

آیا سویا می تواند
استخوان های تان را محکم کند؟

خانواده

هفته نامه اجتماعی، فرهنگی / شماره ۳۸۳
ویژه نوروز ۱۴۰۳ / ۴۸ صفحه / ۲۰,۰۰۰ تومان

ساده ترین تمرین ورزشی
برای کاهش درد گردن

احساسی عصبانیت
می کنید با بونه بخورید



۶ دمنوش
برای رفع کسالت

تامین آنتی اکسیدان
بدن با هویج

مراقبت از پوست با گردهوی سیاه



جلوگیری از کم آبی بدن با کمک یک برچسب

روی پوست قسمت پشت بدن طراحی شده است. این برچسب می‌تواند برای انواع ورزش‌های استقامتی و عملکردی کارساز باشد. البته برای شناگران یا سایر ورزش‌هایی که ورزشکار درون آب می‌رود، قابل استفاده نیست.

این تیم همچنین در حال کار روی برچسب‌های چندبار مصرف است که به اجزای الکترونیکی آن اجازه می‌دهد بعد از هر بار استفاده باقی بمانند و تنها بخشی از دستگاه پس از استفاده دور ریخته شود.

در حالی که ورزشکاران هدف اولیه این فناوری هستند، اما این برچسب می‌تواند کاربردهای گسترده‌تری نیز داشته باشد، برای مثال فراهم کردن ایمنی کارگرانی که در شرایط بسیار گرم کار می‌کنند، مانند کارگران ساختمانی یا آتش‌نشانان که ممکن است خطراتی برای سلامتی آنها به همراه داشته باشد، از کاربردهای این برچسب است.

هشدار دادن به مراقبان در مورد خطر کم آبی در سالمندانی که ممکن است به اندازه کافی آب ننوشند نیز یکی دیگر از موارد استفاده بالقوه از این فناوری است.

می‌شود که در آنجا به برنامه آبرسانی مناسب خود دسترسی دارند.

یکبار مصرف بودن این برچسب‌ها بدان معناست که ورزشکار باید هر بار که تمرین می‌کند، از یک برچسب جدید استفاده کند و در این صورت هزینه ردیابی مطمئناً بالا خواهد رفت. اما ورزشکاران حرفه‌ای که شغل روزانه‌شان ورزش کردن است، عادت دارند روی عملکرد خود سرمایه‌گذاری کنند.

آبرسانی مناسب می‌تواند با کمک به حفظ سطح انرژی و استقامت و همچنین کاهش خطر گرفتگی عضلات، عملکرد ورزشکاران را افزایش دهد. همچنین می‌تواند به تنظیم دمای بدن کمک کند.

برچسب‌های این استارت‌آپ هنوز برای ورزشکاران در دسترس نیستند، اما انتظار می‌رود تا پایان ماه آوریل در اسپانیا عرضه شوند.

قیمت‌گذاری آنها نیز تایید نشده است، اما این شرکت می‌گوید که یک جعبه حاوی سه برچسب احتمالاً ۱۲۰ یورو هزینه خواهد داشت.

نسخه‌ای از این ابزار پوشیدنی که در کنگره جهانی موبایل به نمایش گذاشته شده است، برای قرارگیری

برچسب پوشیدنی استارت‌آپ Sweanty که در کنگره جهانی موبایل به نمایش گذاشته شده است، از دست رفتن نمک در بدن ورزشکاران را برای کمک به هیدراته‌شدن آنها ردیابی می‌کند.

به گزارش ایسنا، این روزها با گسترش دستگاه‌های ردیابی سلامت و تناسب اندام، ابزارهای پوشیدنی در شکل‌های مختلفی در حال افزایش هستند. اکنون در کنگره جهانی موبایل، گزینه جدیدی دیده می‌شود. یک برچسب برای ردیابی عرق ورزشکاران که بر کاهش نمک در بدن آنها نظارت می‌کند و به آنها کمک می‌کند تا استراتژی آبرسانی مجدد به بدن خود را تنظیم کنند.

به نقل از تک کرانچ، استارت‌آپ اسپانیایی Sweanty سازنده این پوشیدنی‌های یکبار مصرف است.

لورا اورتگا تانا (Laura Ortega Tañá)، مدیرعامل و مؤسس این استارت‌آپ، می‌گوید: ما برنامه‌های شخصی‌سازی شده آبرسانی را برای ورزشکاران انجام می‌دهیم و این برنامه‌ها بر اساس تجزیه و تحلیل عرق آنها است. نتیجه تجزیه و تحلیل «عرق» دارندگان این برچسب به یک اپلیکیشن درون تلفن همراه ارسال



حرف نخست...

سبک خانواده

هفته نامه فرهنگه - اجتماع

عضورسمه انجمن صنفی مدیران رسانه
عضورسمه تعاونی مطبوعات کشور

صاحب امتیاز:

موسسه دانش فرهنگ مینو

مدیرعامل موسسه:

محمد انصاری منش

مدیرمسئول:

شهناز زنجانه

سردبیر:

حیدر انصاری منش

روابط عمومی: آلاهنگر

مدیر بازرگانی: زهرانوروز

خبرنگاران و دبیرهای سرویس ها:

حسن آهنگر، مصطفی انصاری منش،

زهرانوروز، علی آقامحمدی،

سعید آقامحمدی، زهرا قاسمی،

فاطمه گلپایگانه، حیدرزنجانه

عکاس: رسول انصاری منش

سازمان آگهی ها: ۰۹۱۲۲۰۸۰۴۴۹

آدرس: تهران، شهرری، دولت آباد،

خیابان مرادی، گروه ۱۱۴،

بلوک ۱۷، ورودی ۲، واحد ۱۲

فاکس: ۰۲۱-۴۲۶۹۵۶۹۶

تلفن: ۰۲۱-۳۳۷۴۳۷۵۲

چاپ: معلم

توزیع: محمد ملکوتی خواه



ساده ترین تمرین ورزشی برای کاهش درد گردن

چندین بار در روز در حالی که کار می کنید یا به مدت طولانی در یک وضعیت نشسته اید تکرار کنید، گردن شما احساس بهتری پیدا می کند و این یعنی بهبود خلق و خوی شما.

حرکات کششی گردن: کشش عضلات گردن باعث می شود که از خشکی و درد گردن کاسته شود. حرکات کششی گردن باعث می شود که دامنه حرکت گردن بیشتر شود و انعطاف پذیری در این ناحیه افزایش یابد.

حرکات قدرتی در ناحیه گردن: حرکات قدرتی گردن باعث می شود که گردن در حالت بهتری قرار بگیرد و فشار کمتر شود. این حرکات را باید یک روز در میان انجام داد.

حرکات هوازی: انجام ورزش های هوازی باعث می شود که جریان خون در عضلات گردن بیشتر شود و از سختی بافت های عضلات کاسته شود. حرکات هوازی باعث ترشح آندروفین می شود که از درد می کاهد. بهتر است حرکات هوازی را هر روز انجام دهید.

خبرنگار: مهرداد میرزایی

برای جلوگیری از درد گردن، می توان با ساده ترین تمرین به مقابله با آن پرداخت.

به گزارش ایسنا، گردن درد یکی از شایع ترین دردهایی است که ممکن است به سراغتان بیاید. علت بروز آن کم تحرکی، وضعیت بدنی نامناسب، استرس و فشار عضلات گردن است. می توانید با برداشتن گام های کوچک برای رفع آن اقدام کنید.

ورزش ناحیه گردن می تواند از فشاری که به ماهیچه های گردن وارد می شود بکاهد. پزشکان توصیه می کنند هنگام کار یا نشستن های طولانی مدت سعی کنید یک ورزش ساده اما موثر انجام دهید که به تقویت و کشش عضلات گردن و بهبود جریان خون کمک کند.

بنابراین: صاف بایستید، عضلات خود را شل کنید، بازوهای خود را پایین بیاورید. سر خود را به آرامی سمت راست بچرخانید در حالی که شانه و بازو شل هستند. بعد از ۱۵ ثانیه همین کار را با تمایل به سمت چپ تکرار کنید. هیچ چیز پیچیده ای نیست و اگر این تمرین را

کرفس برای لاغری؛ چگونه لاغر شویم؟



مجله دکتر کرمانی: اطراف ما با گزینه‌های زیادی برای لاغری شکم و کاهش وزن پر شده است. سوال این است که کدام یک از این راهکارها واقعا نتیجه می‌دهد و به لاغری کمک می‌کند؟ کدام یک شواهد علمی دارد و مورد تایید متخصصین تغذیه است؟ یکی از ترندهایی که به تازگی به عنوان راهی برای کاهش وزن معروف شده، لاغری با کرفس است. شبکه‌های اجتماعی پر شده است از فواید و لاغری به کمک آب کرفس. اما آیا واقعا آب کرفس بر کاهش وزن تاثیر گذار است؟

فواید کرفس برای سلامت بدن

کرفس جزء سبزیجات بسیار مفید و سرشار از ویتامین C، ویتامین K و پتاسیم می‌باشد. تحقیقات نشان داده‌اند که کرفس می‌تواند با سرطان و بیماری‌های کبدی مقابله کرده و به کاهش التهابات (به خصوص التهابات ناشی از بیماری‌های زوال مغزی) و همچنین به بهبود سلامت قلب و عروق کمک کند.

فواید کرفس برای لاغری

محدود کردن کالری دریافتی برای کاهش وزن ضروری است و جایگزین کردن غذاهایی که کالری بالایی دارند با کرفس می‌تواند به لاغری کمک کند.

حالا این سوال پیش می‌آید که چگونه می‌توان با رژیم کرفس لاغر شد؟

۱. کالری کمی دارد: کرفس به دلیل داشتن کالری بسیار پایین و فیبر بالا برای کاهش وزن مفید است. به همین دلیل می‌توانید بدون آنکه بیش از سهمیه روزانه‌تان کالری دریافت کنید، کرفس بخورید. یک فنجان کرفس خرد شده حدود ۱۶ کالری دارد که تقریبا یک درصد از سهمیه کالری روزانه است. هر ساقه بزرگ کرفس فقط ۱۰ کالری دارد. کرفس پخته شده کمی کالری بیشتر یعنی حدود ۲۷ کالری در هر پیمانه دارد. اما باز هم کرفس پخته شده فقط دو درصد سهمیه کالری روزانه را به خود اختصاص می‌دهد.

۲. حاوی فیبر است: کرفس مواد مغذی زیادی دارد و برای کاهش وزن مفید است. برای مثال کرفس حاوی مقدار زیادی فیبر می‌باشد. نوعی کربوهیدرات که به کاهش و کنترل اشتها کمک می‌کند. بر خلاف این که کرفس کالری زیادی ندارد، اما با کمک فیبر مقدار زیادی آب جذب و به پر شدن شکم کمک می‌کند. غذاهایی که فیبر زیاد دارند باید بیشتر جویده بشوند؛ به همین دلیل غذای‌تان را دیرتر قورت می‌دهید و بدن مدت طولانی‌تری را صرف جذب و تجزیه آن‌ها می‌کند.

غذاهایی که نیاز به جویدن زیاد دارند ناخودآگاه باعث

می‌شوند کمتر غذا بخورید. با اینکه یک فنجان کرفس حدود ۱ درصد از سهمیه کالری روزانه‌تان را می‌گیرد، اما در عوض ۶ درصد از فیبری که روزانه باید مصرف کنید را تامین می‌کند. کرفس پخته شده فیبر بیشتری دارد و با خوردن آن حدودا ۱۰ درصد از فیبر روزانه را دریافت می‌کنید. اگر کرفس را آب می‌گیرید، باید بگوییم متأسفانه فیبر و مزیت‌های فیبر برای لاغر شدن را از دست می‌دهید. همچنین بیشتر از آنچه که قصد داشتید کالری دریافت می‌کنید. یک فنجان آب کرفس حدود ۸۰ کالری دارد. وقتی اسم کاهش وزن در میان است بهترین کار این است که سبزیجات را بخورید به جای اینکه آب آن‌ها را بگیرید.

۳. حاوی مواد معدنی و ویتامین‌های مفید است: با خوردن کرفس مقدار قابل ملاحظه‌ای ویتامین K، تقریبا ۳۷ درصد از نیاز روزانه برای یک فنجان کرفس خام و ۷۱ درصد از نیاز روزانه برای یک فنجان کرفس پخته را تامین می‌کنید. ویتامین K برای لخته شدن خون و سلامتی استخوان‌ها مفید است. کرفس پتاسیم بدن را تامین می‌کند. پتاسیم برای بهبود عملکرد اعصاب و سلامت قلب و عروق مفید است. یک فنجان کرفس خام ۸ درصد و یک فنجان کرفس پخته شده حدود ۱۲ درصد از پتاسیم روزانه مورد نیاز بدن را تامین می‌کند. کرفس حاوی فلاونوئید نیز هست.



یک دسته کرفس حدود ۴۵۰ گرم آب می‌دهد. اگر از مخلوط کن برای گرفتن آب کرفس استفاده می‌کنید و بعد آن را از صافی رد کنید.

طرز تهیه آب کرفس برای لاغری

برای تهیه آب کرفس کفایت به ترتیب زیر عمل کنید: کرفس را خرد کنید و داخل آبمیوه‌گیری و یا مخلوط کن بریزید.

بعد از گرفتن آب کرفس، اگر دوست دارید آن را از صافی رد کنید.

۱. آب کرفس، خیار و سیب طرز تهیه این آبمیوه مانند طرز تهیه آب کرفس است. برای داشتن طعم بهتر می‌توانید به خیار، کرفس و سیب مقداری آب لیمو و زنجبیل اضافه کنید.

۲. آب کرفس و لیمو اگر طعم خیار را در آبمیوه دوست ندارید، می‌توانید آب کرفس و لیمو بخورید. آب لیمو، کرفس و زنجبیل را با هم مخلوط و یک چهارم لیوان آب به آن اضافه کنید.

۳. آب آناناس، خیار، کرفس و جعفری این آبمیوه طعم بسیار خوبی دارد. هر مقدار آناناس که دوست دارید با کرفس، خیار، جعفری، زنجبیل و آب لیمو در آبمیوه‌گیری بریزید؛ و بعد مخلوط را بعد از آماده شدن از صافی رد کنید. آب کرفس این روزها طرفداران زیادی پیدا کرده و خیلی از افراد به خوردن آن وسوسه می‌شوند. خیلی‌ها ادعا می‌کنند با اینکه گرفتن آب کرفس بسیاری از مواد مغذی آن را از بین می‌برد، اما باز هم به کاهش وزن کمک می‌کند!

اما حقیقت این است که درباره فواید آب کرفس مبالغه شده است. تحقیقات نشان داده کرفس فواید زیادی دارد و به کاهش وزن کمک می‌کند، اما هیچ شواهد علمی وجود ندارد تا ثابت کند آب کرفس نیز در کاهش وزن تاثیر و یا فایده‌ای برای بدن دارد. اگر دوست دارید آب کرفس را امتحان کنید، نوش جان. اما اگر قصد کاهش وزن دارید بهترین راه ورزش و خوردن غذای سالم است.

وعده سالم و کم کالری نوش جان کرد. برای ایجاد تنوع می‌توانید حمص را با مزه‌های مختلف درست کنید. مثلاً با سیر کبابی یا با کاری و فلفل قرمز طعم جدید و دلپذیری به حمص ببخشید. کرفس را به جای چیپس و با سس‌های مختلف مانند سس سالسا نوش جان کنید. با جایگزین کردن دو ساقه بزرگ کرفس با یک بسته چیپس چیزی حدود ۲۴۰ کالری کمتر دریافت می‌کنید. با یک حساب و کتاب ساده می‌توان گفت اگر این کار را برای یکسال ادامه دهید ۴ کیلو بیشتر لاغر می‌کنید.

غذاهایی با کرفس برای لاغری

از کرفس برای افزایش حجم غذایان استفاده کنید بدون اینکه کالری بیشتری بخورید. کرفس و هویج خرد شده می‌توانند حجم غذا را بالا ببرند. به عنوان مثال قبل از اینکه گوشت را به حالت همبرگر در بیابورید آن را با هویج و کرفس مخلوط کنید. این ترفند می‌تواند طعم بهتری به غذایان بدهد. کرفس خرد شده را تفت دهید تا قهوه‌ای رنگ شود. آب اضافی را کنار بگذارید. سپس آن را به گوشت اضافه و با یکدیگر مخلوط کنید.

همچنین می‌توانید کرفس خرد شده را به سوپ اضافه و یا بدون اضافه کردن کالری زیادی به غذا از کرفس خرد شده در سالاد تن ماهی و یا مرغ استفاده کنید تا حجم غذایان زیاد شود. حتی می‌توانید ساقه‌های کرفس را به تکه‌های متوسط در بیابورید و بعد با آن‌ها را با روغن زیتون آغشته و در آخر کبابشان کنید. قبل از اینکار کرفس را با رزماری و نمک دریا طعم دار و به عنوان یک دورچین خوشمزه در غذا نوش جان کنید.

چند نوشیدنی با آب کرفس برای لاغری

در مطالب بالا از آب کرفس و مزایا و معایب آن گفتیم. حال اگر باز هم تمایل دارید تا آب کرفس را بگیرید باید بگوییم گرفتن آب کرفس بسیار ساده است، اما بهتر است به نکات زیر توجه کنید.

فلاونوئید نوعی آنتی‌اکسیدان است که در بیشتر گیاهان و سبزیجات خوراکی دیده می‌شود. حالا سوال اصلی اینجاست که آیا آب کرفس نیز به اندازه کرفس مفید است یا خیر؟

آیا آب کرفس برای لاغری مفید است؟

آب کرفس تبدیل به یک کالا برای گرم کردن بازار رژیم غذایی شده است و ادعا می‌شود که به سم‌زدایی بدن کمک می‌کند. همه ما انسان‌ها با یک سم‌زدای بسیار قوی به دنیا آمده‌ایم. کبد یک سم‌زدای بسیار قوی است که در بدن ما قرار دارد. بدون وجود کبد تمام عملکرد اعضای بدن حتی قلب و مغز مختل می‌شود. اکثر افراد کبد و اهمیت آن را برای بدن فراموش می‌کنند. برای سالم نگه داشتن کبد فقط کافی است سبزیجات بخورید، ورزش کنید و وزن مناسب داشته باشید.

گرفتن آب کرفس باعث می‌شود بسیاری از مواد معدنی آن از دست برود. یکی از مهم‌ترین مواد معدنی که با گرفتن آب کرفس از بین می‌رود، فیبر است. فیبر برای لاغری و کاهش وزن نقش بسیار مهمی را ایفا می‌کند. فیبر باعث می‌شود برای مدت طولانی‌تری احساس سیری کنید. با اینکه شکر موجود در کرفس زیاد نیست، اما کمک می‌کند که قند خونتان کم کم بالا بیاید. هر ۸ اونس آب کرفس حدود ۷۰ کالری دارد که شامل ۱۱ گرم شکر می‌شود.

این فقط برای زمانیست که شما آب کرفس خالص بخورید، نه آب کرفسی که با آبمیوه‌های دیگر مخلوط شده باشد. بیشتر آب کرفس‌هایی که در بازار به فروش می‌رسند با آبمیوه‌های دیگر مخلوط شده‌اند و حاوی مقدار بالایی کالری و قند هستند.

چند میان‌وعده با کرفس برای لاغری

از کرفس به عنوان میان‌وعده استفاده کنید تا در طول روز و بین وعده‌های غذایی احساس گرسنگی نداشته باشید. کرفس را می‌توان با حمص به عنوان یک میان‌وعده



برای ازبین بردن سموم دفع آفات وموم از میوه‌ها وسبزیجات با جوش شیرین



۱- برای حذف لکه‌های عرق زرد، ۲ قاشق غذاخوری جوش شیرین، ۴ قاشق غذاخوری آب اکسیژنه و ۱ قاشق غذاخوری مایع ظرفشویی مخلوط کنید. مخلوط را به لکه بمالید و آن را برای ۱۵-۲۰ دقیقه ثابت قرار بدهید. مراقب باشید با پارچه‌های نازک مانند کتان. از این ماده غالباً استفاده نکنید زیرا پارچه می‌تواند خراب شود.

لکه‌های چمن و خون روی شلوار جین می‌توانند با جوش شیرین حل شده در مقدار کمی آب گرم حذف شوند. این مخلوط را با استفاده از یک قلم مو به پارچه بمالید و آن را به مدت ۳۰ دقیقه بگذارید. سپس آن را بشویید و شستشو دهید.

۲- برای نگه داشتن بروکلی به رنگ سبز روشن هنگام پخت و پز، ۱ قاشق غذاخوری جوش شیرین را به آب آشامیدنی اضافه کنید. درسته جوش شیرین رنگ سبزیجات را خوب نگه می‌دارد ولی بهتر است آن را استفاده نکنید...

۳- برای تهیه تکه‌های ظرفشویی در خانه، به یک قاشق غذاخوری جوش شیرین، یک دوم فنجان نمک و یک سوم فنجان اسید سیتریک نیاز دارید. تمام مواد تشکیل دهنده را در یک کاسه بزرگ مخلوط کنید و ۲-۳ قاشق غذاخوری از یک مایع ظرفشویی را اضافه کنید. دوباره ماده را خوب مخلوط کرده و یک ونیم تا ۲ ساعت آن را هم بزنید.

وقتی ماده شروع به زیاد شدن کرد، مخلوط را به قالب‌های سیلیکونی شکلات یا یخ بگذارید و آن را خشک کنید.

۴- برای خلاص شدن از لکه‌های سفید روی تخته سیاه، شما باید آن را با یک اسفنج مرطوب خیس خورده در جوش شیرین بشویید.

۵- برای از بین بردن سموم دفع آفات و موم از میوه‌ها و سبزیجات، آنها را به مدت ۱۵-۲۰ دقیقه در محلول (یک قاشق چایخوری جوش شیرین و ۳۳ لیتر آب) قرار دهید.

۶- برای نرم شدن لباس‌ها، لباس‌ها را در محلول جوش شیرین و آب گرم چند ساعت قرار دهید و سپس آن بشویید هو لباس‌تان نرم می‌شود و هم تمیز می‌شود.

۷- برای تمیز کردن کتونی و کفش‌های اسپرت‌تان ۲ قاشق غذاخوری جوش شیرین، یک قاشق غذاخوری آب اکسیژنه و یک قاشق غذاخوری آب. را به آرامی مخلوط کنید و به وسیله ی یک برس کوچک برای تمیز کردن آن استفاده کنید.

۸- حمام کردن با جوش شیرین می‌تواند درد عضلانی را بعد از یک تمرین خوب کاهش دهد. یک دوم بسته جوش شیرین را به آب جوش اضافه کنید و منتظر بمانید تا حل شود. سپس این محلول را درون وان خود بریزید و ۲۰ دقیقه خود را بخیسانید و استراحت کنید. خیساندن ۲۰ دقیقه به شما کمک خواهد کرد تا پوست خود را آرام کنید و صاف کنید.

گردآوری: بخش اسرارخانه داری بیتوته



احساس عصبانیت می‌کنید بابونه بخورید

مفید هستند. پیشنهاد می‌شود از پوست پرتقال که دارای مواد مغذی بسیار بوده و بسیار معطر است، استفاده کنید.

می‌توانید با این میوه دمنوش گیاهی، آمیوه یا اسموتی تهیه کنید. همچنین می‌توانید پوست پرتقال را رنده کرده و آن را در فریزر قرار دهید تا در زمان نیاز، در دست‌رسان باشد.

بابونه

چای بابونه همیشه یکی از گزینه‌های خوب برای زمانی است که احساس عصبانیت می‌کنید و درمان دیگری برای آن در دست ندارید. این دمنوش گیاهی بسیار آرامش‌بخش است و در عین حال می‌تواند دردهای خفیف را هم از بین ببرد؛ بنابراین این پیشنهاد فوق‌العاده را همیشه درون کیف خود نگهداری کنید.

همچنین می‌توانید اسانس روغنی بابونه را به عنوان خوشبوکننده خانگی هم به کار ببرید. اگر آن را با دیگر روغن‌های گیاهی مانند نارگیل، بادام، زیتون، کنگد یا جوجوبا ترکیب کنید، می‌توانید این ماده را به عنوان روغن ماساژ و برای افزایش آرامش و ریلکسیشن استفاده کنید.

گلپر

گلپر (سنبل‌ختابی) دارای خواص گوارشی و آرامش‌بخش است. برای این منظور باید مطمئن باشید که از گونه چینی آن با نام *Angelica sinensis* استفاده می‌کنید که دارای خواص پزشکی باشد. شاید برایتان جالب باشد که بدانید ریشه‌های این گیاه در هند برای درمان بیماری‌های عصبی مانند صرع مورد استفاده قرار می‌گرفته است. خصوصیات تسکین‌دهنده گلپر چینی برای درمان عصبانیت، نگرانی، استرس، بی‌خوابی و حتی میگرن مفید خواهد بود.

اگر می‌خواهید قدرت این گیاه را افزایش دهید، دمنوش گلپر چینی را با بابونه و پوست پرتقال تهیه کنید. همچنین اگر دمنوش خود را با عسل طبیعی شیرین کنید، اثرات آرامش‌بخشی بیشتری به دست می‌آورید.

منبع: steptohealth.com

دهید. البته می‌توانید سس پستو را با استفاده از ریحان آماده کرده و حتی آن را درون فریزر نگهداری کنید.

ترنج یا برگاموت

اسانس روغنی ترنج که در تهیه عطرها به کار برده می‌شود، از پوسته تنه درخت نارنج به دست می‌آید. به همین دلیل رایحه تازه و خوش مرکبات موجود در آن به احساس شادی و تندرستی شما کمک می‌کند. این اسانس روغنی با روش طبیعی به مبارزه با عصبانیت خفیف کمک می‌کند. اگر رایحه این گیاه را دوست داشته باشید، می‌توانید آن را به عنوان عطر روزانه خود استفاده کرده یا آن را به نرم‌کننده لباس و خوشبوکننده هوای خانه اضافه کنید.

اورگانو

اورگانو با وجود آنکه در اصل تنها در حوضه مدیترانه‌ای رشد می‌کند، نوعی ادویه و چاشنی محبوب در سراسر دنیا محسوب می‌شود. در پزشکی باستانی، اورگانو بیشتر از هر روش دیگری برای درمان گوارش و هضم غذا و همچنین به عنوان آنتی‌بیوتیک طبیعی مورد استفاده قرار می‌گرفت.

امروزه این گیاه در بسیاری از کشورها مصرف می‌شود چرا که عطر و طعم فوق‌العاده‌ای به غذا اضافه می‌کند، ولی دیگر مصرف آن در پزشکی چندان رایج نیست.

دمنوش اورگانو یک درمان طبیعی برای تسکین عصبانیت، نگرانی و استرس به صورت تدریجی و بدون عوارض به شمار می‌رود.

اگر بخواهید اسانس روغنی آن را به کار ببرید، می‌توانید اورگانو را با روغن اسطوخودوس ترکیب کنید تا تأثیرات آرامش‌بخش خود را افزایش دهد.

رتقال

میوه پرتقال با عطر خوش، شیرین و تازه‌ای که دارد یکی از روش‌های درمانی طبیعی برای عصبانیت محسوب می‌شود. در حقیقت میوه‌های مرکبات به طور کلی برای این احساس

بترین‌ها - صدف حقیقت: عصبانیت حالتی است که می‌تواند همراه با علائم نگرانی، استرس، تحریک پذیری و حتی ضربان بالای قلب همراه باشد. اگر اغلب از این حالت رنج می‌برید، خبر خوشی که باید بشنوید این است که با برخی از روش‌های طبیعی می‌توانید عصبانیت خود را درمان کنید. این ۷ درمان خانگی به کمک گیاهان انجام می‌شود و می‌توانند به کنترل عصبانیت شما کمک کنند. به این ترتیب می‌توانید با آرامش بیشتری زندگی کنید، استراحت بهتری داشته باشید و انرژی خود را برای چیزهایی صرف کنید که برایتان بدون دردسر و سالم هستند.

