کاهش وزن در زنان و مردان پرداخته‌اند و هشاد درصد آنها دریافته‌اند مردها بیشتر و راحت‌تر از زن‌ها وزن کم می‌کنند (با محدودیت دریافت کالری مشابه).

آیا مردها از کاهش وزن بیشتر سود می‌برند؟

نکته دیگری که از تفاوت کاهش وزن مردان و زنان می‌دانیم این است که مردها از فواید کاهش وزن بیشتر بهره‌مند می‌شوند تا زنها. یکی از دلایل این تفاوت این است که، مردها طی پروسه کاهش وزن، چربی شکمی

بیشتری از دست می‌دهند. چربی احشایی یا چربی عمقی شکمی، چربی است که ارتباط بسیار قوی با بیماری‌های مزمنی، چون دیابت نوع دوم و بیماری‌های قلبی دارد. اما زن‌ها بیشتر چربی اطراف باسن و ران‌های خود را طی پروسه کاهش وزن از دست می‌دهند. چربی در این نواحی معمولاً چربی زیر پوستی است، یعنی چربی که به راحتی میان دو انگشت خود حس می‌کنید. این نوع چربی ارتباط چندانی با بیماری‌ها ندارد. ضمناً زنانی که مورد مطالعه قرار گرفته بودند، طی کاهش وزن، کلسترول خوب خون‌شان افت قابل توجهی کرده بود. HDL همان کلسترول خوب است که برای سلامت قلب مفید است.

ضمناً این زنان نسبت به مردان، مقدار بیشتری از توده کم چرب بدن خود را از دست داده بودند که شامل عضله می‌شود. همچنین تراکم استخوانی‌شان نیز افت بیشتری داشت. افت تراکم استخوان، ایده آل نیست، چون منجر به پوکی استخوان و شکستگی استخوان می‌شود. زنان به طور طبیعی بیشتر از مردان در معرض پوکی استخوان قرار دارند.

۳۵ درصد از زنان و مردان شرکت‌کننده در مطالعه، در واکنش به وزنی که کم کرده بودند، افت قابل توجهی در قند خون‌شان داشتند. در واقع، آنها توانسته بودند قند خون‌شان را به طیف نرمال برگردانند و دیگر در دسته افراد پیش‌دیابتی قرار نداشتند؛ بنابراین هم زنان و هم مردان مورد مطالعه، از کاهش وزن خوب سود برده بودند، اما این سود برای مردان بیشتر از زنان بوده و کاهش تراکم استخوان در زنان، هشدار دهنده بوده است.

چرا مردها سریع‌تر وزن کم می‌کنند؟

هنوز معلوم نیست چرا مردها از کاهش وزن بیشتر بهره‌مند می‌برند. یکی از احتمالات این است که آنها به طور طبیعی نسبت به زنها، عضلات بیشتری نسبت به چربی دارند و از لحاظ متابولیسمی فعال‌ترند. ضمناً مردها اسکلت

بدنی بزرگ‌تری دارند و این باعث می‌شود کمی جلوتر از زن‌ها باشند. اما برخی از پژوهش‌ها نشان داده‌اند مردها از کاهش وزن بیشتر سود می‌برند، اما این سود، به مرور زمان متعادل می‌شود. به عبارتی دیگر، در ابتدا مردها سریع‌تر وزن کم می‌کنند، اما در بلندمدت، این تفاوت میان زن‌ها و مردها کمرنگ می‌شود. در درازمدت، زن‌ها به همان جایی می‌رسند که مردها هستند.

در یک پژوهش، مردها و زن‌ها هر دو تحت یک رژیم غذایی بازاری قرار گرفتند. طی دو ماه، مردها سه برابر زن‌ها چربی از دست داده بودند و کاهش وزن‌شان دو برابر زن‌ها بود. ناعدالانه به نظر می‌رسد، اینطور نیست؟ اما بعد از شش ماه، چربی از دست رفته و کاهش وزن در هر دو گروه یکسان بود؛ بنابراین مردها شاید در ابتدا در کاهش وزن موفق‌تر باشند، اما لزوماً این موفقیت را در بلندمدت حفظ نمی‌کنند.

