

بنام خدا

زهر در سخنی



نعمت الله صفوی

دبیر باز نشسته آموزش و پرورش

کارشناس علوم تربیتی و مشاوره

از

دانشگاه اصفهان



بنام خدا

تقدیم به پدر و مادر مرحومم ، دو ولی نعمتی که نا
 بهنگام ، که هنوز ، لذت سیراب شدن در کنارشان بودن
 تمام نشده ، یکی پس از دیگری پر گشودند و آسمانی
 شدند . روحشان شاد و یادشان گرمی باد ، به این امید
 که حقشان بر من حلال و آمرزیده باشند . آمین

بنام یکتا خالق هستی

خدا

مقدمه : مجموعه گرد آوری شده پیش رو ، تحت عنوان

(ز ، هر ، در ، سُخنی) حاوی ، مقالات ، پژوهش ها و بررسی های مراکز علمی و تحقیقاتی ، در رابطه با ماهیت حیاتی ویتامین ها ، سبزیجات ، میوه ها ، ادویجات و کلا " خوراکی ها و بالاخره گروه خونی و تاریخچه آن می باشد .

گو اینکه موضوعات مطرح شده به ظاهر بدیهی به نظر می رسند ، چرا که همه مردم ، روزانه به طور معمول برای رفع نیاز های حیاتی خود به نحوی با آن ها سر و کار دارند ، ولی بر طبق اظهار نظر یکی از صاحب نظران مراکز علمی و تحقیقاتی ، باید به این واقعیت اذعان داشت که در صد کثیری از همین مصرف کنندگان از کم و کیف بسیاری از آنچه را که پیوسته برای رفع نیاز های اساسی شان که همانا غذا به معنای عام آن می باشد کمترین اطلاعی ندارند . و بالعکس جمعی کنجکاوانه ، علاقمند دانستن آن ، با انگیزه های متفاوت می باشند . برپایه همین ضرورت ، طلب می کرد تا صاحب نظران ، آنچه را که طبیعت در راستای تامین نیاز های اساسی انسان های روی این کره خاکی ، جهت ادامه حیات قرار داده است را به چالش بکشند . با توجه به این واقعیت که در درون هر یک از این نعمت های الهی کنجینه ای نهفته پر از گوهر هائی که هر کدام نام و خواص خودش را یدک می کشد . بدین مصداق که :

هر ذره را که بینی بیهوده نیست در دهر

چون نیست کار یزدان بیهوده آفریدن

برای مثال , یک سیب یا یک گوجه فرنگی , جدای از شکل و منظر زیبا
پیشان , دلی پر از قصه ها دارند که هر قصه مشکل گشای خاص خود
می باشد . لذا این محققین و پژوهشگران بوده و هستند که به درون آن ها
نفوذ کرده و هویت و ماهیت ذاتی هر یک را با تمام ویژگی هائی که دارند
عریان می سازند و دستاوردشان را تحت عنوان یک اصل علمی و قابل
قبول به ثبت می رسانند .

با خضوع به تمامی محققین و انسان هائی که به هر نحوی از انحا در جهت
سود رسانی به جهان هستی همت می گمارند , احترام می گذارم , رستگاری
شان را در جهت رسیدن به اهداف و الائی که دارند , که همانا خدمت به
بشریت است , از درگاه ایزد منان خواهانم . باری

انگیزه تدوین این مجموعه , صرفا جهت اطلاع رسانی و از طرفی قیاس
به نفس , به این معنا که چون شخصا , راغب , کنجکاو و جستجوگر آنچه
را که در حول و حوشم , می گذرد , می باشم , تمایل داشتم , شما عزیزان
را نیز در این رهگذر با خود همراه سازم . در ادامه , جا دارد

از جناب آقای مهندس شاهرخ رکنی که در جهت به انجام رسیدن , این دفتر
سهم بسزائی داشته اند , تشکر و سپاسی صمیمانه داشته باشم . مضافا"
اینکه , مراحل کادر بندی صفحات , تایپ و ویرایش را خود شخصا ,
عهده دار بوده , امید اینکه , ماحصل آنچه گرد آوری شده و هم اکنون پیش
روی شما مشتاقان قرار دارد , هر چند عاری از نقص نمی باشد , پذیرفته
شود .

نعمت الله صفوی

الفبای ویتامین ها

بدن انسان شبیه به یک موتور قدرتمند است و درست مثل یک ماشین باید دائماً سوخت مناسب به آن برسد .

بدن ما باید بطور مرتب با دریافت ویتامین های مناسب و سازگار، احیا شود ، تا بتواند عملکرد صحیحی داشته باشد و درست کار کند .

ویتامین ها که بعنوان کاتالیزورها و کوآنزیم ها در بدن عمل می کنند، از سلول ها محافظت کرده و نقش های مهمی در فعالیت های سوخت و ساز بدن ایفا می کنند. اما هنوز دانش انسان در باره این ترکیبات ضروری و حیاتی ، بسیار اندک است .

ویتامین ها و ضرورت وجود حیاتی آن ها

ویتامین A : این ویتامین برای سلامت چشم ها و رشد استخوان ها

مورد نیاز است . این ویتامین همچنین ، به بهبود عفونت ها کمک می کند و در تقویت سیستم ایمنی تاثیر دارد . این ویتامین در روغن کبد

ماهی ، تخم مرغ ، میوه ها ، سبزیجات به رنگ زرد ، هویج ، سیب زمینی شیرین ، گرمک ، هلو و فلفل زرد و انبه به وفور یافت می شود

ویتامین B1 : به تبدیل گلوکز به انرژی کمک می کند و در برنج

قهوه ای ، پوست گندم و خشکبار یافت می د شود .

ویتامین B2 : به تبدیل چربی ها ، پروتئین ها و قند به انرژی کمک

می کند و در تشکیل گلبول های قرمز خون موثر است . منبع غنی این ویتامین ، فرآورده های شیری ، عصاره مخمر، گوشت ارگانیک ، تخم

مرغ و قارچ است .

ویتامین B3 این ویتامین به تنفس سلول های بدن کمک کرده و موجب سلامت پوست و حفظ تعادل قند خون است. منابع اصلی این ویتامین غلات سبوس دار، بنشن ها، ماهی، مرغ، بوقلمون و قارچ هستند .

ویتامین B5 : به تولید هورمون ضد استرس کمک می کند و در تقویت سلامت پوست و مو و اعصاب موثر است. این ویتامین در تخم مرغ ماهی و سبزیجاتی مثل قارچ، آووکادو، عدس و دانه آفتاب گردان به وفور یافت می شود .

ویتامین B9 : این ویتامین، یا همان اسید فولیک برای زنان بار دار بسیار ضروری است و به ساختن پروتئین کمک می کند. منابع این ویتامین، جگر مرغ، اسفناج، لوبیا قرمز، چغندر، نخود فرنگی آووکادو، و آب گوجه فرنگی هستند .

ویتامین: B6 بعنوان ویتامین ضد افسردگی شناخته شده و به خون سازی نیز کمک می کند و برای سوخت و ساز پروتئین و عملکرد سیستم عصبی حیاتی است. منابع اصلی آن شامل گوشت، ماهی آزاد، موز، کلم بروکلی، کلم و تمام سبزیجات با برگ سبز رنگ هستند.

ویتامین B12 : به سلامت سیستم اعصاب و رشد سالم و تولید گلبول های قرمز خون کمک می کند. این ویتامین تنها در منابع گوشتی یافت می شود و کسانی که فقط از سبزیجات استفاده می کنند، اغلب با کمبود این ویتامین مواجه می شوند. منابع آن، لیمو، توت فرنگی و طالبی است **ویتامین C** : به بهبود بافت ها و شکل گیری استخوان ها و دندان ها

کمک میکند و همچنین سرشار از آنتی اکسیدان است. سبزی و میوه هایی مثل لیمو؛ توت فرنگی، طالبی، انگور، نخود، بروکلی؛ فلفل و مرکبات دیگر سرشار از این ویتامین است.

ویتامین E : مصرف دوز مناسب این ویتامین از سمی شدن کبد

جلوگیری می کند و یک آنتی اکسیدان مهم برای حفاظت از سلول ها است. سویا، بروکلی، سبزیجات سبز رنگ، دانه آفتاب گردان، خشکبار و بنشن، از غنی ترین منابع این ویتامین هستند.

ویتامین K : در فرایند لخته شدن خون مهم است، بیشتر در خانواده کلم ها، گوجه فرنگی، بنشن از غنی ترین این ویتامین هستند

از کمبود ویتامین B تا کم هوشی : بسیاری از مواد مغذی مثل

ویتامین ها و مواد معدنی، به صورت مستقیم، بر عملکرد های ذهن و قدرت های شناختی که به Cognitive Performance مشهورند، تاثیر می گذارند و نهایتاً در بروز بیماری های Degenerative مغزی یا در واقع بیماری های تخریب کننده بافت مغزی مؤثرند. شاید قدیمی ترین ویتامین هائی که در دانش بشری و دانش تغذیه وجود دارد، ویتامین های گروه B باشند. ویتامین های B1 B2، نیاسین یا B3 و ... البته در حال حاضر فرم های شیمیائی مختلفی از این ویتامین ها شناسائی شده اند برای مثال فرم اسیدی نیاسین، اسید نیکوتینیک است و فرم آمیدی آن اسید نیکوتین آمید، یا ویتامین های دیگر مثل B12 و فولیک است، که کمبودشان می تواند بر عملکرد های مغزی مؤثر باشد و ممکن است باعث افسردگی های شدید شود. اما غیر از ویتامین ها که قدیمی ترین ها هستند، بین املاح، کمبود حاشیه ای آهن – یعنی کمبودی که مربوط

به منابع خوراکی آهن نیست و علائم بالینی این کمبود هم هنوز بروز نکرده ؛ کمبودهای خفیف و ناچیز که حتی ممکن است با آزمایش خون هم مشخص نشود- می تواند باعث مخدوش شدن عملکردهای ذهن شود تمرکز را به شدت کاهش دهد و در دراز مدت حتی باعث کاهش توانائی های هوش شود .

مغزتان را روغن کاری کنید : یکی از ویتامین هائی که تاثیرش بر عملکرد های ذهن مورد بررسی قرار گرفته و اثبات شده ، تاثیر کمبود اسید های چرب اُمگا3 در بروز اختلال های روانی است . در حال حاضر می دانیم حدود 20 درصد چربی های مغز را ، چربی اُمگا3 تشکیل داده اند . و از آنجا که این اسید های چرب برای ادامه حیات بدن کاملا ضروری است و توسط خود بدن انسان قابل تولید نیست حتما باید از طریق رژیم غذایی یا مکمل ها تامین شود . اما منابع خوراکی اسید چرب اُمگا3 محدود است و دسترسی به این اسید ها برای همه افراد چندان آسان نیست . بنا بر این احتمال کمبودش بسیار زیاد است مستندات علمی موجود هم نشان دهنده بروز مشکلات مربوط به کمبود اسید های چرب اُمگا3 در افراد است که از این میان می توان به اختلال های دو قطبی بیماری های اوتیسم و همین طور افسردگی های دوران بار داری اشاره کرد . پس به مقدار کافی گرد و ، ماهی ، میگو ، تخم کدو و تخم کتان مصرف کنید . در واقع منبع اُمگا3 در ماهی هائی مانند آزاد ، قزل آلا ، تن و شاه ماهی تعریف می شود . در گیاهان هم ، روغن های سویا ، آفتاب گردان ، دانه کتان و گردو ، فندق و کنجد حاوی اُمگا3 هستند . علاوه بر این مواد غذایی غنی شده با اُمگا3 ، مانند برخی از نان

ها ، آبیوه ها ، روغن ها و تخم مرغ مورد توصیه متخصصان تغذیه است

نگذارید ویتامین D تان کم بیاید : می گویند 80 درصد ایرانیان با کمبود ویتامین D روبرو هستند . اما شماسعی کتید جزئی از این جمعیت وسیع نباشید . چون کمبود ویتامین D با بروز بیماری های خطرناکی از جمله ام اس و نیز اختلال در عملکردهای ذهنی ، افسردگی و . در ارتباط است . در این زمینه حتی پژوهشی در دانشکده علوم تغذیه دانشگاه ایران انجام و طی آن مشخص شد که ، ویتامین D هم یکی دیگر از مواد مغذی کلیدی است ، که کمبودش روی عملکرد ذهن و بروز افسردگی اثرگذار و کمبودش بسیار شایع است .

ویتامین D نه تنها بر قسمت عمده عملکرد های مغزی و ماهیچه ای مؤثر است بلکه بروز بیماری ام اس ، ضعف عضلانی ، فیبرو میالژیا و آرتريت و روماتوئید که بیماری های سیستم ایمنی هستند ، همچنین همه بیماری هائی که به نوعی با ضعف سلسه اعصاب مرکزی ، سیستم ایمنی و بافت ماهیچه ای در ارتباط اند ، با کمبود ویتامین D در ارتباط هستند همچنین کمبود «روی» و ویتامین A می تواند باعث بروز اختلال در عملکرد های ذهن شود . همان طور که گفته شد ، افسردگی از راه های مختلفی بروز می کند ، محققان دانشگاه ایران با آزمایش روی گروه های گیرنده ویتامین D و گروهی که فقط پلاسیبو (دارو نما) مصرف می کردند ، ثابت کردند ، گروهی که ویتامین D بیشتری دریافت کردند به اختلال های روانی کمتری دچار شدند . همچنین افرادی که دچار

افسردگی بودند، با مکمل یاری و دریافت دوز های مصرفی روزانه ویتامین D به درمان شان کمک شد و سطح سلامت شان ارتقاء یافت. یادتان باشد، بیش از 80 درصد ویتامین D از طریق مواجهه با نور آفتاب تامین می شود و 15-10 دقیقه قرار گرفتن روزانه بدن در مقابل نور بی واسطه خورشید میتواند نیاز 2 هزار واحدی به این ویتامین مؤثر را تامین کند. نقش مواد غذایی، همچون غلات و برخی سبزی ها و میوه ها، کره، روغن کبد ماهی، زرده تخم مرغ، خامه، جگر، ماهی ساردین، گوشت قرمز و قارچ در این فرایند، فقط 20 درصد اعلام شده است. پس از نور آفتاب کمک بگیرید.

کمبود ویتامین چه ربطی به اختلال روان دارد؟ اغلب مواد مغذی

که نام برده شد، به صورت (کوآنزیم) یا (کوفاکتور) واکنش های مختلف بیوشیمیایی در بدن (ماکاتالیز) می کنند.

برای مثال آهن یا ویتامین های گروه B در واقع (کوفاکتور) واکنش های شیمیایی بدن هستند که باعث ساخت (نوروترنسمیتر) ها با واسطه های شیمیایی مغز، می شوند. از آن جا که واسطه های شیمیایی مغز برای انتقال پیام عصبی و برای عملکرد های مغزی لازم و ضروری هستند، کاملاً واضح است که وقتی کوآنزیم هائی که این واکنش های شیمیایی را کاتالیز می کنند، کم باشند، واکنش های لازم انجام نمی شوند. در نتیجه موادی که باید در نتیجه این واکنش ها ساخته شوند، تولید نمی شوند و تعادل این واسطه های شیمیایی در مغز بهم می خورد و عملکرد های وابسته به آن ها مختل می شود و نهایتاً به شکل اختلال های روانی بروز می کند. کمبود تمام موادی که گفته شد می تواند باعث بروز

علائم افسردگی و سایر اختلالات روانی شود ، اما همیشه علائم افسردگی ها و اختلالات روانی ، به دلیل وجود مشکلات تغذیه ای بروز نمی کنند چون ممکن است ریشه ها و دلایل متفاوت زیادی داشته باشد . مثلاً " شوک ناشی از یک حادثه بد و استرس ناشی از آن ، می تواند باعث بروز افسردگی شود . حالا اگر کسی سوء تغذیه هم داشته باشد ، به طور قطع شکل شدید تر افسردگی را تجربه خواهد کرد . اما به طور قطع تغذیه ، شیوه غذا خوردن و نوع انتخاب مواد غذایی به شدت با سلامت جسم و روان افراد در ارتباط است . منبع : تغذیه خانومانه .

عوارض مصرف زیاد ویتامین B, E, C

ویتامین E از ویتامین های محلول در چربی و ضروری برای انسان است . موجب سلامت و استحکام غشا های سلولی و محافظ سلول می شود . این ویتامین جزو ویتامین های آنتی اکسیدان می باشد و در پیشگیری از بروز سرطان ، بیماری های قلبی عروقی مؤثر می باشد مسمومیت حاصل از مصرف زیاد ویتامین E کمتر از سایر ویتامین ها است ، زیرا ، بدن انسان قادر به تحمل مقادیر بالای آن است .

عوارض حاصل از مصرف خیلی زیاد مکمل ویتامین E

مانع استفاده بدن از سایر ویتامین های محلول در چربی می شود . بنا بر این ممکن است ، انسان در معرض کمبود سایر ویتامین های محلول در چربی قرار گیرد با رسوب کلسیم در استخوان ها اختلال ایجاد کند موجب اختلال در ذخیره ی ویتامین A در کبد می شود و مقدار آن را کاهش می دهد . می تواند زمان انعقاد خون را نیز افزایش دهد . مصرف

منابع غذایی ویتامین E در حفظ سلامت انسان تاثیر مهمی دارد و چنانچه به مقدار زیاد مصرف شود، مسمومیت و ایجاد عوارض و اختلال ناشی از آن را ندارد. بنا بر این بهتر است به جای مصرف منابع دارویی ویتامین E از منابع غذایی آن استفاده شود.

ویتامین B1 : ویتامین B1 از ویتامین های محلول در آب است، که در سلامت اعصاب نقش مهمی دارد و کمبود آن باعث ایجاد عوارض عصبی می شود. بر اساس تحقیقات، تزریق مقادیر بالای این ویتامین عوارضی از سر درد تشنج، ضعف عضلات، بی نظمی در ریتم قلب و واکنش های آلرژیک را ایجاد می کند. در حالیکه استفاده از منابع غذایی سرشار از ویتامین B1 نه تنها عارضه ای ایجاد نمی کند، بلکه در حفظ سلامت و فعالیت و سیستم عصبی، نقش مهمی، بعهده دارد

ویتامین B3 : ویتامین B3 از دیگر ویتامین گروه B می باشد که در منابعی مانند گوشت کم چرب، مرغ، ماهی، بادام زمینی و مخمر یافت می شود. این ویتامین در سوخت و ساز مواد انرژی زا نقش مهمی دارد

مضرات استفاده مکرر از منابع دارویی ویتامین C

عوارض آلرژی، از قبیل گرگرفتگی، تشدید جراحات بیماران مبتلا به زخم معده، تشدید عوارض آسم به جا گذاشتن اثرات سمی در کبد ایجاد اختلالات کبدی.

ویتامین B6 : این ویتامین در سلامت اعصاب و نیز خون سازی مؤثر است. این ویتامین در وگلات سیوس دار، سبزی ها و مغزها وجود دارد، که با مصرف این مواد، نیاز انسان، به این ویتامن تامین می گردد

ولی استفاده زیاد و بی رویه از منابع دارویی ویتامین B6 می تواند به ایجاد عوارض عصبی همراه با اختلالات، در راه رفتن ضعف، بی خوابی منجر شود.

اسید فولیک: اسید فولیک از ویتامین های گروه B محسوب می شود و در خون سازی تاثیر مهمی دارد. اگر از مکمل این ویتامین، به مقدار زیاد، مورد استفاده قرار گیرد، ترکیبات غیر قابل جذبی با روی تشکیل میدهد. در نتیجه از جذب این عنصر جلوگیری می کند و موجب دفع روی و عوارض کمبود این ماده معدنی در بدن می شود.

ویتامین C: این ویتامین مانند ویتامین های گروه B در آب محلول است در سلامت انسان اثرات مهمی دارد و در حفظ مقاومت بدن در برابر بیماری ها، استحکام بافت پیوندی، استحکام و سلامت استخوان ها دندان ها و لثه ها مؤثر است. این ویتامین در منابع گیاهی مانده سبزی های برگ سبز و دیگر انواع سبزی، مانند گوجه فرنگی، فلفل سبز فلفل دلمه ای و نیز میوه هائی مانند مرکبات، توت فرنگی و کیوی به مقدار قابل توجهی وجود دارد. چون این ویتامین جزو ویتامین های آنتی اکسیدان محسوب می شود، در پیشگیری از سرطان مؤثر است چنانچه این ویتامین از طریق منابع غذایی جذب بدن شود، موجب حفظ سلامت انسان و افزایش مقاومت در برابر عفونت ها می شود ولی زیاده روی در مصرف منابع دارویی آن باعث ایجاد اختلالات گوارشی، اسهال، خطر ابتلا به اگزالات در مجاری ادرار و

« آدابتاسیون » با مقادیر بالا . یعنی بدن به مقادیر بالای این ویتامین عادت می کند و دیگر منابع غذایی پاسخگوی نیاز انسان به ویتامین C نخواهد بود
منبع : سایت مجموعه ورزشی آزادی . برلیانت بزرگمهر . « کارشناس ارشد تغذیه و رژیم درمانی » .

چگونه بیماری آلزایمر را مغلوب کنیم

مطالعات انجام شده در دانشگاه کلمبیا ، نشان می دهد که اسید فولیک از بیماری آلزایمر پیشگیری می کند . متخصصان معتقدند که ویتامین های گروه B به ویژه ، اسید فولیک ، ویتامین B12 B6 ترکیبی بنام « هوموسیستین » را در خون کاهش داده و به این ترتیب مانع از تخریب سلول های عصبی میشوند . اسید فولیک یکی از ویتامین های گروه B است که نقش مهمی در سلامت و پیشگیری از بیماریها ایفا می کند . مصرف مقادیر کافی این ویتامین از دوران جنینی تا سالمندی ضروریست . لذا ، بر اساس مطالعات انجام شده ، مصرف اسید فولیک ، در دوران میانسالی و سالمندی نیز به دلیل پیشگیری از آلزایمر از اهمیت بالائی برخوردار است

کدام ماده معدنی ، در حفظ فشار خون ، مؤثر است ؟

پتاسیم ، این ماده معدنی کمک میکند ، تا قلب به طور منظم بتپد . مصرف پتاسیم ، بیماری کلیوی را کاهش می دهد ، میزان مصرف پتاسیم برای نو جوانان و بزرگسالان ، روزانه 4700 میلی گرم است . از آن جا که بیشتر غذا ها حاوی پتاسیم است ، به ندرت پیش می آید که علت کمبود پتاسیم به برنامه غذایی

مرتبط باشد. مواد غذایی غنی از پتاسیم شامل میوه، سبزی، شیر، گوشت قرمز و غلات سبوس دار است.

آیا مولتی ویتامین، راه مناسبی برای دریافت ماده مغذی، کافی

است؟ خیر. در این زمینه محققان نظرات متفاوتی دارند. نتایج چندین بررسی اخیر نشان می دهد که مصرف مولتی ویتامین تاثیری روی فرد سالم ندارد. حتی افرادی که روزانه یک عدد مولتی ویتامین مصرف می کنند نه سالم ترند و نه عمر طولانی تری می کنند. البته دسته ای از محققان معتقدند که مصرف مولتی ویتامین می تواند کمبود مواد غذایی را جبران کند. اما همه محققان، معتقدند که بهترین منبع ویتامین و ماده معدنی، ماده غذایی است نه قرص های ویتامین.

ویتامینی که برای شنوایی ضروریست

بر اساس تحقیقی که اخیراً به چاپ رسیده است، کاهش شنوایی در دوران سالمندی که یکی از 4 اختلال شایع در این دوران می باشد، به سطح پائین اسید فولیک خون مربوط است. کاهش شنوایی، یک مشکل جهانی است. علی رغم شیوع بالای این اختلال، اساس بیولوژیکی آن نامشخص است در مطالعه حاضر، مشخص شده است که سطح پائین اسید فولیک خون در افراد سالمند بطور قابل توجهی با کاهش قدرت شنوایی آن ها در ارتباط است.

اسید فولیک به دلیل نقشی که در متابولیسم سلولی سیستم عصبی و عملکرد عروقی دارد، در حفظ سلامت و بهبود عملکرد سیستم شنوایی نقش بسزائی ایفا

می کند . اسید فولیک یکی از ویتامین های گروه B است و در سبزی ها , میوه ها , قارچ , حبوبات , غلات سبوس دار و گوشت ها به فراوانی یافت می شود

مکمل هائی که حافظه را تقویت می کنند : مصرف ویتامین ها , مواد

معدنی و آنتی اکسیدان ها , از فقدان حافظه پیشگیری می کنند . براساس پژوهشی که در فرانسه انجام شد و در نشریه تغذیه بالینی به چاپ رسید , افرادی که سال ها از مکمل های حاوی ویتامین , مواد معدنی و آنتی اکسیدان استفاده کرده اند , حافظه بهتری دارند .

برای انجام این مطالعه , 4446 داوطلب 45 تا 60 ساله , به مدت 8 سال مورد بررسی قرار گرفت و به دو گروه تقسیم شدند . گروه اول , شامل افرادی که روزانه مکملی , حاوی ویتامین C , بتاکاروتن « پیش ساز ویتامین A » , ویتامین E و عنصر روی دریافت کردند و به گروه دوم , « دارو نما » داده شد . نتایج نشان داد , افرادی که مکمل های حاوی ویتامین ها , مواد معدنی و آنتی اکسیدان مصرف کرده اند , نسبت به سایرین حافظه بهتری دارند . این محققان در پایان اعلام کردند , گر چه نتایج این مطالعه اثر مکمل ها بر بهبود حافظه را تأیید می کند , اما استفاده خودسرانه از آن ها , به هیچ وجه توصیه نمی شود ..

ویتامینی که برای قلب حیاتی است : مطالعات انجام شده در انستیتو

سلامت , جور جیا , در امریکا , نشان داد که کمبود ویتامین D حتی در افراد سالم موجب سخت و منقبض شدن دیواره شریان می شود . این بررسی ثابت کرد که کمبود این ویتامین در سلامت و عملکرد عروق اختلال ایجاد کرده و موجب بالا رفتن فشار خون و افزایش خطر ابتلا به بیماری های عروقی می شود

. با افزایش سطح ویتامین D در بدن ، سلامت عروق ، ارتقا یافته و فشار خون کاهش می یابد . دیواره عروق خونی از یک لایه سلول های « آندوتلیا » پوشیده شده است که انقباض و انبساط عروق را کنترل کرده و از تشکیل لخته های خونی که منجر به سکنه مغزی و حملات قلبی می شوند پیشگیری می نماید . اغلب افراد ، ویتامین D مورد نیاز خود را از تماس پوست بدن با نور خورشید و یا از طریق ، مکمل های غذایی و غذاهای غنی شده مانند شیر و غلات صبحانه تامین می کنند . تعداد معدودی از مواد غذایی از جمله ماهی های چرب و روغنی بطور طبیعی ، حاوی ویتامین D هستند .

اهمیت گروه های خونی و تاریخچه آنها

اهمیت گروه های خونی زمانی مشخص می شود که فرد نیاز تزریق خون پیدا میکند و مجبور شویم که به او خون تزریق کنیم ، در این صورت اگر گویچه های سرخ ، دهنده ، آنتی ژن داشته باشد که در پلاسما ی گیرنده ، آنتی بادی ضد آن وجود داشته باشد ، این گویچه ها پس از تزریق به سرعت به هم چسبیده و نابود می شوند و علاوه بر عدم کارآئی ، باعث ایجاد عوارض شدید یا حتی مرگ گیرنده خواهد شد باید توجه داشت که همه افراد باید گروه خونی و (ار هاش مثبت و منفی) خود را بدانند ، زیرا هر انسانی ممکن است روزی نیاز ضروری به دریافت خون داشته باشد

گروه خونی O, دهنده عمومی است : بر روی گلوبول های قرمز افرادی

که گروه خونی O , دارند ، هیچ آنتی ژنی وجود ندارد ، بنا بر این در مواقع

ضروری می‌توانیم گروه خونی O را به هر گروه خونی دیگر تزریق کنیم ، و این گروه خونی « دهنده عمومی » است

گروه خونی AB گیرنده عمومی : افرادی که دارای گروه خونی ab هستند هم آنتی ژن a دارند هم آنتی ژن b و پلاسمای خون آنها بر ضد هیچ کدام از گروه های خونی آنتی بادی ندارد . بنا بر این در مواقع ضروری با خیال آسوده می‌توانند از همه گروه‌های خونی دیگر خون دریافت کنند ، که به آنها گیرنده عمومی می‌گویند .

سازگاری دستگاه گوارش گروه های خونی به مواد غذایی

مواد غذایی که بدن بعضی افراد به خوبی می‌پذیرند با دستگاه گوارش برخی دیگر از افراد سازگار نیست ، البته در اینکه دستگاه گوارش می‌تواند خود را سازگار کند شکی نیست ، اما اگر بدانید چه مواد غذایی ای با بدن شما سازگار تر هستند ، نیازی نیست بی دلیل دستگاه گوارش را خسته کرد .

گروه خونی O : این گروه خونی O قدیمی ترین و رایج ترین گروه خونی می‌باشد که 40 هزار سال پیش از میلاد مسیح بوجود آمده است در آن دوره انسان های « سروفاگنون » زندگی می‌کردند که از نظر ظاهری و فیزیکی به انسان های امروزی شباهت داشتند و به احتمال زیاد زیستگاه آن ها در هندوستان امروزی بوده است . انسان های سروفاگنون شکارچی های ماهرو افرادی توانا بودند . منبع انرژی و قدرت آن ها از پروتئین های حیوانی تامین و در همین زمان بود که کشف سیستم خاص گروه O شروع و شکل گرفت، که از هزاران

سال پیش تا کنون در رگ های انسان ها جریان داشته است . بررسی ها نشان داده اند ، گروه خونی انسان های اولیه O بوده و با توجه به اینکه آن ها بیشتر گوشتخوار بوده اند ، بدنشان با ماده غذایی سازگار شده است . معده افرادی که گروه خونی O دارند ، اسید و تمام آنزیم های لازم برای هضم پروتئین های حیوانی را به اندازه کافی تولید می کند ، و از سیستم ایمنی قوی و متابولیسم خوب برخوردار است . از آنجائی که دستگاه گوارش افراد دارای این گروه خونی ، با مصرف پروتئین مشکلی ندارند ، میزان چربی دریافتی شان بالاست و به همین دلیل خطر ابتلا به گرفتگی شرایین و ناراحتی های قلبی - عروقی در آنها افزایش می یابد و به آنان توصیه می شود ، مصرف پروتئین های حیوانی را کاهش دهند و سعی کنند سبزی را وارد برنامه غذایی شان کنند . مراقب مصرف غلات ، کلم و سبزی های خشک باشند ، زیرا بدن آن ها در هضم (گلوتن) کمی دچار مشکل است . بطور کلی این گروه خونی با گوشت قرمز سازگاری بیشتری دارند . غذاهای دریائی هم برای آنها خوب است . در عین حال باید انواع لوبیا ، سویا ، قارچ ، و زیتون را با احتیاط مصرف کنند .

گروه خونی A : این گروه خونی به احتمال زیاد از حدود 15 تا 20 هزار سال پیش از میلاد مسیح ، در عصر حجر ، در ناحیه آسیا یا آسیای میانه بوجود آمده است . در این دوره ، انسان زندگی جمعی و دامداری را آموخته است . گروه خونی A عمدتاً از آسیا ، به اروپا رفته است . سیستم گوارشی آن ها در پیامد تغییرات محیطی که در طی سال ها شکل گرفت ، تغذیه با گوشت را فراموش کرده و سیستم گوارشی این گروه به سمت گیاه خواری گرایش پیدا کرد . یعنی از این زمان زندگی کشاورزی رونق گرفت و کشاورزان زندگی خود

را از طریق شکار، دام پروری و زراعت می گذرانند و گروهی زندگی می کردند و فعالیت فیزیکی آنها به نسبت، کمتر از پیشینیان خود بود. از آن جائیکه زندگی ها، گروهی ترو بیماری ها همه گیر شدند، سیستم ایمنی آنها نیز قوی تر شد. بر عکس سیستم ایمنی دستگاه گوارش دارندگان گروه خونی a به دلیل مصرف بیشتر گیاهان، ضعیف تر است و درهضم پروتئین های حیوانی دچار مشکل می شوند. بیشتر افراد این گروه خونی گیاه خوارند، زیرا درهضم گوشت و شیر مشکل دارند. توصیه به این افراد، مصرف کمتر گوشت و شیر و در عوض مصرف بیشتر سبزی و غلات است. بطور کلی سبزیجاتی غیر از بادمجان و میوه هائی غیر از موز و طالبی برایشان خوب است، اما بهتر است در مصرف گوشت قرمز، پنیر و نان گندم احتیاط کنند.

گروه خونی B: تقریباً در طی 10 تا 15 هزار سال پیش از میلاد این گروه خونی در ناحیه کوه های هیمالیا ایجاد و مهاجرت آن ها به آسیا، اروپا، اروپا شرقی و افریقا در پی تغییر آب وهوائی صورت گرفت. آمار نشان می دهد این گروه خونی بیشتر در اروپای شرقی و میان جوامع یهودی شایع است و از گروه های خونی فراوانی هستند. میزان سازگاری افراد دارای این گروه خونی با هر نوع آب وهوا بسیار بالاست و بطور کلی از سیستم ایمنی، عصبی و فیزیکی خوبی برخوردارند. دارندگان این گروه خونی در برابر بیماری های ویروسی، بسیار ضعیف هستند. دستگاه گوارش آنها تقریباً با هر ماده غذایی سازگار است و براحتی می توانند لبنیات بخورند. بطور کلی دارندگان گروه خونی b غذاهای دریائی برای آنها مناسب ترین غذاست بادمجان و لبنیات هم برایشان خوب است. اما بهتر است گوشت مرغ و ماکیان، آجیل و گندم را با

احتیاط بیشتری مصرف کنند

گروه خونی AB : تعداد دارندگان این گروه خونی چندان زیاد نیست ، تقریباً 1000 تا 1200 سال پیش این گروه خونی ایجاد شده و تنها 5 درصد از انسان ها دارای این گروه خونی هستند . این گروه خونی با ترکیب خون انسان های گروه A و B ایجاد شده است . سیستم ایمنی این گروه نشان دهنده خصوصیات خاص و جالبی است . آن ها نسبت به ویروس ها ، حساسیت ها و بیماری ها ، سلول های خاصی دارند که آن ها را در برابر این بیماری ها مصون و مقاوم می سازد . بر اساس تحقیقات دانشمندان ، احتمال ابتلا آنان به انواع متفاوتی از سرطان از سایر گروه ها بیشتر است . دستگاه گوارش آن ها نیز بی نهایت حساس می باشد . گروه خونی ab می تواند از هر سه گروه ، خون دریافت کند ، اما فقط می تواند به گروه خونی خود ، خون اهدا کند . بدن این گروه خونی با جهان مدرن بسیار سازگار است .

دستگاه گوارش آنها به نسبتاً "ضعیف تر از دارندگان گروه خونی O است و براحتی نمی توانند پروتئین های حیوانی را هضم کنند زیرا مقدار اسید معده آنها کاهش یافته و بقدر نیاز آنزیم ترشح نمی کنند . سیستم ایمنی آنها نیز تا حدی ضعیف عمل می کند و به همین دلیل در برابر باکتری ها به راحتی از پا در می آیند بطور کلی گوشت مرغ و ماکیان با این گروه خونی سازگار است آنها به ماست و پنیر ، ماهی و سبزیجات هم واکنش خوبی نشان می دهند . در مقابل با غذا های دریائی ، فلفل ها و موز ، سخت هماهنگ می شوند .

نکته : البته ویژگی های جسمی که برای دارندگان گروه های خونی مختلف ذکر شد عمومیت ندارند . درست است که گفته می شود ، دارندگان گروه خونی

b می توانند شیر را بخوبی هضم کنند ، اما این دلیل نمی شود ، اگر فردی با گروه خونی **b** به شیر آلرژی دارد خود را مجبور به مصرف آن کند . در ضمن اگر گروه خونی **o** است و براحتی می تواند پروتئین حیوانی مصرف کند ، قرار نیست در مصرف گوشت قرمز زیاده روی کند . تعادل همیشه حرف اول را می زند .

خصوصیات اخلاقی گروه های خونی

بنا به مطالعات پژوهشگران ، که روی گروه های خونی تحقیق کرده اند ، در پژوهش های جدید خود ، دریافته اند که شخصیت و خصوصیات اخلاقی افراد ارتباط قطعی با گروه خونی شان دارد .

خصوصیات گروه خونی O : افراد دارای این گروه خونی ، عموماً مهربان و بخشنده هستند و شخصیتی بسیار اجتماعی ، سیاستمدار و خوش فکر . آنها مثبت اندیش هستند و افسوس گذشته را نمی خورند .

خصوصیات گروه خونی A : افراد این گروه خونی ، خوش بین و نیرومند هستند و استعداد آنها در ریاضی و اقتصاد و کامپیوتر بی نظیر است . آنها هرگز در شرایط بحرانی دچار عصبانیت و رفتار های خشن نمی شوند و همیشه سعی دارند با آرامش اهداف خود را دنبال کنند .

خصوصیات گروه خونی B : کسانی که گروه خونی **b** دارند ، غیر قابل پیش بینی هستند و ممکن است در لحظه رفتار های عجیب و هیجانی

از آنها سر بزند . پشتکار و اراده قوی آنها در انجام کار ها ستودنی است .

خصوصیات گروه خونی AB : این افراد معمولاً رفتاری محافظه کارانه و در عین حال صادقانه دارند . این افراد به شدت منطقی هستند ..

نکته طلایی برای رسیدن به وزن رویانی

غذا خوردن سر ساعت : اگر از همین امروز با خودتان قرار بگذارید سر ساعت غذا بخورید ، اولین قدم را به سوی کاهش و کنترل وزن برداشته اید . به این ترتیب مغز و معده را مقید به پذیرش ، هضم و جذب مواد غذایی ، در زمانی مشخص خواهید کرد . علاوه بر این که با گذشتن زمان غذا خوردن ، برای سیر شدن ریزه خواری نمی کنید و دچار اضافه وزن نخواهید شد .

دوستانی به نام غلات : در دو وعده ، یکی صبح و دیگری بعد از ظهر به عنوان میان وعده ، کورن فلکس رژیمی همراه با شیر بدون چربی بخورید . این خوراکی به دلیل فیبری که دارد ، باعث پر شدن حجم معده شده و مانع پرخوری می شود .

به هر بهانه ای راه بروید : کافی است در محل کار یا منزل برای برداشتن هر وسیله ای خودتان اقدام کنید . اگر خودروی شخصی دارید ، آن را یک کوچه پایین تر از محل کارتتان پارک کنید تا مجبور به پیاده روی شوید ..

چربی دریافت کنید : برخلاف تصور عموم ، بدن نیازمند دریافت روزانه مقداری چربی مفید است تا بتواند فعالیت های روزانه را بخوبی انجام دهد .

برای این منظور روزانه تا پنج عدد زیتون یا دو قاشق روغن زیتون یا آفتابگردان همراه با سالاد مصرف کنید.

حذف نکنید : هیچ وعده غذایی را به طور کامل حذف نکنید ، اما می توانید آنها را سبک میل کنید . مثلاً برای وعده شام به جای خوردن غذای سنگین، تکه ای مرغ بدون چربی همراه با کمی سالاد میل کنید . با حذف هر وعده غذایی، کالری دریافتی روزانه مختل و نیاز بدن از طریق مصرف خوراکی های غیر مفید تامین می شود..

آجیل، بهترین میان وعده : صبح و عصر باید میان وعده مصرف کنید . بهترین میان وعده ، آجیل خام و بهترین میزان مصرف آن نیز روزانه نصف فنجان است . این مقدار را در دو وعده صبح و عصر تقسیم کنید .

سالم خرید کنید : سهم عمده خرید منزل را به خریدهای سالم مانند میوه، سبزی ، انواع صیفی جات ، غلات ، حبوبات و نوشیدنی های سالم مانند گیاهانی که از آنها دم نوش تهیه می کنند ، اختصاص دهید . به این ترتیب با جلوگیری از ورود مواد غذایی ناسالم به منزل ، مصرف آنها نیز متوقف می شود و دچار اضافه وزن نخواهید شد .

با دستگاه حرکت کنید : تعجب نکنید ، درست شنیدید با دستگاه حرکت کنید . این دستگاه چیزی جز قدم سنج نیست . اگر روزانه ده هزار قدم راه نروید یعنی این که به اندازه کافی حرکت نداشته اید .

آب پز بخورید : هنگام پخت و پز ، استفاده از روغن را فراموش کنید و تا حد ممکن ، غذا ها را به صورت آب پز مصرف کنید . با کاهش دریافت مواد غذایی چرب ، وزن بدن کاهش می یابد .

قهوه را درست مصرف کنید : اگر اهل خوردن قهوه هستید، چند نکته را رعایت کنید . اگر قهوه را بدون شیر دوست دارید ، همراه آن زیاد شکلات نخورید . طبیعی است برای کاهش وزن ، خوردن شیرینی و کیک را هم کنار گذاشته اید . اگر قهوه را همراه شیر یا کافی میت دوست دارید ، از شیر یا کافی میت بدون چربی استفاده کنید.

یکی از دلایل اضافه وزن، خوردن نان است : برای کاهش وزن و حذف تدریجی نان از برنامه غذایی، نان پیتا را که سبک ، سالم و قابل هضم و کم کالری است ، جایگزین نان معمولی مانند بربری و تافتون کنید. این نکته بویژه در خوردن ساندویچ بسیار مهم است بهتر است نان را جایگزین برنج و بتدریج ، برنج را حذف کنید و پس از آن نیز با حذف نان های سنگین و پر کالری ، انواع سبکی مانند نان پیتا مصرف کنید .

خوردن بسته آماده : همیشه داخل یخچال خوراکی هایی مانند هویج خرد شده ، کلم بروکلی شسته و خردشده ، خیار ، گوجه حلقه شده و... داشته باشید. زمانی که احساس گرسنگی کردید از این خوراکی ها مصرف کنید. این نکته

بویژه در زمان عصبانیت که بعضی افراد دچار پرخوری می شوند ، بسیار مهم است.

غذا را تند(فلفل دار) بخورید : به هر وعده غذایی تان کمی فلفل بویژه فلفل قرمز اضافه کنید . این خوراکی باعث کاهش اشتها می شود . بنابراین با اضافه کردن فلفل دلمه ای قرمز یا فلفل کبابی قرمز ، اشتهای تان را کنترل کنید. علاوه بر این ، دو خوراکی یادشده فیبر دارند و مصرف آنها حجم معده را پرکرده و مانع پرخوری می شود .

ماهی سالمون بخورید : یکی از راه های کاهش وزن ، تغذیه سالم و مفید است . مصرف گوشت قرمز را به حداقل برسانید و به جای آن ماهی سالمون را جایگزین کنید . این ماهی با داشتن اسیدچرب امگا3 به کاهش وزن کمک میکند

پیش غذای سالم : قبل از شروع غذای اصلی حتما یک کاسه متوسط سوپ رقیق سبک و کم کالری یا سالاد بدون سُس همراه با روغن زیتون و آبلیموی تازه مصرف کنید . خوردن این پیش غذاها باعث میشود اشتهای زیادی برای خوردن غذای اصلی نداشته باشید . به این ترتیب کالری اضافی دریافت نخواهید کرد .

بشقاب کوچک بردارید : هرچه بشقاب کوچک تری انتخاب کنید، تصور می کنید غذای بیشتری داخل بشقاب تان کشیده اید و با خوردن همان بشقاب ، احساس سیری خواهید کرد . پس بشقاب غذای تان را کوچک انتخاب کنید تا به پیش دستی برای غذا خوردن برسید . این کار یک تاثیر روانی مثبت روی عادت غذا خوردن شماست .

خوراکی را از جعبه بیرون بیاورید : بهتر است خوردن خوراکی های داخل جعبه را فراموش کنید چون اغلب مضر بوده و به دلیل ترکیب هایی که دارند باعث اضافه وزن می شوند . اما اگر خواستید هرازگاهی از این خوراکی ها بخورید ، مقداری از آن را داخل بشقاب بریزید و نوش جان کنید . اگر از داخل همان پاکت یا جعبه این خوراکی ها را مصرف کنید ، تصور می کنید مقدار آن کم است و ممکن است همه خوراکی داخل جعبه را بخورید .

دستگاه سوخت و ساز را تحریک کنید : یکی از دلایل اضافه وزن، به هم خوردن تعادل سوخت و ساز یا همان متابولیسم بدن است . برای آن که بتوانید آن را متعادل کنید ، یکی از راه ها نوشیدن چای سبز ، چای فلفل و چای دارچین است . این نوشیدنی ها سوخت و ساز بدن را فعال می کنند و باعث کاهش وزن می شوند . روزانه تا سه فنجان از یکی از این چای ها مصرف کنید

آرام بخورید : هر چقدر لقمه ها را آرام تر بخورید ، پیام سیری از دستگاه گوارش به مغز بهتر و زودتر می رسد ؛ بنابراین دیگر پرخوری نخواهید کرد کاهش وزن آرام خوردن است هر لقمه را بین 20 تا 25 بار بجوید و بعد قورت بدهید.

پیاده روی قبل از غذا : پیش از وعده ناهار یا شام حدود نیم ساعت قدم بزنید . می دانید چرا این پیاده روی ، باعث کاهش وزن می شود؟ به این دلیل که به لحاظ روانی بعد از پیاده روی دیگر دوست ندارید غذا بخورید تا تاثیر ورزش کردن تان از بین برید . بنا براین کم غذا خواهید خورد .

به اندازه کافی بخوابید : شاید دوندگی های پایان سال اجازه ندهد راحت بخوابید . اما سعی کنید خواب تان را تنظیم کرده و به قدر کافی استراحت کنید. خواب کافی باعث تنظیم ترشح هورمون رشد می شود . بنابراین دچار افزایش وزن نخواهید شد . حداقل مدت زمان خواب روزانه شش ساعت و حداکثر آن هشت ساعت است . کمتر یا بیشتر از این میزان ، تعادل ترشح هورمون های بدن را به هم می زند .

ورزش های استقامتی : این ورزش ها دو تا سه برابر ورزش های عادی چربی اضافی بدن را می سوزانند . بنا براین هر هفته حداقل سه بار به مدت 20 دقیقه ورزش استقامتی انجام دهید. یکی از راحت ترین این ورزش ها، دمبل زدن است .

آب بنوشید : شاید باورتان نشود ، اما گاهی تشنگی با گرسنگی اشتباه می شود و فرد زمانی که تشنه است ، احساسی شبیه گرسنگی را تجربه و ریزه خواری می کند؛ بنابراین روزانه تا پنج لیوان آب بنوشید. با نوشیدن آب اولاً پوست سالم می ماند و ثانیاً خطر اشتباه شدن گرسنگی با تشنگی وجود نخواهد داشت....

آسپرین

مطالعات نشان می دهند که مصرف آسپرین، خطر سرطان کبد و مرگ ناشی از بیماری های مزمن کبدی را کاهش می دهد . سرطان کبد معمولاً به دنبال بیماریهای مزمن کبدی درمان نشده بروز می کند . در این تحقیق تعداد کثیری ، مرد و زن در سنین 50 تا 71 سال مورد مطالعه قرار گرفتند و میزان استفاده آنها از آسپرین و سایر داروهای ضد التهابی غیر

استروئیدی به مدت 10 تا 12 سال بررسی شد. نتایج نشان داد در افرادی که به طور مداوم آسپرین مصرف کرده بودند، خطر سرطان کبد به میزان 41 درصد و مرگ ناشی از بیماری های مزمن کبدی به میزان 45 درصد کمتر از سایر افراد است. محققان دپارتمان اپیدمیولوژی دانشگاه اتاوا (کانادا) اظهار داشتند که دلایل عمده در بروز بیماری های مزمن کبدی و سرطان کبد عبارتند از، مصرف الکل، هپاتیت BC، دیابت و چاقی، بنا براین برای پیشگیری از ابتلا به بیماری های کبدی، پیروی از یک رژیم غذایی سالم، اصلاح شیوه زندگی و مبارزه با بیماری های ویروسی، ضروریست. گرچه بر اساس تحقیقات، مصرف آسپرین در کنترل بیماری های کبدی نقش دارد، اما مصرف این دارو بدون تجویز پزشک توصیه نمی شود.

ویتامینی بر علیه پوسیدگی دندان : میزان ویتامین D بدن در بسیاری

از جوامع پائین است. در یک مطالعه، مروری که در سال 2012 در دانشگاه واشنگتن انجام شد، مشخص گردید که ویتامین D به پیشگیری از پوسیدگی دندان کمک می کند. این تحقیق که مشتمل بر مرور 24 مطالعه بالینی از دهه 1920 تا دهه 1980 و بررسی 3000 کودک با میانگین سنی 10 سال در کشورهای مختلف (امریکا، انگلیس، کانادا، نیوزلند، سوئد و اتریش) بود، نشان داد که ویتامین D خطر پوسیدگی دندان را 50 درصد کاهش می دهد. در واقع مشخص شد در کودکانی که دچار کمبود ویتامین D هستند رشد دندان ها کم و با تاخیر انجام می شود و این کودکان در معرض خطر پوسیدگی دندان قرار دارند میزان ویتامین D بدن در

بسیاری از جوامع پایین است، در نتیجه پوسیدگی دندان در کودکان و نوجوانان این مناطق رو به افزایش می باشد. متخصصان معتقدند که دریافت ویتامین D کافی به ویژه در دوران بارداری باید مورد تاکید قرار گیرد. زیرا این ویتامین در حفظ سلامت و تجمع املاح معدنی در استخوان ها و دندان ها نقش حیاتی ایفا می کند.

معجزه عسل در شلغم : یه عدد شلغم بزرگ را تمیز شسته و سر و تهش رو بزنیید . از سرش به اندازه یه کلاه بردارید و توش رو با قاشق چایخوری خالی کنید . مواظب باشید تهش سوراخ نشه . یه جوری خالیش کنید که یه لایه نازک تهش بمونه . بعد حدود یه قاشق غذا خوری توش عسل بریزید . سرش رو خالی بذارید . سپس شلغم حاوی عسل رو توی یه لیوان طوری قرار بدید که به ته لیوان نرسه . یعنی به بدنه لیوان گیر کنه . 5 ساعت صبر کنید . یا یه شب تا صبح ، در کنار محلی که دمای آن کمی بیشتر از دمای اتاق باشد ، مانند کنار شوفاژ قرار دهید ، ملاحظه می کنید که اولاً حجم عسل زیاد شده (به خاطر آب انداختن شلغم) و نکته مهم این که ته لیوان ، عصاره ای از ترکیب آب شلغم و عسل جمع می شود همون یه قاشق جمع شده ته استکان ، معجونی فوق العاده مفید برای درمان سرفه های خشک ، مزمن و آلرژیک میباشد ، قبل از خواب نوش جان کنید . میتونید دو و یا سه عدد شلغم را هم زمان درست کنید و در سه نوبت استفاده کنید . در ضمن این کار تا دو مرتبه با همین شلغم امکان پذیر است و عصاره آن پس از دو بار دیگر به انتها می رسد .

نکته : اگر دسترسی به عسل ندارید میتونید از شکر بجای عسل استفاده کنید.

این معجون را درست کنید ، به غیر از اینکه از شر سرفه های خشک و مزمن

راحت میشوید ، برای زدودن مسمومیت الودگی هوا بسیار مفید و نیز از انسداد مجاری تنفسی جلوگیری میشود و در ضمن مشکلات گوارشی ، کبدی ، را کاهش و درمان میکند . حتما این روش را امتحان کنید تا معجزه ان را ببینید.

توجه : موقع خرید ، شغلم هایی را انتخاب کنید که کاملا سفت ، سفید سالم ، بدون زدگی و بدون لک باشند . معجون به دست آمده را بیش از 48 ساعت نگهداری نکنید . امیدوارم با مصرف این شربت کم هزینه و پرسود ، سلامتی به همه عزیزان هموطن هدیه گردد تا از قرص و کپسول های شیمیایی رهایی و با این معجون شفا بخش آشنا گردند .

خوراکی هایی برای تقویت هوش و حافظه

درزندگی روزمره بهتر است از غذاهایی که ارزش غذایی ندارند پرهیزید . غذاهائی که فقط سبب چاقی شما می شوند ، نه تنها حافظه شما را تقویت نمی کنند بلکه کلسترول خون تان را نیز بالا می برند . در ادامه ایمیل ، به 10 نوع خوراکی اشاره شده که برای تقویت هوش بسیار مفید است .

اسفناج : اسفناج به دلیل بافت های گیاهی که دارد از بسیاری از بیماری ها خصوصا در خانم ها پیشگیری می کند . تحقیقات نشان می دهد ، خانم هایی که از اسفناج و سبزی های سبز دیگری استفاده می کنند ، پیر شدن سلول هایشان را به تاخیر می اندازند . اسفناج به دلیل آنزیم هایی که در برگ های آن وجود دارد سیناپس بین سلول ها را تسهیل می بخشد و هوش را تقویت می کند . اسفناج دارای ماده ای دارویی به نام فولیک اسید است که در جهت تقویت حافظه موثر می باشد . و همچنین برای افرادی که دارای عارضه ی قلبی

هستند نیز بسیار مفید می باشد . اسفناج حاوی مواد آنتی اکسیدان نیز می باشد.

قهوه : قهوه دارای موادی مانند آنتی اکسیدان ها ، آمینو اسید ویتامین و

مینرال است. بخصوص اگر دانه های قهوه را دم کنید و بخورید در جهت تقویت حافظه بسیار مفید می باشد. قهوه به دلیل کافئینی که دارد در جهت تقویت حافظه مفید است. قهوه همچنین بر ضد آلزایمر میباشد و با مصرف مداوم قهوه دچار آلزایمر نخواهید شد

غلات: غلاتی مانند سویا، لوبیا، نخود فرنگی، عدس سبزیجات دارای روغن بسیار مفیدی هستند که در جهت تقویت حافظه لازم می باشد.

میوه و سبزیجات: میوه و سبزیجات دارای آنتی اکسیدان های بسیار مفیدی هستند. میوه و سبزیجات بسیار برای تقویت حافظه مفیدند.

تخم مرغ: تخم مرغ ماده ی بسیار مفیدی در جهت تقویت حافظه می باشد بخصوص این که مادران بار دار به هنگام بار داری و در هنگامی که جنینی را در رحم دارند، تخم مرغ مصرف کنند، درهوش فرزندشان بسیار موثر است.

ماست: آیا می دانید یک پیاله ماست دارای امگا ۳ و DHE می باشد؟ امگا ۳ و DHE مواد بسیار مفیدی در جهت تقویت حافظه می باشند. اگر فرزندان در زمان رشدش هر روز ماست مصرف کند، تاثیر بسیاری را بر روی رشد او می گذارد.

انبه: این میوه، ماده ی دیگری است که در تقویت حافظه بسیار مفید میباشد با این که میوه ای چرب است و دارای بافتهای چربی می باشد اما باعث می شود که گردش خون تسریع یابد. هنگامی که گردش خون سریعتر شود، باعث می شود خون بیشتری به مغز برسد و همچنین این میوه در حافظه نیز

موثر است.

سیب زمینی : محققان استرالیایی به تازگی دریافته اند که موادی مانند کربوهیدرات هایی که به وفور در سیب زمینی یافت می شوند ، باعث تقویت حافظه می شوند

ماهی : ماهی نیز یکی دیگر از مواد غذایی است که باعث تقویت و رشد سریع تر سلول های مغز می شود . در نتیجه باعث تقویت حافظه می شود . ماهی برای عارضه قلبی نیز مفید است .

شکلات : شکلات نیز یکی دیگر از موادی است که باعث تقویت حافظه می شود ، البته بهتر است شکلات هایی را مصرف کنید که یا تلخ هستند و یا شکلات هایی که حاوی شیر باشند .

زنجبیل : زنجبیل از ادویه جاتی است که علاوه بر چاشنی غذا در مسمومیت های غذایی هم کاربرد دارد . زنجبیل، گیاهی پایا با ساقه ای زیرزمینی و ضخیم است که به حالت وحشی در هندوستان ، سیلان و چین می روید و در مناطق گرم و مرطوب قابل پرورش است . دو نوع زنجبیل در بازار عرضه می شود ؛ یکی زنجبیل خاکستری که با پوست بوده و مغز سفیدش معطر با طعم خیلی تند، فلفلی و گزنده است . دیگری زنجبیل سفید که پوسته آن را جدا می کنند و دارای مغزی زرد بوده و بوی اش کمتر از نوع اول است . زنجبیل طبق نظر متخصصان طب سنتی ، طبیعت گرم و خشکی دارد و بنابراین معرق بوده و آن را برای سرماخوردگی های سخت که تمایل به تهوع و استفراغ در بیمار ایجاد

می شود ، تجویز می کنند . زنجبیل برای التهاب سینه ، سرفه و اسهال کاربرد دارد و همین طور برای تقویت معده نیز مفید بوده و بادشکن و محرک است . در ضمن ، می تواند بی نظمی و تاخیر در عادت ماهانه را نیز رفع کند . مقوی حافظه، هاضمه و معده و کبد بوده و نیروی جنسی را تقویت می کند . مصرف زنجبیل برای کسانی که دچار تهوع و دل به هم خوردگی در هنگام سوار شدن هواپیما ، اتومبیل و یا کشتی می شوند نیز مفید است . در هنگام خوردن غذاهای سرد مثل ماهی یا برنج نیز زنجبیل را نباید فراموش کرد . زنجبیل از ادویه جاتی است که علاوه بر چاشنی غذا در مسمومیت های غذایی هم کاربرد دارد . زنجبیل جزو گیاهان درجه سوم شناخته شده (به این معنی که باید از آن به مقدار کم استفاده کرد) میزان مصرف زنجبیل یک دوم قاشق چای خوری پودر شده در یک لیوان آب جوش است یا می توان یک قاشق غذاخوری پودر آن را با 100 گرم عسل مخلوط کرده و روزی یک قاشق چای خوری از آن را میل کرد ؛ البته در زمستان در فصل گرما میزان مصرفش باید خیلی کمتر باشد . برای مصرف غذاهایی که پرچرب هستند ، مثل کله پاچه بهتر است از زنجبیل استفاده کنید تا به هضم غذا کمک شود . زنجبیل را به صورت تازه یا خشک می توان استفاده کرد ولی ریشه تازه آن خاصیت کمتری دارد . برای مصرف ریشه باید ابتدا آن را پوست کنده ، خشک و سپس آسیاب کرد یا به صورت تازه در انواع غذاها و نوشیدنی ها به کار برد.

شریت ذرت موجود در نوشابه , باعث افزایش چربی در بدن

می شود : مطالعات متعددی نشان داده اند که مصرف مداوم نوشابه های

گازدار با عوارض متعددی نظیر چاقی ، نفخ ، پوکی استخوان همراه است . این مطلب به ترکیب های موجود در نوشابه های کولا دار اشاره کرده و نگاهی به عوارض هر یک از آنها انداخته است.

اسید فسفریک : عامل پوکی استخوان و پوسیدگی دندان .

قند مصنوعی : عامل ایجاد ولع به مصرف بیشتر نوشابه ها و سایر خوراکی های شیرین.

رنگ های خوراکی : این ترکیب ها در عملکرد مغز اختلال به وجود می آورند ، بیش فعالی را تشدید می کنند و باعث از دست رفتن تمرکز و افزایش بی قراری می شوند .

رنگ کاراملی : این رنگ از رنگ های شیمیایی تولید می شود و فقط بهبود دهنده ظاهر نوشیدنی است و در طعم آن تاثیری ندارد . اما ممکن است با ترکیب های سرطان زا پیوند بخورد و زمینه ابتلا به سرطان را در افراد مستعد فراهم کند . منبع : سایت خبر نامه .

مصرف زیاد قند موجب مقاومت انسولین ، و در نتیجه کاهش قدرت حافظه می شود . معمولاً در فصل امتحانات ، دانش آموزان و دانشجویان برای افزایش تمرکز از مقادیر بیشتری شکلات ، شیرینی جات و نوشیدنی های صنعتی استفاده می کنند ، در حالی که مطالعات اخیر در آمریکا نشان می دهند که افراط در مصرف قند و شکر ، فعالیت مغز ، حافظه و فرآیند یادگیری را کاهش می دهد . از طرف دیگر در این تحقیق مشخص شد که اسید های چرب 3مگا به خستگی کردن این اثر مخرب کمک می کنند . همان طور که می دانید مصرف زیاد قند و شکر خطراتی همچون دیابت ، چاقی ، کبد چرب و سرطان

را به همراه دارد. محققان معتقدند که آنچه می خوریم، تفکر ما را تحت تاثیر قرار می دهد. مصرف قند و شکر زیاد به مدت طولانی، توانایی مغز برای یادگیری و به یاد آوردن اطلاعات را کاهش می دهد. بنابراین، رژیم های غذایی در زندگی مدرن به دلیل دارا بودن مقادیر زیاد قند اثرات زیان آوری بر مغز دارند. یکی از مشکلات تغذیه ای در زندگی ماشینی این است که اغلب افراد به دلیل کمبود وقت از محصولات آماده صنعتی مانند آبمیوه ها استفاده می کنند و این محصولات حاوی مقادیر بالایی قند هستند. در این تحقیق نشان داده شد که مصرف زیاد قند موجب مقاومت انسولین و در نتیجه کاهش قدرت حافظه می شود. زیرا انسولین در تنظیم سلول های مغز برای استفاده و ذخیره قند جهت تامین انرژی مورد نیاز برای پردازش افکار و عواطف نقش دارد. رژیم غذایی سرشار از قند، موجب آزاد شدن انسولین بیشتر و مقاوم شدن سلول ها به این هورمون می شود.

متخصصان توصیه می کنند برای فعالیت و عملکرد مطلوب مغز، مصرف قند، شکر، شیرینی جات، شکلات و آبمیوه های صنعتی را به حداقل برسانید و در مقابل از مقادیر بیشتری اسیدهای چرب امگا 3 و منابع غذایی آنها مانند ماهی، گردو و تخم کتان استفاده کنید.

اصول مصرف سبزیجاتی که نیترا ت دارند

دکتر عباس یداللهی، متخصص بیوتکنولوژی و اصلاح درختان و عضو هیات علمی دانشگاه تربیت مدرس، به ما می گوید: هر کدام از میوه ها و سبزیهای

پرمصرف را باید چگونه مصرف کنیم تا بیشترین بهره را از خوردن آنها ببریم . آیا آلوده بودن برخی میوه ها و سبزی ها به آفت کش ها و سموم کشاورزی، صحت دارد ؟ بله ، از آنجائیکه در کشور ما نظارت چندانی بر باقی ماندن آفت کش ها در محصولات باغی و کشاورزی وجود ندارد ، در صدی از این محصولات دارای آلودگی هستند . آیا درست است که این آلودگی ها بیشتر در سبزی ها و صیفی ها وجود دارد ؟ قبل از پاسخ به این پرسش باید گفت که سبزی ها و صیفی ها به 3 گروه مختلف تقسیم بندی می شوند . انواع ریشه ای ، آنها شامل محصولاتی مانند شلغم ، هویج یا تربچه است . گوجه فرنگی و خیار هم جزو سبزی های میوه ای طبقه بندی می شوند و آخرین گروه سبزی ها هم همان سبزی های برگی هستند که رویش هوایی دارند . پس می توان سبزی ها و صیفی ها را در یک رده طبقه بندی کرد .