اسطوخودوس

اسطوخودوس گیاهی است که از زمان‌های قدیمی برای آرامش بخشیدن به کار برده می‌شود. در واقع مردم آن را به وان داغ حمام اضافه می‌کردند تا هم از عطر خوش آن لذت ببرند و هم از خصوصیاتش بهره‌مند شوند. شما می‌توانید بسته‌های کوچکی را با استفاده از یک پارچه نازک و نفوذپذیر آماده کرده و درون آن را با گل‌های اسطوخودوس پر کنید. حال این بسته‌ها را درون بالشت یا درون آب وان قرار دهید. همچنین می‌توانید اسانس روغنی اسطوخودوس را بخريد تا راحت‌تر و در روش‌های مرسوم‌تر از آن استفاده کنید.

ریحان

ریحان گیاه بسیار معطری است که اغلب برای پخت و پز مورد استفاده قرار می‌گیرد و با خصوصیات گوارشی و هضمی که دارد، شناخته می‌شود. این گیاه برای افرادی که در زمان عصبانیت به معده درد دچار می‌شوند، مفید خواهد بود. این حالت معمولاً در موقعیت‌های استرس آور به وجود می‌آید. می‌توانید ریحان را به صورت دمنوش گیاهی مصرف کنید یا در روش ساده‌تر برگ‌های تازه و خام آن را در سالاد، سس، چاشنی و خامه مورد استفاده قرار



گیاه خوار یا گوشت خوار کدام رژیم برای بدن سالم تر است؟

راه‌های کاهش ضرر گوشت قرمز استفاده از گوشت‌های ارگانیک است که از مقدار کمتری آنتی‌بیوتیک در تولید دام استفاده می‌شود، به ویژه در خرید گوشت گاو ارگانیک بودن آن باید بیشتر مورد توجه قرار گیرد، به همین دلیل یکی از بهترین روش‌های تهیه این گوشت به صورت ارگانیک، خرید اینترنتی گوشت گوساله و گاو به قیمت روز از یک فروشگاه معتبر است. پرهیز از گوشت کبابی و استیک نیز می‌تواند سلامت گوشت را تضمین کند. کبابی کردن گوشت باعث می‌شود ترکیب‌های آسیب‌زا در آن افزایش یابد.

فواید و مضرات گیاهخواری

حتما در زندگی خود با افرادی مواجه شدید که خود را گیاه خوار یا خام گیاه‌خوار (وگان) می‌نامند. رژیم غذایی این افراد به این شکل است که آنها تنها از گیاهان و محصولات لبنی طبیعی مجاز استفاده می‌کنند و غذاهایی که منشا حیوانی دارند مثل گوشت، تخم‌مرغ، میگو، لبنیات حیوانی و... استفاده نمی‌کنند. افرادی که چنین رژیم غذایی را در زندگی خود انتخاب می‌کنند دلایل متفاوتی دارند. برای بسیاری از افراد انتخاب این نوع رژیم غذایی تنها برای این است که از رنج و آزار حیوانات کم کنند.

رسانی به قلب و مغز می‌شود. گوشت قرمز با کاهش میزان کلسترول بد، سلامت قلب را تضمین می‌کند. یکی دیگر از مواد مفید موجود در گوشت قرمز، ویتامین‌های گروه B به ویژه گروه B۱۲ است. گوشت گاو منبع غنی فسفر و کلسیم است و باعث تقویت استخوان‌ها و جلوگیری از پوکی استخوان می‌شود. در انتها از گوشت گاو باید به عنوان یک منبع مفید تامین انرژی نام برد؛ اما سوالی که مطرح می‌شود آن است که با وجود این مزایا چرا عده‌ای به گیاهخواری روی می‌آورند؟

مصرف زیاد گوشت پیامدهای زیادی به عنوان دارد. مضرات مصرف بیش از حد گوشت تنها سلامت انسان‌ها محدود نمی‌شود. بلکه به محیط زیست نیز آسیب زیادی می‌زند و آلودگی‌های زیادی به دنبال دارد. علاوه بر آن گوشت گاو و گوشت گوساله دارای مقادیر زیادی چربی اشباع شده است که می‌تواند موجب چاقی شود، افزایش فشار خون و ابتلا به بیماری نقرس از دیگر عواقب مصرف بیش از حد گوشت قرمز است. اختلال در دستگاه گوارش و افزایش فشار خون از دیگر مضرات مصرف گوشت قرمز به شمار می‌آید. این ماده‌ی غذایی خطر ابتلا به دیابت را افزایش می‌دهد و بدن انسان را در برابر دارو مقاوم می‌کند. باوجود مزایا و معایب مصرف گوشت بهتر است از حذف کامل یا مصرف بیش از حد آن پرهیز کرد. یکی از بهترین

وبسایت مردمان: برای بسیاری از مردم سوال است که گوشت‌خوار بودن سالم تر است یا گیاه‌خوار بودن. در ادامه به بررسی هر دو رژیم خواهیم پرداخت.

فواید و مضرات گوشت

گوشت یکی از پرمصرف‌ترین اقلام خوراکی در جهان و البته در ایران است. گوشت فواید بسیاری دارد و منبع غنی از پروتئین هست. جوانب مثبت و منفی برای خوردن گوشت وجود دارد؛ اما به طور کل مصرف گوشت برای بدن لازم است و زیاده‌روی در خوردن آن مشکلات جدی را در پی خواهد داشت؛ اما به گفته پزشکان باید دقت کرد که گوشت مصرفی چربی اشباع زیادی نداشته باشد. به این دلیل که چربی اشباع در هر ماده پروتئینی از گوشت قرمز گرفته تا انواع لبنیات می‌تواند تاثیر مخرب و در نهایت ابتلا به دیابت نوع ۲ را در پی داشته باشد.

البته برای بسیاری این سوال وجود دارد که گیاه‌خوار در برابر گوشت‌خوار، کدام رژیم برای بدن سالم‌تر است؟ بر سر مصرف یا عدم مصرف گوشت ابهامات زیادی وجود دارد، اما با این وجود نمی‌توان از مواد مغذی آن غافل شد گوشت پروتئین بالایی دارد و برای رشد کودکان و بزرگسالان یک ماده مهم و ضروری به شمار می‌آید. علاوه بر آن این منبع سرشار از آهن است و موجب اکسیژن



به اعتقاد این افراد استفاده از گوشت حیوانات کار اشتباهی است و به محیط زیست آسیب میزند. عده‌ای تنها رژیم گیاهخواری را سالم می‌پندارند و آن را انتخاب کرده‌اند تا سبک زندگی سالم و لطیف‌تری داشته باشند. عده‌ای از گیاهخواران هم هستند که معتقدند این رژیم غذایی میزان انتشار گازهای گلخانه‌ای را کم می‌کند.

میوه‌ها، سبزی‌ها، حبوبات و غلات از مواد مورد نیاز و مهم در برنامه غذایی همه افراد است که باید به آن دقت زیادی شود. چرا که همیشه مصرف سبزی‌ها، میوه‌ها و غلات به ویژه غلات سبوس‌دار مثل برنج باعث سلامتی و شادابی افراد می‌شود. علاوه بر این مصرف بهترین انواع برنج ایرانی از جمله برنج‌های خارجی، باعث تناسب‌اندام، پاکسازی کبد، جلوگیری از چاقی و بیماری‌های قلبی و عروقی خواهد بود.

اما یکی از بحران‌هایی که این رژیم در طولانی مدت برای افراد ایجاد می‌کند، کمبود و فقر مواد مغذی ضروری مثل آهن، کبالت، کرومیوم، مس، ید، منگنز، سلنیوم، روی و مولیبدن است که بدن تنها از مواد غذایی نشأت گرفته از

حیوانات به دست می‌آورد.

گیاه‌خوار باشیم یا گوشت‌خوار؟

بیش از دو میلیارد انسان در کل دنیا با مشکل تغذیه نادرست دست به گریبان هستند. گوشت‌خواران با این تصور که گوشت برای تغذیه بشر حیاتی است بر موضع خود تاکید دارند و از طرفی برای گیاهخواران حذف گوشت از رژیم غذایی مهم است. در واقع همیشه سر این موضوع بحث و نقدهایی بوده است که حق با کدام گروه است.

رژیم گیاهخواری به خودی خود با برنامه‌ریزی و زیر نظر پزشک در زمان کوتاه مشکلی ندارد. چون باعث کاهش وزن، پایین آمدن اوره، کلسترول و چربی خون و از بین رفتن سموم بدن می‌شود. این رژیم به دلیل استفاده نکردن چربی و میزان زیاد فیبر در تغذیه روزانه در جلوگیری از سرطان و یبوست کمک می‌کند؛ اما بسیاری از پزشکان و کارشناسان تغذیه بر این باورند که اگر همه انسان‌ها به گیاهخواری روی بیاورند، مشکلات جدی و بزرگی برای

میلیون‌ها نفر در سراسر جهان به وجود می‌آید. به عقیده بسیاری از پزشکان رژیم غذایی گیاهی ۶ تا ۱۰ درصد از احتمال مرگ و میر افراد را کاهش می‌دهد. ما مسئله‌ی مهمی که همچنان به قوت خود باقی است اهمیت مواد مغذی است که در فرآورده‌های حیوانی از جمله گوشت وجود دارد. پس افرادی که قصد دارند گیاهخوار شوند باید این توصیه را جدی بگیرند که حتما جایگزین مهمی برای فرآورده‌های حیوانی در رژیم غذایی خود داشته باشند.

در آخر باید این نکته را به افرادی که می‌خواهند سلامت جسم خود را بیش از پیش جدی بگیرند و به آن برسند گفت که بدن انسان یا بهتر بگوییم جسم او به غذایی که می‌خورد وابسته است و این غذا بر روح و سلامت روان هم تاثیر مستقیم دارد. برای تامین انرژی و حفظ تداوم حیات خوردن تمام گروه‌های غذایی از ویتامین گرفته تا پروتئین، کربوهیدرات‌ها، چربی‌ها، آب و املاح مورد نیاز است. پس رژیم غذایی سالم آن رژیمی است که نیازهای بدن را تامین و اصل اعتدال در آن رعایت شود.



۶ دمنوش برای رفع کسالت

سردرد بسیار مفید است و ضد یبوست است، این دمنوش خاصیت ضد میکروبی و ضد باکتریایی نیز دارد. می‌توانید بهار نارنج را با گل بابونه دم کنید؛ بدین صورت که محتویات گل بابونه و گل بهار نارنج را در قوری ریخته و به آن معادل ۴ لیوان آب اضافه کنید، مدت زمان ۳۵ دقیقه لازم است تا دم بکشد، سپس دمنوش آماده است. این دمنوش طپش نامنظم قلب، تشویش و اضطراب را از بین می‌برد و اگر مشکل کم‌خوابی یا بی‌خوابی دارید با خوردن این دمنوش، خواب خوش و آرامی خواهید داشت.

دمنوش قاصدک

قاصدک یک گیاه بسیار مفید برای سلامتی است که شما می‌توانید از تمام قسمت‌های آن استفاده کنید. گل، ریشه و ساقه این گیاه خوراکی هستند و از برگ‌های آن نیز می‌توانید در تهیه سالاد یا در دمنوش استفاده کنید. قاصدک خشک، طعم گل و تلخی دارد و احتمالاً آن را دوست خواهید داشت. نوشیدن دمنوش قاصدک به طور مرتب، سبب می‌شود همواره احساس انرژی و قدرت داشته باشید

دمنوش نعنا

می‌کنند، مفید است. یک سوم قاشق غذاخوری پر از برگ‌های گل سرخ و یک قاشق چای‌خوری چای سبز را در یک قوری چینی بریزید و به آن آب جوش اضافه کنید. ۵ تا ۱۰ دقیقه زمان بدهید تا دم بکشد، سپس آن را صاف و میل کنید. راه دیگر برای تهیه این دمنوش این است که ۱۵ تا ۲۰ گرم برگ گل سرخ خشک شده را در یک لیتر آب جوش دم کنید و پس از هر وعده غذا یک فنجان بنوشید. روش دیگر این است که چند عدد میوه گل سرخ را در یک قوری آب جوش بریزید، ۲۰ دقیقه صبر کنید تا دم بکشد، سپس دمنوش را با مقداری عسل جرحه جرحه بنوشید.

دمنوش بهار نارنج

بهار نارنج که در فصل بهار عطرش را احساس می‌کنیم نیز می‌تواند دمنوشی مناسب و آرامش‌بخشی برای این فصل باشد، بهار نارنج طبیعتی گرم دارد. اشتها آور و برای ضعف اعصاب مفید است. برای درمان طپش‌های ناگهانی قلب موثر است.

نارنج دافع صفراست و سلول‌های کبدی را به کار و فعالیت واداشته و ضعف و نارسایی آن را درمان می‌کند. این دم کرده برای معالجه تورم گلو، درمان درد سینه و

وب‌سایت فرادید: دمنوش‌های بهاری، با عطر و طعم تازه‌شان، انرژی‌بخش هستند. این دمنوش‌ها معمولاً در رفع کسالت و حساسیت بهاری بسیار کمک‌کننده هستند. با شروع فصل بهار به تدریج طول روزها بلند و هوا رو به گرمی می‌رود، ابوعلی سینا بهار را به بیداری خون در بدن نسبت می‌دهد.

بسیاری از افراد عقیده دارند که با شروع فصل بهار بی‌حالی و خستگی به انسان دست می‌دهد. دمنوش‌های گیاهی به ویژه گل‌های بهاری جابگزین مناسبی برای داروهای شیمیایی هستند. تردیدی نیست که تغییرات فصل از راه‌های گوناگون روی جسم و روحیه انسان اثر می‌گذارند. در این گزارش قصد داریم شما را با دمنوش‌های بهاری آشنا کنیم که خوردن آن در این فصل می‌تواند سبب تجدید قوا و تقویت جسم‌تان شود.

دمنوش گل سرخ

طبیعت گل سرخ معتدل و کمی قابض است. این دمنوش آرام‌بخش و شادی‌افزا است، بنابراین نوشیدن آن در این فصل برای کسانی که احساس افسردگی و اضطراب



برجای بگذارد. بهترین زمان نوشیدن این دمنوش بعد از ظهر است یعنی بعد از آن که از اضطراب‌های روز فاصله گرفته اید و می‌خواهید کمی استراحت کنید.

دمنوش اسطوخودوس

اسطوخودوس گیاهی بسیار خوش‌نظر و پرخاصیت است. این گیاه به رفع علائم ناشی از حساسیت فصلی، سرماخوردگی و عفونت‌های تنفسی کمک می‌کند و آرام‌بخش است. در بهبود سردرد و میگرن و عملکرد کلیه‌ها مؤثر است و سبب کاهش بوی بد بدن می‌شود. اگر دارای علائم حساسیت بهاری مثل عطسه و آبریزش از بینی و چشم شده‌اید، پیشنهاد می‌شود این دمنوش را بخورید.

روش تهیه: اسطوخودوس تازه یا خشک‌شده را با مقداری گل محمدی و بهارنارنج مخلوط کرده و برای ۲۰ دقیقه دم کنید. موقع سرو می‌توانید به آن مقداری آب لیمو ترش تازه نیز اضافه کنید.

نیز درمان می‌کند؛ سیستم گوارشی را تسکین می‌دهد.

اسمانتوس خشک شده

اسمانتوس، یک نوشیدنی عالی برای بهار است. دمنوش اسمانتوس، از گل‌های سبز رنگ و خشک شده همین گیاه درست می‌شود. این یک نوشیدنی ملایم با عطر و طعم گلی زیباست که خیلی زود شما را شیفته خودش می‌کند. بهترین زمان لذت بردن از این دمنوش، یک بعد از ظهر بهاریست که با عزیزانتان وقت می‌گذرانید. بچه‌ها نیز از طعم شیرین این نوشیدنی خوششان می‌آید.

دمنوش نیلوفر

گل نیلوفر، نه تنها گلی بسیار زیبا در تمام جهان است بلکه از گل خشک آن می‌توان دمنوشی بسیار خوشمزه تهیه کرد. این دمنوش کافئین ندارد و بنابراین می‌تواند در هر زمانی از شبانه روز مصرف شود و اثری آرامش‌بخش

دمنوش نعنا نوعی چای است که مناسب برای فصل بهار است. از قسمت‌های مختلف گیاه از جمله برگ، ساقه، ریشه و میوه آن می‌توان به عنوان دمنوش استفاده کرد. بیشتر گیاهان دارویی، ادویه‌ها و میوه‌ها به صورت خشک، خرد و پودر قابلیت دمنوش شدن را دارند. یکی از دمنوش‌هایی که بهتر است از آن در فصل بهار بیشتر استفاده کنید، دمنوش نعنا است.

مهم‌ترین خاصیت دمنوش نعنا، تاثیر آن بر دردهای دستگاه گوارش شامل درد معده، روده، نفخ، دل پیچه، تهوع و اسهال است، این دمنوش معطر و اشتهاآور است. مسکن و آرامبخش خوبی است و ناراحتی اعصاب و تشنج را بر طرف می‌کند. برای رفع بوی نامطبوع دهان و پیشگیری از بروز بیماری لثه به کار برده می‌شود.

برای رفع سینه درد و سرفه، دم‌کرده نعنا را به صورت گرم بنوشید. دمنوش نعنا علاوه بر انرژی‌زا بودن، حرارت اضافه بدن را خارج کرده و سرماخوردگی و سرفه فصلی را



سندرم دست بی قرار چیست؟

دلایل احتمالی سندرم دست بی قرار چه چیزهایی هستند؟

دلیل اصلی بروز این شرایط همانند پاتوفیزیولوژی آن همچنان نامعلوم است. باور بر این است که فوق تحریک پذیری نامنظم در کل نخاع یا بخش‌های مشخص از ستون فقرات به حرکات گاه و بیگاه دست و پا منجر می‌شود. یافته‌های دیگر حاکی از آن هستند که فعالیت دوپامینرژیک و درگیری مرکزی می‌تواند به سندرم دست بی‌قرار منجر شود.

کمبود آهن یا مشکلات در جذب آهن می‌تواند به بروز سندرم دست بی‌قرار منجر شوند. زمانی که موضوع کمبود آهن مطرح می‌شود، باور بر این است که این شرایط سنتز دوپامین، پیوند گیرنده‌های دوپامین یا انتقال دوپامین را مختل می‌کند. با این وجود، تاکنون هیچ اختلال نورولوژیک در ابتلا به سندرم دست بی‌قرار شناسایی نشده است.

عوامل تحریک کننده

برخی عوامل می‌توانند سندرم دست بی‌قرار را تحریک کنند که از آن جمله می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- * احساس سوزش هنگام استراحت
- * احساس نیاز به حرکت دادن دست‌ها
- * خارش
- * احساس سوزن سوزن شدن در دست‌ها

حرکت دادن دست‌ها احساس تسکین را فراهم خواهد کرد. علائم به طور معمول هنگامی که فرد در حالت نشسته یا خوابیده قرار دارد، به ویژه شب در زمان خواب تشدید می‌شوند. به طور معمول این شرایط به اختلالات خواب و بی‌خوابی منجر می‌شود. اگر شب به خوبی نخوابید، روز بعد انرژی و توانایی کافی برای انجام کارهای خود را نخواهید داشت. احساس سرگیجه در طول روز نیز شایع است. اگر علائم افزون بر شب، در طول روز نیز پدیدار شوند، این به معنای آن است که شرایط پیشرفت کرده و وخیم‌تر شده است. بنابر برآوردهای صورت گرفته، تقریباً ۵۰ درصد بیماران که از سندرم دست بی‌قرار رنج می‌برند، به سندرم پای بی‌قرار نیز مبتلا می‌شوند.

شدت سندرم دست بی‌قرار در سه حالت خفیف، متوسط و شدید دسته‌بندی می‌شود.

برترین‌ها: کمبود آهن یا مشکلات در جذب آهن می‌توانند به بروز سندرم دست بی‌قرار منجر شوند. زمانی که موضوع کمبود آهن مطرح می‌شود، باور بر این است که این شرایط سنتز دوپامین، پیوند گیرنده‌های دوپامین یا انتقال دوپامین را مختل می‌کند.

سندرم دست بی‌قرار همانند سندرم پای بی‌قرار با احساس سوزش ناخوشایند، به ویژه در زمان استراحت تعریف می‌شود. بر همین اساس، دست و پای بی‌قرار مشکلی جدی در زمان خواب محسوب می‌شوند. دست‌ها ابتدا تحت تأثیر این شرایط قرار می‌گیرند و با پیشرفت سندرم، پاها نیز تحت تأثیر قرار می‌گیرند. جدا از احساس سوزش و سوزن سوزن شدن، دست و پای بی‌قرار اغلب با احساس خزش چیزی زیر پوست همراه هستند.

علائم رایج سندرم دست بی‌قرار چه چیزهایی هستند؟

علائم رایج دست بی‌قرار شامل موارد زیر می‌شوند:

یوگا برای مغز زنان در معرض خطر آلزایمر مفید است

یک گروه به مدت ۱۲ هفته در جلسات هفتگی کوندالینی یوگا (با تمرکز بر مراقبه و کار تنفسی) شرکت کردند. در حالی که گروه دیگر تحت آموزش تقویت حافظه قرار گرفتند، جایی که از داستان‌ها یا لیست‌ها برای کمک به تقویت قدرت حافظه استفاده می‌شود.

محققان سلامت عصبی هر زن را با استفاده از نمونه‌های خونی که علائم ژنتیکی یا مولکولی پیری یا التهاب مغز را نشان می‌دهند ردیابی کردند. شرکت‌کنندگان همچنین از نظر تغییرات در تفکر، حافظه ذهنی، افسردگی و اضطراب مورد آزمایش قرار گرفتند.

لاورتسکی گفت: «به نظر می‌رسد یوگا کوندالینی با تغییرات مثبتی مرتبط است که توسط زنانی که تمرین حافظه را انجام دادند، تجربه نشد.» این موارد شامل بهبود قابل توجه در مشکلات ذهنی حافظه، پیشگیری از کاهش مواد مغزی، افزایش اتصال در هیپوکامپ که حافظه‌های مرتبط با استرس را مدیریت می‌کند، و بهبود سیتوکین‌های محیطی و بیان ژن مولکول‌های ضد التهابی و ضد پیری است. تیم تحقیق متذکر شد که تمرین حافظه هم تا حد زیادی برای حافظه بلند مدت فایده داشت.

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد یوگا سلامت مغز زنان مسن را که دارای عوامل خطر بیماری آلزایمر هستند، تقویت می‌کند.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسن نت، به گفته محققان، این مطالعه نمی‌تواند ثابت کند که این روش باستانی شروع آلزایمر را به تعویق می‌اندازد یا از آن جلوگیری می‌کند، اما به نظر می‌رسد برخی از اشکال زوال عصبی را معکوس می‌کند.

دکتر «هلن لاورتسکی»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه لس آنجلس، گفت: «یوگا برای کاهش استرس، بهبود سلامت مغز، عملکرد ذهنی حافظه و کاهش التهاب و بهبود انعطاف پذیری عصبی مفید است.»

محققان خاطر نشان کردند از آنجایی که زنان بیشتر عمر می‌کنند و با افزایش سن تحت تأثیر تغییرات سطح استروژن قرار می‌گیرند، احتمال ابتلای زنان به آلزایمر در مقایسه با مردان دو برابر بیشتر است.

مطالعه جدید شامل بیش از ۶۰ زن ۵۰ ساله یا بالاتر بود. همه بیماران قبلاً مشکلات حافظه و عوامل خطر را گزارش کرده بودند که جریان خون ضعیف‌تر مغز را نشان می‌داد.

تیم تحقیق زنان را به دو گروه تقسیم کرد.

- * کمبود خواب، سندرم بی‌قراری را وخیم‌تر کرده یا آن را تحریک می‌کند
- * مصرف الکل
- * کم خونی ناشی از فقر آهن
- * نارسایی کلیوی
- * دیابت
- * اختلال عصبی محیطی
- * بیماری پارکینسون
- * استفاده از برخی داروها مانند داروهای ضد افسردگی، داروهای ضد روان‌پریشی، داروهای ضد آرژی، و داروهای ضد التهاب
- * بارداری، به ویژه در سه ماه آخر بارداری

چگونه سندرم دست بی‌قرار را مدیریت کنیم؟

هدف درمان در موارد سندرم دست بی‌قرار، و همچنین سندرم پای بی‌قرار بر کاهش علائم از طریق کاهش تکرر و شدت آن است. اگر علائم کاهش یابند، سپس فرد می‌تواند خواب بهتری داشته باشد. درمان به شرایط هر فرد وابسته است و با توجه به عوامل تحریک‌کننده می‌تواند متنوع باشد. از گزینه‌های درمانی احتمالی می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

تجویز داروهایی مانند عوامل دوپامین‌ریک برای درمان سندرم دست بی‌قرار شایع است، زیرا آنها سطوح دوپامین را کاهش می‌دهند و از این طریق کار می‌کنند. از داروهای دیگر که برای درمان سندرم دست بی‌قرار تجویز می‌شوند می‌توان به شبه افیونی‌ها، ضد تشنج‌ها، و لوودوپا اشاره کرد.

مکمل‌هایی مانند مکمل‌های آهن، منیزیم، و فولات می‌توانند شدت و سختی سندرم دست بی‌قرار را کاهش دهند. بر آنچه مصرف می‌کنید باید نظارت داشته باشید و مصرف تنباکو، الکل و کافئین را محدود کنید. اگر از سندرم دست بی‌قرار رنج می‌برید باید پس از ساعت ۶ بعد از ظهر به طور کامل از این مواد پرهیز کنید.

یک الگوی خواب منظم داشته باشید تا علائم سندرم دست بی‌قرار تا حد امکان کاهش یابند. در زمانی مشخص به تخت خواب بروید و در ساعتی مشخص از خواب بیدار شوید. کار خود را به تخت خواب نبرید یا با تلفن همراه خود کار نکنید. برای افزایش کیفیت خواب در اتاقی با دمای مناسب بخوابید. شما می‌توانید سابقه شرایط خواب خود را ثبت کنید تا ردیابی الگوی خواب تسهیل شود.

دست‌های خود را ماساژ دهید، زیرا ماساژ می‌تواند به کاهش علائم سندرم دست بی‌قرار کمک کند.

گاهی اوقات حرکت دادن دست تحت تأثیر قرار گرفته می‌تواند به تسکین علائم کمک کند. با این وجود، این علائم اغلب بلافاصله پس از توقف حرکت دست باز می‌گردند. از کمپرس گرم یا سرد روی دست‌های خود استفاده کنید، زیرا ممکن است برای مدیریت سندرم دست بی‌قرار مفید باشد. به خاطر داشته باشید که کمپرس سرد یا گرم را برای مدت زمانی طولانی استفاده نکنید، زیرا ممکن است موجب بروز جراحات شود.

ورزش منظم و کشش عضلانی طی روز می‌تواند به کنترل و پیشگیری از سندرم دست بی‌قرار در طول شب کمک کند. شما می‌توانید حتی پیش از خواب نیز حرکات کششی را انجام دهید.

حمام یا دوش گرم یا سرد می‌تواند برای برخی افراد مفید باشد.