زن‌ها چه می‌توانند بکنند تا کاهش وزن بهتری داشته باشند؟

یافته‌های این همه مطالعات انجام شده این مسئله را ثابت کردند که چقدر ورزش کردن خانم‌ها اهمیت دارد و شامل تمرینات قدرتی می‌شود. داشتن توده عضلانی بیشتر به نفع سوخت و ساز بدن‌تان است، زیرا هر چه بیشتر عضله داشته باشید، از نظر متابولیسمی فعال‌ترید. ضمناً، زمانی که استرس دارید، میل به خوردن‌تان را کنترل کنید. زن‌ها وقتی که تحت استرس قرار می‌گیرند، بیشتر از مردها تمایل دارند غذاهای شیرین بخورند. در واقع واکنش هیجانی زن‌ها نسبت به غذا شدیدتر است. وقتی محققان مغز زن‌ها و مردها را که در حالت گرسنگی بودند اسکن کردند دریافتند بخشی از مغز زن‌ها که درگیر تنظیمات هیجانی است، فعالیت بیشتری دارد.

منبع: catho

کاهش وزن برای مردها راحت‌تر است یا زنها؟

پوست میوه و سبزی‌هایی که نباید دور ریخته شوند

برترین‌ها - ترجمه از یگانه سهرابی: باید قبل از بیرون انداختن پوست میوه و سبزی‌ها خوب در این مورد فکر کنید. علم ثابت کرده است که پوست میوه مغذی‌ترین بخش آن است. به همین خاطر در این مقاله برای شما دوستان عزیز سایت برترین‌ها فواید ۸ نوع پوست میوه و سبزی که در برنامه غذایی روزانه اکثر افراد قرار دارند و روش اضافه کردن آنها به برنامه غذایی را بیان می‌کنیم. پس در ادامه با ما همراه باشید.

۱- برگ‌های بیرونی کلم

هر چه برگ کلم رنگ سبز تیره‌تر داشته باشد، ویتامین و مواد معدنی درون آن بیشتر خواهد بود. معمولاً برگ‌های بیرونی کلم سبز دور ریخته می‌شوند، که مایه تاسف است. این برگ‌های بیرونی ممکن است سفت‌تر باشند، اما راز این کار در این است که آنها را با ظرافت خرد کنید و به سرخ کردنی‌ها، گوشت و سوپ اضافه کنید و کمی زمان بیشتر برای نرم شدن آنها اختصاص دهید. می‌توانید آنها را به اسموتی‌های سبز نیز اضافه کنید، یا با آنها سالاد کلم خوش آب و رنگ به همراه انواع سبزیجات سبز رنگ و هویج درست کنید.

۲- برگ تربچه

اکثر اوقات برگ‌های سبز تربچه‌ها دور ریخته می‌شوند یا به کمپوست تبدیل می‌شوند، اما این برگ‌ها خوراکی و خوشمزه هستند. تنها یک برگ تربچه می‌تواند طعمی تند و فلفل مانند به سالادهای ساده شما بدهد.

۳- پوست سیب‌زمینی

سیب‌زمینی با پوست خاصیت بیشتری به نسبت سیب‌زمینی تنها دارد. نگه داشتن پوست روی سیب‌زمینی در هنگام آب پز کردن و پختن آن همین طور باعث می‌شود مواد مغذی بیشتری درون سیب‌زمینی باقی بمانند و از خروج آنها جلوگیری شود. سیب‌زمینی‌ها حاوی ۲ گرم فیبر هستند که بیشتر آن در پوست‌شان است. پوست سیب‌زمینی همین طور حاوی ویتامین بی، ویتامین سی، آهن، کلسیم و پتاسیم است؛ بنابراین بهتر است قبل از پخت سیب‌زمینی آن را به دقت بشویید و هر گونه گل و لای را از روی آن پاک کنید.

۴- برگ و ریشه کلم بروکلی

کلم بروکلی از خانواده کلم‌ها است و برای داشتن یک کبد سالم فوق العاده است. گل‌ها و ریشه‌های بروکلی مواد مغذی مشابهی دارند. آنها حاوی ویتامین بی، مواد معدنی و فیبر هستند. تفاوت بزرگ آنها در میزان بتا کاروتن است. میزان بتا کاروتن در گل‌ها هفت برابر ریشه‌ها است. هر چه این گل‌ها به رنگ سبز تیره‌تر باشند، میزان کلروفیل آنها از ساقه‌های کم‌رنگ‌تر بیشتر است. از آن جایی که ساقه‌ها کمی دیرتر از گل‌ها بخارپز می‌شوند، بهتر است ابتدا آنها را بپزید، سپس بعد از دو دقیقه گل‌ها را به بخارپز اضافه کنید. برگ‌های گیاه بروکلی نیز سرشار از مواد مغذی هستند. آنها میزان بتا کاروتن بیشتری از گل‌ها دارند و می‌توانند حاوی خواص دارویی باشند که در گل‌ها و ریشه‌ها وجود ندارد. بخش کوچکی از برگ را ببرید و به سالاد خود اضافه کنید.



