

معجزه شیرکائودر
ریکاوری ورزشکاران

خانواده

هفته‌نامه اجتماعی، فرهنگی / شماره ۳۸۱
شبه ۱۲ اسفندماه ۱۴۰۲ / ۴۸ صفحه / ۲۰,۰۰۰ تومان

نقش تغذیه در سلامت تیروئید

فواید شکلات تلخ آنتی‌اکسیدان و شادی آور!



فواید و خواص غذایی

فندق



اهمیت میوه و سبزی در برنامه غذایی ورزشکاران

باشیم.

تحقیقات تازه نشان داده‌اند خوردن سبزیجات و میوه همراه با میزان کمی مکمل می‌تواند چهار برابر بیشتر از تنها خوردن مکمل‌ها به بدن آنتی‌اکسیدن برساند.

نتایج دیگری که درباره میوه‌ها و سبزیجات به دست آمده، نیز بسیار امیدبخش است:

- دوچرخه‌سواران می‌توانند با خوردن انگور، کشمش و تمشک میزان آسیب‌دیدگی‌های ماهیچه‌های شان را کاهش دهند.

- ورزشکاران استقامتی که از آب آلبالو قبل و بعد از ورزش استفاده کنند، سوزش ماهیچه‌های کمتری خواهند داشت و قدرت بیشتری پیدا می‌کنند.

بهتر است برای دریافت آنتی‌اکسیدان از انواع مختلف آن با هم استفاده کنید. معمولاً هر قدر رنگ میوه‌ها تندتر و تیره‌تر باشند، آنتی‌اکسیدان بیشتری دارد. میوه‌ها و سبزیجات قرمز بیشتر از میوه‌ها و سبزیجات سبز آنتی‌اکسیدان دارند و سبزیجات سبز بیشتر از سبزیجات سفید این خاصیت را دارا هستند.

ورزشکاران عبارتند از:

موز سرشار از پتاسیم است و می‌تواند یک غذای عالی قبل از تمرین برای کمک به جلوگیری از گرفتگی عضلات باشد.

چغندر آنتی‌اکسیدان زیادی دارد و مطالعات نشان داده‌اند عملکرد ورزشی فرد را بهبود می‌بخشد.

بلوبری برای کل بدن فواید زیادی دارد و منبع خوبی از فیبر و آنتی‌اکسیدان است. آنها را برای صبحانه بعد از تمرین به ماست یونانی‌تان اضافه کنید.

سبزیجات با برگ سبز، گل کلم، اسفناج و کلم بروکلی دارای مواد مغذی بسیار مهمی از جمله آهن‌اند. بنارودت می‌گوید برای استفاده بیشتر از این سبزیجات، آنها را در آب جوش بریزید و آب لیمو را روی آن اضافه کنید. این به شما کمک می‌کند آهن بیشتری از سبزیجات نسبت به خوردن خام آنها جذب کنید.

برای اینکه مواد مغذی مورد نیاز را از راه خوردن میوه‌ها و سبزیجات دریافت کنیم می‌توانیم علاوه بر خوردن این محصولات به صورت تازه، مقداری را نیز در فریزر نگهداری کنیم تا بعداً به صورت اسموتی در برنامه غذایی‌مان داشته

مصرف آنتی‌اکسیدان برای ورزشکاران لازم است اما اینکه از چه راهی میزان آنتی‌اکسیدان لازم را دریافت کنند، موضوع مهمی است.

به گزارش ایسنا، ورزشکاران انرژی بیشتری می‌سوزانند، بنابراین اکسیژن بیشتری نیز مصرف می‌کنند. به همین دلیل دانشمندان معتقدند که این افراد باید آنتی‌اکسیدان بیشتری را دریافت کنند. چطور می‌توان به بهترین شکل ممکن آنتی‌اکسیدان دریافت کرد؟

usnews بر اهمیت میوه و سبزی در برنامه غذایی ورزشکاران تاکید کرده است.

میوه‌ها و سبزیجات برای عملکرد ورزشی

خوردن یک سیب در روز برای دریافت تمام ویتامین‌ها و مواد مغذی مورد نیاز یک ورزشکار کافی نیست. علاوه بر این، یکی از مهم‌ترین چیزهایی که دن بنارودت، متخصص تغذیه تیم المپیک آمریکا، توصیه می‌کند این است که میوه‌های متنوعی بخورید.

برخی دیگر از میوه‌ها و سبزیجات مورد علاقه

حرف نخست...

سبک خانواده

هفته نامه فرهنگه - اجتماع

عضورسمه انجمن صنفه مدیران رسانه
عضورسمه تعاونه مطبوعات کشور

صاحب امتیاز:

موسسه دانش فرهنگه مینو

مدیرعامل موسسه:

محمد انصاری منش

مدیرمسئول:

شهناز زنجانه

سر دبیر:

حیدرانصاری منش

روابط عمومیه: آلا آهنگر

مدیربازرگانه: زهرانوروز

خبرنگاران و دبیره‌های سرویس‌ها:

حسن آهنگر، مصطفی انصاری منش،

زهرانوروز، علی آقامحمدی،

سعید آقامحمدی، زهرافاسمه،

فاطمه گلپایگانه، حیدرزنجانه

عکاس: رسول انصاری منش

سازمان آگه‌ها: ۰۹۱۲۲۰۸۰۴۴۹

آدرس: تهران، شهرری، دولت آباد،

خیابان مرادی، گروه ۱۱۴،

بلوک ۱۷، ورودی ۲، واحد ۱۲

فکس: ۰۲۱-۴۲۶۹۵۶۹۶

تلفن: ۰۲۱-۳۳۷۴۳۷۵۲

چاپ: معلم

توزیع: محمد ملکوتی خواه

معجزه شیرکاکائو در
ریکاوری ورزشکاران

محرک عضلانی برای پروتئین است و بافت‌ها را تحریک می‌کند تا مواد مغذی بیشتری را جذب کنند.

سایر غذاهای لبنی نیز می‌توانند منابع عالی پروتئین باشند. به گفته وزارت کشاورزی آمریکا، یک فنجان دلمه پنیر کوچک حاوی ۲۵ گرم پروتئین و ماست یونانی حاوی حدود ۱۲ گرم پروتئین در هر ظرف ۱۵۰ گرمی است. برخی از ماست‌های یونانی می‌توانند حاوی ۲۰ یا ۳۰ گرم پروتئین در یک فنجان کوچک باشند.

لبنیات همچنین حاوی کلسیم است که یک ماده معدنی است که به ساخت و بازسازی استخوان کمک می‌کند. دریافت کلسیم کافی در رژیم غذایی می‌تواند به پیشگیری از آسیب‌های ورزشی مرتبط با استخوان کمک کند.

پروتئین گوشتی و غیر گوشتی

ورزش کردن باعث ایجاد پارگی‌های کوچک در فیبرهای عضلانی می‌شود که باید با کمک پروتئین بازسازی شوند. علاوه بر محصولات لبنی، محصولات گوشتی و غیر گوشتی و همچنین مکمل‌های پروتئینی زیادی در این زمینه وجود دارند.

متخصص تغذیه تیم المپیک آمریکا در ادامه توضیح خود آورده است: من غذاهای کامل را توصیه می‌کنم. پودرهای پروتئین و سایر مکمل‌ها برای مواقعی هستند که به غذا دسترسی ندارید یا در حال حرکت هستید و در جاده حضور دارید.

تخم مرغ، گوشت بدون چربی مانند مرغ و ماهی، شیر و ماست به عنوان گزینه‌های پروتئینی مهم توصیه می‌شوند. خبرنگار: مهرداد میرزایی

فهرست بهترین مواد غذایی برای ورزشکاران از سوی متخصصان تغذیه ورزشی برای صبحانه، ناهار و شام بیان شده است.

به گزارش ایسنا، دن بناردوت، متخصص تغذیه تیم المپیک آمریکا می‌گوید: هر گروه غذایی و هر ویتامینی به شیوه‌ای خاص به عملکرد ورزشی کمک می‌کند، از پروتئین برای ریکاوری عضلات گرفته تا آهن که به حمل اکسیژن در گلبول‌های قرمز خون در سراسر بدن کمک می‌کند.

در حالی که مقدار زیادی پودر پروتئین و مکمل در بازار وجود دارد که نوید نتایج عالی را می‌دهند، اما عملکرد خوب ورزشکاران خیلی با خوردن غذاهای مغذی مرتبط است.

لبنیات برای ورزشکاران

اغلب گفته می‌شود لبنیات گاهی مشکلات التهابی، پوستی و معده ایجاد می‌کنند اما اگر بتوانید با آن کنار بیایید، غذاهای لبنی زیادی وجود دارند که می‌توانند به عملکرد بدن کمک کنند. به عنوان مثال، شیرکاکائو یک نوشیدنی بسیار مناسب برای ریکاوری است. شیرکاکائو سرشار از پروتئین است که برای ریکاوری عضلات ضروری است و حاوی کربوهیدرات و الکترولیت است.

دن بناردوت، متخصص تغذیه تیم المپیک آمریکا توضیح می‌دهد که شیر یک نوشیدنی ریکاوری بهینه است، نه فقط به این دلیل که حاوی پروتئین و کربوهیدرات است بلکه به این دلیل که به طور خاص حاوی مقادیر بالایی از اسید آمینه‌ای به نام «لوسین» است.

پروتئین موجود در شیر نسبت به بسیاری از پروتئین‌های دیگر کمی لوسین بیشتری دارد. لوسین یک

آیا مصرف ماهی تیلاپیا خطرناک است؟

همچنین متذکر شده اند که تیلاپیا در شرایط پر ازدحام و غیر بهداشتی پرورش می‌یابد. با این حال، هیچ آژانس و سازمان شناخته شده‌ای چنین هشدارهایی را صادر نکرده است.

آیا تیلاپیا برای مصرف بی خطر است؟

اگر با اطمینان تایید شود که ماهی تیلاپیا قابل استفاده است، این ماهی برای مصرف منظم بی خطر خواهد بود. سازمان FDA اظهار کرده است، این ماهی حاوی مقادیر کم جیوه است، بنابراین می‌تواند به یکی از گزینه‌های مطمئن تبدیل شود. اطمینان از داشتن ۲-۳ وعده غذایی ماهی در هفته، به شرطی که از منابع معتبر خریداری شده باشد، خطری به همراه نخواهد داشت. ترجیحا تیلاپیا پرورشی یا ماهیگیری شده توسط خودتان را مصرف کنید. اگر این مشکل است، بهتر است که از یک منبع امن و مطمئن آن را تهیه کنید.

انواع ماهی تیلاپیا

یافتن بهترین تیلاپیاها همیشه ممکن نیست؛ و با توجه به خطرات مرتبط با آن، بهتر است از خوردن تیلاپیا خودداری کنید، مگر اینکه مطمئن باشید که برای شما بی خطر است. در چنین مواردی، در اینجا گزینه‌هایی وجود دارد که می‌توانید در نظر بگیرید:

* سرخوی شمالی (Red snapper)

* ماهی خاردار اروپایی (Branzino or Sea Bass)

* گربه ماهی (Catfish)

* خار ماهی نوری (Striped Bass)

بسته به منطقه، می‌توانید انواع مختلفی از تیلاپیا را پیدا کنید. همچنین می‌توانید گزینه‌هایی را بیابید که به طعم، بافت و مواد غذایی منطقه تان نزدیک هستند.

منبع: [organicfacts](#)

آیا تیلاپیا برای شما مضر است؟

در زیر چند نگرانی در مورد ماهی تیلاپیا وجود دارد:

* طبیعت مهاجمی

* شرایط پرورش

* آنچه تغذیه می‌کنند

* انواع GM یا GE

اجازه دهید به جزئیات این ماهی نگاهی کوتاه بیندازیم. تیلاپیا در آبرزی پروری به طور گسترده‌ای رواج دارد، به این معنی که در سراسر جهان بسیاری از مزارع ماهی وجود دارد که یک یا بسیاری از انواع این ماهی‌ها را به تنهایی پرورش می‌دهند. این‌ها سپس به بازارهایی جهانی که تقاضا برای این ماهی‌ها وجود دارد، صادر می‌شوند. الزامات ساده‌تر محیطی آن‌ها، توانایی رشد و تولید مثل سریع شان باعث شده است تا بر سایر عناصر اکوسیستم تسلط یابد. آنها همچنین با توانایی شنا در پایین دست در آب‌های شور در شرایط نامطلوب قادر به زنده ماندن بهتر هستند؛ بنابراین، هنگام پرورش این ماهی‌ها، بهتر است از آنها در محفظه‌ای خاص نگهداری شوند، در غیر این صورت، فرار برای آنها راحت‌تر خواهد بود.

با توجه به تولید گسترده تجاری سیکلیدها، نگرانی در مورد ایمنی مصرف این مواد در حال افزایش است. شرایطی که در آن پرورش داده می‌شوند، باعث نگرانی می‌شود و گزارش‌ها حاکی از تغذیه ماهی با آنتی‌بیوتیک است. نگرانی دیگر در مورد خطر در مصرف تیلاپیا، تغییر ژنتیکی یا مهندسی آنها است. هیچ نوع تیلاپیا GM یا GE هنوز از نظر FDA برای مصرف تأیید نشده است. آنچه که به تیلاپیا مزارع پرورش ماهی داده می‌شود و شرایط این مزارع نیز باعث نگرانی می‌شود. پیش از این، گزارش‌ها از تیلاپیا در مزارع که کود دامی تغذیه می‌شوند مشخص شد، بنابراین خطر آلودگی را افزایش می‌داد.

وب سایت فرارو: ماهی پرطرفدار تیلاپیا آب شیرین، به دلایل گوناگون به مصرف انسانی قرار گرفته می‌شود. آیا تا به حال به این فکر کرده‌اید که تیلاپیا برای شما مضر است؟ آیا باید از خوردن آن خودداری کرد؟ قبل از اینکه آن را به وعده غذایی خود اضافه کنید یا تصمیم بگیرید که مدت طولانی از رژیم خود خارجش کنید، اجازه دهید نگاهی به شهرت بد تیلاپیا بیندازیم و اینکه آیا واقعا شایسته این همه نگرانی است.

ماهی تیلاپیا چیست؟

تیلاپیا نوعی ماهی است که منشأ آن در رودخانه‌ها و دریاچه‌های آفریقا است. برخی ممکن است آن را به عنوان ماهی سیکلید (cichlid) تشخیص دهند. با این حال، هر دو نام ساده برای انواع ماهیان در قبیله *cichlids tilapiine* هستند. معمولا مناسب آب‌های گرم می‌باشند.

از نظر تاریخی، سیکلید ماهی مهمی در مصر بود. در زمان‌های کنونی، اهمیت تجاری خوبی در سراسر جهان به دست آورده است. تا حدودی این به دلیل سازگاری این ماهی و تا حدی به دلیل محبوبیت آن به عنوان گزینه‌ای برای آبرزی پروری است.

آیا مصرف ماهی

با این حال، سازگاری آن نیز مهاجمی‌اش می‌کند. تیلاپیا یکی از گونه‌های مهاجم شناخته شده در جهان است که با وجود جثه کوچک، به دلیل همه‌چیزخوار بودن، تکثیر زیاد، مقاومت بسیار نسبت به شرایط محیطی و کنترل دشوار، عرصه را بر گونه‌های بومی تنگ می‌کند. این ماهی در مکان‌های مختلف و با انواع غذاهای گوناگون پرورش پیدا می‌کند و می‌تواند برای برخی از اکوسیستم‌ها مشکل ساز شود.





چکاپ‌هایی برای تشخیص زودهنگام سرطان

با رزونانس مغناطیسی (MRI)، اسکن توموگرافی انتشار پوزیترون (PET)، سونوگرافی و اشعه X است.

بیوبسی: طی بیوبسی پزشک شما نمونه‌ای از سلول‌ها را برای آزمایش از شما می‌گیرد. روش‌های مختلفی برای جمع‌آوری نمونه وجود دارد. اینکه کدام روش بیوبسی برای شما مناسب است، به نوع سرطان و محل آن بستگی دارد. در بیشتر موارد برای تشخیص قطعی سرطان، بیوبسی تنها راه ممکن است.

در آزمایشگاه پزشکان نمونه‌های سلولی را زیر میکروسکوپ مشاهده می‌کنند. سلول‌های عادی با اندازه‌های مشابه و منظم و به طور یکنواخت به نظر می‌رسند. سلول‌های سرطانی با اندازه‌های متفاوت و بدون سازماندهی ظاهری و نظم کمتری به نظر می‌رسند.

مراحل سرطان به طور کلی با اعداد رومی نشان داده می‌شود: I تا IV. هرچه این عدد بالاتر باشد، نشانگر سرطان پیشرفته‌تر است. در برخی موارد سرطان با حروف یا کلمات هم مشخص می‌شوند. راه‌های بسیاری برای درمان سرطان وجود دارد که به نوع سرطان، سلامت عمومی و ترجیحات شما بستگی دارد. شما و پزشکتان می‌توانید از مزایا و خطرات ناشی از هر درمان برای اینکه روش درمان خودتان را انتخاب کنید صحبت کنید.

تشخیص زودهنگام سرطان با چه روش‌هایی ممکن است؟

پزشک شما از یک یا چند روش برای تشخیص سرطان استفاده می‌کند:

معاینه بدنی: در معاینه بدنی پزشک قسمت‌هایی از بدن شما را از جهت توده‌های که نشانگر تومور هستند، تشخیص می‌دهد. وقتی پزشک فرد را معاینه می‌کند، به دنبال ناهنجاری‌هایی مانند تغییر رنگ پوست یا بزرگ شدن اندامی است که نشانگر سرطان باشند. به عنوان مثال تغییر فرم سینه به علت وجود توده را مشاهده می‌کند و اقدام می‌کند.

تست‌های آزمایشگاهی: آزمایش‌هایی که در آزمایشگاه انجام می‌دهیم ممکن است به پزشک شما در تشخیص ناهنجاری‌های ناشی از سرطان کمک کند. به عنوان مثال در افراد مبتلا به لوسمی، آزمایش خون تعداد غیرمعمول گلبول‌های سفید را نشان می‌دهد.