بیماری زمینهای را درمان کنید. سندرم دست بی‌قرار گاهی اوقات به واسطه یک شرایط پزشکی مزمن مانند دیابت، مشکلات کلیوی، یا بیماری پارکینسون شکل می‌گیرد. درمان این بیماری‌ها و کنترل خوب می‌تواند علائم سندرم دست بی‌قرار را کاهش دهد.



آنچه می خورید می تواند استرس شما را کم کند

ژنتیکی شما به کافئین و جنسیت شما و مقدار قهوه‌ای که می نوشید و همچنین به میزان اضطراب و تنشی که دارید.» نوشیدن کافئین بر خواب اثر می‌گذارد که به نوبه خود بر چگونگی واکنش در برابر استرس مؤثر است. اگر خوردن و نوشیدن کافئین بر شما اثر منفی دارد بهتر است از نوشیدنی‌های بدون کافئین استفاده کنید (هر چند این کار را کم کم و به تدریج انجام دهید، چون ترک کافئین شوخی نیست).

استرس و گرسنگی را با هم ترکیب نکنید

سوفیا مدلین می‌گوید: «هرگز با شکم خالی و گرسنه، خودتان را در موقعیت‌های تنش‌زا قرار ندهید... مدت‌هاست که ما دریافته‌ایم گرسنگی باعث حساسیت و آزرده‌گی می‌شود.»

وقتی گرسنه هستید، قند خون‌تان پایین می‌آید و کورتیزول و آدرنالین که همان هورمون‌های جنگ‌وگریز در بدن هستند، افزایش پیدا می‌کنند. این فرایند به دلیل این است که نوروپپتیدها که از نورون‌ها برای کنترل مواد شیمیایی مغز ترشح می‌شود، برای گرسنگی و خشم یکسان هستند.

«بدن ما کمابیش همان بشر اولیه غارنشین مانده است.» این امر توضیح می‌دهد که چرا وقتی گرسنه هستیم بد اخلاق می‌شویم.

افزافه کردن گرسنگی به موقعیتی تنش‌زا باعث افزایش احساسات منفی می‌شود. خوراکی‌های کوچک و سالمی در دسترس داشته باشید تا جلوی گرسنگی را بگیرید، به‌ویژه اگر در انتظار روزی سخت هستید.

منبع: bbc

فوداندومود دانشگاه دیکن استرالیا می‌گوید که این عمل بر مغز و سلامت سیستم ایمنی ما اثر دارد. جاکا توصیه می‌کند که غذاهایی از رژیم غذایی مدیترانه‌ای بخوریم مانند «میوه، سبزیجات، غلات، و دانه‌های کامل که حاوی مقدار زیادی فیبر هستند» او می‌گوید باکتری‌ها می‌توانند از مواد غذایی تخمیر شده مثل کلم‌ترش یا کلم‌ترش، کیمچی، کومبوجا و کفیر تغذیه کنند و این مواد را تخمیر کنند و باعث سلامتی بیشتر ما شوند.

از قند پرهیز کنید

اگر فکر می‌کنید بهترین راه مهار استرس یک سطل بستنی است، باید با پدیده «بالا رفتن ناگهانی قند» و شاید سقوط ناگهانی بعد از آن آشنا باشید.

وقتی مقدار زیادی قند مصرف می‌کنید بدن شما برای جذب گلوکز اضافی و تنظیم میزان قند خون، انسولین آزاد می‌کند. بنا به نظر سوفیا مدلین، کارشناس تغذیه، این بالا و پایین شدن میزان قند خون، عوارض منفی دارد مانند از دست دادن تمرکز و خستگی که باعث می‌شود «توانایی فرد برای مقابله با موقعیت‌های تنش‌زا کاهش پیدا کند.»

حواس تان باشد چقدر کافئین مصرف می‌کنید

اثرات مثبت و منفی کافئین بر نگرانی و اضطراب ثابت شده است. بیشتر تحقیقات بر مبنای بررسی افرادی است که دچار نگرانی و اضطراب بوده‌اند، اما سوفیا مدلین، کارشناس تغذیه می‌گوید این نتایج معمولاً در کسانی که دچار استرس روزمره هستند هم دیده می‌شود. مدلین می‌گوید: «واکنش شما بستگی دارد به حساسیت

برترین‌ها: به نظر کارشناسان، آنچه می‌خورید روی واکنش بدن در برابر استرس تأثیر می‌گذارد. پرهیز از مصرف بعضی خوراکی‌ها باعث کاهش استرس بر بدن و زندگی روزمره می‌شود. در اینجا ۴ تغییر در رژیم غذایی را برای مهار بهتر استرس آورده‌ایم.

بیشتر میوه و سبزی بخورید

علاوه بر سیر شدن، غذایی که می‌خورید باید میلیون‌ها باکتری‌هایی را هم که در روده‌های شما زندگی می‌کنند سیر کنند. بعضی پژوهش‌ها نشان داده است که تنظیم باکتری‌های روده از طریق رژیم غذایی اثرات مثبتی بر نشانه‌های اضطراب و نگرانی دارد. مقدار و نوع باکتری‌های درون روده‌ها با رژیم غذایی ما تغییر می‌کند و بنا به نظر دکتر رنگان چاترجی، رژیم غذایی خوب «باعث آرامش ذهن» می‌شود.

دکتر چاترجی می‌گوید: «ارزان‌ترین و آسان‌ترین کاری که می‌توانید برای داشتن باکتری‌های خوب و متنوع در روده‌ها انجام دهید افزایش گوناگونی مواد غذایی است که می‌خورید... سعی کنید هر روز حداقل ۵ سبزیجات در رنگ‌های مختلف بخورید. حداقل نتیجه مواد خوراکی کامل تولید فیبر است که بهترین برای باکتری‌های روده بزرگ است.»

چگونه عمل می‌کند؟ بدن ما نمی‌تواند فیبر را هضم کند، فیبر در بسیاری از میوه‌ها و سبزی‌ها وجود دارد پس در روده‌ها تخمیر می‌شود و به رشد میکروب‌های مفید کمک می‌کند. در بخشی از فرآیند تخمیر، باکتری‌ها، مواد شیمیایی ضروری و اسیدهایی آزاد می‌کنند که در تعامل با بقیه سلول‌های بدن عمل می‌کند. فلیسا جاکا، رئیس مرکز





تامین آنتی‌اکسیدان بدن با هویج

مزیت‌های هویج

با وجود آنکه هویج مزیت‌های بسیاری دارد، ولی اگر آن را بیش از حد نیاز مصرف کنید می‌تواند عوارض جانبی منفی بر جای بگذارد. یکی از مثال‌های این وضعیت حالتی است که به نام کاروتنوز معروف است. در این شرایط کف دست‌ها و پاها و پوست بخش‌های دیگر بدن به رنگ نارنجی یا زرد دیده می‌شود. تغییر رنگ پوست به دلیل تراکم بالای کاروتن در خون به وجود می‌آید. این وضعیت به خودی خود بدون ضرر است و با کاهش مصرف هویج به راحتی از بین می‌رود.

یکی دیگر از مشکلاتی که در اثر خوردن زیاد هویج ممکن است به وجود آید افزایش ویتامین آ است. زمانی که ویتامین آ در مدت زمان طولانی بیش از اندازه مصرف شود، گاهی علائمی مانند حالت تهوع، سرگیجه، استفراغ و سردرد در فرد به وجود می‌آورد. اگر دریافت و مصرف ویتامین آ کاهش پیدا نکند، وضعیتی به نام هیپر ویتامینوز یا مصرف بیش از حد ویتامین ایجاد می‌شود. این مشکل بسیار جدی است و به دلیل تجمع میزان سمی ویتامین در کبد پدید می‌آید و نیاز به درمان و توجهات پزشکی دارد.

با این وجود هیپر ویتامینوز آ به ندرت فقط با مصرف مواد غذایی حاوی ویتامین آ اتفاق می‌افتد. معمولاً مکمل‌های غذایی توصیه شده برای جذب ویتامین آ می‌توانند باعث به وجود آمدن این وضعیت شوند.

منبع: steptohealth.com

که می‌تواند بر سلامت انسان تأثیر مثبت داشته باشد و از برخی بیماری‌ها جلوگیری کند.

هویج آنتی‌اکسیدان بدن را تامین می‌کند

هویج مقدار زیادی آنتی‌اکسیدان مثل ویتامین آ دارد که به حفظ سلامت بدن کمک می‌کند. علاوه بر آن، آنتی‌اکسیدان‌ها احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی و برخی از سرطان‌ها مانند سرطان روده، دهان و ریه را کاهش می‌دهند. هویج همچنین حاوی مواد غذایی گیاهی یا فیتونوترینت هستند که به نام فالکارینول شناخته می‌شوند و از آنتی‌اکسیدان‌های قوی به شمار می‌روند.

هویج تأثیر مثبتی بر بینایی دارد، و به طور ویژه قادر است دید در شب را تقویت کند. این اثر هویج به دلیل بتا کاروتن و ویتامین آ موجود در آن است که به عملکرد صحیح سلول‌های شبکیه چشم کمک می‌کنند.

هویج به کاهش فشار خون کمک می‌کند

هویج برای تنظیم گردش خون مفید است و این اطمینان را حاصل می‌کند که قلب و ریه‌ها مواد غذایی کافی در دسترس دارند تا بتوانند به طور صحیح وظیفه خود را انجام دهند. این سبزی احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی را کاهش می‌دهد، به کم کردن فشار خون کمک می‌کند و فشار وارد شده به دیواره رگ‌های خونی را از بین می‌برد.

برترین‌ها - صدف حقیقت: هویج از جمله صیفی‌جات محبوب به شمار می‌رود که چه به صورت خام یا پخته مصرف شود، بسیار خوش طعم و مفید است.

علاوه بر مزه خوشایند، هویج مزیت‌های بسیاری هم بر سلامت انسان دارد. اگر دوست دارید فواید این سبزی نارنجی‌رنگ را بیشتر بشناسید، برای دقایقی این مطلب را دنبال کنید.

رزش غذایی هویج

هویج سرشار از بتا کاروتن است که موجب پدید آمدن رنگ نارنجی آن می‌شود. علاوه بر آن، ویتامین آ، ث، ب ۱، ب ۲، ب ۳، ب ۶، ای، کالکولین و برخی مواد معدنی از جمله پتاسیم، منیزیم، آهن، کلسیم و فسفر نیز درون هویج وجود دارد. این سبزی به طور عمده از کربوهیدرات ساخته شده است و به همین دلیل منبع مناسبی از فیبر غذایی محسوب می‌شود و حاوی هیچ چربی اشباع‌شده یا کلسترولی نیست.

در نهایت هم باید بدانید که هویج مقدار کمی کالری یعنی فقط ۴۰ کالری در هر ۱۰۰ گرم دارد. به همین دلیل گزینه مناسب و سالم برای افرادی است که به دنبال رژیم غذایی مناسب برای تناسب اندام و تعادل می‌گردند.

فواید بسیار هویج

حال که از ارزش غذایی هویج مطلع شدید، باید بدانید

مراقبت از پوست با گردوی سیاه



مجله قرمز: گردوی سیاه یکی از مواد خوراکی و جزء مغزهایی است که می‌تواند به طور روزانه مورد استفاده قرار گیرد. این ماده غذایی به مانند گردو دارای خواص متعدد و مفیدی برای بدن انسان است. مواردی نظیر کمک در کنترل و درمان اختلالات پوستی، حفظ و بهبود سلامت سیستم قلبی - عروقی فرد مصرف کننده، اثر ضد قارچی، کاهش التهاب، بهبود گردش خون و پیشگیری از ابتلای به انواع مختلفی از سرطان است. جدای از موارد فوق این ماده غذایی با استفاده از ترکیبات مؤثر خود باعث افزایش کارایی سیستم ایمنی بدن شده و

همچنین به بهبود راندمان دستگاه گوارشی کمک می‌کند. در این مقاله سعی خواهیم کرد که علاوه بر معرفی این ماده غذایی به بررسی مفصل و جز به جز خواصی که در بالا اشاره کردیم، بپردازیم.

گردوی سیاه چیست؟

درخت گردوی سیاهی گونه‌ای از گیاهان با نام علمی *Juglans nigra* که در میانه قرن هفدهم به اروپا وارد شد. علی‌رغم وجود و کشت این درخت در اروپا و آمریکا ولی هنوز استفاده از این درخت و میوه آن صورتی جهانی و همه گیر به خود نگرفته است. این درخت که نوعی درخت

برگ ریز است و از میوه آن به عنوان محصولی پر کاربرد استفاده می‌شود، در اصل بومی کشور ایالت متحده آمریکا و بخش‌هایی از کانادا است. این ماده غذایی فرآورده مصرفی بسیار پر طرفدار در آمریکا و اروپا است، به طوری که دارای گستره کاربرد فراوانی بوده و در محصولات غذایی زیادی از آب نبات، بستنی و آجیل گرفته تا سالاد و خوراک مرغ و پاستا مورد استفاده قرار می‌گیرد.

این ماده غذایی عمدتاً به خاطر وجود مقادیر متناهی از اسیدهای چرب و پروتئین که به طور قابل ملاحظه‌ای بیشتر از گردوی معمولی است، دارای محبوبیت بالایی در میان مصرف کنندگان است.



این امر می‌تواند باعث خنثی رادیکال‌های آزاد و در نتیجه پیشگیری از ابتلای به سرطان در فرد مصرف‌کننده این ماده غذایی است. جدای از مواد یاد شده، گردوی سیاه دارای مقادیر فراوانی از مواد ضد ویروسی و انگلی طبیعی است که به نوبه خود می‌تواند به عنوان یکی از خطوط دفاعی بدن در مقابل عوامل عفونت و بیماری را عمل کند.

مبارزه با عوارض درگیر کننده دستگاه تنفسی

از دیگر خواص این ماده غذایی خاصیت تسکین دهنده برای امراضی مثل گلودرد باشد. این امر می‌تواند ناشی از ویژگی طبیعی این ماده غذایی به عنوان یک ماده ضد التهاب است که باعث از ایجاد پیشگیری از تحریک و التهاب در گلو می‌شود.

پیشگیری از ابتلا به انواع خاصی از سرطان

در مورد اثرات ضد سرطانی این ماده تحقیقات فراوانی انجام شده و هنوز هم در حال انجام است. وجود ترکیبات مفید مانند ترکیبات جگنون، مواد پنی فنولی و اسیدهای چرب امگا ۳ باعث ایجاد خواص ضد تومور و ضد سرطان در این ماده غذایی و کاهش روند تشکیل سلول‌های سرطانی و جلوگیری از ابتلای به آن می‌شود.

موارد احتیاط

جدای از خاص و اثرات مفیدی از گردو سیاه می‌تواند برای مصرف‌کننده آن به دنبال داشته باشد، همچنین مصرف آن می‌تواند باعث بروز عوارضی در فرد مصرف‌کننده نظیر آلرژی شود. همچنین این ماده می‌تواند باعث افزایش شانس ابتلای به شوک آنافیلاکتیک (آنافیلاکسی) شود.

در زمینه موارد فوق شما باید با یک پزشک یا متخصص تغذیه مشورت کرده و اطمینان حاصل کنید که جز افراد حساس و دارای آلرژی نسبت به این ماده غذایی نیستید. همچنین استفاده از تنتور و یا پودر این ماده برای حصول خواص آن در سلامت پوست می‌تواند باعث ایجاد عوارض جانبی در فرد مصرف‌کننده آن شود. همچنین زنان باردار به علت عوارض ناخواسته بهتر از مصرف موضعی و خوراکی گردوی سیاه اجتناب کنند.



عفونت‌ها ناشی از مخمر یکی از عفونت‌های رایجی است که گاه و بیگاه افراد مختلفی از هر جنس و سن و قشر اجتماعی را ممکن است درگیر کند. عامل ایجادکننده این عفونت‌های مخمری، مخمر کاندیدا آلبیکنس است.

در کنار خود عامل عفونت زه، عوامل دیگری من جمله عادات غذایی غلط و یا فقر تغذیه‌ای می‌تواند شانس ابتلای فرد به این نوع از عفونت را افزایش دهد.

با این تفاسیر گردوی سیاه با استفاده از مواد موثری نظیر جگنون و تانن جدای از تقویت عروق خونی و روند سم زدایی در بدن، می‌تواند محیط داخلی بدن به خصوص روده را محیطی نامساعد برای رشد و فعالیت این نوع از مخمرها کند. در نهایت، این امر به معنی کاهش شانس ابتلای فرد به این نوع عفونت که می‌تواند دارای اثرات سویی برای فرد باشد، است.

مراقبت از پوست

یکی از فرم‌های مورد استفاده از این ماده غذایی، استفاده از پودر و سپس خمیر آن است. آغشته کردن پوست با خمیر حاصل از گردوی سیاه به خاطر غنی بودن این ماده غذایی از مواد بسیار مفیدی مثل آنتی اکسیدان‌ها و اسیدهای چرب می‌تواند حفظ و بهبود سلامتی پوست فرد مصرف‌کننده تأثیر به‌سزایی داشته باشد. با استفاده از این ماده غذایی می‌توان از ابتلای به بیماری و عارضه‌هایی نظیر جوش، آکنه، بیماری صدف (پسوریازیس) و آگزما پیشگیری کرده و با کمک تنتور آن و یا در ترکیب با دیگر کرم و محصولات پوستی و زیبایی از خواص آن بهره‌بردار شد.

کمک به بهبود فعالیت دستگاه گوارشی

یکی دیگر از خواصی که مصرف گردوی سیاه می‌تواند برای مصرف‌کننده آن به دنبال داشته باشد، تقویت دستگاه گوارش است. این امر ناشی از خواص ضدالتهابی این ماده غذایی و همچنین اثرات آن در تحریک دیواره‌های روده بزرگ و یا کوچک و متعاقب آن بهبود فرآیند هضم و دفع ماده غذایی است. جدای از موارد فوق می‌توان از این ماده غذایی به عنوان یک ملین استفاده کرد ولی لازم به ذکر است که استفاده دراز مدت از آن به عنوان ملین توصیه نمی‌شود.

حفظ و بهبود سلامت سیستم قلبی - عروقی

به مانند گردوی معمولی، گردوی سیاه نیز از نظر خواصی که باعث افزایش سلامت قلبی - عروقی فرد می‌شود، غنی است. این خواص درمانی عمدتاً ناشی از وجود اسیدهای چرب امگا ۳ و دیگر ترکیبات موثری است که با خوردن چند عدد گردو می‌توان آنها را تأمین و با کاهش فرم بد کلسترول با نام LDL و یا لیپوپروتئین‌های با چگالی پایین به تنظیم و کاهش سطوح کلسترول در بدن فرد مصرف‌کننده کمک کرد.

به نوبه خود این امر می‌تواند باعث کمک در افزایش کارایی و سطح سلامت سیستم قلبی - عروقی فرد و کاهش شانس ابتلای فرد به بیماری‌هایی نظیر فشار خون، بیماری‌های قلبی - عروقی و همچنین کاهش خطر وقوع سکته مغزی و حمله قلبی در فرد مصرف‌کننده آن شود.

تقویت سیستم ایمنی فرد مصرف‌کننده

یکی دیگر از مواردی که در بالا نیز ذکر شد وجود مقادیر متناهی از مواد و ترکیبات آنتی اکسیدانی است که می‌تواند جدای از کاهش شانس ابتلای فرد به انواعی از و بیماری‌ها باعث تقویت سیستم ایمنی فرد شود.



وجود مقادیر فراوانی از اسیدهای چرب امگا ۳ و دیگر مواد ارگانیک موجود در این ماده غذایی باعث شده که این ماده غذایی، ماده‌ای مفید از نظر تغذیه‌ای باشد. به دین منظور شما می‌توانید یا به طور مستقیم از گردوی سیاه استفاده کنید و یا از پودر و یا حالت ریز ریز شده آن در محصولات غذایی که مدنظر شماست، استفاده کنید.

خواص گردوی سیاه

مزایای بهداشتی گردو سیاه عبارتند از:

تأثیر ضد چربی

وزن خود را بهتر مدیریت کنیم.

هشدار

جو پوست‌کننده دارای گلوتن است پس اگر بیماری سلپاک دارید، توجه داشته باشید که این نوشیدنی هم دارای گلوتن است و می‌تواند علائم حساسیت ایجاد کند. (افرادی که به گلوتن حساسیت دارند می‌توانند با مشورت پزشک از جو دوسر برای تهیه این نوشیدنی استفاده کنند.) با توجه به خصوصیات غذایی جو، مصرف بیش از دو لیوان ماء‌الشعیر خانگی در یک روز توصیه نمی‌شود، چرا که علاوه بر بالا بردن کالری دریافتی، می‌تواند روی سیستم گوارش نیز تاثیر بگذارد و علائم شبه اسهال ایجاد کند.

روش آماده‌سازی

۱- بعد از شست و شو، جو را به مدت ۱۲ ساعت یا یک شب تا صبح خیس و سپس آب حاصل از آن را که مایعی سفید است مصرف کنید.
۲- بعد از شست و شو، جو را برای مدت کوتاهی پخته و زمانی که دانه‌های جو کمی باز شدند، آب‌کش کرده و از آب به دست آماده استفاده کنید. مدت زمان پخت برای این کار به صورت معمول حدود ۱۵ تا ۲۰ دقیقه است.

نکات

* اضافه کردن کمی آب لیموی تازه می‌تواند هم طعم بهتری به این نوشیدنی بدهد و هم فواید آن را اضافه کند.
* اگر می‌خواهید شکر یا عسل به این نوشیدنی اضافه کنید، حواس‌تان به میزان قند و کالری نوشیدنی باشد.
* فراموش نکنید در هر شکلی که این نوشیدنی را تهیه می‌کنید، می‌توانید دانه‌های جو آب‌کش شده را در پخت غذا استفاده کنید. فقط جوهای خیس خورده را تا زمان پخت غذا در یخچال نگهداری کرده و حتماً طی یک یا دو روز مصرف کنید.

کاهش قند خون

غذاهای حاوی جو باعث افزایش باکتری به نام پری‌وتلا می‌شود. این باکتری جزو باکتری‌های مفید برای بدن است و نقش موثری در کاهش قند خون دارد. در واقع به واسطه این باکتری است که مصرف غذاهای حاوی جو به کاهش قند خون منجر می‌شود. البته فراموش نکنید که اگر قرار باشد در زمان تهیه نوشیدنی خود به آن شکر یا عسل اضافه کنید، دیگر نمی‌توانید روی این ویژگی حساب کنید.

کنترل اشتها

برخی مطالعات تایید کرده‌اند غذاهای دارای جو می‌تواند به تنظیم کارآمدتر هورمون‌های مربوط به گرسنگی کمک کند. این هورمون‌ها هم در تنظیم میزان اشتها نقش دارند و هم می‌توانند میزان سوخت و ساز پایه را افزایش دهند.

متعادل نگه داشتن باکتری‌های روده

در روده همه ما باکتری‌هایی زندگی می‌کنند که بخشی از آن‌ها برای داشتن عملکردی مناسب برای بدن ما ضروری است. البته در کنار این باکتری‌های ضروری و مفید، انواع غیرمفید نیز همیشه وجود دارند که اگر میزان آن‌ها افزایش یابد می‌تواند به مشکلاتی منجر شود. مطالعات نشان می‌دهد مصرف جو می‌تواند به کاهش یکی از انواع پردردسر باکتری در بدن ما منجر شود.

منبع خوب فیبر

دانه‌های جو دارای فیبر بالایی است. هر چند میزان فیبری که در این نوشیدنی وجود دارد از میزان فیبر موجود در خود دانه‌ها پایین‌تر است، اما به هر صورت می‌توان این نوشیدنی را جزو منابع فیبر در نظر گرفت و فراموش نکنید که وجود فیبر در مواد غذایی به احساس سیری طولانی‌تر ما کمک کرده و از این طریق می‌تواند به ما کمک کند تا

روزنامه خراسان - شیوا رضائی: ماء‌الشعیر طبی یا ماء‌الشعیر خانگی، یک نوشیدنی پرفایده و ساده است که البته مصرف آن قدمت زیادی دارد. این نوشیدنی نه فقط در کشور ما بلکه برخی مناطق دیگر جهان از جمله یونان و انگلیس نیز مصرف می‌شود. در برخی موارد آن را به صورت گرم مصرف می‌کنند که به آن چای جو می‌گویند. اما در بیشتر موارد این نوع خنک آن است که مورد استقبال قرار گرفته و به ویژه در روزهای گرم تابستان تهیه شده و نوشیده می‌شود. این نوشیدنی در شکل سرد آن، مورد توجه ورزشکاران نیز بوده است و به عنوان مثال گاهی اوقات در انگلیس به عنوان نوشیدنی تینیسورها از آن یاد می‌شود. در این مطلب مروری بر فواید این نوشیدنی و روش آماده‌سازی آن داریم.

فواید زیادی به جو و البته این نوشیدنی نسبت داده می‌شود. در خصوص برخی از فواید صحبت از احتمال است، به عنوان مثال برخی می‌گویند این نوشیدنی احتمالاً می‌تواند به کاهش بروز سرطان کمک کند، اما برخی دیگر از فواید بر مبنای یافته‌های بررسی‌های علمی است و مطالعات وجود این مزیت‌ها را مورد تایید قرار داده‌اند. در این مطلب ما تنها دسته دوم فواید، یعنی موارد تایید شده و نه احتمالات، را مرور کرده‌ایم.

کاهش کلسترول بد

مطالعات نشان می‌دهد غذاهایی که با جو درست می‌شوند، به واسطه داشتن ماده توکولز، به کاهش کلسترول بد خون کمک می‌کند و البته این نوشیدنی نیز از این مزیت بهره برده است. پایین بودن کلسترول بد خون یکی از عوامل موثر در سلامت سیستم قلبی-عروقی است.

متعادل نگه داشتن

باکتری‌های روده با ماء‌الشعیر



آویشن درمان طبیعی برای بسیاری از دردها

برترین‌ها - صدف حقیقت: یکی از گیاهان خوراکی بسیار معطر که برای طعم دهی به انواع غذا مورد استفاده قرار می‌گیرد، آویشن است. آیا فارغ از عطر و طعم بی‌نظیر این گیاه خوراکی از فواید و مزایایش هم با خبر هستید؟ در این مطلب می‌خواهیم برخی از خصوصیات این گیاه و مصارف قدیمی‌اش را معرفی کنیم.

آویشن با نام علمی *Thymus vulgaris* یکی از اعضای خانواده نعناع به شمار می‌رود و تنها یک طعم‌دهنده نیست. گیاه آویشن در آب و هوای گرم طاقتمی‌آورد و به صورت بوته‌ای و با برگ و گل‌های بنفش کوچک که در اطراف ساقه‌ها رشد می‌کنند، به زندگی خود ادامه می‌دهد. پیدا کردن گیاه آویشن ساده است و می‌توانید آن را در گلخانه‌ها، گل‌فروشی‌ها و حتی برخی از مغازه‌های سبزی فروشی پیدا کنید و یا آنها را خودتان در خانه پرورش دهید. اگر باغچه کوچکی در خانه دارید، بهتر است به فکر نگهداری از این گیاه باشید چرا که نیاز به مراقبت چندانی ندارد.

با وجود آنکه آویشن معمولاً به عنوان چاشنی و ادویه برای طعم دهی به سوپ و انواع غذاها به کار برده می‌شود، می‌توانید از خصوصیات تغذیه‌ای‌اش بیشتر بهره ببرید. پس وقت آن رسیده است که با مزایای آویشن بیشتر آشنا شوید.