حالا آلودگی کدام گروه از این سبزی ها بیشتر است ؟

تجمع نیترات ، کود ها و مواد شیمیایی در سبزی های برگی مانند کاهو و بعد از آن ، در سبزی های غده ای یا همان ریشه ای بیشتر است . رتبه آخر هم به سبزی های میوه ای اختصاص دارد . یعنی نباید سبزی های برگی بخوریم ؟ چرا ، ولی باید اصول ایمنی و بهداشتی را در خوردن آنها رعایت کنیم . مثلا سبزی های برگی کهنه را نخورید ، پوست خیار را حتما پیش از خوردن آن بگیرید (هرچند پوست خیار دارای پتاسیم بسیار بالایی است) ، اما با توجه به شرایط این روزهای کشاورزی ما و جذب آلاینده ها به وسیله پوست خیار ، جدا کردن پوست آن توصیه می شود یا «دور» خوردن برگ های بیرونی و مغز سفت و سفید وسط کاهورا خط بکشید .

چرا نباید سبزی های کهنه بخوریم ؟ ویتامین C در میوه ها و سبزی ها وجود دارند که می توانند باعث کاهش چشمگیر اثر آلاینده ها در بدن شوند . هرچقدر میوه ها و سبزی ها بیشتر بمانند ، میزان ویتامین C آنها هم کم تر می شود و سموم همچنان داخلشان باقی می ماند .

توصیه کلی شما در مورد میوه های پرمصرف چیست ؟ بهتر است پوست میوه های انباری مانند سیب و گلابی که قابل پوست کندن هستند ، پیش از خوردن بگیریید چون خیلی از سموم انباری ، جذب پوست میوه ها می شوند. معمولا پوست سیب ها آغشته به واکس هم است که می تواند نفاخ شدن آنها را در پی داشته باشد . مصرف مرکباتی مانند پرتقال و نارنگی به دلیل پوست ضخیمی که دارند و به خاطر جدا کردن پوستشان قبل از خوردن ، مشکل خاصی ندارد . ضمن اینکه باید در این روزها ، دور مصرف برخی میوه های انباری غیرقابل پوست گیری مانند انگور را خط بکشید. چرا ؟ چون انگورهایی که این روزها و خارج از فصلشان روانه بازار می شوند ، برای پیشگیری از قارچ زدن و خراب شدن ، در شرایط بدی نگهداری و آغشته به گوگرد می شوند که این کار از نظر بهداشتی ، اصلا درست نیست و مصرف چنین انگور هایی می تواند سلامت شما را به خطر بیندازد.

با روش های زیر بدون گرفتن رژیم لاغر شوید

وزن کم کردن امروزه امر بسیار مهمی است و برای افرادی که اضافه وزن دارند از اهمیت بالایی برخوردار است . در این مطلب قصد داریم راهکاری را برای کسانی که تمایل دارند وزن خود را بدون داشتن رژیم های لاغری کم کنند

ارائه دهیم .

یکی از راه های داشتن اند می متناسب : رعایت رژیم غذایی است ، میوه و سبزیجات را در وعده های غذایی خود گنجانیدن . ممکن است تعجب کنید ، اما یکی از راههای کم کردن وزن ، خوردن مقدار زیادی میوه و سبزیجات است سعی کنید امشب به جای یک نوع ، سه نوع سبزیجات را همراه شام خود میل کنید تا خود را به خوردن سبزیجات عادت دهید . بدین ترتیب فیبر و آب بیشتر و کالری کمتری جذب کرده اید . سبزیجات را بدون روغن طبخ نمایید و بجای استفاده از سُس های چرب ، آن را با آبلیمو مزه دار کنید .

غذا را خوب بجوید : یکی از موثرترین راهها برای کاهش وزن ، جویدن زیاد غذا است . محتویات بشقاب خود را به قسمت های کوچکی تقسیم کنید . بد نیست ۲۰ دقیقه از وقت تان را برای میل غذا در نظر بگیرید ، تا خود را به آرام جویدن غذا عادت دهید . با این روش ، از غذا خوردن نیز لذت بیشتری خواهید برد.

خواب بیشتر، وزن کمتر را نتیجه می دهد : هنگامی که خواب جایگزین فعالیت های بیهوده شود ، گرسنگی به سراغ شما نمی آید . شما با خوابیدن ، تا شش درصد کمتر کالری مصرف می کنید . همچنین ، نتایج تحقیقات حاکی از این موضوع هستند که خواب ، باعث کم شدن اشتها می گردد .

سوپ را فراموش نکنید : خوردن سوپ یکی از راههای کم کردن وزن است . سوپ حاوی گوشت و یا مرغ ، همراه با سبزیجات تازه و یا یخ زده ، علاوه بر اینکه می تواند پیش غذای لذیذی باشد ، باعث فرونشاندن ناشتا نیز می گردد ، البته سوپ های خامه ای به علت داشتن مقادیر زیادی چربی و کالری ، از این

امر مستثنا هستند .

غلات سبوس دار مصرف کنید : مصرف غلات سبوس دار مانند برنج قهوه ای، گندم و جو ، کالری کمتر و تنظیم کلسترول را به همراه خواهند داشت . امروزه غلات سبوس دار در تهیه بیسکویت ، کلوچه ، خمیر پیتزا ، ماکارونی و نان گندم استفاده می شوند .

مصرف شکر را کاهش دهید : با عدم مصرف نوشیدنی های شیرین مانند نوشابه ، شما ۱۰ قاشق چایخوری شکر را از وعده غذایی خود حذف کرده اید به جای آن ، از سودا و یا نوشیدنی های کم کالری و حتی آب استفاده کنید و آن ها را با لیمو ، نعنا و یا توت فرنگی مزه دار نمایید .

چای سبز بنوشید : نوشیدن چای سبز استراتژی خوبی برای کاهش وزن است. برخی مطالعات نشان می دهند که چای سبز روند سوزاندن کالری را در بدن سرعت می بخشد . پس ، از مصرف این نوشیدنی با طراوت و بدون کالری غافل نشوید .

از مصرف الکل بپرهیزید : در جشن ها و مهمانی ها به جای نوشیدنی های الکلی، آب گازدار بنوشید. هر گرم الکل ، در مقایسه با کربوهیدرات ها و پروتئین ها ، کالری بیشتری دارد . علاوه بر این عدم مصرف نوشیدنی های الکلی ، تمایل شما را به خوردن اغذیه ای مانند چیپس، آجیل و بقیه تنقلات ، کمتر می کند.

به سراغ یوگا بروید : بر اساس مطالعه انجام شده در مجله رژیم غذایی آمریکا زنانی که ورزش یوگا را انجام می دهند ، نسبت به زنان دیگر، اندام مناسب تری دارند . آرامش و پیامهایی که با انجام دادن یوگا به مغز منتقل می گردد ،

باعث پرهیز از پرخوری در افراد می شود.

ظروف کوچک را انتخاب کنید : بشقاب کوچک را بجای بشقاب های بزرگ معمول کنید. با این روش بطور خودکار کمتر غذا می خورید . ظروف بزرگ ، تمایل افراد به خوردن غذای بیشتر را بیشتر می کند. پس با سرو غذا در ظروف کوچک ، بدون احساس گرسنگی ، بدن خود را فریب دهید!

غذای خانه را ترجیح دهید : حداقل پنج روز در هفته را در خانه غذا بخورید پختن غذا آسان تر از آن است که فکر می کنید . مرغ ، سبزیجات ، لوبیا ، کاهو و ماهی را جایگزین غذاهای چرب و ناسالم رستوران ها کنید .

لحظه ای مکث کنید : برخی از افراد بطور طبیعی حین غذا خوردن ، قاشق و چنگال خود را رها کرده و برای چند دقیقه مکث می کنند . این راه را امتحان کنید ، برای دقایقی دست از غذا خوردن بکشید و به گفتگو بپردازید . با این روش شما احساس می کنید که سیر شده اید و به معده خود اجازه استراحت می دهید.

آدامس بجوید : جویدن آدامس نعنایی بدون شکر بهترین گزینه برای جلوگیری از مصرف میان وعده های پر کالری است . همچنین جویدن آدامس به سیستم گوارشی کمک کرده و هضم غذا را آسانتر می کند.

پنج وعده غذایی میل کنید : با میل کردن پنج وعده غذایی کوچک ، دیگر خود را با تقلات و میان وعده های ناسالم سیر نخواهید کرد . ساعت خاصی را برای سرو کردن غذا در نظر بگیرید و هیچ کدام از وعده ها را از دست ندهید

قانون ۸۰ - ۲۰ : آمریکایی ها به قانون خوردن تا سیر شدن معتقدند ، اما ساکنین اوکیناوا ، هنگامی که ۸۰ درصد سیر شوند ، دست از غذا می کشند . آنها حتی نام خاصی را برای این عادت خود در نظر گرفته اند . ما می توانیم این عادت غذایی سالم را با نگه داشتن ۲۰ درصد غذا در بشقاب، حفظ کنیم.

قانون غذا خوردن در رستوران را رعایت کنید !

غذاهای رستوران ها عمدتاً چاق کننده هستند . برای پیشگیری از چاقی ، یک چهارم بشقاب خود را خالی کرده و بجای آن سالاد بریزید . سُس های کم چرب را امتحان کنید : سُس های کم چرب را جایگزین سُس های خامه ای کنید.

مصرف غذاهای فیبر دار را در اولویت قرار دهید : خوردن غذاهای گیاهی مانع چاق شدن می شوند . دلایل متفاوتی در رابطه فیبر و مصرف سبزیجات وجود دارد ، اما یکی از مهمترین آنها ، وجود فیبرها در حبوبات و گیاهان است . باقلا ، سوپ عدس ، لوبیای پخته شده و سایر غذاهای طبخ شده ، با حبوبات سرشار از فیبر هستند و موجب تسهیل حرکات روده کوچک می شوند

100 کالری بیشتر بسوزانید : با سوزاندن روزانه 100 کالری ، بدون رژیم غذایی ، سالانه 5 کیلو گرم لاغر شوید . برای سوزاندن 100 کالری می توانید یکی از این فعالیتها را انتخاب کنید : روزانه ۲۰ دقیقه پیاده روی کنید . 20 دقیقه باغبانی کنید و علف های هرز را هرس کنید . خانه خود را در ۳۰ دقیقه تمیز کنید .

میوه‌های ویژه برای آقایان

انجیر: برای سلامت قلب مفید است. تری گلیسیرید خون را کاهش می‌دهد پتاسیم موجود در آن، فشارخون را کنترل کرده از بدن در برابر بیماریهای قلبی و فشارخون محافظت می‌کند.

آووکاد: فیتونیتريت‌های متعدد آن نه تنها مانع از بروزسرطان پرستات میشود بلکه سلول‌های آسیب‌دیده قلبی را نیز ترمیم می‌کند.

نارگیل: این میوه علائم مربوط به بزرگ شدن پروستات را کاهش می‌دهد. از بروز بیماری تصلب شرائین و بیماری قلبی را در مردان نیز پیشگیری می‌کند.

مرکبات: به دلیل اینکه بیماری‌های قلبی در آقایان بیشتر است، خوردن میوه‌های دارای رنگ روشن به‌نفع آنها است. محققان ترکیبات آنتی‌اکسیدانی را در پرتقال و در سایر میوه‌های زرد رنگ یافته‌اند که در مبارزه با بیماری‌هایی مانند بیماری‌های قلبی و آرتريت سودمند هستند.

انار: به واسطه داشتن مواد آنتی‌اکسیدانی و نیز الاژیک اسید از بروز سرطان جلوگیری کرده و رشد تومورهای سرطانی مانند سرطان پوست و پروستات را کند می‌کند.

هندوانه:

لیکوپین دارد که یک ماده قوی ضد سرطانی برای مردان است و برای سلامت

چشم و پروستات مفید است . مصرف منظم هندوانه و زرد آلو ، مانع از بروز سرطان پرستات است .

میوه های ویژه برای بانوان

سیب : برای شادابی پوست به خانم ها توصیه می شود که روزی یک سیب

بخورند . سیب منبع غنی از ویتامین C ، فیبر و آنتی اکسیدانهاست .

زغال اخته : در افزایش کلسترول مفید خون و همچنین آنتی اکسیدانها

موثر است و به شادابی پوست خانمها کمک می کند.

پرتقال : بهترین منبع ویتامین C و اسید فولیک است و مصرف آن به خانمهای

باردار برای تقویت سیستم ایمنی بدن و رفع کم خونی توصیه می شود. پرتقال

حاوی ۷۰ میلی گرم ویتامین C است که این مقدار ۹۰ درصد از نیاز روزانه

خانمها به این ویتامین را تامین می کند.

آلبالو : دارای ملاتونین که یک نوع آنتی اکسیدان است . این ماده به حفظ

الگوی طبیعی خواب انسان کمک کرده ، از ضعف حافظه جلوگیری می کند،

کاهش دهنده التهابات است و از سرطانهای زنانه و دیابت جلوگیری می کند.

آووکادو : برای خانمهای باردار مفید است . یک فنجان آووکادو، یک چهارم

نیاز روزانه بدن به فولات یا همان اسید فولیک را تامین می کند . این ویتامین

خطر ابتلا به ناهنجاری های مادر زادی جنین را کاهش می دهد . اگر بار دار

هستید ، یا قصد بچه دار شدن دارید از این میوه میل کنید تا فرزند سالم به

دنیا بیاورید.

خیار: ۹۵ درصد خیار از آب تشکیل شده است و خوردن یک فنجان خیار

ورقه شده با نوشیدن یک لیوان آب برابری می کند . پوست سبز خیار نیز مقادیر

قابل توجهی فیبر ، پتاسیم و منیزیم دارد و خوردن خیار همراه با پوست ، البته در صورتی که به خوبی شسته شده باشد ، برای زیبایی و جوان ماندن پوست بانوان توصیه می‌شود . همچنین خیار به درمان حساسیت‌های پوستی و آفتاب‌سوختگی کمک می‌کند .

توت‌فرنگی : دارای ویتامین C و منگنز است. منگنز رادیکال‌های آزاد را

کاهش می‌دهد ، به استحکام استخوان‌ها به‌خصوص خانم‌های در معرض پوکی استخوان کمک می‌کند و به عملکرد بهتر غده تیروئید هم کمک می‌کند . زنانی که هر هفته دو بار میوه‌هایی مانند شاتوت یا توت‌فرنگی را در برنامه غذایی روزانه خود قرار می‌دهند دیرتر با مشکل فراموشی و کاهش توانایی‌های ذهنی مواجه می‌شوند .

انار : میوه‌ای خون ساز و تصفیه‌کننده خون است . زیرا منبع خوبی از اسید فولیک ، پتاسیم و آهن است . بنا بر این مصرف آن را برای بیماران مبتلا به کم‌خونی به خصوص خانم‌ها توصیه می‌کنیم .

بر طبق نظریه آقای دکتر نواب زاده متخصص طب سنتی

زرشک پلو با مرغ و باقلا پلو با ماهی : هر دوی این غذاها ، بسیار سرد هستند و به مرور زمان در صورت مصرف مقدار زیاد ، غلظت خون ایجاد کرده و مقدار زیادی اخلاط نا بجا و مضر بلغم و سودا در بدن تولید می‌کنند . ماهی ، مرغ ، برنج ، زرشک ، باقلا ، روغن نباتی همگی سرد و بلغم‌زا هستند. حال اگر همراه این غذاها ، سالاد ، ماست یا ترشیجات هم مصرف گردد ، مشکل چند

برابر خواهد شد. در صورت مصرف چنین غذاهایی، حتماً "بایستی ادویه‌ها و مواد غذایی گرم مثل فلفل سیاه، زنجبیل، آویشن، سیاه دانه عسل، کنجد و خرما مصرف کنید.

خوردن ماست و دوغ همراه با غذاهای گوشتی : مصرف همزمان ماست و

غذاهای گوشتی، یکی از ممنوعات طب سنتی به حساب می‌آید. طبق گفته حکما، مصرف همزمان ماست با غذاهای گوشتی علاوه بر اینکه تولید بلغم می‌کند، موجب فساد گوشت در معده و دربرخی موارد بروز لک و پیس میشود

حذف سبزی از سفره و جایگزینی سالاد : طبع اغلب سبزی‌ها گرم است و به

هضم غذا بسیار کمک می‌کنند. سبزی‌ها سرشار از مواد معدنی و ویتامین هستند همچنین به علت دارا بودن فیبر، مانع یبوست می‌شود، اما سالاد بر خلاف سبزی، طبع سردی دارد و هضم غذا را (برخلاف تصور مردم) مختل می‌کند.

خوردن زیاد عدسی : این پزشک و محقق طب اسلامی ایرانی با بیان اینکه

عدس غذایی سودا زاست و مصرف زیاد آن موجب بروز و افزایش غلظت خون می‌شود، اظهار کرد: متأسفانه امروزه شاهد آن هستیم که به علت تبلیغات زیاد در رابطه با خون‌ساز بودن عدس، مردم سایر حبوبات را کنار گذاشته و عدس را بیشتر از حبوبات دیگر مصرف می‌کنند.

مصرف پنیر به تنهایی و در وعده صبحانه : مصرف پنیر به تنهایی بسیار

مضر بوده و بلغم‌زاست. خوردن پنیر به تنهایی و در وعده صبحانه، فرد را دچار رخوت، سستی و بی‌حالی و کندی در یادگیری و کاهش تمرکز ذهن

می‌گردد. غده پاراتیروئید، وظیفه تنظیم کلسیم و فسفر بدن و جذب آن‌ها را به عهده دارد. این غده کلسیم و فسفر را با یکدیگر و در کنار هم می‌شناسد، بنابراین در زمانی که ماده غذایی حاوی کلسیم را مصرف می‌کنیم، باید همراه آن نیز فسفر مصرف کنیم، در غیر این صورت، غده پاراتیروئید، فسفر را از مغز برمی‌دارد که موجب کند ذهنی می‌شود. بهترین زمان مصرف پنیر، وعده شام و به همراه مصالحات آن (گردو، زیره، سیاه‌دانه و آویشن) بوده، زیرا بیشترین میزان ترشح توسط غده پاراتیروئید در هنگام شب صورت می‌گیرد.

حذف سرکه از غذا: حذف سرکه یکی از ظلم‌هایی است که توسط گروهی از پزشکان دامن‌زده شده است. سرکه در طب سنتی به عنوان یک حمل‌کننده (Carrier) محسوب می‌شود. حمل‌کننده ماده‌ای است که داروها را جهت مصرف به اعضای مورد نیاز می‌رساند.

تنوع خواری و مصرف اقلام متعدد در یک وعده غذایی: چنین شیوه غذا خوردن، موجب به هم خوردن تنظیم گوارش شده و بسیار مضر است. زمانی که چند ماده غذایی متنوع را در یک وعده میل می‌کنید، آنزیم‌های هاضمه دچار سردرگمی و اختلال شده و هضم غذا ناقص خواهد شد، زیرا مواد غذایی متفاوت، زمان هضم متفاوتی با یکدیگر دارند. در نتیجه از ترکیب این مواد، اخلاط فاسد در بدن تولید می‌شود.

وعده غذایی ظهر: از نظر طب سنتی وعده غذایی ظهر، مضر بوده و بلغم و سودا را در بدن زیاد می‌کند و سبب غلظت خون می‌شود. ترک وعده ناهار

موجب تقویت ایمنی بدن ، تناسب اندام ، حفظ تعادل مزاج و رفع بیماری ها می شود . گرم ترین زمان درطول روز ظهر است که بهترین کار در آن ساعات، سرد کردن بدن است ، نه خوردن غذا . در طب سنتی توصیه شده که انرژی بدن در زمان ظهر از خواب قیلوله تامین شود .

عدم مصرف صحیح آجیل : آجیل برای کاهش چربی ، غلظت خون ، سلامت قلب ، سلامت کبد و افزایش کارکرد مغز بی نهایت مفید و لازم است . طبق تحقیقات مصرف روزانه یک مشت آجیل ، بین 5 تا 15 سال به طول عمر انسان می افزاید . مصرف حداقل 7 عدد بادام در روز (البته به شرطی که به صورت تازه از پوست در آید) در جهت پاکسازی کبد و تقویت استخوان ها ، رشد قدی اطفال و افزایش ضریب هوشی و حافظه توصیه شده است . بهترین نوع آجیل، 4 مغز ، گردو ، بادام ، فندق و پسته است که 4 برابر گوشت انرژی دارد و تمام 20 نوع پروتئین مورد نیاز بدن را تامین می کند . توصیه می شود 4 مغز را هفته ای یک بار درست کرده ، به صورت پودر در آورده و در یک ظرف در بسته نگهداری نمایید . 4 مغز به عنوان یک غذای بسیار عالی برای کودکان در حال رشد است.

عدم مصرف صحیح ادویه جات : باور غلط دیگر ، مضر بودن ادویه جات برای کبد است . تنها مورد احتیاط ادویه ، افراد صفراوی است . مصرف ادویه با غذا موجب فعال شدن کبد و کارکرد منظم دستگاه گوارش خواهد شد . مصرف مداوم و بلند مدت ادویه ، بلغم و سودا نا بجای بدن را کاهش داده و در تخفیف و درمان بیماری های ناشی از بلغم و سودا بسیار موثر است . بیماری

هائی ، مثل آرتروز ، درد مفاصل ، نفخ معده ، را کاهش می دهد ..

می‌خواهید 100 ساله شوید ؟

(باشگاه خبر نگاران)

طول عمر بالا همراه با سلامت آرزوی هر فرد است که می‌تواند با رعایت نوع خاصی از رژیم غذایی با در صد بالائی به آن دست یابد .

پژوهشگران راز داشتن یک زندگی سالم و طولانی را در مصرف غلات و حبوبات می‌دانند ، بر اساس جدیدترین تحقیقات صورت گرفته توسط محققان دانشگاه هاروارد خوردن غلات سبوس دار در روز با کاهش 17 درصدی خطر مرگ زودرس در افراد همراه است . و همینطور می‌تواند خطر مرگ ناشی از سرطان و دیابت را تا 34 درصد کاهش دهد . بررسی‌ها نشان می‌دهند ، علاوه بر کاهش اثرات انواع بیماری‌ها ، مصرف غلات به دلیل دارا بودن فیبر در آنها می‌تواند نوعی حالت ضد التهابی در بدن افراد ایجاد کند و نقش نوعی مسکن را ایفا کند . پژوهشگران انواع غلات سبوس دار و دانه های غنی از فیبر را برای مصرف هر روزه توسط افراد توصیه اکید میکند .

پزشکی و سلامت

لاغری و تناسب اندام

کاهش وزن با 9 ماده غذایی خوشمزه

اگر می‌خواهید به راحتی وزن تان را کم کنید ، این مواد غذایی خوش طعم را فراموش نکنید . این غذاهای خوشمزه به لاغر شدن تان کمک

میکنند . کاهش وزن و لاغر شدن شاید به حرف ساده باشند ولی در عمل شما باید کالری کمتری مصرف کنید . برخی از غذاها احساس سیری بسیار زیادی به شما می دهند و برای مدت زمان طولانی تری شما را سیر نگه می دارند و از هوس خوردن و گرسنگی تان جلوگیری می کنند .

لوبیا : یک ماده غذایی ارزان و همه کاره . لوبیا یک منبع غنی از پروتئین است حبوبات به دلیل داشتن فیبر بالا , باعث ایجاد احساس سیری طولانی مدت می شوند . در نتیجه از پرخوری جلوگیری کرده و باعث کاهش وزن می شود

سوپ : شروع وعده غذایی نهار و شام با یک کاسه سوپ تاثیر بسیار زیادی در کاهش وزن تان دارد . خوردن سوپ باعث می شود , در هر وعده 100 تا 150 کالری کمتر مصرف کنید . تنها نکته مهم این است که از سوپ هائی که در آنها خامه و کره استفاده شده است صرف نظر کنید .

شکلات سیاه (تلخ) : اگر شما از علاقه مندان خوردن شکلات هستید ولی به دلیل کالری بالای آن از خوردنش صرف نظر می کنید , ما به شما شکلات سیاه یا تلخ را پیشنهاد می کنیم.

پوره سبزیجات : شما می توانید با این ترفند , تمام سبزیجات را به رژیم غذائی تان اضافه کنید . زمانی که شما پوره کلم بروکلی و کدو سبز را به رژیم غذائی تان اضافه می کنید نسبت به حالت عادی 200 تا 350 کالری کمتر مصرف می کنید .

تخم مرغ: اگر شما در شروع روز یک صبحانه کامل مصرف کنید به شما کمک می کند تا جلوی هوس های خوراکی تان را در طول روز گرفته شود مطالعه روی گروهی از زنان نشان داد که کسانی که روزشان با 35 گرم پروتئین شروع می کنند نسبت به بقیه افراد میل به خوردن تنقلات کمتری در طول روز دارند.

آجیل: آجیل به عنوان یک میان وعده عالی برای کسانی است که می خواهند لاغر شوند. کسانی که در طول روز چند عدد پسته، بادام، گردو و فندق مصرف می کنند نسبت به بقیه کمتر گرسنه شده و میل به خوردن غذای کمتری دارند.

سیب: منبع غنی از فیبر است و کمک بسیاری به لاغر شدن می کند. علاوه بر آن وقتی شما سیبی را گاز می زنید، جویدن آرام آن هوس خوردن تان را از بین می برد.

ماست: مطالعه دانشگاه هاروارد روی 120000 نفر، نشان داد، ماست یکی از موثرترین مواد غذایی برای کاهش وزن است.

گریپ فروت: اگر شما یکی از افرادی باشید که در معرض بیماری دیابت قرار دارید، این میوه یکی از بهترین گزینه ها برای شماست. پژوهشگران کلینیک scripps در سان دیگو، ثابت کردند که افراد اگر در هر وعده غذایی قبل از غذا نصف گریپ فروت مصرف کنند در 12 هفته وزن شان حدود 5/1 کیلو کاهش می یابد. آب گریپ فروت هم، نتیجه ای مشابه دارد.

نکته : اگر شما جزو افرادی هستید که دارو مصرف می کنید ، حتما ، با پزشک خود مشورت کنید زیرا امکان دارد گریپ فروت با داروهایی که مصرف می کنید تداخل داشته باشد..

برای داشتن تغذیه سالم ، علاوه بر کیفیت مواد غذایی ، توجه به کمیت هم ضروری است . در یک بشقاب سالم می توان به میزان کافی غلات ، انواع سبزی پروتئین و میوه ها را یافت .

بخشی از توصیه های غذایی عبارت است از :

- * در طول روز آب یا چای و قهوه با شکر یا بدون شکر، بنوشید.
 - * شیر یا لبنیات را تا ۲ بار در روز مصرف کنید .
 - * به جای مصرف نوشیدنی های شیرین ، یک لیوان آب میوه تازه بنوشید. انواع غلات مانند برنج قهوه ای و گندم را در برنامه غذایی تان بگنجانید و مصرف غلات تصفیه شده را محدود کنید.
 - * ماهی، طیور، حبوبات و آجیل مصرف کنید .
 - میزان مصرف گوشت قرمز و پنیر را محدود کنید و از مصرف گوشت های فرآوری شده بپرهیزید . روغن های سالم آشپزی را فراموش نکنید و از مصرف چربی های ترانس بپرهیزید .
 - * سبزیجات متنوع را بر سیب زمینی و غذاهای سرخ کرده ترجیح دهید.
- کارهایی که نباید پس از صرف غذا انجام داد :** پس از صرف غذا برخی کارها را نباید انجام داد زیرا برای سلامتی مضر است .

دوش گرفتن: دوش گرفتن پس از غذا خوردن باعث می شود جریان خون به سمت دست و پا افزایش و به سمت معده کاهش پیدا کند. در نتیجه روند هاضمه کند می شود و فرد دچار ناراحتی معده می شود.

را نندگی کردن: در مرحله هضم و جذب غذا نیاز سیستم گوارشی به خون افزایش پیدا می کند. و این امر روی میزان تراکم خون در مغز تأثیر می گذارد. بنابراین رانندگی پس از صرف غذا می تواند زندگی شما را به خطر بیندازد.

سیگار کشیدن: جریان خون در سیستم گوارشی پس از صرف غذا زیاد است هنگام سیگار کشیدن، مواد سمی سیگار جذب می شود و آسیب بیشتری به ریه و کلیه می رساند.

ورزش کردن: بدترین کار پس از غذا خوردن، ورزش کردن است؛ کاهش جریان خون در پی ورزش کردن روند هضم را سخت می کند. همچنین از شناکردن بعد از غذا بپرهیزید.

خوابیدن بلافاصله بعد از صرف غذا: این امر باعث اختلال در روند هضم می شود و ناراحتی گوارشی به وجود می آورد.

مصرف زیاد آب: مصرف زیاد آب باعث ایجاد اختلال در روند هاضمه می شود
مصرف چای: برگ های چای دارای اسید است که مانع از هضم پروتئین در غذا می شود.

مصرف میوه: مصرف میوه پس از غذا باعث نفخ معده می شود.

بالا رفتن از پله ها: این کار تضعیف عملکرد دستگاه گوارش را به همراه دارد و باعث افزایش اسیدپتیه معده می شود.

مواد غذایی که پخته ی آنها سالم تر است

برای بیشتر میوه ها و سبزیجات درست است که خام شان سالم تر است ، اما نه همه آنها . پختن برخی سبزیجات ساختار سخت سلولی آنها شکسته می شود و جذب مواد مغذی شان را برای بدن راحت تر میکند . البته این سبزیجات باید با روش درستی پخته شوند . کلم پیچ پخته ممکن است از کلم پیچ خام سالم تر باشد ، اما اگر به روش نادرست و بیش از حد سرخ شود دیگر سالم نیست . و اگر سالاد کلم خام را دوست دارید پس نمی توانید در مقابل سالاد کلم پیچ بخار پز شده مقاومت کنید ! پس بهتر است تفکرتان را درباره اینکه سبزیجات خام همیشه سالم تر است را عوض کنید .

اسفناج: پختن اسفناج توانایی بدن برای جذب مواد مغذی خارق العاده ای مثل کلسیم ، آهن ، منیزیم ، لوتئین و آنتی اکسیدان هایی مثل بتا کاروتن (beta-carotene) افزایش میدهد . مثلاً مقدار کلسیم اسفناج بعد از پخته شدن سه برابر می شود.

کلم پیچ: این سبزی فیبر زیادی دارد ، و پخته ی اون میتونه مقدار کلسترول رو پائین نگه داره . کلم پیچ خام هم اثرات کاهش روی کلسترول داره اما نه به اندازه کلم پیچ پخته .

قارچ: قارچ پخته نه تنها به انتخاب سالمه بلکه انتخابی امن هم هست . چند نوع قارچ هستن که با پخته شدن سالم تر میشن، مثل قارچ تکمه ای ، که آگه

خام سرو بشن هضمشون سخت تره . قارچ ها ساختار سلولی سختی دارن که پختن اونا باعث میشه مواد مغذی اش جذب شده و هضمشون راحت تر بشه و اگه حاوی سم باشن با پختن ، این سموم از بین میرن.

گوجه فرنگی : پختن گوجه فرنگی مقدار لیکوپین (lycopene) که در بدن آزاد میشه رو افزایش میده . گوجه فرنگی خام فقط حدود ۴ درصد از این آنتی اکسیدان (مرتبط با میزان ابتلای کمتر به بیماری های قلبی و سرطان) رو رها میکنه .

هویج : هویج شاید باعث نشه که توی تاریکی ببینیم اما به خاطر سطح بالای «بتاکاروتن ، آنتی اکسیدانی که در بدن به ویتامین A تبدیل میشه» به بهبود سلامت چشم کمک میکنه . تا حدی برای بدن سخته که هویج خام و (بتاکاروتنی که داره) رو هضم کنه . اما وقتی میوزه ساختار گیاهی سختش میشکنه و تبدیل میشه ، و ارزش مواد مغذی اش افزایش پیدا میکنه.

با جدیدترین رژیم کاهش وزن ، آشنا شوید

یکی از این جدیدترین برنامه های غذایی محیر العقول رژیم 5:2 است. 5/2 چه می گوید ؟ تقریباً یک سال پیش بود که کتاب رژیم 5:2 وارد بازار جهانی کتاب شد و از آن موقع تا امروز جزو پرفروش ترین کتاب های سایت آمازون قرار داشته است . به لطف اینترنت این رژیم در ایران هم به سرعت پخش شد و هرچند هنوز به اندازه رژیم کانادایی ، مشهور نشده ، اما خیلی ها هستند که تاکنون این برنامه غذایی را امتحان کرده اند ، بدانید که رژیم کاهش وزن سریع 5:2 نوعی برنامه غذایی است که کالری مصرف فرد را به مدت دو

روز در هفته به شدت پایین می آورد و فرد در این دو روز عملاً در شرایط ناشتایی به سر می برد، در حالی که باقی هفته می تواند برنامه غذایی معمول خود را داشته باشد. می بینید، اصول این رژیم آن قدرها سخت نبوده و البته باب میل افراد خوش اشتهاست، چون به نظر می رسد فقط باید یک سوم از ماه را رژیم بگیرند.

خب، چی از این بهتر؟ پایه و اساس رژیم 5:2 باقی ماندن در شرایط ناشتایی برای چندین ساعت پی در پی، از قرن ها پیش تاکنون رواج داشته است. به عنوان مثال می گویند که افلاطون برای اینکه جسم و فیزیک بهتر، سالم تر و کارآمدتری داشته باشد، روزه می گرفته و از مارک تواین نیز نقل شده است که (کمی گرسنگی برای یک مرد بیمار معمولی از هر دوا و درمانی یا دکتری، بهتر است). رژیم 5:2 نیز بر همین اساس شکل گرفته و دکتر والتر لونگو، زیست شناس دانشگاه کالیفرنیا جنوبی یکی از طرفداران آن است. او بیش از بیست سال است که در خصوص تاثیرات روزه داری بر موجودات زنده از مخمرها گرفته تا انسان تحقیق می کند. در رژیم 5:2 فقط کافی است دو روز در هفته کمتر از 500 کالری غذا بخورید و غذاهای مصرفی تان هم شامل سفیده تخم مرغ آب پز شده، انواع سوپ سبزیجات رقیق، سبزی خام و سالاد گوشت سینه مرغ یا ماهی باشد که بخارپز شده یا کباب شده است. اگر بتوانید در این دو روز دندان روی جگر بگذارید و بیش از 500 کالری غذا نخورید (این عدد برای آقایان حدود 600 کالری است)، باقی روزهای هفته آزاد بوده و می توانید هرچه قدر که دل تان خواست کالری مصرف کنید.

روزه داری ما را لاغر می کند؟ از آنجا که در شرایط روزه داری کالری مصرف نمی کنید، بدن تان بعد از مصرف ذخیره گلیکوژنی (قندی) در کبد،

شروع به سوزاندن ذخایر چربی می کند که برای روز مبادا نگه داشته است . به همین دلیل است که این رژیم بهتر از خوردن حجم کم غذا در طول روز جواب می دهد و بیشتر می تواند شما را لاغر کند.

مدافعان رژیم 5:2 معتقدند محدود کردن کالری دریافتی روزانه می تواند مزایای زیر را برای فردی که رژیم را گرفته در پی داشته . عمر طولانی ، کاهش خطر بیماری های قلبی و عروقی ، سکته و سرطان ، به تاخیر انداختن پیری و کاهش کلسترول بد خون و نیز پائین آوردن قند خون .

رژیم 5:2 و بهبود عملکرد مغز : مارک تواین ، سرپرست پژوهشگاه علوم اعصاب در مرکز ملی تحقیقات سالمندی در بالتیمور ، معتقد است رژیم غذایی 5/2 ، می تواند به بهبود عملکرد مغز کمک کند . او می گوید این رژیم در کنار سایر رژیم های کتوژنیک (رژیم هایی که برپایه محدودیت مصرف کربوهیدرات ، افزایش مصرف پروتئین و چربی استوار است) دوستدار مغز محسوب می شوند.

مکانیسمی که توسط محققان این مرکز ، پیشنهاد شده این است که با پیروی کردن از این برنامه های غذایی ، سوخت جایگزینی برای مغز پیدا شده و با ایجاد یک استرس اکسیداتیو خفیف ، کارایی سلول های مغزی برای جبران آسیب های اکسیداتیو به DNA سلول بیشتر می شود . علاوه بر این رژیم 5:2 می تواند مغز را برابر بیماری های ناشی از افزایش سن مانند پارکینسون یا آلزایمر نیز بیمه کند.

رژیم 5:2 و سلامت کلیوی : یکی از مزایای دیگری که به رژیم 5:2 نسبت داده می شود ، تاثیر این برنامه غذایی بر سلامت کلیه ها و دستگاه ادراری است. مدافعان این رژیم می گویند برنامه غذایی 5/2 با دو روز ناشتایی دادن به بدن ،

باعث می شود که سطح ماده ای به نام فاکتور **LGF 1** کاهش پیدا کرده و در نتیجه وضعیت کلیه ها بهبود پیدا کند . این ترکیب نوعی فاکتور زیستی است که در فرایند رشد دخالت دارد و از نظر ساختاری شبیه به انسولین است و بدن به طور طبیعی آن را تولید می کند.

از کجا بفهمیم بدن مان دچار کمبود ویتامین است ؟

متخصصان همیشه بر لزوم اهمیت دریافت مقدار کافی از ویتامین ها و مواد مغذی در رژیم روزانه غذایی تاکید می کنند ، سؤال این است ؟ اصلا کمبود ویتامین در بدن با تظاهرات بالینی همراه است یا تنها راه اینکه بفهمیم بدن مان به چه ویتامین هایی نیاز دارد ، لازم به انجام آزمایش خون است؟ برای یافتن پاسخ این پرسش ها ، پاسخ را از زبان ،

دکتر نیاز محمدزاده هنرور، متخصص تغذیه و رژیم درمانی و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران می شنویم :

ویتامین ها نقش حیاتی برای سلامت انسان ها داشته و وجود آنها در بدن برای ادامه بقا لازم و ضروری است . احتمالا" می دانید ویتامین ها به دو گروه تقسیم می شوند ؛ برخی محلول در آب و برخی محلول در چربی هستند . از طرفی بهترین راه دریافت این ترکیبات موثر رعایت تنوع و تعادل در برنامه غذایی و استفاده مناسب از تمام گروه های غذایی به ویژه میوه ها و سبزیجات است. البته کمبود ویتامین ها در بدن ، علائم متفاوتی ایجاد می کند که گاهی بسیار خفیف و گاهی خطرناک و غیرقابل جبران است . از اینرو می توان به نقش حیاتی آنها پی برد . در این میان نشانه های کمبود ، با توجه به نوع هر ویتامین در نقاط خاصی از بدن ظاهر میشوند

وقتی کمبود ویتامین A دارید : ویتامین A در کبد ذخیره می شود و کمبود آن در مدت زمان کوتاه ، عارضه ای ایجاد نمی کند چون کبد در مواقع ضروری مقادیر زیادی از آن را برای استفاده بدن آزاد می کند . در موارد خاص، برخی از بیماری ها مثل اختلالات جذب و اسهال چرب باعث می شوند ، کبد نتواند میزان کافی از این ویتامین را جذب کرده و در نتیجه اختلال باروری به ویژه در جنس مذکر ، سقط خود به خودی ، کم خونی و اختلال در سیستم ایمنی بوجود می آید .

نشانه های کمبود ویتامین D: ویتامین D توسط نور خورشید در بدن ساخته می شود و در مناطقی که نور خورشید کمتر به زمین می تابد ، کمبود این ویتامین بیشتر مشاهده می شود و با علائمی مثل پوکی استخوان در بزرگسالان و نرمی استخوان در کودکان در حال رشد بروز می کند . بر اساس آخرین تحقیقات ، این ویتامین در پیشگیری از ابتلا به افسردگی و برخی از سرطان ها موثر است . همچنین نقش ویتامین D در پیشگیری از ابتلا به بیماری ام اس هم از دیگر نتایج این تحقیقات است

اگر کمبود ویتامین E و K داشته باشید : اگرچه کمبود ویتامین E و K چندان شایع نیست اما عوارضی از کمبود این دو ویتامین در مواردی که این کمبود ، شدید باشد ، گزارش شده است . این نشانه ها عبارت اند از اختلال در انعقاد خون و شکستگی های استخوانی . در خصوص کمبود ویتامین E هم می توان به اختلالات عصبی ، عضلانی و تولید مثل اشاره کرد .

ویتامین های گروه B : ویتامین های گروه B اهمیت بالایی در حفظ انرژی بدن دارند اما این ویتامین در بدن ذخیره نمی شود و تامین آن از طریق مواد

غذایی ضروری است. البته ویتامین B12 تنها ویتامین گروه B محسوب می شود که دارای ذخایر کبدی برای تامین نیازهای بدن به مدت ۵ تا ۷ سال بوده و تنها در گیاه خواران مطلق، کمبود آن به چشم می خورد. کمبود این ویتامین پوست را درگیر می کند.

ویتامین B1 یا تیامین: از آن دسته ویتامین هایی است که کمبود آن در بدن با نشانه های ظاهری در پوست همراه است. این ویتامین نقش بسیار مهمی در تولید انرژی ناشی از مصرف غذاها در بدن دارد. از دیگر علائم کمبود آن می توان به بی اشتها، کاهش وزن و علائم قلبی و عصبی اشاره کرد.

کمبود ویتامین 2B: ترس یا حساسیت نسبت به نور (فتوفوبیا) سوزش، خارش و اشک ریزش چشم، کاهش شفافیت بینایی و درد و سوزش لب ها و زبان از جمله مهم ترین نشانه های کمبود ویتامین 2B است. در مواقعی که شدت کمبود این ویتامین بالا باشد، بروز مشکلاتی مثل «ترکیلوز» شکاف و ترک خوردگی لب، «آنگولار استوماتیت» شکاف در پوست گوشه دهان و شقاق گوشه لب ها، بثورات چرب پوستی، زبان متورم ارغوانی و افزایش رشد مویرگ های اطراف قرنيه چشم نیز دیده می شود.

وقتی کمبود ویتامین 3B دارید: وقتی این علائم را در بدن خود مشاهده کردید، امکان دارد به کمبود ویتامین 3B مبتلا شده باشید، ضعف عضلانی، بی اشتها و سوء هاضمه و بثورات جلدی. این کمبود با تغییرات پوستی نیز بروز می کند به این ترتیب که نواحی از پوست که در معرض نور آفتاب هستند (دست ها، بازو، گردن و پاها) دچار ترک خوردگی، تیرگی رنگ و «درماتیت»

پوسته ریزی خواهند شد. حتی گاهی کمبود نیاسین سیستم عصبی را هم درگیر می کند که اغلب با نشانه هایی مثل گیجی و منگی، التهاب عصبی و تغییرات دستگاه گوارش به شکل تحریک پذیری و التهاب غشای مخاطی دهان و لوله گوارش همراه است.

کمبود ویتامین B6 و بروز صرع: ویتامین B6 در بدن نقش مهمی داشته و کمبود آن موجب مشکلات پوستی و عصبی در فرد می شود و زمانی که بدن فرد این ویتامین را به میزان کافی ذخیره نکرده باشد، دچار علائمی مانند ضعف، بی خوابی، «نوروپاتی» محیطی، «کیلوز»، التهاب زبان، التهاب حفره دهان و اختلال ایمنی سلولی خواهد شد. شاید تعجب کنید اما کمبود ویتامین B6 در درازمدت می تواند فرد را مبتلا به بیماری صرع کند. البته خوشبختانه درمان با «پیریدوکسین» یا «پیریدوکسال» فسفات کمک کننده است.

اگر زود خسته می شوید: کمبود فولات یا ویتامین B9: که منجر به بروز کم خونی در بدن شده و بررسی ها نشان می دهند که عدم مصرف این عنصر حیاتی در دوران بارداری می تواند جنین را به نقایص سیستم عصبی مبتلا کند، زیرا در صورت بروز این کمبود بارداری، لوله عصبی جنین به صورت کامل تشکیل نمی شود و سلامت جنین به خطر می افتد. با این حساب توجه به مصرف کافی این ویتامین در تمام خانم ها به ویژه در سنین باروری ضروری است.

کمبود ویتامین B12 و خستگی زودرس: یکی از عوارض مهم عدم مصرف ویتامین B12 ایجاد عارضه کم خونی است که همین امر زمینه ساز بروز مشکلات عصبی و استرس های مزمن را نیز فراهم می کند. بد نیست بدانید بی حالی و خستگی زودرس در افراد می تواند یکی از دلایل کمبود این ویتامین

باشد.

اگر ویتامین C بدن تان کم است : اگر می خواهید کمبود ویتامین C بدن تان را رفع کنید ، سراغ مصرف ترکیبات طبیعی حاوی این ویتامین بروید ، زیرا کمبود این ویتامین نه تنها شما را مدام به انواع سرماخوردگی دچار می کند بلکه ممکن است به بیماری « اسکوربوت » هم مبتلا شوید . همچنین حذف ویتامین C از رژیم افراد سالم طی ۳۰ روز حتی در صورت اشباع بودن ذخایر آن در بدن ، علائم کمبود را تشدید می کند . بزرگسالان مبتلا به «اسکوربوت » ممکن است دچار تورم و خونریزی لثه ، از دست دادن دندان ، خواب آلودگی خستگی ، دردهای مفاصل در پاها ، تحلیل عضلانی ، ضایعات پوستی و تغییرات روانی مختلف (مانند هیستری، هیپوکندری و افسردگی) شوند. از دیگر علائم کمبود ویتامین C می توان به خونریزی زیرپوستی، پیچ خوردگی شدید موها ، درد مفاصل ، تورم لثه ، افسردگی، سندروم «شوگرن» نوعی اختلال التهابی مزمن و وابسته به دستگاه ایمنی ، تب ، تنگی نفس اشاره کرد .

عوارض مصرف بی رویه مکمل ها

در رابطه با ویتامین ها : باید بدانید مصرف خودسرانه ویتامین ها مانند کمبود آنها ، افراد را دچار عوارض خطرناکی می کنند . به طور مثال برخی افراد برای جلوگیری از ابتلا به سرماخوردگی روزانه اقدام به مصرف ویتامین C می کنند اگرچه به گفته پزشکان مصرف بیش از حد این ویتامین خطری را متوجه فرد نمی کند و به طور معمول محدوده مصرف ویتامین C حدود ۲۰۰۰ میلی گرم در نظر گرفته می شود ، اما افرادی که در طول یک روز بیش از این میزان

ویتامین را مصرف می کنند ممکن است دچار علائمی چون استفراغ ، سردرد ، بی خوابی و ترش کردن شوند . حتی در مواردی مصرف غیرمجاز این ویتامین فرد را مبتلا به اسهال می کند .

بایدها و نبایدهای مکملی : این روزها انواع و اقسام مکمل های غذایی

حاوی ویتامین های مختلف در داروخانه ها یافت می شوند که اتفاقا مشتریان زیادی هم دارند . در واقع بسیاری از خانم ها به توصیه اطرافیان شان برای رشد بهتر مو و ناخن مکمل زینک (روی) مصرف می کنند ، برای پیشگیری از پوکی استخوان مکمل کلسیم می خورند و برای رفع مشکلات ناشی از کمبود انواع ویتامین ها ، سراغ مولتی ویتامین می روند . این در حالیست که بر اساس پژوهش های محققان مصرف خودسرانه مکمل غذایی مثل تیغ دولبه عمل می کند و سلامت مصرف کننده ها را به خطر می اندازد . به گفته این محققان ، مصرف بی رویه این مکمل ها در خانم ها باعث تغییرات هورمونی ، افزایش موهای زائد ، بروز جوش صورت و بدن و در آقایان باعث کاهش سطح تستسترون (هورمون جنسی مردانه) و حتی ناباروری می شود . البته این خطرات متوجه مکمل غذایی خاصی نیست و مصرف هر یک از آنها بدون مشورت با پزشک دردرساز خواهد بود.

یک باور اشتباه : یکی از مهم ترین مشکلاتی که بسیاری از خانم های ایرانی با آن مواجه اند ، کمبود کلسیم است . در صورتی که خواب شبانه منظم و با کیفیتی دارید ، اما در طول روز دچار خواب آلودگی می شوید ، باید به پزشک مراجعه کنید . چون محققان می گویند بین سطح ویتامین D بدن و خواب آلودگی روزانه رابطه مستقیمی وجود دارد و شاید با مصرف مکمل ، این مشکل برطرف شود.

اگر مکمل مصرف می کنید : کم نیستند افرادی که به دلیل کمبود ویتامین و توصیه پزشک شان مکمل مصرف می کنند . اگر شما هم جزو این افراد هستید، باید بدانید یک ساعت پیش از خوردن صبحانه یا ۲ ساعت پس از مصرف هر یک از وعده های غذایی، بهترین زمان برای مصرف مکمل ها به ویژه مکمل آهن است . همچنین بهترین زمان برای مصرف مولتی ویتامین ها صبح و هنگام خوردن اولین وعده غذایی است ، زیرا ویتامینها مواد ترکیبی هستند و بهترین زمان جذب آنها در بدن هنگامی است که با یک ماده خوراکی مصرف شوند .

برای تقویت حافظه چه مواد غذایی بخوریم ؟ تغذیه مناسب نقش

مهمی در بهبود عملکرد فیزیکی بدن دارد . اما آیا می دانستید مصرف برخی غذاها عملکرد مغز را بهبود می دهد ؟ اگر حافظه تان ضعیف شده ، اینکه قدرت تمرکز بالایی ندارید ، وقت آن رسیده است که در برنامه غذایی تان تجدیدنظر کنید .

کربوهیدرات های پیچیده : به نقل از روزنامه نیوزویک، این نوع کربوهیدرات ها باعث رها شدن آرام گلوکز در مغز می شود . این تنها قندی است که مغز قادر به جذب کردن آن است . گلوکز برای سوخت رسانی به سلول های مغز لازم است . عملکرد سلول های مغز در زمینه تمرکز و یادگیری است . منابع خوب این نوع کربوهیدرات ها ؛ جو دوسر ، برنج سبوس دار ، میوه و انواع سبزی است .

آنتی اکسیدان ها : محققان معتقدند ، مصرف غذاهای سرشار از آنتی اکسیدان که با آسیب های آزاد مقابله می کنند ، می توانند روند پیری مغز را به تاخیر بیندازند . رادیکال های آزاد در بروز بیماری های متعدد از جمله سرطان و

اختلال حافظه نقش دارند .

محققان معتقدند، آنتی اکسیدان های موجود در میوه ها و سبزی ها با رنگ های شاد مانند هویج و آوآکادو ، می تواند مغز را از آسیب ، محافظت کند. مواد غذایی دیگر سرشار از آنتی اکسیدان شامل گردو ، آلو ، لوبیا قرمز ، سیب سبز و ... است .

زرده تخم مرغ : تخم مرغ نه تنها منبع عالی پروتئین است بلکه زرده آن حاوی مواد مغذی تقویت کننده حافظه بنام کولین است . کولین ، بخش کلیدی دو مولکول در مغز بنام «فسفاتیدیل کولین» (Phosphatidylcholine) و «اسفینگومیلین» (Sphingomyelin) است . این دو مولکول بالاترین درصد توده کلی مغز را تشکیل می دهد . در نتیجه کولین برای عملکرد مغز بسیار مهم است . هفته ای ۳ تا ۴ بار ، حداقل ۲ عدد تخم مرغ مصرف کنید .

قهوه : قهوه مغز را تقویت می کند . نتایج تحقیقات نشان می دهد ، قهوه با تاثیر گذاری در قسمت جلوی مغز که مسئول حافظه کوتاه مدت است ، حافظه و زمان واکنش مغز را ارتقا می دهد . مصرف قهوه خطر بیماری آلزایمر را نیز کاهش می دهد.

گیاه مریم گلی : این گیاه، تقویت کننده حافظه است . نتایج بررسیهای اخیر نشان می دهد ، مصرف روغن مریم گلی عملکرد مغز را بهبود می دهد . مصرف دمنوش این گیاه ، به عنوان ارزان ترین و آسان ترین راه تقویت حافظه توصیه می شود.

آب : 75 درصد مغز را آب تشکیل می دهد ، بنابراین تأمین آب مورد نیاز بدن برای عملکرد بهتر مغز لازم است . محققان معتقدند که یکی از علت های از

دست دادن حافظه در هر سنی کمبود آب بدن است . با نوشیدن آب به طور چشمگیری می توان عملکرد مغز را بهبود بخشید .

ماهی چرب : ماهی حاوی میزان بالای اسید های چرب (EDA) و (DHA) است , که ضد التهاب است و از لخته شدن خون جلوگیری می کند .

(DHA) به میزان بالا در مغز وجود دارد که برای بهبود توانایی یادگیری و رشد ذهنی ، ماده مغذی حیاتی به حساب می آید . ماهی های حاوی بالاترین میزان اسیدهای چرب شامل تن ، سالمون ، ساردین و جلبک قهوه ای است . این جلبک دریایی سرشار از منیزیم ، کلسیم و ید است . ید برای رشد طبیعی مغز لازم است . از آن جا که بدن به طور طبیعی ید تولید نمی کند ، لازم است که آن را از طریق مواد غذایی به دست آورد . منابع دیگر ید شامل غذاهای دریایی ، لبنیات ، نمک یددار و گیاهانی است که در خاک غنی از ید کشت می شود . کمبود شدید ید با اختلال ذهنی ، مشکل رشد و یادگیری در کودکان ارتباط دارد.

کاکائو : کاکائو سرشار از آنتی اکسیدان و « اپی کاتکین » است . محققان در یافته اند ورزش و برنامه غذایی سرشار از اپی کاتکین حافظه را تقویت می کند . از این رو با مصرف کاکائو می توان ذهن را هوشیار نگه داشت.

گردو : جالب است که پوست گردو شباهت زیادی به مغز دارد . گویا طبیعت می خواهد بگوید برای حفظ سلامت مغز و تغذیه آن ، گردو بخورید . گردو سرشار از اسید های چرب طبیعی است که برای عملکرد سیستم عصب و مغز حیاتی است مغز یک عضو چرب است و به میزان کافی از این اسیدهای چرب نیاز دارد.

خواص فوق العاده گوشت بوقلمون

گوشت بوقلمون بدون پوست ، به طور طبیعی چربی کمی دارد که معادل یک گرم چربی در هر 30 گرم گوشت است ، لذا کسانی که دارای رژیم غذائی هستند ، می توانند از آن استفاده کنند. 150 گرم گوشت بوقلمون حدود نیمی از اسید فولیک مورد نیاز روزانه را تامین می کند . همچنین منبع خوبی از پروتئین، سلنیوم ، روی و پتاسیم ، ویتامین های 1 B ، 3 B ، B و 6 B و B12 و « اسید آمینه تریپتوفان» است . گوشت بوقلمون کلسترول بد خون را کاهش می دهد ، آرامش و سرحالی ایجاد می کند ، از سرطان جلوگیری می کند ، ترشح هورمون تستوسترون را افزایش می دهد ، سیستم ایمنی را تقویت می کند . گوشت سفید و بدون پوست بوقلمون ، یک ماده غذایی با پروتئین بالا و چربی کم است . کسانی که باید غذاهای کم چرب بخورند ، می توانند از قسمت سفید گوشت بوقلمون استفاده کنند.

اثرات مفید گوشت بوقلمون بر سلامتی بدن

کاهش کلسترول بد خون : قسمت روشن تر گوشت بوقلمون که بدون پوست باشد ، دارای چربی ، چربی اشباع و کلسترول کمتری از گوشت مرغ و گاو است.

جلوگیری از سرطان : اسید آمینه تریپتوفان برای فعالیت سلول های T لازم است . سلول های T یک نوع از سلول های سیستم ایمنی بدن هستند که سلول های سرطانی را از بین می برند . در فقدان تریپتوفان ، سلول T فعال می میرند.

ایجاد آرامش و سرحالی : ناقلین عصبی از اسیدهای آمینه تشکیل می شوند و ناقل عصبی به نام "سروتونین" از اسید آمینه تریپتوفان تشکیل شده است. سروتونین باعث سرحالی و آرامش در بدن می شود. لذا مصرف غذاهایی مثل بوقلمون باعث سرحالی می شود. در یک بررسی، به ۱۵ خانمی که سابقه ی ابتلا به افسردگی داشتند، دو نوع ترکیب اسید آمینه ای دادند. یک نوع ترکیب دارای اسید آمینه تریپتوفان بود و دیگری آن را نداشت. بعد از مصرف ترکیب بدون تریپتوفان، 10 تا از این خانم ها دچار علائم افسردگی موقتی، ولی قابل توجه شدند. ولی بعد از مصرف ترکیب حاوی اسید آمینه تریپتوفان هیچ نوع تغییری در روحیه و حالت روانی این خانم ها، مشاهده نشد.

تقویت سیستم ایمنی بدن : مدارک زیادی وجود دارد که نشان می دهد اسید آمینه تریپتوفان، نقش اساسی در سیستم ایمنی بدن به عهده دارد. یک مطالعه روی موش ها نشان داد که، مولکول های ناشی از تجزیه تریپتوفان در بدن، اثر دارو هایی را دارند، که برای کاهش علائم بیماری ام اس استفاده می شوند. بیماری ام اس یک نوع بیماری مربوط به سیستم ایمنی بدن است.

افزایش هورمون تستوسترون : پروتئین موجود در گوشت بوقلمونی که به طور طبیعی (بدون استفاده از مواد شیمیایی و هورمونی) پرورش داده شده است، میزان هورمون تستوسترون را در بدن آقایان، در حد مطلوب نگه می دارد ولی هورمون هایی که در پرورش بوقلمون های صنعتی استفاده می شوند، تولید هورمون استروژن (هورمون زنانه) را افزایش و هورمون تستوسترون را کاهش می دهند.

کمبود پروتئین در برنامه غذایی مردان مسن ، منجر به افزایش «گلوبولین باند و کاهش فعالیت هورمون تستوسترون می شود . کاهش اثر تستوسترون باعث کاهش عملکرد جنسی و توده عضلانی و گلبول‌های قرمز خون می شود و منجر به پوکی استخوان می گردد.

بهبود کم خوابی : اسید آمینه تریپتوفان نقش مهمی در خوابیدن دارد و باعث بهبود خواب در مبتلایان به بی خوابی مزمن می شود.

هشدار : گوشت بوقلمون ، دارای «اسید آمینه پورین» است ، لذا مبتلایان به نقرس باید آن را به میزان خیلی کم مصرف کنند ، گوشت بوقلمون ، دارای مقدار کمی اگزالات است . لذا بیماران مبتلا به سنگ کلیه اگزالاتی ، خیلی کم باید آن را بخورند.

بوقلمون هایی که : به طور طبیعی و ارگانیک پرورش داده می شوند، هیچ نوع هورمون و آنتی بیوتیکی در بدن خود ندارند . تقریباً تمامی چربی بوقلمون در پوست آن موجود است . همچنین گوشت تیره رنگ آن چربی بیشتری از گوشت روشن تر آن دارد . لذا قبل از پختن گوشت بوقلمون ، تمامی پوست آن را جدا کنید . همچنین افراد مبتلا به چربی خون بالا بهتر است از گوشت روشن تر آن استفاده کنند.

خوردن گلابی : ترشح بزاق رو زیاد می کنه ، که همین باعث هضم بهتر غذا و رفع تشنگی می شه . اوره ، کلسترول ، قند و فشار خون بالا رو با خیال راحت به دست گلابی بسپارید تا براتون از بین بیره . گلابی ، هر میزان اوره رو توی خودش حل و از بدن دفع می کنه . گلابی به غیر از اینکه کلسیم داره ، ماده‌ای رو در خودش داره که باعث جذب بیشتر کلسیم موجود در لبنیات و غذاهای دیگه می شه. بنابراین می تونیم به عنوان میوه‌ای که از پوکی استخوان پیشگیری

می‌کنه روش حساب کنیم . گلابی مثل همه میوه‌ها ویتامین C و آنتی‌اکسیدانی داره که از سرطان پیشگیری و سیستم ایمنی بدن رو تقویت می‌کنه.

در این مطلب پنج راه حل , برای داشتن شکمی صاف و خوش فرم به شما پیشنهاد می‌کنیم . بسیاری از مردم در پی یک شکم صاف و زیبا هستند . خواسته ای که به دشواری به آن دست پیدا میکنند , در زیر 5 راه حل برای رسیدن به این رویا ارائه خواهیم کرد .

نوشیدن آب فراوان : نوشیدن آب فواید بسیاری برای بدن دارد . آب علاوه بر اینکه سموم بدن را دفع می‌کند , منجر به افزایش سوخت و ساز بدن نیز می‌شود با اضافه کردن چند قطره آبلیمو یا برش هائی از لیمو و نعناع به این امر مهم دست می‌یابید .

پیاده روی : پیاده روی ورزشی است که باید به طور مرتب انجام شود . اگر هر روز صبح به مدت 20 دقیقه پیاده روی کنید هم سوخت ساز بدنتان افزایش میابد و هم در طول روز پرنرژی تر خواهید شد .

مصرف وعده های غذایی بیشتر : توصیه ی ما خوردن 6 وعده غذایی در روز است . وعده های خود را کوچکتر کنید . این به شما کمک می‌کند که کالری بیشتری بسوزانید و انرژی را به صورت چربی ذخیره نکنید .

مصرف شیر کم چرب : محدود کردن خوردن چربی در تمام مواد غذایی بسیار مهم است . بهتر است شیر کم چرب را به صورت منظم در برنامه ی غذایی خود بگنجانید .

مصرف پروتئین : پروتئین ها یی با کیفیت بالا می‌تواند به ساخت توده ی

عضلانی سالم بدن شما کمک کنند . که این خود منجر به تقویت سوزا ندن چربی ها می شود . سعی کنید گوشت بدون چربی ، سینه ی مرغ ، بوقلمون ، ماهی و آجیل را به برنامه ی غذایی خود اضافه کنید .

تحقیقات بر روی استفاده از تکنولوژی لیزر در صنایع غذایی

درسال های اخیر در دانشگاه های آلمان با شدت ، پیگیری شده است . اکنون در دانشگاه « یاکوب برمن » محققان در حال کار بر روی ، دستگاه لیزری هستند که بتوانند پس از شلیک اشعه و عبور نور از درون درون نوشیدنی ها ترکیبات آن ها را مشخص کنند .

مصرف نوشابه های گازدار ، خطر ابتلا به آسم ، انسداد ریوی مزمن و پوکی

استخوان را افزایش می دهد . مصرف نوشابه های گازدار و آب میوه های شیرین شده با شکر از عادات غذایی روزانه به شمار می رود که همه گروه های سنی تمایل زیادی به مصرف آن دارند . اما به نظر می رسد که با توجه به نتایج تحقیقات جدید ، مردان باید در این مورد تجدید نظر کنند .

تحقیقات جدید در آمریکا نشان می دهد مصرف روزانه 340 میلی لیتر نوشابه و آب میوه های شیرین شده با شکر ، افراد به ویژه مردان را در معرض ابتلا به بیماری های قلبی قرار می دهد . بر اساس این تحقیقات ، مردانی که روزانه معادل 340 میلی لیتر نوشابه و آب میوه های شیرین شده با شکر مصرف می کنند ، 20 برابر بیشتر در مقایسه با مردانی که اصلاً از این نوشیدنی ها مصرف نمی کنند ، در معرض ابتلا به بیماری های قلبی قرار دارند .