تست‌های تصویر برداری: آزمایشات تصویربرداری به پزشک شما اجازه می‌دهد استخوان‌ها و اندام‌های داخلی شما را با روشی غیرتهاجمی بررسی کند. آزمایشات تصویربرداری مورد استفاده در تشخیص سرطان شامل توموگرافی کامپیوتری (CT)، اسکن استخوان، تصویربرداری

ایرنا زندگی: بسیاری از ما خاطرات تلخی را از انواع سرطان‌ها داریم. همیشه شنیده‌ایم که اگر زودتر متوجه می‌شدیم اینطور نمی‌شد. اما این «کاش‌ها» با دانستن اطلاعاتی از تشخیص زودهنگام سرطان کاملاً ممکن است که به واقعیت تبدیل شود. از راه‌های تشخیص زودهنگام سرطان در این مطلب بخوانید.

تشخیص سرطان در مراحل اولیه آن، اغلب بهترین فرصت برای درمان است. با پزشک خود صحبت کنید تا بدانید چه نوع غربالگری برای شما مناسب است. برای بسیاری از سرطان‌ها، آزمایش‌های غربالگری با تشخیص زودهنگام سرطان می‌تواند جان افراد را نجات دهد. برای سایر سرطان‌ها، آزمایش غربالگری برای افرادی که دارای خطر بیشتری هستند و در خانواده خود نمونه‌های سرطان را داشته‌اند توصیه می‌شود.

سازمان‌های پزشکی و گروه‌های مدافع بیماران، توصیه‌ها و دستورالعمل‌هایی را برای غربالگری سرطان انجام می‌دهند. دستورالعمل‌های متفاوت را با پزشک خود مرور کنید و بر اساس عواملی که برای شما خطرناک است، بهترین راه را انتخاب کنید.



با این غذاها ریه‌تان را تقویت کنید

ماهی‌های چرب

ماهی‌های چرب مانند سالمون، خالمخالی، کپور و هادوک سرشار از اسیدهای چرب امگا-۳ هستند. این مواد به عنوان اسیدهای چرب چندغیراشباع شناخته می‌شوند، زیرا در ساختار شیمیایی آنها بیش از یک پیوند دوگانه وجود دارد. این نوع از اسیدهای چرب دارای خواص ضد التهاب، ضد سرطان، آنتی‌اکسیدان و محافظت قلب هستند.

مصرف ماهی‌های چرب یا مکمل‌های روغن ماهی می‌تواند به حفظ سلامت کلی بدن انسان کمک کند. شما می‌توانید با پزشک خود درباره میزان دوز مصرفی برای مکمل روغن ماهی مشورت کنید.

زنجبیل

زنجبیل یکی از درمان‌های خانگی قابل اعتماد برای مقابله با سرماخوردگی و گلودرد است. دانشمندان دریافته‌اند که این ماده غذایی حاوی ترکیبی زیست فعال به نام جینجیول است. این ترکیب مسئول طعم تند زنجبیل است. همچنین، جینجیول به پیشگیری از آسم، میگرن و پرفشاری خون کمک می‌کند.

از ریه‌ها در برابر عفونت و بیماری‌ها کمک کند. شما می‌توانید سیر را به کاری، سالادها، و چاشنی‌های سالاد اضافه کنید.

اسفناج

اسفناج و دیگر سبزیجات سبز برگ مانند کیل، برگ چغندر، و برگ تربچه سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی هستند. دانشمندان دریافته‌اند که اسفناج حاوی مواد شیمیایی گیاهی است که به پیشگیری از آسیب اکسیداتیو، کاهش التهاب و مبارزه با سرطان کمک می‌کنند. مصرف حداقل یک پیماانه اسفناج در روز به تقویت ایمنی و حفظ سلامت ریه‌ها کمک خواهد کرد.

سیب

سیب سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها و مواد شیمیایی گیاهی مانند کاتچین‌ها، اسید کلروژنیک، و فلوریدین است که به کاهش خطر آسم، سرطان، التهاب، و بیماری قلبی عروقی کمک می‌کنند. مصرف یک سیب در روز همراه با صبحانه یا به عنوان یک میان‌وعده می‌تواند به حفظ سلامت ریه‌ها کمک کند.

برترین‌ها؛ به گفته سازمان بهداشت جهانی، اختلالات تنفسی سالانه موجب مرگ حدود سه میلیون نفر در جهان می‌شود. هوای آلوده و یک سبک زندگی بد بر سلامت ریه‌ها تاثیرگذار هستند و این می‌تواند به دشواری در تنفس و بیماری‌های تنفسی مختلف منجر شود. مصرف یک رژیم غذایی سالم می‌تواند نقش چشمگیری در تقویت سلامت ریه‌ها داشته باشد و به کاهش هزینه‌های دارویی و عمل جراحی منجر شود. در ادامه با ۱۵ ماده غذایی مفید برای سلامت ریه‌ها، چند نمونه از غذاهایی که باید از آنها پرهیز کرد و برخی تغییرات سبک زندگی موثر در تقویت این اندام‌های کلیدی بیشتر آشنا می‌شویم.

سیر

آلیسین ماده مغذی اصلی موجود در سیر است که مسئول فواید سلامت مختلف این ماده غذایی محسوب می‌شود. سیر از خواص ضد میکروب، ضد سرطان، و کاهش فشار خون برخوردار است. مطالعات نشان داده‌اند که مصرف سیر اثر مثبتی بر بیماران مبتلا به اختلالات ریوی و سرطان ریه دارد. مصرف دو تا سه حبه سیر در روز می‌تواند به محافظت



شما می‌توانید زنجبیل تازه را به اشکال مختلف به رژیم غذایی روزانه خود اضافه کنید.

توت‌ها

توت‌ها از جمله توت فرنگی، تمشک، کرنبری، توت سیاه و بلوبری حاوی اسیدهای فنولیک، فلاونوئیدها، تانن‌ها، اسید اسکوربیک و سایر مواد شیمیایی گیاهی مفید هستند. افزون بر تقویت سلامت ریه، این مواد غذایی به کاهش التهاب، تقویت ایمنی، محافظت از قلب، و مبارزه با انواع مختلف سرطان کمک می‌کنند.

زردآلو

زردآلو نه تنها میوه‌ای خوشمزه است بلکه محافظتی قدرتمند برای ریه‌های شما محسوب می‌شود. زردآلو منبع خوبی برای ویتامین C، ویتامین E، بتا کاروتن و لیکوپن است. تمام این ترکیبات آنتی‌اکسیدان‌هایی هستند که به مبارزه با رادیکال‌های آزاد مضر کمک می‌کنند. زردآلو از خواص ضد آرژی، ضد میکروب، ضد التهاب و ضد سرطان برخوردار است.

بروکلی

بروکلی منبع خوبی برای سولفورفان است که از خواص آنتی‌اکسیدانی، ضد التهاب، ضد سرطان، و ضد میکروب برخوردار است. همچنین، این ماده توانایی خود در پیشگیری از سرطان‌های ریه، معده و سینه را نشان داده است.

برای تقویت سلامت کلی خود می‌توانید یک پیمانه بروکلی تفت داده یا کبابی را یک روز در میان مصرف کنید.

گریپ فروت

گریپ فروت به واسطه فواید سلامت مختلف خود شناخته شده است. این میوه کم کالری منبع خوبی برای ویتامین C، ویتامین B6، تیامین، اسید فولیک و منیزیم است. همچنین، گریپ فروت حاوی یک فلاون زبست‌فعال به نام نارینجین است که از خواص آنتی‌اکسیدانی و ضد التهاب برخوردار است. مصرف نصف یک گریپ فروت در وعده غذایی صبحانه می‌تواند به دفع سموم از بدن و کاهش

التهاب در دستگاه تنفسی کمک کند. با این وجود، در برخی موارد، مرکبات می‌توانند شرایط را بدتر کنند. از این رو، پیش از مصرف میوه‌های این خانواده برای درمان سرماخوردگی یا هر شرایط ریوی دیگر با پزشک خود مشورت کنید.

زردچوبه

زردچوبه از گذشته‌های دور برای کمک به بهبود مشکلات سلامت مختلف مورد استفاده قرار گرفته است. کور کومین، ماده فعال موجود در زردچوبه، مسئول فواید سلامت مختلف آن است. این ماده از خواص آنتی‌اکسیدانی، ضد التهاب، و ضد میکروب برخوردار است. این خواص، زردچوبه را به گزینه‌ای ایده‌آل برای مقابله با اختلالات التهابی، سرطان‌ها و چاقی بدل می‌کند.

لوبیابها، مغزداشته‌ها

لوبیابها و مغزداشته‌ها دو نقطه مشترک دارند: آنها منبع خوبی برای پروتئین بوده و از خواص ضد التهاب برخوردار هستند. از این رو، با مصرف آنها به کاهش التهاب، کلسترول، فشار خون و مدیریت چربی احشایی کمک می‌کند. حدود یک پیمانه از لوبیابها و یک مشت از مغزداشته‌ها را هر روز مصرف کنید.

آووکادو

آووکادو سرشار از ویتامین‌های E، K، B6، ریبولایون، اسید پانتوتنیک، و نیاسین است و منبع خوبی برای اسیدهای چرب چندغیراشباع محسوب می‌شود. این ویتامین‌ها دارای خواص ضد التهاب و آنتی‌اکسیدانی هستند. برخی پژوهش‌ها نشان داده‌اند که مصرف آووکادو می‌تواند به کاهش آرتروز، التهابی در مفاصل، کمک کند. برای تقویت سلامت خود می‌توانید روزانه نصف یک آووکادو را مصرف کنید.

ماکیان

مرغ و بوقلمون پرمصرف‌ترین انواع گوشت ماکیان و منابع خوبی برای پروتئین بدون چربی هستند. یک رژیم غذایی سرشار از گوشت ماکیان نشان داده است که خطر سرطان ریه را به میزان ۱۰ درصد کاهش می‌دهد. برای

کسب بیشترین فواید، مصرف نمونه‌های بدون هورمون را مد نظر قرار دهید.

فلفل دلمه‌ای قرمز

فلفل دلمه‌ای قرمز منبع خوبی برای لیکوپن، ویتامین C، و بتا کاروتن است. این مواد از خواص آنتی‌اکسیدانی برخوردار هستند و به خنثی کردن رادیکال‌های آزاد مضر کمک می‌کنند. در نتیجه، ریه‌ها و دیگر اندام‌های حیاتی بدن محافظت شده و به بیماری و اختلالات دیگر مبتلانی شوند.

فلفل‌های چیلی

فلفل‌های چیلی تند هستند و با نظر شخصی می‌توانید آنها را به غذای خود اضافه کنید. کپسایسین موجود در فلفل عامل تندی این ماده غذایی است که البته از خواص آنتی‌اکسیدانی و ضد سرطان نیز برخوردار است. مواد غذایی که در بالا به آنها اشاره شد به راحتی در دسترس هستند و افزودن آنها به رژیم غذایی روزانه دشوار نیست. تمام کاری که باید انجام دهید خرید هفتگی و نگهداری از آنها در یخچال است.

از جمله غذاهایی که برای حفظ سلامت ریه‌ها باید از آنها پرهیز کرد نیز می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- * تخم مرغ * نمک * الکل * نرم‌تنان صدفدار
- توجه: پیش از مصرف یا پرهیز از مواد غذایی باید با پزشک خود در این زمینه مشورت کنید. پزشک با توجه به وضعیت سلامت، سابقه پزشکی، و آلرژی‌های غذایی، مواد غذایی مفید برای سلامت ریه را به شما توصیه خواهد کرد. سبک زندگی مسئله دیگری است که باید برای حفظ سلامت ریه‌ها به آن توجه داشت. یک سبک زندگی بد می‌تواند از بهبود مشکلات ریوی جلوگیری کند. از جمله تغییراتی که می‌توانید مد نظر قرار دهید می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:
- * ترک سیگار
- * پرهیز از دود دست دوم سیگار
- * مصرف رژیم غذایی سالم
- * خواب کافی و با کیفیت
- * ورزش روزانه



این مواد غذایی را خام نخورید!

برترین‌ها - هدی بانکی: می‌دانید که تخم مرغ و گوشت را نباید خام بخورید، اما مواد غذایی زیاد دیگری هم وجود دارند که قطعاً باید پیش از مصرف پخته شوند. از شنیدن نام بعضی از آنها متعجب خواهید شد.

سیب زمینی

بله این ماده‌ی غذایی پرفرودار و پرمصرف را نباید خام بخورید. خوردن سیب زمینی به صورت خام می‌تواند موجب نفخ و عوارض ناخوشایند گوارشی بشود، زیرا سیب زمینی حاوی نشاسته‌هایی است که نسبت به هضم مقاومت دارند. شاید بترسید، اما باید بدانید که اگر سیب زمینی خام برای مدت طولانی در مکانی گرم و مرطوب بماند، سبز شده و سمی به نام سولانین تشکیل می‌دهد. اگر لکه‌های سبز رنگی روی سیب زمینی دیده‌اید، به طور کل از مصرف آن صرف‌نظر کنید، زیرا سولانین می‌تواند مسموم‌تان کند.

لوبیا قرمز

این هم یک غذای سالم دیگر که اگر به روش نادرست مصرف شود خطرناک است. لوبیا قرمز سرشار از پروتئین، فیبر و آنتی‌اکسیدان است، اما خوردن آن به صورت خام می‌تواند اثرات بسیار بدی بر معده بگذارد. لوبیا قرمز خام حاوی سم فیتوهمگلوتینین است که ناراحتی‌ها گوارشی مشابه مسمومیت غذایی ایجاد می‌کند. حتماً لوبیا را دست کم ده دقیقه بپزید.

هات داگ

هات داگ غذایی نیست که مفید و مغذی باشد، اما خام خوردن آن خطرناک نیز هست. این باور اشتباه وجود دارد که، چون هات داگ، از قبل پخته شده است می‌توان آن را بعد از باز کردن بسته بندی‌اش مصرف کرد. هات‌داگ‌های بسته بندی شده می‌توانند به باکتری لیستریا آلوده باشند

که فقط با حرارت دادن هات داگ از بین می‌رود.

شیر

شیر خام چه معنی می‌تواند داشته باشد؟! شما شیر را نمی‌پزید، اما شیر خام وجود دارد و خطرناک هم هست. شیری که مستقیماً از گاو گرفته می‌شود، بدون اینکه پاستوریزه شود، می‌تواند حاوی باکتری‌های مضر به نام ای‌کولی و سالمونلا باشد. شیر خام نسبت به هر محصول لبنی دیگری، ۱۵۰ برابر بیشتر ممکن است که منجر به مسمومیت غذایی شود. همیشه شیر پاستوریزه مصرف کنید.

جوانه‌ها

جوانه‌ها بسیار غذای سالمی هستند، اما جوانه‌ی آلفالفا و تربچه می‌توانند حاوی باکتری‌های مضر ای‌کولی، سالمونلا و لیستریا باشند. جوانه‌ها در شرایط گرم و مرطوب رشد می‌کنند و این باکتری‌ها نیز در همین شرایط رشد و نمو می‌کنند. به همین دلیل باید جوانه‌ها را به صورت تازه و ترجیحاً از فروشگاه‌هایی که محصولات محلی ارائه می‌دهند بخرید و البته، آنها را بشویید و بپزید.

بادام تلخ

بادامی که ما دوست داریم و از خوردنش لذت می‌بریم بادام شیرین نام دارد که برای سلامتی بسیار مفید است. اما بادام تلخ با اینکه از خانواده‌ی بادام شیرین است، حاوی هیدروسیانیک اسید می‌باشد که ترکیب خطرناک از هیدروژن سیانید و آب است. تنها ۷۰ عدد بادام تلخ خام کافیهست تا یک فرد بزرگسال سالم را بکشد. اما اگر بادام‌های تلخ را بپزید خوردنشان مشکلی ندارد.

بادمجان

بادمجان خام حاوی سولانین است؛ همان سمی که سیب زمینی خام را درد سرساز می‌کند. مخصوصاً بادمجان‌های جوان دارای بیشترین سم هستند. البته شما باید مقدار بسیار زیادی بادمجان خام بخورید تا عوارض ناخوشایند مسمومیت با سولانین را در گوارش خود احساس کنید، اما باز هم بهتر است بادمجان را خام مصرف نکنید. ضمناً بعضی از افراد حتی به مقدار بسیار کمی از بادمجان خام هم آلرژی دارند.

لوبیا لیما

لوبیای لیما نیز مشابه لوبیا قرمز همیشه باید کاملاً پخته مصرف شود. لوبیا لیما حاوی گلیکوزیدهای سیانوزینیک می‌باشد که ترکیبی گیاهی بوده و در صورت خام مصرف شدن، هیدروژن سیانید کشنده را تولید می‌کند.

هسته سیب، انبه، هلو و زردآلو

هرچند باید دست کم یک فنجان از این هسته‌ها و دانه‌ها بخورید تا مسموم شوید، اما دانه‌ی سیب، انبه، هلو، گلابی و زردآلو حاوی ماده‌ای است که می‌تواند به سیانید تبدیل شود.

قارچ‌های وحشی

قارچ‌ها خواص زیادی برای سلامتی دارند و سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها، ویتامین‌های گروه B و پتاسیم هستند، اما مقداری حرارت لازم است تا این مواد مغذی آزاد شوند و بتوانند اثر کنند. ضمناً قارچ خام به سختی هضم می‌شود و یکی از متراکم‌ترین منابع سم طبیعی به نام آگاریتین است. مطالعات گوناگونی نشان داده‌اند آگاریتین خاصیت کارسینوژنیک (سرطان‌زایی) دارد، اما پختن قارچ، این ترکیبات را از بین می‌برد، بنابراین می‌توانید با خیال راحت قارچ بخورید.

ترفندهایی برای کاهش درد زمانی که به دارو دسترسی ندارید

تخفیف پیدا کند.

برترین‌ها - هدی بانکی: برای هر کسی می‌تواند اتفاق بیفتد: شروع یک درد ناگهانی سوزن مانند، ضربان دار و یا چنگ زدگی. شاید در چنین شرایطی دارو یا قرص مناسبی ندارید که مصرف کنید، وحشتناک به نظر می‌رسد، اما نگران نباشید. ما راهکارها و توصیه‌هایی برای تان داریم که بتوانید دردتان را موقتاً تسکین بدهید یا شاید اصلاً دردتان کلاً برطرف شود.

برای تسکین گلو درد تان یک تکه شکلات تلخ بخورید

اگر سرفه می‌کنید و احساس می‌کنید گلو درد دارید، یک تکه شکلات تلخ (با درصد بالا) بخورید. به گفته‌ی دانشمندان، شکلات می‌تواند سرفه را تسکین بدهد و برای گلو درد حتی بهتر از داروهای رایج عمل بکند. مطالعات نشان داده‌اند شکلات تلخ به دلیل داشتن کاکائو از تکرار سرفه‌ها کم می‌کند و تاثیر گذاری‌اش بهتر از کدئین و شربت‌های شیرین سرفه است.