۱. آویشن درمان طبیعی برای بسیاری از دردها

است

* خصوصیت ضد باکتری و ضد عفونی کننده آویشن باعث می‌شود برای درمان آکنه مؤثر باشد چرا که قدرت کشتن باکتری‌هایی که موجب مشکلات پوستی می‌شود را دارد.

* آویشن گیاه ضد عفونی کننده است و میکروارگانیسم‌هایی که باعث عفونت می‌شوند را از بین می‌برد. به همین دلیل برای افراد مبتلا به فارنژیت یا التهاب گلو توصیه می‌شود.

* روغن آویشن نیز برای قارچ پوستی، خصوصاً در ناحیه دست و پا مناسب است. برای این منظور محلولی از ترکیب آب و چند قطره روغن آویشن تهیه کنید و دست یا پای خود را برای مدت حداقل ۲۰ دقیقه درون محلول قرار دهید.

* آویشن درمان مناسبی برای کم‌خونی محسوب می‌شود چرا که حاوی آهن است. این ماده هضم و گوارش را تسهیل می‌دهد و از اسپاسم معده و تجمع گازهایی که موجب درد می‌شوند، جلوگیری می‌کند. چای آویشن بنوشید تا از مزایای آن بهره‌مند شوید.

* در نهایت آویشن یک درمان عالی برای علائم چرخه قاعدگی است. درد قاعدگی را کاهش می‌دهد و موجب آرام شدن علائمی مانند سر درد، بدن درد و جمع شدن مایعات بدن می‌شود.

۲. برای آشپزی فوق‌العاده است

آویشن طعم بی‌نظیری به بسیاری از غذاها می‌دهد

و برگ‌های آن هم برای تزئین مناسب است. آویشن را می‌توان برای طعم دادن انواع سوپ، خامه درون غذا و خورش استفاده کرد.

از زمان‌های قدیم ادویه‌هایی مانند آویشن برای آماده کردن انواع خوراکی‌هایی که نیاز به نرم شدن داشته یا باید عصاره گیری می‌شد، مورد استفاده قرار می‌گرفته است. زیرا برگ‌های آویشن آرام‌پز است و موجب می‌شود روغن بیشتری جذب شود و در نتیجه عطر و رایحه‌اش خارج شود. این روش یکی از ساده‌ترین روش‌ها برای استفاده از فواید آویشن است.

۳. قارچ‌کش طبیعی است

گیاه آویشن فعالیت قارچ‌کشی، حشره کشی و دافع حشرات دارد و به طور ویژه در برابر پروانه سفید کلم فعالیت می‌کند. آویشن موجب جذب شدن زنبورها می‌شود. اسانس آویشن قرمز بر روی محصولات مبتلا به قارچ و باکتری، خاصیت درمانی و پیش‌گیری کننده دارد. این گیاه را می‌توانید در گلخانه‌ها پیدا کنید و ببینید که در قسمت‌های مختلف پخش شده‌اند تا موجب سلامتی دیگر گیاهان شوند.

در طول مرحله پس از برداشت، آویشن می‌تواند عمر میوه و سبزیجات را افزایش دهد. فعالیت یونی عصاره آویشن موجب نفوذ آن به دیواره سلولی میکروارگانیسم‌ها می‌شود و بدون آسیب به گیاه، آنها را از بین می‌برد. این روش یکی از راه‌های غیر سمی برای درمان گیاهان و جلوگیری از آفات است.





آیا سویا می تواند استخوان های تان را محکم کند؟

برترین ها - ترجمه از هدی بانکی: شاید شنیده باشید که خوردن سویا برای سلامت استخوانها مفید بوده و به پیشگیری از پوکی استخوان کمک می کند. این ایده خوبی به نظر می رسد اما آیا این ادعا واقعیت دارد؟

سویا چه ارتباطی با یائسگی و سلامت استخوان دارد؟

استخوان بافت زنده ای است که مدام تخریب شده و دوباره ساخته می شود و هورمون استروژن کمک می کند تا این دو فرایند نسبتاً متعادل باشند و توده ای استخوانی حفظ شود. در دوران یائسگی، تولید استروژن کاهش چشمگیری پیدا می کند و استخوان بیشتری نسبت به آنچه که ساخته می شود، تخریب می شود زیرا تاثیر محافظت کنندگی استروژن از دست رفته است. سویا حاوی فیتواستروژنهایی به نام ایزوفلاون است.

این ترکیبات گیاهی از نظر ساختار شیمیایی بسیار شبیه استروژن هستند. این تئوری صادر شد که اگر سویا به میزان کافی مصرف کنیم، بدن می تواند این منبع غذایی از فیتواستروژنها را شناسایی کرده و تشکیل استخوان ادامه پیدا کند و تمایل طبیعی بدن به تخریب استخوان مهار شود.

علم چه می گوید؟

تقریباً سه دهه پیش وقتی تحقیقات در این زمینه شروع شد، این امیدواری وجود داشت که سویا یا مکمل ایزوفلاون بتواند جایگزین موثری برای هورمون درمانی در گند سازی از دست دادن توده ای استخوانی باشد و ضمناً علائم یائسگی را تخفیف دهد. دست کم در ابتدا، این دلیل خوبی برای این بود که فکر کنیم این ترکیبات گیاهی موثرند. مقالات زیادی در این مورد ارائه شده که می گویند

ایزوفلاونهای سویا دست کم در بعضی از بافتها مانند ترکیبات استروژن عمل می کنند.

چیزی که از این ایده پشتیبانی می کند این است که مطالعات بزرگ و متعددی در کشورهای آسیایی، که غذاهای برپایه سویا در رژیم غذایی شان معمولند، دریافتند زنانی که بیشتر سویا مصرف می کنند، کمتر در معرض شکستگی های استخوان هستند. بیشتر این تحقیقات در مورد سویا و پوکی استخوان روی زنها انجام شده اما در یکی از این مطالعات، مردها نیز شرکت داشتند و معلوم شد مصرف سویا ارتباطی با کاهش ریسک شکستگی استخوان در مردها نداشته است.

مطالعاتی مانند این نمی توانند ثابت کنند که خوردن سویا از شکستگی استخوان پیشگیری می کند؛ بلکه فقط نشان می توانند نشان دهند که بین این مولفه ها ارتباطاتی وجود دارد. اما سایر آزمایشات نشان داده اند سویا بر استخوان تاثیر دارد.



بلند مدت از مقادیر زیاد مشتقات سویا به اثبات نرسیده است. از طرفی دیگر به گفته‌ی NCCIH مصرف غذاهای حاوی سویا ضرری ندارد و اگر می‌خواهید مصرف چربی‌های اشباع را در کنار مصرف زیاد پروتئین باکیفیت به حداقل برسانید، غذاهای حاوی سویا انتخاب‌های خوبی هستند. توفو علاوه بر اینکه منبع خوبی از پروتئین است، کلسیم قابل توجهی نیز دارد. همچنین می‌توانید از شیر سویای غنی شده با کلسیم و ویتامین D استفاده کنید. هر سه‌ی این مواد مغذی برای سلامت استخوانها مهم‌اند (البته در صورت نداشتن حساسیت یا عدم تحمل سویا).

حرف آخر اینکه، در کشورهای آسیایی که معلوم شده با مصرف سویا توانسته‌اند احتمال شکستگی استخوان در زنان یائسه را کاهش دهند، سویا به صورت کامل مصرف می‌شود، نه مکمل‌های آن.

دهد تراکم استخوان تغییر پیدا کرده باشد. آزمایش بالینی دیگری نیز صورت گرفت که در آن سویا و مکمل ایزوفلاون به مدت یک سال روی افراد تست شد و یافته‌ها نشان دادند تراکم استخوانی بهبود خاصی پیدا نکرده بود.

برای تقویت استخوانهای تان سویا مصرف بکنید یا نه؟

اولین چیزی که باید بدانید این است: می‌توانید با خیال راحت از مصرف مکمل ایزوفلاون چشم پوشی کنید؛ مرکز ملی سلامت یکپارچه آمریکا (NCCIH) در مورد مکمل ایزوفلاون چنین می‌گوید: شواهد اخیر حاکی از این هستند که ترکیبات ایزوفلاون سویا نمی‌توانند پروسه‌ی از دست دادن تراکم استخوان را طی یائسگی یا بعد از آن کند کنند. NCCIH هشدار داده که بی‌خطر بودن استفاده‌ی

مثلا مطالعه‌ی کوچکی که در سپتامبر ۲۰۱۵ منتشر شد از تکنیک ظریفی استفاده کرد که نشان دهد وقتی زن‌ها مکمل ایزوفلاون سویا مصرف کردند، کلسیم بیشتری در استخوانهایشان ذخیره شد.

سوال بزرگتر این است که آیا این تاثیر می‌تواند به استخوانهای محکم‌تر تعبیر شود؟ برای آزمایش این موضوع، محققان آزمایشات بالینی انجام دادند که در آنها به عده‌ای سویا داده شد و به عده‌ای دیگر دارونما و طی دوره‌ای، تراکم استخوانشان پیگیری شد.

۲۲۴ زن که در سنین بعد از یائسگی بودند در این آزمایش شرکت داشتند؛ به مدت سه سال عده‌ای قرص‌های دارونما مصرف کردند و عده‌ای دیگر مکمل ایزوفلاون. نتایج این تحقیق حاکی از آن بود که ایزوفلاون چندان موثر نبوده است. به گزارش سرپرست این مطالعه هیچ نتیجه‌ی بالینی معنی‌دار یا از لحاظ آماری چشمگیری گرفته نشد که نشان

پیشگیری از بروز سرطان باتره

مجله قرمز: خواص تره یکی از مواردی است که تاکید زیادی بر آن برای ارتقای سلامت می‌شود. استفاده از سبزی جات روشنی مطمئن برای فیبر، سلامت دستگاه گوارش و بسیاری دیگر از مزایای دیگری است که آنها را در ادامه فهرست وار ذکر می‌کنیم:

افزایش قدرت سیستم قلبی عروقی بدن، حفظ سلامت استخوان، اثر پیشگیری کننده در برابر ابتلای به انواع سرطان، منظم کردن حرکات روده و افزایش سلامت دستگاه گوارش، بهبود بینایی، کمک به انجام زایمانی بی خطر و در نهایت ارتقای سطح کارکرد سیستم ایمنی بدن از جمله این موارد هستند. در این مقاله ضمن معرفی تره (پیازچه) به بررسی مورد به مورد و مفصل مواردی یاد شده خواهیم پرداخت.

تره چیست؟

از نظر اندازه، تره کوچکترین عضو از خانواده پیاز با نام علمی Allium بوده و در این طبقه بندی نام کامل تره Allium schoenoprasum است. این سبزی دارای خواص بی شمار و پر کاربردی در حفظ و ارتقای سلامت و پیشگیری در برابر ابتلا به بیماری‌های مختلفی است. این گیاه بومی قاره اروپا، آمریکا شمالی و آسیا است ولی دیگر در حال حاضر استفاده از این سبزی گسترده و همه گیر شده و در سرتاسر دنیا چه به صورت خام و چه به صورت استفاده از غذاهای مختلف مورد مصرف قرار می‌گیرد.

تره جز گیاهان خانواده پیاز است اما بخش خوراکی این گیاه که مورد استفاده قرار می‌گیرد ساقه بلند و تو خالی است که معمولاً بریده شده و به صورت گسترده‌ای اعم از خام در کنار غذا و چه به همراه غذاهایی مثل ماهی، سوپ، سس، سالاد، غذاهای مکزیکی، غذاهای سیب زمینی و موارد دیگر مصرف می‌شود. همچنین جوانه‌های باز نشده گل نیز می‌توانند به عنوان یک ادویه مفید مصرف شوند اما بیشترین و متداولترین نوع مصرف این گیاه به صورت تره خرد شده است.



مهم‌ترین خواص تره

سولفیدهای آلی (آل متیل سولفید) و دیگر ترکیبات منحصر به فرد این ماده غذایی باعث می‌شود که تره، ویژگی‌هایی بسیار شبیه به سیر داشته باشد و در نتیجه کاهش مشکلات مربوط به دستگاه گوارش می‌تواند از جمله خواص تره باشد. جدای از موارد فوق به خاطر خواص تره به عنوان یک ماده غذایی ضد باکتری طبیعی، این ماده غذایی می‌تواند گستره وسیعی از باکتری‌ها به خصوص باکتری‌های گونه سالمونلا که در بعضی موارد می‌توانند باعث آسیب به دستگاه گوارش شوند (مثل بیماری حصبه) را کنترل و حذف کند. همچنین این ماده غذایی می‌تواند میزان جذب ماده غذایی از روده فردمصرف کننده را افزایش دهد و این ویژگی، عنصری مناسب در داشتن یک برنامه غذایی کافی و مطمئن برای فرد است.

طعم تره تا حدودی زیادی با بقیه اعضای خانواده پیاز فرق دارد و تا حدود زیادی ملایم‌تر است و همین باعث می‌شود که برای استفاده در بسیاری از غذاها مفید و گزینه‌ای خوب باشد. خواص تره و کاربردی این سبزی به عنوان یک دارو از زمان امپراطوری روم ثبت شده است ولی به احتمال زیاد، سابقه استفاده از این ماده غذایی دیرپاتر بوده است. خواص تره تقریباً مشابه با خواص دارویی سیر است اگرچه شاید همان پتانسیل سیر را نداشته باشد ولی به خاطر طعم خوشمزه‌ای که این ماده غذایی دارا است می‌تواند مزایای فراوانی را برای مصرف کننده‌اش به دنبال داشته باشد.

**خواص تره برای سلامت انسان
درمان مشکلات مربوط به دستگاه گوارشی از**

بهبود سلامت استخوان

خواص تره و مواد مغذی موجود در تره اعم از ویتامین و مواد معدنی دارای گستره زیادی است ولی یکی از مهم‌ترین آنها وجود ویتامین K است که در مواد غذایی معدودی وجود دارد. مصرف این ویتامین باعث کمک در حفظ و بهبود تراکم معدنی و سلامت استخوان به خصوص با افزایش سن ما که با کاهش تراکم معدنی استخوان زمینه را برای ابتلای به بیماری‌هایی نظیر پوکی استخوان و عود بیماری‌هایی نظیر آرتروز خواهد شد، می‌شود. سطوح بالای این ویتامین که در تره موجود است می‌تواند در تولید استئوکالسین که از عناصر اصلی در حفظ تراکم مواد معدنی در استخوان‌های ما است، تأثیر به‌سزایی داشته باشد.

پیشگیری از بروز سرطان از بهترین خواص تره

از دیگر خواص تره که البته در مورد سایر اعضای خانواده پیاز نیز مطرح است، وجود ماده کوئرستین و اهمیت آن در پیشگیری از بعضی سرطان‌ها است. علی‌رغم اینکه در این زمینه تحقیقات ادامه دارد ولی نتایجی که تاکنون به دست آمده است حاکی از آن است که ماده کوئرستین دارای نقشی مهم در پیشگیری از انواعی از سرطان شامل سرطان سینه، سرطان پروستات، سرطان روده بزرگ، سرطان ریه، سرطان تخمدان است.

همچنین فعالیت‌های آنتی‌اکسیدانی ویتامین C و ویتامین K نیز در این زمینه دارای نقشی هم‌افزا است و با کاهش رادیکال‌های آزاد موجود در تره یا گسترش سلول‌های سرطانی در بدن جلوگیری کند. علاوه بر موارد فوق تره دارای دوماده دیگر با نام لوتین و Zeaxanthin است که با خواص آنتی‌اکسیدانی خود می‌توانند باعث جلوگیری از بروز سرطان‌هایی مانند سرطان سلول‌های دهان شوند.

سلامت چشم

حفظ و بهبود قدرت دید از دیگر خواص تره است که این امر با داشتن موادی نظیر لوتین و زاکسانتین که مسئول کاهش استرس اکسیداتیو در چشم و تأخیر در پدیدار شدن پدیده مخرب آب مروارید در چشم است، حاصل می‌شود. آنها همچنین به کاهش یا جلوگیری از دژنراسیون ماکولا کمک می‌کنند و از این طریق باعث حفظ سلامت چشم شما می‌شوند.

پیشگیری از بروز نقص در نوزاد

یکی دیگر از مواد مغذی ضروری موجود در تره، فولیک اسید است که می‌تواند باعث اطمینان خاطر مادران بارداری شود که می‌خواهند نوزاد آنها دارای میزان رشدی طبیعی باشد. از ویژگی‌های بسیار خوب فولیک اسید این است که باعث پیشگیری از نقص لوله عصبی در نوزادان می‌شود و خوشبختانه در این زمینه تره نیز یک منبع خوب از اسید فولیک برای مادران باردار است.

سم زدایی از بدن

سم زدایی بدن پدیده‌ای مبارک است که می‌تواند بدن را خالی از عناصری کند که شانس ابتلای انسان را به گستره زیادی از بیماری‌ها افزایش می‌دهد. تره با توجه به خواص دیورتیکی که دارد و با توجه به خواص دیگری همچون خاصیت ضد باکتری و همچون آنتی‌اکسیدانی این ماده می‌تواند در زمینه سم‌زدایی از بدن و دفع موادی همچون آب، نمک و حتی چربی‌های اضافی نقش‌موتوری ایفا کرده و بدن را از وجود این چنین عناصری خالی کند.



بهبود سلامت سیستم قلبی - عروقی

آلبیسین یکی از ترکیباتی است که مصرف آن رابطه مستقیمی با کاهش سطح LDL (کلسترول بد) و در نتیجه کاهش ریسک ابتلا به بیماری‌های مزمن من جمله آترواسکلروزیس و بیماری‌های قلبی - عروقی دارد. همچنین با اثر هم‌افزایی که این ماده با پتاسیم دارد، باعث کاهش فشار خون می‌شود. خوشبختانه مقدار قابل توجهی از آلبیسین در تره وجود دارد و باعث شده که موارد فوق از جمله مهم‌ترین خواص تره برای حفظ و ارتقای سلامت فرد مصرف‌کننده این سبزی باشد.

جدا از این تره با داشتن ترکیبی مفید با نام کوئرستین در کاهش سطح کلسترول خون و پیشگیری از ایجاد پلاک در شریان‌ها مؤثر است. این امر نیز به مثابه مورد قلبی که ذکر شد دارای پیامدهایی مثل پیشگیری از ابتلای

به تصلب شریانی و کاهش خطر ابتلا به سکته مغزی و حملات قلبی در فرد مصرف‌کننده این نوع از سبزی است.

تقویت سیستم ایمنی بدن از بهترین خواص تره

اگرچه بیشترین تمرکز بر روی ترکیبات آلی موجود در تره و خواص آنها است ولی نباید از مواد مغذی سنتی موجود در این ماده و نقش آنها در بدن هم غافل شد. از جمله این موارد ویتامین C است که از دربراز بر نقش آن بر تحریک تولید سلول‌های قرمز خونی و همچنین کلاژن (که نقشی مؤثر در تولید عرق خونی، سلول‌های بدن، بافت‌ها و سلول‌های ماهیچه‌ای دارد) و بالا بردن سطح سیستم ایمنی بدن فرد مصرف‌کننده تأکید شده است. با مصرف این ماده غذایی می‌توان این ویتامین را دریافت و از مزایای آن بهره برد.



فعالیت بدنی داریم یا کم تحرک هستیم؟

رفتار کم تحرک

رفتار کم تحرک شامل هر نوع رفتار در حین بیداری، با مصرف انرژی کمتر و مساوی ۵.۱ مت (TEM) است. نشستن، تکیه دادن و دراز کشیدن از نمونه های رفتار کم تحرک هستند و شواهد اخیر نشان داده که عادت به رفتار کم تحرک (مانند نشستن برای مدت طولانی) با سوخت و ساز طبیعی گلوکز، ابتلا به بیماری های قلبی متابولیک و مرگ و میر بیشتر مرتبط است.

کاهش رفتار کم تحرک از طریق راهکارهای ساده مانند ایستادن به جای نشستن طولانی مدت در محیط کار، بالا رفتن از پله و پیاده روی کوتاه می تواند جهت افزایش سطح فعالیت بدنی با هدف رسیدن به آستانه مورد نیاز و مطلوب سلامت، مفید واقع شود.

باید در نظر داشت میزان انرژی که یک فرد در حالت نشسته و بدون فعالیت مصرف می کند را یک TEM برآورد می کنند و مابقی فعالیت را بر اساس آن می سنجند.

نوع فعالیت بدنی

فعالیت بدنی با شدت متوسط شامل فعالیت هایی است که حداقل ۱۰ دقیقه به طور مداوم طول بکشد و موجب افزایش اندک تنفس و ضربان قلب شود (مانند حمل بارهای سبک، بالا رفتن مکرر از پله های کوتاه یا پیاده روی). فعالیت بدنی با شدت بالا شامل فعالیت هایی است که حداقل ۱۰ دقیقه به طور مداوم طول بکشد و موجب افزایش شدید تنفس و ضربان قلب شود (مانند حمل بارهای سنگین، دویدن و کارهای ساختمانی و حفاری)؛ در فعالیت های شدید فرد نمی تواند بیش از یک یا دو کلمه بدون نیاز به نفس گیری صحبت کند.

انجام یک تست ساده جهت تعیین شدت ورزش، انجام تست صحبت کردن است؛ فرد در حین انجام فعالیت بدنی با شدت متوسط، افزایش تعداد تنفس دارد و قادر به صحبت کردن است اما قادر به آواز خواندن نبوده و در حین انجام فعالیت بدنی شدید، هر دو کلمه صحبت کردن نیاز به نفس گیری دارد و فرد بریده بریده صحبت می کند.

فعالیت بدنی شامل حرکات بدنی ایجاد شده توسط عضلات اسکلتی است که نیاز به مصرف انرژی دارد و نشستن، تکیه دادن و دراز کشیدن از نمونه های رفتار کم تحرک هستند.

به گزارش ایسنا، فعالیت بدنی شامل حرکات بدنی ایجاد شده توسط عضلات اسکلتی است که نیاز به مصرف انرژی دارد. انجام فعالیت بدنی با روش های مختلف مانند پیاده روی، دوچرخه سواری، فعالیت در منزل، ورزش و تفریحات فعال مانند فوتبال و بازی های بومی محلی مقدور است و فعالیت بدنی در طول کار و شغل فعال مانند کار بدنی در کشاورزی، حمل وسایل، تردد روزانه از مسیر کار تا خانه با استفاده از دوچرخه و یا به صورت پیاده روی و نیز فعالیت در بیرون از منزل مانند ورزش در پارک یا باشگاه امکان پذیر است.

تمامی اشکال فعالیت بدنی در صورت انجام منظم و دارا بودن مدت و شدت کافی منجر به منافع برای سلامتی خواهند شد.

چرا بعد از خوردن آب یخ یا بستنی مغزمان یخ می‌زند؟

انقباض رگ‌ها و عروق صورت می‌گیرد.

۸. سرخرگ داخلی کاروتید خون سر و مغز را تامین می‌کند. انقباض عروق به تنگ یا باریک شدن عروق خونی ناشی از انقباض دیواره عضلانی عروق به ویژه در سرخرگ‌ها و سرخرگچه‌ها اشاره دارد که باعث بروز سردرد می‌شود.

۹. عصب سه قلو که مسئول حس‌ها در صورت انسان است است ممکن است در این روند درگیر شود. شاید به همین خاطر باشد که پس از یخ زدن مغز، اغلب از چشم افراد اشک جاری می‌شود.

۱۰. بر اساس یافته‌های علمی زنان بیشتر از مردان در معرض انجماد مغز قرار دارند. یکی از دلایل این ادعا این است که زنان سردردهای بیشتری نسبت به مردان دارند.

۱۱. همچنین گفته می‌شود سردرد بستنی در کودکان بیشتر از بزرگسالان است. یکی از دلایل این است که کودکان سقف دهان و گلوی کوچکی دارند و به همین خاطر عصب آنها سریع‌تر تحریک می‌شود. دوم اینکه بزرگسالان مقاومت بیشتری در برابر محرک‌های سرما پیدا کرده‌اند. سوم، بزرگسالان آموخته‌اند که خوراکی‌های سرد را آهسته بخورند و این امر احتمال بروز سردرد بستنی را در آنها کاهش می‌دهد.

است که حدود ۵/۹ تا ۷۴ درصد بزرگسالان و ۳۸/۳ تا ۷۹ درصد کودکان آن را تجربه می‌کنند. بدن‌بال یک تحقیق علمی در تایوان، ۸۳۵۹ دانش‌آموز مقطع دبیرستان مورد آزمایش قرار گرفتند و ۴۰/۶ درصد از این افراد سردرد ناشی از انجماد مغز را تجربه کردند.

۲. یخ زدن مغز ارثی است. این عارضه می‌تواند از والدین به کودکان منتقل شود.

۳. برخی از تحقیقات علمی ثابت کرده‌اند کسانی که یخ زدن مغز را تجربه می‌کنند، مستعد ابتلا به میگرن هستند.

۴. در برخی از مردم یخ زدن مغز در نتیجه خوردن خوراکی‌های سرد پدیدار می‌شود؛ اما بعضی افراد حتی با تنفس هوای سرد یا استفاده از وسایل سرد نیز این سردرد کوتاه و گذرا را تجربه می‌کنند.

۵. وقتی والدین سابقه هیچ نوع سردردی را نداشته باشند احتمال اینکه کودک دچار سردرد بستنی شود، بسیار کم خواهد بود.

۶. وقتی سرعت خوردن خوراکی سرد زیاد باشد، احتمال اینکه دچار یخ زدن مغز بشوید زیاد خواهد بود.

۷. مکانیزم دقیق انجماد مغز هنوز مشخص نیست. برخی از دانشمندان بر این باور هستند که یخ زدن مغز در نتیجه انجماد سریع خون در سرخرگ داخلی کاروتید و

وب‌سایت روزیاتو - فروغ بیداری: هیچ لذتی بالاتر از خوردن آب یخ یا بستنی یخی در تابستان نیست. گرمای این فصل را با چنین کاری می‌توان تا حدی از بین برد. اما فارغ از کالری‌های زیادی که به‌واسطه خوردن بستنی وارد بدن خود می‌کنیم، آیا تا کنون برایتان پیش آمده که احساس کنید مغزتان تیر می‌کشد؟

این فرایند که در اصطلاح عامیانه یخ زدن مغز نامیده می‌شود و در گذشته با نام سردرد بستنی هم یاد می‌شد، به زبان علمی «سردرد ناشی از خوردن یا تنفس محرک‌های سرما» یا HICS نام دارد.

انجماد مغز حسی گذرا (اغلب کمتر از ۱۰ ثانیه) از دردی شدید در هر دو بخش جلویی (قدامی) و پشتی (خلفی) کاسه سر است که با تیر کشیدن حس می‌شود. برخلاف نام این عارضه، درد آن به مغز انسان ارتباطی ندارد. مغز عاری از گیرنده‌های درد است.

در کسانی که مستعد یخ زدن مغز هستند، این احساس در نتیجه عبور مواد سرد (جامد، مایع یا گاز) از سقف دهان، پشت گلو یا هر دو مسیر پدیدار می‌شود.

با این تفاسیر شاید بد نباشد با حقایق جالب در مورد این عارضه بیشتر آشنا شوید.