این تحقیقات از 43000 مرد 40 تا 75 ساله در طول 23 سال به عمل آمد و

نشان داد که مصرف مداوم نوشابه های گازدار ، درصد « تری گلیسرید» و پروتئین التهابی (CRP) را بالا و سطح کلسترول خوب HDL را که از حملات قلبی جلوگیری می کند ، پایین می آورد و در نهایت احتمال ابتلا به بیماری های قلبی را افزایش می دهد . این تحقیقات به افراد سالم و به ویژه بیماران قلبی توصیه کرده که به مقدار زیاد از نوشابه های گازدار استفاده نکنند . همچنین تحقیقات پژوهشگران دانشگاه آدلاید آمریکا نشان داده ، که مصرف نوشابه های گازدار خطر ابتلا به آسم ، انسداد ریوی مزمن و پوکی استخوان را افزایش می دهد.

این ادویه ها علاوه بر خاصیت چربی سوزی، شما را لاغر هم می کنن
 همین اول کار بگوییم محققان هلندی معتقدند که ادویه ها به دلیل داشتن قدرت چربی سوزی به لاغری کمک می کنند و همچنین به دلیل ایجاد احساس سیری باعث می شوند که افراد کمتر غذا بخورند . ادویه ها باعث هضم بهتر غذا شده و طعم آن را دلچسب تر می کنند .

دارچین : این ادویه را ملکه ادویه های لاغری می دانند . دارچین ضداشتهها است و می تواند میل شدید به مواد قندی و شیرین را کنترل کند . خوشبختانه دارچین به تنظیم قند خون نیز کمک می کند . حتماً می دانید که بالا بودن قند خون باعث انباشتگی قند به صورت چربی می شود . نتایج برخی از پژوهش ها نشان می دهد که ترکیب دارچین با عسل باعث تنظیم سوخت و ساز بدن شده و به تناسب اندام کمک می کند . توصیه می کنیم یک نوک انگشت دارچین به میوه ها اضافه کرده و به عنوان دسر یا میان وعده میل کنید . می توانید به چایتان نیز دارچین اضافه کنید . چند قطره روغن گیاهی دارچین را روی یک

دستمال تمیز بچکانید و روزانه چندین مرتبه استشمام کنید .

هل : در طب « آبرودا » « طب سنتی هند » از هل بعنوان یک چربی سوز طبیعی استفاده می کنند . برای اینکه از خواص بی نظیر هل ، بهره مند شوید کافی است یک یا چند عدد از این ادویه خوش عطر را داخل قوری چایتان بیندازید و یا یک عدد را به فنجان قهوه تان اضافه کنید . همچنین می توانید یک قاشق چای خوری دانه های ریز هل را در یک فنجان آب جوش و در حرارت ملایم دم کنید . بعد از غذا یک فنجان از این دم کرده معطرتان را میل کنید و بدون درد سر به هدف لاغریتان نزدیک تر شوید.

چوب میخک : چوب میخک نیز یکی از آن همیاران لاغری فوق العاده مؤثر است . زمانی که دلتان می خواهد ریزه خواری کنید و دنبال چیپس و پفک و یا هله هوله های دیگر می گردید یک عدد چوب میخک را در دهان گذاشته و شروع به جویدن کنید درست است که در ابتدا طعم بی نظیر و خوبی نخواهید چشید ؛ اما خاصیت بی حس کنندگی ملایم آن خیلی زود پرزهای چشایی را با طعم آن همسو می کند . توصیه می کنیم برای بهره مندی از خواص بیشتر این ادویه ، برای خودتان چای سبز درست کرده و به آن یک عدد چوب میخک ، چند دانه ی هل و همچنین یک عدد چوب دارچین (کوچک) بیندازید و بعد از غذا میل کنید . این چای معجزه گر به راحتی اشتهایتان را کنترل کرده و به روند چربی سوزی کمک زیادی می کند .

زرد چوبه : در مورد خواص زردچوبه می توان مقاله ها نوشت . این ادویه ی زرد که در هر آشپزخانه ای پیدا می شود ، علاوه بر اینکه سطح سلامتی را ارتقاء می دهد ، به جذب و هضم هر چه بیشتر چربی ها کمک زیادی می کند به غذا هایتان زردچوبه اضافه کنید تا اثرات آن را ببینید.

تخم رازیانه : قرن هاست که تخم رازیانه علاوه بر خواص دیگری که دارد به عنوان یک ماده ی طبیعی ضدآشفتها معروف است . اگر آشتهایتان زیاد است عادت کنید که روزانه مقداری تخم رازیانه بجوید . این کار باعث هضم راحت غذا شده و همچنین به خوشبو شدن نفستان نیز کمک می کند .

فلفل تُند : فلفل را یک سلاح واقعی برای مقابله و حذف چربی ها بدانید . به خاطر اینکه حاوی ترکیب بسیار قوی به نام «کاپسایسین» است که دخل چربی های اضافه را می آورد . این ترکیب به افزایش متابولسیم بدن و همچنین کاهش میزان قند خون کمک زیادی می کند . توصیه می کنیم به غذا هایتان فلفل بزنید به خصوص به منابع غذایی پروتئینی مانند غذاهای حاوی مرغ ، گوشت و ماهی .

وانیل : وانیل که باشد عطر و طعم بستنی ، کیک ، انواع شیرینی ها و غیره تداعی خواهد شد . وانیل یکی از آن ادویه های آرامش بخش فوق العاده برای مقابله با استرس ، اضطراب و نگرانی های روزمره است . این ادویه همچنین باعث کنترل گرسنگی شده و میل شدید به پرخوری و هَلِه هُوَلِه خوری را کاهش می دهد . اگر شما هم جزو افرادی هستید که از روی احساسات غذا می خورید یعنی زمانی که کسل ، بی حوصله و یا تنها هستید به سراغ مواد غذایی می روید حتماً وانیل را وارد برنامه ی غذائیتان بکنید . توصیه می کنیم به جای قند و شکر به چای و قهوه تان وانیل بزنید و میزان کالری آن را کاهش دهید .

رژیم غذایی پر چرب , با اختلال در عملکرد مناطقی از مغز که در پردازش سیگنال های بویایی دخیل هستند ، موجب کاهش حس بویایی می شود .

بر اساس مطالعات اخیر، رژیم غذایی با چربی بالا موجب کاهش حس بویایی می شود. محققان دانشگاه «فلوریدا» با بررسی موش هایی که از یک رژیم غذایی پرچرب پیروی می کردند، دریافتند که رژیم غذایی پرچرب با اختلال در حس بویایی همراه است. در حقیقت نتایج حاکی از این بود که در موش های تغذیه شده با رژیم غذایی پرچرب فقط نیمی از سلول های عصبی که کار تشخیص بو در مغز را بر عهده دارند، فعال هستند. برای انجام این تحقیق به موش ها آموزش داده شد که در ازای تشخیص یک بوی خاص، جایزه دریافت کنند. در پایان مطالعه مشاهده شد موش هایی که رژیم غذایی پرچرب داشتند در تشخیص ارتباط میان بو و جایزه نسبت به سایر موش ها، کندتر عمل میکردند.

نکته جالب، در این مطالعه این بود که موش هایی که به طور ژنتیکی چاق بودند، کاهش حس بویایی نداشتند اما موش هایی که با رژیم غذایی پرچرب چاق شده بودند با کاهش این حس مواجه شدند. محققان معتقدند احتمالاً رژیم غذایی پرچرب با اختلال در عملکرد مناطقی از مغز که در پردازش سیگنال های بویایی دخیل هستند، موجب کاهش حس بویایی می شود. شرح و نتایج این مطالعه در مجله نوروساینس منتشر شده است.

برای گرم کردن و یخ زدایی خیلی از مواد خوراکی

از مایکروویو، استفاده می کنیم. ولی مواد غذایی که در این مقاله معرفی کرده ایم را در مایکروویو قرار ندهید. مایکروویو، آشپزی را راحت می کند و هم اینکه در وقت صرفه جویی می شود ولی تابش آن خطرناک است. برخی از

خوراکی هایی که هرگز نباید در مایکروویو قرار دهید معرفی می شود :

تخم مرغ : حتی اگر عجله هم داشته باشید ، تخم مرغ ها را بجای مایکروویو ، دراجاق گاز بجوشانید . گرمای شدید حاصل از بخار داخل تخم مرغ آن را می ترکاند و مجبور می شوید آن را تمیز کنید.

میوه ها : اگر میخواهید میوه طبخ کنید و یا یخ آن را باز کنید از قرار دادن میوه در ، مایکروویو اجتناب کنید گرمای شدید باعث سوختن میوه می شود.

فلفل : با قرار دادن فلفل در مایکروویو ، یک ماده شیمیایی تند از آن استخراج می شود که هنگام باز کردن درب آن ماده شیمیایی تند استخراج می شود و چشم را می سوزاند حداقل در هنگام باز کردن درب مایکروویو نزدیک آن قرار نگیرید.

سُس قرمز را هم اگر گذاشتید بیش از یک دقیقه نباشد

سبزیجات : بسیاری از مردم سبزیجات خود را در مایکروویو گرم میکنند، ویتامینهای آن را از بین می برد ، مثلا مطالعه نشان داد که قراردادن کلم بروکلی مایکروویو باعث از دست دادن 97 درصد از آنتی اکسیدان های آن میشود .

دکتر پرویز جهانگیری ، : متخصص صنایع غذایی و عضو هیات مدیره انجمن افزودنی های خوردنی : استفاده از شیرین کننده های جایگزین در صنایع غذایی، محدود به کشور ما نمی شود و در تمام دنیا از این محصولات که تاییدیه های لازم بین المللی دارند، استفاده می کنند.

پاسخ یک سوال ، آیا شایعه سرطان زا بودن این شیرین کننده ها صحت دارد و یا دارای استاندارد و تاییدیه های لازم هستند؟

همه شیرین کننده هایی که بیشتر مردم آنها را با نام شیرین کننده های مصنوعی می شناسند ، مصنوعی نیستند و برخی از آنها، مانند « استویا » ، از گیاهان طبیعی استخراج می شوند . بنابراین شاید بد نباشد نام شیرین کننده جایگزین را به این محصولات که گاهی تا 300 برابر از قند و شکر معمول ، شیرین تر هستند، بدهیم . دلیل کم کالری و رژیمی بودن محصولاتی که از قندهای جایگزین در آنها استفاده می شود این است که بیشتر این قندها ، کالری ندارند و مثلاً به جای 300 کیلوگرم شکر در تهیه حجم مشخصی از بیسکویت یا نوشابه ، از یک کیلوگرم عصاره استویا استفاده می شود . نکته مهم اینکه استفاده از شیرین کننده های جایگزین در صنایع غذایی ، محدود به کشور ما نمی شود و در تمام دنیا از این محصولات که تاییدیه های لازم بین المللی دارند ، استفاده می کنند . درنهایت باید به این نکته هم اشاره شود که برخلاف باور برخی مردم ، تاکنون اثری از سرطان زایی در شیرین کننده های مصنوعی و جایگزین ، گزارش نشده است بنابراین نگرانی خاصی در این مورد وجود ندارد ، اما زیاده روی در مصرفشان توصیه نمی شود.

برای سرخ کردن مواد غذایی تان از روغن زیتون به دلایل زیر ،

استفاده نکنید: اگر قصد دارید روغنی را که یک بار برای سرخ کردن از آن

استفاده کرده اید ، دوباره مورد استفاده قرار دهید ، باید هنگام خرید ، در انتخاب نوع روغن دقت کنید . سالم ترین روش برای پخت غذا ، روش آب پز کردن است . در صورتی که ناچار هستید غذای خود را سرخ کنید ، باید از روغن مخصوص سرخ کردن استفاده کنید . نتایج بررسی ها نشان می دهند ، افراد بسیاری برای سرخ کردن مواد غذایی به ویژه موادی که جذب روغن بالایی دارد

، از جمله بادمجان و کدو از روغن زیتون استفاده می کنند . این در حالی است که این روغن هنگام سرخ کردن مواد به درجه ای از دود می رسد که ساختار روغن به هم ریخته ، ترکیبات جدیدی را که سرطان زا و سمی است تشکیل می دهد.

روغن زیتون جزو روغن هایی است که نباید از آن هنگام سرخ کردن مواد غذایی استفاده کرد زیرا باعث تولید مواد سمی و خطرناک می شود و ساختار ماده غذایی را به هم می زند . از این رو از روغن ذرت استفاده کنید . بهتر است روغن زیتون را در تماس با نور و گرما قرار نداد .

خوراکی های چربی سوز را بشناسید

برخی مواد خوراکی دارای تاثیرات بالای گرمزایی هستند که با خوردن آن ها کالری می سوزانید . از سوی دیگر ، برخی مواد خوراکی دیگر حاوی مواد مغذی و ترکیباتی هستند که باعث افزایش سوخت و ساز متابولیکی بدن شما می شوند . شما می توانید با مواد خوراکی زیر فرآیند متابولیسم بدن خود را افزایش دهید.

تمامی انواع غلات : بدن شما در زمان تجزیه تمام مواد خوراکی مخصوصاً"

مواد خوراکی غنی از فیبر نظیر جو و برنج در مقایسه با مواد غذایی فراوری شده دو برابر کالری می سوزاند .

گوشت های کم چربی : پروتئین حاوی تاثیر بالای گرمزایی است . بدن در

حین هضم غذای حاوی پروتئین ، حدود ۳۰ درصد کالری می سوزاند ؛ بدین ترتیب بدن برای هضم سینه مرغ حاوی ۳۰۰ کالری ، ۹۰ کالری انرژی می سوزاند.

محصولات لبنی کم چرب : این محصولات لبنی غنی از کلسیم و ویتامین D ، به حفظ و ساخت ماهیچه کمک می کنند که مسلماً در حفظ متابولیسم قوی هم نقش موثری دارند .

چای سبز : طبق گزارش «مجله تغذیه بالینی آمریکا ، نوشیدن چهار فنجان چای سبز در روز به افراد کمک می کند تا در حدود نیم کیلو در طول هشت هفته وزن کم کنند . EGCG ، عصاره چای سبز است . این ترکیب موجود در جوشانده چای سبز به طور موقت موجب تسریع روند متابولیسم بعد از هر بار نوشیدن آن میشود .

عدس : یک فنجان عدس، ۳۵ درصد از آهن مورد نیاز روزانه بدن ما را تامین میکند . در حدود ۲۰ درصد افراد با کمبود آهن روبرو هستند . کمبود یک ماده غذایی موجب گُند شدن روند متابولیسم می شود ، چراکه بدن ما برای انجام یک عملکرد مناسب با کمبود مواد مغذی روبروست .

لفل قرمز تند و آتشین : «کاپسایسن»، ترکیب موجود در فلفل که موجب تندی آن می شود ، بدن را گرم می کند و همین مسئله باعث می شود که کالری بیشتری بسوزانید . خوردن فلفل به هر شکلی اعم از خام ، پخته ، خشک شده یا پودری مفید است . به سوپ ، تخم مرغ و گوشت ، کمی پودر فلفل قرمز یا سُس تند اضافه کرده و بعد میل شود .

گفتگوی «سلامانه» با دکتر محمدحسن انتظاری، متخصص تغذیه

ادویه های آشپزخانه های ما چه خواصی دارند ؟

زرد چوبه : طعمی تلخ و تند دارد و در صنعت آشپزی به عنوان طعم دهنده غذا ، بسیار استفاده می شود . از گذشته های دور هم در طب آسیایی کاربرد

داشته است . این ادویه حاوی مقدار زیادی رنگدانه‌های نارنجی است ، این ماده رنگی باعث افزایش توان آنتی‌اکسیدانتی می‌شود و بدن را در برابر ابتلا به انواع سرطان از جمله سرطان معده و کولون و همچنین در برابر ابتلا به کبد چرب ، محافظت می‌کند . این متخصص تغذیه و رژیم درمانی معتقد است که این طعم دهنده غذا باید هر چند وقت یکبار به صورت تازه خریداری و آسیاب شود چراکه بخشی از آثار این ادویه مربوط به رایحه آن است که در اثر حرارت یا مرور زمان کاسته می‌شود . بنابراین نوع تازه آن خواص بیشتری دارد . در ادامه «براساس مطالعات مقدماتی که روی 18 بیمار مبتلا به « اچ . آی . وی » صورت گرفته ، مشخص شده دوز بالای زردچوبه قوی (2000 میلی‌گرم در روز) می‌تواند مولکول شیمیایی ترشح شده توسط سلول‌های آلوده به ، «اچ . آی . وی » که با سرعت در سیر تکامل ایدز است را بلوک کند . البته افراد معمولی مجاز به استفاده روزانه 1/5 تا 2 گرم زردچوبه هستند و نباید در مصرف آن خیلی زیاده‌روی کنند . در ضمن بهتر است زردچوبه را به صورت چوب تهیه و به اندازه نیاز ، آن را آسیاب کنند .

وی در ادامه صحبت‌هایش با بیان اینکه علاوه بر زردچوبه ، ادویه و سبزی‌های معطر دیگری هم هستند که افزودن آن‌ها به رژیم غذایی می‌تواند برای سلامت مفید باشند ، «نعناع نیز شبیه یک آرام‌کننده برای معده دردهای طولانی‌مدت است . در حال حاضر نعناع به‌عنوان یک عامل ضد سرطانی به شمار می‌رود .

می‌توان از این سبزی در تهیه سالاد میوه و فصل ، همراه با هویج و نخودفرنگی بهره برد . به گفته انتظاری یکی دیگر از گیاهانی که باید در هر آشپزخانه‌ای باشد رزماری است که در درمان سوء هاضمه نیز مؤثر است . او می‌گوید :

«رزماری حاوی آنتی‌اکسیدان‌های قدرتمند و ویتامین‌های مختلفی است و

می‌تواند برای درمان سوء هاضمه مورد استفاده قرار گیرد .

آویشن نیز نقش مؤثری در مبارزه ، با باکتری‌هایی مانند (ای کولای) دارد، این گیاه عالی ، نمادی از آشپزخانه‌های سنتی ایتالیایی است ، و بو ، طعم و مزه خوبی دارد و حاوی 12 نوع آنتی‌اکسیدان از نوع «کاروکول» و «تیامول» است . عناصری که ، براساس تحقیقات صورت گرفته نقش مؤثری در مبارزه با باکتری‌هایی مانند (ای کولای E.coli، سالمونلا و استافیلوکوکوس) دارد . بنابراین برای حفظ سلامتتان هم که شده بهتر است از فواید هیچ یک از این ادویه و گیاهان معطر غافل نشوید.

فواید شکلات تلخ

مطالعات دانشمندان امرکائی نشان می‌دهد ، هر چه مردم کشوری شکلات بیشتری بخورند ، آن کشور بیشتر جوایز علمی می‌گیرد . شکلات تلخ که سرشار از کاکائو است ، نه تنها خوشمزه است ، بلکه فلاونوئید موجود در آن، عملکرد ذهنی را بهبود می‌بخشد . البته ، این تنها خاصیت شکلات نیست و شش دلیل مهم وجود دارد که ما شکلات را در سبد تغذیه خود بگنجانیم.

یک / **شکلات سرشار از مواد معدنی است** : شکلات سرشار از مواد معدنی همچون منیزیم ، فسفر ، پتاسیم ، آهن ، روی یا حتی ویتامین ها ، به ویژه ویتامین های گروه B است . شکلات رژیم غذایی را متعادل می‌کند ، که البته باید آن را به خوبی انتخاب کرد . بنابراین شکلات تلخ را انتخاب کنید و از انتخاب بیسکویت های شکلاتی یا دسرهای شکلاتی شیرین که ارزش غذایی چندانی ندارند ، اجتناب کنید .

دو / **شکلات یک ضد افسردگی طبیعی است** : شکلات برای تقویت روحیه بسیار عالی است . زیرا اولاً دارای منیزیم است که این ماده معدنی به علت اثرات آرامش بخش و کمک به ارسال تکانه های عصبی از طریق مغز شناخته شده است ؛ از طرف دیگر سرشار از « تئوبرومین » محرک شناخته شده و همچنین « تیرامین و فنیل اتیل آمین » دو ماده مشابه «آمفتامین» است که با افزایش اثرات ناقل های عصبی در مغز عمل می کنند . شکلات یک ضد افسردگی طبیعی است که برخی اثرات آن ، حتی مشابه حشیش است .

سه / **شکلات به پیشگیری از بیماری های قلبی عروقی کمک میکند:** فلاونوئیدهای موجود در کاکائو و شکلات ، نقشی مهم در پیشگیری از بیماری های قلبی عروقی ایفا می کنند . این آنتی اکسیدان ها در واقع میزان کلسترول بد « LDL » را در خون کاهش می دهند و خاصیت کششی رگ های خونی را در بدن حفظ می کنند .

چهار / **شکلات به مقابله با پیری کمک می کند** : شکلات تلخ یکی از ده ماده غذایی جوانی است . کاکائو در واقع یکی از مواد غذایی سرشار از فلاونوئید و به ویژه آنتی اکسیدان کاتچین است . این آنتی اکسیدان به داشتن بدنی جوان تر و پویاتر کمک می کند . البته باید توجه کرد که فلاونوئید موجود در شکلات شیری یا شکلات سفید که مقدار کاکائوی آن کم است ، بسیار کم یا حتی نزدیک به صفر است.

پنج / **شکلات تلخ چاق نمی کند** : شکلات سرشار از چربی و کربوهیدرات ها است و به طور متوسط هر 100 گرم شکلات ، 500 کالری انرژی دارد . با این حال نباید از رژیم غذایی حذف شود . زیرا شکلات تلخ حاوی مواد مغذی زیادی است که برای بدن مفید است . خوردن مقداری شکلات در روز به جای

سایر مواد غذایی پرکالری و بدون ارزش غذایی توصیه می شود. بهتر است روزانه حدود 30 گرم شکلات تلخ (حداقل 70 درصد)، نه کمتر و نه بیشتر بخوریم.

مواد غذایی و نوع تغذیه، نقش موثری در سلامت بدن دارد

مصرف برخی مواد غذایی و بخصوص زیاده روی در آن به مرور به مسدود شدن رگها منجر می شود، و مشکلات اساسی در گردش خون و ابتلا به بیماری های قلبی عروقی ایجاد می کند. بدون شک، یکی از عوامل اصلی مرگ و میر در بین مردم جهان بیماری های قلبی عروقی است. در مقابل، مواد غذایی مفیدی نیز وجود دارد که به پاکسازی و تمیزی رگها کمک می کنند و گنجاندن آنها در برنامه ی روزانه مانع از ابتلا به بیماری های گوناگون می شود. در این مطلب شما را با مواد غذایی تمیزکننده ی رگها بیشتر آشنا می کنیم.

نتایج برخی از پژوهش ها نشان می دهد که تصلب شرایین (گرفتگی رگ های خونی) یکی از بیماری های رایجی است که سالانه جان تعداد بیشماری از مردم را در سرتاسر جهان می گیرد. این بیماری یکی از مشکلات پیچیده ای است که مناطقی از بدن مانند سیستم ایمنی و غیره را درگیر می کند. البته زمانیکه رگها دچار گرفتگی می شوند، علاوه بر تصلب شرایین، مشکلات دیگری مانند پرفشاری خون و بیماری های قلبی نیز دامن فرد را می گیرد؛ در نتیجه یادتان باشد که داشتن تغذیه ی مناسب می تواند روش خوبی برای پیشگیری از این بیماری ها باشد.

سیب: سیب ماده ی غذایی شماره یک برای پاکسازی رگها محسوب می شود. اگر نمی خواهید رگ های تان به این زودی ها دچار انسداد شود و مشکلات بعدی

را به بار بیاورد سیر را در برنامه ی روزانه تان بگنجانید . چون این ماده ی غذایی حاوی خواص آنتی اکسیدانی بسیار قوی می باشد ، که می تواند با اثرات منفی رادیکال های آزاد مقابله کند . علاوه بر این ، سیر باعث کاهش کلسترول بد خون شده و افزایش دهنده ی کلسترول خوب خون محسوب می شود . این خواص سیر باعث می شود که جریان خون در رگ ها به خوبی انجام شده و با فشار خون بالا مقابله شود .

جو دوسر : جو دو سر بویژه برای شروع یک روز سالم و با نشاط فوق العاده است . به خاطر اینکه باعث تحریک دستگاه گوارش شده و انرژی لازم را برای فعالیت های روزمره مهیا می سازد . فراموش نکنید که جو دوسر باعث کاهش چربی هایی می شود که به جداره رگ های خونی چسبیده اند . در نتیجه می تواند احتمال بروز تصلب شرایین و مشکلات قلبی را کاهش دهد .

سیب : نتایج بررسی های انجام شده در دانشگاه کالیفرنیا ، نشان می دهد که سیب حاوی ترکیبی به نام « پکتین » است که نقش مؤثری در کاهش کلسترول خون دارد . زمانیکه کلسترول خون در حد نرمال باشد امکان گرفتگی رگ ها نیز کاهش پیدا می کند . علاوه بر این، سیب حاوی فلاونوئیدها است . این ترکیبات مغذی باعث کاهش ۵۰ درصدی خطر ابتلا به بیماری های قلبی می شود.

ماهی : ماهی های چرب منبع فوق العاده ی اسیدهای چرب امگا ۳ هستند . این اسیدهای چرب به «چربی های خوب» معروف هستند و بدن ما برای بهبود عملکرد دستگاه قلب و عروق و همچنین جلوگیری از گرفتگی رگ ها به آنها نیاز دارد . در بین ماهی های مختلف ، ماهی آزاد ، تن و ساردین و غیره حاوی

بیشترین میزان اسیدهای چرب امگا ۳ هستند .

زردچوبه : ترکیب فعال و پرخاصیت زردچوبه «کورکومین» نام دارد که محافظ سلامت قلب محسوب می‌شود . نتایج پژوهش‌های محققان نشان می‌دهند که زردچوبه به واسطه ی دارا بودن این ترکیب می‌تواند از آسیب‌های ناشی از انسداد رگ‌ها جلوگیری کند. پس تا می‌توانید به غذاهایتان زردچوبه بزنید .

اسفناج : نتایج پژوهش‌های متعدد نشان می‌دهند که اسفناج سرشار از ویتامین A و C است و برای جلوگیری از اکسایش کلسترول و بروز بیماری‌هایی مانند تصلب شرایین مفید است . خوشبختانه اسفناج جزو آن سبزی‌های نسبتاً ارزان است که می‌توانید مصرف کنید و از خواص آن بهره مند شوید.

میوه‌های خشک : میوه‌های خشک جزو بهترین انتخاب‌ها برای پیشگیری از انسداد رگ‌ها و تمیزی آن‌ها محسوب می‌شوند . این مواد غذایی حاوی چربی‌های غیراشباع و اسیدهای چرب امگا ۳ هستند ، که برای ارتقای سلامت رگ‌های خونی لازم و ضروری‌اند . در بین این میوه‌های خشک می‌توان به فندق بادام ، گردو ، بادام زمینی و غیره بیشترین اعتماد را کرد.

روغن زیتون : روغن زیتون بکر خواص زیادی برای سلامتی بدن و به ویژه برای پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی دارد . این ماده غذایی نیز حاوی چربی‌های اشباع نشده است ، که به میزان اندکی اکسید شده و مانع رسوب کلسترول در رگ‌های خونی می‌شود .

گوجه فرنگی : گوجه فرنگی ، منبع فوق العاده آنتی اکسیدانی به نام لیکوپن

است که مانع از تجمع چربی در جداره ی رگ‌ها می‌شود. نتایج برخی از پژوهش‌ها نشان می‌دهد که مصرف روزانه ی گوجه فرنگی باعث کاهش چشمگیر خطر بروز پلاک‌ها در رگ‌ها می‌شود.

آب انار: محققان به طور علمی ثابت کرده‌اند که آب انار در مقایسه با آب شاه توت و آب پرتقال و غیره حاوی بیشترین میزان آنتی اکسیدان‌ها است. نتایج بررسی‌هایی که روی موش‌های آزمایشگاهی انجام شده است، نشان می‌دهد که این نوشیدنی مفید برای مقابله و درمان آسیب‌های وارد شده به رگ‌ها مانند تصلب شرایین موثر عمل می‌کند.

مواد غذایی که شما را لاغر می‌کنند

در اینجا 10 تا از مواد غذایی را که موجب کاهش وزن میشوند، معرفی می‌گردد

تخم مرغ: تخم مرغ بهترین منبع پروتئین است. آماده کردن آن نیز بسیار ساده است. سفیده تخم مرغ را به همراه کمی کره، سرخ کرد، می‌توان موادی مانند گوجه فرنگی یا آواکادو را نیز به آن اضافه کرد تا طعم بهتری به خود بگیرد.

اسموتی: اسموتی به آن دسته از افرادی پیشنهاد می‌شود، که مواد گیاهی را ترجیح می‌دهند. اگر چه آماده کردن این ماده غذایی ساده است، اما با نوشیدن یک لیوان از آن مقدار زیادی مواد مقوی دریافت می‌کنید.

سالمون: اگر آشپز ماهری نیستید، در مصرف مواد پروتئین دار دچار مشکل خواهید داشت. یکی از بهترین راهها برای دریافت پروتئین مورد نیاز بدن تان، مصرف تن ماهی است.

مارچوبه: مارچوبه یک نوع سبزی سبز رنگ، محبوب مدل های تناسب اندام است. زیرا هم مغذی است و هم به سادگی برای مصرف آماده می شود. کافی است مقداری از آن را در روغن زیتون بریزید و ظرف را به مدت 10 دقیقه در فر قرار دهید تا آماده مصرف شود.

کلم: یکی دیگر از بهترین موادی که به کاهش وزن کمک می کند، کلم است کلم (انواع مختلف آن) سرشار از مواد مغذی و کم کالری است..

ماست چکیده: ماست چکیده در گروه مشهورترین اسنک ها قرار می گیرد زیرا کالری آن کم و پروتئین آن زیاد است. این ماده غذایی به دلیل این که هضم آن در بدن زمان می برد، ساعت ها شما را سیر نگه خواهد داشت.

پنیر محلی: اگر می خواهید پروتئین دریافتی بدن خود را افزایش دهید، پنیر محلی گزینه بهتری از ماست چکیده است.

سینه مرغ: سینه مرغ یکی از غذاهای اصلی بدن سازان است. ارزان و سرشار از پروتئین است و کالری کمی دارد..

قهوه یا چای: تحقیقات ثابت کرده کافئین، گرسنگی را از بین می برد. نوشیدن یک فنجان کوچک قهوه در صبح و عصر توصیه می شود. اگر جزو آن دسته از افرادی هستید که تمایلی به قهوه ندارند، به سراغ چای سبز یا چای نعناع بروید. چای زنجبیل هم از چای های مفید است. این مواد نه تنها شما را سیر نگه می دارند بلکه آب مورد نیاز بدن تان را نیز فراهم می کنند.

آب: نوشیدن آب کافی برای هر فردی ضروری است. گاهی تفاوت میان گرسنگی و تشنگی سخت می شود. ممکن است احساس گرسنگی کنید اما در واقع تشنه باشید. اگر چه شما مقداری از آب بدن تان را از طریق مواد غذایی

جامد جذب می کنید اما در نهایت ، نوشیدن آب را هرگز فراموش نکنید . کاهش وزن زمانی رخ می دهد که بدن شما کالری بیشتری از آنچه دریافت می کند ، بسوزاند . بنابراین بهترین راه این است که مواد غذایی کم کالری را ، که در بالا به تعدادی از آنها اشاره کردیم ، به رژیم غذایی خود راه دهید.

خوراکی های شادی آور

به گزارش گروه رسانه های خبرگزاری تسنیم ، به نقل از عصر ایران . غذا خوردن ، خیلی از افراد را آرام می کند. بسیاری از پرخوری های عصبی هم نتیجه همین آرامش فردی است که بر اثر خوردن غذا به دست می آید . اما آیا تمام خوراکی ها به یک اندازه باعث شادی می شوند؟ شادی نتیجه آزاد شدن ماده ای به نام سروتونین در مغز است . بعضی خوراکی ها با آزاد شدن سروتونین در مغز کمک بیشتری می کنند . با این خوراکی های شادی بخش آشنا شوید و با گنجاندن آن ها در برنامه غذایی خود ، در 100 ساعت آینده شادابی بیشتر را تجربه کنید.

موز : هم انرژی ، هم شادی ، موز منبعی غنی از پتاسیم و منیزیم است . این ماده شل کننده طبیعی عضلات و آرام بخش هستند . علاوه بر این موز حاوی ماده ای به نام « آمینو اسید تریپتوفان » است . این ماده که در مغز به 5HTP تبدیل می شود باعث افزایش تولید « سروتونین و ملاتونین » می شود. این میوه انرژی زیادی هم در بدن تولید می کند .

ماهی؛ ضد افسردگی : ماهی منبع غنی از چربی های امگا 3 و حاوی ویتامین های گروه B به ویژه B6 و B12 است . این ویتامین ها برای مقابله با استرس

بسیار مفید هستند . ویتامین B12 یکی از مهم‌ترین مکمل‌ها برای ساخت سروتونین است و کمبود آن می‌تواند باعث افسردگی شود.

شکلات؛ تلخ بهتر است : ماده شادی بخش شکلات در دانه کاکائو است . بنابراین برای اینکه جلوی چاقی را بگیرید بهتر است شکلات تلخ مصرف کنید کاکائو سرشار از تریپوفان است . ماده‌ای که به تولید سروتونین منجر می‌شود . علاوه بر این شکلات از مقدار هورمون استرس کم کرده و آشفتگی‌های بیوشیمیایی مربوط به استرس را متعادل می‌کند .

ماست و شیر؛ خواب‌آور طبیعی : اکثر مواد لبنی حاوی ماده‌ای به نام « تیروسین » است . این ماده میزان سروتونین را در مغز افزایش می‌دهد .

شیر : شیر دارای «تریپوفان» است و سروتونین آزاد می‌کند و استرس را کاهش داده و فرد را آرام می‌کند . علاوه بر این شیر ، کلسیم زیادی دارد . ماده‌ای که خواب را زیاد می‌کند.

کلم بروکلی؛ شادی گیاهی : این ماده مخصوصاً وقتی به پاستا ، برنج یا سالاد افزوده می‌شود ، تاثیر معجزه‌آسایی در ایجاد شادی دارد . کلم بروکلی سرشار از ویتامین‌های گروه B است که به کاهش ترس ، اضطراب ، نگرانی و استرس و حتی افسردگی کمک می‌کنند . فیبر موجود در این سبزی نیز برای مقابله با یبوست و سندرم روده تحریک پذیر ، مفید است . این سندرم بر اثر استرس بلند مدت به وجود می‌آید

با بادام ؛ خلق‌تان را تنظیم کنید : بادام سرشار از ویتامین B2، ویتامین E، منیزیم و روی است . ویتامین‌های B و منیزیم تاثیر بسزایی در تولید سروتونین دارند و به همین دلیل می‌توانند خلق انسان را تنظیم کنند و استرس را تسکین دهند . بادام می‌تواند با برخی از اثرات منفی استرس هم مقابله کند.

بهترین و بدترین نوشیدنی‌ها

آبمیوه‌ها و بالأخص آبمیوه‌های صنعتی برای لاغری مناسب نیستند . اما اسموتی‌ها کالری کمتری به نسبت آبمیوه‌ها دارند و تا حدی در رژیم لاغری مجاز هستند . در این مقاله سعی داریم شما را با نوشیدنی‌های مناسب و نوشیدنی‌های مضر برای روند کاهش وزن آشنا کنیم.

آب ؛ همیار لاغری است : نوشیدنی‌های «کربناته» (مانند انواع نوشابه‌ها و نوشیدنی‌های ورزشی) را با آب جایگزین کنید . همین امر باعث می‌شود هزاران کالری در روز را کاهش دهید . ۲ لیوان آب پیش از هر وعده غذایی بنوشید زیرا باعث می‌شود احساس سیری کنید درحالی‌که چیز خاصی میل نکرده‌اید . در ضمن نوشیدن مقادیر کافی از آب باعث اثرات مثبتی بر روی متابولیسم شما می‌شود . هر بار که شما یک بطری از انواع شربت‌ها ، لیموناد ، نوشابه‌های غیر گازدار و ... را مصرف می‌کنید ، چندین کالری دریافت می‌نمایید . اگر شما غذاها و نوشیدنی‌هایی مصرف می‌کنید که بیش از حد به شما کالری می‌دهند سعی کنید مصرف آن‌ها را ، متوقف نمایید .

آبمیوه‌های صنعتی ؛ مناسب نیستند : آبمیوه‌ها به‌اندازه شربت‌ها کالری دارند . اما دارای مواد مغذی مناسبی نیز می‌باشند . مشکل اینجاست که شما تمام مواد مغذی آنتی‌اکسیدان‌های موجود در آبمیوه‌ها را می‌خواهید اما به شیرینی اضافه موجود در این آبمیوه‌ها نیازی ندارید . آبمیوه‌های ۱۰۰ در صد طبیعی را جستجو کنید . مطمئناً آبمیوه‌های شفاف و فرآوری شده دارای شیرین‌کننده‌ها و افزودنی‌های دیگری هستند . برچسب مواد غذایی را چک کنید تا مطمئن شوید که آنچه در دست دارید از چند درصد آبمیوه طبیعی تشکیل یافته است . شما

می‌توانید میزان کالری دریافتی خود را از طریق نوشیدن مخلوط آب با مقدار کمی آبمیوه کاهش دهید .

آب سبزیجات؛ : آب سبزیجات به اندازه آبمیوه‌ها دارای مواد مغذی هستند؛ درحالی‌که به اندازه نصف آبمیوه‌ها کالری دارند و از سدیم بیشتری تشکیل یافته‌اند . یک فنجان آب گوجه‌فرنگی دارای ۴۱ کالری است . درحالی‌که یک فنجان آب پرتقال دارای ۱۲۲ کالری است . آبمیوه‌ها و آب سبزیجاتی را انتخاب کنید که پالپ دارند که احساس گرسنگی را کنترل می‌کند .

اسموتی‌ها؛ مناسب‌تر از آبمیوه‌ها : موز ، توت‌فرنگی و آناناس را در یک مخلوط‌کن بریزید و یک اسموتی میوه‌ای خوشمزه درست کنید . سعی کنید اسموتی را خودتان در خانه تهیه کنید تا بتوانید مواد تشکیل‌دهنده و نیز کالری آن را مطابق با سلیقه خودتان تنظیم کنید . شیر نیم درصد چربی یا شیر بادام و میوه‌های تازه یا میوه‌های فریز شده تمام چیزی است که شما نیاز دارید تا یک اسموتی سالم ، خوشمزه و مقوی تهیه کنید . اسموتی‌ها به علت اینکه از مخلوط میوه‌ها به‌طور کامل تشکیل یافته‌اند ، به نسبت آبمیوه‌ها که فیبر ندارند . برای لاغری مناسب‌تر هستند و میزان کالری کمتری به نسبت آبمیوه‌ها با مقدار مشابه دارند . اسموتی‌های کافی‌شاپ ممکن است دارای بستنی ، عسل ، یا سایر شیرین‌کننده‌ها باشند که میزان کالری آن را افزایش می‌دهند .

شیر کم‌چرب : مصرف مواد غذایی سرشار از کلسیم باعث تناسب‌اندام می‌شود و کمک می‌کند تا لاغر شوید . تحقیقات متعدد نشان می‌دهد نوشیدن مقادیر فراوانی شیر یا مصرف انواع دیگر لبنیات باعث کاهش وزن می‌شود . برای بهره‌وری بیشتر ، از لبنیات کم‌چرب استفاده کنید . زیرا چربی شیر خود به

اضافه وزن کمک می‌کند. اما مصرف لبنیات کم‌چرب یا نیم درصد چربی به علت دارا بودن مقادیر فراوانی کلسیم برای شما مفید است.

نوشابه‌های انرژی‌زا: بسیاری از نوشیدنی‌های ورزشی یا نوشابه‌های انرژی‌زا مانند یک بمب، انرژی عمل می‌کنند. آن‌ها کالری اضافه‌تری دارند. اما میزان ویتامین‌ها و مواد معدنی در آن‌ها با سایر نوشیدنی‌های کم انرژی مشابه است. اگر در حال لاغر شدن هستید، تمرینات شدید بدنی انجام می‌دهید و تعریق شدیدی دارید؛ سعی کنید بدن همیشه هیدراته باشد یا به عبارتی همیشه مقادیر فراوانی آب بنوشید. اما مصرف نوشیدنی‌های ورزشی و انرژی‌زا برای شما مناسب نمی‌باشد.

قهوه سیاه: وقتی به مقداری کافئین نیاز دارید، قهوه گزینه بهتری به نسبت نوشیدنی‌های انرژی‌زا است. قهوه سیاه بدون کالری است و سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها می‌باشد. تحقیقات نشان می‌دهد نوشیدن مقادیر متعادل قهوه (حدود ۳-۴ فنجان در روز) خلق و خو، تمرکز و عملکرد ذهنی شما را افزایش می‌دهد و احتمال ابتلا به دیابت نوع دوم و برخی از انواع سرطان‌ها را کاهش می‌دهد.

قهوه مخلوط با خامه و شکر؛ تباہ کننده روند لاغری

وقتی به قهوه، خامه و شربت‌های طعم‌دار می‌افزایید قهوه سیاه را با مقادیر فراوانی از چربی و شکر، پرکالری می‌کنید. در نتیجه هر فنجان قهوه ممکن است تا ۵۷۰ کالری، به انرژی‌اش افزوده شود. یعنی به اندازه کالری یک وعده کامل غذایی. اگر قهوه سیاه را دوست ندارید کمی شیر و مقداری شیرین کننده

طبیعی مانند عسل به آن بیفزایید تا کالری آن همچنان پایین بماند.

چای سبز: اگر شما می‌خواهید کمی لاغر کنید، چای سبز گزینه مناسبی است. چای سبز بدون کالری است. تحقیقات نشان می‌دهد که چای سبز کاهش وزن را تحریک می‌کند. ریز مغذی به نام کاتچین و کافئین، نقش مهمی در اثرات کاهش وزن چای سبز دارند. حداقل دو بار در روز چای سبز بنوشید تا اثرات آن را مشاهده نمایید.

درمانهای خانگی برای رفع زردی دندانها: این امر در پی مصرف غذاهای مختلف نیز ایجاد می‌شود. اما از طریق چند نکته ذکر شده در این مطلب به نقل از «Prevention»، می‌توان زردی دندان را از بین برد و ظاهر آن را زیباتر کرد.

ریحان: این گیاه علاوه بر این که درمان بسیاری از دردهاست، سفید کننده دندان نیز به حساب می‌آید و از دهان در برابر مشکلات و بیماری‌های متعدد محافظت می‌کند. برگ‌های ریحان را خشک و آسیاب کنید سپس به خمیردندان اضافه و هر روز از آن استفاده کنید.

نمک: نمک یکی از قدیمی‌ترین درمان‌ها برای رفع زردی دندان‌هاست. کافی است مقداری نمک و زغال را با هم مخلوط و دندان را با آن تمیز کنید. دانه‌های نمک، صیقل دهنده است و لایه زرد چسبیده روی دندان را از بین می‌برد. این روش نسبت به خمیردندان اثر ملایم‌تری دارد.

پوست پرتقال: پوست پرتقال درمان عالی برای بوی نامطبوع دهان و زردی دندان است. کافی است قبل از خواب، پوست پرتقال را به دندان بمالید. ترکیب کلسیم و ویتامین C موجود در آن، میکروب‌های دهان و زردی دندان

را از بین می برد و باعث خوشبو شدن دهان می شود . می توان پودر پوست پرتقال را نیز به خمیردندان اضافه کرد.

هویج : فیبر موجود در هویج به عنوان پاک کننده دندان عمل می کند . جرم ها و زردی دندان را نیز از بین می برد .

جوش شیرین : این ماده اسیدهای موجود در دهان را خنثی می کند و صیقل دهنده ملایمی است . مالیدن جوش شیرین به آرامی به دندان ، کمک می کند تا لایه های زرد از بین برود . می توان این پودر را به خمیردندان نیز افزود .

راهکارهایی که چربی را از خون تان پاک می کند

دکتر محمدرضا حسینی متخصص گوارش و کبد در گفتگو با خبرنگار بهداشت و درمان باشگاه خبرنگاران گفت : افزایش چربی های خون (کلسترول و تری گلیسیرید) می تواند منجر به کبد چرب شود . اختلالات چربی اغلب در افراد چاق و با سابقه بیماری دیابت در خانواده همراه است ، اما در برخی افراد لاغر نیز به دلیل سابقه خانوادگی اختلالات چربی دیده می شود . وی کاهش مصرف چربی اشباع شده در غذای مصرفی را از اصول مهمی که سبب کاهش چربی می شود دانست و افزود : در غذاهای مصرفی باید محصولات پر چرب ، کره ، پنیر ، بستنی ، سوسیس و گوشت های چرب را حذف کرده و به جای آنها از محصولات لبنی کم چرب و گوشت بدون چربی استفاده کرد . زدودن کالری های اضافی از دیگر راهکارهای مهم کاهش چربی خون است . چاقی منجر به افزایش چربی های مضر در کبد می شود که کاهش وزن سبب مهار آن می گردد . راه حل های عملی کاهش کالری شامل به نصف رساندن میزان غذای سرو شده

در رستوران ، حذف کردن نان ، چپیس و سایر مخلفات همراه وعده غذائی ، حذف وعده‌های به اصطلاح ته بندی هستند.

دکتر حسینی اذعان داشت : افزایش مصرف فیبرهای غذایی مانند سبوس گندم ، آب گریپ فروت و مصرف سبزیجات می‌تواند چربی‌های خون را کاهش دهد و مصرف آنها همراه با غذا مفید است ، همچنین مصرف بیشتر ماهی سفید و افزایش اسیدهای چرب امگا3 می‌تواند اثرات مفید خود را در کاهش چربی‌های خون اعمال کند . این متخصص تصریح کرد : مصرف سیگار علاوه بر افزایش چربی‌های مضر (LDL) به کاهش چربی‌های مفید (HDL) منجر شده و خطر سکته قلبی و کبد چرب را افزایش می‌دهد . در پایان وجود یک برنامه منظم ورزشی را برای کاهش چربی خون توصیه می‌گردد . یک برنامه ورزشی منظم موجب افزایش جذب چربی‌ها توسط عضلات فعال شده و منجر به کاهش آنها در خون می‌شود .

سبزی کم کالری : اگر عاشق میوه و سبزیجات هستید یا دنبال خوردنی هائی می‌گردید که در عین سالم بودن کالری کمی هم داشته باشند توصیه می‌کنیم که این 5 ماده ی غذایی که در ادامه ذکر شده است را در برنامه ی روزانه تان بگنجانید و وزن تان را کم کنید .

خیار : نصف یک عدد خیار حدود 20 کالری دارد . خیار یکی از آن میوه

های سرشار از آب و بسیار مناسب برای کاهش وزن است . هر یک عدد خیار از 98 درصد آب تشکیل شده و فاقد گلوکوسید(قند) می باشد . برای همین هم یک ماده ی غذایی درجه یک برای گنجاندن در برنامه ی لاغری محسوب می‌شود .

گوجه فرنگی : گوجه فرنگی رفیق خیار است که بدون آن باز هم سالاد شیرازی معنایی نداشت . یک عدد گوجه فرنگی متوسط حاوی 25 کالری است

از آنجایی که این ماده ی غذایی سرشار از آب و فیبر است برای کنترل اشتها فوق العاده عمل کرده و وزن تان را کاهش می دهد . علاوه بر این گوجه فرنگی حاوی مواد مغذی زیادی است که به سلامتی همه ی ما خدمت می کند توجه داشته باشید که تفت دادن گوجه فرنگی با کمی روغن باعث جذب حداکثری خواص آنتی اکسیدانی آن می شود.

کرفس : کرفس است و یک دنیا خاصیت . هر شاخه از آن حدود 1 تا 2 کالری دارد . کرفس یکی از آن مواد غذایی نادری است که کالری آن تقریباً هیچ بوده و یکی از سبزی های مفید برای کاهش وزن است . برخی از متخصصان بر این باورند که مصرف کرفس حتی باعث از دست دادن کالری های دریافتی دیگر هم می شود . یعنی اینکه با خوردن کرفس نه تنها کالری چندانی وارد بدن نمی شود بلکه مصرف آن به کالری سوزی هم کمک می کند.

کاهو : هر برگ کاهو حدود 2 کالری دارد . یعنی اینکه یک کاهو حاوی , حدوداً 100 کالری می باشد . هرچه برگ های کاهو سبز تر باشند معنی اش این است که ویتامین C و پتاسیم بیشتری دارند.

تربچه : ده عدد تربچه را یک جا جمع کنید فقط 7 کالری عایدتان می شود. تربچه از آن سبزیجات غده ای سرشار از مواد معدنی است که به سلامتی و کاهش وزن خدمت زیادی می کند . طعم کمی تند آن باعث تحریک عملکرد دستگاه گوارش شده و برای همین هم یک ماده ی غذایی لاغر کننده ی , فوق العاده است.

چگونه زعفران رنگ بهتری می دهد ؟

خوردن زعفران آرامش بخش است و برای اعصاب مفید است . زعفران به افزایش خنده کمک می کند و افسردگی و دلمردگی را می کاهد . این ماده خوش رنگ به برنج زیبایی و طراوت می بخشد به همین خاطر بیشتر آشپزها از زعفران استفاده می کنند ، هرچند قیمت بالایی دارد و مانند طلا گرمی و مثقالی اندازه می شود . برای این که زعفران رنگ بهتری دهد ، درون استکان کوچک مقداری زعفران ساییده بریزید و 2 قاشق غذاخوری آب جوش به آن اضافه کنید بعد از اینکه برنج را آبکشی کردید و داخل قابلمه ریختید استکان حاوی آب و زعفران را در برنج فرو ببرید و دم کنی را روی قابلمه بگذارید . با دم کشیدن برنج ، زعفران هم دم می کشد و رنگ بهتری می دهد . با این زعفران دم کشیده و خوش بو و خوش عطر ، برنج را تزئین کنید .

با خواص موز بیشتر آشنا شوید

موز در گرمی و سردی و دارای ، ویتامین های A B1 B2 C و املاح معدنی است . موز از نظر ترکیبات ، شباهت زیادی باگندم دارد و برای افراد سالخورده بسیار مفید است . قند آن مفید است و برای رفع سوء هاضمه موثر است و خون را قلیایی و پاک می کند . موز برای افزایش نیروی جنسی ، تقویت اعصاب ، درمان اوره ی اضافی و درد مفاصل مفید است . موز مانع از سقط جنین می شود . برای اشخاص گرم مزاج در مناطق گرمسیری مفید است و افراد سرد مزاج و ضعیف در مناطق سرد باید موز را با عسل مصرف کنند . موز برای افراد دیابتی و کسانی که مبتلا به ورم روده هستند زیان آور است و زیاده روی در خوردن آن باعث خارش شدید می شود . موز اگر در معده

تخمیر شود و خوب جویده نشود باعث تولید گاز می شود . خوردن ناشتای موز مضر است و پس از خوردن آن نباید آب بخورید .

ده نکته حیاتی تناسب اندام به توصیه دکتر آز

تناسب اندام با دکتر آز و توصیه‌هایش در مورد تناسب اندام همراه باشید .
 دکتر آز، جراح قلب، مؤلف و میزبان برنامه تلویزیونی آز (Dr.OZ) ، می گوید:
 بیماری و جراحی ، برای همه ما ممکن است پیش بیاید ، ولی ضعف می تواند ما را به کشتن بدهد . اگر بدن ما ضعیف باشد نمی تواند به خوبی بهبود یابد ؛ و به همین دلیل او پیشنهاد می کند که یک برنامه ورزشی مناسب که شامل ورزش های تعادلی ، قلبی عروقی و قدرتی باشد را در برنامه روزانه تان بگنجانید . این بدان معنا نیست که شما مجبور باشید هر هفته وقت زیادی را در باشگاه های ورزشی ، صرف کنید . خود او که یک پزشک بسیار پرمشغله است توانسته که هر روز صبح ، یک برنامه ورزشی هفت دقیقه ای داشته باشد ؛ که به گفته خود او این برنامه حتی از برنامه های طولانی و یک ساعته در یک باشگاه ورزشی ، مفیدتر است . همچنین می توانید با جلسات خسته کننده تردمیل خداحافظی کنید . به جایش برای لاغر و سالم ماندن ، او پیشنهاد می کند که یک گام شمار بخرید و هر روز به اندازه ده هزار قدم راه بروید . (تقریباً برابر پنج مایل) است .

چیزهای سفید را از برنامه تان حذف کنید : یکی از آسان ترین کارها برای کاهش وزن و سالم ماندن است . هر ماده سفیدی مانند نان ، برنج ، پاستا ، شکر و آرد را از زندگی تان حذف کنید . این مواد حاوی مقدار زیادی کربوهیدرات و کالری هستند ؛ و به گفته دکتر آز حذف آنها از رژیم غذایی تان باعث می شود که به سرعت چند پوند وزن کم کنید و بدن سالم تری داشته باشید البته در این

قانون چند استثناء هم وجود دارد. مثل سفیده تخم مرغ، گل کلم و ماهی. این‌ها تنها غذاهای سفیدی هستند که همیشه باید بخورید.

برو کلی را در رژیم غذایی‌تان قرار دهید: این ماده بسیار مغذی است و دکتر آز می‌گوید که این ماده را همیشه در برنامه غذایی‌اش دارد. برو کلی باعث پاک‌سازی کبد می‌شود و از انواع سرطان جلوگیری می‌کند. برای اینکه بیشترین استفاده را از این ماده مغذی ببرید، باید ده دقیقه قبل از طبخ، آن را بشوید و قطعه قطعه کنید و برای اینکه فواید آن از بین نرود، بهتر است آن را بخارپز کنید و یا در ماکروویو قرار دهید.

روزانه ویتامین دی (D) دریافت کنید: دکتر آز می‌گوید که تحقیقات اخیر نشان داده‌اند که ویتامین D با کنترل اشتها و سوخت‌وساز بیشتر سلول‌های چربی نقش مؤثری در کاهش وزن دارد. نور خورشید همچنین باعث می‌شود که بدن کلسیم موردنیاز استخوان‌ها را راحت‌تر جذب کند، سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند، التهاب را کاهش می‌دهد و حتی ممکن است از ابتلا به بعضی از سرطان‌ها جلوگیری کند. 75 درصد آمریکایی‌ها کمبود ویتامین D دارند. پس شاید بهتر باشد که روزانه مقداری ویتامین جذب کنید. البته بهتر است با پزشکان درباره اینکه به چقدر نور خورشید نیاز دارید، مشورت کنید بهترین منابع ویتامین D ماهی سالمون، تونا و ماکرل می‌باشند. دکتر آز می‌گوید که پنیر، روغن ماهی و سفیده تخم مرغ هم حاوی ویتامین دی هستند. البته به هیچ‌عنوان بزرگ‌ترین منبع ویتامین D که نور خورشید است را فراموش نکنید. وقتی نور خورشید با پوست تماس پیدا می‌کند، ویتامین D در بدنتان تولید می‌شود.

آب بیشتری بنوشید : دلیلی وجود دارد که دکتر آز نمی‌تواند این نکته را از فهرستش حذف کند ؛ و آن این است که نوشیدن آب نقش بسیار مؤثری در سالم ماندن و پرانرژی بودن و همچنین کاهش وزن می‌شود . دلایل خیلی بیشتری برای نوشیدن آب وجود دارد ،

از جمله آن‌ها ، می‌توان به افزایش متابولیسم بدن اشاره کرد ، و همچنین آب یکی از بهترین نوشیدنی‌های انرژی‌زاست . برای اینکه بدانید که چه مقدار در روز باید آب بنوشید ، وزن تان را تقسیم بر دو کنید، به همان اندازه در اونس، در روز باید آب بنوشید.

تمام انواع مختلف چای سبز : برای افزایش متابولیسم و کاهش وزن و سلامتی مفید می‌باشند . نه تنها باعث افزایش متابولیسم بدن می‌شوند بلکه حاوی آنتی‌اکسیدان‌هایی هستند که از بروز بیماری‌های قلبی و برخی از سرطان‌ها جلوگیری می‌کنند . چند فنجان چای سبز در روز بنوشید تا خواص معجزه‌آسای آن را متوجه شوید.

به جای توجه به کالری ، به مغزی بودن توجه کنید : کیفیت و مقوی بودن غذایی که می‌خورید خیلی بیشتر از مقدار کالری آن اهمیت دارد . ولی این امر بیشتر اوقات نادیده گرفته می‌شود . کاهش وزن به‌طور کامل فقط وابسته به قطع مصرف کالری نیست . بلکه این مغز شماست که اگر احساس نکند که شما سیر شده‌اید همچنان فرمان می‌دهد که گرسنه‌اید و به غذا احتیاج دارید . پس مقوی بودن غذایی که می‌خورید هم برای کاهش وزن مهم است .

دکتر آز طی تحقیق اخیری که انجام داده است تعدادی از غذاهایی را که باعث چاقی می‌شوند را تعیین کرده است . محققین دریافتند که سیب‌زمینی سرخ‌کرده چپیس ، نوشیدنی‌های شیرین ، گوشت و شیرینی ، بیشترین غذاهایی هستند که

باعث افزایش وزن می‌شوند. میوه سبزی‌ها، ماست و مغزها جزو غذاهایی هستند که باعث کاهش وزن می‌شوند؛ بنابراین نتیجه این تحقیقات همان چیزی است که تمام متخصصین تغذیه مدت‌هاست می‌گویند؛ و آن این است که سبزی‌ها و میوه‌های مقوی، مغزها و به‌طورکلی مواد غذایی مقوی و مغذی را در رژیم غذایی‌تان قرار دهید.

دسر را به تأخیر بیندازید: دکتر آز می‌گوید که خوردن شیرینی‌ها در حد اعتدال اشکالی ندارد و شما مجبور نیستید که به‌طور کامل آن را از برنامه روزانه‌تان حذف کنید. فقط کافی است که آن را بلافاصله بعد از شام نخورید. دکتر آز می‌گوید که بلافاصله بعد از غذا شیرینی نخورید به دلیل اینکه مانع از جذب مواد غذایی می‌شود. بهترین زمان برای خوردن شیرینی‌ها دو ساعت بعد از غذاست؛ و بهترین دسر شکلات تلخ است. کاکائو باعث افزایش جریان خون در مغز می‌شود.

برای وزن کم کردن بیشتر بخوابید: خوابیدن برای کاهش وزن مفید است. دکتر آز می‌گوید که کم خوابیدن باعث پیری زودرس و بی‌نتیجه ماندن تلاش‌ها برای لاغر شدن می‌شود. وقتی که خسته هستید مغزتان نیاز بیشتری به کربوهیدرات پیدا می‌کند بنابراین با بیدار ماندن بیش‌از حد، تمام تلاش‌هایتان را برای لاغری بر باد می‌دهید. سعی کنید حداقل هر شب 7 ساعت بخوابید. تا اجازه بدهید که بدنتان به‌اندازه کافی استراحت کند.

خوردن صبحانه را اجباری کنید: حتماً این را قبلاً هم شنیده‌اید اما ارزش تکرار کردن را دارد. صبحانه مهم‌ترین وعده غذایی در روز است. دکتر آز می‌گوید که نخوردن صبحانه می‌تواند احتمال ابتلا به چاقی مفرط را افزایش دهد اگر وقتی که از خواب بیدار می‌شوید خوب غذا نخورید، سفیده تخم مرغ

و یا اینکه یک برنامه متنوع برای هرروز هفته داشته باشید .

میوه‌هایی که طبابت می‌کنند

میوه! این نعمت‌های آبدار و خوشمزه‌ی الهی! سرشار از ویتامین و فیبر! یکی از آن نعمت‌هایی که ضامن سلامتی و طول عمر است . از توت و تمشک گرفته تا طالبی و هندوانه هر یک خواص فوق‌العاده‌ای دارند که باید در برنامه‌ی غذایی روزانه گنجانده شوند . در غیراین صورت شک نکنید که امروز و فردا یک جای کار بدن خواهد لنگید. با ما باشید تا با چند میوه‌ی درمانگر بیشتر آشنا شوید.

میوه‌های ریز ، دکترهای بی‌ادعا

توت فرنگی: کلاً توت‌ها منبع خاصیت هستند . توت‌فرنگی نیز جزو میوه‌های ریز و خوش‌طعمی است که ظاهرش دلربا و طعمش فوق‌العاده است . این توت خوش‌رنگ دیورتیک (ادرارآور) و ملین است و مصرف آن باعث احساس شادابی می‌شود. این میوه‌ی ریز سرشار از ویتامین C و انواع آنتی‌اکسیدان‌هاست که سلامتی تان را تضمین خواهند کرد . افرادی که از بیماری نقرس رنج می‌برند حتماً توت فرنگی را در برنامه‌ی روزانه خود داشته باشند .

تمشک و شاه‌توت: به افرادی که از مشکلات گوارشی و همچنین از روماتیسم رنج می‌برند ، توصیه می‌شود حتماً شاه‌توت و تمشک میل کنند . اگر دچار اختلالات قاعدگی هستید نیز حتماً به این میوه‌های ریز اعتماد کنید . شاتوت و تمشک سرشار از فیبرها بوده و به این ترتیب از یبوست نیز پیشگیری می‌کنند.

بلوبری : بلوبری را قهرمان آنتی‌اکسیدانی می‌دانند . این میوه‌ی بنفش خوش‌طعم حاوی ترکیبات آنتی‌اکسیدانی فراوانی است که به بهبود حافظه کمک کرده و آلزایمر را از شما دور می‌کنند . این میوه‌های ریز استحکام استخوان را نیز بالا می‌برند .

زغال اخته : استفاده‌ی منظم از زغال اخته از ابتلا به عفونت‌های ادراری که در خانم‌ها رایج است . برای پیشگیری و همچنین بهبود این بیماری می‌تواند روزانه دو لیوان آب زغال‌اخته میل کنید . آقایانی که نمی‌خواهند با مشکل سرطان پروستات درگیر شوند نیز بهتر است زغال‌اخته را در برنامه‌ی غذایی‌شان بگنجانند ، توجه داشته باشید که همین میوه‌های ریز خطر تصلب شرایین را کاهش می‌دهند.

گیلاس : گیلاس خطر ابتلا به سرطان سینه ، سرطان پوست ، سرطان معده ، سرطان کبد و سرطان ریه را کاهش می‌دهد . دُم گیلاس خواص دیورتیک ، «ادرار آور» دارد و باعث تمیزی کلیه‌ها می‌شود . می‌توانید دُم یا همان چوب گیلاس را دم کرده و میل کنید .

انار : انار برای درمان سرفه‌های طولانی و همچنین رفع تب ، اسهال و معده درد و غیره مفید است . یاقوت‌های قرمزی که کنار هم رج زده و بی‌ادعا شما را به لذت بردن از طعمشان دعوت می‌کنند تقویت‌کننده مفاصل هستند و باعث بهبود آرتروز دست‌ها و زانوهایتان می‌شوند . انار باعث تقویت لته‌ها شده و همچنین برای سلامت پروستات آقایان بسیار مفید است .