برای تسکین علائم میگرن، بیشتر آب بنوشید

یک لیوان آب بنوشید. کارشناسان توصیه می‌کنند هر دو ساعت یک بار، یک لیوان آب بنوشید، نه کمتر. سر دردهای خفیف و میگرن‌های شدید اغلب به دلیل دهیدراته شدن بدن برانگیخته می‌شوند. عدم تعادل مناسب میان مایعات و الکترولیت‌ها در بدن اجازه نمی‌دهد سیستم‌های بدن به طور مناسب عمل کنند. نوشیدن آب کافی کمک می‌کند بدن خوب آبرسانی شده و علائم میگرن تان

برای تسکین درد ناشی از التهاب، از زردچوبه استفاده کنید

به غذای تان زردچوبه یا عصاره‌ی کور کومین اضافه کنید تا التهاب تان کاهش پیدا کند. زردچوبه ادویه‌ای است که در آسیا بسیار متداول است و در طب سنتی کاربردهای زیادی دارد که علت آن، خاصیت ضد التهابی کور کومین موجود در زردچوبه است. برخی مطالعات، کور کومین را با داروهای رایج مقایسه کرده‌اند و دریافته‌اند کور کومین درست به اندازه‌ی ایبوپروفن در تسکین درد موثر است. پزشکان برای بیماران که دچار درد مفاصل هستند، معمولاً کپسول‌های کور کومین تجویز می‌کنند.

برای تسکین کمر درد، بدن را بکشید

یک لباس راحت بپوشید و تشک مناسب زیرتان قرار دهید. تمرینات کششی متنوعی وجود دارند که می‌توانید انجام دهید: کشش زانو به سمت سینه، چرخش زانو در حالت دراز کش، کشش در حالت نشسته، حرکات کبری و گربه در یوگا و خیلی حرکات دیگر. اگر علت کمر درد تان چیزی غیر از کشیدگی عضلات است باید هنگام انجام حرکات محتاط باشید. کشیدن عضلات حامی ستون فقرات، آنها را از تنش رها می‌کند و طیف حرکتی را بهبود می‌دهد.

برای تسکین سر درد عصاره‌ی

گیاهی بو بکشید

چند قطره از یک عصاره‌ی گیاهی روی دستمالی بچکانید و آن را بو بکشید. می‌توانید چند قطره از آن را روی لباس تان بریزید یا کمی از آن به شقیقه‌ها یا پیشانی تان بمالید. مراقب باشید! عصاره‌های گیاهی می‌توانند سوزش در پوست ایجاد کنند و لازم است کمی با روغن دیگر رقیق شوند (مثلاً با روغن نارگیل). می‌توانید از عصاره‌های گیاهی مانند اسطوخودوس، نعنا فلفلی، رزماری، بابونه و خیلی عصاره‌های دیگر استفاده کنید. عصاره‌های گیاهی خاصیت آرامشبخشی دارند و به همین دلیل به تسکین سردردهای ناشی از استرس و اضطراب کمک می‌کنند.

برای تسکین دندان درد از چای نعنا فلفلی استفاده کنید

یک قاشق چایخوری برگ‌های خشک شده‌ی نعنا فلفلی در یک فنجان آب جوش بریزید و ۲۰ دقیقه صبر کنید تا دم بکشد. وقتی خنک شد در دهان تان بچرخانید. همچنین می‌توانید تی بگ‌های گرم و مرطوب نعنا فلفلی را روی دندان دردناک تان بگذارید و چند دقیقه صبر کنید تا درد کاهش بیاید. نعنا فلفلی خاصیت بی‌حس‌کنندگی دارد و به همین علت تسکین دهنده‌ی درد است. ضمناً منتول موجود در نعنا فلفلی خاصیت آنتی باکتریال دارد.

برای تسکین درد استخوان و مفاصل، از وان با نمک اپسوم استفاده

کنید

دو فنجان نمک اپسوم به وان آب گرم اضافه کنید و ۱۵ دقیقه در آن بمانید. همچنین می‌توانید مفصل دردناک تان را در کاسه‌ای از آب گرم با یک فنجان نمک اپسوم قرار بدهید. نمک اپسوم دارای منیزیم است که بیش از ۳۰۰٪ آنزیم در بدن را تنظیم می‌کند. ضمناً نمک اپسوم، سموم را از بدن دفع کرده و استرس و التهاب را کاهش می‌دهد.

برای ترشح اندورفین و مبارزه با درد، به پیاده روی بروید

ورزش کردن بهترین کار برای شمامست، اما اگر درد اجازه‌ی این کار را نمی‌دهد می‌توانید بیرون بروید و کمی پیاده روی کنید. فعالیت بدنی، مانند ورزش کردن یا پیاده روی، اندورفین در بدن آزاد می‌کند که هورمونی در مغز بوده و احساس درد را کاهش می‌دهد. ضمناً اندورفین، واکنش ایمنی را تقویت کرده و حس سرخوشی به شما می‌دهد.

برای تسکین درد قاعدگی یک موز بخورید

اگر گرفتگی‌های قاعدگی کلافه‌تان کرده، سراغ شکلات و کلوچه نروید و در عوض یک موز بخورید. می‌توانید با موز و میوه‌های دیگر یک اسموتی درست کنید. موز سرشار از پتاسیم و ویتامین B6 است که از گرفتگی‌های عضلانی کم کرده و جلوی احتباس آب و احساس نفخ را می‌گیرد.

برای رفع اسپاسم از کمپرس گرم استفاده کنید

از یک کیسه آب گرم برای تسکین درد اسپاسم یا گرفتگی عضله استفاده کنید. اگر کیسه آب گرم ندارید از یک بطری آب استفاده کنید. بطری را با آب گرم پر کنید، در حوله‌ای بپیچید و آن را روی ناحیه‌ی دردناک بگذارید. مراقب باشید! هرگز از گرما برای آسیب یا ناحیه‌ی دچار عفونت استفاده نکنید و آب را خیلی داغ نکنید. گرما کمک می‌کند عضلات شل شوند، درد کاهش بیاید و از احساس ناراحتی تان کم شود.

ترفندهایی که گفته شد، تاثیر گذاری‌شان در تسکین انواع دردها در بسیاری از افراد ثابت شده است، اما اگر درد تان شدید است یا علائم تان بهتر نشدند باید به پزشک مراجعه کنید





فواید شکلات تلخ؛

آنتی اکسیدان و شادی آور!

کنید که حداقل دارای ۷۰ درصد کاکائو باشد. می‌توانید از کاکائوی خالص هم برای تهیه نوشیدنی و دیگر دستورهای غذایی استفاده کنید. پس باید از ترکیبات مضر مانند چربی شیر و قند پرهیز کرد. در ادامه با دلایل اصلی مصرف شکلات تلخ آشنا شوید.

۱- آنتی اکسیدان قوی است

شکلات تلخ از دانه‌های درخت کاکائو به دست می‌آید. این ماده حتی بیشتر از میوه‌ها آنتی اکسیدان دارد. همچنین دانه‌های کاکائو و یک پیمانه شکلات حاوی مقدار بسیاری پلی فنول است که از آنتی اکسیدان‌های طبیعی به شمار می‌رود. پس دیگر جای تعجب نیست که دانه کاکائو را به دلیل ترکیبات مغذی اش، یک ماده غذایی فوق العاده یا سوپر فود بنامند.

یکی از روش‌های درمان برای بسیاری از مشکلات و بیماری‌ها شناخته می‌شود. شکلات تلخ یک آنتی اکسیدان قوی است، سلامت سیستم قلبی عروقی را بهبود می‌بخشد و وضعیت روده را تنظیم می‌کند.

شکلات تلخ و کاکائو

برای شروع باید بدانید که این دو نوع ماده خوراکی از هم متفاوت هستند و ما فقط می‌خواهیم به ذکر مزایای شکلات تلخ بپردازیم. این ماده خوراکی به دلیل مقدار بالای کاکائو که ماده شفاف‌بخش آن محسوب می‌شود، دارای ویژگی‌های درمانی است. به همین دلیل مصرف شیر کاکائو و دیگر انواعی که کمتر سالم هستند پیشنهاد نمی‌شود. بهتر است برای مصرف نوعی از شکلات تلخ را انتخاب

برترین‌ها - صدف حقیقت: منشأ و خاستگاه شکلات تلخ به سال‌های دور و تا آنجا که گفته شده به چهار هزار سال پیش در آمریکای مرکزی قدیم باز می‌گردد. مایان‌ها که قبیله‌ای قدیمی در این منطقه بودند شکلات تلخ می‌نوشیدند و در آیین‌های خود آن را به عنوان نوشیدنی مقدس می‌دانستند. کشت و تغییر درخت کاکائو که شکلات تلخ و مدل‌های دیگر شکلات از آن گرفته می‌شود، اهمیت بسیاری پیدا کرد. با گذشت زمان به دلیل طبیعت روحی، دارویی، سیاسی و اقتصادی که این گیاه دارد، مورد ارزش گذاری قرار گرفت.

در ادامه این مطلب ۵ دلیل جالب و مهم برای مصرف روزانه شکلات تلخ ذکر می‌گردد. این ماده خوراکی قدیمی، ماندگار و خوشمزه به عنوان



به یاد داشته باشید که شکلات پخته شده با دریافت حرارت، برخی از مواد مغذی خود را از دست می‌دهد. در طی فرآیند پخت برخی از آنتی‌اکسیدان‌های آن هم از بین می‌روند. زمانی که شکلات حاوی مقدار زیادی کاکائو باشد، علاوه بر طعم خوشایندش روشی برای جلوگیری از پیری نیز به شمار می‌رود.

۲- سلامت سیستم قلبی عروقی را تقویت می‌کند

مصرف متوسط و همیشگی شکلات تلخ می‌تواند از معمول‌ترین مشکلات سیستم قلبی عروقی از جمله کلسترول، فشار خون و دیابت نوع دوم جلوگیری کند. با این وجود باید بدانید که برخی از انواع شکلات تاثیرات برعکسی بر بدن شما می‌گذارند.

شکلات تلخ به کنترل فشار خون کمک کرده و از بیماری‌هایی که عروق و قلب را تحت تاثیر قرار می‌دهند، جلوگیری می‌کند. فلاونوئید، ماده فعالی که در کاکائو وجود دارد، می‌تواند سیستم گردش خون را مانند بسیاری از روش‌های دیگر درمانی تقویت کند.

۳- سلامت روده را تنظیم می‌کند

شکلات تلخ حاوی نوعی فیبر محلول و حل‌شدنی است، این ماده علاوه بر کنترل سطح کلسترول، بر روده نیز تاثیر می‌گذارد. ۱۰ درصد حجم شکلات تلخ از فیبر تشکیل شده و این مقدار باعث می‌شود با مصرف آن احساس سیری سریعی در فرد به وجود آید؛ بنابراین مصرف شکلات میل به خوردن را نیز کاهش می‌دهد.

از آنجایی که فیبر در بدن تجزیه نمی‌شود و از روده بزرگ می‌گذرد، با عبور از این جریان به تمیز کردن دستگاه گوارش کمک می‌کند؛ بنابراین مصرف شکلات تلخ به دلیل آنکه فیبر مانند جارو برای روده عمل می‌کند، از یبوست و سندرم روده تحریک پذیر جلوگیری می‌کند.

۴- سرفه را کاهش می‌دهد

شکلات تلخ حاوی ماده‌ای به نام تئوپرومین است که بر عصب واگ ریه تاثیر می‌گذارد و فعالیت آن را کاهش می‌دهد. این عصب در کنار دیگر عملکردها سرفه را نیز کنترل می‌کند؛ بنابراین برعکس آنچه به نظر می‌رسد، مصرف چند گرم شکلات تلخ در روز می‌تواند سرفه را

تسکین دهد. زمانی که از علائم سرماخوردگی و آنفولانزا رنج می‌برید، می‌توانید به یک نوشیدنی گرم شکلاتی پناه ببرید. پیشنهاد می‌شود در این نوشیدنی از مصرف شیر اجتناب کنید چرا که ممکن است مخاط را افزایش داده و شرایط را وخیم‌تر کند.

۵- موجب احساس خوشحالی می‌شود

چرا باید زمانی که افراد شکلات مصرف می‌کنند، احساس شادی و خوشحالی داشته باشند؟ چرا برخی افراد به مصرف آن اعتیاد پیدا می‌کنند؟ باید بدانید که با مصرف این ماده خوراکی مغز شما اندورفین ترشح می‌کند و این هورمون باعث می‌شود احساس شادی و خوشحالی افزایش یابد.

۵ دلیل ذکر شده در این مطلب توجیحات کافی و راضی کننده‌ای هستند تا دیگر وسوسه و هوس خوردن شکلات را درون خود سرکوب نکنید. به یاد داشته باشید که برای مصرف شکلات به سراغ انواعی از آنها بروید که درصد کاکائو بالا و کیفیت مناسبی داشته باشند. شکلات تلخ را روزانه به مقدار کم مصرف کنید.

منبع: steptohealth

نقش تغذیه

در سلامت تیروئید

قرار خواهند گرفت! حتماً این سوال برای تان مطرح می‌شود که برای محافظت از غده تیروئیدتان چه کارهایی می‌توانید انجام دهید. شاید هم بپرسید نقش تغذیه در سلامت تیروئید چیست و از لحاظ تغذیه چه کاری می‌توانید برای حفظ سلامت این غده مهم انجام دهید.

علت‌های مشکلات تیروئید

همانطور که گفته شد، شایع‌ترین علت تیروئید کم‌کار، خود ایمنی است، اما اگر یُد خیلی زیاد یا یُد خیلی کم مصرف کنید نیز می‌توانید دچار کم‌کاری تیروئید شوید. یُد، ماده‌ی معدنی است که تیروئید شما برای تولید هورمون‌های تیروئید جهت حفظ عملکرد سالم آن نیاز دارد. برخی داروها نیز می‌توانند عملکرد تیروئید را تحت تأثیر قرار بدهند.

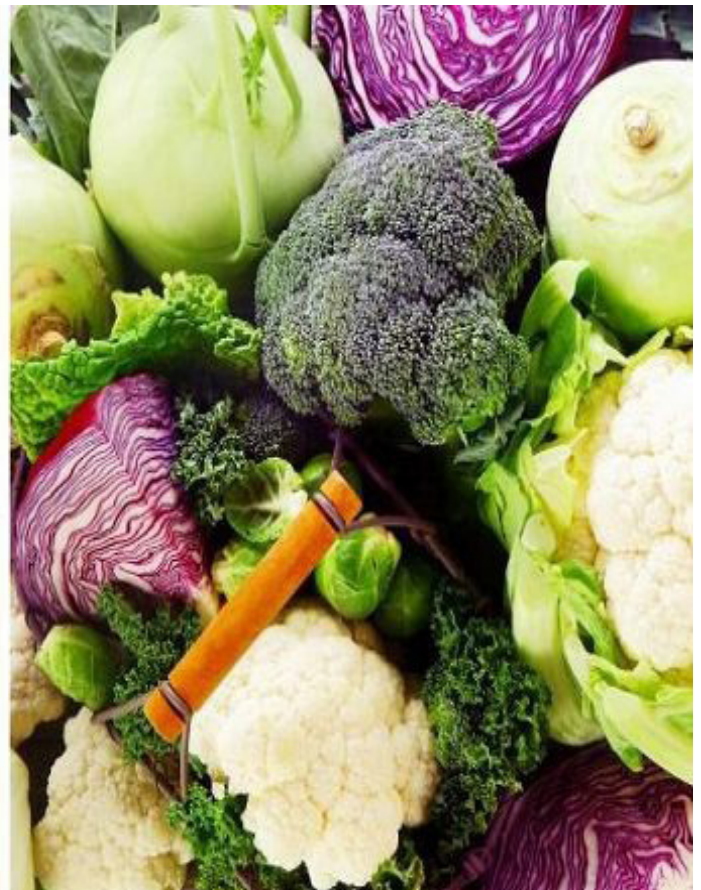
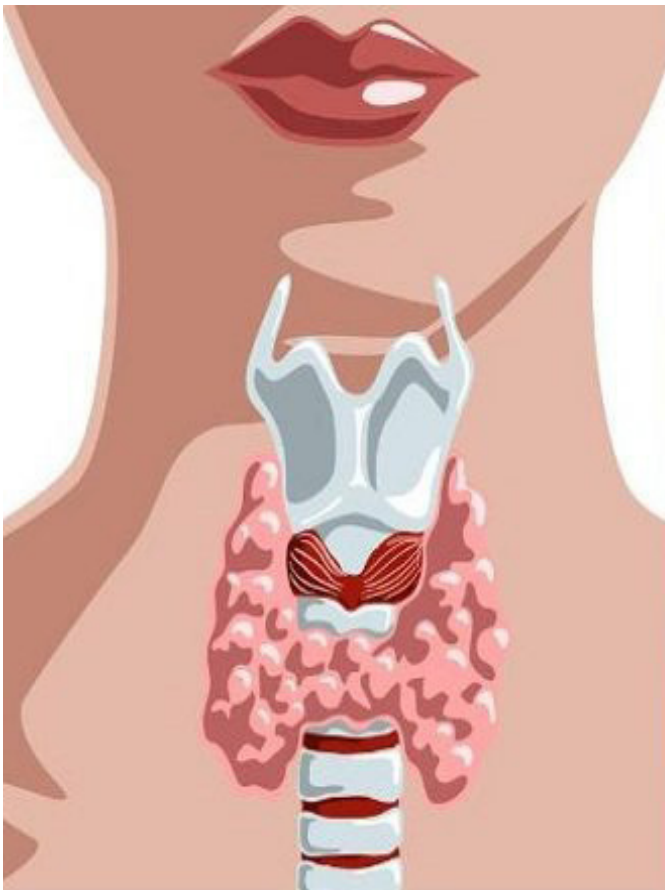
تیروئید تولید می‌کند. پُر کار شدن تیروئید، شیوع کمتری دارد.