۱. یخ زدن مغز یکی از رایج‌ترین انواع سردرد در جهان



آموزش حرکتهایی که در منزل توان بدنی را ارتقایی بخشد

کاظمی اظهار کرد: این حرکت روش مؤثری برای درگیر کردن تمام بخش جلویی بدن است و به اینصورت انجام می‌شود که بدن را در وضعیت افقی و در صورتی قرار دهید که شکم روبروی زمین قرار گیرد، همچنین بدن را به گونه‌ای نگه دارید که وزن بدن روی بازوها و انگشتان پا باشد و حواستان باشد که باسن را به سمت بالا و در راستای بدن نگه دارید، نباید اجازه دهید باسن به سمت پایین کشیده شود. وی افزود: این وضعیت را برای مدت ۳۰ ثانیه حفظ کنید، در این وضعیت بیشترین فشار باید در شانه‌ها و عضلات مرکزی احساس شود، حرکت پلانک را ۴ مرتبه و هر بار به مدت ۱۰ الی ۳۰ ثانیه تکرار کنید.

حرکت نگه داشتن وزنه در بالای سر

وی گفت: این حرکت مقاومت ماهیچه‌های شانه‌ها را به چالش می‌کشد و برای انجام این حرکت باید دست‌ها را به بالای سر ببرید و وزنه‌ای را ثابت نگه دارید، مطمئن باشید که دست‌ها کاملاً صاف و به خوبی کشیده شده باشند، اگر آرنج را خم کنید عضلات دیگری (دو سر و سه سر بازو) درگیر می‌شوند. وی تصریح کرد: وزنه را برای مدت ۳۰ ثانیه بالای سر نگه دارید. این حرکت را ۵ مرتبه و هر بار به مدت ۳۰ ثانیه تکرار کنید که البته هر شخص بر حسب توان خودش میتواند مکث داشته باشد.

خبرنگار: محسن صفری

ایسنا: مدرس تربیت بدنی و آسیب شناسی ورزشی دانشگاه آزاد قم گفت: با ورزش کردن در خانه از آسیب‌های جسمی قرنطینه در امان بمانید سید سجاد کاظمی در گفت‌وگو با ایسنا، عنوان کرد: در دوران قرنطینه بسیاری از مردم فعالیت‌های بسیار زیادی در فضای مجازی دارند که می‌تواند آسیب‌های جبران ناپذیری بر روی بدن و آمادگی جسمانی انسان داشته باشد. وی افزود: برای جلوگیری و کاهش این آسیب‌ها باید در دوران قرنطینه خانگی حرکات ورزشی و کششی را در خانه انجام دهد. در ادامه تعدادی از این حرکات را برای انجام در خانه معرفی می‌کنیم:

مقابل دیوار نشستن

وی گفت: این تمرین بر افزایش استقامت ران‌ها تمرکز دارد و نحوه انجام دادن آن به اینصورت است که حدود ۶۰ سانتی‌متر از یک دیوار محکم فاصله بگیرید و کمرتان را به آن تکیه دهید، سپس باسن را به سمت پایین بکشید به گونه‌ای که پاها زاویه ۹۰ درجه پیدا کنند و کف پا کاملاً روی زمین باشد؛ وضعیت بدن در این حالت باید مانند زمانی باشد که روی یک صندلی نشسته‌اید. این کارشناس ورزشی بیان کرد: این وضعیت را برای مدت ۱۵ ثانیه نگه دارید، همچنین حرکت را ۵ مرتبه و هر بار به مدت ۱۵ ثانیه تکرار کنید. حرکت پلانک





چه زمانی عفونت‌های ویروسی در ورزشکاران افزایش می‌یابد؟

تحت تاثیر قرار می‌گیرد لنفوسیت‌ها بوده که در پژوهشی نشان داده است که سطوح لنفوسیت‌ها در انتهای فصل در فوتبالیست‌ها کاهش یافته است و همچنین بالا رفتن سطوح مونوسیت‌ها که شاخص عفونت مزمن بوده در ورزشکاران مشاهده شده است.

این دانشیار دانشگاه تربیت مدرس با اشاره به اینکه افزایش بیش از معمول سطوح کراتین کیناز نشان دهنده خطر عفونت است که به دنبال فعالیت‌های شدید در ورزشکاران حرفه‌ای رخ خواهد داد، اظهار کرد: همچنین سطوح پایین Iga بزاقی نشان دهنده این است که ورزشکار در معرض عفونت مجاری تنفسی فوقانی قرار دارد.

شاخص‌های بیش‌تر تمرینی

ملاطوری با بیان اینکه افزایش سایتوکاین‌های التهابی در خون (افزایش مزمن IL-6 در خون دهنده استقامتی) و کاهش سایتوکاین‌های ضدالتهابی نشان دهنده شاخصی از بیش‌تر تمرینی است، گفت: همچنین افرادی که پلی مورفیسیم‌های مشخصی از ژن IL-6 را دارند بیشتر گرفتار عفونت مجاری تنفسی فوقانی می‌شوند و سطوح جریان خونی برخی از شاخص‌های تغذیه‌ای شامل مواد معدنی، مانند آهن، مس، روی و... ویتامین‌هایی مانند ویتامین B12، ویتامین D و اسید فولیک می‌توانند عملکرد سیستم ایمنی ذاتی و اکتسابی را در ورزشکاران حرفه‌ای تحت تاثیر قرار دهند و علاوه بر آن آبرسانی مناسب، مصرف آنتی اکسیدان‌ها، کربوهیدرات و پروبیوتیک‌ها از فرآیند تضعیف سیستم ایمنی در ورزشکاران پیشگیری می‌کنند.

افزایش احتمال ابتلا به عفونت بر اثر دم و

بازدم‌های عمیق و تعداد تنفس بالا

دانشیار دانشگاه تربیت مدرس با بیان اینکه مشکلات تغذیه‌ای، استرس و شرایط محیطی نامتعرف (سرد، گرم و تمرین یا مسابقه در ارتفاع) و عوامل دیگر تشدید کننده سرکوب سیستم ایمنی هستند و احتمالاً ورزشکاران را مستعد به عفونت خواهند کرد، گفت: تضعیف سیستم ایمنی موجب فعال شدن ویروس‌های مخفی مانند تب-خال و با موجب ابتلا به عفونت‌های جدید در ورزشکاران خواهد شد. دم و بازدم‌های عمیق (عمق تنفس بالا) و تعداد تنفس بالا احتمال ابتلا به عفونت را افزایش می‌دهد و مطالعات نشان داده اند یک ساعت تمرین ورزشی در فضای سرپوشیده باعث افزایش کلونی ویروسی در مجاری تنفسی فوقانی در ورزشکاران شده است.

ورزشکاران رشته‌های استقامتی؛ مستعد عفونت و

سرماخوردگی

ملاطوری ادامه داد: سلول‌های سفید خون بخش مهمی از سیستم ایمنی هستند که در جریان پیشگیری از عفونت‌ها یا مبارزه با عفونت نقش بسزایی را ایفا می‌کنند و خستگی، بیماری‌های ویروسی و سندرم بیش‌تر تمرینی با تغییرات سلول‌های سفید خون همراه است، بنابراین ورزشکاران رشته‌های استقامتی از ذخایر نوتروفیل مغز استخوان کمتری برخوردار هستند که در نتیجه ورزشکار مستعد عفونت و سرماخوردگی خواهد شد. به گفته وی یکی دیگر از شاخص‌هایی که در ورزشکاران

دانشیار دانشگاه تربیت مدرس در مورد مسائلی که احتمال ابتلا به عفونت‌های ویروسی در ورزشکاران حرفه‌ای را افزایش می‌دهد، توضیح داد.

مهدیه ملاطوری شمسی در گفت‌وگو با ایسنا، در مورد احتمالات ابتلا به عفونت‌های ویروسی در ورزشکاران حرفه‌ای، اظهار کرد: بعضی از شاخص‌های سیستم ایمنی در ورزشکاران حرفه‌ای و عموماً ورزشکاران رشته‌های استقامتی که فعالیت‌های ورزشی طولانی مدت بالای ۲ ساعت دارند و یا حتی ورزشکارانی که به صورت شدید تا حدود یک ساعت فعالیت ورزشی مداوم را پشت سر می‌گذارند به ویژه در ساعات ابتدایی بعد از انجام یک وهله فعالیت، تحت تاثیر قرار می‌گیرد و اصطلاحاً می‌تواند منجر به ایجاد پنجره باز سیستم ایمنی و افزایش احتمال ابتلای افراد به عفونت شود.

مدت زمان فعالیت ورزشی عاملی موثرتر در

تضعیف سیستم ایمنی بدن

وی ادامه داد: باید توجه داشت که مدت زمان فعالیت ورزشی عامل موثرتری در تضعیف سیستم ایمنی بوده و عموماً ورزشکارانی که دچار عفونت‌های مجاری تنفسی فوقانی می‌شوند، در محیط تمرین دچار عفونت شده و این مشکل منجر به کاهش عملکرد در آن‌ها خواهد شد و تمرین را مختل و از شرکت در مسابقه با بهترین عملکرد جلوگیری می‌کند.

روغن نارگیل، سم خالص است؟

برترین‌ها - ترجمه از هدی بانکی: یک ویدیوی ۵۰ دقیقه‌ای در مورد روغن نارگیل در یوتیوب سر و صدای زیادی در فضای مجازی بوجود آورد. در این ویدیو، کارین مایکل سرپرست موسسه پیشگیری و اپیدمیولوژی تومور در دانشگاه فریبورگ و استاد دانشگاه‌هاوارد، توصیه‌های غذایی شفافی ارائه داد و در میان آنها اعلام کرد که روغن نارگیل سالم نیست.

در سال گذشته بعد از اینکه انجمن قلب آمریکا دستورالعمل‌هایش را اینگونه به روز کرد که، باید در مصرف روغن نارگیل به دلیل اسیدهای چرب اشباعی که دارد احتیاط شود، این روغن جایگاه خود را در رده‌ی سوپرفودها از دست داد و از آن به بعد مطالعات و بررسی‌های موشکافانه‌تری روی آن در حال انجام است.

کارین مایکل از توصیه‌های پیشین یک قدم فراتر رفته و توصیه می‌کند به طور کل از خوردن روغن نارگیل و محصولات حاوی آن باید پرهیز کنیم چون او عقیده دارد روغن نارگیل سم خالص بوده و یکی از بدترین غذاهایی است که می‌توانیم بخوریم.

مطالعه و پژوهشی وجود ندارد که نشان دهد خوردن روغن نارگیل برای سلامتی فایده‌ی خاصی دارد. و طبق گفته‌های کارین مایکل، روغن نارگیل خطرناک‌تر از

چربی خوک است زیرا حاوی اسیدهای چرب اشباع قابل توجهی است که می‌توانند عروق کرونری مسدود کنند. شما می‌توانید چربی‌هایی که دارای مقدار زیادی اسیدهای چرب اشباع هستند را اینگونه تشخیص دهید: آنها را در دمای اتاق قرار دهید، اگر به حالت جامد درآمدند پس حاوی اسیدهای چرب اشباع زیادی هستند، مثل کره یا چربی خوک.

به همین دلیل کارشناسان توصیه می‌کنند روغن زیتون یا روغن منداب مصرف کنیم و روغن بذر کتان هر چند که برای پخت و پز مناسب نیست اما سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ بوده و برای بدن مفید است.

کارین مایکل سایر سوپرفودها مانند آکای، دانه‌ی چیا یا ماتچا را مضر ندانست اما آنها را بیفایده خواند زیرا در بیشتر موارد مواد مغذی موجود در آنها که باعث شهرت‌شان شده در سایر مواد غذایی که بیشتر در دسترس‌اند مانند هویج، گیلان و زردآلو نیز وجود دارند.

آیا اسیدهای چرب اشباع واقعا اینقدر خطرناکند؟

بیشتر دانشمندان عقیده دارند که روغن زیتون یا روغن بذر کتان می‌توانند بخش مهمی از یک رژیم غذایی سالم را تشکیل بدهند. اما دنیای علم و پژوهش همچنان بر سر این موضوع مجادله دارد که آیا اسیدهای چرب اشباع واقعا

خطرناکند؟

مطالعه‌ای که در نشریه آمریکایی Clinical Nutrition منتشر شده می‌گوید افرادی که به طور مرتب پنیر، شیر پرچرب و سایر فرآورده‌های لبنی پرچرب استفاده می‌کنند (به طور کل غذاهایی که اسیدهای چرب اشباع فراوانی دارند)، نسبت به افرادی که از مصرف چنین محصولات غذایی پرهیز می‌کنند بیشتر در معرض مرگ در اثر حمله‌ی قلبی، سکته‌ی مغزی و یا سایر بیماری‌ها «هیستند»!

مطالعه دیگری که بر اساس اطلاعات جمع آوری شده از ۱۳۵۰۰۰ نفر از ۱۸ کشور صورت گرفت و در The Lancet منتشر شد، دریافت مصرف چربی زیاد و کربوهیدرات اندک منجر به کاهش ۲۳ درصدی ریسک مرگ شده بود. و حتی جالب‌تر اینکه حتی بدون در نظر گرفتن این مسئله که چربی‌های مصرف شده از نوع غیر اشباع بوده‌اند یا اشباع، تأثیرات مثبت مصرف چربی همچنان پابرجا بوده است.

پس بالاخره حکم نهایی در مورد روغن نارگیل چیست؟! بیشتر دستورالعمل‌های بین‌المللی غذایی توصیه می‌کنند چربی‌های اشباع را در حد اعتدال مصرف کنیم. پس معلوم است که مقدار دوز مصرفی اهمیت دارد. بنابراین اگر دوست دارید روغن نارگیل بخورید، مراقب باشید که دچار زیاده روی نشوید.



کاهش فشارخون با کدوتنبیل

روزنامه آرمان امروز: کدوتنبیل یکی از آن غذاهای فصلی است که الان دقیقا در فصلش قرار داریم. اگر به دنبال خوردن غذایی سالم هستید، کدو تنبل یکی از بهترین‌های این فصل است. در ادامه با خواص کدو تنبل آشنا می‌شوید تا بهانه‌ای برای مصرف بیشتر آن باشد.

احساس سیری کنید

هر ۲۸ گرم تخم کدو تنبل، حاوی ۱.۷ فیبر است و هر فنجان پوره کدو تنبل حاوی ۵۰ کالری و ۳ گرم فیبر است. فیبر کمک می‌کند برای مدت زمان بیشتری احساس سیری کنید؛ بنابراین جلوی اشتها گرفته می‌شود و در کل کمتر غذا می‌خورید.

کاهش فشارخون

روغن تخم کدوتنبیل سرشار از فیتواسترول‌هاست که طبق تحقیقات، برای پیشگیری از فشارخون مناسب است. وقتی محققان، موش‌ها را با مکمل خوراکی روغن کدو تنبل تغذیه کردند متوجه شدند طی تنها ۱۲ هفته فشار خون سیستولیک و دیاستولیک آنها کاهش یافته است.

پیشگیری از سرطان پروستات

کدو تنبل - مخصوصا تخم کدوتنبیل - حاوی مقدار زیادی بتاکاروتن و دیگر آنتی‌اکسیدان‌هاست که خواص ضدسرطانی دارند. تخم کدوتنبیل می‌تواند مخصوصا برای آقایان مفید باشد. تحقیقات نشان داده روغن تخم کدوتنبیل، باعث جلوگیری از پیشرفت سرطان پروستات در موش‌های نر شده است. یک چهارم فنجان تخم کدو تنبل، همچنین حاوی ۲.۷۵ میلی گرم زینک است (حدود ۱۷ درصد نیاز روزانه برای افراد بالغ) که با سلامت جنسی آقایان در ارتباط است.

تقویت بینایی

تنها مقداری کدو تنبل، دو برابر نیاز روزانه تان ویتامین A دارد که بینایی را بهبود می‌بخشد. همچنین این ویتامین، اختلال در عملکرد شبکیه را در افراد مبتلا به رتینیت پیگمانتوزا کند می‌کند، این بیماری چشمی می‌تواند حتی باعث کوری شود. ویتامین A، همچنین به شکل گیری پوست، دندان و استخوانی سالم کمک می‌کند.

خواب راحت‌تر

تخم کدو تنبل سرشار است از تریپتوفان، آمینو اسیدی که می‌تواند باعث احساس خواب آلودگی شود. تریپتوفان همچنین به بدن کمک می‌کند سروتونین تولید کند. انتقال‌دهنده عصبی که باعث می‌شود احساس آرامش و راحتی کنید. تخم کدوتنبیل نه تنها به خوابی بهتر کمک می‌کند، بلکه سروتونین حاصل از آن نیز باعث بهتر شدن خلق و خو می‌شود.

داشتن قلبی سالم‌تر

تحقیقات نشان داده فیبر موجود در کدوتنبیل، می‌تواند از قلب نیز محافظت کند. در یک تحقیق که روی ۴۰۰۰۰ مرد، مشخص شد آن‌هایی که برنامه غذایی سرشار از فیبر استفاده می‌کنند در مقایسه با کسانی که فیبر برنامه غذایی‌شان پایین است تا ۴۰ درصد کمتر در خطر بیماری‌های قلبی قرار دارند.

در تحقیقی دیگر که روی خانم‌ها انجام شده بود، محققان پی‌بردند خانم‌هایی که رژیم غذایی سرشار از فیبر دارند در مقایسه با آن‌هایی که کمتر فیبر مصرف می‌کنند تا ۲۵ درصد کمتر در خطر بیماری‌های قلبی قرار دارند.



اوتیسم؛ از اختلال تا استعداد

برترین‌ها: روز دوم آوریل (۴۱ فروردین) روز جهانی آگاهی‌بخشی درباره اوتیسم نامیده شده است. اوتیسم یا درخودماندگی نوعی اختلال است که در ۵ سال اول زندگی فرد شروع و باعث درک متفاوت افراد از جهان اطراف می‌شود. نمود ظاهری این اختلال بیشتر در روابط اجتماعی افراد مبتلا به اوتیسم دیده می‌شود. اما این همه مواردی نیست که در اثر اوتیسم بروز می‌کند و افراد مبتلا به اوتیسم در بسیاری موارد استعدادهای ویژه‌ای دارند.

در سال‌های اخیر، برای آگاهی‌رسانی در مورد اوتیسم، شناخت علائم، تشخیص آن به‌ویژه در کودکان و طیف عارضه‌هایی که در زیرمجموعه اوتیسم جای می‌گیرند، تلاش‌های بسیاری شده است. به‌مناسبت روز جهانی اوتیسم، در این مطلب به شرایط افراد مبتلا به اوتیسم در سایه شیوع جهانی کووید-۱۹، مسائل شغلی و استعدادهای ویژه آنها خواهیم پرداخت، به این امید که با افزایش آگاهی عمومی، شرایط زندگی افراد مبتلا به این سندرم بهتر و طبیعی‌تر شود.

اوتیسم و کووید-۱۹

آنتونیو گوتش، دبیرکل سازمان ملل متحد، در پیامی به‌مناسبت روز جهانی اوتیسم، با اشاره به حقوق طبیعی این افراد مانند تصمیم‌گیری، استقلال فردی و همچنین حق تحصیل و اشتغال برابر با دیگران و دشواری تحقق این موارد در شرایط غیرعادی پیش‌آمده، گفت: «اما از هم پاشیدن سامانه‌ها و شبکه‌های حمایتی ضروری در نتیجه شیوع کووید-۱۹، موانعی را که افراد مبتلا به اوتیسم در برخورداری از این حقوق با آن روبرو بوده‌اند تشدید کرده است.»

گوتش به مسئله حقوق بشر و حقوق افراد دارای ناتوانی پرداخت و گفت این حقوق نباید تحت تأثیر شیوع

جهانی کووید-۱۹ و شرایط دشوار اخیر نادیده گرفته شوند. او ضمن اشاره به شرایط ویژه تحصیلی و آموزشی و شغلی این افراد، گفت: «حقوق افراد مبتلا به اوتیسم باید در پاسخ‌ها به بحران کووید-۱۹ گنجانده شود. در روز جهانی آگاهی‌بخشی درباره اوتیسم، باید کنار هم بایستیم، از یکدیگر حمایت کنیم و همبستگی خود را با افراد مبتلا به اوتیسم نشان دهیم.»

اهمیت این پیام در روزهایی که عالم‌گیری کووید-۱۹ باعث بحران اقتصادی عمیق و از بین رفتن فرصت‌های شغلی بسیاری در سراسر جهان شده است، برای افراد مبتلا به اوتیسم بسیار زیاد است. آنها پیش از این هم با نابرابری‌هایی در یافتن شغل روبرو بوده‌اند که احتمالاً در این شرایط تشدید شده یا آنها را به گزینه‌های اول تعدیل نیرو تبدیل کرده است. اما واقعیت این است که چنین رویکردی در مورد این افراد علاوه بر نقض حقوق بشر، از لحاظ تخصصی هم نادرست است. ممکن است بسیاری از مردم آگاهی نداشته باشند، اما واقعیت این است که افراد مبتلا به اوتیسم استعدادهای خاصی دارند که در برخی مشاغل، آنها را در موقعیتی برتر از افراد عادی قرار می‌دهد.

اوتیسم و استعدادهای ویژه

اوتیسم دارای طیف گسترده‌ای است و برخی از افراد مبتلا شرایطی دارند که قابل مدیریت است و روی زندگی اجتماعی‌شان تأثیر چندانی نمی‌گذارد. برای مثال گرتا تونبرگ، فعال اقلیمی سوئدی، به سندرم آسپرگر مبتلاست که در طیف اوتیسم خفیف جای می‌گیرد.

بسته به شدت علائم، افراد مبتلا به اوتیسم توانایی‌های ویژه‌ای دارند. برای مثال، برخی توانایی خاصی در برنامه‌نویسی و تشخیص خطاهای کدهای نرم‌افزاری دارند. به همین دلیل، برخی شرکت‌ها حتی برای استخدام این افراد اولویت‌هایی قائل می‌شوند.

به‌طور کلی، تصور می‌شود توانایی‌های ویژه در افراد

مبتلا به اوتیسم بسیار رایج باشد و بسیاری از آنها در هنر، ریاضیات، زبان‌آموزی، موسیقی، حافظه و توانایی تجسم فضایی دارای استعداد ویژه باشند، وضعیتی که با نام کلی سندرم ساوان شناخته می‌شود، یعنی فرد علی‌رغم ابتلا به نوعی ناتوانی ذهنی بارز، توانایی‌های ویژه‌ای دارد. تخمین زده می‌شود که از هر ده فرد مبتلا به اوتیسم، یک نفر توانایی‌هایی در حد نبوغ دارد.

البته سندرم ساوان یا مهارت‌های ساوان در سایر مشکلات ذهنی از جمله مشکلات ناشی از آسیب‌های مغزی در اثر حادثه هم دیده می‌شود. یافته‌های پژوهشی نشان داده است که برخی افراد مبتلا به اوتیسم توانایی حسی بالا، رفتار وسواسی، توانایی‌های فنی/فضایی و رویکرد متفاوتی نسبت به یادگیری وظایفشان دارند. این ویژگی‌ها باعث می‌شود که محققان مشاغل زیر را برای آنها مناسب بدانند:

- * مشاغل مربوط به نگهداری و تعلیم حیوانات و فناوری دامپزشکی
- * برنامه‌نویس کامپیوتر و نرم‌افزار
- * محقق، دانشمند و کارشناس فنی آزمایشگاه
- * روزنامه‌نگار
- * کار در خط تولید کارخانه

در روزگاری نه چندان دور، افراد مبتلا به اوتیسم درهم‌شکسته و نیازمند مراقبت تصور می‌شدند. اما پژوهش‌های متعدد نه تنها کارآمدی این افراد در عرصه‌های مختلف را اثبات کرده، بلکه نشان داده است در برخی زمینه‌ها از نبوغی منحصربه‌فرد برخوردارند. به همین دلیل، برخی شرکت‌های بزرگ فعال در زمینه فناوری مزایای ویژه‌ای برای استخدام این افراد قائل‌اند و برگزارکنندگان روز جهانی آگاهی‌بخشی درباره اوتیسم امیدوارند این مزایا به سایر عرصه‌های شغلی مناسب این افراد تسری یابد.

منبع: verywellhealth



مزایای ورزش برای افراد کم‌توان ذهنی و جسمی کدامند؟

جلوگیری به عمل می‌آید و برای این کار باید معلمان و مربیانی اختصاصی در نظر گرفت، همچنین باید فضای مدارس و اماکن ورزشی برای این مقوله، آماده شود.

مزایای ورزش برای افراد کم‌توان

معاون پژوهشگاه تربیت‌بدنی و علوم ورزشی با اشاره به اینکه برای افراد کم‌توان این امکان وجود ندارد که با خوردن دارو و یا طی کردن یک دوره درمان، سلامتی کامل خودشان را به دست بیاورند، اظهار کرد: آن‌ها می‌توانند با کمک ورزش و انجام فعالیت‌های ورزشی، توانمندی‌های خود را شکوفا و بارور کنند، همچنین ورزش کردن باعث بهبود سلامت جسمانی افراد کم‌توان می‌شود که به عنوان مثال برای سلامتی افراد سندرم داون، فواید زیادی از جمله «کاهش شلی عضلانی»، «افزایش قدرت عضلانی، انعطاف پذیری و آمادگی قلبی عروقی»، «توسعه رشد مهارت‌های حرکتی» و مواردی از این دست را به همراه دارد.

کاشی ادامه داد: پژوهشگاه تربیت‌بدنی و علوم ورزشی آمادگی دارد تا به عنوان مشاور علمی وزارت آموزش و پرورش، سازمان بهزیستی کشور، سازمان آموزش و پرورش استثنایی، وزارت ورزش و جوانان و فدراسیون‌های ورزشی در توسعه آموزش فراگیر در ورزش، سیاست‌گذاری و ارائه خدمت کند.

افراد با کم‌توان ذهنی و جسمی و... را جایگزین کنیم، زیرا این افراد علی‌رغم اینکه در برخی زمینه‌ها کم‌توان هستند، در انجام برخی دیگر از امور کاملاً توانمند بوده و باید تلاش کنیم تا با حضور پررنگ‌تر این افراد در اجتماع، زمینه شکوفایی، توانمندسازی و پیشرفت آن‌ها را فراهم کرده تا از منزوی شدن افراد با نیازهای ویژه، جلوگیری به عمل آید.

کاشی ادامه داد: محدودیت‌هایی که برای حضور افراد با کم‌توانی ذهنی و جسمی جهت حضور در باشگاه‌های ورزشی وجود دارد را باید کاهش دهیم و اماکن و فضاهای ورزشی گوناگون‌طوری ساخته شود که امکان استفاده از ورزشگاه‌ها برای این گروه از جامعه نیز بیشتر شود.

وی با بیان اینکه امکان دسترسی به سالن‌ها و باشگاه‌های اختصاصی برای افراد با نیازهای ویژه در تمامی شهرها و محله‌های کشور وجود ندارد، گفت: باید امکان حضور این افراد را در باشگاه‌های ورزشی عمومی نیز فراهم کنیم.

وی افزود: در کشور ما می‌توان از الگوی سیستم آموزش فراگیر استفاده کرد که در برخی کشورهای دنیا در حال استفاده و ترویج است؛ در این سیستم، افراد کم‌توان در مدارس و باشگاه‌های ورزشی در کنار افراد عادی جامعه، مشغول به تحصیل و یا فراگیری مهارت‌های ورزشی می‌شوند، بنابراین از منزوی شدن و گوشه‌گیری آن‌ها،

معاون پژوهشگاه تربیت‌بدنی و علوم ورزشی با تأکید بر اینکه باید محدودیت‌های ورزش کردن برای افراد کم‌توانی ذهنی و جسمی کاهش یابد، مزایای ورزش کردن را برای این دسته از افراد تشریح کرد.

علی کاشی در گفت‌وگو با ایسنا، در خصوص افراد با نیازهای ویژه (معلولان)، اظهار کرد: این افراد به دلیل داشتن برخی از کم‌توانی‌های ذهنی و یا جسمی در اجرای کارهای روزمره خود دچار مشکلاتی هستند، بنابراین به توجه خاصی نیاز دارند.