طالبی : طالبی سرشار از پتاسیم بوده و در واقع یک ملین کاملاً طبیعی و قوی محسوب می‌شود . این میوه‌ی آبدار باعث تمیزی و پاک‌سازی بدن شده و به

احیای بافت‌های بدن کمک می‌کند. اگر دنبال یکی از منابع غذایی کاروتن و ویتامین C می‌گردید حتماً طالبی میل کنید. این میوهی پرخاصیت خطر ناهنجاری‌های مادرزادی جنین را کاهش می‌دهد، برای همین خانم‌های باردار از مصرف آن غافل نشوند. طالبی همچنین یکی از دوستاناران دستگاه قلب و عروق است.

هندوانه: میوه‌ای که گرمای تابستان را قابل تحمل می‌کند. سرخ و آبدار و سرشار از خواص است. هندوانه سرشار از پتاسیم و ویتامین C می‌باشد و یکی از میوه‌های کم کالری محسوب می‌شود. از آنجایی که این میوه، آبدار است تأثیر زیادی در تمیزی کلیه‌ها دارد به خاطر اینکه ادرارآور است. هندوانه به طور کلی بدن را از شر سموم پاک‌سازی می‌کند.

آلو: آلو باعث دفع راحت و تمیزی کلیه‌ها می‌شود. این میوهی کوچک سرشار از ویتامین‌هاست و اجازه نمی‌دهد کبد انباشته شود. در واقع اگر می‌خواهید کبدتان همیشه تمیز باشد آلو میل کنید.

گریپ‌فروت: گریپ‌فروت را ویاگرای طبیعی می‌دانند و یکی از مواد غذایی مفید برای آقایان است. این میوه برای افرادی که دچار آریتمی هستند بسیار مفید است. گریپ‌فروت همچنین باعث کاهش تشکیل لخته‌های خونی می‌شود.

هلو: هلو یکی از منابع خوب ویتامین‌های گروه B و E می‌باشد. این میوه باعث تحریک عملکرد روده‌ها و ترشحات معده می‌شود و به هضم غذا کمک می‌کند. هلو سرشار از املاح معدنی است و برای ورزش‌کاران فوق‌العاده است.

گلابی: گلابی برای پیشگیری از یبوست و بواسیر فوق‌العاده است و خطر ابتلا به سرطان کولون را کاهش می‌دهد. این میوهی خوش‌طعم باعث کاهش

کلسترول خون شده ، هوش و حواستان را بالا می برد . گلابی همچنین باعث افزایش جذب میزان کلسیم موجود در مواد غذایی می شود.

سیب : سیب طیب حاذقی است . این میوهی بهشتی باعث کاهش اکسایش چربی در خون شده و کلسترول خون را کاهش می دهد . اگر می خواهید به راحتی و درستی تنفس کنید سیب را دریابید . به خاطر اینکه خطر بیماری آسم و سرطان را کاهش می دهد و از ابتلا به سرطان کولون پیشگیری می کند . بهتر است سیب را با پوست میل کنید چون بیشتر ترکیبات مغذی آن در پوستش قرار دارد . البته بهتر است از میوه های ارگانیک استفاده کنید و پوست میوه را با دقت تمام شستشو دهید .

موز : موز با فشار بالا مقابله کرده و از سفت شده رگ های خونی جلوگیری می کند زمانی که رگ ها خاصیت ارتجاعی بالایی داشته باشند خون به راحتی در آنها به گردش در می آید و قلب به زحمت نمی افتد . این میوهی خوشمزه از ابتلا به زخم معده و اسهال پیشگیری می کند و در درمان این مشکلات نیز موثر است .

انگور : انگور یکی دیگر از نعمت های الهی است که بدن را مثل دسته ی گل تمیز می کند . این میوهی خوشمزه از یبوست و اسهال پیشگیری کرده و برای درمان برخی از مشکلات پوستی مفید است . انگور همچنین برای کبد و مقابله با نقرس مفید است . اگر از خستگی ، بی خوابی ، سردرد و غیره رنج می برید حتماً انگور میل کنید .

حرف حساب : بهتر است میوه را به صورت کامل و نه آب میوه میل کنید به خاطر اینکه گوشت و پوست میوه حاوی خواصی است که در روند آبگیری

از بین می‌رود. تا جایی که می‌شود از میوه‌های ارگانیک استفاده کنید به خصوص میوه‌های ریز مانند توت‌فرنگی و همچنین موز و غیره را به خاطر اینکه این میوه‌ها حساسیت بیشتری نسبت به آفت‌کش‌ها دارند.

نشان داده شده است که: مخلوطی از عسل و دارچین بسیاری از بیماریها

را درمان می‌کند. عسل در بیشتر کشورهای جهان تولید می‌شود. دانشمندان امروزه عسل را به عنوان داروی رام بان (بسیار مؤثر) برای انواع بیماری‌ها پذیرفته اند. عسل می‌تواند بدون هیچ گونه عوارض جانبی برای هر نوع بیماری استفاده شود. علم امروز می‌گوید که حتی اگر عسل شیرین است، اگر در دوز دارو به عنوان درست به‌کار رود برای بیماران دیابتی نیز ضرر ندارد. عسل و دارچین می‌تواند به صورت های مناسب برای درمان بیماریهای زیر به‌کار رود.

بیماری های قلبی: ساخت خمیر عسل و پودر دارچین، روی نان به جای ژله و مربا، و خوردن آن را به طور منظم برای صبحانه که باعث کاهش کلسترول در شریان‌ها و مراقبت بیمار از حمله قلبی شود. همچنین، کسانی که تاکنون دچار حمله شده اند با این درمان به صورت روزانه می‌توانند احتمال حمله دیگر را به فاصله بیشتری به تاخیر اندازند.

استفاده منظم باعث رفع ، نفس تنگی و تقویت ضربان قلب می‌گردد.

آرتروز: بیماران آرتريت ممکن است روزانه، صبح و شب، یک فنجان آب داغ با 2 قاشق عسل و یک قاشق چای خوری پودر دارچین استفاده کنند. اگر به طور منظم بکار برده شود حتی آرتريت مزمن قابل درمان است. در پژوهش اخير انجام شده در دانشگاه کپنهاگ، معلوم شد که وقتی پزشکان بیماران خود را با مخلوط یک قاشق غذا خوری عسل و نصف قاشق چای خوری پودر

دارچین قبل از صبحانه تحت درمان قرار دادند ، آنها دریافتند که در عرض یک هفته، از 200 نفر عملاً 73 بیمار کاملاً از درد برطرف شدند ، و طی یک ماه ، اکثراً تمام بیمارانی که نمی‌توانستند راه بروند و یا به دلیل ورم مفاصل به اطراف حرکت کنند ، راه رفتن بدون درد را شروع کنند.

عفونت مئانه : هنگامی که 2 قاشق غذاخوری پودر دارچین و یک قاشق چای‌خوری عسل در یک لیوان آب ولرم تهیه و نوشیده شود می‌تواند باعث از بین رفتن جرم‌ها و میکروب‌های مئانه شود.

دندان درد : برای کاهش درد دندان می‌توان یک قاشق چای‌خوری پودر دارچین و 5 قاشق چای‌خوری عسل را روی دندان درد قرار داد . این عمل ممکن است سه بار در روز تا زمانی که دندان درد متوقف شود استفاده شود .

کلسترول : هنگامی که دو قاشق غذاخوری عسل و سه قاشق چای‌خوری پودر دارچین را در 16 اونس آب جوش مخلوط کرده و به بیمار کلسترولی بدهیم، مشخص شده است که سطح کلسترول در خون در عرض دو ساعت 10 درصد کاهش می‌یابد . همانطور که برای بیماران مبتلا به ام اس مفصل ذکر شد ، در صورت تکرار 3 بار در روز ، هر کلسترول‌مزمینی درمان می‌شود. بر اساس اطلاعات بیان شده در مجلات ، مصرف عسل خالص با غذای روزانه مشکلات کلسترول را برطرف می‌کند . به هر حال، اگر شما داروی کلسترول ، مصرف می‌کنید دست نگه دارید ! همه آنها حاوی استاتین هستند که ماهیچه‌های شما را تضعیف می‌کنند از جمله ماهیچه‌های قلب شما و هیچ یک برای جلوگیری از حملات قلبی یا سکته مغزی تایید نشده است!

سرماخوردگی : کسانی که مبتلا به سرماخوردگی معمولی و یا شدید هستند باید 1 قاشق عسل ولرم با 4 / 1 قاشق پودر دارچین را در روز به مدت 3 روز

استفاده کنند. این فرآیند اغلب سرفه مزمن و سرماخوردگی را درمان کرده و سینوس ها را پاک می کند.

ناراحتی معده: عسل با پودر دارچین دردهای معده را درمان کرده و معده را از ریشه از زخم معده تخلیه می کند.

گاز معده: مطالعات انجام شده در هند و ژاپن نشان داده است که اگر عسل با پودر دارچین مصرف شود گاز معده برطرف می گردد.

سیستم ایمنی بدن: استفاده روزانه از عسل و پودر دارچین سیستم ایمنی بدن را تقویت و بدن را از حملات ویروسی و باکتریائی محافظت می کند. دانشمندان دریافتند که عسل دارای ویتامین های مختلف و مقادیر زیاد آهن است. استفاده مداوم از عسل باعث تقویت گلبولهای سفید خون در مبارزه با بیماری های باکتریایی و ویروسی می شود.

خواص باورنکردنی بادمجان

با خواص بادمجان آشنا شویم: بادمجان از خانواده سیب زمینی است و در زمانهای قدیم در هند کشت می شده و از آنجا به نقاط دیگر جهان راه یافته است. بادمجان در تمام مدت سال وجود دارد و دارای ویتامین های A B C و مواد معدنی زیادی است. در 100 گرم بادمجان، مواد زیر، موجود است:

انرژی 30 کالری، نشاسته 6/4 گرم، پروتئین 3/1 گرم، چربی 0/2 گرم، روی 0/3 میلی گرم، کلسیم 12 میلی گرم، آب 92 گرم، فسفر 15 میلی گرم، گوگرد 15 میلی گرم، منیزیم 12 میلی گرم، پتاسیم 220 میلی گرم، آهن 0/7 میلی گرم، سدیم 3 میلی گرم، منگنز 0/2 میلی گرم؛

مس 0/1 میلی گرم ، ویتامین C 5 میلی گرم ، ید 002/0 میلی گرم ، بتاکاروتن 05/0 واحد بین المللی ، ویتامین B 05/0 میلی گرم ، ویتامین B 05/0 میلی گرم ، ویتامین B3 7/0 میلی گرم .

بادمجان از نظر طب قدیم گرم و خشک است و هرچند اکثر مردم اعتقاد دارند که بادمجان بی بو و بی خاصیت است ، اما دارای خواص زیادی است . مهمترین خاصیت بادمجان کالری بسیار پایین آن است که غذای بسیار خوبی برای کسانی است که رژیم غذایی دارند .

بادمجان را باید کاملاً رسیده مصرف کرد چون بادمجان خام باعث تحریک بیماری آسم و برونشیت می شود .

از جمله خواص بادمجان به موارد زیر می توان اشاره کرد : بادمجان را می توان برای از بین بردن ورم و التهاب استفاده کرد .

بادمجان گرفتگی رگ ها را باز می کند و خطر سکته قلبی را از بین می برد . اگر بادمجان را سوزانده و خاکستر آن را با سرکه خمیر کنند و به زگیل بمالند ، زگیل کنده خواهد شد .

آب زردرنگی که در موقع نمک زدن بادمجان از آن خارج می شود را می توان برای خشک کردن عرق دست و پا استفاده کرد تا بدن عرق نکند .

بادمجان دارای ماده ضد تشنج است و در درمان صرع موثر است ، اشخاصی که تشنج می کنند بهتر است بادمجان بخورند .

بادمجان اثر نرم کننده و مدر دارد . بادمجان در رفع کم خونی موثر است چون دارای آهن است . ریشه ، شاخه های خشک شده و برگ های بادمجان اثر بند آورنده خون را دارد . بادمجان پادزهر خوبی برای مسمومیت های حاصل از

خوردن قارچ سمی است . برگ ها و پوست سیاه بادمجان را بجوشانید که درمان کننده اسهال خونی است.

بادمجان مقوی معده است . جوشانده ریشه بادمجان درمان بیماری آسم است. از بادمجان می توان به عنوان مسکن برای تسکین درد استخوان شکسته و ضربه خورده استفاده کرد . برای این منظور بادمجان را در فر بگذارید که نیم پز شود و آب آن را بگیرید و به مقدار نصف این مقدار آب و شکر قهوه ای اضافه کنید و هم بزنید و بنوشید .

مضرات بادمجان : بادمجان به دلیل داشتن ماده سمی سولانین برای کسانی که سابقه حساسیت دارند خوب نیست . این افراد اگر بادمجان تخم داربخورند دچار چشم درد می شوند و یا در بدنشان جوش و یا کهیر می زنند . برای این منظور باید بادمجان را پوست کند و ورقه ورقه کرد و لابه لای آن نمک پاشید تا آب زرد رنگ که محتوی سولانین است خارج شود . افرادی که دچار بواسیر یا درد چشم هستند نباید بادمجان بخورند , چون بیماری آنها را تشدید می کند اگر میخواهید بادمجان بخورید بهتر است آن را با گوشت و روغن یا سرکه خورده شود دانه بادمجان یبوست آور است.

پنج نوشیدنی مفید برای معده

دل درد , حالت تهوع , نفع , درد معده و غیره . اگر با هضم غذا و معده مشکل دارید بدون شک راه های زیادی رفته اید تا درمانی پیدا کنید . باید بدانید که بر خلاف برخی از نوشیدنی ها که معده را به زحمت میاندازد , نوشیدنی های دیگری هم هستند که به کمک این ارگان حیاتی می آیند که درزیر معرفی میشوند .

آب سبزیجات: بهترین نوشیدنی ها برای هضم بهتر چربی ها ، آب هویج ، آب کلم ، آب خیار و آب ترب است . آب سبزیجات حاوی مواد معدنی متعددی ، مانند ، پتاسیم ، منیزیم ، کلسیم می باشند . آب خیار یک نوشیدنی ادرار آور و آب هویج یا آب کلم مرهمی است برای مخاط معده ، دو لیوان آب سبزیجات ، قبل یا بعد از غذا .

جوشانده نعنا: جوشانده نعنا ، سرشار از (اسید فنولیک و فلاوونوئید) می باشد که برای رفع اسپاسم ، شهرت دارند و باعث هضم راحت غذا و نفخ معده می شود . یک فنجان بعد از وعده غذایی ، به مدت 3 تا 4 روز .

یک فنجان چای سبز: چای سبز برای دفع سموم بدن ، فوق العاده است به خاطر اینکه ادرار آور است . و باعث دفع سموم بدن از کلیه ها میشود . یک فنجان بعد از هر وعده غذایی به مدت یک هفته . باید توجه داشت چای های دیگر ، مانند چای سیاه ، حالت اسیدی دارند و باعث افزایش اسید معده میشوند

آب گاز دار: غذاهای چرب و سنگین ، شیره اسیدی معده را بیشتر می کنند که باعث معده درد می شود ، بی کربنات موجود در آب های معدنی گاز دار ، این حالت اسیدی را خنثی می کنند . بعد از صرف غذای چرب و سنگین ، میتوانید 3 فنجان آب گاز دار در فواصل مختلف بنوشید .

یک لیوان کولا: نوشیدن کمی کولا ، باعث هضم برخی غذا ها می شود . با اسهال مقابله می کند . نباید در نوشیدن زیاد روی کرد ، زیرا مانع ترشح آنزیم گوارشی بنام «پپسین» می شود . اگر دچار حالت تهوع و معده درد شده اید بعد از غذا یک لیوان کولا ، ترجیحا از انواع رژیمی آن بنوشید

این نوشیدنی، بوی نامطبوع سیر را از بین می برد

سیر دارای خواص درمانی بسیار ویژه ای برای حفظ سلامت قلب و عروق می باشد. اما به دلیل بوی نامطبوعی که در بازدم ایجاد می کند، اغلب افراد از مصرف آن صرفنظر کرده و یا بسیار محدود در رژیم غذایی خود از آن استفاده می کنند. بر اساس مطالعه ای که در دانشگاه «اوهایو انجام شده مشخص گردیده که نوشیدن یک لیوان شیر، پس از مصرف سیر، می تواند در کاهش بوی نامطبوع آن نقش موثری داشته باشد. محققان این دانشگاه، با بررسی سیرخام و پخته، دریافتند که شیر می تواند به میزان قابل توجهی، سطح سولفور را کاهش دهد. سولفور، ترکیبی است که موجب بوی نامطبوع سیر در بازدم می شود. همچنین مشخص شده که چربی شیر در این زمینه، نقش اساسی دارد. بنا بر این شیر پر چرب در مقایسه با شیر کم چرب، نتیجه بهتری در از بردن بوی بد سیر خواهد داشت. مواد غذایی دیگری نیز برای از بین بردن بوی سیر پیشنهاد شده اند، از جمله محققان در بررسی های خود به این نتیجه رسیده اند که می توان با مصرف عسل، جعفری، و کاهو، پس از خوردن سیر تا حد زیادی، بوی نامطبوع آن را در بازدم، کاهش داد.

ترکیب این دو ماده خوراکی، کشنده است

پژوهشگران هشدار داده اند که مصرف هم زمان یا ترکیب الکل با کافئین می تواند خطرناک و حتی کشنده باشد. در این تحقیق پژوهشگران دانشگاه «فلوریدا» اعلام کردند، مصرف الکل بتنهائی برای بدن زیان آور است. علاوه بر این اگر الکل با کافئین ترکیب شود، بسیار خطرناک تر و مرگ بار خواهد بود. برای انجام این مطالعه 800 نفر که اغلب الکل را به همراه نوشیدنی

های کافئین دار ، مثل نوشابه های انرژی زا مصرف می کردند مورد بررسی قرار گرفتند . نتایج بررسی های آزمایشگاهی نشان داد که این ترکیب ، موجب تولید ماده ای سمی درخون می شود که توانائی ادراک فرد را به میزان قابل ملاحظه ای ، کاهش میدهد و همچنین با خطر مرگ همراه خواهد بود . به علاوه کاهش ادراک ، اغلب به بروز رفتار های پر خطر از جمله روابط جنسی محافظت نشده و به حوادث رانندگی مرگ بار منجر می شود ..

توصیه ای برای افراد چاق : در افرادی که به ورزش منظم و مدام مانند

پیاده روی تند می پردازند طول عمر حتی با وجود اضافه وزن ، بیشتر از افرادیست که فعالیت فیزیکی ندارند . این مطالعه توسط انستیتو ملی سرطان امریکا انجام شد و با تحقیقات پیشین مبنی بر اینکه فعالیت فیزیکی امید به زندگی را افزایش داده و به طول عمر افراد سیگاری 3/7 سال می افزاید ، مطابقت دارد . نتایج مطالعه اخیر از این نظر حائز اهمیت است که افراد غیر فعال را متقاعد می نماید که فعالیت فیزیکی متوسط اثرات سودمند بسیاری به همراه دارد حتی اگر با کاهش و کنترل وزن همراه نباشد . ورزش در اوقات فراغت ، مانند پیاده روی تند به مدت 75 دقیقه در هفته ، امید به زندگی را 1/8 سال افزایش میدهد .

توصیه سازمان بهداشت جهانی در مورد ورزش و فعالیت بدنی ، حد اقل 150 دقیقه پیاده روی تند در هفته است .

متخصصان توصیه می کنند که از هر فرصتی ، هر چند کوتاه ، برای فعالیت فیزیکی ، استفاده کنید زیرا تنها با 75 دقیقه پیاده روی در هفته می توانید

طولانی تر زندگی کنید . عدم تحرک بدنی به ویژه اگر با چاقی همراه باشد بمیزان قابل ملاحظه ای طول عمر را کاهش می دهد .

به خواص این میوه پائیزی توجه داشته باشید

کدو تنبل منبع عالی ویتامین A و فیبر است . علاوه بر آن کم کالری است . در این مطلب , چند خاصیت این گیاه ذکر شده است .

منبع عالی کربوهیدرات پیچیده است : از این رو انرژی لازم بدن را تامین می کند . فیبر موجود در آن برای سیستم گوارش مفید است هر یک فنجان از آن حاوی 3 گرم فیبر است . کدو تنبل به دلیل فیبر بالا , در کاهش وزن نیز موثر است . رنگ نارنجی آن نشانه میزان زیاد « بتا کاروتن » است . بتا کاروتن زمینه ساز تولید ویتامین A است که برای سلامت بینائی و تقویت سیستم ایمنی ضروری است . بتا کاروتن , در بهبود پوست و کم رنگ شدن لکه ها موثر است و از پوست در برابر آسیب های نور خورشید , محافظت می کند . مصرف آن پس از ورزش به ایجاد تعادل «الکترولیت» , در بدن کمک می کند . زیرا حاوی پتاسیم است .

کدو تنبل حاوی ویتامین C است که خطر بروز سرماخوردگی و آنفلوآنزا را کاهش میدهد . بتا کاروتن , موجود در آن , در حفظ سلامت بدن نقش مهمی دارد .

این آب میوه ها را نخورید

مصرف نوشیدنی های قند دار , سطح اسید اوریک خون را بالا برده و در نتیجه خطر ابتلا به این بیماری را افزایش می دهد . نقرس , یک بیماری التهابی

مفصلی بسیار شایع است، که در اثر افزایش اسید اوریک خون ایجاد می شود. شیوع این بیماری در دهه های اخیر رو به افزایش است. تحقیقات نشان می دهد که مصرف نوشیدنی های قند دار، مانند آب میوه های صنعتی موجب افزایش احتمال ابتلا به نقرس به ویژه در میان زنان می شود. در این مطالعه که انجام شده، رابطه بین مصرف نوشیدنی های قند دار و شیوع نقرس در گروه بزرگی از زنان مورد بررسی قرار گرفت. در این تحقیق که 22 سال به طول انجامید، 78906 زن که در ابتدای مطالعه به نقرس مبتلا نبودند مورد بررسی قرار گرفتند. نتایج نشان داد که مصرف نوشیدنی های قند دار موجب افزایش خطر ابتلا به نقرس می شود. زنانی که هر روز از این نوشیدنی ها مصرف می کردند، 74 درصد بیشتر در معرض خطر نقرس بودند.

علت اضافه وزن در مردها

اگر شما آقا هستید و می خواهید دلیل چاقیتان را بفهمید، این مطلب را که چه چیز باعث می شود، مردها چاق تر شوند، ارائه داده شده است.

مرد ها و پرخوری های آخر هفته: مرد ها مشتریان اصلی فست فود ها هستند

مرد ها و نادیده گرفتن اصول تغذیه سالم.

مرد ها با ورزش قهرند.

مرد ها و زیاده روی در مصرف کیک، بیسکویت و غیره.

مرد ها و چپ کردن نمکدان روی غذاهایشان ..

حالا برای کاهش وزن بهتر است توجه داشت که: افزودن نخود

فرنگی به سالاد، یا غذاهائی مانند «سالس» با وجود داشتن کالری کم پروتئین لازم را به بدن می رساند و به همین علت، زود تر احساس سیری می کنید و

کمتر غذا خواهید خورد . در پژوهشی در استرالیا ، مشاهده شد که افرادی که روزانه نصف فنجان نخود فرنگی می خوردند ، وزن کمتری داشتند و حجم غذایشان در کل کمتر است

این سبزی را بخورید ، تا لاغر شوید

انواع فلفل ها اگر چه تند هستند ، اما برای سلامتی مفیدند . فلفل های قرمز سرشار از ویتامین K.C.A هستند . این ویتامین ها از آسیب دیدن سلول ها و برخی از انواع سرطان ها پیشگیری می کنند و به عملکرد بهتر سیستم ایمنی بدن کمک میکنند ، علاوه براین ، فلفل های تند به سوزاندن کالری و در نتیجه لاغر شدن نیز کمک کرده و به همین دلیل در بسیاری از رژیم های لاغری توصیه می شوند . وقتی که یک فلفل تند خورده میشود ، بدن گرمای بیشتری تولید می کند و اکسژن بیشتری مصرف میشود . در نتیجه کالری بیشتر می سوزاند . فلفل ها حاوی یک ماده شیمیائی با نام « کپسایسین » هستند که باعث تندی آن ها می شود . این ماده باعث می شود بدن مقدار زیادی هورمون استرس تولید کند و در نتیجه متابولیسم بدن افزایش می یابد و کالری بیشتری سوزانده و باعث لاغری می شود ، کپسایسین بو و مزه ندارد ، کپسایسین در دانه های فلفل بیشتر است . خوردن فلفل اشتها و اشتیاق به خوردن غذا را کاهش داده و باعث لاغری میشود ، زیرا فشار جریان خون را افزایش میدهد و انقباضات دیواره روده را بیشتر می کند در نتیجه روده پیام گرسنگی برای مغز نمی فرستد و احساس سیری دست می دهد .

رژیم لاغری :

آیا نان ها چاق کننده هستند؟

حتماً " شما هم از مادر ها , مادر بزرگ ها یا همسایه ها شنیده اید که نان باعث چاقی می شود . اما باید بدانید که این گفته فقط یک شایعه است و مبنای علمی ندارد , نان بخودی خود چاق کننده نیست .

اگر شکم صاف می خواهید : شاید داشتن شکمی صاف و بدون چربی های انباشته برای بسیاری افراد آرزوی دست نیافتنی باشد , اما واقعیت آن است که آب کردن چربی های انباشته شده شکم با داشتن یک رژیم غذایی اصولی , معتدل و همیشگی و سی دقیقه تا یک ساعت پیاده روی پیوسته در روز ممکن خواهد بود

آیا افزایش وزن در « میان سالی » طبیعی است ؟ این تفکر وجود دارد که

علت افزایش وزن در میان سالی , تغییر هورمون هاست و این امری طبیعی و غیر قابل پیشگیری و کنترل می باشد , اما واقعیت آن است که تغییرات هورمون ها , تنها مسئول 1 تا 2/5 کیلو گرم افزایش وزن هستند و باقی افزایش وزن در دوره میانسالی , به زیاده خوری , شیوه غلط زندگی , استرس و عدم فعالیت بدنی بستگی دارد ...

ارتباط آب معدنی و بیماری آلزایمر :

محققان انگلیسی در یک مطالعه جدید نشان دادند که مصرف روزانه آب معدنی در پیشگیری و حتی جبران اثرات مخرب بیماری آلزایمر بر روی حافظه نقش دارد . این متخصصان اظهار داشتند که , آب غنی از ماده « سیلیون » می تواند

روند افت توانائی ذهنی را در مبتلایان به آلزایمر کند سازد , زیرا این عنصر به تخلیه آلومینیوم سمی از بدن کمک میکند . تحقیقات قبلی نشان داده بود که آلومینیوم خطر ابتلا به آلزایمر را افزایش می دهد و بررسی اخیر اثبات کرد که نوشیدن آب معدنی غنی شده با «سیلیکون» تاثیر بسزائی در کاهش سطح این ماده سمی در مبتلایان به آلزایمر دارد . برای انجام این مطالعه از شرکت کنندگان خواسته شد که بمدت 13 هفته هر روز یک لیتر آب معدنی سیلیکون بنوشند . نتایج نشان داد که پس از این مدت سطح آلومینیوم در بدن این افراد کاهش یافته و روند کاهش توانائی ذهنی آرامتر شده است . شرح و نتایج این تحقیق در نشریه بیماری آلزایمر به چاپ رسیده است

فایده خوراکی های سبز

شما ممکن است شنیده باشید , مواد غذائی سالم که برنگ سبز هستند بسیار مفیدند , اما آیا واقعا می دانیم دقیقا چه منافعی دارند ؟ این غذا های سبز که به ما کمک می کنند تا سالم بمانیم , سبزیجات برگ دار سبزی هستند , غنی از ویتامین ها و مواد معدنی که در شیوه های مختلف کمک می کنند تا بدن ما متعادل بماند . دلیل اینکه چرا قطعا باید سبزی ها را در رژیم غذائی خود داشته باشیم , بشرح زیر توضیح داده می شود .

تقویت استخوان ها : بسیاری از سبزیجات برگ سبز مانند اسفناج , شاهی و... سر شار از ویتامین K بوده که به تقویت استخوانها و جلوگیری از بیماریهای مانند ورم مفاصل کمک می کنند .

تقویت بینائی : سبزی هایی مانند اسفناج , کاهو منبع بسیار خوبی از ویتامین A و لوتئین هستند . آنها به انطباق بهتر چشم کمک می کنند تا تغییرات نور و فیلتر

مضر نور با انرژی بالابه چشم آسیب نرساند .

پوست روشن : سبزیجات مانند کلم و کلم سبز , دارای آنتی اکسیدان و هم چنین ویتامین C , لوتئین هستند , که برای حفظ مو و پوست سالم کمک میکند

افزایش طول عمر : مطالعات متعدد ثابت کرده اند که سبزی برگ دار تیره در برابر کاهش شناختی , در پیری محافظت میکند . آنها سلول های مغز و میتوکندری را حفاظت کرده و باعث افزایش طول عمر صحیح مغز و کاهش خطر زوال عقل می شود .

حذف سموم : سبزیجات منبع غنی از « کلروفیل » کمک می کند تا مواد سمی از خون ما را از بین برود . همچنین به گردش خون مناسب کمک می کند و مانع صدمه رسیدن به سلول می شود . کلروفیل نیز به عنوان رفع کننده بوی بد طبیعی است و بوی بد بدن و بوی بد دهان را کاهش میدهد

تعادل PH : بخشی از رژیم غذایی شامل گوشت ها و کربوهیدرات ها است که اسیدی هستند , سبزیجات برگ دار به تعادل مقدار PH خون ما کمک می کند تا یک زندگی سالم داشته باشیم .

روزتان را با این خوراکی ها آغاز نکنید

مصرف شیرینیجات در وعده صبحگاهی باعث ایجاد خستگی در طول روز می شود , زیرا خوردن غذای نا کافی یا به عبارتی غذای اشتباه , یکی از دلایل ایجاد خستگی در افراد است . منظور از مصرف غذای اشتباه این گونه است که به علت افزایش ناگهانی گلوکز خون , به همان سرعت کاهش آن بعد از مدت کوتاهی , احساس کسالت و خستگی ایجاد می شود . توصیه این است که مصرف صبحانه کامل , شامل پروتئین و کربوهیدرات های « کمپلکس » از جمله

تخم مرغ و غلات راه حل مناسبی است. این ترکیب شامل منبع غذائی است که به تدریج در اختیار سلولها قرار می گیرد و گلوکز خون کاهش ناگهانی پیدا نمی کند و در نهایت خستگی و کسالت ایجاد نمی شود.

برنج کته بهتر است یا آبکش؟

نشاسته برنج در درون دانه های برنج قرار دارد و تا زمان پخته شدن دانه برنج، نشاسته در درون آن باقی می ماند و در دسترس نیست. آبکش کردن برنج موجب از بین رفتن تمام خواص غذائی آن می شود. ویتامین 1B یا تیامین در پوسته برنج وجود دارد که با جدا کردن پوسته از برنج، پنج ششم ویتامین 1B آن از بین می رود و فقط یک ششم ویتامین 1B در دانه های برنج باقی می ماند در صورتی که برنج آبکش شود، همین یک ششم ویتامین 1B نیز از بین رفته و برنج فاقد ویتامین میشود. زمانی که برنج جوشانده می شود و آب دور ریخته می شود، فقط یک بیستم ویتامین 1B در برنج باقی میماند، اما کته کردن برنج موجب میشود که ویتامین آن باقی بماند. کسانی که می خواهند ویتامین 1B بیشتری به بدن آن ها برسد، میتوانند، سبوس برنج را خیس کرده و آب آن را مصرف کنند که در این صورت ویتامین 1B زیاد تری به بدنشان می رسد

دوستداران چای و قهوه

چای و قهوه به دلیل داشتن ماده تثبیت کننده نشاط و شادابی می شود، ولی در مصرف آن باید برخی نکات را مورد توجه قرار داد.

طبق نظریه متخصصان بیماری های گوارشی، چای و قهوه به خاطر دارا بودن

ماده تثین نشاط آور است ولی مصرف آن برای برخی از افراد توصیه نمی شود در افرادی که سنگ کلیه دارند ، مصرف زیاد چای خطرناک است ، اگر چه مصرف چای مُدِر است ، ولی باید از خوردن آن خود داری کنند . همچنین کسانی که دچار کم خونی اند ، نباید ، بلا فاصله بعد از خوردن غذا چای بنوشند و لازم است مدت زمانی را صبر کنند . در مورد نوشیدن قهوه ، اگر چه خوردن قهوه در همه جا معمول نیست ، اما روزانه یک فنجان قهوه برای جلوگیری از خشک شدن کبد و سنگ کیسه صفرا بسیار مفید است

آیا نان ها چاق کننده هستند ؟

هیچ دلیلی برای اینکه نان را از برنامه غذایی حذف کنید وجود ندارد . باید بدانید که نان های کامل سرشار از ویتامین ها و موادمعدنی مفید برای سلامتی است . اینکه گفته شده یا میشود که نان باعث چاقی میشود شایعه است و مبنای علمی ندارد . باید بدانید که نان بخودی خود چاق کننده نیست . نان کم کالری است . یک برش نان کالری کمی دارد . در واقع هربرش نان بین 50 تا 100 کالری دارد . باید بدانید که یک خانم 35 ساله با قد و وزن متوسط ، روزانه حدودا 2000 کالری نیاز دارد . برای همین یک یا دو برش نان به این زودی « باک » کالری مورد نیاز او را پر نمی کند ، چه برسد به اینکه چاقش کند .

نان سبوس دار ، دوست تناسب اندام است : نان کامل یا سبوس دار

برای مواقعی که قصد لاغری و رژیم گرفتن دارید فوقالعاده است . فیبر های غذایی موجود در این نان ها اشتها را کنترل کرده و احساس سیری طولانی تری ایجاد می کنند . برای همین هم ، ریزه خواری و پر خوری را دور می کند

حواستان به چیز هائی باشد که با نان میل می کنید ، مانند کره ، مربا ، مارگارین ، سوسیس و کالباس و غیره . این مواد غذائی پر کالری هستند و همین کالری نان را بالا می برند .

خرمالو : خرمالو یک میوه چینی است و میوه ی ملی کره ای ها و ژاپنی ها هم محسوب می شود . درخت خرمالو ، یک درخت تزئینی زیبا می باشد که براحتی قابل کشت است . ارتفاع آن از 5 تا 10 متر تجاوز نمی کند . درخت خرمالو عاشق آب و هوای مدیترانه ای است ، اما سرمای زیاد هم دوست دارد .

ارزش غذایی خرمالو : هر 100 گرم خرمالو حاوی ارزش غذائی زیر است

انرژی : 60 تا 70 کیلو کالری . آب : 75/5 گرم . فیبر : 5/9 گرم . قند 32 گرم / ویتامین C 7/6 میلی گرم . پتاسیم : 210 میلی گرم . آهن : 15 میلی گرم

خرمالو ، یک میوه انرژی زا : این میوه دقیقا مناسب روز های سرد پائیزی است که بیشتر مردم کمی احساس خستگی و بی حالی می کنند . خرمالو به اندازه انگور انرژی زا است . البته اگر دغدغه ی تناسب اندام و چاق شدن دارید نباید در مصرف آن زیاد روی کنید ، چون مصرف زیاد آن کالری زیادی به بدن می رساند قند های اصلی این میوه « فروکتوز و گلوکز » هستند

خرمالو سرشار از ویتامین C : میزان ویتامین C موجود در این میوه قابل توجه است . این ویتامین برای تقویت سیستم ایمنی بدن لازم و ضروری است . اگر در فصل سرما ، لته هایتان خون ریزی می کند ، امکان دارد به دلیل کمبود ویتامین C باشد . بنا بر این مصرف خرمالو و جذب ویتامین C آن برای بالا بردن استحکام سلامت لته ها موثر است . البته باید توجه داشت که هر چه خرمالو رسیده تر و شیرین تر باشد ، میزان ویتامین C آن نیز کمتر است

خرمالو منبع بتاکاروتن و لیکوپن است : خرمالو سرشار از کاروتن یا همان پیش ساز ویتامین A و همچنین لیکوپن است . این دو اکسیدان قوی شما را در برابر بیماری های مختلف مانند بیماری های قلبی عروقی ایمن می کند . رنگ نارنجی خرمالو ناشی از همین آنتی اکسیدان بتاکاروتن است و مانند سایر میوه ها و سبزیجات نارنجی برای سلامت چشم ها و محافظت از شبکه چشم مفید است بتاکاروتن موجود در آن جریان خون سلول های پوست را بیشتر کرده و آن را شفاف و خوش آب و رنگ می کند .

خرمالو و فیبر هایش : خرمالو منبع خوب فیبر های غذایی محسوب میشود و حاوی میزان قابل توجهی فیبر «پکتین» می باشد . اگر از یبوست رنج می برید میتوانید به این میوه اعتماد کنید . این میوه حاوی آهن بوده و کمی سدیم دارد

خرمالو برای آنهایی که سنگ کلیه دارند : این میوه برای افرادی که از سنگ کلیه و سنگ مثانه رنج می برند مفید است . این میوه حاوی آب و ادرار آور است . هسته کوبیده شده آن برای دفع سنگ کلیه کمک می کند . خرمالو میوه شیرین و حاوی قند است . بنا براین زیاد روی در آن برای دیابتی ها خوب نیست

خرمالو , برای مقابله با کلسترول و فشار خون بالا : این میوه سرشار از پتاسیم و منیزیم می باشد که با فشار خون و کلسترول مقابله می کند . توصیه می شود , اگر دچار بیماری های قلبی عروقی هستید و یا چربی و فشار خون بالا دارید از این میوه غافل نشوید .

چند توصیه : این میوه در دمای محیط میرسد . اگر بمدت چند روز در کنار سیب یا موز بماند , خیلی زود می رسد و از حالت طعم گس بودن خارج میشود . این میوه را میتوان فریز کرده و بعده ها بمصرف رساند ...

لیمو ترش و خاصیت شگفت انگیز آن

از ویتامین های لیمو ترش می توان در صد بالای ویتامین C , ویتامین های گروه B و ویتامین A و از املاح معدنی بی شمار و بسیار مفید آن پتاسیم , منگنز منیزیم و را نام برد .

لیمو ترش استرلیزه کنند آب مشکوک : خواص اسیدی این میوه یک ضد عفونی کننده قوی است , به همین دلیل توصیه می شود , اگر در مسافرت به آب آشامیدنی مشکوک شدید , به آن چند قطره آب لیمو ترش اضافه کنید و بنوشید

لیمو ترش درمانگر بیماری ها : آب لیمو ترش که ماده ای خنک کننده است باعث از بین بردن سموم , میکروب بیماری هائی مانند دیفتری حصبه و برخی امراض مهلک و خطرناک می شود . ترشح صفرا را افزایش و در رفع یرقان , مؤثر است .

رابطه لیمو ترش و درمان لاغری : لیمو ترش درمان کننده چاقی و بر طرف کننده بزرگی طحال , شفا دهنده گواتر , میخچه , و با اختلالات جریان گردش خون , مشکلات گوارش , یبوست , سوء هاضمه , زردی و یرقان است . کسانی که فشار خون بالائی دارند , بهتر است لیمو ترش بخورند . زیرا فیبر آن کمک مضاعفی به کاهش فشار خون می کند و بهترین دارو برای گلو درد است , و غرغره مخلوط لیمو ترش و آب نیم گرم , ورم گلو و گلو درد را برطرف می کند . خواص ضد عفونی کننده ای که دارد , زکام را درمان می کند

تاثیر لیمو ترش بر حافظه : لیمو ترش تقویت کننده حافظه نیز می باشد .

وقتی که می خواهید چیزی را بیاد آورید , کافی است چند قطره اسانس لیمو

ترش را بر روی یک دستمال بریزید و از طریق بینی استنشاق کنید .

لیمو ترش از بین برنده خستگی : برای رفع خستگی های روزانه پس از

اینکه پاهایتان را در آب گرم قرار دادید و منافذ پاها حساسی باز شد ، پاها را از آب خارج کنید . رو هر کدام از پاها را با یک نصف لیمو آغشته کنید . با این کار علاوه بر رفع خستگی سموم را نیز از طریق منافذ باز شده از بین می ببرید . لیمو ترش درمانگر سر درد و سسکسه . لیمو ترش بزاق دهان را زیاد می کند ، شیره معده را زیاد می کند ، سر درد های میگرنی را از بین می برد :

برای این کار کافی است هنگام سردرد در یک فنجان قهوه یا چای لیمو ترش ریخته و میل شود . گذاشتن ، یخ لیمو ترش روی زبان ، سسکسه را درمان می کند . مخلوط آب لیمو ترش و آب به همراه شکر یا عسل نوشیدنی مناسبی برای انواع درد بیماری ها توصیه شده است .

رابطه لیمو ترش و دندان ها : لیمو ترش باعث محافظت از دندان ها و لثه ها و حفظ سلامت آنها می شود . بهترین دارو برای (خون ریزی لثه ها ، تغییر حالت بافت لثه ها) است .

مخلوط آب لیمو ترش ، عسل و آب ، برای رفع خون ریزی پیشنهاد می شود . لیمو ترش خاصیت ضد پوکی استخوان دارد و به افزایش جذب کلسیم کمک می کند . لیمو ترش برای خون ریزی های ریوی ، معده ، روده رحم کلیه ها و دیگر اندام های داخلی ، درمانگر است و لازم است در این موارد چند بار در روز مقداری آب لیمو ترش ، با آب میل شود . برای پیشگیری از خون ریزی ، نیز می توانید یک تکه پنبه به لیمو ترش آغشته کرده و در سوراخ بینی گذاشته تا مانع خون ریزی شود لیمو ترش عامل زیبایی بوده و یک ماده تقویت کننده زیباییست و باعث افزایش سلامتی ، طراوت ، شادابی، جوانی و نیروی حیات

می شود .

دلیل , خوردن پاپ کورن یا پوففیل

ذرت بو داده , اگر سالم باشد , نمک و چربی آن کم باشد یک میان وعده سالم و خوب است و در عین حال کمکی به حفظ سلامتی می کند .

پاپ کورن , حاوی پروتئین و فسفر است : پاپ کورن حاوی پروتئین و فسفر قابل توجهی است , و نسبت به میان وعده های نا سالم , میان وعده فوق العاده محسوب می شود . میزان آهن موجود در پاپ کورن حتی بیشتر از اسفناج و تخم مرغ است .

پاپ کورن دوستدار وزن ایده آل : یک فنجان ذرت بو داده حاوی فقط 31 کالری است , در صورتی در منزل تهیه شود بدون اضافه کردن روغن و کره و نمک زیاد در صورت سالم بودن پاپ کورن تان , به بدن تان انرژی داده و زود سیرتان می کند , برای همین نیازی به پر خوری ندارید .

پاپ کورن , منبع فیبرهای غذایی فوق العاده ای است : ذرت بو داده جزو دانه های منبع کامل است . این یعنی اینکه منبع فوق العاده ای از فیبر های غذایی محسوب می شود . در واقع هر یک فنجان پاپ کورن حاوی 1/3 گرم فیبر است .

پاپ کورن یک میان وعده ی فوق العاده : این دانه های سفید و خوشمزه علاوه بر اینکه گرسنگی را از بین میبرد , آسیبی هم به رژیم تان (اگر رژیم گرفته اید) نمی زند .

پاپ کورن « گلوتن » ندارد : برای افرادی که به گلوتن حساسیت دارند و به دنبال غذای بدون گلون هستند ، خبر خوبی است . می توان پاپ کورن را به جای نان سوخاری و مواد غذایی حاوی گلوتن ، با مرغ و ماهی و سالاد خورده شود.

ذرت بو داده مغزی و سرشار از آنتی اکسیدان : پاپ کورن ، همانند میوه ها و سبزیجات فیبر و آنتی اکسیدان دارد . هر 100 گرم پاپ کورن 13 درصد « پلی فنول » های مورد نیاز روزانه ما را تامین میکند ، پوسته ی نازک طلائی رنگ پاپ کورن حاوی بیشتر میزان آنتی اکسیدان ها می باش

برای سالم بودن و لاغر شدن ، این را بخوریم یا آن

برای سالم بودن و داشتن تناسب اندام ، ابتدا باید اطلاعات درستی از ماهیت و خواص مواد غذایی داشته باشیم . معمولا افرادی که قصد لاغر شدن دارند ، دنبال این قبیل اطلاعات هستند !

توت فرنگی ، تمشک یا « بلوبری » : بدون شک تک تک این میوه ها برای سلامتی فوق العاده اند . اما اگر بخواهیم مقایسه کنیم ، بلوبری کمی مغزی تر است این میوه های ریز سرشار از فیبر هستند . اگر دقیق تر بگوئیم بلوبری ، چهار برابر فیبر بیشتری نسبت به توت فرنگی دارد . حاوی قند طبیعی ، ویتامین E و تقویت کننده حافظه است

قهوه یا چای ؟ چای ، چای سیاه یا چای سبز را انتخاب کنید . این چای ها سرشار از آنتی اکسیدان های مفید برای قلب بوده و انرژی زا هستند . همچنین برای سلامت عروق مفید است و به پیشگیری از سرطان کمک می کند .

میوه های خشک یا میوه های تازه؟ میوه های تازه، آب بیشتری در مقایسه با میوه های خشک دارند. در واقع بیشتر میوه ها، حاوی بیش از 80 درصد آب هستند. برای همین، حاوی کالری کمتر بوده و مغذی ترند.

آب میوه یا میوه؟ میوه. تا جایی که ممکن است طبیعی. بیشتر آب میوه ها نه تنها حاوی قند زیادی هستند بلکه فاقد عناصر اصلی لاغری و سلامت، می باشند. این عناصر اصلی همان فیبر ها هستند که میوه ها، منبع آن محسوب می شوند

بروکلی یا گل کلم؟ بروکلی، هر 100 گرم بروکلی حاوی 2/6 گرم فیبر می باشد که دو برابر بیشتر از گل کلم است.

سیب یا کمپوت بدون قند؟ سیب. با وجود اینکه مصرف کمپوت نیز برای سلامتی مفید است، اما پوست سیب، حاوی فیبر هائی است که برای لاغری و سلامت بدن فوق العاده اند. اما برای تهیه کمپوت، پوست سیب را می کنند، در واقع مغذی ترین عنصر آن، یعنی فیبر هایش از بین می رود.

سیب یا پرتقال؟ سیب. نتایج انجام شده در دانشگاه ناتینگ هام، ریه افرادی که در هفته بیش از 5 عدد سیب می خورند بهتر کار می کند، و این افراد کمتر با مشکلات تنفسی و علائم مربوط به آسم و تنگی نفس مواجه می شوند

قند طبیعی یا قند سفید؟ هیچ کدام. در هر حال قند، قند است. قند ها ارزش غذایی بالائی ندارند و باید در مصرف آنها احتیاط کرد..

زیتون سبزی یا سیاه؟ زیتون سبز. زیتون های سبز هنوز به طور کامل نرسیده اند و برای همین هم چربی کمتری نسبت به زیتون های کاملاً رسیده و سیاه

دارند .

گوچه فرنگی تازه یا سُس گوچه فرنگی ؟ سُس گوچه فرنگی . گوچه

فرنگی سرشار از لیکوپین است . این آنتی اکسیدان معروف ، خطر ابتلا به سرطان پرستات و برخی از سرطان های دیگر را کاهش می دهد . نکته مهم اینجاست که لیکوپین صرفا با پخته شدن گوچه فرنگی آزاد می شود . بدن زمانی می تواند این آنتی اکسیدان را به خوبی جذب کند که با کمی روغن تفت داده شده باشد . برای همین هم بیشتر سُس های گوچه فرنگی ، حاوی روغن زیتون می باشند .

این مواد غذایی کالری صفر دارند

ممکن است وقتی کالری صفر را می شنوید ، بهت زده شوید ، چون همه موادی که خورده می شوند ، قطعا دارای کالری هستند ، متنها کالری یکی کم و دیگری زیاد است . موادی نیست که کالری صفر داشته باشد . غذای مصرف روزانه ، با توجه به کالری که دارد ، به بدن نیرو می دهد . غذاها با کالری صفر یا منفی به آن دسته از مواد غذایی اطلاق می شوند که دارای کالری میزان انرژی بسیار پائینی می باشند و بدن همان میزان انرژی را که به واسطه ی مصرف آنها جذب می کند ، باید صرف هضم و جذب آنها کند . این نوع مواد غذایی می توانند به کسانی که در پی کاهش وزن هستند کمک کنند . چرا که کالری کمی را در بر دارند و بدن مجبور میشود تا از انرژی های ذخیره شده خود نیز در کنار آنها استفاده کند . البته هنوز هم بطور قطعی نمی توان ادعا کرد که غذاهائی با کالری منفی وجود دارد و نمی توان گفت که این امر حقیقت دارد یا در حد یک تئوری مردود است . برای اثبات این تئوری نیاز به تحقیقات بیشتری است . بهر حال ما فقط روی این امر میتوانیم تاکید کنیم که مصرف غذاهائی که ظاهرا حاوی کالری بالائی نیستند ، سبب می شود تا افراد بتوانند

وزن خود را پائین بیاورند و همین امر خود می تواند به عنوان گزینه ی مثبتی برای یک شروع ایده آل پیرامون کاهش وزن دائمی قلمداد شود .

لیست سبزی هائی که دارای کالری منفی هستند

مارچوبه = بادمجان = کلم = هویج = گل کلم = کرفس
 کاسنی = شاهی = خیار = رازیانه = کدو = تره فرنگی ,
 کاهو ترب = فلفل = تربچه = اسفناج = گوجه فرنگی
 = شلغم

میوه هائی که دارای کالری منفی هستند

زرد آلو = شاه توت = ترنج = گوجه سبز = کریپ فروت = گلابی
 = گرمک = لیمو = پرتقال = طالبی = هولو = آلو = تمشک
 ریواس = توت فرنگی = نارنگی = هندوانه .

دو عصاره گیاهی مفید برای تقویت حافظه

یافته های تازه دانشمندان دانشگاه « سنت لوئیز » نشان می دهد , آنتی اکسیدان های موجود در عصاره « نعنا و رزماری » نقش بسیار زیادی در بهبود مهارت یاد گیری و تقویت حافظه دارند .

دکتر سوزان فر , استاد طب سالمندان مدرسه پزشکی دانشگاه سنت لوئیز و سرپرست این مطالعه , اظهار می دارد : یافته های ما نشان داده آنتی اکسیدان هائی که در درون عصاره نعنا و رزماری وجود دارند از بروز و گسترش اختلالات شناختی که منجر به بروز بیماری آلزایمر میشود جلوگیری می کند و می توان نتیجه گرفت که خوردن نعنا و رزماری , مفید است . با این وجود

هنوز نمی توان گفت که به چه میزان نعنا و رزماری برای بهبود مهارت یاد گیری لازم است . با تمام این وجود ، مصرف عصاره این گیاهان تاثیر زیادی در پیشگیری از ابتلا به زوال شناختی می گذارد .

تقویت سیستم ایمنی بدن با خوردن «10» ماده غذایی

کارشناسان غذایی می گویند « 10 » ماده غذایی با فواید معجزه آسا وجود دارد که توصیه می شود در وعده غذایی نیز وجود داشته باشد . کارشناسان می گویند از آنجائیکه اهمیت تقویت سیستم ایمنی بدن در زمان بیماری های واگیر دار از پیش مشخص می شود ، لذا مصرف برخی غذای سالم و غنی در تقویت سیستم ایمنی بدن ما مهم هستند ...

مغز بادام : بیشترین خاصیت را برای قلب دارد . چرا که غنی از منیزیم ، آهن کلسیم ، فیبر است و از ابتلا به برخی سرطان ها و کم خونی ، جلوگیری می کند مغز بادام ، میزان گلسترول خون را کاهش میدهد ، در باز سازی بافت های بدن کمک می کند و دارای ویتامین 2B است .

سیب : سیب خاصیت ضد سرطانی دارد . منبع کاملی از ماده پکتین است که تولید کننده ذرات مولکولی هستند که تا حد زیادی سلول های سرطانی را در سطح پرستات ، روده ، ریه ، را می گُشد . از پیشرفت سرطان در بدن جلوگیری می کند . غنی از فیبر است که میزان کلسترول و کلکوز خون را کاهش میدهد سرشار از ویتامین C و نوعی آنتی اکسیدان است . از سیاهرگ ها محافظت کرده و باعث جذب آهن می شود ..

کلم بروکلی : دارای آنتی اکسیدان , و غنی از ویتامین است . منبعی سرشار از کلسیم , پتاسیم , فیبر و مقداری مواد فیتوشیمیک است که از ابتلا به بیماری قلبی , دیابت و برخی سرطان ها جلوگیری می کند . کلم بروکلی دارای ویتامین های A و C و آنتی اکسیدان است .

عدس قرمز: این ماده غذایی نیز برای قلب بسیار مفید است و دشمن سرطان است .

ماهی آزاد : این ماده غذایی منبع سرشاری از پروتئین و امگا 3 است که از بروز عارضه های قلبی جلوگیری می کند . و همچنین سرشار از اسید , « لیسید » و برخی پروتئین هاست .

اسفناج : این گیاه غذایی , نیز درجه ایمنی بدن را بالا می برد و در زیبایی پوست و مو , نقش بسزائی دارد . اسفناج دارای ویتامین های A و C و ماده «ریبو فلاوین» ویتامین 2B است که در باز سازی بافت های بدن بسیار موثر است . اسفناج همچنین دارای ویتامین 6B , کلسیم , آهن و منیزیم است .

سیب زمینی : این ماده غذایی , ضد سرطان و پیری است . رنگ زردی که در سیب زمینی وجود دارد نشان دهنده وجود «بتاکاروتن» در آن است که غنی از ویتامین A است و این ویتامین از پیری زود رس جلوگیری می کند همچنین از ابتلا برخی سرطان ها جلوگیری میکند .

عصاره سبزیجات : عصاره سبزیجات نیز در جلوگیری از ابتلا به عارضه قلبی بسیار موثر است . زیرا , عصاره این گیاهان سرشار از انواع ویتامین ها , مواد معدنی و ارزش های غذایی است .

دانه گندم : دانه گندم برای مغز , پوست , و هضم بسیار مفید است .

قره قاط : این گیاه و میوه آن برای داشتن سلامت جسم مفید است . این ماده غذایی نیز غنی از برخی « فیتوشیمیک » هاست که از بروز عفونت شریان های ادراری موثر است . قره قاط همچنین به تقویت حافظه کمک می کند و برای داشتن دوران پیری سالم مفید است .

کمبود این ویتامین موجب کاهش حجم مغز می شود

مطالعات انجام شده در کالیفرنیا ، نشان می دهد ، در افراد سالمندی که سطح ویتامین 12B خون پائین باشد ، حجم مغز کوچک تر بوده و مهارت های شناختی و تفکر ، با اختلالاتی همراه است . برای انجام این تحقیق ، مغز 121 فرد بالای 65 سال ، اسکن شده و مشخص گردید ، در افراد مبتلا به کمبود ویتامین 12B ، حجم مغز ، کاهش داشته است . منابع غذایی حیوانی از جمله ماهی ، مرغ ، گوشت ، جگر ، شیر ، تخم مرغ منابع غنی B12 بشمار می روند .

سیر ترشی چند ساله ، درمانگر نیست

برخی خانواده ها ، بر این باورند ، که هرچه از زمان تهیه ترشی بگذرد ، کیفیت بهتری پیدا می کند و حتی معتقدند ، سیر ترشی چند ساله ، خاصیت درمانی دارد و التیام دهنده بیماری های قلبی است . اما حقیقت این است ، اگر چه ترشی های جا افتاده خوشمزه تر هستند ، ولی باید دانست ، سرکه و نمک افزود شده به ترشی با گذر زمان از خاصیت و میزان مواد مغذی ترکیبات ترشی می کاهد و آن را به محصولی بی ارزش تبدیل میکند . این را هم بدانید که در آن ماده ای مضر به نام « نیترات » تولید می شود که در طولانی مدت

خطر ابتلابه سرطان معده را افزایش می دهد ..

آنچه در باره شیر موز باید بدانید

شیر موز و شیر نارگیل ، نوشیدنی های دلچسب و گوارائی هستند که اگر به خوبی با ذرات ریز یخ مخلوط شده باشند .

اما چرا میگوئیم بار میکربی شیر موز بالاست و نباید بیش از یک روز نگهداری

شود و چرا بیشتر شیر نارگیل های موجود در بازار حاوی اسانس هستند ؟

شیر موز در یخچال هم فاسد می شود : اگر چه بخش خوراکی موز در پوسته

خارجی آن حفظ میشود و همچون میوه های بوتله ای در تماس مستقیم با خاک

و کود نیست ، اما اگر پوست موز شسته نشود و دستان نه چندان تمیز کارگران

هم با پوسته آلوده این میوه در تماس باشد ، در زمان پوست گیری ، آلودگی

های ثانوی ، به بخش خوراکی موز نفوذ کرده و بافت گوشتی آن را آلوده می

کند . و وقتی که این میوه با شیر که یک نوشیدنی مغذی است ترکیب شود ،

محیط مناسبی برای تغذیه و رشد باکتری ها به وجود می آید . متاسفانه این

باکتری ها سرما دوست بوده و در دمای یخچال قدرت رشت داشته و در روند

تکثیر خود در طولانی مدت بیشتر از یک روز سمی بیماری زا ، ترشح می

کنند .

چربی شیر نارگیل بالاست : بر خلاف تصور عامه ، برای تهیه شیر نارگیل ، از

شیره ، یا همان آب داخل نارگیل ؛ استفاده نمی شود . هم اکنون این محصول

را با دو روش تهیه می کنند .

در یک روش ، اسانس نارگیل را با شیر و شکر و مقداری نشاسته برای افزایش

غلظت و مشتری پسند بودن ، مخلوط کرده و شیری با طعم نارگیل به دست می

آید و به شیر نارگیل های طبیعی معروف است .

ولی در روش دوم، شیر و شکر را با نارگیل خرد شده مخلوط کرده و اغلب به صورت خانگی تهیه می شود. البته، نارگیل در مقایسه با سایر میوه ها از نظر تغذیه ای، خواص چندانی ندارد. بدلیل دارا بودن اسید های چرب، برای مبتلایان به فشار خون و بیماران قلبی توصیه نمی شود.

نور خورشید: برای سال ها دانشمندان، قرار گرفتن در مقابل نور خورشید را مضر و خطرناک می دانستند. اما تحقیقات مدرن نشان داده است که این امر می تواند، حتی مفید نیز باشد. همه ما میدانیم که نور خورشید، منبع خوبی برای تامین ویتامین D بدن است که به استحکام و سلامت استخوان ها کمک فراوانی می کند. تحقیقات اخیر نشان داده است که این ویتامین از بروز سرطان سینه و پرستات و همچنین از افزایش کسترول بد و مضر در بدن نیز جلوگیری می کند.

کافئین: بسیاری از مردم فکر می کنند که نوشیدنی های بدون کافئین سالم تر هستند. اما رابطه مستقیمی بین کمبود کافئین و سرطان «پانکر اس» و بیماری های قلبی وجود دارد. بنا بر این کافئین، برای بدن، مفید و حتی ضروری است. بسیاری از تحقیقات نشان داده، کسانی که از کافئین استفاده می کنند، کمتر به بیماری «پارکینسون» دچار می شوند. همچنین این ماده از بروز آلزایمر نیز در افراد تا حد زیادی جلوگیری می کند.

لبنیات پر چرب بخوریم یا کم چرب؟ اگر عادت کرده اید که از لبنیات، بدون چربی یا کم چرب استفاده کنید، این عادت خود را ترک کنید. تحقیقات نشان

داده است که استفاده، مداوم، از لبنیات کم چرب و بدون چربی، باعث می شود، روند تخمک گذاری، در خانم ها مختل شده در حالی که، روند، تخمک گذاری، لازم و ضروری است.

عسل, بخورید تا چربی هایتان بسوزد: بطور کلی و به ویژه، یک قاشق چای خوری از آن قبل از خواب موجب چربی سوزی و کاهش وزن میشود نتایج مطالعات جدید محققان انگلیسی نشان می دهد، که مصرف عسل بطور کلی و به ویژه یک قاشق چای خوری قبل از خواب موجب چربی سوزی و کاهش وزن می شود. این مطالعه، توسط یک گروه محقق انگلیسی به سر پرستی «مایک مک اینز» از متخصصان ارشد تغذیه، در انگلیس انجام شده است. وی با اشاره به اینکه، بیشتر چربی ها در یک منبع مصرف نشده در بدن ذخیره و باعث حجم و وزن می شود، گفت: عسل باعث به کار گیری چربی های ذخیره شده می شود و با سوزاندن آن انرژی فعالیت روزانه را فراهم می کند و با کاهش وزن تدریجی، از چاقی پیشگیری می کند. پزشکان، می گویند در شرایط افسردگی، مغز پیام های، شیمیائی ارسال میکند، تا قند را از هرمنبع دیگر بدن بگیرد. برخی از این پیام ها موجب تحریک، حس سیرناپذیری قند شده و باعث می شود که انسان نتواند جلو خود را در برابر مصرف شیرینی و شکلات بگیرد. اما مصرف عسل، این چرخه را واژگون می کند.

نارنگی, میوه ای خواب آور

اگر از بی خوابی رنج می برید، و شب ها نمی توانید خواب آرام، و راحتی داشته باشید، یکی دو ساعت قبل از خواب این میوه را میل کنید. نارنگی حاوی مقدار زیاد منیزیم است و از این طریق، در فعالیت عضلانی دستگاه

گوارش و سیستم عصبی موثر است . نارنگی , به خاطر داشتن میزان فسفر و کلسیم بالا , یکی از میوه هائی است که در تشکیل استخوان و اسکلت بدن موثر است . همچنین , نارنگی به دلیل , دارا بودن فسفر زیاد , و ویتامین های فراوان باعث تقویت حافظه و هوش می شود . و برای رفع بی اشتهائی نیز مفید است و همچنین به دلیل داشتن ویتامین های A, C, B , می تواند اعمال قلب را تنظیم کند . نارنگی جزء , میوه هائی است که طبیعت سردی دارد و مسکن خوبی برای سلسه اعصاب است . این میوه , ادرار آور خوبی است و از این رو می تواند , سموم بدن را دفع کند . نارنگی برای کاهش تب و رفع تراکم خون در کبد مفید است . این میوه دارای مقادیر فراوانی ویتامین A است و برای پیشگیری از سرطان مفید است . نارنگی نه تنها موجب جلوگیری از چاقی میشود , بلکه ضد دیابت , نوع دوم و حتی تصلب شرائین , می باشد .

قدر پوست , پوست میوه ها را بدانید

طبق تحقیقات انجام شده , توسط دانشگاه « فلوریدا » به این نتیجه رسیده اند که بعضی از انواع آنتی اکسیدان های محافظ سلامتی , در پوست میوه ها موجود است . بنا بر این , دور ریختن پوست آنها عاقلانه نیست . برای مثال میوه کیوی با اینکه پوستی گُرکی دارد و خوردن آن چندان خوشایند نیست , اما به هر حال باید راهی برای بدست آوردن مواد مغذی آن موجود باشد . پس بهتر است به هر طریق ممکن آن ها را مصرف کرد .

سیب: مواد فیتو شیمیائی , ضد سرطانی موجود در پوست سیب درختی 87 در صد بیشتر از مغز خود میوه آن است . بنا بر این بهتر است با پوست آن را , مصرف کنیم ..