متاسفانه بیماری تیروئید رو به افزایش است، مخصوصاً به دلیل در حال افزایش بودن بیماری‌های ناگهانی خود ایمنی و تأثیری که روی عملکرد تیروئید دارد. همانطور که گفته شد، معمول‌ترین نوع بیماری تیروئید، تیروئیدیت هاشیموتو است. طبق گزارش انجمن متخصصین غدد درون ریز آمریکا، ۲۷ میلیون آمریکایی به نوعی اختلال تیروئید دچار هستند که تقریباً نیمی از آنها هنوز تشخیص داده نشده‌اند. پس واضح است که سلامت تیروئید تا چه حد مهم بوده و برخی از کارشناسان عقیده دارند، طیف مرجع برای تشخیص نرمال بودن تیروئید، بسیار گسترده بوده و باید بازبینی شود. اگر این بازبینی صورت بگیرد، ۶۰ میلیون آمریکایی، خارج از طیف نرمال

برترین‌ها - هدی بانکی: تیروئید غده‌ای کلیدی است که نرخ متابولیسم‌تان را تنظیم می‌کند، یعنی تعیین می‌کند بدن شما با چه سرعتی انرژی بسوزاند. این غده‌ی پروانه‌ای شکل در گردن شما، رگلاتور اصلی متابولیسم انرژی است که به عنوان ترموستاتی چندگانه به ورودی‌های مغزتان واکنش نشان می‌دهند.

متاسفانه این غده می‌تواند دچار مشکلات زیادی بشود و اختلالات تیروئیدی در زنان شایع‌تر از مردان است. در واقع، یک هشتم خانم‌ها در طول زندگی خود دچار مشکلات تیروئیدی می‌شوند.

شایع‌ترین اختلال تیروئید، کم‌کاری غده‌ی تیروئید است و این بیماری بیشتر در زنان بالای ۵۰ سال دیده می‌شود. علت تیروئید کم‌کار در زنان، اغلب تیروئیدیت هاشیموتو است که یک بیماری خود ایمنی است که بدن، آنتی‌بادی‌هایی ضد غده‌ی





ایزوفلاون است. در مورد سبزیجات کلمی نیز همینطور؛ آنها را همراه با غذا بخورید و از مصرف کنسنتره‌ی آنها (مکمل) پرهیز کنید. اگر داروی تیروئید مصرف می‌کنید، قبل از مصرف سویا با پزشک‌تان مشورت کنید. این امکان وجود دارد که سویا با عملکرد داروهای مربوط به تیروئید تداخل ایجاد کند.

سایر عادت‌های غذایی که برای سلامت تیروئید مفیدند

همانطور که دانستید ترکیباتی که در محیط ما وجود دارند ممکن است عملکرد تیروئید را دچار اختلال کنند. خوردن غذاهای ارگانیک و مصرف منابع بدون هورمون گوشت و لبنیات می‌تواند ریسک مشکلات تیروئیدی را کم کند. اگر به بیماری تیروئیدیت‌هاشیموتو مبتلا هستید، تست آلرژی غذایی و بیماری سلیاک بدهید. مطالعه‌ای دریافته که تقریباً ۱۵ درصد آن‌هایی که سلیاک دارند، آنتی بادی‌های TPO دارند که علامتی از تیروئیدیت‌هاشیموتو است. همچنین آلرژی‌های غذایی نیز می‌توانند بیماری‌های خود ایمنی را تشدید کنند.

ضمناً لازم است مطمئن شوید که سلنیوم کافی دریافت می‌کنید. سلنیوم یک ماده‌ی معدنی کمیاب در رژیم غذایی است. در مطالعه‌ای، مصرف مکمل سلنیوم (۲۰۰ میکروگرم در روز) موجب کاهش آنتی بادی‌های TPO در افراد دچار تیروئید کم کار به دلیل تیروئیدیت‌هاشیموتو شده بود. اما این احتمال هم وجود دارد که با مصرف مکمل، سلنیومی بیشتر از حد لازم به بدن تان وارد کنید. بهترین منابع غذایی سلنیوم، جوز برزیلی یا بادام برزیلی است که با خوردن روزانه یک تا دو عدد از آن می‌توانید سلنیوم کافی برای بدن خود تامین کنید.

منبع: cathe

هستند، اما مصرف هر روزه‌ی سبزیجات دریایی به دلیل داشتن ید زیاد، ایده آل نیست.

سویا هم ماده‌ی غذایی دیگری است که برخی از کارشناسان عقیده دارند اگر زیاد مصرف شود می‌تواند فعالیت هورمون تیروئید را کاهش بدهد. عنصر غذایی دیگری که عملکرد تیروئید را کم می‌کند، گواتروژن است. گواتروژن، با مهار جذب ید توسط سلول‌های تیروئید، عملکرد این غده را مختل می‌کند. جالب است بدانید حتی غذاهای سالمی، چون انواع کلم و شلغم می‌توانند تا حدودی مانند گواتروژن عمل کنند، مخصوصاً اگر آنها را خام بخورید.

آیا باید از مصرف غذاهایی که گواتروژن بالقوه هستند پرهیز کنیم؟

سویا منبع خوبی از پروتئین گیاهی است، اما آیا می‌تواند برای تیروئیدتان مضر باشد؟ هر چند سویا حاوی ترکیبات گواتروژن، بویژه ژنیستئین است، اما مصرف ید کافی در رژیم غذایی باید بتواند هر اثر منفی ناشی از مصرف سویا را خنثی کند. از آنجایی که بیشتر ما در رژیم غذایی خود از نمک ید دار استفاده می‌کنیم، کمبود ید نداریم. ضمناً، پختن سویا، ساختار ترکیبات گواتروژن را تغییر داده و از فعالیت‌شان می‌کاهد؛ بنابراین پختن سویا، روشی است برای کاهش تاثیرات گواتروژنیک آن. سویای تخمیر شده برای تولید تمپه یا میسو نیز تاثیرات مشابهی دارد. همین شرایط برای سبزیجات کلمی مانند بروکلی نیز وجود دارد. این سبزیجات را کمی بخارپز کنید تا خواص گواتروژنیک آن تا حدودی خنثی شود.

حتی اگر آنها را خام مصرف می‌کنید، باید مقدار زیادی از آن بخورید تا بتواند فعالیت تیروئیدتان را کاهش بدهد. چیزی که باید از آن اجتناب کنید، مصرف مکمل سویا یا

کارشناسان باور دارند که فاکتورهای محیطی می‌توانند در مشکلات تیروئیدی نقش داشته باشند، مخصوصاً قرار گرفتن در معرض مختل کننده‌های غدد درون ریز که عواملی در محیط هستند که عملکرد سالم تیروئید را بهم می‌زنند. مختل کننده‌های غدد درون ریز مانند یک هورمون رفتار می‌کنند، اما در واقع با سیگنال دهی‌های نرمال هورمونی تداخل دارند.

متأسفانه ما تقریباً هر روز در معرض مواد شیمیایی هستیم که توانایی بالقوه در بهم زدن عملکرد غدد درون ریز داشته و در محصولات غذایی نیز موجودند. مثلاً، مواد شیمیایی صنعتی، مواد شیمیایی مقاوم در برابر حرارت، و محصولات آنتی باکتریال و تری کلوزان شامل ضد عفونی کننده‌های دست و خمیر دندان‌ها. طبق مطالعات انجام شده، تری کلوزان از لحاظ ساختاری بسیار مشابه هورمون تیروئید است، یعنی زمانی که هورمون تیروئید کارش را انجام داده و فعالیت خود را متوقف می‌کند، با گیرنده‌های زیادی پیوند برقرار کند.

در آزمایشاتی که روی حیوانات انجام شد، قرار گرفتن در معرض تری کلوزان منجر به کاهش سطح هورمون تیروئید شده بود.

چه مواد مغذی، سلامت تیروئید را بهبود می‌دهند؟

همانطور که گفته شد، ید برای سلامت عملکرد تیروئید مهم است، اما مقدار زیاد آن می‌تواند تولید هورمون‌های تیروئید را محدود کند. همچنین، گاهی می‌شنوید که باید ید بیشتری مصرف کنید و در کشورهای توسعه یافته، ید اضافی بیشتر از کمبود ید، تبدیل به مشکل شده است. مثلاً نمک‌های تولید شده، حاوی ید افزوده هستند. سبزیجات دریایی نیز منبع کنسنتره‌ی دیگری از این ماده‌ی معدنی

گیاه خواری و کاهش چهار ماده اساسی در بدن

مصرف دانه‌های پروتئینی مثل لوبیا و سویا را افزایش دهند. شیر سویا و قارچ‌های خوراکی نیز از دیگر موادی است که برای جبران کاهش ویتامین B۱۲ استفاده می‌شود. در پایان این ویتامین را می‌توان به صورت خوراکی یا تزریقی نیز مورد استفاده قرار داد.

کلسیم

کمبود کلسیم در بدن با مشکلات استخوان و دندان ارتباط مستقیم دارد. شانس ابتلا به شکستگی استخوان در اشخاصی با این کمبود، ۲۰۰ برابر بیشتر از افراد سالم است. بررسی میزان کلسیم و ویتامین دی خون با آزمایش خون امکان پذیر است و البته تصویربرداری از شرایط فیزیکی شخص نیز می‌تواند در تشخیص مشکلات اسکلتی، تأثیر گذار باشد.

گیاه‌خواران می‌توانند برای جبران کمبود کلسیم ناشی از عدم مصرف لبنیات، از پنیر توفو، سویا، نوشیدنی‌های گیاهی و گندم استفاده کنند. میزان کلسیم بدن گیاه‌خواران به دلیل مصرف بالای Oxalic Acid موجود در گیاهان سبز مثل اسفناج، باید بالاتر از حد معمول باشد.

به خطر بیندازد.

کمبود ویتامین B۱۲ در بزرگسالان، با شروع گیاه‌خواری رخ نخواهد داد، زیرا کبد انسان، حجم مناسبی از این ویتامین را در خود ذخیره کرده است. باین حال پس از مدتی ممکن است علائم کمبود این ویتامین مثل خستگی، انرژی کم، عدم توانایی جسمی در ورزش‌های ساده، افزایش ضربان قلب، کمبودی بدن، کاهش وزن، مشکلات گوارشی و بیماری‌های لته در شخص گیاه‌خوار دیده شود.

مشکلات جدی‌تر ممکن است شامل بیماری‌های عصبی، حرکتی و مشکلات در حافظه باشد. در موارد بسیار شدید، کمبود ویتامین B۱۲ به بی‌هوشی فرد منجر خواهد شد که ممکن است جان شخص را به خطر بیندازد. ساده‌ترین راه برای بررسی میزان این ویتامین در بدن، یک آزمایش خون ساده است.

در یک تغذیه غذایی عادی، ویتامین B۱۲ از شیر، گوشت و دیگر لبنیات مثل ماست و پنیر تأمین می‌شود. اشخاص گیاه‌خوار برای رفع نیاز بدن به این ویتامین، باید

برترین‌ها - سهیل بالینی: دلایل مثبت زیادی برای گیاه‌خواری وجود دارد. افزایش کیفیت زندگی، بهبود شرایط جسمانی، مقابله با خشونت علیه حیوانات و کاهش هزینه‌های مالی، از جمله مواردی هستند که اشخاص مختلف به گیاه‌خواری روی می‌آورد.

هر دلیلی که برای گیاه‌خواری وجود داشته باشد، حذف بسیاری از مواد پروتئینی حیوانی، به ایجاد مشکلاتی برای بدن انسان منجر خواهد شد. کمبود ویتامین B۱۲، آهن، کلسیم و ید، از مواردی هستند که پس از تغییر رویه غذایی به گیاه‌خواری، باید مورد ارزیابی صحیح قرار بگیرند.

ویتامین B۱۲

ویتامین B۱۲، یکی از مهم‌ترین مواد موجود در بدن است که در فرایند تولید گلبول‌های قرمز و تشکیل دی‌ان‌ای، نقشی اساسی را ایفا می‌کنند. علاوه بر این ویتامین B۱۲ در سیستم عصبی و مغز انسان نیز تأثیر گذار است و کمبود آن می‌تواند شرایط جسمی انسان را





و در دسترس‌ترین راه دریافت آهن کافی از مواد غذایی است.

منابع گیاهی دریافت آهن از توانایی لازم برای تکمیل نیاز بدن به این ماده حیاتی، برخوردار نیستند. هرچند اضافه کردن لیמו و ویتامین سی به رژیم غذایی می‌تواند جذب آهن گیاهی را افزایش دهد.

بهترین راه برای اطمینان از جذب آهن کافی در بدن، انجام آزمایش خون و استفاده از قرص‌های آهن است. در نظر داشته باشید که مصرف بالای آهن نیز به مشکلاتی مثل غلظت خون منجر خواهد شد.

علاوه بر چهار ماده ذکر شده، اگر در شروع گیاه‌خواری هستید و به این مقوله علاقه دارید، بهتر است میزان ویتامین دی، امگا ۳ و پروتئین را در بدن خودتان ارزیابی کنید. گیاه‌خواران بهتر است هر شش ماه یک بار، با مراجعه به پزشک و انجام آزمایش‌های لازم، میزان مواد ذکر شده را، در خون خود بررسی کنند. گیاه‌خواری، راه پیشگیری و درمان بسیاری از بیماری‌ها است، اما به‌تن‌هایی نمی‌تواند نیاز انسان را برای دریافت بسیاری از مواد رفع کند.

می‌تواند جان مادر و فرزند را به خطر بیندازد. میزان ید بدن را می‌توان با آزمایش هورمون‌های تیروئید و همچنین معاینه پزشک مورد بررسی قرار داد.

نمک‌هایید دار، دارای حجم بالایی از ید هستند، اما مصرف زیاد آنها می‌تواند منجر به افزایش فشارخون و بیماری‌های قلبی شود.

تخم‌مرغ، ماهی و شیر، منابع پروتئینی حیوانی برای ید به حساب می‌آیند. در گیاه‌خواران، ید باید با مصرف نمک و افزودنی‌های مجاز دارای ید تأمین شود.

آهن

آهن در تولید هموگلوبین بدن، نقشی اساسی دارد. گلبول‌های قرمز که شامل این ماده می‌شوند، انتقال اکسیژن را در بدن انسان به عهده‌دارند. علاوه بر این آهن در آزادسازی انرژی در عضلات نیز تأثیر گذار است.

کمبود آهن در بدن با مشکلات عضلانی، استرس، کم‌خونی و کاهش توانایی بدن در مقابله با بیماری‌ها، ارتباط مستقیم دارد. گوشت قرمز، ماهی و مرغ، ساده‌ترین

در بررسی‌های صورت گرفته در کشور آمریکا، میزان کلسیم بدن گیاه‌خواران از حد معمول و استاندارد، ۱۰ تا ۵۰ درصد کمتر است. این مشکل در کشور ما که حتی اشخاص غیر گیاه‌خوار نیز دچار کمبود کلسیم هستند، بیشتر دیده خواهد شد.

ید

ید یکی از مواد مهم در تولید هورمون‌های بدن است. تیروئید برای کنترل میزان رشد و متابولیسم بدن، نیاز به این ماده شیمیایی دارد. کمبود ید در بدن با مشکلات تیروئید و بیماری گواتر نمایان می‌شود.

خستگی، مشکلات عضلانی، احساس سرما، مشکل در تمرکز، کاهش حافظه، افزایش وزن، افسردگی، ریزش مو و کاهش ضربان قلب از جمله نشانه‌های اولیه و ثانویه کمبود تیروئید در بدن انسان هستند.

کمبود این ماده در زنان، مشکلات زایمان را افزایش می‌دهد. میزان ید در بدن زنان گیاه‌خوار و حامله باید به‌دقت بررسی شود. کمبود شدید ید در این اشخاص،

با فواید و خواص غذایی «فندق» آشنا شوید



وجود ارتباطی میان مصرف فندق، کم شدن روند بالا رفتن وزن و کاهش ریسک چاقی پی بردند. در این پژوهش، شرکت کنندگانی که فندق بیشتری خورده بودند، احتمال چاق شدن در آنها کمتر از کسانی بود که فندق کمتری خورده بودند.

۴- از آسیب سلولی و ابتلا به سرطان جلوگیری می‌کند

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

۵- کلسترول را کاهش می‌دهد

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

۶- حساسیت به انسولین را کاهش می‌دهد

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

۷- به حفظ سلامت قلب کمک می‌کند

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

۸- التهابات بدنی را کاهش می‌دهد

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

۹- تعداد اسپرم‌ها را افزایش می‌دهد

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

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

فندق چیست؟

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

۱- سرشار از مواد مغذی است

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

* کالری: ۱۷۶

* مجموع چربی: ۱۷ گرم

* پروتئین: ۲/۴ گرم

* کربوهیدرات: ۷/۴ گرم

* فیبر: ۷/۲ گرم

* ویتامین E: ۲۱ درصد از نیاز روزانه بدن

* ویتامین B1: ۱۲ درصد از نیاز روزانه بدن

* منیزیم: ۱۲ درصد از نیاز روزانه بدن

* مس: ۲۴ درصد از نیاز روزانه بدن

* منگنز: ۸۷ درصد از نیاز روزانه بدن

فندق همچنین حاوی مقادیر قابل توجهی ویتامین B6، فولات، فسفر، پتاسیم و زینک است. علاوه بر این، فندق منبع غنی چربی‌های تک اشباع نشده و چند اشباع نشده و همین‌طور اسیدهای چرب امگا ۶ و امگا ۹ مثل اولئیک اسید است. همچنین یک اونس فندق (حدود ۲۸ گرم یا ۲۰ عدد فندق) حاوی ۲/۱۱ گرم فیبر غذایی است که معادل ۱۱ درصد از نیاز روزانه‌ی بدن به این ماده است. با این حال، فندق حاوی فیتیک اسید است که جذب بعضی مواد معدنی مثل آهن و زینک را از فندق مختل می‌کند.

۲- اجابت مزاج را بهبود می‌بخشد

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

۳- به کاهش وزن کمک می‌کند

طبق تحقیقات، خوردن فندق احتمالاً به بعضی افراد کمک می‌کند که کمتر وزن اضافه کنند. دانشمندان طی تحقیقی در سال ۲۰۱۸، به



ایجاد تعادل هورمونی شما کافی باشد.

سبزیجات چلیپایی

اعضای خانواده‌ی سبزیجات چلیپایی شامل بروکلی، کلم، کلم پیچ و گل کلم می‌شوند که اخیراً با توجه به تحقیقات جدید دانشمندان، تبدیل به ستاره‌های مواد خوراکی شده‌اند و دلایلی کاملاً منطقی برایشان وجود دارد. این مواد غذایی منابع سرشاری از ویتامین، مواد معدنی، آنتی‌اکسیدان و فیبر هستند. فیبر به درون بدن شما رسوخ کرده و شکر را از بین می‌برد؛ که این مسئله سبب می‌شود میزان انسولین شما بالا نرفته، و بدن به طور خودکار به اضافه وزن دچار نشود.