وی افزود: به صورت میانگین حدود پنج تا شش درصد از جمعیت هر جامعه‌ای شامل افراد با نیازهای ویژه هستند که این تعداد در کشور ایران، حدود سه تا پنج میلیون نفر است.

معاون پژوهشی و تحصیلات تکمیلی پژوهشگاه تربیت‌بدنی و علوم ورزشی درباره میزان فعالیت بدنی این افراد، گفت: طبق نرخ سازمان بهداشت جهانی، در سطح بین الملل حداقل ۴۰ درصد افراد با نیازهای ویژه از افراد عادی یک جامعه، کمتر فعالیت می‌کنند و این آمار در کشور ما، حتی پایین‌تر است و بسیاری از آن‌ها، فعالیت بدنی کافی و مناسبی ندارند.

وی افزود: برای نامیدن و صدا کردن افراد با نیازهای ویژه باید از به کار بردن واژه‌هایی با بار منفی همچون معلول، عقب‌مانده و... خودداری کنیم و کلمات مناسب‌تری مانند



راهکارهای پیشگیری از تضعیف سیستم ایمنی ورزشکاران

رژیم‌هایی که منجر به کاهش وزن بالا در زمان کوتاه مدت می‌شود اجتناب کنند، گفت: ورزشکاران باید از رژیم‌های غذایی که حاوی پروتئین و کربوهیدرات است استفاده کنند (به خصوص ورزشکاران استقامتی) و رژیم‌های غذایی متعادل شامل مواد معدنی و ویتامین‌ها را در برنامه خود داشته باشند.

وی با بیان اینکه ورزشکاران باید از سبزیجات و میوه‌های تازه استفاده کرده و در صورت در دسترس نبودن سبزیجات و میوه‌های تازه مکمل‌های مولتی ویتامین استفاده کنند، عنوان کرد: ورزشکاران باید قبل، حین و بعد از فعالیت ورزشی از نوشیدنی‌های کربوهیدراتی استفاده کنند و آب رسانی قبل، حین و بعد از فعالیت ورزشی ورزشکاران برای عملکرد موثر سیستم ایمنی ضروری است.

به گفته این دانشیار دانشگاه تربیت مدرس پوشیدن لباس‌های مناسب در صورتی که ورزشکاران مجبور به تمرین در محیط سرد هستند، الزامی است و باید شدت، مدت، زمان، بار و حجم تمرینی، اصول تمرین را رعایت و از افزایش ناگهانی و بیش از حد بار تمرینی پرهیز کنند.

خبرنگار: نیما علیپور

دانشیار دانشگاه تربیت مدرس راهکارهای موثر برای پیشگیری از تضعیف سیستم ایمنی در ورزشکاران را تشریح کرد.

مهدیه ملانوری شمسی در گفت و گو با ایسنا، در مورد استراتژی‌های موثر سبک زندگی برای پیشگیری از تضعیف سیستم ایمنی در ورزشکاران، اظهار کرد: ورزشکاران در ابتدای امر باید استرس‌های زندگی را کنترل و کم کنند و مربی باید از این استرس‌ها آگاه باشد و حتی برنامه تمرینی را بر اساس این استرس‌ها بچیند.

وی ادامه داد: ورزشکاران باید خواب منظم و به مقدار کافی (۷ ساعت) داشته باشند و مطالعات نشان داده است ورزشکارانی که خواب بیشتر از پنج تا شش ساعت داشته اند نسبت به کسانی که خواب کمتری داشته اند، کمتر در معرض عفونت قرار گرفته اند و باید بدانیم که کمیت و کیفیت خواب بسیار مهم است.

این عضو هیئت علمی دانشگاه تربیت مدرس همچنین تاکید کرد: ورزشکارانی که لازم است مسافرت کنند و در نتیجه این امر ریتم شبانه روزی هورمون‌ها و زمان جغرافیایی تغییر می‌کند نیاز به استراحت بیشتری دارند.

ملانوری شمسی با اشاره به اینکه ورزشکاران باید از گرفتن رژیم‌های سخت و

دود اسپند خاصیت ضد ویروسی دارد؟

متوجه می‌شویم وجه اشتراک این موضوع می‌تواند تمرکز جمعیتی قابل توجه در یک محل باشد که با دود کردن اسپند به مقابله با بیماری‌های احتمالی در اجتماعات می‌رفتند. اکنون نیز می‌توان تا هفته‌ای دوبار اقدام به دود کردن اسپند کرد.

وی در ادامه در خصوص باورها و بایدها و نبایدها پیرامون عنبرنسارا، خاطرنشان کرد: یکی از باورهای غلط در مورد عنبر نسارا این است که عده‌ای بنا بر نوع تهیه آن، گمان می‌کنند یک ماده میکروبی است در حالی که این تفکر اشتباه است وقتی چیزی می‌سوزد و تبدیل به ذغال می‌شود هر جاندار که در محیط آن وجود داشته باشد از بین می‌رود، این در حالی است که در دود عنبرنسارا هیچگونه میکروبی وجود ندارد.

عباسیان با تاکید بر اینکه استفاده از اقلام دود کردنی همچون اسپند و عنبرنسارا برای همه افراد توصیه نمی‌شود، گفت: مصرف این دود کردنی‌ها به صورت مکرر می‌تواند تا حدی به مخاطرات دستگاه تنفسی آسیب برساند، به همین دلیل هر دو هفته یکبار دود کردن عنبرنسارا می‌تواند مشکلی نداشته باشد.

شکلی که در مواردی مشخص شده حتی در خاصیت ضد ویروسی قوی‌تر از اسپند است. به این صورت نمی‌توان به صورت مطلق منکر خاصیت ضد ویروسی این مواد شد، همانطور که نباید این تصور به وجود بیاید که اسپند یا عنبرنسارا داروی درمان کرونا هستند.

وی با بیان اینکه در خصوص دفع بیماری کووید ۱۹ هنوز تحقیق مستقیمی بر اثر بخشی اسپند و عنبرنسارا صورت نگرفته است، اظهار کرد: این ویروس بسیار نو ظهور است و اکنون در این مدت کم نمی‌توان گفت در از بین بردن قطعی کرونا موثر هست یا نه؛ اما، چون تاکنون مشخص شده است بر طیفی از ویروس توانسته موثر عمل کند و آنها را از بین ببرد، گمان می‌رود که ممکن است بر روی ویروس کرونا نیز اثراتی داشته باشد، ولی همه این‌ها در حد گمان است و نمی‌توان در حد یقینی راجع به آن نظر داد.

معاون عالی دفتر طب ایرانی وزارت بهداشت، افزود: در گذشته‌های دور در مناسبات خاصی از اسپند استفاده می‌شده است که مثال بارز آن دود کردن اسپند در مراسمات شادی، مذهبی و... بوده است؛ با اندکی دقت

ایسنا: دکتر علیرضا عباسیان، در خصوص روش‌های طب سنتی برای ضد عفونی کردن هوای منزل، گفت: به طور کلی بر اساس مطالعات صورت گرفته مشخص شده است که موادی که بوهای قوی و تند داشته باشند می‌توانند خواص ضد میکروبی، آنتی باکتریال و بعضاً ضد ویروس داشته باشند. به طور مثال در خانواده گیاهانی با ترکیبات گوگردی همچون سیر، موسیر، پیاز و انواع کلم‌ها می‌توانند خاصیت ضد ویروسی داشته باشند.

وی با بیان اینکه در طب ایرانی دودهایی با همین خاصیت ضد میکروبی و ویروسی نیز وجود دارند، تصریح کرد: در گذشته‌های دور مردم مواد مختلفی را دود می‌دادند که این اصطلاح رایج بخور برای همین موضوع به کار برده می‌شد که مردم اشتباهاً اکنون استنشاق ماده‌ای جوشیده در آب را بخور می‌نامند اما، در طب ایرانی به استنشاق دود ناشی از آتش زدن یک ماده، بخور گفته می‌شود.

عباسیان با تاکید بر اینکه مقالاتی در خصوص خواص اسپند و عنبرنسارا وجود دارد، ادامه داد: به عنوان مثال برای ماده عنبرنسارا هم برای خاصیت ضد التهابی آن و هم برای خاصیت ضد ویروسی‌اش مقالاتی وجود دارد؛ به





علائم کمبود منیزیم چیست و چطور باید آن را درمان کرد؟

برترین‌ها - فرشته محمدی: بعضی از دلایل کمبود منیزیم عبارتند از مصرف طولانی مدت الکل، بیماری‌های دستگاه گوارش، سن بالا و دیابت نوع ۲. علائم اولیه کمبود منیزیم بی‌اشتهایی، تهوع، استفراغ، خستگی و ضعف است. می‌توان کمبود منیزیم را با خوردن غذاهایی مثل سبزیجات برگی، آجیل و دانه‌هایی که حاوی منیزیم زیادی هستند، درمان کرد. این مقاله از لحاظ پزشکی، توسط سامانتا کاستی، متخصص تغذیه و سلامتی، بازبینی شده است.

منیزیم ماده‌ای معدنی است که برای عملکرد بدن ضرورت دارد. این ماده در بدن وجود دارد و در استخوان‌ها، بافت‌های نرم و سلول‌ها یافت می‌شود و در بیش از ۳۰۰ سیستم آنزیمی که مسئول همه چیز، از کنترل فشار خون گرفته تا سنتز DNA و ایجاد انرژی برای عملکرد بدن هستند، نقش دارد. از آنجا که این ماده معدنی مسئول بسیاری از عملکردهای بدن است، کمبود منیزیم می‌تواند برای سلامتی مضر باشد. آنچه باید در این مورد بدانید، در این مطلب آمده است.

دلایل کمبود منیزیم

کمبود منیزیم زیاد شایع نیست، اما گاهی اتفاق می‌افتد. تخمین زده می‌شود که ۲.۵ تا ۱۵ درصد جمعیت دچار کمبود سطح منیزیم در خون هستند. بعضی از دلایل این کمبود عبارتند از:

* مصرف بیش از حد و طولانی مدت الکل: نوشیدن الکل می‌تواند باعث شود بدن شما بیشتر از حد معمول، منیزیم دفع کند.

* بیماری‌های گوارشی: بعضی از بیماری‌های گوارشی مثل سلیاک یا سندرم رودی تحریک‌پذیر منجر به اسهال مزمن و کم شدن توان بدن در جذب مواد مغذی می‌شود.

* پیری: بر اساس پژوهشی که در سال ۲۰۰۸ انجام شد، پیری خود یکی از عوامل خطر ساز کمبود منیزیم است. در حقیقت، کسانی که بیشتر در معرض کمبود منیزیم هستند، افراد پیر و افراد بسیار بیمار هستند. با افزایش سن، بدن به خاطر تغییر در اسید معده، در جذب منیزیم و سایر مواد مغذی دچار مشکل می‌شود. از طرف دیگر، بیشتر افراد پیر داروهای مصرف می‌کنند که ممکن است در جذب منیزیم تداخل ایجاد کنند.

* دیابت نوع ۲: دیابت، مخصوصاً نوع ۲، یکی از عوامل خطر ساز است. افراد مبتلا به دیابت نوع ۲، دچار مقاومت به انسولین هستند که احتمال دفع مقادیر زیاد منیزیم از طریق ادرار را افزایش می‌دهد.

نشانه‌های کمبود منیزیم

به گفته دکتر تایلر لادو، پزشک خانواده در دانشگاه لوما لیندا، نشانه‌های کمبود منیزیم به شرح زیر است.

نشانه‌های اولیه:

* از دست دادن اشتها

* تهوع
* استفراغ
* خستگی
* ضعف
* نشانه‌های کمبود پیشرفته منیزیم:
* بی‌حسی و مورمور شدن بدن (خواب رفتگی)
* انقباض و گرفتگی عضلات
* تشنج
* تغییر شخصیت
* ضربان غیرعادی قلب
* اسپاسم عروق کرونری

به گفته مجله پزشکی کلیولند کلینیک، نشانه‌های شایع آن خستگی، ضعف و تهوع است. دلیل ضعف و خستگی این است که وجود منیزیم برای تبدیل غذا به انرژی مورد نیاز بدن، ضروری است.

کمبود منیزیم می‌تواند منجر به پایین آمدن سطح دیگر مواد معدنی هم بشود. لادو می‌گوید: «کمبود شدید منیزیم می‌تواند خود را به شکل کمبود کلسیم یا پتاسیم نشان دهد که دلیل آن نقش مهم منیزیم در هم‌ایستایی یا تعادل مواد معدنی است.»

البته کمبود شدید منیزیم شایع نیست، هر چند ناکافی بودن سطح منیزیم زیاد دیده می‌شود. وی می‌گوید: «با این که بیشتر آمریکایی‌ها مقدار میانگین روزانه منیزیم مورد نیاز را دریافت نمی‌کنند، نشانه‌های بالا در جمعیت کلی با رژیم غذایی متعادل به ندرت دیده می‌شود.»

تحصیل کرده‌ها زندگی سالم‌تر و عمر طولانی‌تری دارند

مطالعه اکنون سه نسل را در بر می‌گیرد. برای اندازه‌گیری سرعت پیری، محققان داده‌های ژنتیکی شرکت‌کنندگان در مطالعه را با استفاده از آزمایش ساعت ژنتیکی که مانند سرعت‌سنج برای فرآیند پیری عمل می‌کند، تجزیه و تحلیل کردند. این آزمایش اساساً اندازه می‌گیرد که بدن یک فرد با افزایش سن چقدر سریع یا کند تغییر می‌کند.

سپس محققان داده‌های ژنتیکی پیری را با میزان تحصیلات بیشتر یا کمتر هر فرد در این مطالعه در مقایسه با والدین و خواهر و برادرشان مقایسه کردند. با مقایسه داده‌های تحصیلی و سالمندی با سوابقی که نشان می‌دهد شرکت‌کنندگان چقدر عمر کرده‌اند، محققان توانستند سرعت پایین‌تر پیری را با افزایش طول عمر در افراد با تحصیلات بیشتر مرتبط کنند. بلسکی گفت: «یافته‌های ما از این فرضیه حمایت می‌کند که مداخلات برای ارتقای سطح تحصیلات، سرعت پیری بیولوژیکی را کاهش داده و طول عمر را افزایش می‌دهد.»

وی خاطر نشان کرد: «با این حال، تحقیقات بیشتری برای تأیید این رابطه و توضیح اینکه چرا تحصیلات منجر می‌شود افراد دیرتر پیر شوند، مورد نیاز است.» بلسکی گفت: «در نهایت، شواهد تجربی برای تأیید یافته‌های ما مورد نیاز است.»

محققان گزارش می‌دهند که تحصیلات نه تنها افراد را باهوش‌تر می‌کند، بلکه می‌تواند به آنها کمک کند بیشتر عمر کنند.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از هلث دی نیوز، این مطالعه نشان داد که افراد با تحصیلات بیشتر در مقایسه با افراد کم‌سوادتر دیرتر پیر می‌شوند و عمر طولانی‌تری دارند. طبق این گزارش، سطوح بالاتر تحصیلات به طور قابل توجهی با سرعت پایین‌تر پیری و کاهش خطر مرگ مرتبط است.

نتایج نشان می‌دهد که در واقع، هر دو سال تحصیل بیشتر به معنای کاهش ۲ تا ۳ درصدی سرعت پیری است. همچنین با حدود ۱۰ درصد کمتر خطر مرگ زودرس همراه است.

به گفته محققان، این اولین مطالعه‌ای است که موفقیت تحصیلی را با سرعت پیری و زمان مرگ مرتبط می‌کند.

«دانیل بلسکی»، محقق ارشد و استادیار اپیدمیولوژی در دانشگاه کلمبیا در نیویورک، گفت: «مدت‌هاست که می‌دانیم افرادی که سطح تحصیلات بالاتری دارند، عمر طولانی‌تری نیز دارند.»

برای این مطالعه، محققان بر داده‌های حاصل از مطالعه قلب فرامینگهام، که برای اولین بار از سال ۱۹۴۸ آغاز شد و همچنان ادامه دارد تکیه کردند. این



کمبود منیزیم چطور درمان می‌شود؟

درمان کمبود منیزیم نسبتاً آسان است، چون غذاهای زیادی سرشار از منیزیم هستند. مؤسسه ملی سلامت توصیه می‌کند که مردان روزانه ۴۰۰ تا ۴۲۰ میلی‌گرم و زنان ۳۱۰ تا ۳۲۰ میلی‌گرم منیزیم دریافت کنند. غذاهای سرشار از منیزیم عبارت‌اند از:

- * سبزیجات برگی (مثل اسفناج یا کلم‌برگی)
- * آجیل (بادام، بادام‌هندی، بادام‌زمینی)
- * لوبیاهای و حبوبات (لوبیای سیاه، لوبیا قرمز، ادامامه (سویای نارس پخته‌شده)، بادام‌زمینی)
- * میوه‌ها (آووکادو، موز، سیب)
- * غلات غنی‌شده (یعنی غلاتی که ویتامین‌ها و مواد معدنی به آنها اضافه شده)

البته می‌توان از مکمل‌های منیزیم هم استفاده کرد، اما بهتر است که مواد مغذی مستقیماً از غذاها دریافت شوند، چون غذاها دارای مواد مغذی هماهنگ دیگری هستند که می‌توانند به جذب منیزیم توسط بدن کمک کنند و این مواد در مکمل‌های غذایی وجود ندارند.

اگر می‌خواهید از مکمل استفاده کنید، حتماً با پزشکتان یا یک متخصص تغذیه مشورت کنید. مکمل‌های منیزیم در انواع مختلف با سطوح جذب مختلف در بازار وجود دارند. بعضی از رایج‌ترین انواع این مکمل‌ها، به سختی جذب می‌شوند و ممکن است باعث مشکلات ناخوشایند گوارشی، مثل گاز، نفخ و اسهال شوند.

لادو توصیه می‌کند که اگر در معرض کمبود منیزیم هستید، از مسئول مراقبت‌های بهداشتی‌تان بخواهید سطح منیزیم خون شما را اندازه بگیرند. علاوه بر آن، اگر علائم بالا را دارید و فکر می‌کنید که کمبود منیزیم باعث آنها شده، به پزشکتان مراجعه کنید تا از شما آزمایش بگیرد. پزشکان می‌توانند با اندازه‌گیری منیزیم در بزاق، ادرار، پلاسما یا سرم خون، به کمبود منیزیم پی ببرند.

منبع: insider





ویتامین C و E و D۶ برای مصرف منظم آن

می‌توان از دریافت این ماده مغذی به میزان کافی در پوست اطمینان حاصل کرد. استفاده از ویتامین C در روتین صبحگاهی می‌تواند به پیشگیری از آسیب ناشی از عوامل محیطی در طول روز و استفاده از آن هنگام شب می‌تواند به جوان‌سازی پوست کمک کند.

پشتیبانی از بافت‌های بدن

کلاژن نه تنها برای بهره‌مندی از پوستی قوی و نرم اهمیت دارد، بلکه برای حفظ ساختار دیگر بافت‌های همبند از جمله رگ‌های خونی و تاندون‌ها نیز مهم است. با افزایش سن، تولید کلاژن در بدن کاهش می‌یابد که به نازک شدن پوست و روند کند بهبودی زخم‌ها منجر می‌شود.

ویتامین C می‌تواند به کند کردن این روند کاهش تولید کلاژن مرتبط با افزایش سن کمک کند.

استرس اکسیداتیو دشمن شماره یک افرادی است که به مراقبت از سلامت پوست خود توجه ویژه‌ای دارند. استرس اکسیداتیو موجب تولید بیش از حد رادیکال‌های آزاد، مولکول‌هایی مضر که به سلول‌های سالم بدن آسیب می‌رسانند، می‌شود. همچنین، استرس اکسیداتیو میزان رطوبت و کلاژن در پوست را کاهش می‌دهد، از این رو، به شکل‌گیری چین و چرک و پیری زودرس پوست منجر می‌شود. به عنوان یک آنتی‌اکسیدان قدرتمند، ویتامین C می‌تواند به کاهش آثار استرس اکسیداتیو در بدن کمک کند. این ماده مغذی از پوست در برابر آسیب رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کند، به کند شدن پیشرفت مشکلات پوستی مختلف، از جمله آسیب ناشی از قرار گرفتن بیش از حد در معرض نور خورشید، هایپرپیگمنتیشن (لکه‌های پوستی)، و بروز چین و چروک کمک می‌کند.

با استفاده از مکمل ویتامین C به صورت موضعی

برترین‌ها: وقتی نام ویتامین C را می‌شنوید، آن چه احتمالاً در ذهن شما نقش می‌بندد پیشگیری و درمان بیماری‌هایی مانند اسکوربوت و سرماخوردگی است. اما آیا می‌دانستید که این ماده مغذی می‌تواند برای سلامت کلی انسان مفید باشد؟

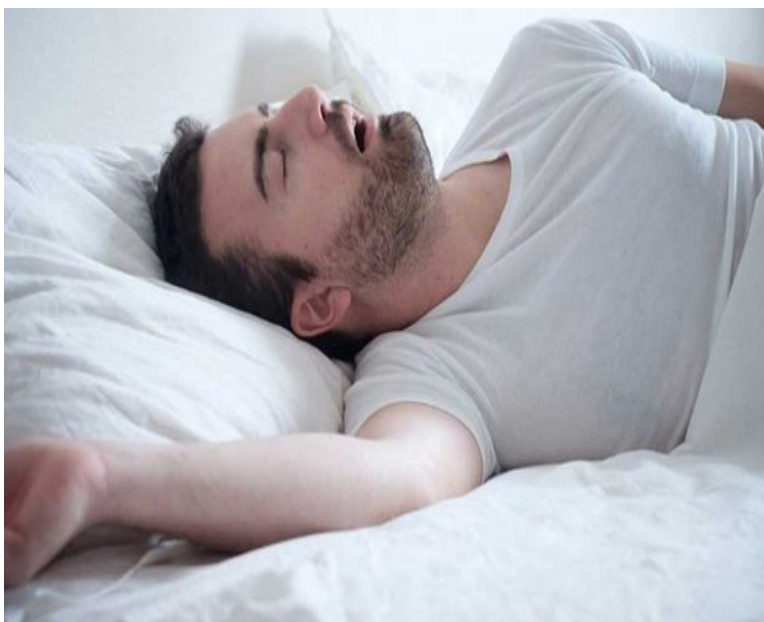
ویتامین C از جمله مواد مغذی است که به طور طبیعی در بدن انسان تولید نمی‌شود و برای تامین نیاز روزانه باید آن را از منابع غذایی مانند میوه‌ها و سبزیجات مانند مرکبات و فلفل‌های دلمه‌ای دریافت کنید.

ویتامین C به شکل مکمل نیز در دسترس است. در ادامه با برخی دلایل علمی که چرا باید به طور منظم این ماده مغذی را مصرف کنیم، بیشتر آشنا می‌شویم.

مدیریت آثار استرس اکسیداتیو

آپنه خواب به قدرت حافظه آسیب می‌رساند

قادر به خواب عمیق و باکیفیت نیستند. برای این مطالعه، محققان نزدیک به ۴۳۰۰ نفر را در مورد کیفیت خواب، حافظه و عملکرد مغز مورد بررسی قرار دادند. حدود یک چهارم از شرکت کنندگان علائم آپنه خواب را گزارش کردند. از میان افرادی که آپنه خواب داشتند، یک سوم (۳۳٪) مشکلات حافظه یا تفکر را گزارش کردند، در حالی که تنها ۲۰٪ افراد بدون آپنه خواب چنین مشکلاتی داشتند. لو گفت که یافته‌ها به اهمیت جدی گرفتن آپنه خواب اشاره دارد. لو در ادامه افزود: «درمان‌های مؤثر مانند دستگاه‌های فشار مثبت مداوم راه هوایی (CPAP) به راحتی در دسترس هستند. خواب با کیفیت، همراه با داشتن یک رژیم غذایی سالم، ورزش منظم، مشارکت اجتماعی و تحریک شناختی، در نهایت ممکن است خطر ابتلاء به مشکلات فکری و حافظه را کاهش دهد و کیفیت زندگی این افراد را بهبود بخشد.»



یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که آپنه خواب می‌تواند اثرات مضر بر مغز داشته باشد و باعث مشکلات حافظه یا تفکر شود.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از هلث دی نیوز، به گفته محققان، افرادی که از آپنه خواب رنج می‌برند، در مقایسه با افرادی که آپنه خواب ندارند، حدود ۵۰ درصد بیشتر احتمال دارد دچار مشکلات حافظه یا فکری باشند.

دکتر «دومینیک لو»، محقق ارشد از مرکز پزشکی بوستون، گفت: «این یافته‌ها اهمیت غربالگری زودهنگام آپنه خواب را برجسته می‌کند.»

آپنه خواب زمانی اتفاق می‌افتد که افراد هنگام خواب تنفس‌شان متوقف شده و دوباره شروع به تنفس می‌کنند. علائم شامل خروپف، نفس زدن و مکث تنفسی است.

افراد مبتلا به آپنه خواب اغلب از خستگی غیرقابل توضیح و نوسانات خلقی رنج می‌برند، زیرا وقفه‌های تنفسی آنها به طور مداوم آنها را با کاهش سطح اکسیژن خونشان بیدار می‌کند. آنها

ویتامین C یک عامل کلیدی در سنتز کلاژن و الاستین است که به حفظ ظاهر شاداب و جوان پوست کمک می‌کنند. همچنین، ویتامین C از طریق مقابله با آنزیم‌های تخریب‌کننده کلاژن، از ذخایر موجود این ماده در بدن محافظت می‌کند.

پشتیبانی از سیستم ایمنی بدن

ویتامین C نقش مهمی در عملکرد سیستم ایمنی ایفا می‌کند. به گفته جوآنا فولی، متخصص تغذیه، در سطح سلولی، ویتامین C پاتوژن‌ها را خنثی کرده و به عملکرد درست سلول‌های ایمنی کمک می‌کند. ویتامین C به تکثیر لنفوسیت‌ها (نوعی از گلبول‌های سفید خون) برای مبارزه با عفونت‌ها و همچنین به نوتروفیل‌ها (نوع دیگری از گلبول‌های سفید خون) برای خوردن و تخریب میکروب‌های بیماری‌زا کمک می‌کند.

همچنین، خواص آنتی‌اکسیدانی ویتامین C به عملکرد درست سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند. استرس اکسیداتیو طولانی مدت با انواع مختلفی از بیماری‌های مزمن و همچنین تحریک التهاب که استرس اکسیداتیو را تغذیه می‌کند، پیوند خورده است. همراه با آنتی‌اکسیدان‌های دیگر، مصرف ویتامین C به میزان کافی برای تقویت و عملکرد درست سیستم ایمنی بدن اهمیت دارد.

تقویت سلامت مغز

اگرچه اسیدهای چرب امگا-۳ و ویتامین K از جمله مواد مغذی شناخته شده برای سلامت مغز هستند، ویتامین C نیز می‌تواند برای تقویت عملکرد شناختی مفید باشد که خواص آنتی‌اکسیدانی بار دیگر عامل تاثیرگذار در این زمینه هستند. رادیکال‌های آزاد می‌توانند موجب بروز آسیب در هر نقطه‌ای از بدن، از جمله مغز شما شوند. به عنوان یک آنتی‌اکسیدان، ویتامین C می‌تواند به مبارزه با رادیکال‌های آزاد و پشتیبانی از بدن در برابر زوال شناختی کمک کند.