خیار : پوست این میوه کم کالری ، از ماده « سیلیکا » تشکیل یافته است که خود این ماده باعث تازگی و طراوت پوست و مانع ایجاد چروکی می شود یعنی خاصیت « کلاژنی » دارد . هیچ پیشنهادی برای مقدار مصرف روزانه «سیلیکا» وجود ندارد . ولی متخصصین اظهار کرده اند که حد اقل ، 5 میلی گرم سیلیکا در یک روز ، مقداری است که بعد از خوردن یک خیار با پوست کسب می کنید ..

بادمجان : پوست بادمجان حدود 300 میلی گرم « ناسونین » دارد . آنتی اکسیدانی که مانع از آسیب سلول های مغزی می شود . همچنین حاوی 200 میلی گرم پتاسیم « ضد گرفتگی عضله و 13 میلی گرم منیزیم ، موثر در ساختمان بافت پیوندی و 3 گرم فیبرموثر در لاغری شکم .

کیوی : مواد شیمیائی موجود در این پوست گُرک دار عاملی برای مبارزه با باکتری های «استافیلوکوک» و باکتری «ایکولای» است .

پرتقال : پوست پرتقال حاوی ماده « لیموتین » است که دشمن کشنده اشعه «فرا بنفش» میباشد . دانشمندان معتقدند که خوردن یک قاشق چایخوری پوست پرتقال در هفته ، احتمال ابتلا به سرطان پوست را تا 30 درصد کاهش می دهد

مهم ترین وعده غذایی را در یابید

مطالعات محققان انگلیسی ، نشان می دهد که نخوردن صبحانه ، موجب افزایش کلسترول بد خون « LDL » شده و خطر بیماری های قلبی عروقی را افزایش می دهد . همچنین خوردن صبحانه ، یکی از مهم ترین اصول در کنترل

وزن و پیشگیری از چاقی است. زیرا گرسنگی زیاد در طول روز را مهار کرده و متابولیسم بدن را تنظیم می نماید. این پژوهشگران همچنین معتقدند، که با مصرف صبحانه، استرس کاهش یافته و یادگیری، عملکرد شناختی، تصمیم گیری، حافظه و تمرکز، بهبود قابل ملاحظه ای می یابد. این وعده غذایی باید 25 تا 35 درصد کالری مورد نیاز روزانه را تشکیل دهد.

این میوه خواب آور است

تحقیقات اخیر در دانشکده پزشکی تکزاس، نشان میدهد که آلبالو، به درمان بی خوابی کمک کرده و مصرف آن، خواب آرامی را به همراه خواهد داشت. بر اساس این مطالعات در حقیقت، آلبالو الگوی خواب را تنظیم می کند. محققان دریافته اند که این میوه خوشمزه حاوی مقادیر قابل ملاحظه ای «ملاتونین» است. ملاتونین، ماده است که در مغز، سنتز می شود، در فرایند خواب و بیداری نقش مهمی ایفا می کند و برای داشتن یک خواب آرام و طبیعی ضروری است. نتایج این مطالعات حاکی از این است که خوردن نصف لیوان آلبالو، میزان ترشح ملاتونین را افزایش داده، بنا بر این الگوی خواب طبیعی را بهبود می بخشد. این میوه، علاوه بر بهبود خواب، به دلیل دارا بودن ویتامین ها، مواد معدنی و «فیتوکمیکال»های متعدد، نقش مهمی در حفظ سلامت و پیشگیری از بیماری های مختلف ایفا می کند..

ترخون را از دست ندهید: ترخون، نوعی سبزی معطری است، با خواص داروئی فراوان که در فرانسه، این سبزی را پادشاه سبزیجات نامیده اند. این سبزی در در فرانسه و در سایر نقاط جهان، در آشپزخانه سنتی، به صورت

تازه یا خشک ، به عنوان طعم دهنده قوی ، مورد استفاده قرار میگیرد در طول تاریخ از این سبزی معطر ، برای تسکین درد دندان ، استفاده می شده است . محققان دانشگاه آریزونا می گویند : علت تسکین درد دندان ، به خاطر وجود ماده ای موسوم به « اوزنول» است که در روغن میخک نیز وجود دارد . سبزی تر خون ، نه تنها موجب تسکین درد دندان می شود ، بلکه برای تسکین درد لثه نیز که همراه با درد دندان ، ایجاد می شود موثر است . ترخون دارای خواص مفیدی است که می تواند موجب افزایش اشتها گردد . محققان طی تحقیقات خود بر روی موش ها که در سال 2010 در مجله دیابت ، به چاپ رسیده ، نیز به این نتیجه دست یافتند که مصرف ترخون موجب تحریک و افزایش اشتها می گردد . استفاده از این سبزی معطر در انواع غذا ها برای کلیه افراد ، بخصوص آن هائی که بر اثر بیماری دچار ضعف اشتها شده و یا افراد مسن توصیه میشود .

کمک به هضم غذا : سبزی ترخون ، علاوه بر استفاده در آشپزی به عنوان طعم دهنده ، خاصیت داروئی نیز دارد ، که از جمله آن ها ، می توان به تسکین ناراحتی های معده که بر اثر استرس به وجود آمده و همچنین تقویت سیستم هاضمه ، اشاره کرد . ترخون ، دارای خواص آنتی اکسیدانی است . بخصوص ، نوع ترکیبی آن که می تواند در خنثی سازی موادی موسوم به « رادیکال های آزاد» کمک خوبی کند .

شب ها گرسنه نخوابید

یک متخصص طب سنتی « خانم دکتر مقیمی » می گوید : نباید شب ها با شکم خالی خوابید ، همچنین خوردن سالاد بدون غذا ، برای لاغری در افراد چاق نیز توصیه نمی شود . متخصصین طب اعتقاد دارند ، که در طول شب ، زمانی که

فرد خوابیده، هوش طبیعی بدن، تمام توجه خود را به اندام بدن معطوف می کند و در واقع هضم عمده در طول شب تا صبح اتفاق می افتد، اگر شخص با معده خالی بخوابد و شام نخورد، هضمی که قرار بود بر روی مواد غذایی انجام بشود، انجام نمی شود. چون غذایی در معده نبوده است. در نتیجه، رسوبات مفید و مواد ضروری بدن را که باید در معده باقی بماند از بین می برد و در نتیجه فرد دچار مشکل می شود بنا به توصیه، خانم دکتر مقیمی، متخصص طب سنتی، افراد دو بار در طول روز غذا بخورند. فقط صبح و شام اگر این برنامه رعایت شود بسیار مفید است. بهتر است به هنگام شام از گوشت هائی استفاده شود که هضم راحت تری دارند و با برنج میل شود، مشروط به اینکه، شام، دو ساعت قبل از خواب، صرف شود. برخی افراد، به جای شام، سالاد مصرف می کنند. مناسب است، اما بستگی به این دارد که محتویات سالاد، چه چیز باشد و فرد چه مزاجی داشته باشد. سالاد اگر شامل گوجه فرنگی، کاهو و خیار باشد، ترکیبی سرد دارد و اگر فردی دچار بیماری هائی ناشی از طبع سرد باشد، نباید این ترکیبات را بخورد. افرادی که چاق هستند، نمی توانند با مصرف صرفا سالاد، لاغر شوند. بلعکس، با این نوع سالاد، نه تنها لاغر نمی شوند بلکه چاق تر هم می شوند.

مفید ترین مواد طبیعی برای از بین بردن سموم بدن

بعضی مواقع بدن به سم زدائی، نیاز دارد. خوشبختانه مواد غذایی زیادی وجود دارد که سبب سم زدائی از بدن می شود. اگر قصد کاهش وزن دارید و می خواهید انرژی بیشتری کسب کنید، این چند ماده غذایی را که در این مطلب به

آن اشاره شده است ، به برنامه غذایی خود بیفزائید .

شاهی : شاهی ، همانند بیشتر گیاهان و سبزیجات ، تقویت کننده بدن و سم زدا است . برگ های این گیاه ، سرشار از مواد مغذی ، از جمله ویتامین های متعدد ، روی ، پتاسیم ، ویتامین C, E است . علاوه بر آن ، این گیاه مُدر است و سموم را از بدن دفع می کند .

برنج قهوه ای : اگر می خواهید سیستم بدن را پاک سازی کنید ، بهتر است از مواد غذایی فراوری شده ، کمتر استفاده کنید و به جای آن غلات سبوس دار سالم ، مانند برنج قهوه ای که سرشار از ماده مغذی از جمله ویتامین های B ، منیزیم ، منگنز و فسفر است ، مصرف کنید . برنج قهوه ای سرشار از فیبر است که برای پاک سازی کولون مفید است .

میوه های تازه : این دسته از مواد غذایی ، کم کالری و غنی از ویتامین ، مواد معدنی ، آنتی اکسیدان و فیبر است و نقش مهمی در سم زدائی از بدن دارد . اگر می خواهید پوست شاداب و موهای براق داشته باشید ، مصرف میوه را افزایش دهید .

کلم برگ : این گیاه نه تنها در کاهش وزن موثر است بلکه ماده غذایی با ، خاصیت سم زدائی قوی نیز به حساب می آید . این گیاه ، حاوی ماده شیمیایی به نام « سلفورافین » است که برای مقابله با سموم ، به بدن کمک می کند علاوه بر آن « گلوکوتایون » موجود در این سبزی نوعی آنتی اکسیدان است که عملکرد سم زدائی کبد را بهبود می بخشد .

چای سبز : هیچ سم زدائی بدون مصرف منظم مایعات کامل نمی شود . مصرف مایعات برای حفظ سلامت اعضای بدن و دفع منظم سموم از بدن لازم است .

چای سبز نه تنها کاهش دهنده وزن است، بلکه سرشار از آنتی اکسیدان است. چای سبز، کبد را از بیماریها، از جمله بیماری کبد چرب نیز محافظت می کند. **چغندر قرمز**: برگ و غده این گیاه، سرشار از منیزیم، آهن و ویتامین C است. این گیاه نه تنها برای سلامت مو و پوست بلکه برای کنترل کلسترول نیز مفید است.

سیر: علاوه بر داشتن خاصیت ضد «ویروسی»، ضد باکتری و ضد میکربی حاوی ماده شیمیائی، به نام «آلیسین» نیز هست که در تولید گلوبول های سفید نقش دارد..

زنجبیل: علاوه بر کاهش دادن حالت تهوع، عملکرد سیستم گوارشی را بهبود می بخشد، با نفخ مقابله می کند و کاز معده را کم می کند. زنجبیل سرشار از آنتی اکسیدان است و برای تقویت سیستم ایمنی مفید است.

لیمو ترش: این میوه «مرکباتی» یکی از مهم ترین موادغذائی برای سم زدائی است. لیموترش، سرشار از ویتامین C است. برای پوست مفید است و با رادیکال های آزاد، مقابله می کند. دارای تاثیر قلیائی است و این یعنی میزان PH را متعادل نگه می دارد. لذا برای سیستم ایمنی بدن مفید است.

دو ادویه ای که مانع پیشرفت سرطان می شوند

«کارکا مین» یکی از اجزای اصلی زردچوبه و ادویه کاری است که در مهار واکنش های التهابی نقش دارد. این ماده یک ترکیب «پلی فنلی» است که موجب ایجاد رنگ در زردچوبه و ادویه کاری می شود. پودر زردچوبه از سال ها قبل برای درمان بیماری های التهابی مانند آرتروز کار برد داشته است. در مطالعات سال های اخیر، کار برد های درمانی بسیاری برای کارکامین مشخص شده است. به عنوان مثال در ماه مارس سال 2012 مطالعات محققان

ایالت میشیگان , نشان داد که کارکامین برای بیماران مبتلا به پارکینسون , مفید است مطالعات دانشمندان آلمانی , نشان می دهد که کارکامین گسترش «متاستاز» سرطان پروستات را متوقف می کند . سرطان پرستات یکی از شایع ترین موارد بد خیمی است , که اغلب دیر تشخیص داده می شود و زمانی درمان آغاز می گردد که سرطان به بافت های دیگر سرایت کرده است . «متاستاز» خطر مرگ , بیمار را تهدید می کند .

اگر تصمیم به کاهش وزن دارید باید

روزانه سه فنجان جوشانده زیره بنوشید . چون به گفته حکمای طب سنتی , این گیاه , چربی اضافه بدن را می سوزاند و چاقی را بر طرف می کند و علاوه بر تصفیه خون , در تقویت قلب و عروق و درمان مشکلات کلیه هم موثر است

روش تهیه : یک قاشق غذاخوری زیره سیاه را داخل دو لیوان آب جوش بریزید و روی شعله مستقیم گاز قرار دهید و بعد از جوش آمدن , زیر گاز را خاموش کنید , تا پنج دقیقه دم بکشد , سپس آن را با یک تکه بسیار کوچک نبات , شیرین کنید و هفته ای 3 تا 4 فنجان از این جوشانده را 20 دقیقه بعد از غذا بنوشید .

جوشانده ضد دیابت : « قره قات » میوه ای درختی است که در جنگلهای شمال ایران میروید . علاوه بر درمان اسهال , در کاهش میزان قند خون مؤثر است و مصرف جوشانده آن چهار بار در هفته , به بیماران دیابتی , یا افرادی که زمینه ژنتیکی این بیماری را دارند , توصیه می شود .

روش تهیه : یک قاشق غذا خوری « قره قات » را با دو لیوان آب سرد مخلوط

کنید و 20 دقیقه روی حرارت قرار دهید تا جوش بیاید. سپس، جوشانده را بعد از خنک شدن بنوشید

جوشانده ضد خستگی: متخصصان طب سنتی معتقدند، پرتقال،

میوه ای است که کسالت و خستگی های شب های سرد زمستان را از بین می برد بنا بر این، پیشنهاد می شود، هفته ای دو تا سه بار در هفته، بعد از وعده شام، یک فنجان جوشانده پرتقال بنوشید.

روش تهیه: آب دو عدد پرتقال را بگیرد و یک فنجان آب جوش و نصف قاشق غذا خوری عسل به آن اضافه کنید و 10 دقیقه روی حرارت قرار دهید و به صورت ولرم بنوشید.

این گیاه ضد آفتاب طبیعی را، بشناسید

«کلم بروکلی» گیاهی خوشمزه، حاوی آنتی اکسیدان های قدرتمند و آنتی هیدروکسی و دارای مقادیر قابل توجهی از ویتامین A میباشد.

کلم بروکلی و کدو حلوائی، سبزیجاتی به ظاهر کم طرف دار هستند، اما بهترین دوست برای مو های آسیب دیده و رنگ شده می باشند، بخصوص، مو هائی که بارها و بارها رنگ و دکله شده باشد. این گیاه خوشمزه، حاوی آنتی اکسیدان قدرتمند، آنتی هیدروکسی و اسید طبیعی، که سلول های مرده پوست را بر طرف کرده و پوست را درخشان می کند.

کدو حلوائی به دلیل داشتن مقادیر بالای «بتا کاروتن» که اغلب در میوه ها و سبزی های نارنجی رنگ، مثل هویج وجود دارد، از پوست صورت در برابر اشعه ماورای بنفش محافظت می کند و مصرف عصاره آن روزانه می تواند تاثیر محافظتی کرم ضد آفتاب را افزایش دهد. این گیاه، با دارا بودن ویتامین B, C,

برای رشد و بهبود موهای آسیب دیده بسیار مفید است و در درمان بیماری ها و بالا بردن مهارت و توان مغز , تراکم استخوان بسیار مفید و خوردن آن بسیار توصیه می شود .

روشی نو و موثر برای لاغری و کاهش اشتها

تخم مرغ بطور طبیعی جلو اشتها را می گیرد , زیرا حاوی پروتئین و ریزمغذی هائی است که دیر هضم هستند و به این ترتیب باعث سیری می شوند .
 محققان دریافته اند , که خوردن تخم مرغ باعث تحریک سنتز گلوکز « قند » در روده می شود و این امر , طول مدت سیری را بیشتر می کند اگر میخواهید لاغر شوید قبل از اینکه در جمع دوستان و یا خانواده ی خود , شام مفصلی میل کنید و کالری پشت کالری دریافت ننمائید , یک عدد تخم مرغ را آب پز کرده و سفیده اش را میل کنید . این کار , جلو اشتها را می گیرد و نمی گذارد به هوای بقیه , شام یا ناهار مفصلی بخورید . توجه داشته باشید , سفیده تخم مرغ را توصیه کردیم نه زرده ی آن را زیرا زرده تخم مرغ سرشار از چربی و حاوی 70 کالری است .

ماهی : تمام انواع ماهی ها , خاصیت سیر کنندگی دارند . به خاطر اینکه ماهی ها سرشار از پروتئین های کامل و دیر هضم هستند . علاوه بر این پروتئین ها , با فرستادن پیام سیری , مستقیما روی بخشی از مغز تاثیر می گذارند که مسئول فرستادن علائم گرسنگی است . اگر می خواهید لاغر شوید یک تکه ماهی را به صورت کبابی یا آب پز میل نمائید . برخلاف تصور عموم « ۳۰۰ کالری ها در حین پخت از بین نمی روند ..

سیب: با داشتن تنها 50 کالری، سرشار از فیبر بسیار خاصی به نام «پکتین» است. این فیبرهای خاص، میزان قند خون را ثابت نگه می‌دارند، که باعث کنترل اشتها می‌شود. اما خواص سیب، به همین جا ختم نمی‌شود. پکتین‌ها همچنین در طول هضم غذا، ژلی درمعه می‌سازند که چربی‌های در یافتی از غذاهای دیگر را به تله می‌اندازد. اگر می‌خواهید لاغر شوید: سیب را با پوستش میل کنید پوست سیب سرشار از فیبر است 100 گرم سیب با پوست حاوی 3/7 گرم فیبر است در حالی که سیب پوست‌کنده شده فقط 2/1 گرم فیبر دارد.

سیب زمینی: دارای قند‌های دیر جذب و فیبر است. قند‌های دیر جذب که دیر هضم می‌شوند، کاملاً سیرکننده‌اند. این قند‌ها به کندی هضم میشوند و می‌توانند تا 4 ساعت، سیری ایجاد کنند. در خصوص فیبرهای موجود در سیب زمینی هم، باید بگوئیم که این فیبرها در معده حجیم می‌شوند و جای زیادی می‌گیرند و این امر، میل به خوردن و احساس گرسنگی را کاهش می‌دهند. اگر می‌خواهید لاغر شوید: سیب زمینی را آب‌پز یا بخارپز کرده و میل کنید. سیب زمینی پخته شده نسبت به سیب زمینی سرخ شده کالری کمتری دارد. در هر 100 گرم سیب زمینی پخته شده 85 کالری وجود دارد و همین میزان سیب زمینی سرخ شده حاوی 405 کالری می‌باشد

چهار ادویه حیاتی برای مغز را بشناسید

برخی مواد غذایی، در تولید یاخته‌های عصبی و حفظ انعطاف پذیری مغز موثرند. زعفران، ریحان، دارچین و زردچوبه، چهار ادویه گیاهی هستند که برای مغز و اعصاب مفید می‌باشند.

زعفران : با افسردگی مقابله می کند ، قدرت حافظه و یاد گیری را افزایش می دهد . نتایج تحقیقاتی که در سال 2005 انجام شده ، نشان داده که مصرف روزانه ، زعفران برای درمان افسردگی خفیف موثر است ..

ریحان : خاصیت آنتی اکسیدان و ضد التهابی دارد . ریشه ریحان ، حاوی ترکیبی مشابه دارو های آلزایمر است .

دارچین : استشمام عطر دارچین ، مغز را تقویت می کند ، حتی استفاده از آدامس با طعم دارچین ، حافظه ، قدرت تمرکز ، توجه و شناخت را تقویت می کند . این ادویه ، میزان قند خون را تنظیم می کند . از عفونت قارچی ، پیشگیری می کند . حاوی ماده معدنی منگنز است و منبع عالی فیبر غذایی ، آهن ، و کلسیم می باشد

زرچوبه : « کارکامین » که رنگ زرد این ادویه را ایجاد می کند ، یک ماده کلیدی است که علاوه بر خاصیت ضد التهابی ، با برخی انواع سرطان و «ام.اس» نیز مقابله میکند .

شش دلیل مهم برای خوردن شکلات تلخ

مطالعات دانشمندان امریکائی نشان می دهد ، هر چه مردم کشوری شکلات بیشتری بخورند ، بیشتر جوایز علمی می گیرند . شکلات تلخ که سرشار از کاکائو است ، نه تنها خوشمزه است بلکه « فلا و نوئید » موجود در آن ، عملکرد ذهنی را بهبود می بخشد . البته این تنها خاصیت شکلات نیست ، بلکه 6 دلیل مهم وجود دارد که ما شکلات را در سبد تغذیه خود بگنجانیم .

شکلات ، سرشار از مواد معدنی است : همچون ، منیزیم ، فسفر ، پتاسیم آهن ، روی ، یا حتی ویتامین ها ، به ویژه ویتامین های گروه B . شکلات

رژیم غذایی را متعادل می کند ، که البته باید آن را به خوبی انتخاب کرد . بنا بر این شکلات تلخ را انتخاب و از انتخاب بیسکویت های شکلاتی یا دسر های شکلاتی شیرین که ارزش غذایی چندانی ندارند باید پرهیز کرد .

شکلات ، یک ضد افسردگی طبیعی است : شکلات برای تقویت روحیه ،

بسیار عالی است ، زیرا اولاً ، دارای منیزیم است که این ماده معدنی به علت اثرات آرام بخش و کمک به ارسال تکانه های عصبی از طریق مغز ، شناخته شده است از طرف دیگر سرشار از « تتوبرومین » محرک شناخته شده و

همچنین « تیرامین و فینل ایتل آمین » ، دو ماده مشابه « آمفتامین » است که با افزایش اثرات ناقل های عصبی در مغز عمل می کنند . شکلات ، یک ضد افسردگی طبیعی است که اثرات آن حتی مشابه حشیش است . شکلات ، به پیشگیری از بیماری های قلبی عروقی کمک می کند ، فلاونوئید ، های موجود در کاکائو و شکلات نقشی مهم در پیشگیری از بیماری های قلبی عروقی ایفا می کند این آنتی اکسیدان ها در واقع ، میزان کلسترول بد « LDL » را در خون کاهش می دهند و خاصیت کششی رگ های خونی را در بدن حفظ می کنند .

شکلات ، به مقابله با پیری کمک می کند : شکلات تلخ یکی از ده ماده

غذائی جوانی است . کاکائو ، در واقع سرشار از « فلاونوئید » و به ویژه آنتی اکسیدان « کاتچین » است . این آنتی اکسیدان به داشتن بدنی جوانتر و پویا تر کمک می کند . البته باید توجه کرد که فلاونوئید موجود در شکلات ، شیری یا شکلات سفید ، مقدار آن کم یا بسیار کم ، حتی نزدیک به صفر است .

شکلات تلخ ، چاق نمی کند : شکلات سرشار از چربی و کربوهیدرات ها

است و بطور متوسط هر 100 گرم شکلات 500 کالری انرژی دارد ، با این حال نباید از رژیم غذایی حذف شود ، زیرا شکلات تلخ حاوی مواد مغذی زیادی است که برای بدن مفید است . خوردن مقداری شکلات در روز به جای سایر مواد غذایی پر کالری و بدون ارزش غذایی توصیه می شود . بهتر است روزانه حدود 30 گرم شکلات تلخ « حد اقل 70 در صد » نه کمتر و نه بیشتر ، خورده شود

غذا های سیر کننده ، برای کسانی که رژیم لاغری دارند

اگر قرار باشد ویژگی های یک غذای عالی را بر شمرید ، حتما خواهید گفت باید سالم ، خوشمزه و سیر کننده باشد . به گفته متخصصان تغذیه ، غذایی که می تواند ، هم مقوی هم سالم و هم سیر کننده باشد ، در پی ، به برخی از آن ها اشاره خواهد شد . این غذا ها ، برای افرادی که رژیم غذایی دارند مفید است .

سیب زمینی کباب شده : اگر چه سیب زمینی دارای نشاسته است ، اما مهار کننده گرسنگی است طی بررسی که روی 38 نوع غذا از نظر سیری انجام شده است از جمله برنج قهوه ای و نان سبوس دار ، داوطلبان سیب زمینی را در بالا ترین رده قرار دادند ، زیرا احساس سیری بیشتری به فرد دست می دهد و تا دو ساعت هم او را سیر نگه می دارد . اگر چه به علت بالا بودن کربوهیدرات مردم از مصرف سیب زمینی خود داری می کنند ، اما نباید اهمیت سیب زمینی کباب شده یا آب پز شده را که سرشار از ویتامین ، فیبر و مواد مغذی است فراموش کرد . با مصرف آن به بدن انرژی می رسد و سیری طولانی تری ایجاد می شود . بهتر است سیب زمینی آماده شده با پوست مصرف شود .

سوپ لوبیا : سوپ لوبیا ، حاوی میزان بالایی از آب است و این یعنی که با کالری کمتری شکم سیر می شود . سوپ ، سرشار از فیبر و نشاسته است . این نوع کربوهیدرات مفید است و قند را در جریان خون به کندی رها میکند تا احساس سیری ماندگار تر باشد . اگر طرفدار سوپ یا خوراک لوبیا نیستید ، مقداری از آن را به سالاد خود اضافه کنید .

تخم مرغ : نتیجه بر رسی محققان نشان می دهد ، افرادی که برای صبحانه ، تخم مرغ مصرف می کنند ، در طول روز ، 330 کالری کمتر مصرف می کنند . تخم مرغ حاوی ، هر 9 اسید آمینه لازمی است که بدن قادر به تولید آن نیست . این اسید آمینه ها هورمون ها را در معده رها می کنند تا اشتها را کاهش دهد . هر گز زرده تخم مرغ را دور نیندازید . زیرا نیمی از پروتئین های تخم مرغ در آن است

ماست چکیده : محققان دانشگاه هاروارد ، امریکا به مدت 20 سال عادت غذایی 120 هزار نفر را بر رسی کردند و دریافتند که یکی از بهترین غذا ها برای لاغر شدن ، ماست چکیده است . در این مدت ، افرادی که ماست بیشتری مصرف می کردند ، کاهش وزن بیشتری داشتند . مصرف پروتئین ها و لبنیات سیری را افزایش می دهد . میزان مصرف غذا را پائین می آورد و جریان خون را ثابت نگه می دارد . ماست چکیده ، فاقد آب است و نسبت به ماست معمولی پروتئین بیشتری دارد .

ذرت بو داده : هر 3 پیمانه ذرت بو داده ، حاوی 90 کالری است . در حالی که یک چهارم چپس ، حاوی ، همان مقدار کالری است .

انجیر : این میوه شیرین سرشار از فیبر است که روند رها شدن قند ، در خون را کند میکند

جو دو سر: جو دو سر که سرشار از فیبر است می تواند مانند اسفنج ، مایعات را به خود جذب کند . هنگامی که آن را با آب یا شیر کم چرب آماده کنید ، جو دو سر غلیظ تر می شود و دیر تر از سیستم گوارشی عبور می کند . این یعنی ، برای مدت طولانی تر احساس سیری می کنید .

سیب درختی: سیب یکی از میوه هائی است که حاوی « پکتین » است و بطور طبیعی روند هضم را کند می کند و باعث سیری می شود . در واقع ، افرادی که سیب می خورند احساس سیری بیشتری می کنند و کمتر غذا می خورند . انتقال پیام سیری به مغز ، زمان بر است . از این روی می توان ، میوه های سیر کننده که باعث کاهش وزن نیز می شوند ، بیشتر مصرف کرد

آهن اسفنج را جدی نگیرید

اینکه می گویند : اسفنج آنقدر ها که فکر می کنید ، آهن ندارد ، دارد ؟ مزیت اسفنج در چیست ؟ چرا برخی منابع تحقیقاتی ، اسفنج را در گروه سبزی های آلوده قرار داده اند ؟ آیا اسفنج ، پخته و منجمد شده سرطان زا است ؟

آهن اسفنج ، قابلیت جذب ندارد: اسفنج نسبت به دیگر سبزی ها ، آهن بیشتری نداشته و آهن آن گیاهی است و قابلیت جذب چندانی ندارد . مگر آنکه همراه منابع ، حاوی ویتامین C ، همچون آبلیمو ، فلفل دلمه و کرفس خورده شود یا در غذائی چون آش رشته و خورش آلو ، استفاده شود ، تا قابلیت جذب آهنش ، بالا رود . از سوی دیگر ، اسفنج دارای مقادیر زیادی «اگزالات» است که می تواند جلو جذب آهن و کلسیم را بگیرد . همچنین

روی و کلسیم بالای اسفناج به نوبه خود می تواند سبب محدودیت جذب آهن این سبزی شود. در نتیجه، آهن اسفناج را زیاد جدی نگیرید، این را هم بدانید که اسفناج به سبب دارا بودن «اگزالات» برای مبتلایان به ورم مفاصل یا نقرس و کسانی که سنگ کلیه و مثانه و صفرا دارند، مناسب نیست. ضمناً آنهایی که، سرد مزاج هستند، بدانند که باید اسفناج را با ادویه های گرم، همچون فلفل میل کنند.

توجه: تحقیقات نشان داده است، برخی کشاورزان برای پرورش سبزی های برگی، همچون کاهو، اسفناج، شاهی و کلم پیچ، تا پنج برابر بیشتر از آنچه مجاز است از کود های شیمیائی، به ویژه، نیترا ته استفاده میکنند. متأسفانه این کود ها دقیقاً به همان شکل و میزان در بافت گیاه ذخیره می شوند. بیشتر این سبزیجات، از نظر ظاهر، بسیار ترد، تازه، خوشمزه و آبدار، اما بار شیمیائی آن بسیار بالا و در گروه سبزی های آلوده و تهدید کننده سلامتی قرار دارد. خوب است بدانید، مواد نیترا ته، با هیچ روشی از جمله پختن، شستشو، یا ضد عفونی کردن از بین نمی رود.

درستی یا نا درستی سرطان زائی اسفناج منجمد: آیا اینکه، می گویند،

انجماد اسفناج پخته یا خام، سرطان زا است، صحت دارد؟ از آن جا که نگهداری اسفناج، در فریزر، احتمال تبدیل نیترا ت به نیتريت و تشکیل ترکیب سرطان زائی « نیتروزآمین » را زیاد می کند، هست. اتحادیه اروپا در این زمینه، آزمایشی انجام داده و به این نتیجه رسیده است که مقدار، « نیتروزآمین » ایجاد شده در اسفناج منجمد شده نگران کننده نیست، اما توصیه می شود، که بی خیال فریز کردن این قلم سبزی شوید، و آن را به صورت فصلی و تازه به تازه مصرف کنید. این را هم بدانید که خواص سبزیجات پخته

و منجمد شده به دلیل از دست رفتن بافت اولیه ، به نصف کاهش می یابد
میزان مواد مغذی اسفناج تازه ، فقط تا یک هفته در یخچال ، بدون تغییر بافتی ،
خواهد ماند . در ضمن حرارت دوباره به اسفناج پخته ، بر میزان تشکیل «
نیتروز آمین » آن می افزاید

خوراکی های آرام کننده مغز را بشناسید

عوامل استرس و بر هم زنده آرامش فکر و ذهن ، فقط محدود به عوامل
روحي روانی نیستند . گاهی اوقات کمبود برخی مواد مغذی در بدن نیز می
توانند عامل به وجود آوردنده ، استرس باشند . فشار ها ، تنش ها ، روح ما را
خسته و ذهن ما را تخریب می کنند و همچنین توانائی مقابله با بیماری ها را از
بین می برند ، ولی با تغذیه مناسب و متعادل می توان با این موارد ، مقابله کرد .
ویتامینهای گروه B : این ویتامین ها می توانند از سیستم عصبی بدن محافظت
و ذهن را آرام کنند و با نگرانی ها ، حساسیت ها ، دلهره ها ، تشویش ها و
مقابله کنند . ویتامین های این گروه ، برای تبدیل کربوهیدرات ها و چربی ها
به انرژی ضروری هستند .

ویتامین C : وقتی که تحت استرس زیاد هستید ، میزان ویتامین C در بدن
کاهش چشم گیری پیدا می کند . بنا بر این وقتی دچار استرس و دلهره می
شوید ، به سراغ مواد غذائی حاوی ویتامین C بروید . ویتامین C باعث تقویت
سیستم ایمنی بدن می شود . زیرا هورمون های بدن به هنگام استرس به
سیستم دفاعی آن حمله ور می شوند . این ویتامین در اغلب سبزی ها و میوه ها
وجود دارد ..

آرد جو دوسر: آرد جو دو سر یکی از بهترین غلات است و می تواند استرس را کاهش دهد. این نوع غلات سرشار از ویتامین E، روی و کربن هیدرونیت است. اگر شبها به اندازه کافی نمی خوابید، بهتر است هر روز سه وعده از جو دو سر استفاده کنید، تا مشکل بد خوابی رفع شود.

ویتامین 5B: ویتامین 5B برای مقابله با استرس های «حاد» و ویتامین 6B برای بهبود عملکرد سیستم عصبی، مفید هستند و وقتی با ویتامین 12B ترکیب می شوند باعث افزایش ترشح «سرتونین» می شوند. «سرتونین» هورمونی است که به ما آرامش بیشتری می دهد. ویتامین های گروه B را می توانید، در میوه های خشک، لوبیا، بروکلی، تخمه آفتاب گردان، عدس، بادام زمینی و آجیل و برخی مواد غذایی دیگر به دست آورد.

کرفس: کرفس، حاوی مقدارزیادی، پتاسیم، و ویتامین های C E/ B1 است. تمام این مواد مغذی قابلیت مقابله با استرس را دارند. کرفس حاوی مواد غذایی فیتو که به آن ها «فیتالیدوس» می گویند، نیز می باشد، و به همین دلیل می تواند سیستم عصبی را آرام کند و به مغز آرامش بخشد.

ویتامین E: تحقیقات نشان می دهند، که دریافت 100 تا 400 واحد از ویتامین E باعث کاهش خطر بیماری قلبی و تقویت سیستم دفاعی می شود. ویتامین E، در روغن های سبزیجات، میوه های خشک شده، آووکادو و گندوم یافت می شود..

آب: نوشیدن 6 تا 8 لیوان آب به طور روزانه، کمک زیادی به کاهش وزن و دفع سموم بدن می کند. وقتی که به اندازه کافی آب نوشیده نشود، تمرکز، کاهش می یابد و سیستم عصبی، ضعیف می شود. آب یک عامل انرژی زا و

سم زُدا است و نوشیدن آن به مقدار کافی، احساس نشاط و سرحال بودن می دهد ...

کُروم : کمبود « کُروم » باعث افزایش تولید انسولین و متابولیسم، کربو هیدرات ها، آمینو اسید ها و چربی ها می شود. استرس باعث افزایش، از بین رفتن کُروم از طریق ادرار میشود، غذا های حاوی کُروم، شامل زرده تخم مرغ، گوشت قرمز، گندم، حبوبات و... هستند

کلسیم : کلسیم به عصب های ما کمک می کند و پیغام ها را به مغز می رساند کلسیم به همراه منیزیم، به تنظیم اعصاب و استقامت عضلات نیز کمک می کند و از پیری زود رس جلوگیری خواهد کرد. کلسیم، باعث بهبود خواب و تنظیم ضربان قلب می شود. کلسیم را بیشتر در شیر، پنیر، ماست، ساردین و دانه کنجد بیابید.

منیزیم : منیزیم، کمک می کند تا شب خواب راحتی داشته باشیم. استرس های شدید و مزمن، را دور می کند و نگرانی های روز مره، را کاهش میدهد. اگر بدن با کمبود منیزیم مواجه باشد، احساس تنش و فشار بیشتری خواهید داشت. حساسیت، افزایش می یابد، نگرانی ها بیشتر می شود، بیشتر دچار افسردگی می شوید و از مشکلات قلبی عروقی نیز بیشتر رنج می برید. کمبود منیزیم باعث، بد خوابی نیز می شود. منیزیم بیشتر در سبزی های برگدار و سبز، موز، ماهی، جلبک دریائی و میوه های خشک یافت می شود.

کاکائو : بر خلاف عقیده عموم مردم، یک خوردنی نا سالم و سرشار از چربی نیست. بلکه خوردن آن بمقدار متناسب و متعادل برای سلامت مفید است. مخصوصا توانائی برای مقابله با استرس را افزایش می دهد. سرتونین در بدن تولید می کند و حال عمومی را بهبود می بخشد.

باورهای درست و غلط در باره نوشید آب

مصرف روزانه آب: اگر از نوشیدن یک لیوان آب خنک بعد از غذا لذت می برید آن را جزئی از مصرف روزانه آب خود قرار دهید، بر اساس گزارش کلینیک «مایو» اکثر بزرگسالان باید روزانه 8 تا 9 لیوان آب بنوشند. اصولاً با فرض اینکه 20 درصد آب مورد نیاز از آب غذاها تامین می شود این بیشتر از 2 لیتر، می شود. اگر دوست دارید آب میوه ها یا نوشیدنی هائی به جز آب مصرف کنید، این میزان را به 9 تا 13 فنجان در روز برسانید. نوشیدنی های کافئین دار، را از آن حذف کنید زیرا خود موجب کم آب شدن بدن میشود.

آب و گوارش: یکی از باورهای نادرست که می گویند، آب سرد می تواند روغن غذا را، در پوشش سخت درون دستگاه گوارش را جامد کند. این گفته هیچ پشتوانه علمی ندارد. «کلینیک مایو» و دانشگاه کلمبیا، تأیید می کنند که این باور نادرست است. از طرف دیگر نوشیدن بلافاصله بعد از غذا، معمولاً به هضم غذا کمک می کند. آب و سایر مایعات به شکستن غذا های جامد، کمک می کند. برای تقویت گوارش، سوپ و سایر غذا های آبکی و سبزیجات و میوه ها را انتخاب کنید.

آب خنک برای پائین آوردن درجه حرارت بدن: بر اساس بیانیه دانشگاه کلمبیا، نوشیدن آب سرد، در بعضی نقاط، به بدن کمک می کند. اگر ورزش کرده باشید، ممکن است برای خنک شدن، شدیداً هوس آب خنک کنید. نوشیدن آب بسیار کمک می کند. درجه حرارت بدن به بالا تر از 98/6 درجه فارنهایت می رسد، بدن برای پائین آوردن دوباره درجه حرارت خود به حالت عادی، عرق می کند. نوشیدن آب 41 درجه فارنهایت به تنظیم دمای بدن

کمک کرده و احتمال کم آب شدن را پائین می آورد، اگر آب خنک در دسترس نبود، نوشیدن آب گرم، بهتر از هیچ است.

آب سرد و سردرد: اگر سابقه میگرن یا سردرد دارید، نوشیدن آب با دمای اطاق توصیه می شود در یک تحقیق که در سال 2001 انجام گرفت، مشخص شد که نوشیدن آب یخ موجب بروز سردرد در میان خانم ها که علائم سردرد را در آن سال تجربه کرده بودند میشود. لذا اگر مستعد میگرن هستید، بهتر است، آب ولرمتر بنوشید..

« فلفل » این ادویه، مسکن و سم زدای بدن است

فلفل از جمله ادویه هائی است که طرفداران بسیاری در بین مردم کشور های مختلف بویژه هندی ها دارد. اما اغلب مصرف کنندگان این ادویه به خواص متنوع و مفید آن آگاه نیستند.

همه انواع فلفل ها، تاثیر محرکی روی گردش خون دارند: و دستگاه

ایمنی بدن را تقویت می کنند. فلفل با افزایش تعریق و دفع ادرار باعث دفع سموم از بدن و پائین آمدن تب می شود.

فلفل سیاه و فلفل سفید: حاوی ماده ای با ساختمان مشابه مرفین هستند، که در تسکین درد ها مؤثرند. طعم تند فلفل قرمز نیز به دلیل وجود ماده ای شبیه قلیائی، در این ادویه هست که خلط آوری مؤثر بوده و برای ریه ها بسیار مفید است. عملکرد ضد حساسیت آن باعث تسکین زکام و تنگی نفس شده و احساس سلامتی را در فرد افزایش می دهد.

فلفل سیاه قابلیت بهبود عملکرد سیستم گوارشی را نیز دارد: فلفل سیاه در

فرایند هضم و گوارش مواد غذایی تاثیر مطلوب دارد و ترشحات بزاقی را موجب می شود.

تحریک بزاق : تحریک غدد بزاقی نیز به نوبه خود ترشح مایع گوارشی یا همان اسید معده ، موسوم به « اسید هیدروکلریک » را افزایش می دهد و به تجزیه پروتئین و بهبود فرایند هضم غذا کمک می کند .

فلفل سیاه ، همچنین سرشار از آنتی اکسیدان هاست . این ادویه مفید در عین حال از رشد باکتری مضر به خصوص در روده ، جلوگیری می کند . از این رو خاصیت ضد باکتریایی فلفل ، از عفونت ها جلوگیری می کند .

ماده مغذی محافظ لثه : مصرف مکمل های روغن ماهی « اسید های چرب 3 امگا » به درمان بیماری های لثه کمک می کند . بیماری لثه به ویژه التهاب بافت های اطراف دندان ها در بیش از نیمی از بزرگسالان مشاهده ، می شود . این بیماری خطر سکته و سایر مشکلات قلبی را افزایش می دهد .

محققان استرالیایی ، اثر مکمل های روغن ماهی را به عنوان یک درمان کمکی در بیماری های لثه مورد بررسی قرار دادند ، نتایج این مطالعه نشان داد که مصرف روغن ماهی موجب بهبود علائم بالینی بیماران مبتلا به التهاب لثه می شود . محققان توصیه می کنند ، که برای برخورداری از اثرات سودمند اسید های چرب « 3 امگا » از جمله سلامت قلب و عروق ، سلامت روان و همچنین کمک به درمان بیماری های لثه ، از ماهی های چرب در رژیم غذایی خود استفاده کنید . میزان 3 امگا توصیه شده برای بزرگسالان 500 میلی گرم در روز می باشد و این مقدار 3 امگا از طریق مصرف ماهی چرب مانند «سالمون و قزل آلا» دو بار در هفته تامین می شود ، یا می توان ، تحت نظر پزشک یا متخصص تغذیه از مکمل های روغن ماهی استفاده کرد . مصرف روغن ماهی عوارض خطرناکی به همراه ندارد . 3 امگا ، در دوز های بالا و بیش از نیاز

روزانه، ممکن است موجب تاخیر در انعقاد خون و گاهی نیز احساس ناراحتی در معده شود. افرادی که از داروهای رقیق‌کننده خون استفاده می‌کنند و یا جراحی دارند، بهتر است قبل از مصرف مکمل‌های روغن ماهی با پزشک مشورت کنند.

هفت نوع ماده غذایی که باید آن‌ها را مصرف کرد

در سال‌های اخیر بیش از نیمی از افراد دچار اضافه‌دریافت مواد غذایی هستند و بخشی هم کمبود دریافت، و لاغری دارند. در نهایت عدم تحرک، پر خوری و استفاده از خوردنی‌های با ارزش غذایی پائین و کالری بالا نتیجه‌ای جز چاقی و سوء تغذیه ندارد، همچنین کمبود برخی از مواد غذایی، می‌تواند باعث بروز بسیاری از بیماری‌ها و بی‌نظمی در دریافت مواد مغزی در بدن شود.

پتاسیم: «کاهش فشار خون»، تحقیقات نشان می‌دهد که پتاسیم موجود در مواد غذایی می‌تواند، باعث شود که فشار خون در محدوده نرمال حفظ شود. پتاسیم باعث بهبود باروری و ارتقاء عملکرد عضلات و سیستم اعصاب شود. پتاسیم در بسیاری از مواد غذایی به صورت طبیعی وجود دارد. سیب زمینی، شیر، موز و آواکادو، حاوی پتاسیم هستند.

منیزیم: «سدی برای ابتلا به بیماری». کمبود منیزیم با بروز بسیاری از بیماری‌ها نظیر پوکی استخوان، فشار خون بالا، بیماری‌های قلبی، دیابت و گرفتگی عضلات در ارتباط است. افرادی که به طور منظم الکل مصرف می‌کنند دچار کمبود منیزیم هستند. برای جبران کمبود منیزیم، می‌توان از اسفناج، لوبیا، نخود فرنگی، آجیل، بادام استفاده کرد.

ویتامین A افزایش بتا کاراتن: بتا کاراتن، در بسیاری از مواد غذایی زرد و نارنجی وجود دارد، نظیر سیب زمینی و هویج و همچنین برخی از مواد غذایی دیگر نظیر اسفناج و بروکلی.

ویتامین D تقویت قلب و مغز: ویتامین D نقش بسزائی در رشد استخوان ها، قلب، تقویت عضله ها، بافت های عصبی و افزایش سیستم عصبی دارد. بخشی از ویتامین D وقتی در معرض نور خورشید قرار می گیریم تامین میشود. برخی مواد غذایی بطور طبیعی حاوی ویتامین D هستند. ماهی، قارچ آب پرتقال زرده تخم مرغ از این قبیل مواد غذایی هستند.

کلسیم: « برای داشتن استخوان های قوی »، کلسیم، برای رشد استخوان ها و دندان ها مفید است. کلسیم باعث بهبود عملکرد عضلات و ایجاد تعادل در ضربان قلب می شود. کمبود کلسیم ممکن است منجر به کاهش فشار خون شود. لبنیات از جمله مواد غذایی است که سرشار از کلسیم است. ماهی، کلم پیچ بروکلی، حاوی کلسیم میباشد.

ویتامین C تقویت کننده سیستم ایمنی: ویتامین C تا حدی می تواند در کاهش علائم سرماخوردگی مؤثر باشد. این ویتامین در بسیاری از میوه ها و سبزیجات یافت می شود. ویتامین C در رشد استخوان ها و دندان، نقش دارد. همچنین به دلیل خاصیت آنتی اکسیدانی که دارد، می تواند در ترمیم سلول های آسیب دیده مؤثر باشد.

فیبر: فیبر که ناشی از غلات و لوبیا است برای سلامتی بسیار مفید است. فیبر به کاهش کلسترول کمک می کند همچنین مصرف فیبر شانس ابتلا به بیماری های قلبی، دیابت و سرطان را کاهش می دهد. فیبر برای افرادی که مایل به

کاهش وزن هستند , بسیار مؤثر است . معمولا مواد غذایی حاوی فیبر کالری کمی دارن

کاهش سریع وزن با این چند ماده غذایی

گریپ فروت : در میان تمامی خوردنی ها , گریپ فروت یکی از مشهور ترین میوه هائی است که منجر به کاهش سریع وزن می شود . البته تاثیر این میوه بر روی کم کردن وزن , در تحقیقات علمی هم به اثبات رسیده است . افرادی که وعده غذایی خود را با نیمی از یک گریپ فروت شروع می کنند , به مراتب بهتر و بیشتر از سایرین وزن کم می کنند .

ماست : ماست از غنی ترین محصولاتی است که از لبنیات به دست می آید . این محصول سرشار از کلسیم است که علاوه بر جذب سریع , منجر به کاهش اضافه وزن می شود .

تخم مرغ : اگر به فکر یه صبحان سبک و چربی سوز هستید , بهتر است به جای خوردن یک کیک , تخم مرغ بخورید . طبق مطالعات انجام شده , خوردن تخم مرغ به هنگام صبحانه , منجر به گرسنگی دیر هنگام می شود و زمان بین صبحانه و وعده های بعدی را افزایش می دهد .

پسته : ممکن است تصور کنید که تنقلات عامل چاقی هستند , اما پسته از این قاعده مستثنی است . البته آجیل ها همانند پسته , مقادیر زیادی فیبر و پروتئین های سیر کننده دارند , که علاوه بر تامین نیاز های بدن , منجر به کم اشتهائی , و در نتیجه باعث کاهش سریع وزن می شوند .

باقلا : باقلا سرشار از پروتئین و « فلا و نوئید » ها است . در یک دوره مطالعاتی 14 ساله ، مشخص شد که این دانه های سبز رنگ ، آنتی اکسیدانی خاص در خود دارند که مانع از تجمع چربی و در نهایت باعث کاهش وزن سریع می شوند .

غلات سبوس دار : از این به بعد باید خوردن غلات معمولی را متوقف کرده و غلات سبوس دار به جای آن ها مصرف کرد . تحقیقات نشان داده که خوردن غلات سبوس دار در کاهش وزن سریع ، بسیار تاثیر گذار عمل می کند . برنج جو خرد شده ، انواع حبوبات و غلات به همراه سبوس ، نان گندم و حتی ماکارونی ، از جمله مواردی هستند که در این دسته قرار می گیرند .

آووکادو : این میوه که طعمی شبیه سر شیر دارد ، می تواند همانند یک کمر بند لاغری دور کمر را کوچک کند . تحقیقات ثابت کرده که این میوه حاوی یک چربی اشباع نشده است که منجر به ترشح هورمونی بنام « لبتین » در بدن می شود . به هنگام ترشح این هورمون ، مغز تصور می کند که فرد سیر شده . بنا بر این از خوردن دست کشیده می شود .

قارچ : قارچ جایگزینی مناسب ، خوشمزه و کم کالری برای گوشت است که می تواند تاثیر شایانی در کاهش وزن داشته باشد . در صوتی بتوانید این غذا را در وعده های غذایی خود جایگزین گوشت نمائید ، تقریباً در هر وعده غذایی حدود 420 کالری اضافه را از بدن خود دور نگه داشته اید .

روغن زیتون : استفاده از روغن زیتون در هنگام پخت برخی غذا ها و آماده کردن سالاد ها ، در کم کردن وزن مؤثر است . در روغن زیتون یک ترکیب اشباع نشده بنام « اولئیک اسید » وجود دارد که در صورتی که به همراه غذا

خورده شود. طی یک عملیات پیچیده ی شیمیا، مغز را همانند آووکادو فریب می دهد، نهایتاً تصور سیری دست می دهد و غذا خوردن متوقف می شود..

فلفل قرمز: اضافه کردن مقدار ی فلفل، نه تنها طعم غذا را بهبود می بخشد بلکه منجر به کاهش وزن نیز می شود. فلفل های قرمز ماده ای به نام کپسایسین را شامل می شوند که باعث کم اشتهائی و همچنین خوردن غذای کمتر می گردند. خوردن فلفل شیرین نیز می تواند تا حدی به این امر کمک کند.

برنج به همراه سبزیجات: برخی سبزیجات، همانند کلم بروکلی، کلم پیچ و... که حاوی مقادیر بالای فیبر هستند، مشخصاً منجر به کاهش جذب کالری اضافی برنج می شوند. اما این همه ی ماجرا نیست. بر طبق تحقیقات، اضافه کردن سبزیجات به برنج منجر به تسهیل و تسریع تخلیه ی معده می شود در نهایت مدت زمان بیشتری احساس سیری دست می دهد در یک مطالعه، مشخص شده، افرادی که به هنگام ناهار به همراه برنج خود سبزیجات بیشتری مصرف کرده اند، به هنگام شام، اشتها ی کمتری داشته و کمتر غذا می خورند در نتیجه باعث کاهش وزن بدن می شود.

چای و قهوه: چای و قهوه، به دلیل داشتن ماده «تئین» باعث نشاط و شادابی می شود، ولی در مصرف آن باید برخی نکات را مورد توجه قرار داد بر اساس نظریه متخصصان بیماری های گوارشی: چای و قهوه، به خاطر دارا بودن ماده تئین، نشاط آور است ولی مصرف آن برای برخی از افراد توصیه نمی شود. افرادی که سنگ کلیه دارند، خصوصاً کسانی که سنگ کلیه «اگزالاتی» دارند، مصرف زیاد چای خطرناک است. اگر چه مصرف چای، ادرار آور است ولی باید از خوردن آن، خود داری کنند. همچنین کسانی که دچار کم خونی اند، نباید بلافاصله بعد از خوردن غذا، چای بنوشند و لازم

است مدت زمانی را صبر کنند . اگر چه خوردن قهوه در ایران زیاد رایج نیست اما خوردن روزانه یک فنجان قهوه برای جلوگیری از خشک شدن کبد و سنگ کیسه صفرا , بسیار مفید است و توصیه می شود

برای داشتن اندامی متناسب ,

این 7 ماده خوراکی را بعد از ورزش نخورید :

غذا های فراوری شده نمک دار : عادی است که بعد از یک برنامه تمرینی هوس ماده غذائی شور بکنید . وقتی که عرق می کنید , نه تنها آب بدنتان را از دست می دهید , بلکه برخی مواد غذائی از جمله « پتاسیم » را هم از دست می دهید . خوردن یک ماده غذائی سالم بعد از تمرین می تواند پتاسیم بدنتان را مجدداً به صورت طبیعی و سریع تامین کند . این کار بدون نیاز به مواد غذائی با کالری بالا به خوبی امکان پذیر است . بنا بر این موز و میوه های خشک شده می تواند جایگزین مناسب تری نسبت به مواد غذائی شور باشد .

سبزیجات خام : در حالی که میوه ها و سبزیجات باید بخشی از رژیم غذائی روزانه باشد اما باید بر نحوه مصرفشان دقت شود . بنا بر این نباید آنها را بلافاصله بعد از برنامه تمرین ورزشی مصرف شود . سبزیجات خام , مواد مغذی ویتامین ها و مواد معدنی که در طول برنامه ورزشی از دست داده اید را تامین نمی کند , در عوض , بعد از تمرین ورزشی حتماً پروتئینی کافی مصرف کنید ..

شکلات شیری : شکلات شیری یک سری مزایا دارد , می تواند حافظه و عملکرد شناختی را بهتر کند . بهر حال , هر شکلاتی که خورده شود باید قبل از

تمرین ورزش باشد که بتواند در حین تمرین، این کالری اضافی را از بدن خارج کند. خوردن شکلات بعد از تمرین، هیچ کمکی به انرژی از دست رفته، در حین تمرین، نمی کند.

شیرینی: اگر چه بدن بعد از تمرین ورزشی، نیاز به مصرف کربوهیدرات با کیفیت دارد و شیرینی سرشار از کربوهیدرات می باشد، اما شیرینی اصلا ماده غذایی سالم و مقوی نمی باشد. نان گندم تست شده و یا میوه های خشک گزینه های بهتری نسبت به شیرینی است. از شیرینی بخاطر ضررهائی که دارد باید اجتناب کرد.

نوشیدنی های انرژی زا: نوشیدنی انرژی زا فقط برای حین تمرین طراحی شده اند و باعث می شوند سطح انرژی بدن افزایش بیابد، که قبل از برنامه ورزشی به آن نیاز مبرم است، نه بعد از آن. این نوشیدنی ها مملو از شکر هستند که باعث کاهش سطح سوخت و ساز بدن می شوند و بدن را تحریک می کنند تا چربی تولید کند. وقتی تمرین تمام می شود، نوشیدنی های انرژی زا بجای اینکه مفید واقع شوند بدتر به بدن آسیب می رسانند.

غذا های فست فود: کاملا واضح است که غذا های فست فود، تنقلات چرب، و مواد غذایی چرب باید کاملا بعد از ورزش از مصرفشان پرهیز شود هدف اصلی، کاهش کامل میزان چربی است، و مصرف این قبیل غذا ها کار را سخت می کند و علاوه بر این سطح کلسترول بد را بالا می برد و در معرض حملات قلبی قرار می دهد. علاوه بر این، غذا های چرب در تولید گلیکوژن بدن اختلال به وجود می آورد. این غذا های نا سالم همچنین تمرین ورزشی را دشوار تر می کند..

وعده های غذایی و نوشیدنی های شیرین : نوشیدن نوشابه یا سایر

نوشیدنی های شیرین ، بدترین اشتباهی است که بعد از تمرین می توان کرد . شکر سوخت و ساز بدن را کاهش می دهد و هر چقدر سوخت و ساز بدن پائین بیاید ، لاغر شدن و رسیدن به نتیجه دلخواه سخت تر می شود . برخی مواد غذایی خیلی بیشتر از چیزی که فکر می کنید شکر دارند . علاوه بر وجود شکر ، در داخل این نوع نوشیدنی ها ، وجود سودا نیز باعث نفخ می شود که دقیقا مخالف هدفی است که بعد از تمرین کردن دنبالش بودید . اگر آب یا آب میوه های طبیعی ، بعد از تمرین در دسترس نیست ، بهترین گزینه ، چای سرد تلخ می باشد

پیاز بیشتر بخورید : یک محقق طب سنتی اعلام کرد ، پیاز خام برای رفع ناراحتی های ناشی از آشامیدن آب های مختلف در هنگام مسافرت و جلوگیری از ناراحتی های ناشی از هوای آلوده مفید است . پیاز دارای مقادیر زیادی ویتامین C ، فیبر ، پتاسیم ، منگنز ، فسفر ، و ویتامین B6 و مس است پیاز برای پوست ، موهای سر ، کلیه ها و مثانه مفید است . علاوه بر اینکه محرک قلب است ، باکتری کش است و سنگ کلیه را خرد می کند . کلسیم پیاز دندانها و استخوان ها را تقویت و از نرمی استخوان جلوگیری می کند و در واقع پیاز لته ها را محکم می کند . مصرف پیاز خام ، در روز خستگی را بر طرف می نماید و اعصاب را تسکین می بخشد ، پیاز موجب کم شدن فشار خون شده و مصرف آن برای درمان نارسائی ، رگهای خونی سالمندان توصیه می شود . برای افرادی که دچار بی خوابی هستند مفید است . باید توجه کرد که هضم پوست های نازکی که ورقه های پیاز را پوشانده ، خیلی دشوار است و باید هنگام مصرف آن ها را جدا کرد . با این حال پیاز اشتها آور و کاهش دهنده

ناراحتی های مربوط به نفخ شکم بوده و برای اشخاص مبتلا به بیماری دیابت مضر نیست .

برای کاهش کلسترول خون چه بخوریم ؟

تحقیقات انجام شده توسط پژوهش گران امریکائی نشان میدهد ، مصرف انواع مغز ها و آجیل خام در کاهش کلسترول خون نقش بسزائی دارد . در این تحقیق 25 مطالعه مختلف مورد بررسی قرار گرفت و مشخص شد که مصرف روزانه حدود 67 گرم انواع مغز ها ، سطح کلسترول خون را به میزان زیادی کاهش می دهد . افزایش کلسترول خون ، یکی از عوامل پر خطر ، در بروز بیماری های قلبی عروقی و حملات قلبی به شمار می رود . البته باید این نکته را نیز مد نظر داشت که مغز ها به دلیل دارا بودن اسید های چرب ، کالری بالائی دارند ، بنا بر این مصرف بی رویه آنها ، نه تنها اثرات مفید این خوراکی را خنثی می کند ، بلکه موجب افزایش وزن و چاقی می شود . لذا توصیه می شود ، برای بهره مندی از اثرات مفید مغز ها ، کمی آجیل خام در رژیم غذایی روزانه خود لحاظ شود ..

شش لقمه ای که جوانتان می کند

اگر می خواهید جوانی تان را حفظ کنید ، این 6 نوع خوراکی را فراموش نکنید روغن زیتون ، ماست ، ماهی ، شکلات ، آجیل و شاتوت .

شاتوت : در یک مطالعه که در سال 1999 به چاپ رسید ، محققان تاثیر

مصرف توت را در افزایش طول عمر موش های آزمایشگاهی را به اثبات رساندند . این تاثیر در مورد انسان نیز صدق می کند . ترکیبات موجود در توت التهاب و آسیب های احتراقی را تسکین می دهد , همچنین مانع کاهش و عملکرد مغزی می شود .

روغن زیتون : محققان 7 کشور نشان داده اند , که چربی های اشباع نشده

تک ظرفیتی , در زیتون به طور بارزی موجب کاهش سرعت ابتلا به بیماری های قلبی و سرطان می شوند . اکنون میدانیم که روغن زیتون دارای , « پلی فنول » ها و آنتی اکسیدان های قوی است , که مانع ابتلا به بیماری های مرتبط با « سن » فرد می شود .

ماست : در دهه / 1970 شایع شد , که تعداد افراد بالای 100 سال , در کشور جرجیا , بیشتر از سایر کشور هاست . و گزارشات آن زمان , اعلام کرد که علت این امر , خوردن ماست است . غذائی که در تمام رژیم های غذائی مردم آن کشور وجود دارد . ماست منبع غنی کلسیم است که مانع ابتلا به « استئوپروز » می شود و کمک مؤثری در حفظ سلامت دستگاه گوارش است و خطر به بیماری های گوارشی , مرتبط با « سن » را کاهش می دهد ..

ماهی : چندین سال پیش , محققان شروع به مطالعه در مورد مبتلا نشدن , بومیان آلاسکا به بیماری های قلبی کردند , اکنون دانشمندان می دانند که علت این امر , مصرف زیاد ماهی بوده است . ماهی منبع زیاد آمگا 3 است که مانع رسوب کلسترول در شریان ها و « آر تیمی » قلب می شود .

شکلات : در بین مردم « کنا » از جزیره « سان بلاس » دور از سواحل

پاناما , سرعت ابتلا به بیماری های قلبی , 9 برابر کمتر از مردم خود پاناما است علت آن این است که مردم کنا , نوعی نوشیدنی مخصوص دارند که سرشار از

کاکائو است . کاکائو منبعی غنی از « فلا نوول » هاست که ، سلامت عملکرد رگ های خونی را حفظ می کند و در نتیجه خطر ابتلا به فشار خون ، دیابت نوع دوم ، بیماری های کلیوی و دیوانگی را کاهش می دهد .

آجیل : مطالعات نشان می دهد افرادی که آجیل می خورند ، بطور متوسط 5/2 سال بیشتر از سایرین عمر می کنند . آجیل منبع غنی از روغن اشباع شده است . بنا بر این خاصیت فیتوشیمیائی ها ، مثل آنتی اکسیدان ها است .

دو ماده غذایی مفید ، برای مقابله با سرما خوردگی

سیر : سرشار از ترکیبات گوگردی ، ید ، سیلیس می باشد ، که خواص آنتی اکسیدانی و ضد سرطانی فوق العاده ای دارند . قرن ها ست که سیر ، جایگاه خود را در هر مطبخ و آشپزخانه تثبیت کرده است .

نتایج یک پژوهشگر انگلیسی ، نشان میدهد که مصرف سیر ، از سرما خوردگی جلوگیری می کند و حتی دوره سرما خوردگی را نیز کاهش میدهد . سیر حاوی ترکیباتی بنام « آلیسین » است که باکتری ها را ، ناکار می کند . در واقع سیر ضد باکتری و ضد ویروس است و سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند . این ماده ی غذایی به بدن کمک می کند ، تا گلبول های سفید و « آنتی کور » های بیشتری تولید کند که با عفونت ها و بیماری ها مقابله می کند . مصرف سیر ، به همراه ادویه های دیگر ، مانند فلفل و خردک و همچنین ترب بخصوص در فصل زمستان ، سرماخوردگی را دور می کند . این ماده غذایی ، باعث کاهش فشار خون می شود . اگر بخاطر بوی بد آن ، از خوردنش اجتناب می کنید ، می توانید از مکمل های غذایی حاوی سیر استفاده نمایید ..