این سبزیجات شگفت‌انگیز را می‌توانند در میان سالاد خود، خرد کرده و یا آنها را در میان پاستاهای ایتالیایی میل کنید تا هم به ایجاد تعادل هورمونی و هم به کاهش سریع‌تر وزن خود کمک کنید.

اجیل و دانه‌ها

گردو، بادام هندی، دانه‌ی آفتاب‌گردان و هر عضوی از خانواده‌ی آجیل‌ها می‌توانند برای شما سطح بالایی از پروتئین گیاهی و چربی سالم را به ارمغان آورند.

خاطر که چربی‌های سالم، ساختمان‌های هورمون هستند. بدون داشتن میزان کافی از چربی سالم در بدن، هورمون کافی برای تعادل تولید نمی‌شود. پس نتیجه می‌گیریم که با داشتن یک رژیم غذایی سالم، تعادل هورمونی کاری سهل و آسان خواهد شد.

به همین منظور در ادامه یک لیست از مواد غذایی سالم را به شما معرفی کرده ایم که می‌توانند به تعادل هورمونی و کاهش وزن سریع شما کمک کنند. لطفاً در ادامه با ما همراه باشید.

کره طبیعی

این ماده‌ی غذایی وقتی به نهایت فایده خود می‌رسد که بتوانید آن را به شکلی ارگانیک از گاوهای روستایی بگیرید. در این صورت، مزه بی نظیری هم به وعده‌های غذایی تان اضافه کرده‌اید. کره یک منبع بسیار غنی از ویتامین‌های E، D و K است و مهم‌تر از همه این است که چربی اسید کاملاً ملایمی را برای تولید کافی هورمون‌ها به شما ارائه می‌دهد.

دوستان عزیز باید توجه داشته باشید که شما نیازی به چند کیلو کره در وعده‌های غذایی تان ندارید، یک تکه‌ی بسیار کوچک از کره در میان کل غذای تان می‌تواند برای

برترین‌ها: میلیون‌ها نفر در سرتاسر جهان، روزانه با راه‌های مختلف کاهش وزن سر و کله می‌زنند تا بتوانند به این هدف دست پیدا کنند. هدفی که برای برخی از افراد غیر ممکن به نظر می‌رسد. یکی از دلایلی که کاهش وزن و یا حفظ وضعیت پس از آن کاری غیر ممکن تلقی می‌شود، این است که افزایش وزن فقط مربوط به پر خوری و یا ورزش نکردن نیست.

هورمون‌ها نیز مخصوصاً انسولین، کورتیزول و استروژن، می‌توانند در کنترل سوخت و ساز بدن به شدت مؤثر واقع شوند؛ بنابراین ایجاد تعادل در میان هورمون‌ها هم می‌تواند کاهش وزن را بسیار آسان‌تر و سریع‌تر کند.

با در نظر داشتن نکته‌های گفته شده در سطرهای پیش، رژیم غذایی نقش به شدت مؤثری را در ایجاد تعادل هورمونی انجام می‌دهد. رژیم غذایی‌ای که بر پایه‌ی تعادل هورمونی بنا شده باشد، باید ترکیبی از پروتئین خالص، سبزیجات، میوه‌ها و غذاهایی با چربی سالم باشد.

چربی سالم نیز یکی از موارد خوراکی است که برای سلامتی، حفظ تناسب اندام و تعادل هورمونی اهمیت فراوانی دارد، آیا می‌دانید چرا؟ بدین

۶ خوراکی برای ایجاد تعادل

هورمونی و کاهش سریع تروزن



روغن اوکالیپتوس چگونه باعث التیام می شود؟

صورت رقیق شده) اشاره کرد. برای مثال روغن اوکالیپتوس و یا ترکیب فعال آن اوکالیپتول را معمولاً در دهان شوی‌ها استفاده می‌کنند تا به از بین بردن باکتری‌هایی که باعث پلاک، التهاب لثه و بوی بد دهان می‌شوند کمک کند. روغن اوکالیپتوس را در شستشوی لباس‌ها و ملافه‌ها نیز استفاده می‌کنند، این روغن می‌تواند باعث ضدعفونی و خوشبو شدن لباس‌ها شود.

روغن اوکالیپتوس چگونه باعث التیام می‌شود؟

تحقیقات اظهار داشته‌اند پمادهای حاوی روغن اوکالیپتوس و دیگر مواد ضد میکروبی، می‌توانند در درمان عفونت‌های قارچی ناخن موثر باشند.

روغن اوکالیپتوس استفاده داخلی ندارد. استفاده موضعی از این روغن برای نوزادان، کودکان، زنان باردار و شیرده و همچنین کسانی که به اوکالیپتوس حساسیت دارند مناسب نیست. توصیه می‌شود در استنشاق اوکالیپتوس نیز احتیاط کنید چون ممکن است در برخی باعث تحریک چشم‌ها، غشاهای مخاطی و پوست شود.

کجا می‌توانیم روغن اوکالیپتوس را پیدا کنیم؟

روغن اوکالیپتوس را می‌توانید از داروخانه‌ها و عطاری‌های معتبر تهیه و استفاده کنید.

بومیان استرالیا به صورت سنتی از برگ‌های اوکالیپتوس برای درمان احتقان تنفسی، سرفه، تب و همچنین دارویی موضعی برای درمان دردهای عضلانی استفاده می‌کردند. بعد از وارد شدن خارجی‌ها به استرالیا خیلی زود روغن خارج شده از درخت اوکالیپتوس به خاطر خواص ضد عفونی کننده و ضد باکتری به شهرت جهانی رسید.

روغن اوکالیپتوس چندین ترکیب فعال دارد. مهم‌ترین آنها اوکالیپتول است، که تاثیر گسترده روی میکروب‌ها، باکتری‌ها، ویروس‌ها و قارچ‌های بیماری‌زا دارد.

چگونه از روغن اوکالیپتوس استفاده کنیم؟

در موارد تنفسی مانند آسم، سینوزیت، برونشیت، سرماخوردگی و آنفولانزا، روغن اوکالیپتوس معمولاً به شکل استنشاقی استفاده می‌شود، معمولاً با نبولایزر یا بخارساز استفاده می‌شود و روغن را در آب گرم رقیق می‌کنند تا بخارش استنشاق شود. گاهی نیز در کرم و پماد استفاده می‌شود که روی قفسه سینه می‌مالند. گاهی نیز از این روغن در قرص‌های گلو یا معجون‌های سرفه استفاده می‌شود.

از دیگر استفاده‌های کاربردی روغن اوکالیپتوس می‌توان به استفاده آن در درمان انواع مختلف عفونت (معمولاً به



گردو‌ها اصولاً عملکردی در رابطه با متعادل سازی هورمون‌ها دارند؛ چرا که گردو شامل امگا ۳ و اسید چرب می‌شود و برای تولید هورمون به شدت مورد نیاز است. همچنین این آجیل‌ها منابع سرشاری از فیبر هستند که میزان قند خون را کنترل کرده و انسولین شما را در حالت متعادل نگه می‌دارند.

توت‌ها

توت‌ها منابعی غنی از آنتی اکسیدان، ویتامین و مواد معدنی هستند که می‌تواند به سلامت و امنیت بدن شما کمک کنند. توت‌ها همچنین همانند سبزیجات چلیپایی سرشار از فیبر هستند. این دسته از مواد غذایی قند بالایی را شامل نمی‌شوند، از این رو، به درون خون شما رسوخ کرده و میزان قند خونتان را در حالت متعادل حفظ می‌کنند.

آواکادو

آواکادو می‌تواند در دو سطح متفاوت به سلامت و ایجاد تعادل هورمون‌ها کمک کند. سطح اول مربوط به این مسئله است که آواکادو سرشار از چربی سالم است و می‌تواند به تولید هورمون‌های کافی و حفظ سلامت هورمون‌ها کمک کند. در سطح دیگر، آواکادو شامل یک نوع استروئول گیاهی می‌شود که می‌تواند به کاهش میزان استروژن در بدن کمک کند و از این نظر، انتخاب بسیار مناسبی برای زنانی است که استروژن بالایی دارند؛ مانند زنانی که به سندروم تخمدان مبتلا هستند؛ بنابراین شما می‌توانید آواکادو را در رژیم غذایی خود بگنجانید. این ماده غذایی مفید، می‌تواند در میان سالاد، و یا به شکلی له شده در میان غذاهای مکزیکی و یا در قالب آبمیوه مصرف شود.

ماهی چرب

تن ماهی، ماهی اسقومی، سالمون و یا هر ماهی چرب دیگری می‌تواند بهترین انتخاب برای ایجاد تعادل هورمونی باشد. دلیل این مسئله این است که این ماهی‌ها نیز همانند گردو، منابع سرشاری از امگا ۳ هستند، که می‌توانند به تولید هورمون کمک کنند. به طور خلاصه، این مواد غذایی نه تنها به سلامت کلی شما کمک می‌کنند، بلکه به متعادل سازی طبیعی هورمون‌های شما نیز سرعت می‌بخشند. این مواد غذایی نه تنها احساس بهتری به شما می‌دهند، بلکه شما را به هدف کاهش وزن‌تان نزدیک‌تر می‌کنند. یعنی هم سبب احساس و هم سبب ظاهر بهتری برای شما می‌شوند!



کاهش مشکلات گوارشی با سیب زمینی شیرین



اگرچه بسیاری از افراد مواد غذایی دارای نشاسته را با افزایش قند خون مرتبط می‌دانند، مقادیر بالای فیبر در سیب زمینی شیرین فرآیند هضم، تبدیل و جذب هیدرات‌های کربن را در معده کند می‌کند.

سلامت قلب

اثرات مفید سیب زمینی شیرین برای قلب ناشی از وجود ویتامین بی در آن است، که کمک می‌کند تا هوموسئیسستین را تجزیه کند. هوموسئیسستین ترکیبی است که آسیب اکسایشی به رگ‌های خونی را شتاب می‌بخشد. همچنین پتاسیم تعادل مناسب غلظت خون را بالا می‌برد، علاوه بر این که قدرت انقباض ماهیچه‌های قلب را تنظیم می‌کند.

سلامت پوست و مو

در معرض اشعه UV خورشید قرار گرفتن باعث بالا رفتن پیری زودرس پوست و از بین رفتن موها می‌شود. مقادیر زیاد ویتامین آ موجود در سیب زمینی شیرین، همراه با ویتامین سی، کمک می‌کند تا فشار اکسایشی ناشی از تابش آفتاب را خنثی کند و سنتز کلاژن را افزایش می‌دهد، که در پوست و بافت‌های پیوندی نقش مهمی بازی می‌کند.

خواص غذایی سیب زمینی شیرین سفید

سیب زمینی‌های شیرین بیشتر به دلیل وجود ویتامین آ شناخته می‌شوند، در حالی که هیدرات‌های کربن و نشاسته موجود در آن دیر هضم است که آن را برای کنترل قند خون مناسب می‌کند.

در اینجا ارزش غذایی سیب زمینی سفید شیرین را با جزئیات بیشتری بررسی می‌کنیم (در هر ۱۰۰ گرم):

- * ۳ گرم فیبر خوراکی
- * ۲ گرم پروتئین
- * ۲۵ درصد نیاز روزانه بدن به منگنز
- * ۲۸۴ درصد نیاز روزانه بدن به ویتامین آ
- * ۳۳ درصد نیاز روزانه بدن به ویتامین سی
- * ۱۴ درصد نیاز روزانه بدن به پتاسیم

سیب زمینی شیرین سفید همچنین شامل مقداری مواد مغذی جانبی، از ویتامین بی گرفته تا مواد معدنی کمیاب، مثل مس است. نکته جالب‌تر اما، وجود نوع خاصی از نشاسته در آن، مشهور به نشاسته مقاوم است که در ادامه بیشتر در مورد آن توضیح خواهیم داد.

منابع قابل توجه سیب زمینی شیرین برای سلامتی
تنظیم گلوکز خون

برترین‌ها: سیب زمینی شیرین یک گیاه بی نهایت تطبیق پذیر است که می‌تواند از راه‌های بسیار زیادی در رژیم غذایی شما جا بگیرد. به طور سنتی، شما به سیب زمینی‌های شبیه به پرتغال عادت کرده اید، اما آیا می‌دانستید که سیب زمینی شیرین سفید هم وجود دارد؟ این سیب زمینی‌های شیرین می‌توانند یک چرخش در سنت‌های امتحان شده شما باشند، طعم‌های جدیدی به سفره شما بدهند و همراه آن مواد غذایی مفیدی را به شما پیشنهاد بدهند که به کاهش مشکلات گوارشی شما هم کمک فراوانی کنند.

تاریخچه مختصری از سیب زمینی شیرین سفید

اگرچه امروزه سیب زمینی شیرین در کل دنیا در دسترس است، ریشه‌های آن به ۵ هزار سال قبل در آمریکای مرکزی و ۸ هزار سال قبل در آمریکای جنوبی بر می‌گردد. در واقع وجود سیب زمینی شیرین اولین بار در طول سفرهای کریستف کلمب به آمریکا در سال ۱۴۹۲ میلادی گزارش شده است و پس از آن اروپاییان با آن آشنا شدند. امروزه این ماده غذایی مفید، به طور موثری در مناطق استوایی و گرم، به شرط وجود منابع آبی مناسب کشت می‌شود.

رژیم غذایی آتلانتیک در پیشگیری از سندرم متابولیک موثر است



این مطالعه شامل بزرگسالان بین ۱۸ تا ۸۵ سال بود. شرکت کنندگان باید بخشی از یک خانواده دو یا چند نفره می‌بودند تا در مطالعه شرکت داده می‌شدند.

خانواده‌ها به صورت تصادفی در دو گروه مداخله یا گروه کنترل قرار گرفتند. در مجموع ۱۲۱ خانواده در گروه مداخله و ۱۱۰ خانواده در گروه کنترل قرار گرفتند.

گروه مداخله از رژیم غذایی آتلانتیک و گروه کنترل از الگوی سبک زندگی عادی خود پیروی کردند.

نتایج نشان داد که گروه مداخله بیشترین بهبود را از نظر سندرم متابولیک تجربه کردند. در بین شرکت کنندگانی که سندرم متابولیک نداشتند، تنها ۲.۷ درصد در گروه مداخله به سندرم متابولیک مبتلا شدند، در حالی که در گروه کنترل این میزان، ۷.۳ درصد بود.

این مطالعه نشان داد که گروه مداخله پس از ۶ ماه پیروی از رژیم غذایی آتلانتیک، با خطر کمتر ابتلاء به سندرم متابولیک روبرو بودند. همچنین، افرادی که قبلاً در شروع کارآزمایی سندرم متابولیک داشتند، به طور قابل توجهی کمتر احتمال داشت که یک جز اضافی از سندرم متابولیک را نشان دهند. این نکته مهمی است که باید به آن توجه داشت، زیرا زمانی که افراد مبتلا به سندرم متابولیک هستند، توقف یا کند کردن پیشرفت بیماری ضروری است.

رژیم آتلانتیک رژیمی است که در برخی از مناطق پرتغال و اسپانیا رایج است و شبیه رژیم غذایی مدیترانه‌ای است. تمرکز آن بر مصرف غذاهای تازه و محلی با حداقل میزان فرآوری است.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیکال نیوز، یک حوزه مورد علاقه تحقیقاتی این است که چگونه این رژیم غذایی سنتی می‌تواند سلامت را بهبود بخشد. نتایج یک مطالعه نشان داد که مصرف رژیم غذایی آتلانتیک ممکن است به کاهش خطر سندرم متابولیک کمک کند.

سندرم متابولیک مجموعه‌ای از عوامل سلامتی است که می‌تواند خطر سکنه مغزی و دیابت را افزایش دهد. افراد مبتلا به سندرم متابولیک معمولاً سه مورد یا بیشتر از موارد زیر را دارند:

* چاقی شکمی

* فشار خون بالا

* افزایش سطح قند خون

* تری گلیسیرید بالا

* کلسترول خوب (HDL) پایین.

رژیم غذایی و سایر تغییرات سبک زندگی می‌تواند بر عوامل سندرم متابولیک تأثیر بگذارد و در نتیجه خطر ابتلاء به بیماری‌های شدیدتر را تحت تأثیر قرار دهد. محققان این مطالعه خاص می‌خواستند ببینند که رژیم غذایی آتلانتیک چگونه بر خطر سندرم متابولیک تأثیر می‌گذارد.

حفظ سلامتی و کاهش مشکلات گوارشی

مقدار زیادی از فیبرهای غیر قابل حل شدن که در سیب زمینی شیرین سفید یافت می‌شوند و مشهور به نشاسته مقاوم هستند، یک پروبیوتیک سودمند محسوب می‌شوند. پروبیوتیک‌ها موادی هستند که به عنوان تغذیه باکتری‌هایی که در دستگاه گوارش هستند عمل می‌کنند و در طی این پروسه بوتیرات تولید می‌شود.

بوتیرات یک اسید چرب زنجیره کوتاه است که برخی از باکتری‌های روده آن را ترجیح می‌دهند و اثرات مفیدی بر سلامتی دارد. به این ترتیب، یکی از پیش نیازهای حیاتی برای سلامتی خوردن پروبیوتیک‌ها به اندازه کافی است، که در عوض کارکرد پروبیوتیک‌های خوب شما را برای جلوگیری و کاهش مشکلات گوارشی، تضمین می‌کند.

اخطار: عوارض جانبی سیب زمینی شیرین که باید بدانید

سیب زمینی شیرین سفید، اگرچه شیرین است، شاخص گلوکز پایین تری نسبت به سیب زمینی سفید دارد و بیشتر با رژیم غذایی پالئو سازگار است. هر چند، بسته به روش آماده سازی آن ممکن است شاخص گلوکزی افزایش پیدا کند و احتمالاً به افزایش قند خون منجر شود. بهتر است برای خوردن آن را بجوشانید، تا مطمئن باشید که شاخص گلوکز آن پایین می‌ماند.

همچنین به واسطه انباشت مقادیر زیاد ویتامین آ در بدن، تغییر رنگ ناخن و پوست هم به ندرت دیده شده است. این مسئله بسیار غیر متداول است، اگرچه ویتامین آ موجود در سیب زمینی شیرین یک پروویتامین است و ریسک پائینی برای داشتن اثرات منفی دارد.