ویتامین C برای بهره‌مندی از سلول‌های عصبی سالم نیز اهمیت دارد. این ماده مغذی از غلاف میلین محافظت می‌کند که امکان انتقال سریع تر تکان‌ها و سیگنال‌های عصبی را فراهم می‌کند. یک نکته جالب درباره تشکیل مناسب غلاف میلین این است که با تولید کلاژن وابسته به ویتامین C پیوند خورده است.

کمک به مدیریت فشار خون بالا

ویتامین C ممکن است به مدیریت طبیعی فشار خون بالا کمک کند. این ویتامین تولید اکسید نیتریک توسط بدن را بهبود می‌بخشد. این مولکول به گشاد یا باز شدن رگ‌های خونی کمک می‌کند.

همچنین، ویتامین C موجب می‌شود تا کلیه‌ها سدیم و آب بیشتری از بدن دفع کنند. این شرایط به آرامش دیواره رگ‌های خونی و کاهش فشار خون کمک می‌کند. همچنین، این ماده مغذی می‌تواند به حفظ و بازگشت انعطاف پذیری به دیواره رگ‌های خونی، کاهش تشکیل پلاک و بهبود جریان خون کمک کند.

پشتیبانی از جذب آهن

عوامل مختلفی بر جذب ماده معدنی آهن در بدن تاثیرگذار هستند که از آن جمله می‌توان به نوع آهن و میزان ذخایر آهن موجود اشاره کرد. همچنین، ویتامین C می‌تواند بر دریافت و جذب آهن از غذاهای مصرفی تاثیرگذار باشد. این ویتامین به تبدیل آهن غیرهم که در منابع گیاهی وجود دارد به شکلی با قابلیت جذب بیشتر در بدن کمک می‌کند. جذب آهن غیرهم برای بدن به اندازه آهن هم که در منابع حیوانی وجود دارد، آسان نیست.

ویتامین C می‌تواند به معکوس کردن اثر مهارکننده برخی مواد دیگر، مانند فیتات‌ها که جذب آهن را به تاخیر می‌اندازند، کمک کند. برای کسب بهترین نتایج، مصرف آهن و ویتامین C در یک وعده غذایی مشابه توصیه شده است.

منبع: medicaldaily

کاهش سطح کلسترول با سیر خام

که سیر خام مصرف می‌کنند، کاهش می‌یابد. با این حال، تحقیقات کافی برای اثبات قطعی این مزیت سلامت صورت نگرفته است.

۴. سلامت قلب را تقویت می‌کند

سیر دارای ویژگی‌های محافظت‌کننده قلبی قابل توجهی است، که می‌تواند به جلوگیری از بیماری‌هایی مانند آترواسکلروز، هایپرلیپیدمی، ترومبوز، فشار خون بالا و... کمک کند. در حالی که بیشترین بررسی‌های انجام شده از همبستگی بین مصرف سیر و محافظت از قلب پشتیبانی می‌کند، در مطالعه ژورنال تغذیه، برای تصمیم‌گیری در مورد شکل و دوز مناسب برای مصرف روزانه، تحقیقات بیشتری لازم است. در صورت استفاده صحیح از این گیاه مغذی، در مقایسه با استفاده از داروهای مختلف، دوز، مدت و اثر متقابل آن، باید نتایج نزدیک به هم داشته باشند.

۵. خواص محافظت‌کننده عصبی

خاصیت آنتی‌اکسیدانی و ضد التهابی سیر خام ممکن است به پیشگیری از بیماری‌های عصبی کمک کند.

۶. جلوگیری از مسمومیت با فلزات سنگین

دوزهای بالا سیر ممکن است از آسیب اندام ناشی از فلزات سنگین جلوگیری کند. ترکیبات گوگرد موجود در این گیاه به طور چشمگیری سطح سرب در خون را کاهش می‌دهد. آنها همچنین از علائم سمی که با سرب درد و افزایش فشار خون ظاهر می‌شوند، جلوگیری می‌کند و همچنین به جذب بهتر آهن و روی در خون کمک می‌کنند. گزارش سال ۲۰۱۲ منتشر شده در فارماکولوژی و سم‌شناسی پایه و بالینی نشان می‌دهد که سیر در کاهش غلظت سرب در بافت خون بسیار مؤثر است.

۷. زخم‌ها را بهبود می‌بخشد

به عنوان یک گیاه درمانی مؤثر برای زخم‌های آلوده نیز مؤثر عمل می‌کند. ۲ حبه خرد شده را روی ناحیه آلوده قرار دهید تا تسکین فوری حاصل شود.

۸. افزایش سلامت استخوان

گیاهانی مانند سیر و پیاز ممکن است بر میزان استروژن در زنان و یائسگی تأثیر بگذارد و خطر ابتلا به آرتروز را کاهش دهد. آنها همچنین ممکن است پوکی استخوان را به حداقل برسانند و سلامت کلی استخوان را در آقایان و خانم‌ها بهبود بخشند.

۹. هضم را تقویت می‌کند

گنجاندن روزانه یک حبه سیر خام در رژیم غذایی به مشکلات گوارشی کمک می‌کند. حتی ممکن است التهاب یا سوزش کانال معده با استفاده از این گیاه را کاهش دهد. سیر به پاکسازی بیشتر مشکلات روده مانند دیسنتری، اسهال و کولیت کمک می‌کند. نقش آن در دفع مواد زائد بسیار مؤثر است. این ماده روی باکتری‌های خوب روده تأثیر نمی‌گذارد بلکه انواع مضر را از بین می‌برد.



نادر رژیم غذایی ترکیبات آلی است.

مزایای مصرف سیر خام

فواید سلامتی سیر را در این مطلب به طور مفصل بررسی خواهیم کرد.

۱. کاهش علائم سرماخوردگی و سرفه

مقاله‌ای در سال ۲۰۱۴ که در بنیاد همیاری کارکن پس از بررسی‌های سیستماتیک منتشر شده است، به مطالعه‌ای اشاره کرده که ۱۴۶ شرکت‌کننده را در طی سه ماه ارزیابی کرده اند تا تأثیر سیر بر بیماران مبتلا به سرماخوردگی و سرفه را ارزیابی کند. به عنوان بخشی از مطالعه، محققان تعداد شرکت‌کنندگان را به دو گروه مساوی تقسیم کردند. یک گروه دارو گرفتند و گروه دیگر سیر باید مصرف می‌کردند.

در پایان مطالعه، محققان دریافتند افرادی که هر روز به مدت سه ماه به جای دارونما سیر مصرف می‌کنند، در مقایسه با گروه دارونما، سرماخوردگی کمتری را تجربه خواهند کرد.

۲. کاهش فشار خون

طبق گزارش سال ۲۰۱۴ که در مجله کنترل فشار خون منتشر شد، نشان داد عصاره سیر توانایی کاهش فشار خون در افراد با فشار خون بالا را دارد. با این وجود، مطالعات دیگری لازم است تا بررسی شود که آیا مصرف سیر می‌تواند یک روش درمانی جایگزین برای فشار خون بالا باشد.

۳. کاهش سطح کلسترول

سیر خام، سرشار از ترکیب آلیسین، که از اکسیداسیون کلسترول (LDL بد) جلوگیری می‌کند. تحقیقات نشان می‌دهد که میزان کلسترول و تری‌گلیسیرید در موش‌هایی

وبسایت فرارو: سیر (با نام علمی *sativum* Allium) گیاهی خوش عطر و طعم است که به دلیل فواید درمانی فراوانی که دارد، بسیار مورد توجه قرار گرفته است. این ماده حاوی یک ترکیب قدرتمند به نام آلیسین است که به کاهش کلسترول کمک می‌کند. فواید سلامتی سیر شامل کاهش علائم سرماخوردگی، کاهش فشار خون و خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و همچنین اختلالات عصبی می‌شود.

سیر از اعضای نزدیک پیاز و بومی آسیای میانه است. یک گل سیر حاوی چندین حبه است و هر حبه با یک پوست نرم و شفاف پوشانده شده است. سیر بیش از ۳۰۰۰ سال است که به عنوان یک چاشنی خوش طعم و عطر به مواد غذایی اضافه و همچنین به عنوان یک داروی سنتی مورد استفاده قرار می‌گیرد. لوئی پاستور، دانشمندی که پاستوریزاسیون را کشف کرد، از اوایل سال ۱۸۵۸ از خواص ضد باکتریایی این گیاه استفاده می‌کرد. در حالی که روزانه دو تا سه حبه سیر بخورید به جلوگیری از سرماخوردگی و سلامت کلی بدن کمک خواهید کرد.

ارزش غذایی سیر

سیر حاوی کالری، چربی‌های اشباع و سدیم اندکی است. این ماده دارای چندین ماده معدنی مفید مانند فسفر، پتاسیم، منیزیم، زینک، کلسیم و آهن است و مواد معدنی کمیاب مانند ید، گوگرد و کلر را نیز شامل می‌شود. براساس بانک اطلاعات ملی مواد مغذی USDA، سیر منبع غنی ویتامین‌های گروه B (فولات، تیامین، نیاسین و ۶B-) و ویتامین‌های C، A، و K است. سیر یکی از منابع

کمر درد شایع‌ترین عارضه خانه‌تکانی ایرانی‌ها

فرایند خانه‌تکانی از مهم‌ترین فعالیت‌های روزهای پایانی سال در همه خانواده‌های ایرانی است که گاهی به دلیل عدم رعایت اصول ارگونومی، منجر به آسیب دیدگی افراد می‌شود. به گزارش خبرگزاری مهر، ابوذر عینی‌پور کارشناس ارگونومی، کمر درد را به عنوان شایع‌ترین اختلال یا آسیب اسکلتی عضلانی عنوان کرد و گفت: بر اساس یافته‌ها کمر درد، بیشترین سهم بروز ناتوانی را در جهان دارد و شیوع آن در طول عمر تقریباً ۴۰ تا ۸۰ درصد است.

وی، مکانیسم، دلیل و ریشه بروز این آسیب را حمل بار بیش از توان فرد یا انجام برخی فعالیت‌ها در وضعیت نامناسب بدنی ذکر کرد.

به گفته عینی‌پور، آسیب به ناحیه کمر افراد ممکن است ناگهانی و در یک مرحله به دلیل جابه‌جایی و حمل بار سنگین رخ دهد یا اینکه به صورت تدریجی و به دنبال حمل و جابه‌جایی نادرست بار سبک با تکرار زیاد ایجاد شود.

وی با توجه به شیوه جدید زندگی، کم تحرکی و ضعف عضلانی افراد، یادآور شد: آسیب‌ها و اختلالات اسکلتی عضلانی رو به افزایش است.

عینی‌پور، هزینه‌های درمانی زیاد، ناتوانی، محدودیت‌های حرکتی و آسیب‌های روانی فرد و خانواده را از جمله عواقب آسیب مهره‌های کمری برشمرد و یادآور شد که گاهی بهبودی کامل میسر نشده و ممکن است فرد به شرایط طبیعی قبل از آسیب بازنگردد. این کارشناس ارگونومی تأکید کرد: با رعایت نکاتی بسیار ساده اما اصولی می‌توان از بروز بسیاری از این آسیب‌ها به ویژه در ایام خانه‌تکانی نوروز جلوگیری کرد و با سلامت و شادابی به استقبال بهار رفت.

وی در ادامه توصیه‌هایی را برای حفاظت از آسیب‌های احتمالی ناشی از فعالیت‌های خانه‌تکانی بیان کرد. - قبل از انجام هر کار ابتدا فکر کنید



چگونه می‌توان آن را راحت‌تر و ایمن‌تر انجام داد.

- قبل از شروع فعالیت، بدن خود را گرم کرده و حرکات کششی انجام دهید. این کار کمک می‌کند در حین کار و بعد از آن کمتر دچار درد عضلات و کشیدگی در تاندون‌ها نشوید.

- هنگام بلند کردن بارهای سنگین در صورت امکان آنها را به قطعات کوچک‌تر تقسیم کنید تا احتمال آسیب به اندام‌ها و مفاصل کاهش یابد.

- در صورتی که امکان سبک کردن بار مقدور نیست قبل از بلند کردن یا برداشتن بار، حتماً از دیگران کمک بگیرید.

- برای بلند کردن بار، اگر مشکل زانو درد ندارید کمر را راست نگه دارید و زانوها را خم کنید (حالت اسکات).

سعی کنید نیروی لازم برای بلند کردن بار را توسط عضلات پاها تأمین کنید.

- حتی برای اجسام و کارهای سبک به جای یک دست، از دو دست برای بلند کردن اشیاء استفاده کنید.

- به جای بلند کردن اجسام در صورت امکان آنها را بلغزانید یا هل دهید یا بکشید.

- برای حمل بارهای حجیم از چرخ دستی استفاده کنید.

- اشیاء را در نزدیکی بدن قرار دهید

پزشک مراجعه کنید.

- به جز آسیب‌های اسکلتی عضلانی، خطر بروز حوادث نیز وجود دارد به این موارد نیز توجه کنید.

- در هنگام کار برای جلوگیری از لیز خوردن، مواظب سطوح لغزنده، روغنی و لیز باشید.

- هنگام جابه‌جا کردن اشیاء در قفسه‌های بلند، حتماً باید روی سطح محکم و ثابتی مثل چهارپایه قرار بگیرید. استفاده از نردبان غیرایمن یا صندلی چرخدار، مناسب نخواهد بود و احتمال افتادن و آسیب را افزایش می‌دهد.

- هنگام جابه‌جایی مواد خطرناک نظیر مواد شیمیایی، آتش‌گیر، اسید و... تمامی جوانب احتیاطی را باید رعایت کرده و برچسب روی جعبه را حتماً مطالعه کنید.

- دستگیره‌هایی که برای حمل برخی وسایل و بار در نظر گرفته شده است برای راحتی در جابه‌جایی و مصرف انرژی کمتر است.

- هنگام جابه‌جایی بار جلوی دید خود را باز بگذارید و مسیر حرکت خود را باز و خلوت نگهدارید.

- هنگام حمل بار حتماً از دستکش مناسب و تمیز استفاده کنید.

- مراقب میخ‌های بیرون آمده از تخته‌ها باشید.

- حتماً از وسایل و تجهیزات کمکی و استاندارد استفاده کنید.

- اگر از نیروی شرکت‌های خدماتی برای خانه‌تکانی کمک می‌گیرید لازم است که شرکت‌گواهی دوره ایمنی کار را داشته باشید.

- توجه داشته باشید که موقع درخواست نیروی خدماتی، شرایط انجام کار و خدمات مورد نیاز را به شرکت اعلام کنید تا بتواند متناسب با نوع کار، تجهیزات و ابزارهای مناسب در اختیار نیروی خدماتی قرار دهد. در صورت عدم رعایت این نکته و چنانچه در حین کار حادثه‌ای برای نیروی خدماتی رخ دهد قصوراتی نیز بر عهده شخص متقاضی خواهد بود.

تا به راحتی در دسترس باشند. - اجسام را نزدیک بدن در سطح کمر حمل کنید.

- در حین انجام کار، حرکات پیچشی و خم شدن را به حداقل برسانید.

- مچ دست را تا حد امکان خم نکنید و از حرکات شدید خودداری کنید.

- استفاده از ابزار مناسب می‌تواند باعث افزایش راحتی، ارتقای ایمنی و سلامت فرد شود. بنابراین از ابزار و تجهیزات مناسب مثل جاروهای دسته‌دار، تی و... برای انجام کارها استفاده کنید.

- بلند کردن دست و بازو بالاتر از حد شانه آسیب‌زا است. برای بلند کردن اجسام از بالای سر و بالاتر از حد شانه از یک چهارپایه یا نردبان ایمن استفاده کنید.

- هر ۲۰ تا ۳۰ دقیقه یک‌بار به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه استراحت کنید.

- از قرار گرفتن در موقعیت‌های ثابت برای مدت طولانی اجتناب کنید. ماهیچه‌ها وقتی در یک موقعیت ثابت قرار می‌گیرند سریع‌تر خسته می‌شوند.

- هر زمان که فعالیت‌ها باعث درد شدند، وضعیت خود را تغییر دهید یا متوقف کنید.

- در صورت وجود درد در عضلات، استراحت کنید و در موارد شدید به



نکات تغذیہ‌ای برای بهبودیافتگان کرونا

۵. استفاده از منابع غذایی ویتامین C به دلیل خاصیت آنتی اکسیدان آن مانند مرکبات، آب نارنج، آب لیمو ترش و...
۶. استفاده از منابع غذایی پروتئین، روی، آهن و سلنیوم که تقویت کننده سیستم ایمنی بدن است مانند گوشت، مرغ، تخم مرغ، ماهی یا میگو، حبوبات، غلات کامل، انواع مغزها و...
۷. استفاده از منابع کربوهیدرات پیچیده و نشاسته‌ای همچون برنج، سیب زمینی و نان سبوس دار حداقل در یکی از وعده‌های روزانه
۸. استفاده از روغن گیاهی یا نباتی شامل آفتابگردان، سویا، پنبه دانه، زیتون و کنجد به منظور تامین بخشی از انرژی مورد نیاز روزانه و تامین برخی اسیدهای چرب ضروری و ویتامین‌های محلول در چربی در تهیه غذا
۹. استفاده از عسل برای تقویت سیستم ایمنی و مهار سرفه
۱۰. استفاده از زردچوبه در تهیه غذا به علت خاصیت ضد التهاب آن
۱۱. اضافه کردن سیر، پیاز و زنجبیل به غذاها که به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند
۱۲. استفاده از موز یا زنجبیل در مواردی که حالت تهوع وجود دارد
۱۳. اضافه کردن مقداری پودر سبوس خوراکی فرآوری شده و استاندارد به غذاهایی همچون آش، سوپ یا سالاد برای جلوگیری از بوست
۱۴. مصرف منظم صبحانه و دو تا سه میان وعده برای تامین انرژی روزانه

ایسنا: در دوران نقاهت بیماری، اشتهای از دست رفته فرد افزایش یافته و این زمان بهترین فرصت برای جبران کمبود آب، ویتامین‌ها، پروتئین و انرژی مورد نیاز بدن است که در طول دوره بیماری به علت افزایش نیاز به مواد مغذی، آب و الکترولیت ناشی از سوخت و ساز بالا در بدن به میزان کافی جذب نشده‌اند.

بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت، به طور کلی رعایت رژیم غذایی غنی از غذاهای گیاهی با حداقل فرآوری شامل میوه، سبزی، نان و غلات سبوس دار، حبوبات، ماهی و مرغ و مصرف کم گوشت قرمز در تسریع روند بهبودی موثر هستند. اما به جز موارد ذکر شده پایبندی به چه اصولی ضرورت دارد؟

۱. مصرف و تامین مقادیر زیاد مایعات مانند آب، آب‌میوه طبیعی، آب سبزی‌های تازه، چای کمرنگ، آب گوشت یا مرغ به میزان حداقل ۸ لیوان در روز برای رقیق کردن ترشحات درون مجاری هوایی
۲. مصرف سوپ و آش داغ مانند سوپ سبزیجات، سوپ جو و آش برنج
۳. مصرف روزانه میوه و سبزی تازه یا سبزیجات آبپز به صورت دورچین کنار غذا برای تحریک اشتها و تامین ریز مغذی‌ها
۴. استفاده از منابع غذایی ویتامین A که سبب حفظ یکپارچگی مخاط تنفسی می‌شود مانند زرده تخم مرغ، گوشت، ماهی، جگر، میوه و سبزی‌های نارنجی و زرد مثل کدوخلوایی، هویج و همچنین استفاده از سبزی‌هایی با برگ تیره



راهکارهایی برای پیشگیری از سندروم بینایی رایانه

در دفتر کار خود توجه کنید. آیا صفحه رایانه شما روبه روی یک پنجره روشن است؟ این موضوع باعث می‌شود تمرکز چشم شما بیشتر شود. روزنفیله می‌گوید: «ما به طور کلی توصیه می‌کنیم تفاوت بین روشن‌ترین و تاریک‌ترین منطقه اتاق بیشتر از نسبت سه به یک نباشد.» پرده‌ها را بالا بکشید یا بعضی از لامپ‌ها را روشن کنید.

فاصله صفحه نمایش

چشمان ما باید روی چیزهای نزدیک و البته روی متن‌های کوچک‌تر تمرکز بیشتری داشته باشند. به همین دلیل است که ساعت‌ها نگاه کردن به تلفن همراه احتمالاً احساس خستگی بیشتری نسبت به نگاه کردن به لپ تاپ برای همان مدت زمان در پی دارد چرا که با رایانه‌ها، متن احتمالاً بزرگ‌تر و صفحه نمایش دورتر است (فاصله ایده آل حدود ۴۰ سانتی متر است). اگر عینک به چشم می‌زنید بدون هیچ ترسی به چشم پزشک بگویید که چه مدت زمان از روی صفحه نمایش مطالعه می‌کنید، در چه فاصله‌ای از نمایشگر می‌نشینید و اگر از چندین مانیتور رایانه استفاده می‌کنید، این بدان معنی است که برای خواندن یک مساحت گسترده‌تر به لنز پهن‌تری نیاز دارید.

رایانه چیزی بیش از مجموعه علائم کوتاه مدت نیست. روزنفیله اظهار می‌کند که هیچ شواهدی وجود ندارد که باعث آسیب طولانی مدت به چشم یا تغییر در شماره چشم شود. با وجود این، ساعت‌ها استفاده از رایانه قطعاً چشم را خسته می‌کند. این خستگی واقعاً به خود این فناوری کمتر مربوط می‌شود و بیشتر به نوع کارهایی مربوط است که ما روی نمایشگر انجام می‌دهیم.

کار نزدیک فعالیتی است که با نگاه کردن از فاصله نزدیک به آن، آن را انجام می‌دهیم. در انجام این فعالیت‌ها برای این‌که بتوانیم تمرکز کنیم، چشمان ما به سمت داخل می‌چرخد؛ بنابراین خواندن یا تمرکز روی چیزی که در مقابل ماست، به چشم ما فشار می‌آورد. ما همچنین اغلب در هنگام انجام چنین کارهایی کمتر پلک می‌زنیم. مشکل این است که ما غالباً به صفحه نمایش طولانی‌تر از مطالب چاپی نگاه می‌کنیم.

قانون ۲۰-۲۰-۲۰ را دنبال کنید

بعد از ۲۰ دقیقه کار، به چیزی در ۲۰ فوتی (۶ متر) خود به مدت ۲۰ ثانیه نگاه کنید تا چشمانتان استراحت کنند در حالی که این کار را انجام می‌دهید، به وضعیت پنجره

روزنامه خراسان - پروانه موفقی: در میان ما چه کسی پس از ساعت‌ها کار یا گشتن در اینستاگرام با چشمانی خشک، خسته و قرمز سرش را بلند نکرده است؟ به طور طبیعی سندروم بینایی رایانه موجب نگرانی افراد زیادی شده است. از جمله افرادی که برای دیدن فیلم به نمایشگرها اعتماد می‌کنند یا والدینی که برای تماشای فیلم چشم از نمایشگرها بر نمی‌دارند. به همین دلیل عینک‌های فیلترکننده نور آبی با مارک‌های متنوعی به بازار می‌آید که محافظت از ما در برابر بیماری تخریب لکه زرد (دژنراسیون ماکولا) و فشار چشم را وعده می‌دهد.

مارک روزنفیله، استاد کالج بینایی سنجی سانی بیان می‌کند که هیچ شواهدی مبنی بر این‌که این لنزهای فیلترکننده نور آبی، فشار چشم را کاهش دهند وجود ندارد. مسئله این است که نمایشگرها نور آبی را ساطع می‌کنند، اما هیچ مدرکی مبنی بر این‌که نور آبی باعث ایجاد آن مشکلات چشمی شود، وجود ندارد.

سندروم بینایی رایانه

تا آن‌جا که تحقیقات نشان داده است، سندروم بینایی



عادت‌هایی سالم برای معده خالی

برترین‌ها - هدی بانگی: انجام یک سری از کارهای سالم با معده خالی، راه بسیار خوبی برای شروع روز و داشتن یک سبک زندگی سالم است. زندگی روزمره‌تان ممکن است پُر از تکاپو و استرس برانگیز باشد، بنابراین افزودن چند عادت سالم، قطعاً کیفیت زندگی‌تان را بالا خواهد برد.

اگر نگران هستید که در طول روز فرصت کافی برای ورزش کردن یا ریلکس کردن ندارید، پس بهترین زمان این کار، صبح بعد از بیدار شدن از خواب است. وقتی که از خواب بیدار می‌شوید، بدن‌تان استراحت کافی کرده است و می‌تواند ورزش را دوباره از سر بگیرد. شما می‌توانید روزتان را عالی کنید، اما آیا می‌دانید چگونه؟

سوخت و ساز با معده خالی شرایط ایده‌آلی برای بدن‌تان ایجاد می‌کند. انجام فعالیت‌هایی که انرژی‌تان را بالا ببرند و تبدیل‌شان به عادت‌های منظم، تغییراتی در بدن‌تان ایجاد می‌کنند که خیلی زود اثرش را خواهید دید.

آب بنوشید

نوشیدن یک یا دو لیوان آب بعد از بیدار شدن از خواب، فواید زیادی برای بدن‌تان دارد. آب نوشیدن با معده خالی، کلیه‌ها را که مسئول دفع سموم از بدن هستند فعال می‌کند. فعالیت روده‌ها نیز باعث بهبود گوارش شده و یبوست را برطرف می‌کند. هیدراتاسیون برای مغزتان نیز خوب است، زیرا به سلول‌ها اجازه می‌دهد خون اکسیژن دار را دریافت کرده و عملکرد خود را بهبود بخشد. در نتیجه هوشیارتر خواهید بود.

میوه بخورید

برخی از افراد تصور می‌کنند خوردن

میوه در شروع روز برای بدن مضر است، اما در واقع کاملاً برعکس است. خوردن میوه با معده خالی، عادت سالمی است، زیرا گوارش میوه، انرژی کمی نیاز دارد و به پاکسازی بدن کمک می‌کند. ضمناً میوه‌ها حاوی آب فراوانی هستند. در ابتدا هم گفتیم که نوشیدن آب با معده خالی چقدر مفید است، پس خوردن میوه با معده خالی نیز یک راه دیگر برای هیدراته کردن بدن در ابتدای روز است. اگر گاستریت دارید و مرکباتی مانند پرتقال و لیمو با معده خالی نمی‌خورید، می‌توانید خرما، گلابی و یا سیب بخورید. این میوه‌ها فیبر زیادی دارند.

موسیقی آرامش‌بخش گوش بدهید

اگر می‌خواهید ذهن‌تان را برای شروع روز آماده کنید و پُر از انرژی مثبت بشوید، به موسیقی کلاسیک گوش دهید یا مدیتیشن کنید. موسیقی آرامش‌بخش برای ذهن‌تان شگفت‌انگیز است و کمک می‌کند ضربان قلب‌تان تنظیم شده و تنفس‌تان کنترل شود. موسیقی کلاسیک به عنوان شیوه‌ای درمانی برای افراد بسیار حساس توصیه می‌شود.

یوگا تمرین کنید

انرژی که اول صبح بعد از بیدار شدن از خواب دارید، بسیار عالیست تا کمک‌تان کند از یوگا با معده خالی بهره ببرید. اول صبح به دلیل اینکه هنوز چیزی نخورده‌اید بدن‌تان سبک‌تر، تمیزتر و متمرکزتر روی فعالیت است. بهتر است پوزه‌های ساده یوگا را انجام دهید که نیاز به تحرک بدنی زیادی ندارند. اگر یوگا دوست ندارید، می‌توانید مدیتیشن انجام دهید تا ذهن‌تان آرام شود.