بروکلی: نتایج پژوهش های آمریکائی، نشان می دهد که بروکلی نیز سیستم ایمنی بدن را تقویت کرده و از سرماخوردگی جلوگیری می کند. قدرت سیستم ایمنی بدن با افزایش سن کمتری شود، اما ترکیبات گوگردی بروکلی خواص احیا کنندگی دارد. نتایج پژوهش ها نشان میدهد که ترکیبات گوگردی بروکلی روی ژن ها و آنزیم های آنتی اکسیدان موجود در سلول های سیستم ایمنی بدن تاثیر می گذارد برای همین هم اثرات مخرب رادیکال های آزاد را خنثی می کند لذا اگر می خواهید از سرما خوردگی در امان باشید، حتما، سیر و بروکلی را وارد برنامه غذایی کنید

توت فرنگی فراموش نشود

توت فرنگی از جمله میوه های فصلی است که خواص زیادی برای سلامت انسان دارد. محققان استرالیائی اظهار کردند: خوردن توت فرنگی برای بدن بسیار مفید است. از جمله خواص آن عبارتند از: توت فرنگی به عنوان یک عامل ضد سرطان عمل می کند، زیرا ترکیبی از آنتی اکسیدان ها و عوامل ضد التهاب در آن وجود دارد که در برابر بسیاری از انواع مختلف سرطان ها مؤثر است. توت فرنگی میوه بسیار ارزشمندی برای سلامت چشم است. مطالعات، نشان می دهند که این میوه می تواند امکان ابتلا به دژنراسیون ماکولای مرتبط با سن را کاهش دهد. توت فرنگی منبع بسیار خوبی از ویتامین C است و در نتیجه ایمنی بدن را تقویت می کند. توت فرنگی به عنوان یک منبع طبیعی و غنی از ویتامین C که در تولید « کلاژن »، بسیار حیاتی شناخته شده است. این میوه، حالت ارتجاعی پوست را بهبود می بخشد و در کاهش چین و چروک پوست نیز بسیار مؤثر است.

چند فنجان قهوه و نسکافه می نوشید

دو بحث کلی و مهم در مورد مصرف روزانه، خوراکی های حاوی کافئین مانند نسکافه و قهوه مطرح است.

بحث اول، مربوط به پوکی استخوان، ناشی از مصرف این نوشیدنی هامی شود و بحث دوم به اضافه وزن ناشی از مصرف آن ها مربوط است.

مصرف نوشیدنی هائی مانند نسکافه می تواند شانس ابتلا به پوکی استخوان را افزایش دهد. پس اگر عادت دارید روزی چند فنجان نسکافه برای رفع خستگی بنوشید، باید تا جائیکه می توانید بیشتر شیر بخورید و حتی به نسکافه تان شیر اضافه کنید. بطور کلی مصرف حد اقل 3 واحد شیر و لبنیات به افرادی که عادت به مصرف روزانه و زیاد نسکافه دارند توصیه می شود. نکات نگران کننده دیگر در مورد بی رویه نسکافه، این است که، گروهی از مردم عادت دارند نسکافه را کاملا شیرین بنوشند، یا علاقه به نسکافه های آماده، یا همان پودر های میکس موجود در بازار که سرشار از شکر هستند، دارند در هر دو صورت افزایش شکر در رژیم غذایی، علاوه بر اینکه باعث ایجاد مشکلات متابولیکی می شود، می تواند منجر به اضافه وزن و چاقی شود. به همین دلیل توصیه می شود که تا حد امکان سهم شکر موجود در یک فنجان نسکافه را به حد اقل برسانید..

نکته قابل توجه و مهم: الگوی تغذیه مناسب و دریافت کافی

ویتامین ها و مواد معدنی، از جمله ویتامین های گروه A, B, E و عناصر، روی، منیزیم، سلنیوم و بخصوص مصرف غذا های دریائی، نقش مهمی در سلامت افراد اعم از مردان و زنان بازی میکند.

میوه یا سبزی پائیزی , که شما را لاغر می کند

کدو حلوائی , طعم شیرین و بافت نرم و لطیفی دارد , اما بسیار کم کالری است بطوری که در هر 100 گرم از این گیاه تنها 20 کالری وجود دارد . کدو حلوائی به دلیل وجود فیبر و مانیتول « نوعی قند ملین » تحریک کننده روده است . به گفته محققان , کدو حلوائی بعد از هویج و اسفناج , سومین منبع سرشار از ویتامین A است که باعث سلامت و درخشندگی پوست می شود . کدو حلوائی منبعی غنی از پتاسیم است و از جذب قند و چربی کلسترول درخون جلوگیری می کند .

توجه سالمندان به کمبود یک ویتامین حیاتی

یک مطالعه جدید در اتریش , نشان داده که کمبود ویتامین D در میان زنان سالمند شایع است و این کمبود با افزایش خطر مرگ همراه خواهد بود . کمبود ویتامین D یکی از عوامل مهم در پوکی استخوان و شکستگی در میان سالمندان است . بنا بر این , استفاده از مکمل های , حاوی این ویتامین در این گروه سنی ضروری بنظر می رسد .

پیاز :

ماده غذایی ضد سرطانی که در آشپزخانه شماست « کوریستین » است , که یک آنتی اکسیدان قوی است , که پیاز را تبدیل به یک ماده ضد سرطانی , کرده است **باشگاه خبر نگاران :** پیاز دارای ترکیبی از آنتی اکسیدان است که خاصیت ضد سرطانی دارد .

« کامکار جانمیه » عضو هیئت علمی مؤسسه تحقیقات جنگل ها و مراتع , و کارشناس تحقیقات گیاهان داروئی می گوید : پیاز به دو شکل قرمز و سفید در بازار موجود است که یکی از خاصیت های آن , ضد سرطانی بودن است و می

افزاید ، ترکیبی بنام کورسیتین در پیاز وجود دارد که مقدار آن در پیاز قرمز سه برابر پیاز سفید است . وی با اشاره به مقالات متعددی که در باره پیاز منتشر شده است ، گفت : وجود کورسیتین ، که یک آنتی اکسیدان قوی است ، پیاز را تبدیل به یک ضد سرطانی کرده است . استاد یار پژوهش مؤسسه ، در باره ارتباط مصرف ، گوشت با پیاز ، گفت : در بدن همه ما سلول های سرطانی وجود دارد که با خوردن گوشت ، فعال می شوند . هنگامی که پیاز با گوشت مصرف می کنیم ، با ماده ای که دارد ، خون را از این سلول تصفیه می کند . قدیمی ها ، حتما همراه غذا های گوشتی و آبگوشت ، پیاز مصرف می کرده اند که متأسفانه ، در حال حاضر کمتر کسی به این صورت ، غذا می خورد . وی اضافه کرد ، یکی از عوامل سرطان استرس ، بخصوص هنگام غذا خوردن است لذا بهتر است ، غذا را با آرامش و همراه با پیاز مصرف کنید .

شلغم یا لبو ؟ اگر بی خیال شکل و شمایل شویم و بخواهیم مزایای این دوسبزی زمستانی را مورد بررسی قرار دهیم ، این پرسش مطرح می شود که ارزش غذایی این دو ، چه میزان است .

رنگ قرمز لبو ، حکایت از « سِر » درون دارد

چغندر قرمز ، وقتی پخته شود ، « لبو » نامیده می شود . بدی لبو این است که حجم زیادی شیرینی وارد بدن کرده و مصرف آن برای دیابتی ها مضر است . اما لبو هرچه قرمزتر باشد ، خواص آنتی اکسیدانی بیشتری دارد و قادر است از رسوب ذرات چربی در رگ ها جلوگیری کند و سختی عروق بیماری های قلبی راکاهش دهد و با کنترل چربی خون ، ریسک ابتلا به کبد چرب را کاهش دهد

. از سوی دیگر، آنتی اکسیدان های لبو، موجب تقویت سیستم ایمنی بدن شده و علاوه بر کمک به التیام سرما خوردگی، نقش مهمی در پیشگیری از ابتلا به آلزایمر و پارکینسون دارد و مهمتر آنکه، برای درد مفاصل و نقرس مفید است. رمز ماندگاری رنگ لبو، آن است که در حین پخت، از کوتاه کردن انتهای ریشه و ساقه آن خودداری شود. آب لبو، برای رفع التهاب مثانه و بیماری های پوست مفید است و فشار خون را تنظیم می کند.

شلغم، انسولین دارد، اما : شلغم به دلیل دارا بودن ویتامین C و انواعی که به رنگ بنفش مزین است، خاصیت ضد سرطانی بالائی دارد و در روده ها به افزایش باکتری مفید کمک می کند. در برخی منابع گفته شده است که شلغم خام دارای مقادیری انسولین گیاهی است و تا حدودی قند خون را کنترل می کند، اما پخته آن، اگرچه در مقایسه با لبو کم قند است، اما مصرف زیاد آن برای مبتلایان به دیابت، توصیه نمی شود. شلغم و لبو هر دو دارای املاح معدنی همچون کلسیم، فسفر، منیزیم، پتاسیم و گوگرد بوده و یکی از منابع پیشگیری کننده پوکی استخوان، هستند. مصرف شلغم برای مبتلایان به تیروئید، باید تحت نظر پزشک صورت پذیرد. شلغم به سبب بافت نرم و گرمائی که در حین طبخ دریافت می کند، نرم کننده سینه و کمک کننده به سیستم تنفسی و از شدت سرفه می کاهد. با وجود آنکه در برخی منابع، شلغم خاصیت ضد ویروسی قوی داشته و مقوی سیستم ایمنی بدن است. اما برخی کارشناسان معتقدند، که لبو بیشتر از شلغم می تواند در التیام سرما خوردگی تاثیرگذار باشد.

با این گیاه به جنگ جوش های تان بروید

گیاه آویشن، در درمان « ضایعات التهابی آکنه » مؤثر است. این گیاه دارویی را می‌توان جایگزین داروهای شیمیایی کرد و آکنه را از بین برد. آویشن خواص ضد میکروبی دارد. علت ایجاد جوش‌ها در نوجوانی و جوانی، عدم تعادل چربی در سطح پوست است، از این رو برای تعادل سطح تمام پوست می‌توان از « دمنوش آویشن » استفاده کرد. برای تهیه این دمنوش برگ آویشن را می‌توان به مدت 20 دقیقه بجوشانید و سپس یکبار در روز مصرف نمایید در نتیجه می‌تواند به شفافیت پوست و رفع آکنه‌ها کمک کند. البته آویشن، ممکن است باعث عوارضی هم بشود. حساسیت‌های پوستی، التهاب، لب‌ها یکی از این عوارض است. باید توجه داشت که این نوع گیاه برای خانم‌های باردار ممنوع می‌باشد..

شیر فقط برای استخوان نیست

محققان در پی تحقیقات گسترده، دریافتند که استفاده روزانه از شیر و فراورده‌های آن، موجب بهبود حافظه و سایر قابلیت‌های مغز انسان می‌شود. مصرف روزانه حد اقل یک لیوان شیر و فراورده‌های آن، علاوه بر تامین بخش عمده‌ای از مواد معدنی مورد نیاز بدن، حافظه و سایر عملکردهای مغز را بهبود می‌بخشد. برای انجام این تحقیق، میزان مصرف روزانه شیر و فراورده‌های آن، در 900 نفر داوطلب مرد و زن، در محدوده سنی 23 تا 98 سال بررسی شد. این افراد در آزمون‌های مختلف مغزی، شامل آزمون‌های حافظه، آزمون‌های بصری و کلامی، شرکت کردند، در تمام این آزمون‌ها، صرف نظر از جنسیت و سن، افرادی که روزانه حد اقل یک لیوان شیر و لبنیات مصرف می‌کردند، امتیازات بهتری را نسبت به سایرین کسب کردند.

این نتایج نشان داد، علاوه بر مزایایی که شیر و لبنیات برای سلامت استخوان ها دارد، عملکرد مغز انسان را نیز بهبود می بخشد و از بروز اختلال در سیستم عصبی، پیشگیری می نماید..

آیا چربی های « ترانس » را می شناسید؟

روغن های گیاهی که از دانه های روغنی گرفته می شوند، مانند بسیاری از خوراکی ها، تاریخ مصرف دارند و باید در دمای خاصی، آن ها را نگه داشت با صنعتی شدن، تولید محصولات خوراکی، برای افزایش مدت زمان سالم بودن روغن ها و بالا بردن نقطه جوش آن ها تکنیک های متفاوتی مورد استفاده قرار گرفت. چربی های ترانس، هنگام افزودن هیدروژن به روغن های مایع گیاهی « عمل هیدروژنه کردن » برای نقطه ذوب یا « جامد کردن » آنها جهت افزایش طول عمر و پایداری شان، بوجود می آیند. چربی های ترانس در روغن های شیرینی پزی، روغن های نباتی جامد، مارگارین ها، شیرینی جات، غذا های حاوی صمغ، غذاهای سرخ شده، مثل پیراشکی و سیب زمین سرخ کرده و سایر غذاهایی که با روغن های هیدروژنه، پخته، یا سرخ کرده اند، یافت می شود. اخیرا سازمان مواد غذایی و دارویی امریکا اعلام کرده که این روغن های ترانس دیگر یک ماده خوراکی ایمن، محسوب نمی شوند. چرا که باعث مرگ بسیاری از افراد می شوند. در گوشت های قرمز و لبنیات، چربی ترانس به صورت طبیعی وجود دارد. ولی آن دسته از چربی های ترانس که بیشترین تاثیر مخرب و مضر را دارند، در فرایند صنعتی و هیدروژنه کردن روغن به دست می آید. این چربی ها، میزان تری گلسرید را در خون، بالا می برند که باعث سخت شدن دیواره رگ ها شده و هر چقدر رگ غیر منعطف تر باشد، زمینه بیماری

قلبی بیشتر فراهم می شود . چربی های ترانس ، باعث ایجاد التهاب در دیواره عروق و از این راه در ایجاد انسداد رگ های خونی قلب می شوند .

ماست را فراموش نکنید : ماست در هند باستان شناخته شده است

در هند باستان مخلوط ماست و عسل را غذای روحانی می نامیدند . یک لیوان 240 سی سی ماست ، حاوی 12 گرم پروتئین ، 15 گرم کربوهیدرات و 280 تا 300 میلی گرم کلسیم می باشد . ویتامین B₂ و B₁₂ و پتاسیم و منیزیم در ماست فراوان است .

پیشگیری از پوکی استخوان : مصرف کلسیم و ویتامین D از پوکی

استخوان جلوگیری میکند. کلسیم ، در تمامی سنین در حجم و استحکام استخوان نقش اساسی دارد و ویتامین D جذب کلسیم را بالا می برد . روزانه 800 تا 1000 میلی گرم کلسیم لازم است که سه لیوان ماست آن را تامین می کند .

کاهش خطر فشار خون بالا : در تحقیقات اخیر که در دانشگاه ، مادرید

اسپانیا که بر روی 5000 نفر انجام شد ، 50 درصد خطر فشارخون بالا در افرادی که روزانه 2 تا 3 سهم ماست کم چرب مصرف می کردند ، کاهش پیدا کرد .

بهبود سیستم گوارش : ماست به بهبود مشکلات گوارشی ، بشرح زیر

کمک می کند .

عدم تحمل لاکتوز : شیر دارای « لاکتوز » و پروتئین ، « کازئین » است که افراد به

آن آلرژی دارند ، در حالی که ، در ماست این دو عامل به مقدار حد اقل وجود دارد .

یبوست : ماست به دلیل دارا بودن « پرو بیوتیک » ها ، فعالیت روده را افزایش داده و از یبوست جلوگیری می کند .

سرطان روده : هنگامی که فعالیت روده افزایش یابد و مدفوع در روده تجمع پیدا نکند تا مواد سمی و رادیکال های آزاد ایجاد شود ، خطر ابتلا به سرطان روده کاهش می یابد .

عفونت معده : ماست اسید معده را معتدل کرده و سوزش معده را که باکتری « هلیکوباکتری» که « پیلوری » ایجاد می کند ، کاهش میدهد و خطر ابتلا به سرطان معده را نیز کاهش می دهد .

ایجاد احساس سیری و کاهش وزن : یک لیوان ماست ، با چربی متوسط ، حاوی 130 کیلوکالری انرژی می باشد . در تحقیقات اخیر بر روی دو گروه 15 نفری از افراد ، میان وعده های حاوی مقدار یکسان 130 کیلو کالری « یک لیوان ماست و انواع آبمیوه » به افراد داده شده است . در افرادی که ماست را میان وعده خود انتخاب کردند ، در وعده غذایی اصلی خود به میزان کمتری ماده غذایی مصرف کردند .

کلسیم موجود در شیر و ماست ، سبب افزایش متابولیسم شده و سوخت و ساز بدن را افزایش میدهد و در دراز مدت ، سبب کاهش وزن بدن می گردد .

وجود « پرو بیوتیک » ها در ماست های غنی شده : پروبیوتیک ها یک سری موجودات ریز و زنده ، هستند که در روده ها باعث توازن میکروبی می شوند و برای سیستم گوارشی بسیار مفید می باشند . مصرف پرو بیوتیک ها ، ایمنی بدن را افزایش می دهند . پرو بیوتیک ها ، مانع رشد باکتری های مضر روده می شوند و در ساخت ویتامین ها و اسید های آمینه نقش دارند و عوامل بیماری را کاهش می دهند و نقش پیشگیری از مشکلات گوارشی دارند .

توصیه متخصصین تغذیه این است که روزانه 3 لیوان لبنیات را در سبد غذایی خود قرار داده، که یک لیوان آن، باید ماست باشد، با چربی کم یا متوسط.

این ماده غذایی مرگ را به تعویق می اندازد

بر اساس مطالعه بزرگی که در دانشگاه هاروارد انجام شد، مشخص گردید، در افرادی که بیش از 4 بار در هفته آجیل می خورند، مرگ و میر ناشی از بیماری های قلبی، عروقی 40 تا 60 درصد کمتر است. مغزها از بهترین منبع پروتئین، فیبر، مواد معدنی و آنتی اکسیدانها به شما می روند. همچنین حاوی اسیدهای چرب مفید، از جمله امگا 3 می باشند. در سال 2003 سازمان غذا و داروی آمریکا «FDA» اعلام کرد که مصرف 45 گرم آجیل در روز، در قالب یک رژیم کم چرب و کم کلسترول، می تواند خطر بروز بیماری های قلبی، عروقی را کاهش دهد. از میان انواع آجیل، گردو، منبع بسیار خوب «امگا 3» بوده، که در بهبود عملکرد قلب عروق و تنظیم چربی های خون مؤثر است. البته باید این نکته را نیز مد نظر داشت که آجیل حاوی کالری بالایی است و افراط در مصرف آن، موجب اضافه وزن و چاقی خواهد شد. متخصصان تغذیه، توصیه می کنند که اضافه کردن آجیل به رژیم غذایی باید آن را جایگزین سایر منابع چربی خود کنیم، به این معنی که بخشی از روغن مصرفی را حذف کرده و بجای آن از آجیل استفاده کنیم.

در باره لیمو عمانی چه می دانید ؟

بهترین نوع لیمو عمانی، در بندر عباس، میناب، چهرم و شیراز، پرورش می

یابد. پودر لیمو عمانی در بیشتر خوراکی های تند و پرادویه، خیلی استفاده می شود. میدانید چرا؟ چون لیمو عمانی از نظر طب سنتی، خنک کننده بوده و می تواند گرمی و التهاب این غذاها را خنثی کند، در ضمن مقوی معده ضد نفخ، صفرا بر و اشتها آور خوبی است. لیمو عمانی، از نوع لیموهای ترش کوچک یا بزرگ آبلیمو گیری تهیه می شود و طی فرایند خشک شدن از رنگ مایل به زرد و سبز، به رنگ قهوه ای تیره یا سوخته، تبدیل می شود. معمولا رنگ لیمو عمانی آفتاب خورده قهوه ای روشن و داخل آن سیاه رنگ است. در منابع گفته شده، هر چه لیمو عمانی، درشت تر و تیره تر باشد از مرغوبیت و کیفیت بالا تری برخوردار است. البته لیمو عمانی تازه خشک شده بیشتر به رنگ خردلی و بسیار ترش است. این روزها انواع متفاوتی لیمو عمانی در بازار وجود دارد. گفته می شود، لیموهای به رنگ سفید «چینی» هستند. لیمو عمانی در مقایسه با لیمو ترش، خواص یکسانی دارد و پس از خشک شدن 70 تا 80 درصد خواص آن باقی می ماند بجز ویتامین C که مقدار آن در لیمو تازه بیشتر است. لیمو عمانی از نظر کلسیم و پتاسیم غنی است و به دلیل خاصیت آنتی اکسیدانی، ضد سرطان شناخته شده است. دم کرده لیمو عمانی، همراه چای و گل گاوزبان، در کاهش فشار، چربی و کلسترول خون مؤثر است و می تواند از تصلب شرائین جلوگیری کند گرفتگی عروق را بهبود بخشد. افراد سالم می توانند آن را با عسل یا نبات مصرف کنند و توصیه می شود، بیماران قلبی از لیمو عمانی یا پودر آن در انواع سالادها استفاده کنند. با توجه به اینکه لیمو عمانی، حاوی ترکیبات تلخ است و غلظت این تلخی در خشک شدن و تخمیر بیشتر میشود، بهتر است در زمان مصرف تخم های آن جدا و دور ریخته شود و اما از آن جایی که برخی لیموها با وجود جدا کردن تخم، باز هم

تلخ مزه هستند بهتر است لیمو را برای مدت کوتاهی در آب خیسانده و آب آن دور ریخته شود. البته با این کار بخشی از ویتامین های آن در آب محلول و خارج می شود. اما در عوض خورش یا خوراک تلخ نمی شود. در ضمن از خوردن لیمو عمانی درسته، موجود در انواع خورش ها بپرهیزید. چون محل تجمع روغن غذا است. لیمو عمانی به دلیل دارا بودن ویتامین C به جذب بیشتر آهن غذا به ویژه گوشت قیمة و قورمه کمک می کند

خوردن عدس و فایده فوق العاده مفید آن برای بدن

عدس، اساسی سیرتان می کند، عدس نیز مانند اعضای دیگر خانواده حبوبات به کندی هضم می شود. قند خون را با جهش ناگهانی مواجه نمی کند. سیری طولانی مدت ایجاد می کند و همین امر باعث می شود از پرخوری و ریزه خواری دور باشید.

عدس با بیوست، مقابله می کند: هر 100 گرم عدس، 5 گرم فیبر دارد که حدود یک چهارم نیاز روزانه ما را تامین می کند. اگر از بیوست رنج می برید می توانید به این ماده غذایی اعتماد کنید. عدس حاوی میزان قابل توجهی فیبر های غیر محلول در آب می باشد که مصرف زیاد آن باعث تحریک روده ها می شود. اگر زیاد نفخ می کنید برای کاهش این مشکل قبل از مصرف، آن را مانند سایر حبوبات در آب بخیسانید.

عدس: «آهن»: هر 100 گرم از این ماده غذایی، حاوی حدود 3 میلی گرم آهن است. شاید زیاد به نظر نیاید، ولی برای همه بخصوص خانم های جوانی که درس باروری هستند مفید است، بخاطر اینکه کمک میکند، تا آهن

بیشتری جذب کنند. آهن موجود در عدس، آهن گیاهی محسوب می شود که کمتر از آهن حیوانی جذب بدن می شود. توصیه می شود برای جذب، حد اکثر آهن آن، آنرا با ویتامین C مصرف شود..

عدس، خوش اخلاقان می کند: عدس حاوی تمام ویتامین های، خانواده B می باشد. این ویتامین ها، ضد استرس های فوق العاده ای هستند. برای همین اگر استرس تان زیاد است هر چه بیشتر از این ماده غذایی بهره ببرید. ویتامین های گروه B و منیزیم موجود در آن برای بهبود خلق و خوی مفید هستند.

عدس، برای مقابله با کلسترول بد خون: عدس نیز مانند چای سبز حاوی آنتی اکسیدان های خانواده «کانچین» ها می باشد، میزان این آنتی اکسیدان ها زمانی که عدس ها را خیس کرده و پخته شوند، بیشتر می شود. نتایج پژوهش ها نشان می دهد که این آنتی اکسیدان ها با کلسترول بالا مقابله کرده و به این ترتیب خدمت زیادی به قلب می کنند. به عقیده متخصصان، عدس نیز به اندازه میوه های قرمز یا چای و حتی بیشتر از آن ها منبع آنتی اکسیدان های محافظ قلب می باشد.

عدس، منبع پروتئین هائی ارزان تر از گوشت: عدس نیز مانند بقیه حبوبات منبع خوب پروتئین ها محسوب می شود. 100 گرم عدس به اندازه ی 100 گرم گوشت پروتئین دارد با این تفاوت که چربی های مضر، وارد بدن نمی کند، برای همین هم عدس، یک انتخاب سالم برای محدود کردن پروتئین های حیوانی و کاهش اسید های چرب اشباع شده است. می توان شب ها به جای گوشت از عدس استفاده کرد.

این خوراکی های چرب، لاغر می کنند

پزشکان امریکائی در یک مطالعه جدید، دریافته‌اند که برخی از مواد خوراکی چرب همچون، آجیل نقش کلیدی در رژیم لاغری دارند.

(جوان سابات) محقق ارشد این بررسی گفته: آزمایش‌های انجام شده، حاکی از آن است، افرادی که خشکبار را در رژیم غذایی منظم روزانه خود، می‌گنجانند، کمتر با خطر ابتلا به چاقی یا سندرم متابولیک مواجه هستند.

همچنین طبق بررسی‌های انجام شده، تمام انواع مغزها به یک اندازه خاصیت لاغر کنندگی ندارند. بلکه مفیدترین آن‌ها از این نظر شامل مغز بادام، بادام هندی، پسته و گردو هستند. این پزشکان در پاسخ به این پرسش که چگونه مواد خوراکی حاوی 50 تا 75 درصد چربی، در لاغرکردن افراد نقش دارند؟ اظهار داشتند: آجیل سرشار از فیبر و غنی از ویتامین E و منیزیم هستند.

دکتر سابات، همچنین گفت: 25 سال پیش هیچ‌کس باور نداشت، مصرف آجیل برای سلامت بدن، مفید باشد. اما اکنون مشخص شده، آجیل، بخشی از رژیم سالم و سستی، بخصوص در رژیم‌های مدیترانه‌ای، آسیائی یا گیاهی است.

میوه ای که به درمان سرطان پوست کمک می‌کند

محققان علوم پزشکی در دانشگاه میسوری امریکا اعلام کردند که بررسی آنان نشان می‌دهد، با مصرف انگور می‌توان برخی سلول‌های سرطانی پوست را در برابر پرتو درمانی، حساس‌تر کرد. و درمان سرطان پوست را آسان‌تر نمود.

محققان دانشگاه میسوری می‌گویند: اثرات مشابهی در سرطان پروستات نیز پس از مصرف انگور مشاهده شده است.

دکتر مایکل نیکول و همکارانش، می‌گویند: این مطالعه به صورت خاص بر روی بیماران مبتلا به سرطان پوست از نوع « ملانوم » انجام گرفت، نتایج

مثبتی در پی داشت. هنگامی که سلول‌ها توانائی تقسیم و رشد عادی خود را از دست می‌دهند، این موضوع منجر به تسخیر، تخریب و فاسد شدن بافت‌های سالم می‌شود و در نهایت سرطان ایجاد خواهد شد. از اجتماع این سلولهای سرطانی و تخریب سلول‌های بافت‌های سالم، توده‌ای به نام تومور ایجاد می‌شود.

نوشیدنی‌های سرد و خطر ابتلا به چاقی

نوشیدنی‌های بسیار سرد، عامل مؤثری در خطر ابتلا به چاقی است و چاقی نیز یکی از عوامل اساسی در ابتلا به دیابت نوع دو است. نتایج مطالعات محققان در امریکا نشان می‌دهد، نوشیدنی‌های بسیار سرد، مثل آب، نوشابه‌های گازدار و آب میوه‌ها، می‌توانند، عاملی در مسیر ابتلا به دیابت «نوع 2» و چاقی باشند. متخصصان، در توضیح نتیجه این مطالعه، می‌گویند: نوشیدنی‌های بسیار سرد، با تاثیر منفی بر بخشی از زبان که مسؤل چشیدن شیرینی است باعث می‌شوند، شخص، شیرینی‌های شیرین را که پس از این نوشیدنی‌ها مصرف می‌کند، بخوبی حس نکند. چنین اتفاقی می‌تواند موجب شود، احساس سیری به تاخیر بیفتد و فرد غذای شیرین بیشتری مصرف کند. این خطر تا حدی است که می‌تواند اعتیاد شخص به غذا‌های حاوی شکر شود، در این مطالعه به داوطلبان برای مدت زمانی، نوشیدنی‌های سرد، داده می‌شد و پس از نوشیدن این نوشیدنی‌ها، به آنان شکلات و پنیر خورانده شد. آزمایش‌ها نشان داد، این افراد، شیرینی شکلات و مواد غذایی شیرین دیگر را چندان حس نمی‌کردند اما شوری پنیر را به خوبی حس می‌کردند. بر اساس نتیجه این مطالعه، نوشیدنی‌های بسیار سرد، می‌توانند مشوقی در خوردن غذا‌های شیرین باشند. به همین منظور، چنین نوشیدنی

هائی می توانند , زمینه ساز مصرف خوراکی شوند , که آن خوراکی ها در افزایش ابتلا به چاقی و در ادامه , به دیابت مؤثرند ..

ویتامین های مفید و مواد معدنی مورد نیاز بدن

بخصوص برای فصل زمستان

در فصل زمستان , نیاز بدن به انرژی افزایش می یابد . در این فصل , سرما باعث ایجاد التهاب مفصل و درد می شود و از طرفی سرماخوردگی و آنفلوانزا شیوع پیدا می کند . بسیاری از این بیماری های زمستانی , بعلت کمبود مواد معدنی یا ویتامین رخ می دهد . ازاین رو با مصرف ویتامین ها و مواد معدنی می توان , انرژی مورد نیاز بدن را تامین و از بروز , این بیماری ها پیشگیری کرد .

ویتامین C: هر وقت احساس سرماخوردگی کردید , ویتامین C مصرف کنید . هر چند در فصل زمستان , سبزی و میوه سرشار از ویتامین های تقویت کننده سیستم ایمنی , وجود دارد , اما لازم است بطور منظم مکمل های ویتامین C را برای رشد بافت های بدن , داشتن استخوان و دندان های قوی و پیشگیری از آنفلوانزا , مصرف کرد ...

ویتامین A: اگر کمبود آهن دارید , احتمال دارد که میزان ذخیره , ویتامین A در بدن ناکافی باشد . ویتامین A باعث تقویت چشم ها و طراوت و نشاط پوست می شود . مصرف این ویتامین , ضرورت دارد , زیرا استخوان ها را تقویت می کند ..

آهن : کمبود آهن احساس خستگی ایجاد می کند . به ویژه در زنانی که در دوران قاعدگی ، دچار خون ریزی شدید می شوند . مکمل های آهن علاوه بر افزایش میزان انرژی ، خون تازه و پر اکسیژن را به ریه ها ، طحال ، مغز استخوان ، عضله ها و سلول ها ارسال می کند ..

کلسیم : کلسیم ، به عنوان ماده معدنی لازم ، از استخوان ها و دندان ها مراقبت میکند ..

اسید های چرب اُمگا 3 : روز های تاریک و کوتاه زمستان ، همراه است با دمای پائین ، از این رو ممکن است افسردگی را نیز به همراه داشته باشد . مکمل های اسید چرب اُمگا3 می تواند روحیه را بالا ببرد ، تمرکز ذهنی را بهبود دهد و از سرما خوردگی پیشگیری کند ..

ویتامین D: با کوتاه تر شدن روزها و بلند شدن شب ها ، کمتر نور خورشید را می بینیم . این در حالی است که نور خورشید برای بدن بسیار مهم است ، زیرا بدن از طریق آن ، ویتامین D می سازد . به همین دلیل قرار گرفتن در معرض نور خورشید در هر فرصت ممکن لازم است . بدون ویتامین D ، بدن قادر به جذب کلسیم ، یا تحریک برخی واکنش های ایمنی نیست .

ویتامین E : اگر دچار خشکی فصلی پوست ، ناخن ، و مو شده اید ، این امر به دلیل کمبود ویتامین E می باشد . این آنتی اکسیدان مرطوب کننده ، پوست را مرطوب می کند و قرمزی ، خارش ، پوسته پوسته شدن پوست ، شکنندگی مو و ناخن را ، در برابر آسیب های رادیکال آزاد و سوختگی ، پوریازیس و شوره را بهبود می بخشد ..

اسید فولیک : اگر طرفدار سبزی های برگ دار و سبزی نیستید ، به احتمال زیاد به انداز کافی اسید فولیک دریافت نمی کنید . کمبود اسید فولیک باعث پوسته

پوسته شدن پوست بر اثر حمام های داغ می شود . زیرا بدلیل پائین بودن رطوبت ، پوست قادر به حفظ رطوبت کافی نیست .

منیزیم : بیشتر زنان از درد های قاعدگی در فصل زمستان رنج می برند ، با افزودن مکمل منیزیم ، به برنامه غذایی روزانه انقباض عضله و ضربان قلب کاهش می یابد و این دردها کم می شوند .

ویتامین B : این گروه از ویتامین های انرژی زا که « بی کمپلکس » نام دارد ، کربوهیدرات را به انرژی تبدیل می کنند تا چربی ها و پروتئین ها ، برای سوخت مصرف شوند . به همین دلیل است که با مصرف ویتامین B ، به ویژه ویتامین 12B افسردگی و اضطراب ، کاهش می یابد .

ارتباط قهوه و سرطان سینه

بر اساس مطالعات جدید که در مجله سرطان سینه به چاپ رسیده است نوشیدن قهوه خطر ابتلا به سرطان سینه را کاهش می دهد . در این تحقیق که در سوئد انجام شد ، شیوه زندگی و مصرف قهوه ، در بین زنان مبتلا به سرطان سینه و زنان سالم ، مورد مقایسه قرار گرفت . نتایج نشان داد ، شیوع سرطان سینه در زنانی که بطور منظم و روزانه قهوه می نوشند ، کمتر از زنانی است که بندرت از این نوشیدنی استفاده می کنند . عوامل متعددی بر خطر ابتلا به سرطان سینه تاثیر گذارند ، از جمله یائسگی ، ورزش ، وزن و سابقه خانوادگی این بیماری . محققان معتقدند که اثر حفاظتی قهوه در سرطان سینه ، مربوط به «فیتواسترژن» های موجود در این نوشیدنی است .

انار و این همه خاصیت ؟

«مجله سیب سبز» درمانگران طب سنتی در جهان، از خواص داروئی انار برای درمان بیماری های مختلفی از قبیل بیماری های قلبی عروقی، دندان درد و گوش درد استفاده می کنند. به اعتقاد این درمانگران، این میوه، در مقایسه با سایر میوه ها، آنتی اکسیدان بیشتری برای افزایش ایمنی و مقاومت و حفاظت از بدن در مقابل بیماری ها، میکروب ها و ویروس ها دارد.

ریه تان حساس است؟ خوردن روزانه یک عدد انار کامل، یا نوشیدن یک لیوان آب انار که مخلوطی از آب ترش و شیرین باشد، می تواند به کاهش میزان التهاب دستگاه تنفسی و مجاری تنفسی، ناشی از حساسیت فصلی کمک کند. مصرف انار، می تواند علاوه بر تسکین التهاب های ناشی از ابتلا به آسم درد گلو، درد دهان و خس خس سینه، مؤثر باشد.

چربی خون را پائین می آورد: نتایج تحقیقات دانشمندان، نشان می دهد، آنتی اکسیدان های موجود در آب انار ترش، بیشترین تاثیر گذاری را در کاهش جذب کلسترول «بد» خون دارد و می تواند میزان کلسترول بد خون افرادی که مستعد ابتلا به کلسترول هستند را، کنترل کند، می تواند احتمال ابتلا به سرطان پرستات در مردان را به صفر برساند. آب انار ترش می تواند به یک درمان کمکی طبیعی برای بیماران دیابت، تبدیل شود.

آرتروز نگیرید: یکی دیگر از خواص قابل ملاحظه گنجاندن انار به برنامه غذایی کودکان، به منظور، بهبود رشد استخوان و پیشگیری از بروز اختلال ها و آسیب دیدگی مفصلی غضروفی است. درمانگران چینی به خانواده ها توصیه می کنند، در فصل هائی که انار تازه کمتر پیدا می شود از پودر دانه های خشک شده انار بهره بگیرند.

اگر معده ضعیفی دارید : یکی از شربت های طبیعی که می تواند به تقویت عملکرد معده ، بهبود هضم و بهتر انجام شدن سوخت و ساز بدن کمک کند ، ترکیبی از آب انار و آب سیب ترش است . ترکیب این دو میوه می تواند علاوه بر تامین آنتی اکسیدان های مورد نیاز بدن به تقویت عملکرد دستگاه گوارش ، به ویژه معده کمک کند .

زیاد سسکسه می کنید ؟ یکی از شیوه های طبیعی که برای درمان سسکسه ، در برخی نسخه های طبیعی به آن اشاره شده ، نوشیدن مخلوطی از آب انار و برگ های خشک شده نعنا است . برای تهیه این معجون ، کافی است که آب انار ترش تهیه کرده و به آن نصف قاشق مربا خوری ، نعنا خرد شده اضافه کنید و بنوشید . این معجون علاوه بر درمان سسکسه ، می تواند به بهبود حال فردی که دچار حالت تهوع و استفراغ شده است نیز کمک کند ..

بی اشتهائی ؟ میوه انار ، میان درمانگران طب سنتی چین ، به دانه های اشتها آور معروف است . این درمانگران در صورتی که بخواهند ، میزان اشتها ی بیماران خود را افزایش دهند و موجب تقویت نیروی دفاعی او شوند ، به او توصیه می کنند ، پودر دانه های خشک شده انار ، روی غذای خود بپاشند ، که هم موجب اشتها و هم افزایش وزن و هم کنترل صدا های شکم که از علائم نفخ شکم است ، می شود .

آنهائی که نباید انار درمانی کنند : از دید گاه درمانگران چینی ، انار یکی از میوه های اسیدی با طبیعت رو به گرمی است . این میوه ، اگر چه خواص درمانی بسیار مفیدی دارد ، اما باید مصرف آن به اندازه و به موقع صورت پذیرد خوردن بیش از اندازه انار یا آب آن ، به دلیل خاصیت اسیدی آن باعث از بین رفتن مینای دندان و پوسیدگی آن می شود . درمانگران طب سنتی در رابطه با

این میوه ، به کسانی که در دورانی که به سرماخوردگی ، عفونت ادراری ، آسم ، برونشیت و سل مبتلا هستند و دستگاه تنفسی آنان مورد حمله قرار میگیرد ، توصیه می کنند که نباید از انار استفاده کنند . انار تازه ، خشک شده یا پودر این میوه برای این گروه نامناسب است و موجب تشدید حملات تنفسی آن ها می شود .

با خوردن این مواد غذایی ، پر انرژی می شوید

انرژی : نوع و میزان غذایی که که مصرف می کنید ، نقش قابل توجهی در سطح انرژی در طول روز دارد .

ایا می دانستید : که غذا های چرب و پر کالری خسته کننده اند ؟ زیرا برای هضم به انرژی بیشتری نیاز دارند . برای داشتن هوشیاری کامل در طول روز باید سعی کرد ، غذا های مناسبی برای خوردن انتخاب شود .

کربوهیدرات : کربوهیدرات ، انرژی را ، به شکل گلوکز در اختیار بدن قرار می دهد . گلوکز ، بهترین منبع انرژی برای مغز و سیستم عصبی مرکزی است . رژیم غذایی سرشار از کربوهیدرات و غلات ، می تواند انرژی روزانه را افزایش دهد . کربوهیدرات های مفید ، در میوه ، سبزیجات مانند سیب زمینی شیرین و غلات به فور یافت می شود .

برنج قهوه ای : سرشار از منیزیم است . منیزیم یک نوع ماده معدنی است که به بدن کمک می کند تا پروتئین و کربوهیدرات را به انرژی تبدیل کند . به همین دلیل است که مصرف برنج قهوه ای ، باعث افزایش انرژی خواهد شد

سیب زمینی شیرین : سرشار از کربوهیدرات ، بتا کاروتن ، ویتامین A و ویتامین C است ، تمام این عناصر در کاهش خستگی مؤثرند . می توان پوره

سیب زمینی شیرین یا حتی سرخ شده آن با روغن زیتون را به جای سیب زمینی معمولی، در کنار غذا سرو کرد.

عسل: یک قاشق عسل در واقع یک قوطی نوشابه انرژی است. این شیرینی طبیعی انرژی را به تدریج به ماهیچه ها منتقل می کند. به همین دلیل مصرف آن را بعد از ورزش، توصیه شده است.

میوه: میوه مقادیر زیادی گلوکز به بدن، می دهد. گلوکز های میوه خیلی راحت به انرژی تبدیل می شوند. اکثر انواع میوه ها در کمتر از نیم ساعت هضم می شوند. به همین دلیل مصرف میوه، یکی از سالمترین راه های افزایش انرژی است.

موز: از آنجا که این میوه، بیشتر از انواع قند ها « گلوکز، فروکتوز، سوکروز» و فیبر تشکیل شده است، می توان آن را منبع خوبی از انرژی به حساب آورد.

سیب: خوردن یک سیب در روز نه تنها از مراجعه به پزشک بی نیاز می کند، بلکه انرژی را نیز به میزان چشمگیری افزایش می دهد. هضم سیب که سرشار از فیبر است نسبت به سایر میوه ها، بیشتر طول می کشد و انرژی را به مدت طولانی تری بالا نگه می دارد.

پرتقال: این میوه دارای مقادیر زیادی ویتامین C و پتاسیم و فولات است به همین دلیل به جای افزایش و کاهش ناگهانی سطح انرژی، این میوه سطح انرژی را به تدریج بالا می برد. پرتقال باید کامل و به همراه پوسته های نازک اطراف آن مصرف شود.

اسفناج: اسفناج منبع خوبی از آهن و منیزیم است. همراه با وعده ناهار یک بشقاب اسفناج بخورید، احتمالاً تا بعد از ظهر، احساس خستگی نخواهید کرد.

حبوبات : به عنوان یکی از بهترین منابع پروتئین و کربو هیدرات است . مصرف

حبوبات هم به گوشت خواران و هم به گیاه خواران بسیار توصیه می شود .

بادام : مقدار پروتئین ، منگنز ، مس ، و ریبو فلاوین در بادام بسیار زیاد است

است به همین دلیل مصرف آن در طول روز مفید است .

پروتئین : پروتئین ، یکی از عناصر مهم در افزایش انرژی است . مخصوصا ،

زمانی که قصد کاهش وزن ، در میان باشد . جایگزین کردن پروتئین در رژیم

غذائی و کربوهیدرات ، در عین حال که ، چربی بدن را می سوزاند ، از حجم

ماهیچه ها ، نمی کاهد .

ماست : ماست دارای منیزیم و کلسیم زیادی است . منیزیم برای آزاد شدن

انرژی در بدن ضروری است . مصرف ماست ، پس از ورزش ، بسیار مفید است

و میان وعده غذائی خوبی است .

تخم مرغ : تخم مرغ یکی از کامل ترین انواع پروتئین است . حدود 98 در

صد از پروتئین موجود در تخم مرغ جذب می شود . به همین دلیل حدود 30

در صد از پروتئین مورد نیاز بدن در روز را تامین می کند . تمام « آمینواسید »

های ضروری برای باز سازی ماهیچه ها در بدن ، در تخم مرغ موجود است .

آیا ترشی ها ، لاغر می کنند ؟

امروزه ترشی ، جزء جدا نشدنی سفره ایرانی است . اما آیا می دانید ترشی ، چه

تاثیری روی خوراکی ها دارد ؟ چه خواص و چه مضراتی دارد ؟ و مفید ترین

روش ، درست کردن آن ، چیست ؟ پاسخ را در این مطلب بخوانید :

سرکه ، حرف اول را در خاصیت می زند : بخش اصلی و وجه مشترک تمام

ترشی ها ، حضور سرکه است . سرکه بر اثر تخمیر قند میوه ها ، به وسیله

باکتری، تولید می‌شود. سرکه «اسید استیک» دارد و این ماده، با تغییر PH محیط، از رشد «میکروارگانیزم»‌ها جلوگیری می‌کند و جلو فساد، خوراکی‌ها را می‌گیرد. خود سرکه، که بر اثر تخمیر به وجود می‌آید و مقدار زیادی از خواص خوراکی‌های تخمیری مثل آنتی‌اکسیدان، را داراست. باکتری‌های مفید که باعث تخمیر غذاها می‌شوند، موجب به وجود آمدن ترکیبات خاصی شده که برای سلامت مفید هستند.

تحقیقات جدید نشان داده که مصرف روزانه 20 میلی لیتر سرکه، چه به تنهایی و چه بصورت مخلوط با غذاها، مثل ترشی یا سالاد، مفید است. ترشی باعث کاهش «اندکس گلیسمی» مواد غذایی که کربوهیدرات دارند، می‌شود کاهش اندکس گلیسمی، چه در افراد دیابتی و غیر دیابتی، باعث می‌شود، قند خون در بدن به آهستگی بالا برود. «اسید سیتریک» موجود در سرکه، جذب کلسیم را بهبود می‌بخشد و در افزایش سوخت و ساز بدن مؤثر است. سرکه، می‌تواند باکتری‌های مضر دستگاه گوارش را از بین ببرد و از بروز گاز معده جلوگیری کند. علاوه بر این سرکه، به عملکرد، سم زدایی کبد هم کمک می‌کند و صفرا را از بین می‌برد..

مراقب دستگاه گوارش خود باشید : پزشکان معتقدند، مصرف زیاد و بی‌رویه ترشی، احتمال ابتلا به سرطان معده را بالا می‌برد.

یک تحقیق نشان داده، در مناطقی از جهان که مصرف ترشی بالاست. خطر ابتلا به سرطان مری و معده بیشتر گزارش شده است. به علاوه ترشی، برای کسانی که زخم معده یا اثنی عشر دارند مضر است. ترشی اسید معده را زیاد و زخم را شدیدتر می‌کند. ترشی برای کسانی که «ریفلاکس» معده یا احساس ترش کردن دارند، توصیه نمی‌شود. ترشی، برای افرادی که دارای

سوء هاضمه هستند هم مضر است .

مراقب چاقی بر اثر خوردن ترشی باشید : ترشی ، نوعی چاشنی رایج در مشرق زمین و قاره آسیاست . فلسفه ایجاد ترشی ، بر می گردد به عدم وجود وسائل سرمایشی . در قدیم که سرد خانه و یخچال وجود نداشت ، برای اینکه جلو گندیدگی و فساد میوه ها و سبزیجات را بگیرند آن ها را درون سرکه نگه می داشتند تا در فصل های دیگر ، بتوانند از آنها استفاده کنند . واما به دلیل تغییر ph مواد خوراکی و فعل و انفعالات شیمیائی که بر اثر عمل آمدن ترشی ایجاد می شود ، مواد مانده در سرکه ، خواص اولیه خود را تا حدی از دست میدهد . و هرچه ترشی بیشتر بماند ، امکان بیشتری دارد تا خاصیت مواد از بین برود . در فرایند عمل آمدن ترشی و تخمیری که انجام میشود ، مواد جدیدی به وجود می آیند که می توانند برای بدن مفید باشند . جلوگیری از برخی سرطان ها ، هضم آسان غذا و کاهش چربی خون از مزایای آن است . مصرف ترشی ، دو خطر مهم برای بدن دارد . اول اینکه خوردن آن ، به افزایش و سوق دادن فرد به پر خوری کمک می کند ، که موجبات چاقی را فراهم می سازد . دلیل دوم بر می گردد به مشکلات دستگاه گوارش . خوراکی های اسیدی ترش ، اسید معده را بالا می برند و برای مخاط دستگاه گوارش ضرر دارند .

اعتماد نکنید : ترشی ها ، هم بصورت کارخانه ای و هم بصورت باز در مغازه ها قابل خرید هستند . در ترشی های کارخانه ای امکان استفاده از مواد نگهدارنده و رنگ های خوراکی زیاد است . این ترشی ها ، به احتمال قوی میکرب ندارند و سالم هستند . از طرفی از ترشی های باز که در مغازه ها فروخته می شوند ، نظارتی وجود ندارد . این ترشی ها ممکن است آلوده به قارچ باشند و قابل اعتماد نیستند .

ترشی را با ماست نخورید : غیر از ناراحتی های گوارشی که اصلی ترین اثر استفاده از ترشی های تند و تیز است ، تحقیقات نشان داده ، استفاده زیاد از ترشی می تواند باعث رسوب مایعات بین مفصلی و آرتروز شود . پوکی استخوان و سائیدگی استخوان هم از عوارض مصرف زیاد ترشی است . این ماده ، حتی در بعضی افراد می تواند باعث ضعف شدید ، تشدید ناراحتی های عصبی و ضعف اعصاب ، یا صرع شود . ترشی را با ماست نباید خورد ، زیرا « اسیدلاکتیک» ، موجود در ماست به همراه اسید استیک موجود در ترشی برای کسانی که معده حساسی دارند آزار دهنده است . برخی تحقیقات نشان می دهد ، اگر ترشی مانده یا کهنه باشد ، قارچ هائی درون آن رشد می کند که ، می تواند سرطان زا باشد بنا بر این از ترشی های مانده پرهیز کنید ..

از مصرف این مواد , بعد از ورزش خود داری کنید

برترین ها : افرادی که به دنبال یک زندگی سالم هستند ، ورزش و فعالیت بدنی را در برنامه روزانه خود قرار می دهند . برخی دویدن را انتخاب می کنند در حالی که برخی دیگر باشگاههای ورزشی را ترجیح می دهند. در نهایت هر فعالیتی را که انتخاب می کنید ، باید حواستان به رژیم های مقوی و مراقب برخی مواد غذایی مصرفی خود باشید . ما در پی، به موادی که پس از تمرینات ورزشی از مصرف آنها باید خودداری کنید ، برایتان نام برده ایم.

شیرینی : فیبر و کربوهیدرات موادی هستند که مصرف آنها پس از تمرینات ورزشی ضرورت دارند . اگر چه شیرینی سرشار از این مواد است اما به دلیل کربوهیدرات زیاد ، چربی ، نمک ، قند و کالری باید از مصرف آن پس از ورزش

خودداری کرد. بهتر است مواد غذایی سالم دیگری مانند آجیل یا نان تُست را جایگزین آن کنید.

فست فود : به شما توصیه می‌کنیم که فست فودها را از رژیم غذایی خود

حذف کنید، به خصوص اگر ورزش می‌کنید. طبیعی است که پس از فعالیت بدنی، به دلیل از دست دادن نمک بدن، به دنبال مواد شور باشید و نخواهید زمان زیادی را صرف آشپزی کنید و در این مواقع سوسیس و برگرها نخستین انتخاب شما هستند، اما بدانید که این مواد تاثیر منفی بر بدن تان خواهند داشت و با مصرف آنها تنها چربی های ترانس بد را به بدن تان راه می‌دهید، در این صورت تمام تلاش هایتان در باشگاه نابود می‌شود. بهترین انتخاب برای شما در این شرایط آوآکادو و موز که سرشار از پتاسیم است، می‌باشند.

مواد انرژی زا : بدون شک مواد انرژی زا به شما در طول ورزش کمک می

کند اما تنها زمانی مناسب اند که قبل از باشگاه مصرف شوند. این مواد سرشار از قند هستند و اگر آنها را پس از تمرینات ورزشی مصرف کنید، متابولیسم بدن تان کاهش می‌یابد و دچار اختلالات خواب نیز می‌شوید.

اسنک های نمکی : حتما شما هم می‌دانید که نباید اسنک های نمکی مصرف

کنید. همه از خوردن چیپس لذت می‌برند اما مصرف آن پس از فعالیت های فیزیکی توصیه نمی‌شود. در واقع ما باید از موادی که سرشار از پتاسیم هستند مصرف کنیم. موز بهترین جایگزین برای اسنک های نمکی است.

سبزیجات خام : رژیم غذایی سالم بدون میوه و سبزیجات تازه امکان پذیر

نیست. اما زمانی که صحبت از غذاهای مصرفی پس از ورزش می‌شود باید دور آنها را خط بکشید. ما در طول ورزش مواد معدنی، ویتامین و مواد مغذی زیادی را از دست می‌دهیم و متأسفانه سبزیجات خام مصرفی پس از ورزش به

شمار نمی آیند . بدن شما برای عضله سازی به فیبر و پروتئین احتیاج دارد بنابراین آنها را در کنار مواد دیگر مانند ماست مصرف کنید.

شکلات شیری : ممکن است پس از تمرینات ورزشی تمایل زیادی به مواد شیرین مانند شکلات ، داشته باشید و دلیل آن هم از دست دادن قند هنگام ورزش است . یکی از دلایل نخوردن شکلات شیری پس از تمرینات ، گلوکز زیاد و چربی های مضر آن است . به جای آن میوه های تازه مصرف کنید یا اگر نمی توانید از شکلات بگذرید ، شکلات تلخ به دلیل وجود آنتی اکسیدان، گزینه خوبی است.

پنیر : پنیر، به دلیل چربی زیاد ، یکی از بدترین اسنک هایی است که می توانید پس از تمرینات ورزشی مصرف کنید.

اسنک های شیرین : همان طور که در بالا نیز به آن اشاره شد ، بدن پس از تمرینات احتیاج به مواد شیرین دارد . اما اگر می خواهید بدنی سالم و تناسب اندام داشته باشید ، از مصرف دسرها خودداری کنید . اسنک های شیرین نه تنها کالری زیادی دارند بلکه متابولیسم بدن شما را نیز کاهش می دهند.

تخم مرغ نیمرو : تخم سرشار از پروتئین و کولین است . شما باید پس از تمرینات ورزشی قلب خود را سالم و قوی تر کنید ، به همین دلیل باید به دنبال منابع غذایی مقوی باشید . اما یادتان باشد که تخم مرغ نیمرو ، روغن و کره زیادی را به خود جذب می کند که جزو چربی های اشباع شده است . به جای سرخ کردن ، تخم مرغ ، آن را بجوشانید یا حتی آن را خام به اسموتی خود بیافزایید .

نوشابه : آیا می دانید که این ماده برای سلامتی شما مضر است ؟ نوشابه سرشار از قند و از طرف دیگر نفخ آور است . برای هیدراته کردن بدن پس

از ورزش ، آب بهترین گزینه است.

در مطالعات انجام شده : نشان داده شده است که مخلوطی از عسل و دارچین ، بسیاری از بیماریها را درمان می کند . عسل در بیشتر کشورهای جهان تولید می شود . دانشمندان امروزه عسل را به عنوان داروی رام بان (بسیار موثر) برای انواع بیماریها پذیرفته اند . عسل می تواند بدون هیچ گونه عوارض جانبی برای هر نوع بیماری استفاده شود . علم امروز میگوید که حتی اگر عسل شیرین است ، اگر در دوز دارو به عنوان درست به کار رود برای بیماران دیابتی نیز ضرر ندارد . عسل و دارچین می تواند به صورتهای مناسب برای درمان بیماریهای زیر به کار رود.

بیماری های قلبی : ساخت خمیر عسل و پودر دارچین ، روی نان به جای ژله و مربا ، و خوردن آن را به طور منظم برای صبحانه که باعث کاهش کلسترول در شریانها و مراقبت بیمار از حمله قلبی ، شود . همچنین ، کسانی که تاکنون دچار حمله شده اند با این درمان به صورت روزانه می تونند احتمال حمله دیگر را به فاصله بیشتری به تاخیر اندازند . استفاده منظم باعث رفع نفس تنگی و تقویت ضربان قلب می گردد.

آرتروز : بیماران آرتريت ممکن است روزانه ، صبح و شب ، یک فنجان آب داغ با 2 قاشق عسل و یک قاشق چای خوری پودر دارچین استفاده کنند اگر به طور منظم بکار برده شود حتی آرتريت مزمن قابل درمان است . در پژوهش اخير انجام شده در دانشگاه کپنهاگ ، معلوم شد که وقتی پزشکان بیماران خود را با مخلوط یک قاشق غذاخوری عسل و نصف قاشق چای خوری پودر دارچین قبل از صبحانه تحت درمان قرار دادند ، آنها دریافتند که در عرض یک

هفته ، از 200 نفر عملاً 73 بیمار کاملاً از درد برطرف شدند ، و طی یک ماه ، اکثرًا تمام بیمارانی که نمی‌توانستند راه بروند و یا به دلیل ورم مفاصل به اطراف حرکت کنند ، راه رفتن بدون درد را شروع کنند.

عفونت مثانه : هنگامی که دو قاشق غذا خوری پودر دارچین و یک قاشق چای‌خوری عسل ، در یک لیوان آب ولرم تهیه و نوشیده شود ، می‌تواند باعث از بین رفتن جرم‌ها و میکروب‌های مثانه شود .

دندان درد : برای کاهش درد دندان می‌توان یک قاشق چای‌خوری پودر ،

دارچین و 5 قاشق چای‌خوری عسل را روی دندان درد قرار داد . این عمل ممکن است 3 بار در روز تا زمانی که دندان درد متوقف شود استفاده شود.

کلسترول : هنگامی که دو قاشق غذاخوری عسل و سه قاشق چای‌خوری پودر دارچین را در 16 اونس آب جوش مخلوط کرده و به بیمار کلسترولی بدهیم ، مشخص شده است که سطح کلسترول در خون در عرض دو ساعت 10 درصد کاهش می‌یابد . همانطور که برای بیماران مبتلا به «ام اس» مفصل ذکر شد ، در صورت تکرار 3 بار در روز ، هر کلسترول مزمنی درمان می‌شود . بر اساس اطلاعات بیان شده در مجلات ، مصرف عسل خالص با غذای روزانه مشکلات کلسترول را برطرف می‌کند . به هر حال ، اگر شما داروی کلسترول مصرف می‌کنید دست نگه دارید ! همه آنها حاوی استاتین هستند که ماهیچه‌های شما را تضعیف می‌کنند از جمله ماهیچه‌های قلب شما و هیچ یک برای جلوگیری از حملات قلبی یا سکته مغزی تایید نشده است!

سرما خوردگی : کسانی که مبتلا به سرماخوردگی معمولی و یا شدید هستند

باید 1 قاشق عسل ولرم با 4 / 1 قاشق پودر دارچین را در روز به مدت 3 روز استفاده کنند . این فرآیند اغلب سرفه مزمن و سرماخوردگی را درمان کرده و

سینوسها را پاک می‌کند .

ناراحتی معده : عسل با پودر دارچین دردهای معده را درمان کرده و معده را از ریشه از زخم معده تخلیه می‌کند .

گاز معده : مطالعات انجام شده در هند و ژاپن نشان داده است که اگر عسل با پودر دارچین مصرف شود گاز معده برطرف می‌گردد.

سیستم ایمنی بدن : استفاده روزانه از عسل و پودر دارچین سیستم ایمنی بدن را تقویت و بدن را از حملات ویروسی و باکتریایی محافظت می‌کند . دانشمندان دریافتند که عسل دارای ویتامین‌های مختلف و مقادیر زیاد آهن است استفاده مداوم از عسل باعث تقویت گلبولهای سفید خون در مبارزه با بیماری‌های باکتریایی و ویروسی می‌شود.

به تازگی «موز قرمز» : در بازارهای آمریکای جنوبی طرفدار زیادی پیدا کرده است . این موز مخلوطی از موز با انواع توت است که کشاورزان با مهارت و هنرمندی آنها را پیوند زده اند و توانسته اند مزه ها و طعم های بسیار خوشمزه ای بدست آورند . این موز به طور متوسط دارای ۴۰۰ میلی گرم پتاسیم و همچنین سرشار از ویتامین C است . این نوع موز معمولا در مناطق گرمسیری و نیمه گرمسیری رشد می‌کند و تقریبا ۹ ماه طول می‌کشد تا کاملا رسیده شود.کشورهائی همچون کاستاریکا ، مکزیک و برخی کشورهای آفریقایی مانند تانزانیا و زنگبار محل رشد این موز قرمز رنگ هستند.

عوارض کمبود ویتامین D

کمبود ویتامین D در کودکی باعث بیماری راشیتیسم می‌شود که در اثر آن استخوان های فرد قدرت تحمل وزن او را نداشته و انحنای پیدا می‌کند . دیر دندان

در می آورد و نا فرمی اندام هم از نتیجه کمبود این ویتامین است . در بزرگ سالی هم ، کمبود ویتامین D کاهش تراکم استخوان و پوکی استخوان ، دیابت ، سرطان سینه ، پرستات و ضعف دستگاه ایمنی بدن را در پی دارد . مصرف این ویتامین در پیشگیری از بروز « ام اس » و جلوگیری از آلزایمر ، مؤثر است .

منابع دریافت ویتامین D : مهمترین منبع دریافت این ویتامین نور خورشید

است که با توجه به سبک زندگی ها ، دریافت از این طریق به میزان قابل توجهی کاهش پیدا می کند ، پوشیدن لباس های تیره و زندگی در خانه هائی که معماری آنها بر اساس مشرف نبودن تعریف شده ، در کنار سبک غذائی نا درست ، ایرانی ها را به کمبود این ویتامین دچار کرده است . آلودگی هوا هم به عنوان یکی از موانع رسیدن نور خورشید به زمین ، در این زمینه بی تاثیر نیست بطور کلی ویتامین D را از سه منبع می توان به دست آورد :

آفتاب : چه بخواهید و چه نه ، آفتاب اصلی ترین منبع دریافت ویتامین D است که بدون زحمت و درد سر به دست می آید و به انواع قرص های خوراکی و مواد غذائی ارجحیت دارد . سعی کنید ، دقایقی از روز را زیر آفتاب باشید ، تابش اشعه ماوراء بنفش به پوست ، باعث میشود که ماده ای به نام ،

« هیدروکلسترول » طی مراحل در بدن ، در کلیه ، به ویتامین D تبدیل شود .

منابع خوراکی : ماهی قزل آلا ، غلات ، برخی سبزیجات و میوه جات ، کره ، روغن کبد ماهی ، زرده تخم مرغ ، خامه ، جگر و ماهی ساردین .

قرص ها : آخرین گزینه دریافت ویتامین D بصورت کپسول و آمپول است که جای منابع طبیعی را نمی گیرد ..

در این مواقع آب ننوشید : مصرف آب بین غذا یا بلافاصله بعد از غذا به

خصوصاً برای معده سرد و معده هائی که تجمع بلغم زیاد دارد، مضر است. مصرف آب، بلافاصله بعد از غذا، در هضم اختلال ایجاد می کند. مصرف آب بعد از غذا به دلیل اینکه سردی آب باعث کاهش حرارت معده می شود، که حرارت خود موجب هضم غذا در معده است.

مصرف آب در حالت ناشتا : به دلیل اینکه، آب بدون اینکه مانعی وجود

داشته باشد به اعضاء رئیسه، مانند قلب و عمق بدن نفوذ پیدا کرده و موجب بروز مشکلاتی در بدن خواهد شد. چرا که این کار حرارت غریزی را کاهش داده و ضعف قوا به همراه دارد. البته باید توجه داشت که هر چقدر آب سرد تر باشد مشکلات بیشتر رخ می دهد.

مصرف آب به دنبال ورزش : به دلیل گرم بودن اعضاء بدن، جذب سریع آب از معده صورت می گیرد و سردی مزاج بدن و کاهش حرارت غریزی را به همراه دارد.

مصرف آب، بعد از حمام : بخصوص اگر معده خالی باشد، بسیار مضر است چرا که اعضاء متخلخل شده و آب سریع جذب می شود کاهش قوا و سردی مزاج بدن و کاهش حرارت غریزی به همراه دارد.

بعد از مسهل : به دلیل خارج شدن رطوبت از معده، سریع آب جذب شده و باعث اطفاء حرارت غریزی و ضعف قوا می شود.