روش صحیح پخت سیب زمینی شیرین سفید

هنگامی که در موقع خرید سیب زمینی‌ها را انتخاب می‌کنید، مطمئن شوید که به دنبال سیب زمینی‌های کوچک تا متوسط بگردید. کل پوست سیب زمینی باید هم‌رنگ باشد و شکل یکسانی داشته باشد و سطح صافی داشته باشد. آنها را می‌توانید بجوشانید، بپزید و حتی سرخ کنید، اگرچه جوشاندن بهترین راه پایین نگه داشتن شاخص گلوکز است.

دستور پخت خوشمزه برای سیب زمینی شیرین

* سالاد سیب زمینی شیرین: می‌تواند به عنوان یک غذای جنبی عالی باشد یا می‌تواند به عنوان یک غذای سریع در یخچال نگه داری شود.

* سیب زمینی شیرین سرخ شده: یک انتخاب سالم‌تر نسبت به سیب زمینی سرخ شده معمولی، در کنار غذاهای با پروتئین بالا مکمل هم هستند.

* کیک سیب زمینی شیرین: یک دسر سالم و خوشمزه است.

شانس امتحان کردن یک چیز جدید را به خودتان بدهید!

سیب زمینی سفید شیرین یک انتخاب کاملاً بهتر از سیب زمینی سفید است و مصرف آن به همه پیشنهاد می‌شود. این ماده غذایی شامل فیبرهای مقاوم خوبی برای کاهش مشکلات گوارشی، همراه با مواد مغذی فراوان برای بهبود سلامتی شما است. پس چرا که نه؟

منبع: **lifestack**





در مصرف «نودل»

زیاده‌روی نکنید!

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

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 گلوتامات» 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.

وجود ماده شیمیایی بیسفنول A

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

چربی زیاد

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

مصرف زیاد و احتمال بیماری‌ها

نودل به دلیل کالری زیاد، باعث چاقی می‌شود و از آن

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 چشم‌نواز، چند سالی است در قفسه فروشگاه‌ها جایش گرفته 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 فست‌فودها 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





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

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 یا 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 بچرخانید تا چانه در سطح شانه و موازی با کف باشد.



مضرات همبرگر؛ این قاتل چرب و خوشمزه

فرآوری شده لازم است تا در پیچه‌های 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 تأثیر گذار 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 تری گلیسیرید و اسیدهای چرب در خون شما افزایش می‌یابد. فراتر از آن اینکه سیستم ایمنی بدن ما نیز در مقابل مواد غذایی این چنینی، 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 سب‌زمینی سرخ‌شده و نوشابه چندان لذتی ندارد. سب‌زمینی و نوشابه‌ای که در میزان خطر، دست‌کمی از غذای اصلی ندارند.

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 به راحتی 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 آن‌قدر 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 فشارخون 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

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 پیتزاها می‌تواند تا مدت‌ها بدن شما را دچار مشکل کند. میزان بالای کالری، چربی و سدیم موجود در مواد غذایی فرآوری شده آن‌قدر زیاد است که بدن نمی‌تواند به راحتی 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

کاهش وزن برای مردها راحت تر است یا زن ها؟

دارند و از لحاظ متابولیسمی فعال ترند. ضمناً مردها اسکلت بدنی بزرگتری دارند و این باعث می شود کمی جلوتر از زن ها باشند. اما برخی از پژوهش ها نشان داده اند مردها از کاهش وزن بیشتر سود می برند، اما این سود، به مرور زمان متعادل می شود. به عبارتی دیگر، در ابتدا مردها سریع تر وزن کم می کنند، اما در بلند مدت، این تفاوت میان زن ها و مردها کمرنگ می شود. در دراز مدت، زن ها به همان جایی می رسند که مردها هستند.

در یک پژوهش، مردها و زن ها هر دو تحت یک رژیم غذایی بازاری قرار گرفتند. طی دو ماه، مردها سه برابر زن ها چربی از دست داده بودند و کاهش وزن شان دو برابر زن ها بود. ناعادلانه به نظر می رسد، 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 موفق تر باشند، اما لزوماً این موفقیت را در بلند مدت حفظ نمی کنند.

زن ها چه می توانند بکنند تا کاهش وزن بهتری داشته باشند؟

یافته های این همه مطالعات انجام شده این مسئله را ثابت کردند که چقدر ورزش کردن خانم ها اهمیت دارد و شامل تمرینات قدرتی می شود. داشتن توده عضلانی بیشتر به نفع سوخت و ساز بدن تان است، زیرا هر چه بیشتر عضله داشته باشید، از نظر متابولیسمی فعال ترید. ضمناً زمانی که استرس دارید، میل به خوردن تان را کنترل کنید. زن ها وقتی که تحت استرس قرار می گیرند، بیشتر از مردها تمایل دارند غذاهای شیرین بخورند. در واقع واکنش هیجانی زن ها نسبت به غذا شدیدتر است. وقتی محققان مغز زن ها و مردها را که در حالت گرسنگی بودند اسکن کردند دریافتند بخشی از مغز زن ها که درگیر تنظیمات هیجانی است، فعالیت بیشتری دارد.

منبع: cathe

بیشتری از دست می دهند. چربی احشایی یا چربی عمقی شکمی، چربی است که ارتباط بسیار قوی با بیماری های مزمنی، چون دیابت نوع دوم و بیماری های قلبی دارد.

اما زن ها بیشتر چربی اطراف باسن و ران های خود را طی پروسه کاهش وزن از دست می دهند. چربی در این نواحی معمولاً چربی زیر پوستی است، یعنی چربی که به راحتی میان دو انگشت خود حس می کنید. این نوع چربی ارتباط چندانی با بیماری ها ندارد. ضمناً زنانی که مورد مطالعه قرار گرفته بودند، طی کاهش وزن، کلسترول خوب خون شان 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 می شود. همچنین تراکم استخوانی شان نیز افت بیشتری داشت. افت تراکم استخوان، ایده آل نیست، چون منجر به پوکی استخوان و شکستگی استخوان می شود. زنان به طور طبیعی بیشتر از مردان در معرض پوکی استخوان قرار دارند.

۳۵ درصد از زنان و مردان شرکت کننده در مطالعه، در واکنش به وزنی که کم کرده بودند، افت قابل توجهی در قند خون شان داشتند. در واقع، آنها توانسته بودند قند خون شان را به طیف نرمال برگردانند و دیگر در دسته افراد پیش دیابتی 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 سریع تر وزن کم می کنند؟

هنوز معلوم نیست چرا مردها از کاهش وزن بیشتر بهره می برند. یکی از احتمالات این است که آنها به طور طبیعی نسبت به زن ها، عضلات بیشتری نسبت به چربی

برترین ها - ترجمه از هدی بانکی: کاهش وزن برای مردها راحت تر است یا زن ها؟ شاید به نظر برسد مردها در کاهش وزن یک قدم از زن ها جلوترند. انگار مردها، وقتی چند تغییر در رژیم غذایی خود ایجاد می کنند و کمی طولانی تر ورزش و فعالیت می کنند، چند کیلوگرم از وزن شان کم می شود. اما زن ها برای لاغر شدن باید بچنگند، در واقع به ازای تلاش زیاد، نتیجه اندکی می گیرند. منصفانه نیست! اما آیا این ایده واقعاً پشتوانه علمی دارد؟

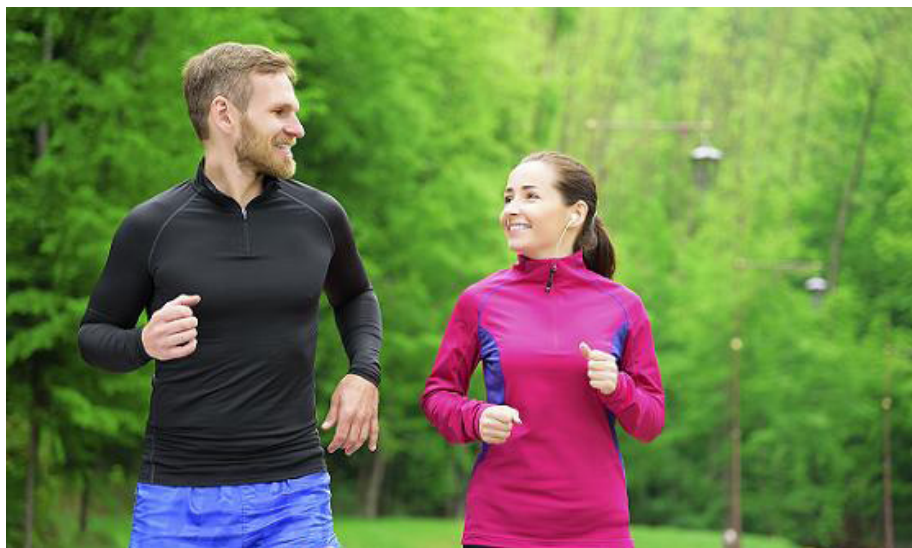
مردان، زنان و کاهش وزن

طبق مطالعه ای که در نشریه Diabetes, Obesity, and Metabolism منتشر شد، مردها در زمینه کاهش وزن، نسبتاً جلوتر از زن ها 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 می شد. همان گونه که انتظار می رفت هر دو گروه، وزن کم کردند، اما مردها بیشتر از زن ها وزن کم کرده بودند. در واقع، کاهش وزن مردها نسبت به زن ها، ۱۶ درصد بیشتر بوده است.

مطالعات زیادی به مقایسه کاهش وزن در زنان و مردان پرداخته اند و هشتاد درصد آنها دریافتند مردها بیشتر و راحت تر از زن ها وزن کم می کنند (با محدودیت دریافت کالری مشابه).

آیا مردها از کاهش وزن بیشتر سود می برند؟

نکته دیگری که از تفاوت کاهش وزن مردان و زنان می دانیم این است که مردها از فواید کاهش وزن بیشتر بهره مند می شوند تا زن ها. یکی از دلایل این تفاوت این است که، مردها طی پروسه کاهش وزن، چربی شکمی



پوست میوه و سبزی‌هایی که نباید دور ریخته شوند



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 تیره تری باشند، میزان کلروفیل آنها از ساقه‌های کم رنگ‌تر 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.

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

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 تیره تری 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



بادی‌ها و گلبول‌های سفید را تسریع می‌بخشد.

تأثیری منفی از آن دیده باشند.

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 بگیرید 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.

منبع: lifehack

۶- مغز آناناس

این مورد پوست میوه نیست، اما مهم است که تذکر دهیم 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 رقیق کنندگی 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 استحکام می‌بخشد. برگ‌های چغندر 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 آنتی

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.

هر زمان که من برای خانواده‌ام بروکلی می‌پزم، ساقه‌های آن را دور نمی‌ریزم. بلکه در عوض، آنها را پوست کنده و خرد می‌کنم تا در سرخ کردن‌ها، سوپ یا خوراک گوشت استفاده کنم؛ یا این که آنها را به همراه مرغ، آناناس و فلفل دلمه کباب می‌کنم. شما می‌توانید با رنده کردن ساقه بروکلی و اضافه کردن آن به سس اسپاگتی مواد مغذی بیشتری به غذای خانواده‌تان اضافه کنید. اضافه کردن ریشه یا برگ بروکلی به یک اسموتی سبز یا آب میوه نیز پیشنهاد می‌شود.

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 نکنند پوست میوه همین طور بخش زیادی از ویتامین سی را نیز درون میوه حفظ می‌کنید.

درست مانند هر میوه یا سبزیجات تازه ای، 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 تزیین کنید؛ بله این دلیل که پوست میوه را محکم نگه می‌دارد. مردم سراسر دنیا همیشه این میوه را با پوست خورده‌اند، بدون این که



باورهای اشتباه در مورد کربوهیدرات‌ها

برترین‌ها - 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 ماکسیمم 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 تأثیر 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.



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. کافست بخش عمده کربوهیدراتی که در بشقاب‌تان می‌گذارد، 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 التهابند. می‌دانیم که فیبر موجود در میوه باعث کند شدن جذب قند شده و مثل آبمیوه که فیبر ندارد منجر به افزایش ناگهانی قند خون نمی‌شود.

مطالعاتی 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 آبمیوه خالی!

منبع: cathe

غذایی 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 پر کربوهیدرات 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.

مطالعاتی 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 پر کربوهیدرات و دیابت نوع دوم هستند. حتی برخی مطالعات نشان داده‌اند رژیم‌های پر کربوهیدرات 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

ضمناً، این مطالعه نشان داد گوارش کربوهیدرات، احساس خستگی را ۳۰ دقیقه بعد از مصرف افزایش می‌دهد. انتظار داریم کربوهیدرات‌های تصفیه شده، تأثیر 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 غیر فرآوری شده و فیبر دار و سبزیجات غیر نشاسته‌ای، آهسته‌تر گوارش می‌شوند و موجب افزایش ناگهانی قند خون نخواهند شد.

مطالعاتی که روی ۵۵۰۰۰ فرد میانسال صورت گرفت دریافت زنانی 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 کلی به یاد داشته باشید:



چقدر ورزش کنیم تا سکته مغزی نکنیم؟

غذایی، فشار خون بالا، دیابت و سابقه خانوادگی در نظر گرفته شد.

ورزش با چه مکانیسمی احتمال سکته مغزی را کاهش می‌دهد؟

هرچند هنوز کاملاً مشخص نیست ورزش و تحرک بدنی چگونه از ریسک سکته مغزی کم می‌کند، اما به گفته دانشمندان مکانیسم این ارتباط، کنترل ریسک فاکتورهایی است که منجر به سکته 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 سکته مغزی می‌کاهد.

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. سکته مغزی هموراژیک معمولاً کشنده است.

همه این اتفاق‌ها ترسناک به نظر می‌رسند، اینطور نیست؟ اما خوشبختانه شما می‌توانید با سی دقیقه ورزش روزانه، ریسک سکته 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 سکته‌های 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 سکته مغزی ارتباط وجود دارد. در این پژوهش، سایر ریسک‌های مرتبط با سکته مغزی مانند شاخص توده بدنی، عادات سبک زندگی، رژیم

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

اما سکته 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. سکته

فاکتوری برای سکنه مغزی است و داشتن رژیم غذایی پر از غذاهای فرآوری شده، هله هوله و قند و شیرینی باعث می‌شود کنترل ریسک سکنه مغزی سخت‌تر شود.

در گذشته پزشکان هشدار می‌دادند که رژیم غذایی سرشار از چربی‌های اشباع شده، احتمال سکنه 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 سکنه مغزی را کاهش بدهد. میوه‌ها و سبزی‌ها منابع عالی پتاسیم‌اند. چند مطالعه نشان داده‌اند بین مصرف پتاسیم و ریسک پایین‌تر سکنه 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 سکنه مغزی می‌شود.

مهم‌ترین کاری که می‌توانید انجام دهید تا احتمال سکنه 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 سکنه مغزی نقش دارد. پس به خاطر سلامت رگ‌های خونی و مغزتان هرگز نقش تحرک بدنی را دست کم نگیرید.

منبع: catho



مغزی می‌شود، اما مطالعات نشان داده‌اند تریگلیسرید بالا نیز با افزایش احتمال سکنه مغزی مرتبط است. گلوکز بالای خون، حتی در افرادی که مستعد دیابت هستند، احتمال سکنه 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 سکنه مغزی را بالا ببرند. فراموش نکنید که بسیاری از این تکنیک‌های پیشگیرانه در مورد سکنه مغزی ایسکمیک کاربرد دارند، اما کنترل فشار خون و فعال ماندن حتی می‌تواند ریسک سکنه مغزی هم‌رازه‌یک را نیز کاهش بدهد. رژیم غذایی‌تان را نیز کنترل کنید. چاقی، ریسک

حتی افرادی که قبلاً دچار سکنه مغزی شده‌اند می‌توانند از ورزش کردن بهره‌هایی ببرند. ورزش تحت نظر کارشناس به افراد نجات یافته از سکنه مغزی کمک می‌کند از آسیب‌های ناشی از سکنه مغزی مانند مشکل در حرکت دادن پاها یا تعادل، زودتر بهبود پیدا کنند.

ریسک سکنه مغزی را کاهش بدهید

هر چند از نظر فیزیکی فعال ماندن می‌تواند ریسک سکنه مغزی را کاهش بدهد، اما اقدامات دیگری نیز می‌توانید برای این منظور انجام دهید. بزرگ‌ترین ریسک فاکتور برای سکنه 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. ضمناً قند خون و سطح لیپیدتان را نیز کنترل کنید. بالا بودن کلسترول LDL منجر به افزایش ریسک سکنه

جایگزین‌های نمک به پیشگیری از فشارخون بالا کمک می‌کنند

نمک به جای نمک معمولی در وعده‌های غذایی افراد استفاده کردند، در حالی که نیمی دیگر از نمک معمولی استفاده کردند.

پس از دو سال، بروز فشار خون بالا در مراکز که نمک مصرف می‌کردند بیش از دو برابر شد.

اما نتایج نشان داد که جایگزین‌های نمک باعث کاهش خطرناک فشار خون نمی‌شوند، که معمولاً افراد مسن را نیز تحت تاثیر قرار می‌دهد.

و گفت: «نتایج ما یک پیشرفت هیجان‌انگیز در حفظ فشار خون را نشان می‌دهد که راهی را برای افراد ارائه می‌دهد تا از سلامت خود محافظت کنند و احتمال خطرات قلبی عروقی را به حداقل برسانند.»

بر اساس گزارش سازمان جهانی بهداشت، فشار خون بالا عامل اصلی خطر بیماری قلبی و مرگ ناشی از آن است. این بیماری بیش از ۱.۴ میلیارد بزرگسال را در سراسر جهان تحت تاثیر قرار می‌دهد و هر سال منجر به مرگ ۱۰.۸ میلیون نفر می‌شود.

برای این مطالعه، محققان ارزیابی کردند که چگونه کاهش مصرف سدیم (نمک) ممکن است در کنترل فشار خون سالمندان مؤثر باشد.

این مطالعه شامل بیش از ۶۰۰ شرکت‌کننده، ۵۵ ساله و بالاتر، از ۴۸ مرکز مراقبت سالمندان بود. همه بیماران فشار خون کمتر از ۱۰۴/۹۰ میلی‌متر جیوه داشتند و از داروهای فشار خون استفاده نمی‌کردند. به گفته محققان، نیمی از مراکز مراقبتی، از جایگزین

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که جایگزینی نمک معمولی با جایگزین‌های نمک می‌تواند فشار خون بالا را در افراد مسن کاهش دهد.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسین نت، بر اساس یافته‌های منتشر شده، افراد مسنی که از جایگزین نمک استفاده می‌کنند، ۴۰ درصد کمتر در مقایسه با افرادی که از نمک معمولی استفاده می‌کنند، دچار فشار خون بالا می‌شوند.