بدن‌تان را بکشید

بدن‌تان بعد از هشت ساعت استراحت نیاز دارد تا آرام حرکت کند. یک راه خوب برای کمی فعال کردن بدن، چند دقیقه انجام حرکات

کششی است. با این حرکات، عضلات‌تان شل شده و مفاصل‌تان نرم می‌شوند، در نتیجه طی روز دچار درد عضلانی نخواهید شد. یادتان باشد حرکات‌تان نرم و کنترل شده باشند تا آسیب نبینید. نرمش‌های کششی نیز مانند سایر حرکات ورزشی نیاز به دقت و توجه دارند.

ورزش هوازی انجام دهید

ورزش هوازی نیز فعالیت سالم دیگری است که می‌توانید با معده خالی انجام دهید. پیاده روی یا دوی سبک و آهسته بعد از بیدار شدن از خواب برای بدن‌تان خوب است، چون کمک می‌کند بدن‌تان را گرم کنید، انرژی می‌گیرید و چربی می‌سوزانید. می‌توانید هر روز یا یک روز در میان این کار را انجام دهید بدون اینکه خیلی خسته شوید. وقتی از خواب بیدار می‌شوید، قند خون و انسولین‌تان بسیار پایین است، بنابراین بدن‌تان چربی را به عنوان انرژی می‌سوزاند.

به طور کلی ایده آل این است که ورزش ایروبیک یا هوازی را فوراً بعد از بیدار شدن از خواب انجام دهید. نباید به خودتان زیاد فشار وارد کنید و نهایتاً ۴۵ دقیقه کافیست. اگر طولانی‌تر ورزش کنید یا شدت ورزش‌تان زیاد باشد، وارد فاز کاتابولیسم شده و شروع می‌کنید به از دست دادن عضله.

وقتی پیاده روی یا دوی آهسته‌تان تمام شد وقت آن است که صبحانه بخورید و انرژی از دست رفته را برگردانید. پروتئین، برای ریکاوری بعد از تمرین و فعالیت عالیست. نگذارید زمان زیادی از اتمام ورزش‌تان بگذرد و صبحانه بخورید.

اگر می‌خواهید کیفیت زندگی‌تان را بالا ببرید، باید تغییراتی ایجاد کنید. مهم‌ترین کاری که باید انجام دهید این است که فعالیت‌های سالم گفته شده را تبدیل به عادت کنید و همیشه خوشبین باشید.

منبع: steptohealth

چطور دستگاه تنفسی خودمان را تقویت کنیم؟ آواز بخوانید!



اِبرنا زندگی: توصیه‌های این روزها از شستشوی دست‌ها تا رعایت فاصله اجتماعی، همه و همه برای جلوگیری از ابتلا به کرونا موثر است. کرونا باعث شده است ما توجه بیشتری به سیستم تنفسی خود داشته باشیم و اهمیت ریه را دریابیم. راه‌هایی برای حفظ سلامت ریه و تقویت آن وجود دارد. ریه‌ها به بدن اکسیژن می‌رسانند و ضایعات دی‌اکسید کربن را بیرون می‌کنند؛ بنابراین عجیب نیست که هنگام بروز مشکلات مزمن ریه، سلامت کلی بدن تحت تأثیر قرار می‌گیرد. کارهای ساده‌ای وجود دارد که سلامت ریه و عملکرد آن را بهبود بخشد.

۱. سیگار نکشید

استعمال دخانیات به ریه‌ها آسیب می‌رساند و انواع مشکلات ریه از سرطان ریه تا بیماری‌های تنفسی را موجب می‌شود. در این حالت شما در مقابل بیماری‌های تنفسی آسیب‌پذیرتر می‌شوید.

۲. تمرینات تنفسی انجام دهید

یک نفس عمیق بکشید. این کار بسیار ساده یکی از تمرین‌هایی است که به سلامت ریه‌های شما کمک می‌کند. با قوس پشتی بایستید و نفس بکشید، ده ثانیه نفس خود را حبس کنید و مجدداً بازدم داشته باشید.

۳. به اندازه کافی ویتامین D مصرف کنید

سطح بالای ویتامین دی با سلامت و عملکرد بهتر ریه همراه است. در تابستان بسته به اینکه چه جایی زندگی می‌کنید، می‌توانید بیشتر ویتامین D دریافت کنید. اکنون که به سمت ماه‌های تابستان پیش می‌رویم بحران‌های کمبود ویتامین دی کمتر خواهد شد. ویتامین دی را می‌توان در غذاهایی مانند ماهی‌های روغنی، زرده تخم مرغ و گوشت قرمز یافت.

۴. آواز بخوانید

اگر شما از آواز خواندن زیر دوش حمام لذت می‌برید، شانس بیشتری دارید که ریه سالمی داشته باشید. آواز خواندن به ظرفیت ریه شما کمک می‌کند. براساس تحقیقات بنیاد لون انگلیس این کار برای بیماری‌های تنفسی بسیار مفید است. کنترل تنفس آنها از طریق آواز خواندن به مدیریت شرایطشان کمک می‌کند. یک مطالعه از ۲۰ دانش‌آموز نشان داد که میناگین ظرفیت ریه خوانندگان گروه کربالاتر از بقیه دانش‌آموزان است.

۵. فعالیت جسمانی و ورزشی داشته باشید

فعال بودن و ورزش کردن یکی از راه‌هایی است که مردم می‌توانند با آن ظرفیت ریه خود را افزایش دهند و سیستم تنفسی قوی‌تری داشته باشند. ریه‌های شما

اکسیژن وارد بدن می‌کند و دی‌اکسید کربن را خارج می‌کند. وقتی ورزش می‌کنید ریه‌های شما به مرور زمان قوی‌تر و کارآمدتر می‌شود.

۶. کیفیت هوای خانه خود را بهتر کنید

اگر در شهرها زندگی می‌کنید آلودگی هوا اجتناب ناپذیر است. توجه داشته باشید حتی آلودگی هوا در کوتاه مدت می‌تواند روی ریه‌های شما اثر منفی بگذارد. نگهداری از گیاهان خانگی بسته به نوعی که دارند، می‌توانند به سلامت ریه شما کمک کنند. حتماً در روزهایی که هوا سالم است، پنجره‌ها را باز کنید.

۷. دنده‌های خود را بکشید

این کار اجازه می‌دهد که ریه‌های شما تا جای ممکن هوا بخورد. با دستان روی باسن خود در حالت ایستاده و قائم قرار بگیرید و هوا را به آرامی استنشاق کنید تا ریه‌های شما پر شود. نفس خود را بیست ثانیه نگه دارید و به آرامی بازدم کنید. استراحت کنید و این کار را سه بار انجام دهید.

توجه داشته باشید

اگرچه تمرینات ریه در بهبود سلامت شما موثر است، اما اگر به بیماری مزمن ریه مبتلا هستید، حتماً قبل از شروع ورزش با پزشک خود مشورت کنید.

منابع: theguardian.powerfulpatients

طرز تهیه

لطیف و نرم هست و در حین پخته شدن، اگر خیلی ریز برش خرده باشن، یا نازک باشه بافت خودش رو از دست میده و خورشت ما دیگه چهره قشنگی نخواهد داشت. بعد از خرد کردن به، کره رو توی ماهیتابه ذوب می‌کنیم و البته مواظبیم که حرارت ملایم باشه و بلافاصله بعد از ذوب شدنش بهای خرد شده رو اضافه می‌کنیم و یک تفت کوچیک بهشون میدیم. به‌ها که کمی طلایی رنگ شدند از روی حرارت برشون میداریم. به‌های تفت داده شده رو به گوشت پخته شده اضافه می‌کنیم و درب قابلمه رو می‌گذاریم. برای اینکه به رنگ قشنگ و قرمزش رو به خوبی نشون بده سعی می‌کنیم تا حدوداً نیم ساعتی که برای پخت به زمان لازم داریم، درب قابلمه رو باز نکنیم. در ۱۵ دقیقه پایانی پخت آلوهایی رو که از قبلاً با مقداری آب سرد خیس کرده بودیم، آبکش می‌کنیم و بعد به خورش اضافه می‌کنیم؛ و در ۵ دقیقه پایانی، چاشنی‌ها رو اضافه می‌کنیم. شکر رو بنا به ذائقه میتونیم کم یا زیاد کنیم. همچنین مقدار خیلی کم نمک به اندازه یک چهارم قاشق چایخوری به خورش اضافه می‌کنیم.

قبل از شروع باید بگم، این نوع خورش به هم به صورت کاملاً شیرین و هم به صورت ملس (ترش و شیرین) درست میشه. قبلاً این خورش همراه نون خورده می‌شده، ولی الآن در کنار چلو هم سرو میشه و خیلی هم پرطرفداره. برای شروع پیازی رو که به صورت نگینی خرد کردیم همراه با مقدار روغن داخل قابلمه ریخته و تفت می‌دیم تا سبک و نرم بشه. سپس گوشت رو اضافه می‌کنیم و همراه با پیاز تفت میدیم تا رنگش تغییر پیدا کنه و لایه روی گوشت منسجم بشه. سپس کمی زردچوبه و فلفل رو به گوشت و پیاز تفت خورده اضافه می‌کنیم و خوب مخلوطشون می‌کنیم. سپس مقداری آب در حدی که روی گوشت‌ها رو با فاصله یک بند انگشت بگیره می‌ریزیم. این خورش در اصطلاح باید تنگ آب باشه یعنی بعد از جا افتادن باید مقدار کمی آب داشته باشه. درب قابلمه رو روش قرار میدیم و اجازه میدیم تا گوشت با حرارت ملایم بپزه. به‌ها رو بعد از شستشو به صورت مکعب‌های درشت برش می‌زنیم. بافت به بسیار

خورشت به و آلو به سبک اصفهانی

مواد لازم
 * گوشت گوسفندی خرد شده: ۴۰۰ گرم * به بزرگ: ۲ عدد * پیاز متوسط نگینی خرد شده: یک عدد * آلو بخارا: ۱۵ تا ۲۰ عدد * شکر: یک تا ۲ قاشق غذاخوری * کره: ۳۰ گرم * آلبیمو تازه: یک قاشق سوپخوری * رب گوجه‌فرنگی: در صورت تمایل * نمک، فلفل سیاه و زردچوبه: به میزان لازم

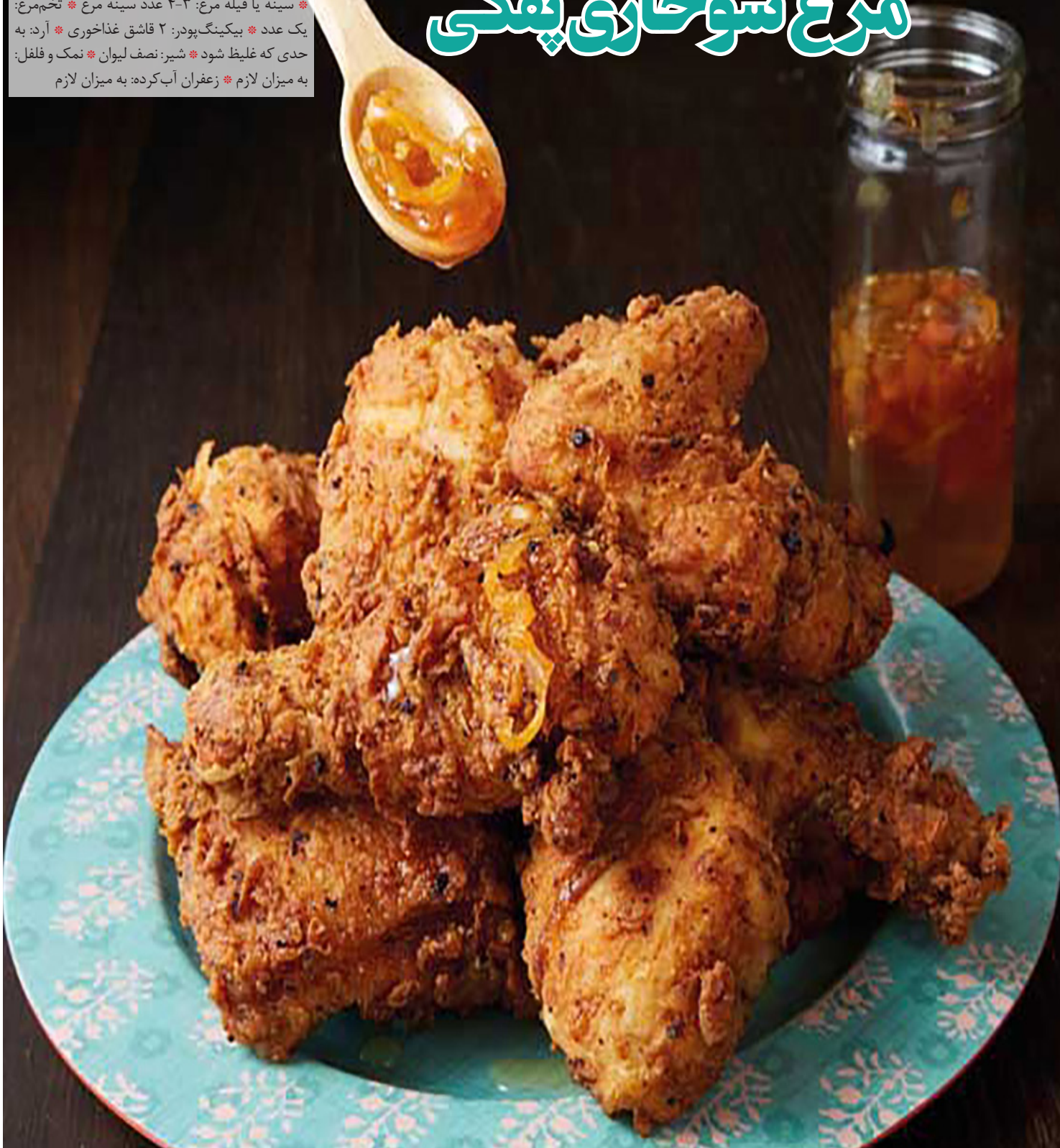
طرز تهیه

ابتدا سینه یا فیله‌های مرغ را به صورت نواری برش بزنید و سپس بشویید بعد تخم مرغ را داخل ظرف متوسطی بشکنید و شیر را به آن اضافه کنید و به آرامی هم بزنید سپس بیکینگ پودر را اضافه کنید و بعد آرد را آرام آرام اضافه کنید و بعد نمک و فلفل و زعفران آب‌کرده بریزید و به آرامی هم بزنید مرغ‌ها را درون این مواد به مدت ۲-۳ ساعت بخواه‌بانتید. بعد از این مدت درون قابلمه‌ای نسبتاً کوچک روغن مایع فراوان بریزید و فیله‌های مرغ را یکی یکی با همان خمیر اطراف آن سرخ کنید تا خمیری ترد اطراف مرغ را بگیرد اگر روغن کم بریزید اصلاً خمیری اطراف آن به وجود نمی‌آید و آن را با سس‌های دلخواه سرو کنید.

مواد لازم

* سینه یا فیله مرغ: ۳-۴ عدد سینه مرغ * تخم‌مرغ: یک عدد * بیکینگ پودر: ۲ قاشق غذاخوری * آرد: به حدی که غلیظ شود * شیر: نصف لیوان * نمک و فلفل: به میزان لازم * زعفران آب‌کرده: به میزان لازم

مرغ سوخاری پفکی



طرز تهیه

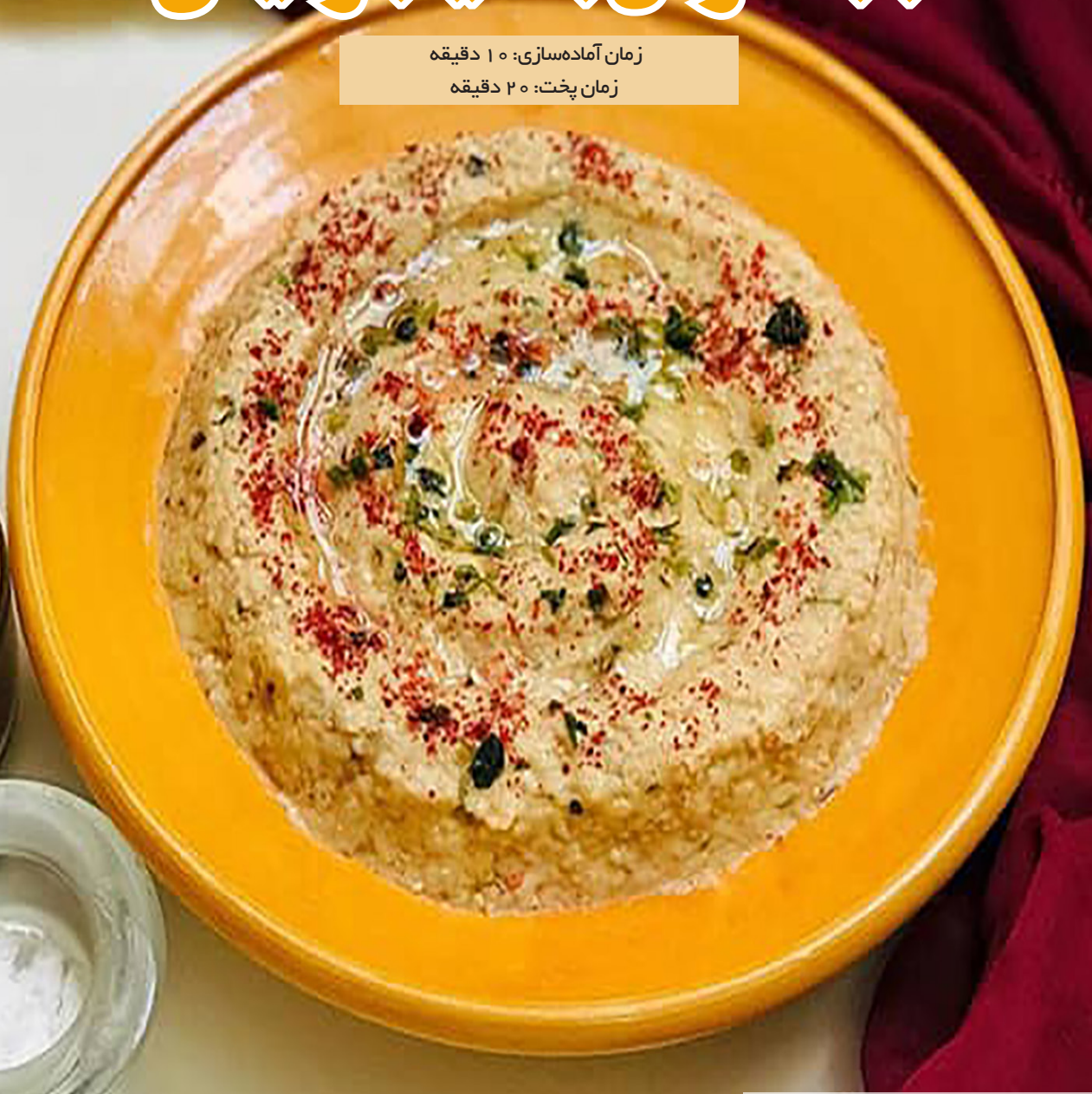
ابتدا فر را در دمای ۳۷۵ درجه سانتی گراد گرم کنید. لوبیا سبز و سیب زمینی را بشویید و پوست کنید سپس با کمی نمک بجوشانید. (اگر دوست دارید بعداً آبگوشت درست کنید، پوست‌ها را نگه دارید) زمانی که پخته شد، از آب بیرون آورید و خرد کنید. پیاز را پوست و خرد کنید. و با کمی روغن زیتون در ماهی تابه حرارت دهید و قبل از اینکه قهوه‌ای شوند از روی حرارت بردارید. حالا بادمجان را پوست بکنید و کلفت خرد کنید. روی کاغذ روغنی گذاشته و با نمک و فلفل شیرین مزه دار کنید و ۲۵ دقیقه بپزید.

بعد از آن، بادمجان، سیب زمینی، لوبیا سبز و پیاز را مخلوط کنید. هم چنین پنیر خامه‌ای و نصف فنجان آب را اضافه کنید تا بافت بهتری بدست بیاید. برای بهبود طعم، از آب پخت سیب زمینی استفاده کنید. حالا همه چیز را با هم مخلوط کنید تا نرم شود. وقتی بابا غنوش آماده شد، آن را بخورید. آن را به کاسه دیگر منتقل و با کمی جعفری و یا دانه‌های بو داده تزیین کنید.

بابا غنوش با سیب زمینی

زمان آماده‌سازی: ۱۰ دقیقه

زمان پخت: ۲۰ دقیقه



مواد لازم برای ۴ نفر

* سیب‌زمینی: ۲ عدد * بادمجان: یک عدد * لوبیا سبز: ۸ عدد * پیاز: یک عدد * پنیر خامه‌ای (۶۰ میلی لیتر): یک چهارم فنجان * روغن زیتون و نمک: به میزان لازم * فلفل شیرین (۲ گرم): یک دوم قاشق چایخوری

طرز تهیه

آب گوشت را به مواد اضافه کنید و به مدت ۳۰ دقیقه دیگر بگذارید تا بپزد. ۳ دقیقه قبل از سرو، یک پیمانه از آش را بردارید و داخل کاسه‌ای با ماست مخلوط کنید سپس به آش بیفزایید و بعد از چند جوش از روی حرارت بردارید. بعد داخل ظرفی بکشید و با پاپریکا که از قبل در یک قاشق سوپ خوری روغن زیتون تفت داده شده است، تزیین و سرو کنید.

داخل تابه‌ای پیاز را به همراه روغن زیتون تفت دهید تا سبک شود. سپس به آن نمک و فلفل بزنید، پس از این که پیاز طلایی رنگ شد؛ گندم و نخود (از ۱۲ ساعت قبل با مقداری آب خیس و در این حین چند بار آب آن عوض شود) را بیفزایید و با مقداری آب روی حرارت بگذارید تا به جوش آید. سپس در آن را بسته و روی حرارت ملایم بگذارید تا پخته شود و لعاب بیندازد.

آش نخود

مواد لازم برای ۴ نفر

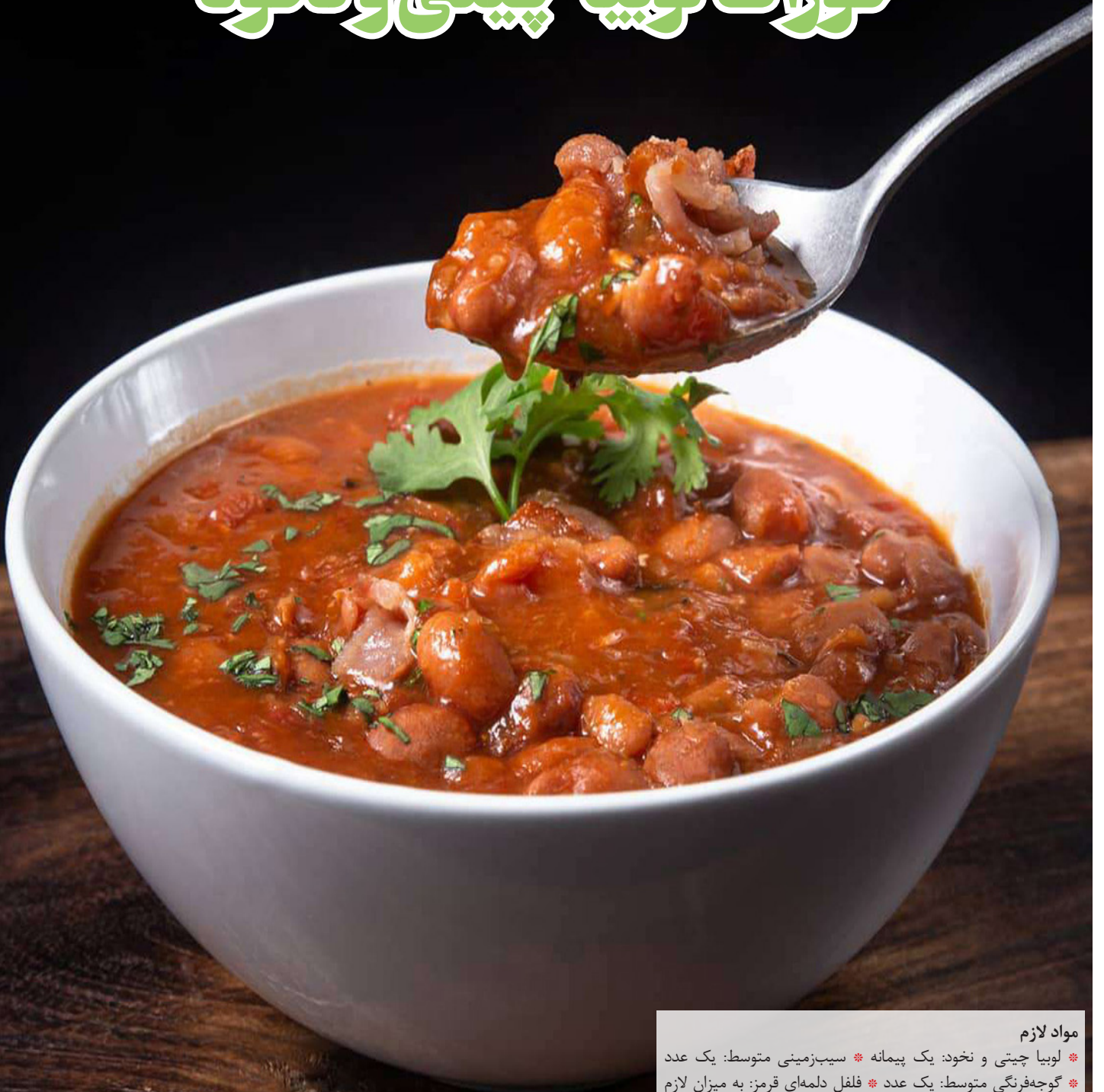
* پیاز (نگینی خردشده): ۲ عدد * گندم (پوست کنده و خیس شده): یک پیمانه * نخود (خیس شده): یک پیمانه * ماست: یک پیمانه * آب گوشت: یک پیمانه * نمک و فلفل: به میزان لازم * روغن زیتون: ۲ قاشق سوپخوری * پاپریکا: ۲ قاشق سوپخوری

طرز تهیه

بگیرید، خرد و به مواد اضافه کنید. فلفل دلمه‌ای ریز شده را بیفزایید. اگر مخلوط به غلظت مورد نظر نرسید، آرد را در آب حل کنید و به خوراک اضافه کنید تا کمی غلیظ شود. در صورت نیاز نمک و فلفل سیاه بیفزایید. برای مزه‌دار شدن، آب لیموی تازه و زیره بیفزایید و گرم سرو کنید.

ابتدا نخود و لوبیا را از ۴ یا ۵ ساعت قبل خیس کنید. سپس با آب روی شعله متوسط بپزید تا کاملا پخته شوند. سیب‌زمینی‌ها را مکعبی خرد و به نخود و لوبیا اضافه کنید. پیازها را ریز کنید. در روغن روی حرارت ملایم تفت دهید تا سبک شوند. سپس سیر را اضافه کنید و تفت دهید تا طلایی شوند. گوجه‌فرنگی‌ها را پوست

خوراک لوبیا چیتی و نخود



مواد لازم

- * لوبیا چیتی و نخود: یک پیمانه * سیب‌زمینی متوسط: یک عدد
- * گوجه‌فرنگی متوسط: یک عدد * فلفل دلمه‌ای قرمز: به میزان لازم
- * پیاز متوسط: یک عدد * زیره: ۲ قاشق چایخوری * سیر: ۲ حبه * فلفل سیاه و نمک: به میزان لازم * آب لیموی تازه: یک قاشق غذاخوری