در هنگام اوقات ممنوعه ای که ذکر شد : اگر افراد زیاد تشنه باشند، می توانند جرعه ای آب مصرف کنند. تا کمی تشنگی تسکین یابد و در صورتیکه تشنگی تسکین نیافت، مصرف نان قبل از مصرف آب می تواند مانعی برای، سریع نفوذ آب، به عمق بدن باشد.

همه چیز در باره زعفران فقرا « زرد چوبه »

زردچوبه از پر مصرف ترین ادویه ها است و به دلیل رنگ زرد یکنواختی که به غذا می دهد , می توان تا حدودی , بجای زعفران از آن استفاده کرد .

زردچوبه از ساقه زیر زمینی گیاه بدست می آید و سم زدائی , و ضد سرطان بودن جزو مهمترین خاصیت های آن است .

آزمایش نشان داده , رنگ زردچوبه عامل ضد آلزایمر است , ضد درد , ضد گرفتگی , ضد نفخ و ضد تورم آن مشهود است .

به گفته متخصصان , استفاده از زردچوبه در غذا , به دلیل خاصیت سم زدائی به مرور زمان , باعث تقویت کبد و التیام کبد چرب می شود .

زردچوبه از نظر طب سنتی گرم و خشک است و زیاد روی در مصرف آن برای مبتلایان به نارسائی قلبی مضر است . لازم است بدانید , بیشتر کارخانه جات , زردچوبه را به صورت , پودر خریداری می کنند و رشد گیاه آن در کارخانه های داخلی انجام نمی شود . و بسته بندی و استریل با اشعه از جمله اقدامات کارخانه , بر پودر زردچوبه است .

دلیل چسبندگی زردچوبه : زردچوبه بدلیل آن که کمی رطوبت دارد و قسمت

بیشتر آن را مواد نشاسته ای تشکیل می دهد , مستعد جذب رطوبت است و بلافاصله کلوخه و حالت چسبندگی پیدا کرده و به جداره داخلی ظرف می چسبد و این خصوصیت , نشان دهنده تقلبی بودن یا فساد زردچوبه نیست .

زردچوبه را باید در محیطی خشک نگهداری و از قرار دادن آن در یخچال خود داری شود . مدت زمان ماندگاری ادویه ها بویژه زردچوبه بدلیل خاصیت ضد

میکروبی و خشک بودن , حدود دو سال است . پر رنگ یا کم رنگ بودن

زردچوبه ، نشان دهنده کیفیت آن نیست .

زرد چوبه هم تحملی دارد : زردچوبه در حین پخت و پز ، مهمترین خواص خود را از دست می دهد ، بگونه ای که در اواخر پخت ، بجز رنگ دیگر اثری از مواد مؤثر زردچوبه وجود ندارد . به همین دلیل ادویه جات را باید اواخر پخت به غذا اضافه کرد . اگر از زودپز برای پخت غذا حاوی زردچوبه استفاده شود ، میزان تخریب بیشتر خواهد شد .

وقتی دستکش آشپزخانه خطر ناک می شود

محیط اطراف ما پر است از مواد حساسیت زا ، موادی که فکرش را هم نمی توان کرد . « لاتکس » ماده ای است که در تمام مواد پلاستیکی وجود دارد و حساسیت به آن درجه بندی های مختلفی دارد . افت فشار خون ، خارش شدید و مسدود شدن راه تنفس .

مسئله نگران کننده در باره حساسیت به لاتکس است ، که ممکن است افراد بدون اینکه حالت های حساسیت خفیف را دریافت کرده باشند ، مستقیماً دچار حساسیت به آن شوند .

لاتکس از طریق پوست جذب بدن می شود و با سیستم ایمنی بدن می جنگد و بدن علائمش را با سوزش و خارش نشان می دهد .

افرادی که حساسیت دارند ، باید از دستکش های ظرف شویی دوری کنند و اگر به محض استفاده از آن ها دچار علائم حاد شدند ، حتماً با اورژانس تماس گرفته و یا سریع به پزشک مراجعه نمایند .

سلاطین سلامتی طبیعی را بشناسید

مرکبات ، این دوست داشتنی های چهارفصل برای بسیاری از مردم مانند یک اکسیر جادوئی می ماند . اکسیری که بر هر درد بی درمانی دواست . خانواده ای شلوغ و رنگارنگ ، با اعضاء متنوع که بیشترشان در تمام فصول وجود دارند . با آن که از نظر خواص ، سلامت مانند دارو عمل می کنند ، اما طعم و عطری بی همتا ، مرکبات را به پر مصرف ترین و دوست داشته ترین میوه ها تبدیل می کند . مرکبات دور ریز ندارند و تمام قسمت های آنها از گوشت و پوست قابل مصرف است . در آشپزخانه بعنوان طعم دهنده و چاشنی و اسانس آنها در صنایع آرایشی و بهداشتی . مرکبات یکی از بهترین منابع ویتامین و آنتی اکسیدان است

پرتقال ایرانی ، دوست داشتنی است . معروف ترین و شناخته شده ترین عضو خانواده مرکبات است . مصرف آن توسط بشر به صد ها سال قبل از میلاد مسیح باز می گردد . پرتقال اولیه ، خاستگاهش ، کشور چین بوده ، میوه ای ترش پر هسته که بیشتر به دلیل خواصش مصرف می شده است . در طول قرون و بهبود کشاورزی ، پرتقال به میوه ای شیرین و خوش طعم تبدیل می شود . درخت آن گیاهی همیشه سبز و نیمه گرمسیری است . نام انگلیسی آن اورنج ، که از خانواده واژه فارسی نارنج گرفته شده ، ولی ایرانی ها ، آن را پرتقال می نامند . دلیلش هم این است که تجار پرتقالی در قرن 15 میلادی نوع شیرین آن را از هند به کشورشان بردند و کشت کردند و پرتقال شیرین و آبدار از مغرب زمین وارد ایران و سایر کشور ها مثل ترکیه و غیره شد . از معروف ترین پرتقال ها ، واشنگتنی ، تامسون ، والنسیا و پرتقال خونی است .

نارنگی , میوه ای ضد سرطان : این میوه باستانی ترین عضو خانواده مرکبات است . تنوع نارنگی بسیار است . با پوست سبز , نارنجی , ترش , ملس , مقدار بالای ویتامین A را به یکی از مؤثر ترین میوه ها برای مبارزه با سرطان تبدیل می کند و ویتامین های 1B و 2B موجود در آن باعث آرامش اعصاب و خواب راحت می شود .

معروف ترین نارنگی ها , نارنگی ژاپنی , پاکستانی , یافا و نارنگی معروف و خوشمزه بندری است که موطن اصلی آن استان هرمزگان , خصوصاً روستای « سیاهو » است .

گریپ فروت , اشتها آور و چربی سوز : نام فارسی آن دارابی است , یکی از بزرگترین اعضای خانواده مرکبات است که از پیوند پرتقال و یکی از مرکبات شرق آسیا بنام « پومیلو » به دست آمده است . این میوه به میوه حبه ای نام گرفته به دلیل اینکه , مانند خوشه انگور به صورت دسته های 10 تا 15 عددی به هم وصل هستند . طعم آن ملس مایل به ترش است , و ته مزه آن تلخ است گریپ فروت , یکی از مؤثر ترین میوه ها در پائین آوردن کلسترول و چربی خون است , مشروط به اینکه بدون نمک خورده شود . به دلیل خاصیت چربی سوزی آن , بهترین انتخاب برای کاهش وزن می باشد . معروف ترین نوع گریپ فروت , نوع تو سرخ آن است .

لیمو شیرین معجزه گر سلامت پوست و قلب : تنها عضو کاملاً شیرین از خانواده مرکبات که مصرف آن در فصل سرما به شدت توصیه می شود . این میوه بومی کشور هند است . این میوه سرشار از املاح معدنی , مانند منیزیم و فسفر است و به بهبود عملکرد قلب کمک می کند . یکی از بهترین منابع ویتامین C و برای درمان سرما خوردگی مفید است , و یک تب بر طبیعی

محسوب می شود. مصرف لیمو شیرین روی پوست تاثیر بسیار مثبتی دارد و از ترک خوردگی آن خصوصا پوسته پوسته شدن لب ها در هوای سرد و خشک جلوگیری می کند. باید توجه داشت، لیمو شیرین پس از برش خوردن باید به سرعت مصرف شود، در غیر این صورت در مجاورت هوا تلخ می شود.

لیمو ترش، اکسیر نشاط و جوانی : اکسیر جوانی، شاداب کننده روح و جسم و طعم دهنده غذایی، کافی است همیشه یک لیمو ترش کوچک همراه داشته باشید و گاهی پوستش را خراش دهید و آن را ببوئید تا استرس از شما دور شود و با نشاط شوید.

لیمو ترش علاوه بر خواص غذایی فراوان برای رفع بوی بد دهان، از بین بردن بوی سیر و بوی زهم ماهی و انواع گوشت استفاده می شود. پرورش لیمو ترش به دلیل آب آن است. اما پوست آن هم علاوه بر مصارف غذایی، در تهیه انواع اسانس برای مصرف در صنایع آرایشی و بهداشتی کاربرد دارد. لیمو ترش انواع بسیاری دارد، اما در ایران دو نوع آن بیشتر دیده می شود. لیمو ترش شیرازی کوچک و معطر و پوست نازک است و لیمو سنگی که بزرگ و پر گوشت است. ترشی آن هم زیاد و کم عطر است. از بهترین و مرغوب ترین محصول لیمو ترش ایران در شهرستان میناب در استان هرمزگان تولید می شود.

نارنج و محبوبیت، از شکوفه تا پوست : یکی از دوست داشتنی ترین مرکبات که گوشت، پوست، آب و حتی گل آن مورد مصرف دارد. نارنج در زبان انگلیسی به پرتقال تلخ نامیده می شود. در برخی نقاط به عنوان گیاه تزئینی استفاده می شود. نارنج در ایران پر طرفدار است. در فصول سرد در بازار یافت می شود و جایگزینی شایسته برای لیمو ترش است. مصرف نارنج ها، نه

تنها طعم ترش و ملایمی به غذا می دهد , بلکه از تیره شدن خورش جلوگیری می کند و باعث خوش رنگ شدن آن می شود .

نارنج تمام خواص مشترک در مرکبات را دارد , اما ویژگی منحصر به فردش شکوفه تازه آن , برای تهیه مربا و خشک آن در انواع دمنوش و چای , کار برد دارد.

بالنگ : یکی از عجیب ترین گونه های مرکبات که پوست آن بیش از گوشت درونی آن کاربرد دارد . میوه ای بزرگ با ظاهری عجیب و پوستی باد کرده که وزن آن گاهی تا بیش از یک کیلو می رسد . بیشترین مصرف بالنگ مربوط به پوست آن است که در تهیه مربائی خوشمزه , کاربرد دارد که کم کم به دست فراموشی سپرده می شود . گوشت میوه بالنگ , زیاد طرفدار ندارد . اما گفته می شود که خشک شده آن به جای نفتالین و برای جاوگیری از بید زدگی بسیار مفید است . « منبع : هفته نامه زندگی

معرفی ویتامین ضد آلزایمر

آلزایمر , یک بیماری عصبی پیشرونده , همراه با زوال تدریجی و از دست دادن حافظه بوده و درمان قطعی ندارد .

مطالعات انجام شده در دانشگاه کلمبیا , نشان داد که اسید فولیک از بیماری آلزایمر پیشگیری می کند .

برای انجام این تحقیق 965 فرد میانسال سالم به مدت 7 سال مورد بررسی قرار گرفته و رژیم غذایی آن ها به ویژه میزان دریافت ویتامین های گروه B ثبت گردید در پایان پژوهش , 192 نفر به آلزایمر مبتلا شده بودند . نتایج نشان داد در افرادی که به میزان کافی ویتامین های گروه B به ویژه اسید فولیک دریافت

می کردند خطر ابتلا به بیماری آلزایمر، 50 در صد کمتر است. متخصصان معتقدند، مکانیسم این ویتامین در پیشگیری از آلزایمر ناشی از اثر آن در کاهش « هموسیستین » خون و جلوگیری از تخریب سلول های عصبی است. اسید فولیک یا فولات « 9B » یکی از ویتامین های گروه B است و در جگر، گوشت ها، شیر، پرتقال، حبوبات، سویا، غلات و سبزیجات بابرگ سبز تیره، مانند کلم، بروکلی یافت می شود. (منبع: سیمرغ)

این میوه را فراموش نکنید، تا جوان بمانید

آووکادو، این میوه خوشمزه، سرشار از ویتامین E است، که محافظ سلول های پوست است. و اجازه نمی دهد پیری به این زودی ها به سراغ تان بیاید ویتامین E خطر تصلب شرایین و حتی برخی از سرطان ها را نیز کاهش می دهد. آووکادو، میوه ای سرشار از ویتامین ها و مواد معدنی. با نصف آووکادو کلی ویتامین عایدتان می شود. یعنی زمانی که 100 گرم معادل نصف یک عدد آووکادو 4 تا 6 در صد نیاز روزانه به پیش ساز ویتامین A و 10 تا 15 درصد نیاز روزانه به ویتامین C و ویتامین 2B و ویتامین 3B و 6B و ویتامین E و همچنین 18 در صد نیاز روزانه، به ویتامین 9B یا همان اسید فولیک تامین می شود. آووکادو، همچنین تامین کننده ی میزان چشمگیری از مواد معدنی بدن، به خصوص پتاسیم و منیزیم است. باید بدانید که پتاسیم برای افراد فشارخونی بسیار مفید است و معمولاً اکثر افراد، با کمبود منیزیم مواجه اند. 100 گرم آووکادو، حدود 10 در صد نیاز روزانه منیزیم ما را تامین می کند. توصیه این است که، خود را از خواص این میوه مفید محروم نکنیم ...

نمک را به طور کامل نباید حذف کرد

تحقیقات انجام شده در دانشگاه آیووا در امریکا نشان می دهد که نمک یک ماده طبیعی ضد افسردگی بوده و موجب بهبود خلق و خوی می شود .

محققان معتقدند ، اگر نمک به میزان متعادل مصرف شود به بهبود علائم افسردگی کمک می کند . البته ، این نکته را نیز باید مد نظر داشت که مصرف بیش از حد نمک ، خطر افزایش فشار خون و ابتلا به بیماری های قلبی عروقی را تشدید می کند . در تحقیقات انجام شده ، نشان داده شده است که انسان ها با وجود آگاهی از عوارض مصرف زیاد نمک ، باز هم برای بهبود روحیه و خلق و خوی خود ، نمک بیشتری به غذاها اضافه می کنند .

از آنجائیکه بخش عمده نمک دریافتی به صورت ناخودآگاه و از طریق غذا های آماده و فست فود ها می باشد ، باید در مصرف نمک احتیاط کرد . مرکز استاندارد های غذایی انگلستان اعلام نموده اند که بزرگسالان ، نباید بیش از 6 گرم نمک در روز مصرف کنند . شرح و نتایج این تحقیق در نشریه روانشناسی رفتار به چاپ ریده است .

پیشگیری از ضعیف شدن چشم با مواد غذایی

مشکلات چشمی و دیگر بیماری های مربوط به بینائی ، دلایل زیادی دارند ، از جمله عوامل ژنتیکی و غیره ، اما باز هم می توان با مصرف مواد غذایی سرشار از ویتامین ها و مواد مغذی به سلامت چشم ها کمک کرد و جلو ضعیف شدن آن ها را گرفت . لذا همراه باشید تا مواد مغذی مورد نیاز چشم هارا باز گو کنیم

بتاکاروتن : منابع غذایی بتاکاروتن ، عبارتند از هویج ، سیب زمینی شیرین ،

کدو تنبل , اسفناج , فلفل دلمه ای نارنجی , پرتقال , روغن جگرماهی , زرده ی تخم مرغ و تمام سبزیجات رنگی .

ویتامین C را دریابید : منابع غذایی ویتامین C , عبارتند از مرکبات , هندوانه خربزه , تمامی توت ها , گوجه فرنگی , فلفل دلمه ای , کیوی و سیب زمینی

ویتامین E برای مقابله با آب مروارید : منابع غذایی ویتامین E عبارتند از بادام , روغن های گیاهی , دانه ها و مغز های روغنی , سبزیجات برگ دار , جوانه کندم و غیره .

زینک « روی » : منابع غذایی زینک , گوشت قرمز , گوشت پرندگان , غلات ماست , شیر و آجیل ها ..

اسید های چرب امگا 3 : منبع غذایی اسید های چرب امگا 3 , ماهی های چرب مانند ماهی آزاد , ماهی تُن , ساردین , تخم مرغ , وماست های غنی شده

لوتئین و زاگزانتین , دوست همیشگی چشم ها : منابع غذایی لوتئین و زاگزانتین , فلفل دلمه ای زرد , انبه , مورد صحرائی , اسفناج , نخود فرنگی کاسنی فرنگی , کاهو , ذرت , بروکلی , سبزیجات برگ سبز , تخم مرغ و مرکبات ..

میوه ای برای کاهش غلظت خون و تقویت کبد

بنا به گفته یک متخصص طب سنتی « لیلا شیر بیگی » غلظت خون در رنگ و شفافیت پوست بسیار اهمیت دارد . از دیدگاه طب سنتی پوست اندام دفعی محسوب شده و در نتیجه بدن می تواند مقداری از مواد دفعی خود را از طریق پوست دفع کند . در بسیاری از بیماری های داخلی ,

مثل بیماری دستگاه گوارش ، کبدی ، کلیوی و سیستم مجاری ادرار ، طبیعت هوشمند بدن وارد عمل میشود و مواد زائد حاصل از آن بیماری ها را به پوست می ریزد تا از بیمار شدن عضو حیاتی که نقش مهمتری نسبت به پوست در بدن ایفا می کند ، جلوگیری کند و اگر پوست دچار بیماری شد ، باید برای درمان ، به اعضاء داخلی بدن توجه بیشتری شود . برای درمان اختلالات پوستی و تغییرات رنگدانه ای در پوست ، باید کبد تقویت شود .

بگفته همین متخصص ، مصرف مواد غذایی نظیر انار که طبع سرد و قابض دارد برای تقویت کبد مفید بوده ، همچنین افرادی که ضعف کبد دارند نیز می توانند از انار استفاده کنند ، که نقش مهمی را ایفا می کند . و در ادامه ، انار علاوه بر تقویت کبد ، طحال را نیز تقویت کرده و موجب خارج شدن مواد زائد از بدن می شود و در صورت مصرف مناسب انار ، می توان به چهره روشن ، زیبا و با طراوت دست پیدا کرد .

غلظت خون ، در رنگ و شفافیت پوست بسیار اهمیت دارد . اگر خون غلیظ باشد ، پوست تیره تر خواهد شد . بنا بر این ، تغذیه صحیح ، در زیبایی پوست اهمیت دارد ..

نوشیدنی هایی که وزن را کاهش می دهند

پنج رمز و راز کاهش وزن ، نه در بشقاب غذا ، بلکه در لیوان شماست .

آب : همه می دانند ، آب بهترین نوشیدنی برای کاهش وزن است . اما نوشیدن آن در طول پروسه کاهش وزن ، می تواند کسل کننده باشد برای اینکه آب را طعم دارکرد وازنوشیدنش لذت برد ، میتوان در آن لیمو ترش ، خیار و

گوجه فرنگی انداخت تا مزه دارشود .

آب سبزیجات : آب سبزیجات خانگی یا صنعتی هر دو منع عالی ، برای تامین فیبر و مواد غذایی برای کاهش وزن بدن هستند ، چون پس از نوشیدن آن ، ساعت ها ، گرسنه نمی شوید . پزشکان توصیه می کنند از سبزیجاتی استفاده شود که سدیم کمتری دارند .

چای تلخ : نوشیدن چای سبز ، علاوه بر اینکه متابولیسم بدن را بهبود می بخشد ، سرعت کاهش وزن را نیز افزایش می دهد . سعی شود چای سبز را گرم یا سرد همراه عسل بدون شکر خورده شود . چای سیاه سرشار از آنتی اکسیدان است و سموم را از بدن خارج می کند .

قهوه خالص : نوشیدن یک فنجان قهوه در صبحانه و عصرانه ، به دلیل کافئین در آن ، گرسنگی را سرکوب و به کاهش وزن کمک می کند . این نوشیدنی همچنین بدن را گرم می کند و متابولیسم را بهبود می بخشد .

شیر بدون خامه : شیر سرشار از کلسیم ، ویتامین D و پروتئین است که استخوان ها را محکم تر و ماهیچه ها را قوی ترمی سازد . شیر بدون خامه و چربی منبعی سرشار از ویتامین است که به کاهش وزن کمک می کند .

به منظور کم کردن عوارض آلودگی هوا

1/ مصرف ویتامین C با دوز 250 میلی گرم ، سه عدد صبح ، ظهر و شب .

2/ روزی حد اقل پنج فنجان چای سبز .

3 / روزی یک قاشق چایخوری دارچین میل شود « بهتر است در همان چای

سبز ریخته شود »

4 / روزانه یک قاشق چایخوری زردچوبه ، به همراه شیر میکس کرده و خورده شود ، تا حد اکثر آنتی اکسیدان را به بدن برساند . اگر دو بار در روز انجام شود بهتر است .

درمان سرفه : همان طور که شنیده اید هر چقدر که شلغم مزه ندارد ، ولی در عوض مثل « پنی سیلین » عمل می کند . برای از بین بردن سرفه ، روزی دو تا سه بار ، شلغم ، بار بگذارید و گرم و گرم میل کنید ، مخصوصا شب موقع خواب بخورید و با کسی صحبت نکنید و بخوابید . روی ظرف شلغم ، اگر بخور هم بدهید ، باعث باز شدن مخاط بینی و سینه می شود .

راه دیگر اینکه ، سر و ته یک شلغم را بزنید . از طرف سرش ، به اندازه یک کلاه بردارید و تویش رو با قاشق چای خوری ، خالی کنید . مواظب باشید تهش سوراخ نشود . به طوری خالی کنید که یک لایه نازک تهش بماند . بعد حدود یک قاشق غذا خوری عسل در آن بریزید ، سرش رو خالی بگذارید . سپس شلغم حاوی عسل رو توی یک استکان ، طوری قرار بدهید که به ته استکان نرسد ، یعنی شلغم به بدنه استکان ، گیر کند . چند ساعت صبر کنید مثلا یک شب تا صبح . ملاحظه خواهید کرد ، که اولاً حجم عسل به خاطر آب انداختن شلغم زیاد شده و نکته مهم اینکه در ته استکان مایع ای از ترکیب آب شلغم و عسل ، جمع می شود که خوردن آن برای درمان سرفه بسیار مفید است

کارهایی که بعد از غذا خوردن ممنوع است

آب ننوشید : بلافاصله بعد از صرف غذا آب خوردن سبب رقیق شدن شیره

معهده می شود . بهتر است نیم ساعت قبل و بعد از غذا آب نوشیده نشود .
سیگار نکشید : سیگار کشیدن , بعد از غذا گناه نا بخشدنی به حساب می آید
 سیگار محیط معده را اسیدی می کند . افراد سیگاری , نیم ساعت بعد از غذا
 سیگار بکشند .

میوه نخورید : یکی از عادات بد , خوردن میوه بعد از صرف غذاست . بهتر
 است نیم ساعت قبل و بعد از غذا میوه خورده نشود چون سبب نفخ معده ,
 می شود . البته میوه پخته , اشکالی ندارد .

حمام نکنید : حد اقل نیم ساعت فاصله بگذارید , به ویژه , حمام داغ , توصیه
 نمی شود . زیرا در جریان خون در اطراف معده اختلال ایجاد میکند و بر هضم
 غذا اثر منفی می گذارد .

راه نروید : حد اقل نیم ساعت یا یک ساعت , بعد از صرف غذا پیاده روی
 طولانی نکنید , تا هضم غذا بهتر صورت گیرد .

نخوابید : در مورد خوابیدن , تاکید می شود که حد اقل 2 ساعت بعد از
 خوردن غذا انجام نشود , بنا بر این , شام خوردن در آخر شب , کار بسیار
 اشتباهی است .

چای ننوشید : در میهمانی ها , هنوز غذا تمام نشده , چای جلو میهمان گذاشته
 می شود . چای می تواند محیط معده را اسیدی کند و تاثیر منفی بر مواد معدنی
 معده بگذارد .

توجه : بعد از غذا مایعات باید , با نیم ساعت تا یک ساعت فاصله مصرف
 شود . « منبع : دلگرم »

کمبود این ویتامین در سالمندان با خطر

مرگ همراه است

بر اساس مطالعات، سطوح پائین ویتامین D خطر مرگ و میر در سالمندان را افزایش می‌دهد. برای انجام این تحقیق 2538 نفر سفید پوست و سیاه پوست امریکائی، در سنین 79 - 70 سالگی انتخاب شده و نمونه خون آن‌ها برای تعیین سطح ویتامین D در فواصل زمانی منظم جمع‌آوری شد. نتایج نشان داد سطوح پائین ویتامین D با افزایش خطر مرگ و میر در افراد مسن همراه است ویتامین D از طریق قرار دادن پوست در معرض نور آفتاب و یا از طریق منابع غذایی و مکمل‌های غذایی قابل‌تامین است. تحقیقات پیشین نیز فواید قابل‌توجه ویتامین D در بهبود سلامت و پیشگیری از بیماری‌ها را نشان داده و کمبود آن را به طور مستقیم با بروز برخی سرطان‌ها و بیماری‌های قلبی عروقی مرتبط دانسته است.

باید و نباید های میگو

با این ملخ دریائی که به آن میگو می‌گویند، غذا های متنوعی تهیه می‌کنند. اگر میگو بخوبی پخته شود بوی زهمش از بین می‌رود. کلسترول میگو بالا است، در مورد کلسترول، نظر های متفاوتی وجود دارد. برخی بر این باورند که میگو سرشار از اسید های چرب اُمگا 3 است و وجود همین چربی موجب می‌شود که به جای کلسترول بد، کلسترول خوب بالا برود. تعدادی از منابع اطلاعاتی هم، کلسترول میگو را با تخم مرغ مقایسه کرده و عقیده دارند، کلسترول میگو، یک سوم کلسترول تخم مرغ است. اما در واقع اینکه میگو

بین غذا های دریائی بیشترین کلسترول را دارد .

به گفته متخصصان تغذیه ، افراد مبتلا به چربی و کلسترول خون بالا ، بیماران قلبی عروقی ، مبتلایان به نقرس ، سنگ کلیه و دیابت ، باید ، مصرف غذاهای پر کلسترول ، همچون میگو را محدود کنند .

پروتئین و سلنیوم میگو بالا است : میگو در مقایسه با گوشت ، مرغ ، ماهی پرتئین با کیفیتی دارد و ارزش تغذیه ای میگو ، ریز و درشت آن تفاوت چندانی ندارند ، اما از نظر بافتی ، میگو های ریز نرم تر بوده و بهتر جویده و هضم و جذب می شود . میزان ویتامین D و A و 12B میگو، از دیگر ویتامین های آن بالا تر است و به رفع کم خونی کمک می کند . یکی از املاح معدنی که در میگو به میزان زیادی یافت می شود (سلنیوم) است که احتمال ابتلا به

سرطان روده بزرگ و انواع سرطان خون را کاهش می دهد و با فعال سازی آنزیمی خاص به دفع سموم و مواد مضر از کبد ، کمک می کند . به گفته متخصصان ، با توجه به اینکه میگو ، فساد پذیری بالائی دارد به برخی میگو های یخ زده مواد نگهدارنده می زنند ، با وجود آن ، این مواد مضر نیستند .
« منبع : سیمرغ - ایران گراند »

واقعا فلفل لاغر کننده است ؟

از خیلی ها شنیده شده ، که مصرف فلفل می تواند باعث افزایش متابولیسم بدن و پائین آمدن سریع تر وزن بشود . باید بدانیم ، آیا خوردن غذاهای تند کنار رژیم درمانی ، تاثیر چشم گیری در روند کاهش وزن دارد ؟ آیا مصرف غذا های تند ، بی ضررند ؟ فلفل علاوه بر داشتن اثر گرمزائی ، می تواند سرعت

سوخت و ساز بدن را تا حدی افزایش دهد ، اما این افزایش متابولیسم ، در حدی نیست که بتواند برای کاهش وزن ، روی آن حساب کرد . اگر بخواهیم فلفل و غذاهای تند را در حدی مصرف کنیم که متابولیسم بدن مان ، به میزان قابل توجهی بالا برد ، عوارض زیاده روی ، در مصرف فلفل خود را نشان می دهد ، چون ادویه هائی مانند فلفل محرک اسید معده هستند و مصرف آن ها می تواند باعث التهاب معده ، یا حتی « گاسریت » شود . ابتلا به زخم معده یا زخم دوازدهه ، هم از دیگر عوارض مصرف طولانی مدت ، مدام و زیاده فلفل بخصوص فلفل های تند است . ضمن اینکه حساسیت سلول های چشائی و گیرنده هائی که طعم و مزه را روی زبان و دهان درک می کنند ، بامصرف روزانه و بی رویه فلفل ، کاهش پیدا می کند . متأسفانه این روزها برخی افراد به امید لاغر شدن سریع کپسول های لاغری حاوی فلفل را تهیه و مصرف می کنند . این کپسول های لاغری حاوی فلفل تند هستند و با هدف افزایش سوخت و ساز بدن تولید می شوند . ولی وقتی کپسول پس از ساعتی ، درون معده یا روده باز می شود ، عوارض بسیاری دارد . برای پیشگیری از انواع بیماری های گوارشی ، فریب تبلیغات پوچ سود جویان را نباید خورد و بدون تحقیق و بررسی هیچ قرص و کپسول لاغری را مصرف کرد ..

آسپرین و شوره سر : آسپرین حاوی ترکیبات فعالی به نام سالسیلیک اسید است . این ترکیب فعال در شامپو های ضد شوره هم وجود دارد . برای ازبین بردن شوره ، می توانید دو عدد قرص آسپرین را پودر کنید و داخل مقداری شامپو بریزید . فقط کافی است هر دفعه که حمام می روید از این شامپو استفاده کنید . شامپو را یک یا دو دقیقه ، روی سرتان بگذارید ، سپس سرتان را آبکشی

و بعد از آن دوباره با شامپو بشوئید.

جوش شیرین و شوره سر: ابتدا موهایتان را کاملاً خیس کنید، سپس یک مقداری جوش شیرین به موهایتان بمالید. بعد از آن موهایتان را شامپو کنید. جوش شیرین سلول‌های را که باعث شوره می‌شود را کم‌کم از بین می‌برد، اوایل ممکن است، پوست سرتان خیلی خشک شود، اما بعد از مدتی پوست سر، روغنی ترشح می‌کند که باعث می‌شود خشکی پوست سر از بین برود و موها نرم و خوش حالت شود.

سرکه سیب و شوره سر: اسید موجود در سرکه سیب، PH پوست سر را تغییر می‌دهد. برای این کار، نصف فنجان سرکه سیب را با نصف فنجان آب مخلوط کنید و در داخل یک بطری بریزید. هر روز این محلول را روی پوست سرتان بمالید و بعد از آن سرتان را بشوئید. این کار را تا دو هفته ادامه دهید

دهان شویه و شوره سر: برای این کار، ابتدا سرتان را با شامپو مورد نظر تان بشوئید سپس روی سرتان مقداری دهان شویه بریزید و بعد از آن از نرم‌کننده استفاده کنید.

روغن نارگیل و شوره سر: سه تا پنج قاشق چایخوری از این روغن را به موها یتان بمالید و بگذارید یک ساعت بماند. برای شستشوی موها یتان هم می‌توانید از شامپو ضد شوره استفاده کنید.

لیمو و شوره سر: دو قاشق چایخوری لیمو را روی پوست سرتان بچکانید و بعد از چند دقیقه با آب بشوئید. سپس یک قاشق چایخوری لیمو را با یک فنجان آب مخلوط کنید و روی سرتان بریزید و سعی کنید آن را به کل سرتان بمالید. این کار را هر روز تکرار کنید. اسید لیمو به تنظیم کردن میزان PH

پوست سر کمک می کند .

نمک و شوره سر : نمک پاش را بالای سرتان نگه دارید و تکان دهید , تا دانه های نمک روی سرتان بریزد . پوست سرتان را با این نمک ها ماساژ دهید با این کار خشکی پوست سرتان از بین می رود .

سیر : یکی از خواص مهم سیر , از بین بردن شوره سر است . سیر حاوی اسیدی است که شوره سر را از بین می برد . سیر را از وسط نصف کنید , و آن را روی پوست سرتان بمالید . برای کم کردن بوی سیر هم می توانید سیر را با عسل مخلوط کنید و آن را روی سر بمالید و بگذارید این مخلوط چند دقیقه روی سر بماند , سپس آن را بشوئید .

روغن زیتون و شوره سر : ده قطره روغن زیتون را روی سر بمالید و موها را با آن ماساژ دهید . هر روز صبح میتوان سر را با شامپو معمولی شست و سپس از این روغن استفاده نمائید . برای نتیجه گیری بهتر می توان از شامپو هائی که حاوی روغن زینون است , استفاده کرد ..

به این توصیه توجه فرمائید : شاید برایتان عجیب باشد : اما مصرف غذا ها و خوراکی مناسب , می تواند به افزایش اعتماد به نفس , بالا رفتن روحیه و کاهش تنش و استرس روزانه کمک کند . برای این منظور توصیه شده در برنامه هفتگی خانواده ها دست کم , در دو وعده غذایی , از گوشت بوقلمون , ماهی , شیر , عسل , گوشت گوساله کم چرب مصرف کنند , تا به این ترتیب به ایجاد تعادل هورمونی کمک کنند . از طرفی مصرف فلفل و غذاهای پر ادویه و گوشت های با طبع گرم , زنجبیل , سیب , زیتون سبز و سیاه برای بهبود توان جسمی پیشنهاد می شود .

ماست و رابطه آن با دیابت

بنا به گزارش خبر نگار کلینیک باشگاه خبر نگاران ، دانشمندان به تازگی متوجه شده اند ، افرادی که هر روز در رژیم غذایی خود ماست را قرار می دهند ، تا یک چهارم از ابتلا به بیماری دیابت نوع دوم مصون می مانند . گفتنی است بر اساس تحقیقات صورت گرفته ، بر روی رژیم غذایی روزانه بیش از 2442 داوطلب ، دانشمندان پی برده اند . افرادی که هر روز ماست مصرف کرده اند ، با در صد کمتر ، در طول عمر خود به دیابت نوع دوم مبتلا شده اند . بررسی ها نشان میدهند ، ماست به دلیل وجود باکتری های مختلفی که در خود دارد ، می تواند سبب تنظیم ترشح انسولین در بدن و در نتیجه پیشگیری از ابتلا به دیابت در بدن شود . دانشمندان در عین حال توصیه می کنند ، افراد از ماست به صورت طبیعی نه افزودنی هائی مانند انواع میوه ها ، شکر و یا چپس ، استفاده کنند . زیرا این مواد دارای مقادیر فراوانی ، شکر و نشاسته در ترکیب خود دارند که سبب بی اثر شدن خاصیت ماست می شود . پزشکان مصرف ماست را از باقی محصولات لبنی مانند کره ، شیر ، خامه و پنیر ، برای مقابله با دیابت ، مؤثر تر دانسته اند ..

بخور و نخور های مردانه

کلم بروکلی فراموش نشود : این سبزی از منابع عالی ضدسرطانی بنام سولفورافان است که از بروز سرطان مثانه ، کولون و پروستات پیشگیری میکند

ماهی آزاد بخورید : مصرف منابع غذایی ، حاوی 3 امگا 3 ، هم به سلامت قلب و عروق مردان کمک می کند و هم احتمال ابتلا به سرطان پروستات را کاهش میدهد . بهتر است در رژیم غذایی خود ، ماهی آزاد ، ساردین و تن را که از منابع عالی این اسید چرب هستند بگنجانید .

تخم مرغ بیشتر بخورید : این ماده غذایی از منابع مناسب پروتئین ، بیوتین است که همه آنها در روند رشد مو تاثیر دارند و از ریزش مو که در مردان ، بیشتر دیده می شود جلوگیری می کنند .

در سالادخود ، گوجه فرنگی بریزید : گوجه فرنگی به دلیل داشتن « لیکوپن » فراوان برای سلامت مردان بسیار مفید است . لیکوپن با خاصیت آنتی اکسیدانی ای که دارد ، از بروز سرطان پروستات و کولون جلوگیری می کند و با کاهش سطح کلسترول خون ، احتمال ابتلا به بیماری های قلبی و سکنه را کاهش میدهد

آب میوه تان انار باشد : آب انار منبع آنتی اکسیدان ها ، ویتامین ها و مواد معدنی است و سطح کلسترول و فشار خون را پائین می آورد . نتایج بررسی ها نشان داده ، نوشیدن یک لیوان آب انار می تواند به طور قابل ملاحظه ای از پیشرفت سرطان پروستات جلوگیری کند .

میان وعده ها تخم کدو بخورید : مصرف این دانه به دلیل داشتن « روی » بسیار مهم است . زیرا دریافت به اندازه این ماده معدنی ، در حفظ قدرت باروری و سلامت جنسی مردان مؤثر است و قوای جنسی آن ها را تقویت می کند . تخمه کدو ، گوشت قرمز و جو که از منابع عالی روی محسوب می شوند به مردان توصیه می شود .

سیر به غذا اضافه کنید : سیر تازه به سلامت قلب مردان کمک میکند ، زیرا باعث کاهش کلسترول خون می شود . عادت به خوردن سیر تازه از بروز عوارض ناشی از کلسترول خون بالا پیشگیری می کند . بهمین دلیل خوردن این سبزی به عنوان یک عادت تغذیه ای مهم به مردان توصیه می شود .

سبزی های برگ سبز بیشتر بخورید : این سبزی ها از منابع ماده معدنی منیزیم هستند که دریافت آن به سلامت استخوان ها ، تامین انرژی و بهبود عملکرد عضلات کمک می کند و خطر ابتلا به سرطان کولون را کاهش میدهد . خوردن آن به مردان توصیه می شود ، به خصوص اگر تازه باشند

پنج نسخه خانگی ، برای برطرف کردن خشکی پوست در زمستان

یک / روغن زیتون یا بادام یا نارگیل : به مقدار لازم از این روغن ها را به آرامی روی دست و پا ها و بقیه بدن ماساژ دهید . این کار را قبل از حمام رفتن انجام دهید . اگر وقت داشته باشید ، قبل از استفاده آن را کمی گرم کنید .

دلّمه شیر « پنیر » : این نوع پنیر آب رسانی عالی برای پوست است و خواص آنتی اکسیدان و ضد التهابی آن تسکین دهنده ، خشکی و خارش پوست است . پنیر را می توان به تنهایی یا مخلوط با کمی عسل و چند قطره آب لیمو روی پوست بزیند و 10 دقیقه صبر کنید ، مطمئن باشید ، این داروی پوست خانگی برای پوستتان شگفت انگیز است .

سه / **عسل** : عسل مرطوب کننده بسیار قوی است و خواص آنتی اکسیدان و ضد میکروبی آن باعث می شود در بیشتر محصولات مراقبت از پوست ، از آن استفاده شود . برای درمان خشکی پوست ، 2 قاشق چایخوری ، عسل را گرم کنید و در حالی که گرم است روی پوست بزیند و بعد از 15 دقیقه آن را بشوئید . هیچ چیز بهتر از عسل جوابگوی نیاز پوستتان نیست .

چهار / **ویتامین E** : 2 عدد کپسول ویتامین را برش دهید و روغن آن ها را همراه چند قطره آب لیمو مخلوط کرده روی بدن بزیند . سپس دوش بگیرید و

تفاوت را احساس کنید .

پنج / **آلونه ورا** : آلونه ورا ، برای پوست فوق العاده است . بعد از حمام یک برگ آلونه ورا ، را برش دهید و ماده ژل مانند وسط آن را روی صورت ، دست ها و پاها بزنید . آلونه ورا ، خاصیت مرطوب کنندگی دارد و آب رسان قوی است . ولی بعد از خشک شدن ، حالت کشیدگی به پوست می دهد . اگر این حالت اذیت کننده باشد ، می توان از مرطوب کننده هائی که حاوی آلونه ورا است استفاده کرد

کدو حلوائی , ضد التهاب

کدو حلوائی یا همان کدو تنبل ، سبزی ای که ، حاوی بتاکاروتن و ویتامین C است . این دو ترکیب ، ضد التهاب است . بنا بر این مصرف روزانه ، کدو حلوائی مانع التهاب بافت های بدن شده و در صورت بروز چنین مشکلی ، مصرف کدو حلوائی تا حد زیادی می تواند التهاب بافت ها را از بین ببرد . کدو حلوائی به دلیل ترکیب های ضد التهابی ، به کنترل نشانه های آسم نیز کمک میکند و مانع ابتلا به پوکی استخوان می شود و حاوی پتاسیم و منیزیم و فیبر است .

بادمجان , خوراک مغز

در نگاه اول ، این خوراکی ، بی خاصیت به نظر می رسد . اما بادمجان حاوی نوعی آنتی اکسیدان خاص به نام « نازونین » یا « ناسونین » است . این آنتی - اکسیدان به صورت خاص ، پیری سلول های مغز را به تعویق می اندازد . بنا بر این ، مصرف بادمجان مانع از ابتلا به آلزایمر می شود . این خوراکی حاوی فیبر فراوانی است و خوردن آن ، هر چند باعث بروز نفخ می شود ، اما به عملکرد بهتر دستگاه گوارش کمک کرده و مانع چسبندگی روده می شود .

بادمجان حاوی پتاسیم است . بنابر این مانع سکنه مغزی و قلبی و زوال عقل می شود .

فایده این نارنجی پوش

« **هویج** » از زیبایی تا سلامت : فرقی نمی کند ، هویج تان ، پخته ، رنده شده یا به صورت پوره باشد . روش های متفاوتی برای وارد کردن هویج به برنامه ی غذایی روزانه وجود دارد . این ماده غذایی سرشار از خواص فوق العاده است که خدمت بزرگی به سلامتی می کند . می تواند مشکلات بینائی ، کم خونی و اسهال را بر طرف کند .

هویج ، دوست روده ها : دل درد ، بیرون روی ، حالت تهوع . زمانی که روده ها نمی توانند به درستی آب را جذب کنند ، بیرون روی ، اتفاق می افتد . یکی از روش های مؤثر برای مقابله با این مشکل ، استفاده از هویج است . این ماده غذایی سرشار از فیبر است . فیبر ، پکتین آب را جذب می کند .

هویج ، دوست همیشگی چشم ها : کاهش قدرت بینائی ، اشک ریزی چشم ها مشکل دید . با گذشت زمان چشم ها ضعیف تر شده و گاهی دچار بیماری های داخلی می شود . این سبزی نارنجی حاوی « لوتئین » یا همان آنتی اکسیدان قوی می باشد که از شبکیه و چشم ها مراقبت کرده و از مشکل مربوط به پیری پیشگیری می کند .

هویج ، برای به تاخیر انداختن پیری پوست : جوانی و شادابی پوست ، با هویج امکان پذیر است . این ماده غذایی نه تنها برای اعضای داخلی بدن مفید است ، بلکه برای بهبود وضعیت پوست نیز مؤثر است . به خاطر اینکه سرشار از « بتاکاروتن » یا همان پیش ساز ویتامین A می باشد . این آنتی اکسیدان ، از پیری سلول های پوستی پیشگیری می کند .

هویج , سدی است در برابر آفتاب سوختگی : بتاکاروتن موجود در هویج , از پوست محافظت کرده و باعث تقویت آن می شود . در واقع این آنتی اکسیدان از پوست در برابر اشعه های ماورای بنفش محافظت می کند .

هویج , برای مقابله با کم خونی : مصرف هویج برای رفع کم خونی , جزئی مفید است و به تولید بیشتر گلبول های قرمز خون کمک می کند .

برای دیابتی ها , مصرف پوره هویج ممنوع : باید توجه داشت که در برخی موارد در مصرف هویج , باید احتیاط کرد , به خاطر اینکه میزان قند موجود در این سبزی , نسبتا زیاد است . برای همین , افرادی که از دیابت رنج می برند باید از مصرف هویج به صورت پخته و پوره اجتناب کنند .

شش مکمل غذایی , شش توصیه و شش هشدار

مکمل های غذایی , درست مانند تیغ دو لبه عمل می کنند . یعنی اگر آن ها را برای رفع کمبود های تغذیه ای که به دلایل مختلف با آن مواجه شده اید , مصرف کنید , هم نیاز بدن را برآورده و هم به حفظ سلامت کمک می کند . اما مصرف بیش از اندازه , خود سرانه و نا آگاه انواع مکمل های غذایی , باعث ایجاد مسمومیت می شود . نه تنها برای سلامت مفید نیست , بلکه به خطر هم می اندازد .

یک / مکمل ویتامین C : معمولا مکمل ویتامین C برای افزایش قدرت سیستم ایمنی بدن یا سریع تر کردن روند بهبود بیماری های ویروسی مانند سرما خوردگی تجویز می شود . گاهی هم , متخصصان , یک یا دو , دوره , از مکمل های C را برای شادابی پوست توصیه می کنند .

توصیه: اگر مکمل ویتامین C با نوشیدنی های حاوی این ویتامن یا نوشیدنی ها و خوراکی های حاوی ویتامین های A و E مصرف کنید ، جذب آن در بدن بیشتر و بهتر صورت میگیرد . اگر مکمل ویتامین C مصرف کرده اید ، برای پیشگیری از دفع آن از بدن ، تا 2 ساعت از مصرف چای ، قهوه و نسکافه خودداری کنید و نباید بیش از حد ، تجویز شده مصرف شود .

دو / **مکمل « روی »** : کمبود روی در بدن باعث ایجاد خستگی ، کوتاهی قد در بچه ها ، افزایش درد های قاعدگی و تاخیر در بهبود جای زخم های بدن می شود . از این رو مصرف مکمل روی برای افرادی که از کمبود آن رنج می برند ضروری است

توصیه اینکه: مکمل روی را باید با آب ساده میل شود و مصرف هم زمان روی باکلسیم ، آهن ، مس ، منگنز باعث ایجاد اختلال در جذب تمامی این عناصر می شود .

هشدار: این مکمل را نباید با شیر ، دوغ مصرف کرد . آب های سخت و معدنی هم باعث ایجاد اختلال در جذب روی می شود . از 2 ساعت قبل تا 2 ساعت بعد از مصرف مکمل روی نباید حبوبات مصرف کرد .

سه / **مکمل منیزیم** : عملکرد صحیح ارگان های مختلف بدن ، سلامت استخوان ها و اعصاب ، به وجود این ریز و مغذی ، که حدود 25 گرم در بدن وجود دارد ، وابسته است . حبوبات ، غلات سبوس دار ، اسفناج ، سبزی های برگ سبز تیره ، دانه ها ، مغز ها سرشار از منیزیم و فیبر هستند و اگر همراه با مکمل منیزیم مصرف شوند می توانند جذب منیزیم را در بدن بالا ببرند . مکمل منیزیم باید با آب ساده میل شود و خوردن آن با سایر مکمل ها ، دوغ و شیر توصیه نمی شود .

چهار / **اُمگا 3**: مصرف اُمگا 3 به افراد مبتلا به ناراحتی های قلبی ، آن هائی که چربی خون یا HDL بدنشان پائین است ، بیماران مبتلا به افسردگی ، فشار خون و تری گلیسرید بالا ، کسانی که نیاز به تمرکز بیشتری در طول روز دارند با تجویز پزشک مربوطه توصیه میشود

توصیه: مکمل اُمگا 3 ، باید همراه با غذا و با یک لیوان آب مصرف شود بیش از اندازه و خود سرانه این مکمل می تواند تاثیر منفی بر سلامت داشته باشد .

پنج / **مکمل اسید فولیک**: مصرف اسید فولیک برای پیشگیری از ابتلا به کم خونی است . اگر اسید فولیک را با خوراکی های حاوی آن مانند اسفناج ، کلم بروکلی ، کلم سبز ، کاهو ، مرکبات ، حبوبات و غلات سبوس دار مصرف کنید جذب آن در بدن افزایش خواهد یافت ، بهتر است آن را نیم ساعت قبل از خواب مصرف کرد .

هشدار اینکه: مصرف بیش از 1000 میکرو گرم در روز به هیچ فردی در هیچ شرایطی توصیه نمی شود . دریافت بالای این مکمل باعث پنهان ماندن نشانه های کمبود ویتامین 12B در بدن می شود این کمبود هم می تواند مشکلاتی ، مانند آسیب های عصبی در پی داشته باشد .

شش / مکمل آهن: مکمل آهن برای افراد مبتلا به کم خونی ناشی از فقر آهن که مدام ، دچار خستگی های مزمن ، سردرد ، سر گیجه و سُستی بدن هستند تجویز می شود . این مکمل را می توان با آب ساده یا آب مرکبات مانند پرتقال مصرف کرد . اما خوردن آن با دوغ یا شیر که حاوی کلسیم هستند ، توصیه نمی شود . زیرا کلسیم باعث اختلال در جذب آهن می شود . بهتر است ، مکمل آهن را با ناشتا یا 2 ساعت بعد از صرف غذا مصرف کرد . مکمل آهن

را هر روز سر ساعت مشخصی باید مصرف کرد تا جذب آن به بهترین نحو

صورت گیرد .

هشدار : معمولا مصرف مکمل آهن , با ابتلا به یبوست همراه است . برای رهایی از این مشکل می توان , از میوه ها , سبزی ها , غلات , سبوس دار حاوی فیبر , آب فراوان و روغن زیتون در برنامه غذایی استفاده کرد .

این ادویه , مسکن و سم زدای بدن می باشد

فلفل از جمله ادویه هائی است که طرفداران بسیاری در بین مردم کشورهای مختلف به ویژه هندی ها دارد . اما اغلب مصرف کنندگان این ادویه , به خواص متنوع و مفید آن آگاه نیستند . همه انواع فلفل , تاثیر محرکی روی گردش خون دارند و دستگاه ایمنی بدن را تقویت می کنند . فلفل با افزایش تعرق و دفع ادرار باعث دفع سموم از بدن و پائین آمدن تب می شود .

فلفل سیاه و فلفل سفید : حاوی ماده ای با ساختار مشابه مرفین هستند که در تسکین درد ها مؤثر است . طعم تند فلفل قرمز نیز به دلیل وجود ماده ای شبه قلیائی در این ادویه است که خلط آور , مؤثر بوده و برای ریه ها بسیار مفید است **عملکرد ضد حساسیت فلفل :** نیز باعث تسکین زکام شده و احساس سلامتی را در فرد افزایش می دهد .

فلفل سیاه : قابلیت عملکرد سیستم گوارشی را نیز دارد . فلفل سیاه در فرایند هضم و گوارش مواد غذایی تاثیر مطلوب دارد و ترشحات بزاقی را موجب میشود **فلفل سیاه :** همچنین سرشار از آنتی اکسیدان ها است . این ادویه مفید , در عین حال از رشد باکتری های مضر به خصوص در روده جلوگیری می کند . از این رو خاصیت ضد باکتریائی از عفونت ها جلوگیری می کند .

هفت ماده غذایی که بیشترین انگل و باکتری را دارند

باکتری ها , با تمام راه حل های ما برای از بین رفتن , مبارزه می کنند و همچنان نقش اصلی در بیماری و مرگ و میر را دارند تا زمانی که ندانیم , این موجودات ریز کجا ها و چطور زندگی میکنند .

یک / **تخم مرغ** : هر سال باعث بیماری بیش از 660 هزار نفر و مرگ 300 نفر می شود . باید مراقب این غذای مفید , اما خطرناک بود . در سوپر مارکت ها به بسته بندی تخم مرغ توجه کنید و بدانید که اصولا تخم مرغ هایی که توسط مرغ داری های بزرگ بسته بندی می شوند , احتمال بیشتری برای آلوده بودن به باکتری دارند . چون مرغ های زیادی در این مرکز نگهداری می شوند . در خانه تخم مرغ را در داخل جعبه خودش و در سرد ترین طبقه یخچال بگذارید . پس از شکستن تخم مرغ , حتما دست های خود را بشوئید و حتما آن را کامل بپزید دو / **مرغ و جوجه های کبابی** : نتیجه یک تحقیق , که از طرف سازمان

« گزارش مشتری ها » منتشر شد , نشان می دهد , که 62 درصد از مرغ و جوجه های کبابی , به باکتری , « کمپایلا باکتری » آلوده اند و 14 درصد هم باکتری « سالمونلا » دارند . برای دور ماندن از خطر این باکتری ها بهتر است مرغ های ارگانیک خریداری شود یا مرغ های محلی . در خانه هم , زمانی که مرغ را در سینک ظرفشویی شستید , سریعا آن را بپزید . مرغ را کاملا بپزید و اجازه ندهید که قسمتی از آن خام یا نپخته باقی بماند . قسمت های ضخیم آن را تست کنید .

سه / **همبرگر گوشت** : سعی کنید , همبرگرهایی را که از گوشت گاوهایی که با علف تغذیه شده اند خریداری کنید . گاوهایی که علوفه و سویا , نمی خورند اسید معده آن ها بالاست و باکتری ها طول عمر بیشتری در بدن این گاو ها دارند در خانه هم به تکه های همبرگر خود پونه کوهی تازه اضافه کنید طبق

تحقیقاتی که در دانشگاه ایالت کانزاس انجام شده است نشان داده که پونه کوهی به خوبی می تواند باکتری های گوشت را از بین ببرد . یک قاشق چایخوری پودر پونه لازمه این کار است . ضمنا بهتر است ، همبرگرهای ضخیم روی آتش مستقیم ، کباب شوند .

چهار / **طالبی** : تحقیقات نشان داده ، حدود 3/5 در صد طالبی ها حاوی باکتری های « سالمونلا و شیگلا » هستند . شیگلا جزو باکتری هائی است که از فردی به فرد دیگر منتقل می شود و واگیر دار است . بنا بر این هنگام خرید طالبی ، باید دقت داشت که طالبی خراشیدگی و لکه نداشته باشد . زیرا از طریق همین خراشیدگی باکتری به درون میوه وارد می شود . ضمنا چون پوست طالبی مشبک است و باکتری سالموند ، به آسانی در آن لانه می کند . لازم است آن را با مایع ظرفشویی به مدت 15 تا 30 ثانیه تمیز شست .

پنج / **جوانه سبز** : جوانه های سبز ، از هر نوع که باشند ، چون برای رشد به محیط گرم و مرطوب نیاز دارند و این محیط برای رشد باکتری هائی مثل « لیستریا و سالمونلا و ای-کولا » بسیار مناسب است . بنا بر این سعی کنید جوانه های آماده نخرید . اگر مجبور به استفاده از این ماده غذایی بودید ، سعی کنید انواع بسیار ترد و تازه و بوی کهنگی ، یا لیز و تیره نباشند . و بمحض رسیدن به خانه آن ها را در یخچال گذاشته و پخته مصرف شود .

شش / **غذاهای سرد حاضری** : غذا های سرد آماده ، در ردیف پرخطر ترین غذا قرار دارند . سازمان جهانی تغذیه و سلامت اعلام کرده ، این غذا ها منبع باکتری های لیستریا ، هستند و قرار گرفتن آن ها در یخچال هم می تواند ، دیگر مواد غذایی را آلوده کند . در سوپر مارکت ها ، چاقو هائی که کالباس ، گوشت وغیره را برش میدهند ، چون بطور مرتب تمیز نمی شوند ، ناقل اصلی

باکتری ها هستند . در خانه هم ؛ اگر خواستید ، ساندویچ خانگی درست کنید ،
سُس خردل زیادی روی آن بریزید .

محققان دانشگاه واشنگتن ، ثابت کرده اند ، 90 در صد باکتری ها ، وقتی 2
ساعت در معرض خردل قرار گیرند ، از بین می روند .
هفت / **کاهو** : کاهو ، که داخل ساندویچ همبرگر شماسست ، بیشتر از خود
همبرگر می تواند به بدن آسیب برساند .
تحقیقات ، نشان داده سالاد های کاهو از پیش آماده شده ، حدود 40 در صد
حاوی باکتری « کولیکورم » هستند . بنا بر این تا می توانید از خوردن سالاد
آماده در بیرون از خانه خود داری کنید . کاهو را برگ برگ تمیز کنید . برگ
های شسته شده کاهو را در آبکشی که مرغ خام درون آن بوده قرار ندهید ،
بسیار خطر ناک است .

میوه ها ، مفید ترین و طبیعی ترین منابع غذایی

وتغذیه هستند : میوه ها ، مفید ترین و طبیعی ترین منابع تغذیه برای بشر

هستند . از این رو ، گنجاندن آنها در سبد غذای روزانه خانواده از اهمیت ویژه
ای برخوردار است . تنها نکته مهم این است که هنگام مصرف میوه ها ، توجه
کافی به چگونگی مصرف ، میزان و زمان مصرف آن ها داشته باشیم . محققان و
کارشناسان طب سنتی و مزاج شناسی ، میوه ها را به چهار گروه ، میوه های
شیرین ، اسیدی ، غیر اسیدی و خنثی تقسیم بندی کرده اند و معتقدند ، هنگام
مصرف میوه ها یا تهیه سالاد های میوه ، باید دقت کرد تا از میوه های هم گروه
استفاده گردد .

انجیر : انجیر ، انواع و رنگ های مختلفی دارد که همه آن ها در داشتن ویتامین

های A.B.C و آهن با یکدیگر برابرند. بر اساس تحقیقات بدست آمده، مصرف این میوه به صورت خام و خشک موجب از بین بردن بوی بد دهان و برخی از بیماری‌های دهان می‌شود. خوردن انجیر تازه از طرفی موجب کاهش حرارت بدن و دفع تشنگی می‌شود. همچنین این میوه موجب تعریق زیاد شده و تمامی سموم موجود در بدن را به واسطه آن از بدن خارج می‌شود.

سیب: اگر از اضافه وزن رنج می‌برید، سیب را با پوست میل کنید. مصرف سیب با پوست یکی از شیوه‌های مبارزه با چاقی و درمان آن است. مصرف سیب به همراه پوست موجب می‌شود تا قند خون برای مدتی بالا بماند، در نتیجه، مصرف‌کننده احساس سیری بیشتری میکند و غذای کمتری می‌خورد.

موز: مصرف روزانه یک عدد موز، تاثیر بسیار زیادی بر حفظ آرامش، کاهش افسردگی، اضطراب و استرس دارد. منابع «تریپتوفان» در این میوه موجب افزایش «سروتونین» در بدن می‌شود و افزایش سروتونین در بدن نیز با افزایش آرامش و از بین رفتن افسردگی همراه است.

انگور: نوشیدن روزانه دو لیوان آب انگور موجب افزایش وزن می‌شود. باید توجه داشت که آب انگور خاصیت دو گانه دارد. هم برای لاغری و هم برای چاقی. اگر این میوه، هم زمان با وعده غذایی مصرف شود موجب افزایش وزن و اگر در فواصل وعده‌های غذایی به تنهایی، مصرف شود سبب کاهش وزن می‌شود.

هلو: تهیه ماسک زیبایی از هلو، از جمله فواید این میوه تابستانی است. قرار دادن رنده شده میوه هلو روی پوست صورت به مدت 20 دقیقه، به جوان سازی و نشاط پوست کمک می‌کند.

زردالو: اگر دچار بی‌خوابی هستید یا از خستگی مفرط، رنج می‌برید، زردالو

رسیده بخورید. مصرف زردالوی رسیده برای داشتن ویتامین های گروه B, به به درمان بی خوابی, خستگی, گیجی و ناراحتی عصبی و روحی کمک میکند. مصرف بی رویه این میوه موجب اختلال در هضم و اسهال می شود.

خرما: خرما به جهت داشتن منیزیم, فسفر و آهن, از جمله ارزشمند ترین میوه ها محسوب می شود. این میوه به دلیل داشتن مقدار قابل توجهی منیزیم مانع از بروز, انواع سرطان ها می شود. این میوه به ویژه در پیشگیری از سرطان معده, به جهت خنثی کردن اسید اضافی معده بسیار مفید است. مصرف به اندازه خرما, موجب تقویت شنوائی و بینائی شده و درد سیاتیک و کمر درد و مفاصل را تسکین می بخشد.

خربزه: افرادی که مبتلا به سنگ کلیه یا سنگ مثانه هستند, با مصرف خربزه می توانند به درمان بیماری خود کمک کنند. مصرف تخم های بو داده این میوه نیز ادرار آور است و به دفع سنگ های کوچک کلیه و مثانه می انجامد.

نکته 1: مصرف میوه هائی مانند لیمو, پرتقال, آناناس, گریپ فروت و خیار یا آب آن ها, بهتر است یک ساعت قبل یا یک ساعت بعد از صرف غذا صورت گیرد. این نوع میوه ها موجب کاهش کلسترول و اسید اوریک خون می شوند.

نکته 2: طبق نظریه متخصصان طب سنتی, نوشیدن مخلوطی از آب هویج و پرتقال, یکی از مضر ترین ترکیب های غذائی است, زیرا موجب بالا رفتن میزان اسید خون در بدن می شود و موجب اختلال در عملکرد کبد و تحریک پذیری طحال می گردد.

نکته 3: متخصصان معتقدند, مصرف روزانه, سه تا پنج میوه, از بروز ناراحتی های گوارشی به ویژه شایع ترین آن ها که یبوست است پیشگیری می

کند. به اعتقاد این گروه، تغذیه نامناسب، عدم استفاده از سبزیجات و میوه‌ها و کم‌تحرکی، مهمترین عوامل بروز یبوست در انسان است. میوه‌ها و سبزیجات به دلیل داشتن فیبر و آب فراوان موجب تحریک روده شده و به دفع مواد زائد بدن کمک بسیار می‌کنند..

چقدر آجیل بخوریم؟

مغزها از جمله گردو، بادام، فندق و... به عنوان یک میان‌وعده سالم، به حفظ سلامتی کمک می‌کند. مصرف متعادل آجیل و مغز به دلیل دارا بودن اسیدهای چرب اشباع نشده و سایر مواد مغذی، موجب کاهش کلسترول خون و کمک به سلامت قلب می‌شود.

چرا مغزها برای قلب مفیدند؟ مصرف متعادل مغزها، به کاهش کلسترول بد خون «LDL» کمک می‌کند و از آن‌جائیکه افزایش LDL یکی از دلایل عمده در بروز بیماری‌های قلبی عروقی به شمار می‌رود، می‌توان گفت که مغزها در پیشگیری و کنترل بیماری قلبی نقش دارند و خطر تشکیل لخته خونی و حملات قلبی مرگبار را کاهش داده و موجب حفظ سلامت قلب و عروق می‌شوند.

چه مواد مغذی مفیدی در مغزها وجود دارد؟ اسیدهای چرب اشباع نشده که از آن‌ها به عنوان چربی‌های مفید یاد می‌شود موجب کاهش کلسترول بد خون «LDL» میشوند.

اسیدهای چرب اُماگا3: اغلب مغزها از اسیدهای چرب اُماگا3 هستند این ترکیبات، چربی‌های سالمی هستند که از حملات قلبی پیشگیری می‌کنند.

فیبر: همه مغزها، حاوی فیبر بوده و به کاهش کلسترول کمک می کنند و صرف فیبرها موجب احساس سیری شده و در نتیجه بعد از مصرف مغزها، غذای کمتری خورده می شود. تحقیقات نشان می دهد که، فیبرها، در پیشگیری از دیابت نیز نقش مهمی ایفا می کنند.