دکتر «یانگ فنگ وو»، محقق ارشد و مدیر اجرایی مؤسسه تحقیقات بالینی دانشگاه پکن در چین، گفت: «بزرگسالان اغلب نمک اضافی را از طریق غذاهای فرآوری شده در دسترس و مقرون به صرفه دریافت می‌کنند.»





کاهش وزن و سلامت پوست با خیار

پسوریازیس، اگزما 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 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.

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

معمولا 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

برترین‌ها - ترجمه از صدف حقیقت: مصرف خیار معمولا 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 تقریبا 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 حتما 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 عمدتا از آب تشکیل شده،

مکمل‌های امگا ۳ در پیشگیری از بیماری‌های خود ایمنی موثرترند



مکمل‌های امگا ۳ دریافت کردند، در مقایسه با ۲۸۰ مورد در میان افرادی که دارونما دریافت کردند وجود داشت. نویسندگان این مطالعه نوشتند: «دو سال پس از پایان کارآزمایی، اثرات محافظتی ویتامین D ۲۰۰۰ واحد بین‌المللی در روز از بین رفت، اما ۱۰۰۰ میلی‌گرم در روز اسیدهای چرب امگا ۳ اثر پایداری در کاهش بروز بیماری‌های خودایمنی داشتند.»

بیماری‌های خودایمنی، بیماری‌هایی هستند که با حمله سیستم ایمنی به بافت‌های سالم مشخص می‌شوند. آنها شامل بیماری‌های مانند پسروریس، آرتریت پسروریاتیک، آرتریت روماتوئید، لوپوس، تیروئیدیت هاشیموتو، بیماری گریو، بیماری التهابی روده، بیماری سلیاک و دیابت نوع ۱ هستند.

درمان این بیماری‌ها می‌تواند پرهزینه و طولانی مدت باشد، و اثرات ویتامین D و مکمل‌های امگا ۳ مدت‌هاست که برای از بین بردن بیماری‌های خودایمنی مفید شناخته شده‌اند.

طبق مطالعه اخیر، ویتامین D قادر به تنظیم ژن‌های دخیل در التهاب است و بدن نمی‌تواند اسیدهای چرب ضروری EPA-۳ و DHA را که در مکمل‌های روغن ماهی یافت می‌شود، بسازد. کارآزمایی‌های دهه‌های ۱۹۸۰ و ۱۹۹۰، اثربخشی مکمل‌های روغن ماهی را در برابر التهاب و درد مرتبط با بیماری‌های خودایمنی نشان داده‌اند.

ویتامین D به دلیل خواص آنتی‌اکسیدانی و توانایی آن در تنظیم انواع عملکردهای ایمنی مانند تنظیم سلول‌های B و T، توانایی کاهش التهاب را دارد و در حفظ یکپارچگی پوشش روده نقش دارد. سلامت روده ما در مدیریت علائم بیماران خودایمنی نیز حیاتی است.

بیماری‌های خودایمنی شامل آرتریت روماتوئید، پسروریس، لوپوس و بیماری التهابی روده هستند. به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیکال نیوز تودی، مکمل‌هایی که در تنظیم التهاب و درد مزمن موثرند و می‌توانند اثرات بیماری‌های خودایمنی را از بین ببرند در پیشگیری از این بیماری‌ها مؤثر بوده‌اند.

محققان به طور خاص به دنبال بررسی دو مکمل هستند؛ ویتامین D و اسیدهای چرب امگا ۳.

مطالعه اخیر روی بیش از ۲۰۰۰۰ شرکت‌کننده نشان داد که پس از گذشت دو سال از مصرف آزمایشی پنج ساله، مزایای ویتامین D در پیشگیری از بیماری‌های خودایمنی کاهش یافت، در حالی که تأثیر اسیدهای چرب امگا ۳ هنوز قوی بود. در این مطالعه ۲۱۵۹۲ شرکت‌کننده در آزمایشات VITAL که برای تعیین اثرات ویتامین D و مکمل‌های امگا ۳ بر سرطان و بیماری‌های قلبی عروقی انجام شد، حضور داشتند. پس از قطع مکمل‌ها، دو سال دیگر شرکت‌کنندگان پیگیری شدند.

در میان جمعیت شرکت‌کنندگان، که مردان بالای ۵۰ سال و زنان بالای ۵۵ سال بودند، نویسندگان مطالعه ۲۳۶ مورد جدید بیماری خودایمنی تأیید شده از زمان انتشار نتایج کارآزمایی اولیه، ۶۵ مورد احتمالی در ۵.۳ سال کارآزمایی تصادفی و ۴۲ مورد جدید در مرحله پیگیری ۲ ساله تشخیص دادند.

پس از دوره مشاهده دو ساله، ۲۵۵ نفر که به طور تصادفی ویتامین D دریافت کرده بودند، یک بیماری خودایمنی تأیید شده جدید داشتند، در مقایسه با ۲۵۹ نفر که دارونما دریافت کرده بودند.

۲۳۴ مورد تأیید شده بیماری خودایمنی در بین افرادی که

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 ادرارآور عالی است، به حذف چربی‌های ذخیره شده در بافت‌های بدن کمک می‌کند و احتمال تجمع مایعات را کاهش می‌دهد.

خیار به عنوان محافظت‌کننده

علاوه بر همه فواید گفته شده، مصرف خیار به این دلیل برای سلامتی مفید است که می‌تواند بدن را از عوامل مضر و آسیب‌رسان 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 B فراوانش، به تقویت و بهبود سیستم ایمنی کمک می‌کند. همچنین ویتامین T 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](#)





پاکسازی کلیه با گیاهان دارویی

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 ادرار آور و آنتی‌اکسیدانی است. این گیاه ورم را کاهش می‌دهد، سنگ‌های مئانه و کلیه را کم می‌کند، در درمان بی‌اختیاری ادرار موثر است و موجب بهبود عفونت دستگاه ادرار 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 ادرار آور 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.

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 ۹ گیاه دارویی صحبت می‌کنیم که قادرند کلیه‌ها را پاکسازی کنند.

گیاه سنگ شکن Chanca Piedra

این گیاه که به نام گیاه سنگ شکن شناخته می‌شود،

یک گیاه دارویی جایگاه ویژه‌ای پیدا کرده است. خصوصیات آنتی باکتریالی 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 آنتی اکسیدان 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 مشکل‌زا 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 علف‌کش را در برنامه پرورشی خود قرار ندهید.

منبع: foodeatsafe

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 برچسب «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 آنتی بیوتیک‌ها 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 ادرار آور ملایم است و غشای مخاطی را تسکین می‌بخشد. مزایای سلامتی بسیاری دارد و به عنوان

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 تیمیناز 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 باشد.

ریشه کرفس

بذر کرفس و ریشه کرفس ادرار آور هستند. دیورتیک یا ادرار آورها 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 به 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 ابارین است. این ماده محلول در مقابل ارگانسیم‌های مضر فعال است و کلیه را



آیا مرکبات آنقدر که در باره‌شان گفته می‌شود، مفید هستند؟

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 این‌که 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 وتر 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.



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

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 این‌که نارنگی و پرتقال به دلیل دارا بودن اسانس، راه‌های هوایی را تحریک و سبب بروز و تشدید سرفه در سرماخورددها 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 به‌خصوص 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 می‌توانند 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 آویشن می‌توان عمل هضم را آسان کرد.

کاهش استرس با بویدن مرکبات

گفته می‌شود برای کاهش اضطراب، استرس و

تغذیه زنان چگونه باید باشد

دارای پروتئین بیشتری نسبت به شیر مادران دارای نوزاد ترم (به موقع متولد شده) است. زیرا او باید خارج از رحم کمبود رشد خود را جبران کند.

این کارشناس تغذیه با اشاره به ارزش غذایی آغوز (شیر مادر در روزهای اولیه پس از تولد نوزاد) یادآور شد: شیر مادر دارای مواد ایمنی‌زا برای تقویت سیستم ایمنی نوزاد به ویژه در چند روز اول تولد است. بنابراین برقراری تماس بین مادر و نوزاد در همان ساعت اول پس از تولد و نوشیدن آغوز توسط نوزاد بسیار اهمیت دارد. وی یادآور شد: شیرمادر به تنظیم فلور میکروبی دستگاه گوارش نوزاد کمک می‌کند.

کاوایانی با تأکید بر اینکه در ۶ ماه اول زندگی تغذیه شیرخوار باید منحصرأ با شیر مادر باشد، افزود: تغذیه مادر به طور مستقیم با ترکیب شیر او مرتبط است، بنابراین برنامه غذایی مادر باید به گونه‌ای باشد که ضمن تأمین نیازهای وی، انرژی و مواد مغذی مورد نیاز برای تولید شیر را تأمین کند. مصرف آب و مایعات کافی توسط مادر هم بسیار مهم است.

مسئول آموزش همگانی انستیتو تغذیه با اشاره به این که تولید شیر مستلزم صرف انرژی در بدن مادر است خاطر نشان کرد: بخشی از چربی‌های ذخیره شده در دوران بارداری در بدن مادر در این دوره صرف تولید شیر می‌شود بنابراین شیردهی مادر می‌تواند به تناسب اندام مادر پس از زایمان کمک کند.

وی، پساقاعدگی را از دیگر دوره‌های زندگی زنان عنوان کرد و گفت: باروری یک زن معمولاً در میانسالی پایان می‌یابد که این امر در اثر تغییر هورمون‌های جنسی (مانند استروژن) صورت می‌گیرد و باعث ایجاد تغییراتی در ترکیب بدن زنان می‌شود.

کاوایانی یکی از تغییرات دوران پساقاعدگی را کاهش تراکم استخوان‌ها ذکر کرد که زمینه ساز بروز بیماری پوکی استخوان یا استئوپروز است و دریافت منابع غذایی کلسیم (شیر و فرآورده‌های کم‌چرب آن و مغزداغ‌ها)، ویتامین D (قرارگیری در برابر نور خورشید، مصرف مواد غذایی غنی شده با ویتامین D و مکمل آن) و انجام فعالیت بدنی را توصیه کرد.

این کارشناس تغذیه خاطر نشان کرد: بعضی مواد غذایی گیاهی مانند سویا و فرآورده‌های آن دارای ترکیباتی مشابه هورمون‌های جنسی زنانه هستند که به آنها فیتواستروژن می‌گویند. به نظر می‌رسد مصرف این مواد غذایی در حد اعتدال می‌تواند برخی علائم پساقاعدگی را کاهش دهد، هرچند اثرات آن کاملاً اثبات نشده است.

به گفته وی، افزایش چربی‌های بد خون یا LDL-C و کاهش چربی‌های خوب خون یا HDL-C تأثیرات دیگر کاهش استروژن است که یک زن را در دوران پساقاعدگی در معرض ابتلاء به بیماری‌های قلبی عروقی و سرطان قرار می‌دهد.

کاوایانی افزود: برای حفظ سلامت و کاهش خطر بروز بیماری‌ها توصیه می‌شود زنان در برنامه غذایی روزانه خود از غلات کامل سبوس‌دار، میوه‌ها و سبزی‌های تازه، منابع پروتئینی کم‌چرب یا بدون چربی، شیر و فرآورده‌های کم‌چرب آن یا نوشیدنی‌های سویا استفاده کرده و همواره با داشتن فعالیت بدنی، وزن خود را در محدوده سلامت حفظ کنند.



تغذیه‌ای زن را مضاعف می‌کند زیرا علاوه بر مادر، جنین او نیز در حال رشد است.

این کارشناس تغذیه، دوران بارداری را از دوره‌های مهم زندگی زنان برشمرد که بدن در شرایط استرس فیزیولوژیک قرار می‌گیرد.

به گفته وی، در دوره بارداری نیاز تغذیه‌ای بدن به گونه‌ای است که علاوه بر حفظ سلامت مادر، مواد مغذی مورد نیاز جنین نیز باید تأمین شود تا این دوره را به سلامت به طی کند. البته این موضوع به معنای دو برابر شدن مصرف مواد غذایی از ابتدای بارداری نیست.

کاوایانی، کاهش مصرف قندهای ساده و مواد غذایی حاوی آن، خودداری از مصرف نمک اضافی و مواد غذایی و تنقلات حاوی آن و مصرف منابع فیبر غذایی مانند غلات سبوس‌دار، سبزی‌ها و میوه‌ها را سبب کاهش مشکلاتی نظیر یبوست در دوران بارداری عنوان کرد و همچنین نوشیدن مقدار کافی آب و مایعات سالم مانند آبمیوه تازه طبیعی را به مادران توصیه کرد.

این کارشناس تغذیه اسید فولیک را یکی از مهمترین ویتامین‌های گروه B برشمرد که در ساخت و تکمیل لوله عصبی جنین نقش دارد و افزود: سبزی‌های برگ‌سبز و کلم بروکلی از منابع خوب اسید فولیک هستند که باید در برنامه غذایی مادران باردار گنجانده شود.

وی، ید را یکی از مهم‌ترین مواد معدنی ضروری برای رشد مغز جنین عنوان کرد و خاطر نشان کرد: زنان باردار باید منابع غذایی حاوی ید (ماهی و غذاهای دریایی) را در برنامه غذایی خود گنجانده و ضمن پرهیز از زیاده‌روی در مصرف نمک، تنها از نمک تصفیه‌شده یددار استفاده کنند.

کاوایانی به زنان توصیه کرد که پیش از ورود به دوران بارداری وزن بدن خود را در حد سالم قرار دهند تا دچار مشکلات ناشی از آن نظیر دیابت حاملگی نشوند.

وی، دوران شیردهی را از دیگر دوران مهم زندگی زنان عنوان کرد و گفت: توجه داشته باشید که ترکیب شیر هر مادر متناسب با نیازهای تغذیه‌ای نوزاد اوست. به عنوان مثال شیر مادری که نوزاد نارس به دنیا آورده

مسئول آموزش همگانی انستیتو تغذیه، نکاتی را در خصوص تغذیه زنان در دوران بارداری تا پساقاعدگی توضیح داد.

به گزارش خبرگزاری مهر، مینا کاویانی، دوران باروری را یکی از مهم‌ترین دوران زندگی یک زن برشمرد که از زمان بلوغ آغاز می‌شود، با بارداری و شیردهی ادامه یافته و در نهایت با پساقاعدگی پایان می‌پذیرد.

به گفته وی، تغذیه یکی از مهم‌ترین عواملی است که در تمام این دوره‌ها سلامت یک زن را تحت تأثیر قرار می‌دهد و به بیان نکته‌های مهمی در این زمینه پرداخت. این کارشناس تغذیه با اشاره به ویژگی‌های دوران بلوغ در زنان گفت: با توجه به شروع پدیده عادت ماهیانه و دفع خون از بدن در این دوران، توجه به دریافت میزان کافی آهن به خصوص از منابع غذایی با منشأ حیوانی نظیر انواع گوشت قرمز بسیار مهم است.

وی تأکید کرد: در این دوره در صورت لزوم باید از مکمل آهن نیز طبق نظر پزشک استفاده شود. در غیر این صورت امکان بروز کم‌خونی فقر آهن وجود دارد که منجر به بروز عوارضی نظیر بی‌حالی، خستگی، کمبود رشد و کاهش قدرت یادگیری و تمرکز می‌شود.

کاوایانی خاطر نشان کرد: در این دوره از زندگی دختران برای رشد به ویژه رشد قدی به مقادیر کافی از مواد مغذی نیاز دارند.

به گفته وی، این مواد مغذی شامل پروتئین با کیفیت بالا، کربوهیدرات‌های سبوس‌دار، چربی‌های دارای اسیدهای چرب ضروری، مواد معدنی مانند کلسیم، روی، آهن و انواع ویتامین‌ها (ویتامین‌های محلول در چربی A, D, E, K) و محلول در آب (گروه B و ویتامین C) هستند که با داشتن برنامه غذایی صحیح این مواد مغذی قابل تأمین است.

کاوایانی با اشاره به ابتلای دختران نوجوان به آکنه یا جوش‌های پوستی در دوره بلوغ به دلیل تغییرات هورمونی گفت: مصرف میوه‌ها و سبزی‌های تازه ضمن تأمین ویتامین‌ها و مواد مورد نیاز می‌تواند به تأمین آب و شادابی پوست آنان کمک کنند. همچنین با داشتن فیبر غذایی از اضافه‌وزن و چاقی پیشگیری کند.

وی خاطر نشان کرد: بارداری در نوجوانی نیازهای

برای صبحانه چای بهتر است یا قهوه؟



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 آبلیمو و عسل. در مورد قهوه نیز عده‌ای دوست دارند یک اسپرسوی تلخ و سیاه سر بکشند تا خواب از سرشان بپرد. بعضی‌ها قهوه را شیرین و همراه با مقداری شیر و خامه دوست دارند و برخی دیگر نیز ترجیح می‌دهند قهوه‌ی 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 میلی‌گرم 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 نوع نوشیدنی است. قهوه‌ی سیاه نسبت به چای سیاه کافئین بیشتری دارد در حالیکه چای سیاه حاوی تقریباً ۵۵ گرم کافئین در هر ۲۳۶ میلی‌لیتر 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 قهوه‌ی سیاه، چای سیاه بنوشید.