۵- پوست کیوی

پوست میوه کیوی هم کاملاً قابل خوردن است و باعث می‌شود این میوه مغذی از قبل نیز مغذی‌تر شود. تنها با خوردن پوست میوه می‌توانید سه برابر میزان فیبر روزانه خود را دریافت کنید، در مقایسه با حالتی که تنها میوه را بخورید. با نکندن پوست میوه همین طور بخش زیادی از ویتامین سی را نیز درون میوه حفظ می‌کنید. درست مانند هر میوه یا سبزیجات تازه‌ای، همیشه باید قبل از میل کردن کیوی پوست آن را بشویید. نگه داشتن پوست میوه در هنگام خوردن آن باعث می‌شود راحت‌تر بتوانید ظرف خود را تزئین کنید؛ بلکه این دلیل که پوست میوه را محکم نگه می‌دارد. مردم سراسر دنیا همیشه این میوه را با پوست خورده‌اند، بدون این که تاثیری منفی از آن دیده باشند.

۶- مغز آناناس

این مورد پوست میوه نیست. اما مهم است که تذکر دهم که مغز آناناس را دور نیندازید. زیرا مغز آناناس بالاترین میزان بروملین را دارد. به یاد داشته باشید که این ماده خاصیت رقیق کردن خون را دارد. پس اگر به طور روزانه آناناس می‌خورید، همزمان از مصرف آسپرین خودداری کنید، یا هر داروی دیگری که خاصیت رقیق‌کنندگی خون را دارد. میزان بروملین در کمپوت آناناس بسیار کم است. در اکثر کمپوت‌ها مغز آناناس برداشته شده است. حتی اگر این طور نباشد، فرایند گرم کردن برای کمپوت سازی بروملین را از بین می‌برد.

۷- برگ‌های چغندر قند

برگ‌های سبز چغندر قند علاوه بر دارا بودن میزان بالایی پروتئین، فسفر و روی دارند و سرشار از فیبر نیز هستند. همین طور برگ‌های چغندر قند، به عنوان سبزی چغندر نیز شناخته می‌شوند. این برگ‌ها حاوی آنتی‌اکسیدان‌ها، ویتامین بی ۶، منیزیم، پتاسیم، مس و منگنز هستند. آنها همین طور چربی و کلسترول کمی دارند. ویتامین کا در این برگ‌ها همین طور به انعقاد خون کمک می‌کند، پوکی استخوان را از بین برده و به همراه کلسیم به استخوان‌ها استحکام می‌بخشد. برگ‌های چغندر قند میزان آهن بیشتری به نسبت اسفناج دارند و ارزش غذایی آنها از خود چغندر بالاتر است. ویتامین آ درون برگ چغندر به بهبود سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند و تولید آنتی‌بادی‌ها و گلبول‌های سفید را تسریع می‌بخشد.

۸- پوست مرکبات

بیش از ۶۰ نوع فلاونوئید متفاوت در مرکباتی مانند لیمو وجود دارد و بسیاری از این فلاونوئیدها در پوست میوه متمرکز هستند. نارینگین گونه‌ای از فلاونوئید است که در پوست لیمو وجود دارد، اما در خود میوه نیست. نارینگین یک آنتی‌اکسیدان قوی است. لازم به ذکر است که نارینگین می‌تواند اثر بخشی بعضی داروها را افزایش دهد، پس اگر می‌خواهید این خوراکی را به طور مداوم مصرف کنید، باید با پزشک خود مشورت کنید. هسپریدین، نوع دیگری از فلاونوئید، در لایه درونی سفید رنگ لیمو وجود دارد و ثابت شده است که توانایی جلوگیری از تحلیل استخوان را دارد. این ماده توانسته است سرم و چربی‌های کبد را در موش‌های آزمایشگاهی کاهش دهد. پوست میوه‌ها نسبت به خود میوه همین طور حاوی میزان زیادی ویتامین و مواد معدنی مانند ویتامین سی و فیبر رژیمی هستند. به عنوان مثال، یک قاشق پوست لیمو دو برابر ویتامین سی و سه برابر فیبر نسبت به یک تکه لیموی بدون پوست دارد. بهترین راه برای استفاده از پوست لیمو این است که آب آن را بگیرد یا یک تکه لیمو را به همراه پوست به اسموتی سبز مورد علاقه‌ی خود یا کاسه اسموتی خود اضافه کنید. همچنین می‌توانید پوست آن را رنده کنید تا اسانس آن را خارج کنید و به غذایی که احساس می‌کنید می‌تواند با طعم و بوی این اسانس طعم بهتری پیدا کند اضافه کنید.