گفته می‌شود که قهوه‌ی 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 سکنه 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

علت ترش شدن دهان چیست؟

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

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 مرتب بشویید 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 مزه‌ی 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

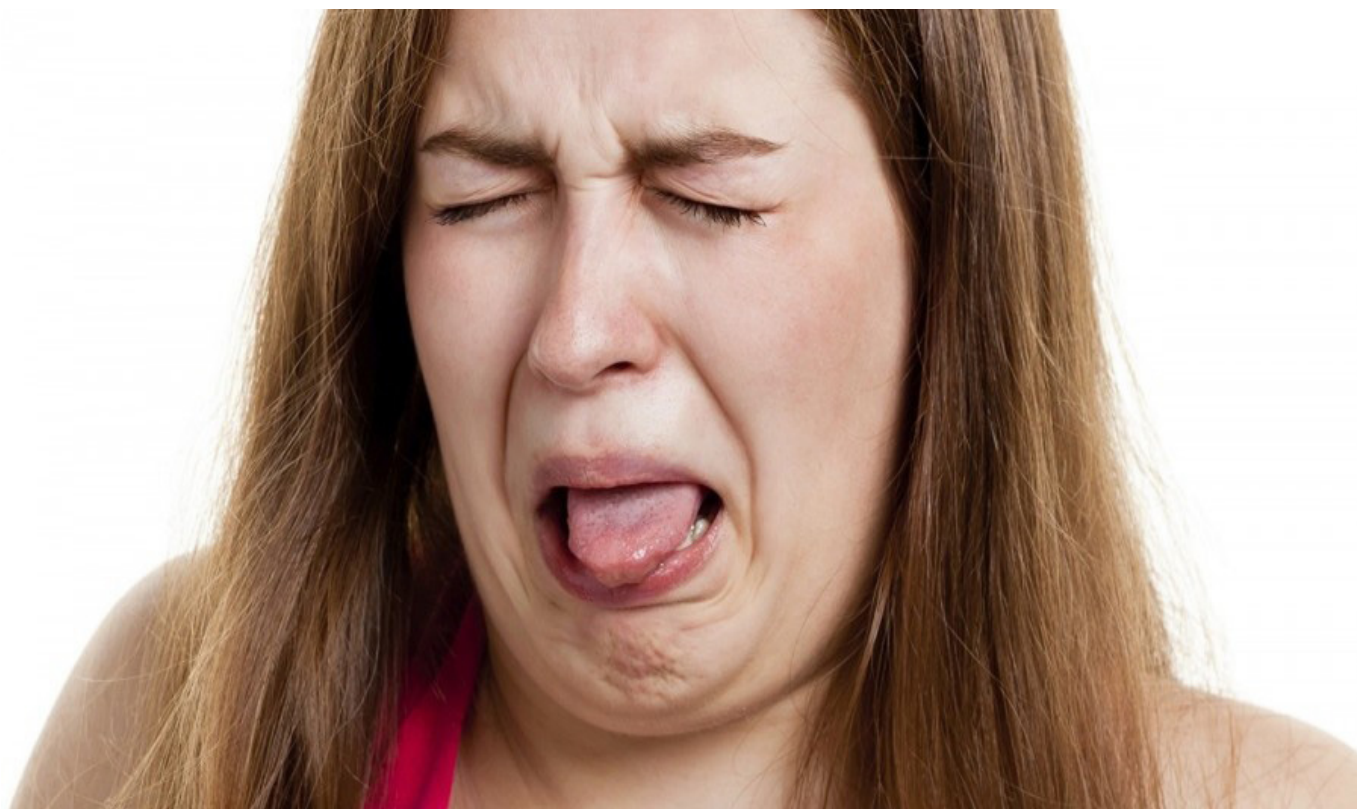
برترین‌ها - ترجمه از هدی بانکی: آیا بین وعده‌های غذایی دهان‌تان مزه‌ی ترش پیدا می‌کند که آزارتان می‌دهد؟ آیا اشتهای‌تان کم شده، چون غذایی که می‌خورید مثل همیشه مزه‌ی خوبی نمی‌دهد؟ علتش چیست؟

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 مزه‌ای ناخوشایند یا ترش مزه به دهان‌تان بدهد. این عارضه‌ی نامطلوب را نیز به لیست علت‌های ترک سیگار اضافه کنید.



میوه‌هایی که پوست آنها خواص شگفت‌انگیزی دارد

است 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 فلاونوئیدهاست 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 مرطوب‌کننده‌ای 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 آنتی‌اکسیدانتهایی 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

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



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

و معروفترین منابع کلسیم 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 باارزش 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.

سیدهای 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 کنولا، 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

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 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 ریکواری 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

برترین‌ها - ترجمه از هدی بانکی: کاهش وزن آنقدرها که درباره‌اش می‌گویند 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 واقعا 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 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 است که به ذهن می‌رسد.

زیرا رژیم غذایی پُر 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 غذایی‌شان 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

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

از صرف غذا چای سبز بنوشید، افزایش مواد قندی درون خون کنترل می شود. علاوه بر آن، این نوشیدنی از گرایش بدن به ذخیره قند به شکل چربی جلوگیری می کند.

سلامت سیستم قلبی عروقی را حفظ می کند

مصرف یک لیوان کوچک چای سبز به صورت روزانه احتمال ابتلا به بیماری های مختلف قلبی عروقی را کاهش می دهد. برای مثال تجمع و انباشته شدن کلسترول و اختلالات گردش خون برخی از این بیماری های احتمالی هستند. آنتی اکسیدان های موجود در این نوشیدنی مانع از تشکیل لخته خون می شود و شریان های خونی را پاک می کند. همچنین این مواد میزان لیپید اضافی موجود در خون را کنترل می کنند. بسیاری از متخصصان ادعا دارند مواد فعال موجود در چای سبز احتمال حمله های قلبی، سکته و اختلال ترومبوز را کاهش می دهد.

احتمال ابتلا به مشکلات چشمی را کم می کند

بدن مفید است. ماکزیمم میزان مورد استفاده از این گیاه به اندازه دو فنجان در روز است. در این مطلب می توانید مهمترین مزایای چای سبز را مطالعه کنید.

مصرف روزانه چای سبز موجب کاهش وزن می شود

غلظت بالای پلی فنول ها در چای سبز باعث افزایش و بهبود متابولیسم بدن و کاهش وزن می شود. این ماده آنتی اکسیدانی میزان انرژی مصرف شده را افزایش می دهد و همچنین قادر است بدن را تحت تاثیر قرار دهد تا کالری جذب شده را به صورت چربی ذخیره نکند.

به جلوگیری از دیابت کمک می کند

آنتی اکسیدان های موجود در این نوشیدنی طبیعی در کنترل سطح گلوکز خون شرکت کرده و موجب جلوگیری از ابتلا به دیابت نوع یک و نوع دو می شود. اگر هر روز بعد

برترین ها - 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 می کنند. این نوع چای برخلاف دیگر چای ها از فرآیند تخمیر به دست نمی آید.

به همین دلیل همه آنتی اکسیدان ها و پلی فنول ها درون آن حفظ می شود. پس نوشیدن هر روزه این گیاه دور از ذهن نیست. مواد موجود در چای سبز تاثیرات مثبتی بر سلامتی شما می گذارند. باعث کنترل وزن می شوند 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 می کنند. چای سبز را تا زمانی که بیش از حد مصرف نکنید، برای



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 آندوری کنید. زمانی که کافئین با مواد دیگر ترکیب شود، تاثیرات ناخواسته‌ای به همراه می‌آورد.

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

بیماران مبتلا به فشار خون بالا، کم خونی 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](http://steptohealth.com)

آنتی اکسیدان‌های موجود در چای سبز یک مانع محافظتی در برابر تاثیرات منفی دژنراسیون یا تباهی سلولی به وجود می‌آورند و فعالیت نورونی را تحریک 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 رسویاتکلسیماگزالات و ابعاد آنها را کاهش می‌دهد. این رسوبات در کلیه قرار می‌گیرند و باعث به وجود آمدن سنگ می‌شوند.

با پوسیدگی دندان مبارزه می‌کند

کاتچین، نوعی آنتی اکسیدان 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 تاثیرات منفی بر سلامتی دارد و ممکن است عوارضی مانند سردرد، عصبانیت، اسهال، خواب دشوار، کج خلقی، افزایش ضربان

چای سبز علاوه بر پلی فنول‌ها، حاوی موادی مانند ویتامین ث، ویتامین ای 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 آنتی اکسیدان‌های قوی، استرساکسیداسیون سلولی که دلیل اصلی دژنراسیون بینایی است را کاهش می‌دهند.

با زگیل مبارزه می‌کند

نوشیدن هر روزه چای سبز از شیوع و گسترش ویروس پاپیلومانسانیا HPV که عامل زگیل است، جلوگیری می‌کند. اپی گالوکتشینگالات، 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. تاثیرات امیدوارکننده این نوشیدنی بر محافظت از رشد بیماری‌هایی مانند آلزایمر و پارکینسون نیز مشاهده شده است.



مواد لازم

* کره: ۵۰ گرم * آرد بادام: یک دوم پیمانه * پنیر
خامه‌ای: ۴۵۰ گرم * شیرین کننده: سه چهارم پیمانه
* وانیل: یک قاشق چایخوری * تخم‌مرغ: ۲ عدد

مینی چیزکیک بدون گلوتن کتوزنتیک

طرز تهیه

صاف و یکدست شود. وقتی مواد میانی درست شدند، از این مخلوط داخل قالب‌ها بریزید تا حدی که تقریباً پر شود. آنها را در فر به مدت ۱۵ تا ۱۷ دقیقه بپزید. روی کابینت بگذارید تا خنک شود سپس به مدت یک شب تا صبح بگذارید تا در یخچال سرد شود.

ابتدا فر را با حرارت ۱۷۵ درجه سلسیوس گرم کنید. کره را هم ذوب کنید. وقتی کره ذوب شده آن را با آرد بادام (پودر بادام) مخلوط کنید. در انتها باید غلظت مناسبی داشته باشد. مقداری از این مخلوط را در هر کدام از قالب‌های کاپ کیک کاغذی قرار دهید و فشار دهید تا خمیر ته چیزکیک شکل بگیرد. پنیر خامه‌ای، تخم‌مرغ، استویا و وانیل را با همزن برقی بهم بزنید و روی سرعت متوسط قدری بزنید که مخلوط

کرم پروانه شکلاتی

مواد لازم

- * خامه (پر چرب): ۲ فنجان * شکر دانه‌ای: یک
- * دوم فنجان * نمک: یک هشتم قاشق چایخوری *
- * شکلات (تلخ و شیرین، خرد شده): یک دوم فنجان *
- * عصاره وانیل: ۲ قاشق چایخوری * آب (داغ): ۸ فنجان
- * شکر دانه‌ای (برای سرو کردن): ۶ قاشق چایخوری
- * تخم‌مرغ (زرده): ۴ عدد



طرز تهیه

داخل روغن دان بریزید. در حین اینکار مخلوط را مدام با یک همزن هم بزنید. بعد مخلوط را به آهستگی داخل شکلات‌ها بریزید. در حین اینکار مخلوط را مدام با یک همزن هم بزنید. مخلوط را از داخل یک صافی ریز رد کنید و صاف کنید. ظرف‌ها را داخل یک تابه‌ی کیک پزی بزرگ یا سینی فر قرار دهید. سپس مخلوط شکلاتی را با ملاقه داخل ۶ ظرف بکشید به طوری که تقریباً تا سه چهارم آنها پر شود. آنقدر آب داغ داخل تابه بریزید که تا نصف دیواره‌های ظرف‌ها بالا بیاید. ۲۵ تا ۳۰ دقیقه بپزید تا وسط دسر خودش را بگیرد.

ظرف‌ها را از داخل آب بیرون بیاورید و خشک کنید. حداقل ۲ ساعت و حداکثر ۳ روز در یخچال بگذارید. ظرف‌ها را حداقل ۳۰ دقیقه قبل از سرو کردن از یخچال بیرون بیاورید. درست قبل از سرو کردن روی هر ظرف یک لایه‌ی نازک شکر بپاشید. با یک مشعل آشپزی، شکر را ذوب و کاراملی کنید. قبل از سرو کردن اجازه بدهید کرم پروانه حداقل ۵ دقیقه تا زمانی که رویه‌اش سفت شود گوشه‌ای بماند.

ابتدا فر را با دمای ۳۰۰ درجه فارنهایت (۱۶۳ درجه سانتی گراد) از قبل داغ کنید. کرم را آماده کنید: خامه و نیمی از شکر (یک چهارم فنجان) و نمک را در یک روغن دان متوسط بریزید و روی شعله‌ی نسبتاً زیاد قرار دهید و جوش بیاورید و به آرامی هم بزنید. وقتی جوش آمد از روی شعله بردارید. شکلات را آب کنید: شکلات خرد شده را در یک کاسه‌ی مناسب ماکروویو قرار دهید، اما یک قاشق سوپخوری از آن را کنار بگذارید تا در آخر اضافه کنید. کاسه را به مدت ۲۰ ثانیه درون ماکروویو قرار دهید. هم بزنید سپس ۲۰ ثانیه دیگر در ماکروویو قرار دهید و دوباره هم بزنید. باز هم حرارت بدهید تا شکلات آب شود. حالا شکلاتی را که قبلاً کنار گذاشته‌اید اضافه کنید و هم بزنید تا یکدست شود.

سپس در یک کاسه بزرگ، زرده تخم‌مرغ‌ها را با باقیمانده‌ی شکر (یک چهارم فنجان) هم بزنید تا خوب ترکیب شوند. تقریباً نیمی از خامه‌ی داغ را آرام آرام داخل تخم‌مرغ‌ها بریزید. در حین اینکار مخلوط را مدام با یک همزن هم بزنید. سپس مخلوط تخم مرغ و خامه را دوباره

طرز تهیه

کاملاً پهن کنید. از خمیر پهن شده تکه‌های گرد به اندازه یک کف دست یا کمی بزرگ تر جدا کنید و به دور قالب‌ها بچسبانید. حال قالب‌ها را به نوبت درون روغن داغ بیندازید و ۲ تا ۴ دقیقه فرصت بدهید تا کاملاً سرخ شود. بعد سرخ شدن، هنگامی که هنوز پوسته کانونولی گرم است آنها را از قالب جدا کنید و روی دستمال کاغذی مناسب بگذارید تا سرد شود.

پنیر ماسکارپونه، پودر شکر و عصاره قهوه یا وانیل (به دلخواه) را با هم مخلوط کنید و به آرامی بسیار هم بزنید تا سفت و یکدست شود. مایه بدست آمده را به کمک قیف یا ماسوره مناسب درون پوسته کانونولی بریزید.

ابتدا در ظرفی بزرگ تمام مواد خشک پوسته کانونولی را با هم خوب مخلوط کنید. در ظرفی دیگر کره نرم شده، زرده تخم مرغ و سرکه را با هم خوب مخلوط کنید تا کاملاً یکدست شود. مواد تر را به آرامی به مواد خشک بیافزایید و با دست ورز دهید تا کاملاً خمیری و یکدست شود. خمیر بدست آمده باید نرم و یکدست باشد، سپس آن را در ظرفی درپوش‌دار به مدت ۲ ساعت داخل یخچال بگذارید.

روغن را در تابه‌ای مناسب و عمیق بریزید و بگذارید داغ شود. قالب‌های استیل استوانه‌ای شکل را (قالب کانونولی) کمی چرب کنید تا بعد از سرخ شدن کانونولی‌ها راحت از آنها بیرون بیایند. خمیر را از یخچال در بیاورد و به کمک وردنه

شیرینی کانونولی

مواد لازم برای خمیر

* کره: ۳۰ گرم * زرده تخم‌مرغ: ۳ عدد * رنده پوست لیمو: یک قاشق چایخوری * دارچین: یک قاشق غذاخوری * سرکه سفید: یک قاشق چایخوری * شکر: ۳۰ گرم * نمک: یک چهارم قاشق چایخوری * آرد: ۲۵۰ گرم

مواد لازم برای داخل کانونولی

* پنیر ماسکارپونه: یک فنجان * پودر شکر: یک چهارم فنجان * عصاره وانیل یا قهوه: ۲ قاشق چایخوری

طرز تهیه

استفاده از چنگال، پهن کنید تا هر کراکر به قطر نیم سانت برسد. هر کدام از کراکرها را چند بار با چنگال سوراخ کنید. در صورت دلخواه، روی آن کمی نمک بپاشید. کراکرها را در فر ۱۸۰ درجه و به مدت ۱۲ تا ۱۷ دقیقه بپزید یا تا زمانی که به میزان جزئی لبه‌های اطراف کراکر قهوه‌ای شود. کراکرها را روی توری خنک کننده بگذارید و خنک کنید. آنها را با دیپ مورد علاقه، حمص یا سوپ میل کنید.

ابتدا فر را با حرارت ۱۸۰ درجه سلسیوس روشن کنید. ۲. داخل کاسه‌ای متوسط، کره، پنیر خامه‌ای و پنیر چدار را با هم ترکیب کنید. با یک قاشق آنقدر بهم بزنید تا خوب با هم مخلوط شوند. آرد، نمک و پیاز کوهی را اضافه کنید تا مخلوط کره و این مواد خوب با هم، مخلوط شوند. سپس از خمیرهای توپ‌هایی با قطر ۲ سانت بردارید و روی سسینی کلوچه چرب شده بگذارید. توپ‌ها را با استفاده از ته یک لیوان یا با

کراکر پنیری



مواد لازم

* کره: یک دوم پیمانه (نرم شده) * پنیر خامه‌ای: ۲ قاشق غذاخوری * پنیر چدار: ۲ پیمانه (رنده شده) * آرد: یک و یک دوم پیمانه * نمک: یک دوم قاشق چایخوری * پیازکوهی یا سیر کوهی: یک قاشق غذاخوری خشک شده

طرز تهیه

کنند از ترکیب شیر و کاکائو استفاده میکنند. پودر کاکائو حاصل جداسازی کره کاکائو از میوه کاکائو هست که خب سبک‌تره و چربی نداره. در این صورت کالری کمتری هم داره.

هات چاکلت با دارچین

یکی از ادویه‌هایی که توی بعضی از کشورها به هات چاکلت اضافه میشه دارچین هست که واقعا هم طعم مطبوعی به این نوشیدنی میده. حالا اگه دلتون خواست یه خیلی خیلی کم دارچین اضافه کنید به هات چاکلتتون، شاید شما هم خوشتون اومد.

ابتدا ۱۰۰ گرم شکلات ۶۰ درصد رو خرد کنید و با حرارت غیر مستقیم (بن‌ماری) یا توی مایکروویو ذوبش کنید. ۲ لیوان شیر پرچرب رو بنارید روی حرارت تا داغ بشه. یک قاشق شکر قهوه‌ای بهش اضافه کنید. یکی دو قطره عصاره وانیل به شیر اضافه کنید و وقتی داغ شد از حرارت بردارید. شکلات‌ها که کاملاً ذوب و روان شدن به شیر داغ اضافه کنید و هم بزنید تا کاملاً مخلوط بشن. خیلی‌ها از پودر هات چاکلت استفاده میکنند. اون پودر هم ترکیبی از شیر خشک و کاکائو و شکر هست. در واقع یه نوع خیلی سریع و در دسترس و سبک و خیلی رقیق از این نوشیدنی هست. خیلی‌ها برای اینکه هات چاکلت رو سبک میل

هات چاکلت



مواد لازم

■ شیر: ۲ لیوان ■ شکلات ۶۰ درصد: ۱۰۰ گرم (درصدش می‌تونه تغییر کنه) ■ وانیل: کمی ■ شکر (ترجیحا شکر قهوه‌ای): ۱-۲ قاشق مرباخوری