ویتامین E: ویتامین E، روند تشکیل پلاک در « شریان »ها را متوقف کرده و در نتیجه از درد قفسه سینه، بیماری های عروقی، کرونی قلب « عروق تغذیه کننده قلب » و حملات قلبی پیشگیری می کند.

استرول های گیاهی: مغزها سرشار از استرول های گیاهی هستند و به کاهش کلسترول بد خون کمک می کنند.

ال. آرژینین: یک اسید آمینه « واحدهای تشکیل دهنده پروتئین ها » است که به حفظ سلامت دیواره عروق و به خاصیت انعطاف پذیری آن ها کمک کرده و از تشکیل لخته های خونی و بروز حملات قلبی پیشگیری می کند.

چه مقدار آجیل بخوریم؟ مغزها سرشار از چربی هستند. در واقع 80 درصد از ترکیب اغلب مغزها را چربی تشکیل می دهد. گرچه این چربی ها در گروه چربی های سالم دسته بندی می شوند، اما حاوی مقادیر بالایی انرژی هستند. بنا بر این باید در مصرف آن ها اعتدال را رعایت نمود. توصیه می شود، در صورت مصرف مغزها در رژیم غذایی خود، دریافت منابع چربی های اشباع از جمله گوشت قرمز، تخم مرغ و لبنیات پر چرب را کاهش دهید.

بر اساس توصیه، سازمان غذا و داروی امریکا «FDA» «مصرف روزانه 1/5، انس یا 42/5 گرم از مغزها، شامل بادام، فندق، بادام زمینی، گردو و پسته، مناسب بوده و به حفظ سلامت بدن، به ویژه سلامت سیستم قلبی عروقی کمک

می کند . پیشنهاد می شود از مغزهای خام و بدون شکر , نمک و شکلات استفاده شود .

اسید های چربی که خود چربی سوز هستند

اسید های چرب اُمگا3 , با تقویت ویژگی « پتین » و فرمان توقف خوردن به مغز , اشتهای بیش از حد را از بین می برد و نقش مؤثری در چربی سوزی دارد ماهی های چرب , مانند سالمون که منبع غنی ویتامین D است , یکی از منابع عالی این نوع چربی ها است . همچنین برخی از آجیل ها , و مغزها از دیگر موادی هستند که از این اسید های غنی , و حاوی نوعی چربی بوده که بعد از هضم تبدیل به اسید های چرب می شوند . اسید های چرب اُمگا3 , با تغییر در آنزیم هائی که باعث چربی سوزی در سلول ها می شوند به کاهش وزن کمک می کنند .

همه چیز در باره یک ادویه کامل

کاری , یک ادویه ساده نیست و ترکیبات آن در کشور ها و ملل مختلف , متفاوت است و اغلب از مخلوط پودر بیش از 20 نوع گیاه معطر , همچون زیره هل , خردل , فلفل سیاه , رازیانه و...به دست می آید و جزء اصلی آن , فلفل و زردچوبه است , که ذائقه بیشتر مردمان آسیائی , آن را می پسندند . مزه غالب این ادویه , تند و دلچسب , بوی آن معطر و رنگ زرد فوق العاده ای دارد .

خاصیت کاری , به دلیل تعدد گیاهان مفید به کار رفته در آن , در مقایسه با دیگر ادویه جات , بیشتر بوده و بهترین ادویه , برای بوی نا خوشایند انواع گوشت سفید و قرمز است . کاری یک ضد میکروب و آنتی اکسیدان قوی است

و از رشد سلول های سرطانی جلوگیری می کند و با کاهش التهاب مفاصل از تورم و درد ناشی از آن میکاهد. در تحقیقی، مشخص شده، مردان سالمندی که پودر کاری را در برنامه غذایی روزانه خود گنجانده اند نسبت به سایرین در آزمون حافظه موفق تر عمل کرده اند.

گروهی از متخصصان تغذیه می گویند: چون میزان فلفل قرمز به کار رفته در کاری بیشتر است، می تواند با افزایش دمای بدن، موجب سوخت و ساز و تعرق زیاد تر شده و به سوختن بیشتر کالری کمک کند. در نتیجه، کسانی که قصد لاغر شدن، دارند می توانند این ادویه را وارد رژیم غذایی روزانه خود کنند. همچنین، آزمایش ها نشان داده است، افزودن ادویه کاری به غذاهای پر چرب، با کاهش تری کلیسیرید، ریسک ابتلا به بیماری های شدید قلبی را کاهش میدهد. از جمله خواص دیگر کاری، تقویت معده و می تواند تا حد زیادی جلو نفخ را بگیرد.

متخصصان، مصرف ادویه جات به ویژه کاری را به تمام خانواده ها توصیه می کنند. البته مصرف زیاد ادویه، به دلیل گرمی، می تواند، آن را بر عکس به ترکیبی سمی و ناتوان کننده تبدیل کند.

از زرشک غافل نشوید:

بر طبق اظهار نظر «دکتر طوبی کاظمی» متخصص قلب و عروق: زرشک در درمان بیماری های قلبی و کلیوی و فشار خون مؤثر است. عصاره میوه زرشک، مقادیر زیادی ویتامین C دارد که موجب افزایش فعالیت سیستم ایمنی و جذب آهن می شود. بیماری های قلبی عروقی، امروزه به یک مشکل جدی در جوامع بشری تبدیل شده و داروهای زیادی نیز برای درمان این بیماری

ها ساخته شده است که دارای عوارض جانبی زیادی است. میوه زرشک طبیعی سرد و خشک دارد و در طب سنتی به کار برده می شود. زرشک با دارا بودن « بربرین » دارای اثرات مفید برای قلب است و خاصیت ضد « آرتیمی »، اثر ضد پرفشاری خون داشته و کاهش دهنده مقاومت عروقی است. میوه زرشک، به دلیل داشتن اسیدهای آلی، ملایم بوده و برای درمان سنگ کلیه مناسب است. میوه زرشک، اثر تصفیه کنندگی، ضد عفونی خون منقبض کنندگی عروق، پائین آوردن تب، کاهش تورم و فشار خون و تنظیم ضربان قلب دارد. از برگ زرشک به تنهایی، یا با مخلوط داروهای مناسب می توان برای زخم روده و رفع اسهال های مزمن استفاده کرد.

این متخصص قلب، تصریح کرده، چویدن برگ زرشک باعث سفتی لته ها میشود و در مواقع آنژین و کلو درد، می توان دم کرده برگ زرشک را غرغره کرد و همچنین از خواص پوست ریشه زرشک به برطرف کردن بی اشتتهائی و از بین بردن سوء هاضمه درمان زردی و یرقان و تنظیم اعمال دستگاه گوارش استفاده کرد.

بهترین زمان برای لاغر شدن در طول روز چه موقع است ؟

پزشکان به تازگی دریافته اند، بهترین زمان برای لاغر شدن در اوایل صبح، زمانی که فرد هنوز خانه را ترک نکرده است.

افراد از طریق انجام راهکارهایی ساده می توانند حتی بدون رفتن به کلاس ورزش و صرف زمان خاصی برای ورزش، به یک اندام مناسب دست یابند گفتنی است، از جمله راهکار های لاغری، به انجام حرکات کششی، بلافاصله

پس از بیدار شدن از خواب است که باعث بالا رفتن انعطاف عضلات می شود
 بررسی ها نشان می دهند ، از جمله اقدامات دیگر برای لاغری ،
 مصرف و ، نوشیدن آب تازه و سالم ، قبل از خوردن صبحانه است ، تا به این
 طریق وزن فرد کاهش یابد . صبحانه خوردن نیز راهی مناسب برای از بین بردن
 وزن اضافه بدن و لاغری است . زیرا باعث می شود تا فرد در طول روز به
 سراغ تنقلات فاقد ارزش غذایی نرود ، همینطور ، ویتامین های تازه از طریق
 خوردن میوه ها و سبزیجات تازه . و آخرین راهکار مناسب برای لاغر شدن ،
 افزایش پیاده روی در طول روز است ، تا به این ترتیب در زمانی کوتاه فرد به
 وزن مناسب دست یابد .

دو ورزش ، ضد اشتها که باعث لاغری می شوند

به تازگی پزشکان در یافته اند که ورزش کردن به خصوص ، طناب زدن و
 دوچرخه سواری ، برای لاغر شدن اثر بسیار عالی دارند . تحقیقات جدید نشان
 میدهند که ورزش های عمودی ، باعث ایجاد نوعی حرکت در روده ها می شود
 و این اتفاق باعث کم اشتهائی و فرد دیر تر احساس گرسنگی می نماید و تمایل
 به خوردن در او کمتر می شود .

نکاتی در باره دو نوشیدنی رایج

چای و قهوه به دلیل داشتن ماده « تئین » باعث نشاط و شادابی می شود ، ولی
 در مصرف آن باید برخی نکات را مورد توجه قرار داد .
 مصرف چای و قهوه به برخی از افراد توصیه نمی شود : افرادی که سنگ کلیه

دارند ، خصوصا کسانی که « سنگ کلیه اگزالاتی » دارند . مصرف زیاد چای خطرناک است . اگر چه مصرف چای مُدر است ، ولی باید از خوردن آن خودداری کنند . همچنین کسانی که دچار کم خونی اند ، نباید بلافاصله بعد از خوردن غذا ، چای بنوشند و لازم است مدت زمانی صبر کنند . و اما اگر چه خوردن قهوه در ایران زیاد رایج نیست ، ولی خوردن روزانه یک فنجان قهوه برای جلوگیری از خشک شدن کبد و سنگ کیسه صفرا بسیار مفید است .

این نوشیدنی ، بوی نامطبوع سیر را از بین می برد

سیر دارای خواص درمانی بسیار ، به ویژه برای حفظ سلامت قلب و عروق می باشد . اما به دلیل بوی نامطبوعی که در بازدم ایجاد می کند ، اغلب افراد از مصرف آن صرف نظر کرده یا بسیار محدود در رژیم غذایی خود از آن استفاده می کنند . بر اساس مطالعه ای که در دانشگاه اوهایو ، انجام شد ، مشخص گردید که نوشیدن یک لیوان شیر ، پس از مصرف سیر می تواند در کاهش بوی نامطبوع آن نقش مؤثری داشته باشد . محققان این دانشگاه با بررسی سیر خام و پخته ، در یافتند که شیر می تواند به میزان قابل ملاحظه ای سطح « سولفور » را در خون کاهش دهد . سولفور ترکیبی است که موجب بوی نامطبوع سیر در بازدم می شود . همچنین مشخص شده که چربی شیردراین زمینه نقش اساسی دارد بنا بر این شیر پر چرب در مقایسه با شیر کم چرب ، نتیجه بهتری در ، از بین بردن بوی بد سیر خواهد داشت . مواد غذایی دیگری نیز برای از بین بردن بوی سیر پیشنهاد شده اند ، از جمله می توان با مصرف عسل ، جعفری ، کاهو ، پس از خوردن سیر تا حد زیادی بوی نامطبوع آن را در بازدم ، کاهش داد

ترکیب این دو ماده خوراکی کشنده است

پژوهشگران هوشدار دادند که مصرف هم زمان یا ترکیب الکل با کافئین می تواند خطرناک و حتی کشنده باشد. در این تحقیق، پژوهشگران دانشگاه فلوریدا، اعلام کردند، مصرف الکل بتنهائی برای بدن زیان آوراست. علاوه بر این اگر الکل با کافئین ترکیب شود بسیار خطرناکتر و مرگ بار خواهد بود. در انجام این تحقیق، 800 نفر که اغلب الکل رابه همراه نوشیدنی های کافئین دار مثل نوشابه های انرژی زا، مصرف می کردند مورد بررسی قرار گرفتند. نتایج آزمایشگاهی نشان داد که ترکیب الکل و کافئین موجب تولید ماده ای سمی در خون می شود که توانائی ادراک فرد را به میزان قابل ملاحظه ای کاهش می دهد و همچنین با خطر مرگ همراه خواهد بود. به علاوه کاهش ادراک اغلب به بروز رفتارهای پر خطر از جمله روابط جنسی محافظت نشده و حوادث رانندگی مرگ بار منجر می شود.

در باره خواص سنجد، چه میدانید ؟

پژوهش های محققان نشان داده که عصاره سنجد به درمان آرتروز والتهاب مفاصل کمک می کند آرتروز نوعی بیماری التهابی مفصل است و در 70 درصد افراد بالای 60 سال مشاهده می شود.

در این مطالعه 120 بیمار مبتلا به آرتروز زانو، با درد متوسط تا درد شدید، به مدت 7 هفته مورد بررسی قرار گرفتند و اثرعصاره سنجد و « استامینوفن » در تسکین درد این بیماری مورد مقایسه قرار گرفت. نتایج نشان داد که برای کاهش و بهبود درد ناشی از آرتروز، عصاره گیاه سنجد مؤثر تر از داروی

مسکن استامینوفن عمل می کند . سنجد ، گیاهی است درختی ، با برگ های باریک و مخملی شکل و میوه های قهوه ای رنگ و خوراکی دارد ، از هسته ی آن در تهیه برخی دارو ها استفاده می شود . درخت سنجد در آب و هوای معتدل می روید .

با سفیده تخم مرغ به راحتی لاغر شوید

تخم مرغ ها ، معمولا یکی از غذاهای سرشار از کالری ، کلسترول و چربی محسوب می شوند و به همین دلیل ، افرادی که قصد دارند رژیم بگیرند و لاغر شوند معمولا از آن دوری می کنند . اما اگر سفیده تخم مرغ ، از زرده جدا شده و به تنهایی مصرف شود ، کالری و کلسترول بسیار کمی دارد و منبع بسیار خوبی برای تامین پروتئین و اسید آمینه محسوب می شود . به همین دلیل در بسیاری از رژیم های غذایی ، استفاده از سفیده تخم مرغ ، توصیه میشود زیرا کالری بسیار کمی دارد و مزایای بسیار زیادی برای سلامتی انسان ..

میزان کالری ، سفیده تخم مرغ : بر خلاف زرده تخم مرغ ، کالری سفیده تخم مرغ بسیار کم است . در واقع هر سفیده تخم مرغ فقط حدود 20 کالری دارد ، در حالی که یک تخم مرغ کامل ، حدود 100 کالری انرژی دارد به همین دلیل سفیده تخم مرغ برای کسانی که می خواهند رژیم بگیرند ، بسیار مفید است و آن ها می توانند در طول روز چند سفیده مصرف کنند .

ارزش غذایی سفیده تخم مرغ : هر سفیده تخم مرغ ، حاوی 4 گرم پروتئین است و 90 درصد آن آب است . حدود 4 نوع پروتئین و مواد مغذی دیگر از جمله فسفر ، زینک ، پتاسیم و کلسیم وجود دارد . علاوه بر این ، سفیده تخم مرغ منبع بسیار خوبی برای اسید آمینه و اماگا3 است که برای بافت ها و ماهیچه ها بسیار مهم و ضروری هستند .

طریقه استفاده از سفیده تخم مرغ : در اغلب رژیم ها ، توصیه می شود که سفیده تخم مرغ به عنوان صبحانه مصرف شود ، علاوه بر این ، در بسیاری از غذا ها و سالاد ، می توان مصرف کرد .

نکات دیگر در باره سفیده تخم مرغ : مصرف سفیده تخم مرغ به صورت خام به هیچ وجه ، توصیه نمی شود . زیرا ممکن است حاوی یک باکتری مضر با نام « سالمونلا » باشد . علاوه بر این سفیده تخم مرغ ، حاوی ماده ای با نام «آویدین» است که مانع از جذب ویتامین B6 توسط بدن می شود . بنا بر این سفیده تخم مرغ را حد اقل 3/5 دقیقه در دمای 134 درجه « فارنهایت » باید پخته شود . سفیده تخم مرغ خام 2 تا 4 روز در یخچال قابل نگهداری است .

ویتامین های محافظ قلب

بیماری های قلبی ، عروقی از شایع ترین بیماری های عصر حاضر به شمار می روند و در صد بالائی از مرگ و میر ها را شامل می شوند . شیوه زندگی از جمله تغذیه مناسب و فعالیت بدنی نقش مهمی در پیشگیری از این بیماری ها ایفا می کند . تحقیقات اخیر در هند نشان داد که مصرف مقادیر کافی اسید فولیک و سایر ویتامین های گروه B در کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی ، عروقی مؤثر است . غلات ، سبزیجات ، حبوبات و گوشت ها همه حاوی ویتامین های گروه B می باشند ، و می بایست به میزان مناسب در تغذیه روزانه گنجانده شوند . این گروه تحقیقاتی همچنین معتقدند ، غنی سازی مواد غذایی پر مصرف با ویتامین های گروه B به ویژه اسید فولیک و ویتامین B12 نقش مهمی در پیشگیری از ابتلا به بیماری های قلبی عروقی دارند ..

میوه های مفید برای دندان ها

وضعیت دندان های ما دقیقا به چیزهایی که ما می خوریم بستگی دارند . خوردن بیش از حد چیز هایی مانند نوشابه , شیر وکیک و مصرف نا کافی ویتامین ها و مواد معدنی می تواند , منجر به پوسیدگی دندان ها شود . وقتی ذرات غذا برای مدت زیادی در دهان باقی می ماند , باکتری ها شروع به رشد کردن می کنند . این ذرات غذا در محلی که تجمع کرده اند , باعث بوجود آمدن یک واکنش اسیدی می شوند و در نهایت باعث آسیب دیدن سطح دندان. بنا بر این از خوردن شیرینی ها و تمام محصولات که از آرد سفید ساخته شده اند , باید پرهیز کرد , زیرا این مواد باعث تجمع ذرات غذا در دندان می شوند .

مصرف پیاز برای جلوگیری از فرسوده شدن دندان ها مفید است علاوه براین از آنجائیکه دانه های کنجد , سرشار از کلسیم هستند , مصرف آن ها نیز توصیه می شود . اما تحقیقات متعدد , نشان داده است که ,

مصرف منظم و مداوم سیب نقش زیادی , در جلوگیری از فرسودگی دندان ها دارد , زیرا خوردن سیب به تمیز کردن دهان و دندان ها کمک می کند . بنا بر این , بنا به گفته متخصصان , سیب دارای خواصی است که به پاک سازی دهان کمک میکند . این خواص درهیچ میوه دیگری وجود ندارد .

لیمو شیرین و لیمو ترش , نیز حاوی مقدار زیادی ویتامین C هستند و به همین دلیل به سلامت دندان ها و لثه ها خیلی کمک می کنند . این میوه ها , لثه ها را تقویت می کنند و به درمان التهاب , حاد لثه ها کمک می کنند .

این ماده خوراکی، حلال انواع مشکلات پوستی است

ماسک هائی که با سفیده تخم مرغ تهیه می شوند، می تواند بسیاری از مشکلات پوستی، از جمله، منافذ بزرگ و چین و چروک ها را درمان کند و مسلماً خیلی ارزانتر محصولات مختلف موجود در بازار است.

درمان جوش: سفیده تخم مرغ سرشار از پروتئین است. به همین دلیل برای ترمیم و باز سازی پوست بسیار مفید است و می تواند جوش ها را بر طرف یا کم کند.

تنگ شدن منافذ: سفیده تخم مرغ، حاوی آنزیم « لیزوزیم » است این آنزیم می تواند از فساد و خراب شدن، جلوگیری کند. به همین دلیل در برخی غذاها به عنوان ماده نگهدارنده استفاده می شود. این ویژگی سفیده تخم مرغ باعث شده که بتواند از پوست مواظبت کند و باعث شود که پوست کشش و انعطاف پذیر طبیعی اش را حفظ کرده و منافذ پوست تنگ تر شود.

جذب چربی اضافی: پروتئین موجود در سفیده تخم مرغ به جذب چربی های اضافی پوست کمک می کند و باعث می شود که پوست صورت تازگی و، طراوت خود را حفظ کند.

درمان موقت چین و چروک ها: سفیده تخم مرغ می تواند موقتا چین و چروک ها را کاهش دهد. در واقع پروتئین موجود در سفیده تخم مرغ، موقتا چین و چروک ها را پنهان می کند و باعث می شود پوست صاف تر به نظر برسد.

طریقه استفا: برای بهر مند شدن از مزایای سفیده تخم مرغ، ابتدا باید سفیده را از زرده تخم مرغ جدا کرد، سپس، سفیده جدا شده را آنقدر به هم بزنید تا

شبيهه کف شود . سپس یک لايه نازک از آن را به صورت مالیده شود . باید اجازه داد 10 تا 15 دقیقه روی پوست بماند و سپس محل را آبکشی کرد ..

مسواک های طبیعی را بشناسید

اکثرا وقتی تبلیغات تلویزیونی را می بینند , فکر می کنند , تنها خمیر دندان ها هستند که می توانند دندان ها را سفید و مقاوم کنند . اما بعضی از روش های طبیعی وجود دارد که می توانند جایگزین خمیر دندان و سفید کننده ها شوند . خوردن « سیب و کرفس » می توانند باعث سفید و مقاوم شدن دندان ها بشوند تمام پلاک و جرم های دندانی را از بین می برد و به عنوان یک مسواک طبیعی عمل می کند . گفتنی است این دو میوه به دلیل بافت سلولزی که دارند برای دندان های پرکرده بهترین گزینه هستند , و پزشکان توصیه می کنند , جویدن 5 دقیقه از هر کدام از این میوه ها یا توام با هم , باعث سفیدی و تمیز و روشن شدن دندان ها می شود . نتایج مطالعات همچنین نشان می دهند که این گیاهان باعث , خوشبو شدن دهان و دندان می شوند و تا حد زیادی , می توانند مشکلات مربوط به لثه و دهان و دندان را برطرف کنند ..

افراط در مصرف این ماده , حافظه را پاک می کند

متخصصان , گروهی را به مدت بیش از 3 سال , از لحاظ مصرف نمک و میزان فعالیت بدنی مورد مطالعه قرار دادند . نتایج نشان داد , کسانی که بیشترین میزان سدیم را مصرف می کنند و بطور منظم ورزش نمی کنند , عملکرد شناختی بسیار ضعیفی نسبت به افرادی دارند که سدیم کمتری مصرف می کنند این متخصصان معتقدند , این نتایج به ویژه برای سالمندان حائز اهمیت است

زیرا بسیاری با افزایش سن به مشکلات حافظه و زوال عقل دچار می شوند . متخصصان به همه افراد ، به ویژه ، سالمندان ، توصیه می کنند ، از مصرف غذاهای فرآورده شده و حاوی نمک بالا پرهیز کنند ، و میوه و سبزی کافی را در رژیم غذایی روزانه خود بگنجانند .

این ماده غذایی، خطر دیابت را افزایش می دهد

محققان امریکائی در یافتند ، مصرف گوشت قرمز فراوری شده ، از جمله « هاتداگ » و سایر فست فود ها به طور قابل توجهی خطر ابتلا به دیابت نوع دوم را افزایش می دهد . بر اساس ، این مطالعه ، مصرف روزانه 50 گرم گوشت قرمز فراوری شده تا میزان 51 در صد خطر ابتلا به دیابت را افزایش می دهد ، در حالی که این مقدار با استفاده از گوشت قرمز فراوری نشده ، به 19 در صد کاهش می یابد . دیابت نوع دو ، بیماری مزمنی است که موجب بالا رفتن قند خون می شود ، چاقی ، کم تحرکی و رژیم ناسالم غذایی از دلایل ابتلا به آن به شمار می روند . طبق آمار های جهانی 350 میلیون بزرگسال به این بیماری مبتلا هستند و طبق گزارش مرکز کنترل و پیشگیری ، از بیماری ها در امریکا ، 11 در صد از افراد بالای 20 سال ، در این کشور به دیابت نوع دو دچار هستند .

شرح و نتایج این مطالعه در مجله تغذیه آمریکا به چاپ رسیده است .

معرفی پنج گنج چرب

متخصصان تغذیه ، توصیه می کنند ، در مصرف انواع ، روغن حد اعتدال را ، رعایت کنیم و روغن های متنوعی را در سبد غذایی بگنجانیم ، یعنی همیشه

از یک نوع روغن استفاده نشود. زیرا هر روغنی دارای نسبت مشخصی از اسید های چرب و مواد مغذی گوناگون است.

کنجد: کنجد جزو خوشمزه ترین و پر طرف دار ترین دانه های روغنی است که مس، کلسیم، فسفر، منیزیم، آهن، روی، سلنیوم، ویتامین B1 و E و فیبر دارد. دانه کنجد دارای روغن فراوانی است. دانه کنجد دارای روغن فراوانی است. این روغن گیاهی غیر اشباع مانند زیتون، تخمه کدو، وهسته انگور یا گردو، بدون کلسترول و دارای اسید های چرب « اولئیک»، «امگا3»، «امگا6» و «امگا9» است مصرف چنین روغن هائی می تواند در پیشگیری از ابتلا به بیماری های قلبی عروقی بسیار مؤثر باشد. مصرف این دانه روغنی می تواند باعث کاهش درد های روماتیسمی، فشار خون، آسم، سکتة های قلبی، مغزی و جلوگیری از حمله های میگرن، پوکی استخوان و سرطان کولون شود **سویا**

: دانه روغنی سویا هم جزو دانه های بسیار مغذی محسوب می شود و دارای حجم مناسبی از مس، منگنز، پروتئین، فسفر، آهن، اسید های چرب «امگا3»، فیبر، منیزیم، ویتامین B2، ویتامین K و پتاسیم است. سویا جزو کم کالری ترین دانه های گیاهی است که می تواند جایگزین گوشت چرخ کرده و چربی دار در رژیم غذایی افراد مبتلا به چاقی و اضافه وزن شود. سویا از نظر تنوع املاح و ویتامین ها، با بسیاری از میوه ها و سبزی ها برابری می کند و مصرف یک وعده از آن در طول روز می تواند نیاز بدن را به بسیاری از ریز مغذی ها تامین کند. کلسترول بسیار پائین این مواد غذایی باعث شده تا متخصصان، مصرف آن را برای بیماران مبتلا به چربی خون بالا یا آن هائی که در معرض ابتلا به بیماری قلبی هستند، مجاز بدانند.

تخمه کدو : تخمه کدو هم مانند کنجد ، جزو دانه های روغنی پرتعداد است این دانه روغنی حجم بالائی ، فیبر ، کربوهیدرات ، مس ، کلسیم ، آهن پتاسیم منیزیم ، پروتئین و سدیم دارد . تخمه کدو ، باعث بهبود ترشح انسولین و تنظیم سطح قند خون در بدن می شود و می تواند باعث کاهش استرس شود . به پمپاژ بهتر قلب کمک می کند . در گردش بهتر خون و اکسیژن در رگ ها و بهبود عملکرد سیستم قلبی عروقی مؤثر است . در حفظ سلامت پروستات کمک می کند و بدلیل سرشار از چربی های خوب ، آنتی اکسیدان ها و فیبر های خوراکی به دفع سموم بدن و حفظ سلامت کبد کمک می کند .

ذرت : ذرت جزو مغذی ترین دانه های روغنی و حاوی مقادیر زیادی از ریز مغذی هائی ، مانند فسفر ، ویتامین 3B ، فیبر ، ویتامین A و 6B و منگنز است . ذرت ، سرشار از آنتی اکسیدان های فراوان ، بتاکاروتن و اسید فولیک است . روغن ذرت هم مانند سایر روغن های گیاهی ، حاوی اسید های چرب اُماگا3 و اُماگا6 است که می تواند باعث تنظیم سطح قند خون شود . حرارت پذیری بالا و اکسیده نشدن سریع این روغن در اثر حرارت ، می تواند به عنوان روغن مخصوص سرخ کردن معرفی کرد . این روغن تا دو سال قابلیت ماندگاری دارد

بذر کتان : ارزشمند ترین دانه روغنی از نظر وجود اسید های چرب اُماگا3 و مقادیر فراوانی منگنز ، فیبر ، منیزیم ، فسفر و ویتامین 1B است . این بذر روغنی تا حد زیادی ، احتمال ابتلا به سرطان پستان ، پرستات و کولون را کم می کند . مصرف منظم روغن کتان ، کاهش فشار ، کلسترول و چربی بد خون را هم به دنبال دارد . تنظیم سطح قند خون هم از دیگر فواید مصرف دانه روغنی کتان است و پیشگیری از التهاب های قلبی عروقی ، باعث حفظ سلامت قلب می شود

آب میوه های خوش طعمی که وزن را کم می کنند

مصرف میوه و سبزی برای سلامت ، بسیار مفید است ، زیرا عملکرد مناسب اعضای کلی بدن را حفظ می کند . سبزی و میوه را می توان بصورت خام یا پخته مصرف کرد ، اما آب میوه ، خاصیت بیشتری دارد .

آب هندوانه: مصرف روزانه هندوانه ، قبل از هر وعده غذایی ، باعث کاهش وزن و لاغری می شود .

آب آناناس: از آنجا که این آب میوه ، غلیظ است ، لازم است ، آب زیادی به آن افزوده شود . یک لیوان آب آناناس در روز برای احساس سیری کافی است و در کاهش وزن بسیار مؤثر است .

آب گوجه فرنگی: اگر قصد کاهش وزن دارید ، سه عدد گوجه فرنگی را بجوشانید و آسیاب کنید و به مدت یک هفته ، روزان مصرف کنید .

آب لیمو: آب لیمو ، نمک و کمی عسل ، چربی اضافه بدن را از بین خواهد برد این آب میوه ، در کاهش چربی شکم نیز مؤثر است .

آب گریپ فروت: آب این میوه ، حاوی ویتامین و چربی های اشباع شده است که در کاهش وزن و شادابی پوست مؤثر است .

آب پرتقال: کمی آب پرتقال را با عسل مخلوط کرده میل کنید ، در کاهش وزن مفید است .

آب انگور: مصرف یک لیوان آب انگور ، سموم بدن را دفع می کند و وزن را پائین می آورد .

آب میوه های توتی: آب توت فرنگی ، تمشک را نیم ساعت قبل از هر وعده غذایی ، نوشیده شود ، تا جلو گرسنگی را بگیرد .

برای کاهش وزن هریک از آب میوه ها را تا یک هفته مصرف نمائید .

روزانه 50 گرم از این ماده غذایی به خورید

بر اساس مطالعات ، گردو ، از بیماری های قلبی و همچنین تکثیر تومور های سرطانی در بدن پیشگیری می کند انجمن تغذیه امریکا ، توصیه می کند ، همه افراد ، روزانه 50 گرم گردو بخورند .

گرده حاوی : ویتامین ها ، مواد معدنی و پلی فنل های مفید بسیار است . اما اغلب اثرات معجزه آسای گردو بر روی سلامتی انسان ، به دلیل وجود مقادیر زیاد اسید های چرب اشباع نشده و اُماگا3 است . اسید های چرب اُماگا3 ، علاوه بر محافظت از سیستم قلبی عروقی ، از تکثیر سلول های سرطانی نیز جلوگیری می کنند . همچنین در سلامت سیستم عصبی و پیشگیری و کنترل بیماری هایی همچون افسردگی نقش مهمی ایفا می کند . چربی های مفید موجود در گردو ، کلسترول بد خون را کاهش داده و از تصلب شرایین پیشگیری می کنند . مطالعات انجام شده در دانشگاه هاروارد ، بیانگر این مطلب است که مصرف گردو خطر ناگهانی ناشی از اختلالات قلبی و گرفتگی عروق را کاهش می دهد ..

این خاصیت گردو را بدانید : محققان دانشگاه هاروارد در مطالعات گسترده ای دریافتند که مصرف حد اقل 220 گرم گردو ، خطر دیابت نوع دو را 24 درصد کاهش می دهد . برای انجام این مطالعه ، رژیم غذایی و وضعیت سلامت 138 هزار زن به مدت 10 سال مورد ، بررسی قرار گرفتند . نتایج نشان داد ، زنانی که حد اقل 220 گرم گردو در رژیم غذایی ماهیانه خود داشتند ، خطر

چاقی و دیابت نوع دو کمتر از سایرین بود. متخصصان این اثر را به آنتی اکسیدان ها و اسید های چرب اماگا3 موجود در گردو نسبت می دهند ..

این ادویه ضد آلزایمر است

تحقیقات انجام شده در حوزه گیاهان داروئی در کارولینای شمالی نشان داد که دارچین از بروز بیماری های عصبی از جمله آلزایمر و زوال عقل پیشگیری می کند. برای انجام این مطالعه 250 فرد با متوسط سنی 72 سال، انتخاب شده و به دو گروه تقسیم شدند. یک گروه، روزانه 5 میلی گرم پودر دارچین مصرف کرده و برای گروه دیگر یک رژیم غذایی سالم، اما بدون دارچین در نظر گرفته شد. نتایج این مطالعه که 7 سال به طول انجامید، نشان داد، 8 درصد از افرادی که دارچین را در رژیم غذایی روزانه شان گنجانده بودند، دچار زوال خفیف عقلی و آلزایمر، شده بودند و بقیه در مقابل 12 درصد از افرادی که رژیم غذایی سالم، اما بدون دارچین را در دستور کار خود قرار داده بودند به این بیماری مبتلا شدند. درحقیقت دارچین در پیشگیری از آلزایمر و زوال عقل مؤثر تر از رژیم سالم عمل می کند. مطالعات پیشین خواص درمانی دارچین را در بیماری های مختلفی از جمله دیابت، اثبات کرده بودند.

این میوه را حتما 2 ساعت قبل از خواب بخورید

نارنگی حاوی مقدار زیادی منیزیم است و از این طریق در فعالیت عضلانی دستگاه گوارش و سیستم عصبی مؤثر است. نارنگی به خاطر داشتن میزان فسفر و کلسیم بالا، یکی از میوه هائی است که در تشکیل استخوان و اسکلت

بدن مؤثر است . همچنین , نارنگی به دلیل دارا بودن فسفر زیاد و ویتامین فراوان باعث تقویت حافظه و هوش می شود و برای رفع بی اشتهائی مفید است و به دلیل داشتن ویتامین های A و C و B, مفرح قلب است و می تواند اعمال قلب را تنظیم کند . نارنگی , جزو میوه هائی است که طبیعت سردی دارد و مسکن خوبی برای سلسله اعصاب است . این میوه , ادرار آور خوبی است و از این رو می تواند سموم بدن را دفع کند . علاوه بر این , اگر از بی خوابی رنج می برید و شب ها نمی توانید خواب آرام و راحتی داشته باشید , یکی دو ساعت قبل از خواب چند دانه نارنگی میل کنید . نارنگی برای کاهش تب و رفع تراکم خون در کبد مفید است . این میوه دارای مقادیر فراوانی ویتامین A است و برای پیشگیری از سرطان مفید است . نارنگی نه تنها موجب جلوگیری از چاقی می شود , بلکه ضد دیابت نوع دو و حتی تصلب شرائین نیز می باشد .

بهترین غذاها برای کاهش وزن

تخم مرغ : هنگامی که صحبت از کم کردن وزن می شود , خوردن تخم مرغ مناسب نمی باشد , اما خوردن آن در صبحانه , باعث جذب پروتئین زیادی می شود . یک مطالعه نشان داده که زنان مبتلا به اضافه وزن , اگر برای وعده صبحانه تخم مرغ بخورند , می توانند دو برابر زنانی که روز خود را با خوردن شیرینی آغاز می کنند , وزن کم کنند .

شکلات تیره یا تلخ : خوردن شکلات تیره , بصورت کم می تواند , به سرعت هضم غذا کمک کند . با خوردن شکلات تیره , احساس سیری دست می دهد و در وعده غذایی بعدی میل کمتری به غذا خواهید داشت . مطالعات نشان میدهد خوردن شکلات تیره در یک رژیم غذایی , باعث خواهد شد به سوخت و ساز

بدن و سوزاندن چربی و از دست دادن کالری کمک کند. همچنین با کم کردن نمک، شیرینی و چربی‌ها در رژیم غذایی می‌توانید به خود کمک کنید.

پرتقال: اگر چه در هر تکه پرتقال، تقریباً 59 کالری وجود دارد، اما دارای فیبر زیادی می‌باشد. محققان استرالیایی، این میوه را از لحاظ کمک کردن به کاهش وزن در بالاترین رده، در میان میوه‌ها قرار داده‌اند.

سیب زمینی: درست است که سیب زمینی دارای کربوهیدرات بالا است، اما هر سه بار خوردن آن، به اندازه‌ی خوردن یک تکه نان سفید می‌باشد. سیب زمینی غنی از نشاسته است و کمک می‌کند که بدن چربی بیشتری بسوزاند.

لوبیا سفید: یک و نیم پیمانه از لوبیا سفید، فیبر زیادی دارد و شامل تقریباً 4 گرم چربی، نشاسته و کربوهیدراتی است، که باعث افزایش سوخت و ساز بدن میشود

پنیر: پنیر تازه بز و پنیر فتا، حاوی یک اسید چرب هستند که کمک می‌کنند که احساس سیری کنیم و میزان بیشتری چربی سوزانده شود، چربی موجود در آن‌ها نیز سالم می‌باشند.

شیر کم چرب: اگر چه اسید چربی در شیر یافت می‌شود، ولی پروتئین موجود در شیر میتواند شما را در کمال رضایت نگه دارد. کلسیم موجود در آن نیز بسیار مفید می‌باشد. در یک مطالعه نشان داده شده، زنانی که روزانه 1000 تا 1400 میلی‌گرم کلسیم مصرف می‌کنند می‌توانند چربی بیشتری را بسوزانند

نخود: این نوع لوبیا به عنوان نخود هم شناخته شده است. در هر وعده غذایی خوردن نصف پیاله از این لوبیا که دارای 2 گرم نشاسته است توصیه می‌شود. منبع بسیار خوبی از فیبر، پروتئین و چربی‌های سالم می‌باشد.

جوی پرک: این ماده غذایی یکی دیگر از مکمل های غذایی است که در , یک رژیم غذایی می تواند باشد . در یک وعده غذایی آن , کالری کمی وجود دارد و به علاوه اینکه مقدار زیادی فیبر در آن وجود دارد و حدود 2 گرم نشاسته نیز دارا می باشد .

بارهنگ: خوردن نصف فنجان بارهنگ پخته شده , تقریباً 3 گرم نشاسته و مقداری کربو هیدرات سالم دارد که به افزایش سوخت و ساز بدن و سوزاندن چربی بیشتر کمک خواهد کرد ..

فواید انبه برای سلامتی

تحقیقات نشان می دهد که ترکیبات آنتی اکسیدان انبه از سرطان های روده , سینه , خون و پرستات پیشگیری می کند . این ترکیبات شامل , کرسستین , ایزوکرسستین , استراگالین فیسستین , اسید گالیک « و آنزیم های مختلف می باشد .

کاهش کلسترول: وجود بالای فیبر , پکتین و ویتامین C در انبه به کاهش کلسترول کمک می کند .

پاک سازی پوست: انبه , منافذ بسته شده پوست را باز کرده و جوش ها را از بین می برد .

سلامت چشم: یک فنجان انبه خرد شده , 25 درصد از میزان مورد نیاز روزانه ویتامین A را فراهم می کند , که به بهبود بینائی کمک کرده و از شب کوری و خشکی چشم جلوگیری می کند .

کمک به دیابتی ها: انبه به سطح انسولین در خون کمک می کند و سطح قند خون را بالا نخواهد برد .

قلیائی کردن کل بدن: اسید تارتاریک , اسید مالیک و کمی اسید سیتریک

موجود در این میوه به حفظ ذخیره قلیائی بدن کمک می کند .

افزایش قوای جنسی: آنبه , منبع بسیارخوبی از ویتامین E می باشد .

تقویت گوارش: آنبه به دلیل دارا بودن فیبر, به هضم و دفع , غذا کمک می کند

تقویت سیستم ایمنی بدن: میزان بالای ویتامین C و A در آنبه , به اضافه انواع

مختلف « کاروتنوئیدها » سیستم ایمنی بدن را سالم و قوی نگه خواهد داشت

واقعیات و جزئیات در رابطه با آنبه: نسبت به همه میوه ها در سراسر جهان ,

میزان آنبه تازه از سایر میوه ها بیشتر است . این میوه متعلق به 4000 سال پیش

است و 1000 نوع مختلف دارد . آنبه , با گیاهان دیگری مثل پسته و بادام هندی

هم خانواده است , بیشتر در هند رشد کرده و مصرف می شود .

ارزش غذایی آنبه: یک فنجان « حدود 225 گرم » آنبه , حاوی , 105 کالری

, 76 درصد ویتامین C « آنتی اکسیدان و تقویت کننده سیستم ایمنی , 25

درصد

ویتامین A « آنتی اکسیدان و تقویت کننده بینائی » . 11 درصد ویتامین B6 ,

به اضافه سایر ویتامین های گروه B , « کمک به عملکرد مغز و پیشگیری از

بیماری های قلبی » 9 درصد فیبر سالم پروبیوتیک و 9 درصد مس , 7 درصد

پتاسیم و 4 درصد منیزیم است .

احتیاط در رابطه با مصرف آنبه: اگر به پلاستیک خام حساسیت داشته

باشید این احتمال وجود دارد که به آنبه و به ویژه آنبه کال هم حساسیت بدهید

این واکنش به خاطر وجود اسید « آنا کاردیک » است .

پوست و عصاره آنبه , حاوی « اورو شیول » است . ماده شیمیائی موجود در

پیچک سمی امریکائی و سماق سمی که می تواند در برخی افراد ایجاد

حساسیت کند . برخی دلالتان و فروشندگان برای رسیده کردن آنبه از « کاربید

کلسیم» استفاده می کنند که ممکن است مشکلات جدی برای سلامتی ایجاد کند. به همین دلیل، بهتر است از آنبه ارگانیک استفاده شود. اگر آنبه خریداری شده ارگانیک نیست، قبل از مصرف خیلی خوب آن را بشوئید یا یک شب در آب خیس کنید..

از خواص دارویی « ترب » نگذرید

ترب، گیاهی است یک ساله که ارتفاع ساقه آن تا یک متر می رسد به رنگ های سفید، زرد روشن، آبی روشن و بنفش است. بطور کلی دو نوع ترب وجود دارد. ترب سیا که معمولا در پائیز برداشت می شود و تربچه که به رنگ های مختلف، قرمز و صورتی و بصورت های دراز و گرد است.

خواص دارویی: ترب از نظر طب قدیم ایران، گرم و خشک است و از زمان های بسیار قدیم برای درمان بسیاری از بیماری ها به کار می رفته است. ترب برای دفع سنگ های صفراوی مفید است. ترب، برای درمان نقرس و روماتیسم مفید است. برگ ترب، اگر با غذا خورده شود به هضم غذا کمک می کند. آب برگ ترب، برای تقویت چشم مفید است. ترب برای درمان یرقان مفید است. تخم ترب درد را تسکین می دهد. در صورت مسمومیت غذائی مقداری تخم ترب را همراه با «سکن جبین» به بیمار بدهید، باعث استفراغ می شود و معده را پاک می کند. برای زخم های بدن، از ترب و عسل برای درمان «حبس البول» به کار می رود. تخم ترب ادرار آور و قاعده آور میباشد. دم کرده ریشه ترب تقویت کننده بدن است.

خواص درمانی دیگر ترب: خوردن تخم ترب، ترشح شیر را زیاد می کند، خوردن ترب، رنگ چهره را باز می کند. جوشانده ترب برای درمان اسهال

خونی مفید است . تخم ترب ، اشتها آور است . برای از بین بردن تب ، تخم ترب را ، دم کرده ، به بیمار داده شود . تخم ترب ، بصورت ضماد ، برای ورم پستان در مادران شیر ده استفاده می شود .

اسراف در خوردن ترب: موجب دل پیچه شده و برای دندان و گلو مضر است

خواص و فواید درمانی سرکه سیب

سرکه سیب ، محصول طبیعی تخمیر سیب خرد شده می باشد . هزاران سال است که سرکه برای درمان بیماری های مختلف از آن استفاده می شود . با این که هنوز علم ، خیلی از ادعا ها را در رابطه سرکه سیب ثابت نکرده است با این حال از آن در زمینه های مختلفی از زیبایی گرفته تا سلامتی استفاده می گردد . نتایج تعدادی از تحقیقات نشان میدهد که سرکه از جمله سرکه سیب به کاهش قند خون کمک می نماید . سرکه سیب می تواند برای افراد دیابتی فوایدی داشته باشد ، همچنین بعضی از انواع سرکه ها نشان داده اند که می توانند ، به افراد در القای حس سیری کمک کنند . این خاصیت می تواند به افراد نیز در کاهش وزن کمک نماید . تحقیقات بر روی حیوانات آزمایشگاهی نشان داد که سرکه سیب به کاهش کلسترول خون و فشار خون کمک می کند . به سلامت قلب کمک کرده و سرعت رشد سلولهای سرطانی را کاهش می دهد این تحقیقات در مراحل اولیه هستند ، هنوز این نتایج تأیید قطعی نشده است . از سایر مواردی که از سرکه سیب بعنوان ماده درمانی استفاده می شود ، درمان رفلاکس معده و پیشگیری از سوء هاضمه ، براق کردن پوست است . خیلی از افرادی که دچار مشکلات پوستی ، از پسروریزیس گرفته تا آگزما می باشند ، از سرکه سیب برای کاهش التهاب و کاهش مشکل عمومی ، استفاده می نمایند

عوارض جانبی: مصرف مقادیر کوچک سرکه سیب عموماً بدون مشکل می باشد اما مقادیر زیاد و یا مصرف طولانی مدت، می تواند خطرانی در پی داشته باشد. مصرف سرکه خالص و مخلوط نشده با آب می تواند باعث سائیده شدن مینای دندان و سوختن دهان و گلو شود.

غذاهای مفید برای کلیه را بشناسید

یک متخصص طب سنتی، برای کاهش درد های کلیه و پیشگیری از تشکیل سنگ کلیه، توصیه می کند که، آب پرتقال، گوجه فرنگی، گوشت، ماهی، میگو و مرغ بسیار استفاده شود و در مقابل مصرف نان، ماکارونی و قهوه، در برنامه غذایی به حد اقل برسد.

دکتر علی حسینی متخصص طب سنتی، اظهار داشته: سنگ در کلیه با درد زیادی همراه است و با علائمی مثل دل درد، تهوع، استفراغ و تب دیده می شود. وی در ادامه: درمان و پیشگیری از ابتلا به این بیماری در طب سنتی به روش های مختلفی انجام می شود، بعنوان مثال، مصرف آب لیموی تازه و لیمو ترش، برای درمان سنگ کلیه مؤثر است. چرا که آبلیمو تازه در صورتی که با آب ترکیب شود موجب پیشگیری از تجمع و تشکیل مواد مضر در ادرار، سیستم ادراری، به ویژه کلیه ها می شود. این متخصص اظهار داشته: برای پیشگیری از ابتلا به درد های کلیه و سنگ کلیه باید برخی مواد خوراکی را از برنامه غذایی خارج کرد. به علاوه به عنوان مثال، مصرف خوراکی هایی مانند، نان، ماکارونی و شکر فراوری شده را در برنامه رژیم غذایی خود باید به حد اقل رساند. ضمناً باید مصرف خوراکی ها و غذا هایی که در آن ها از لبنیات و

ذرت استفاده شده را تا حد امکان , کاهش داد زیرا احتمال سنگ سازی را در کلیه افزایش می دهند .

این متخصص طب سنتی , اضافه می نماید , افرادی که مستعد سنگ کلیه هستند باید از گوشت های بدون چربی بیشتر استفاده کنند و از گوشت سفید , مانند ماهی میگو , و مرغ استفاده شود .

وی , بر کاهش مصرف نوشیدنی هائی مثل چای و قهوه در این افراد تاکید داشته و در مقابل , برای تقویت کلیه , می توان چای سبز , عصاره گیاه قره قاط دم نوش کاکل ذرت و جوشانده خار مریم در برنامه غذایی بهره گیرند . از گیلاس , گوجه فرنگی , فلفل دلمه ای آب پرتقال وهمچنین نکته مهم از مصرف آب زیاد جهت پیشگیری از درد و ایجاد سنگ کلیه بهره گرفت .

سیر , این بد بوی پر خاصیت را فراموش نکنید

خواص سیر : سیر از گیاهانی است که بیشتر از آن که جنبه تغذیه ای داشته باشد دارای جلوه های داروئی است , و اخیراً" نیز , خواص آنتی اکسیدان این گیاه پر خاصیت , زبانزد , خاص و عام شده است . این گیاه بیش از 4000 سال قدمت تاریخی دارد و درچین باستان , به عنوان یکی از ارکان درمانی , شناخته شده است . با شناخته شدن اثر درمانی سیر , در غرب بررسی های بسیاری با این گیاه معجزه گر انجام شده است . سیر , چه بصورت خام و چه پخته , چه بصورت کپسول و قرص وچه به شکل خوراکی یا مالیدنی « ضماد » مؤثر است مصرف منظم و در حد اعتدال , سیر سبب طبیعی شدن میزان کلسترول خون می شود . از میزان چربی های بالقوه مضر بنام تری گلسیرید ها می کاهد . به سلامت قلب و دستگاه قلب و عروق کمک می کند و نه تنها دارای فعالیت ضد

لخته شدن خون است، بلکه به علت داشتن خواص آنتی بیوتیکی، از بروز سرماخوردگی و آنفلوانزا، پیشگیری می نماید. همچنین، مصرف منظم آن انسان را در برابر انواع مختلف سرطان ها حفظ می کند. مصرف سیر مانع انتشار سلول های سرطانی از یک نقطه به نقطه دیگر بدن می شود. برای آن عده که از بوی سیر ناراحت می شوند، می توان از مکمل های حاوی سیر، عصاره سیرکهنه، چه بصورت کپسول، ژلی و قرص، که در دسترس می باشند استفاده کرد. با استفاده از این گونه مکمل ها، دیگر دهان بوی سیر نمی گیرد. باید بخاطر داشت، اگر می خواهید از مکمل سیر استفاده کنید همیشه نظر پزشک خود را جویا شوید.

خواص نعنا: نعنا، دوست معده شما. نعنا، گیاهی است با طبع گرم و خشک که دارای خواص داروئی فراوانی است و مصرف آن به اشکال مختلف از جمله تازه، خشک شده، اسانس، دم کرده و پودر امکان پذیر است. «منتول» یکی از مهم ترین مواد مؤثر موجود در نعناست، که دارای خاصیت ضد التهابی قوی است. به همین دلیل نعنا در درمان بیماری های التهابی دستگاه تنفسی، مانند سینوزیت، آسم آبریزش بینی، مؤثر است. «منتول» موجود در نعنا باعث می شود، این گیاه خاصیت ضد درد نیز داشته باشد، به این منظور می توان اسانس نعنا را در محل درد مالید، که در نتیجه باعث کاهش التهاب و درد خواهد شد. نعنا یکی از بهترین مواد طبیعی در کمک به درمان انواع مشکلات گوارشی است و شاید بیشترین استفاده از نعنا برای کمک به درمان اختلالات گوارشی باشد. به بیمارانی که از نفخ شاکی هستند، توصیه میشود، نعنا را به صورت های مختلف از جمله تازه و دم کرده استفاده کنند. مصرف روزانه، حدود 10 سی

سی عرق نعنا، که با آب گرم رقیق شده باشد نیز در کاهش نفخ مفید است. مصرف روزانه دم کرده نعنا، بعد از غذا، برای درمان انواع مشکلات گوارشی و سوء هاضمه، بسیار اثر بخش است. جویدن نعنا پس از غذا نیز ضمن کمک به از بین بردن بوی بد دهان و از بین بردن التهاب لثه به بهداشت دهان و دندان کمک کرده و در هضم بهتر غذا نیز مؤثر است. نوشیدن دم کرده نعنا، ضمن خاصیت آرام بخشی در کاهش چربی و کلسترول خون نیز مفید است. کسانی که از نفخ و یبوست رنج می برند، می توانند صبح ها دم کرده نعنا، عناب و نبات میل کنند. «بخور» نعنا تازه در باز کردن مجاری تنفسی و کاهش علائم حساسیت مفید است. منبع: دکتر هومن کاظمی، متخصص طب سوزنی.

خواص فلفل سبز: فلفل سبز، ضد سرطان پرستات. فلفل سبز سرشار از آنتی اکسیدان، و برای سلامت بسیار مفید است. فلفل سبز تازه نسبت به پودر فلفل قرمز ارزش غذایی بیشتری دارد. به نقل از سایت «هلت نیوز» مصرف فلفل سبز از سرطان پرستات پیشگیری می کند. به علت فیبر موجود در آن، روند هضم غذا بهتر می شود. با ترشح «آندروفین» در مغز، باعث ایجاد احساس شادی و نشاط می شود. کاهش دهنده خطر بروز سرطان ریه است. خاصیت ضد عفونی کننده دارد، عفونت های باکتریائی، به ویژه، عفونت پوستی را کاهش می دهد. منبع عالی آهن است. ویتامین C موجود در آن، سیستم ایمنی بدن را در برابر بیماری ها تقویت می کند و مانع از گرفتگی بینی می شود. سرشار از ویتامین E است. منبع عالی آنتی اکسیدان است و از بدن در برابر

آسیب رادیکال های آزاد محافظت می کند . در نتیجه ، علاوه بر پیشگیری از بروز سرطان ، روند پیری را کند می کند .

خواص بادمجان : برای کاهش وزن ، بادمجان بخورید . بادمجان از گیاهانی است که می توان از آن در وعده های غذائی استفاده کرد . این گیاه سرشار از فیبر و آنتی اکسیدان است که از بروز سرطان پیشگیری می کند . به نقل از سایت « هلت مد » فیبر موجود در آن ، سموم بدن را دفع می کند ، و سیستم گوارشی را سالم نگه می دارد . با مصرف بادمجان ، می توان با رادیکال ها مقابله کرد . افرادی که می خواهند وزن کم کنند ، روزانه بادمجان مصرف کنند . زیرا در هر 100 گرم آن تنها 25 کالری انرژی دارد و به علت وجود فیبر ، احساس سیری ایجاد می کند . « بیوفلا و انوئید » آن برای سلامت قلب مفید است . این ماده به بدن کمک می کند ، فشار خون را کنترل می کند و میزان استرس را کاهش می دهد . « اسید کلروژنیک » که ماده عمده بادمجان است ، چربی موجود در بدن را می سوزاند . با دفع سموم بدن ، پوست نیز ظاهر سالم تر و جوان تر پیدا می کند . « فیتونیوترینت » آن به رشد مغز کمک می کند ...

درباره روغن شترمرغ چه میدانید ؟

طبق اظهار نظر دکتر حسن اکبری دانشیار پاتولوژی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی : روغن شترمرغ در باز سازی و ترمیم زخم ها و سوختگی ها و همچنین رفع چین و چروک های صورت ، مؤثر است . تحقیقات و بررسی های علمی نشان داده ، روغن شترمرغ دارای اسید های چرب 3مگا ، 6مگا و 9مگا است و این اسید ها ی چرب ، برای ساختن پروتئین لازم هستند . بنا بر

این، این روغن در باز سازی و ترمیم زخم ها و سوختگی ها و همچنین رفع چین و چروک ها مؤثر است. این محقق طب، می افزاید، روغن شتر مرغ، مقدار زیادی اکسیژن به همراه دارد و به همین دلیل موجب افزایش گردش خون در قسمت هائی از بدن می شود که نیاز به ترمیم دارد، در نتیجه این روغن، ترمیم سریع تر زخم ها و سوختگی ها می شود و اثرات تسکینی نیز دارد. این پزشک محقق، ادامه می دهد: که مالیدن روغن شتر مرغ بر روی ضایعات پوستی و التهاب های پوستی نیز باعث کاهش درد ناشی از التهاب ها می شود. چرا که با استفاده از این روغن، منافذ پوستی کاملاً مسدود نشده و تنفس پوست مختل نمی شود. این دانشیار پاتولوژی، به بیمارانی که دچار التهاب پوستی شده اند توصیه می کند، که از این روغن روزانه سه بار استفاده کنند. روغن شتر مرغ برای رفع ترک پاشنه پا، درمان سوختگی ها درمان خارش های پوستی، در اثر آگزما، تسکین زانو درد، کمر درد بهبود درد های ارتروزی و روماتیسمی و همچنین برای از بین بردن، چین و چروک صورت، کاربرد دارد.

خوراکی هائی که حافظه را ضعیف می کنند

رژیم غذائی سرشار از قند برای مغز مضر است، معمولاً اغلب افراد برای افزایش تمرکز، از مقادیر بیشتری شکلات، شیرینی جات و نوشیدنی های صنعتی استفاده می کنند. در حالی که مطالعات اخیر نشان می دهند که افراط در مصرف قند و شکر، فعالیت مغز، حافظه و فرایند یادگیری را کاهش می دهند. از طرف دیگر، در این تحقیق مشخص شده که اسید های چرب اُمگا 3،

به خنثی کردن این اثر مخرب کمک می کند. مصرف زیاد قند و شکر خطرناکی همچون دیابت، چاقی، کبد چرب و سرطان را نیز به همراه دارد. محققان معتقدند که آنچه می خوریم، تفکر ما را تحت تاثیر قرار می دهد. مصرف قند و شکر زیاد به مدت طولانی، توانائی مغز برای یادگیری و به یاد آوردن اطلاعات را کاهش می دهد. بنا بر این رژیم های غذایی زندگی مدرن به دلیل دارا بودن مقادیر زیاد قند، اثرات زیان آوری بر مغز دارند. یکی از مشکلات تغذیه ای در زندگی ماشینی این است که اغلب افراد به دلیل کمبود وقت، از محصولات آماده صنعتی مانند آب میوه ها استفاده می کند و این محصولات، حاوی مقادیر بالائی قند هستند. در این تحقیق نشان داده شده که مصرف زیاد قند موجب آزاد شدن انسولین بیشتر و در نتیجه کاهش قدرت حافظه می شود، زیرا انسولین در تنظیم سلول های مغزی برای استفاده و ذخیره قند، جهت تامین انرژی مورد نیاز، برای پردازش افکار و عواطف، نقش دارد. رژیم غذایی سرشار از قند، موجب آزاد شدن انسولین بیشتر و مقاوم شدن سلول ها به این هورمون می شود. متخصصان توصیه می کنند، برای فعالیت و عملکرد مطلوب مغز بجای شیرینی جات و آب میوه های صنعتی، مقادیر بیشتری اسید های چرب اُمگا 3 و منابع غذایی آن همانند ماهی، گردو و تخم کتان استفاده شود.

خواص و فواید جادویی تخمه ها

تخمه ها منبع غنی چربی هستند که هنگام رسیدن، مقدار زیادی از نشاسته خود را از دست می دهند و به میزان چربی آن ها افزوده می شود. از نظر نوع چربی هم، دارای اسید های چرب اشباع و غیراشباع هستند، که البته مقدار اسید های چرب غیراشباع «مفید» آن ها بیشتر است.

تخمه ها مانند ماهی ها از نظر امگا3 غنی اند . امگا3 موجود در تخمه ها به کاهش بی نظمی های ضربان قلب ، تری گلیسرید خون ، خطرات تشکیل لخته ، سرعت سخت شدن شراین ، خطر فشار خون بالا و کاهش سرطان و اختلالات رفتاری در جوانان کمک می کند و بر عکس امگا3 های دارویی ، خطر مسمومیت ندارند .

تخمه آفتابگردان : « انرژی ساز »

تخمه آفتابگردان ، سرشار از فسفر ، منگنز ، روی ، پتاسیم ، منیزیم ، آهن و حاوی میزان قابل توجه اسید فولیک ، ویتامین B5 و ویتامین های دیگر گروه B است که این ویتامین ها باعث می شوند ، بدن به خوبی بتواند از قند ها استفاده کند و پر انرژی باشد . یک مشت تخمه آفتاب گردان ، 55 در صد ویتامین B1 مورد نیاز روزانه افراد را تامین می کند . این تخمه حاوی اسید های چرب اشباع نشده نیز هست که این اسید های چرب ، برای سلامت قلب و عروق بسیار مفیدند . یک مشت از این تخمه ها 90 در صد نیاز روزانه به ویتامین E را تامین می کند . در 100 گرم این تخمه 580 کالری انرژی نهفته است . این تخمه ، حاوی 24 در صد مواد پروتئین 47 در صد روغن ، 20 در صد کربوهیدرات و سرشار از فسفر ، پتاسیم آهن کلسیم منیزیم و ویتامین های A و B و E است .

تخمه هندوانه : « دشمن پوکی استخوان »

100 گرم تخمه هندوانه 590 کالری انرژی دارد . ترکیب های موجود در این تخمه مانند انواع دیگر است و مصرف متعادل آن می تواند از کم خونی ، بی اشتها ، سوء جذب و التهاب ، جلوگیری کند . کلسیم آن ، برای یائسه ، در پیشگیری از ابتلا به پوکی استخوان ، مفید به نظر می رسد . تخمه « جاپانی » با

توجه به گونه های مختلف هندوانه ، اندازه های ریز و درشت دارد و میتوان آنرا بصورت بو داده ، در طعم های نمکی ، گلپر و آبلیموئی مصرف کرد .

تخمه کدو : « سلامت پرستات »

با خوردن 100 گرم تخمه کدو ، نیمی از نیاز روزانه بدن به منگنز ، منیزیم و فسفر تامین می شود . تخمه کدو می تواند برای سالمندانی که در معرض پوکی استخوان قرار دارند آجیل مناسبی باشد . به علاوه تخمه کدو در حفظ سلامت پروستات ، نقش ضد التهابی ایفا می کند . تخمه کدو تنبل ، بهترین منبع منیزیم است ، و به گفته دانشمندان : سطح بالای منیزیم در خون تا 40 درصد احتمال مرگ زود رس را کاهش می دهد . دفع کننده کرم است و باعث افزایش وتقویت کننده حافظه است

تخمه خربزه : خون ساز « مغز :

تخمه خربزه بوداده حاوی چربی پروتئین ، آهن ، ویتامین E و فیبر است . تخمه خربزه نیز غنی از مواد معدنی و ویتامین ها است . به خون سازی کمک می کند و خاصیت آنتی اکسیدان دارد .

مضرات مصرف بی رویه تخمه ها : در مصرف انواع تخمه ها محتاط باشید

چرا که زیاده روی در مصرف آن ها به دلیل چربی و کالری بالا منجر به اضافه وزن می شود و نمک به کار رفته در آن ها برای طعم دار شدن ، باعث افزایش فشار خون و برخی عوارض دیگر در بدن خواهد شد . بنا بر این بهتر است از آجیل هائی استفاده شود که طعم دیگری بغیر از شوری برای آن ها در نظر گرفته شده است . مصرف متعادل این خوراکی برای افرادی که به یبوست ، بیماری های التهابی ، سرطان روده بزرگ ، افزایش چربی و فشار خون مبتلا

هستند مناسب خواهد بود ...

خواص لیمو ترش : (گفته ای از خانم دکتر فاطمه مهدی پور)

لیمو ترش ، گنجینه ای از خواصی است که سلامتی را ارتقا می دهد و بسیاری از ناخوشی ها را از ما دور می کند . حتماً شما هم وقتی سرما می خورید ، به سراغ لیمو ترش و عسل می روید . همه ما می دانیم که لیمو ترش منبع ویتامین C می باشد ، اما خواص آن به همین جا ختم نمی شود .

« آتنا » الهه جنگاوری یونانیان ، قدرت ضد زهری لیموترش را ستوده است . یافته های محققان ، حاکی از این است که لیمو ترش خواص شگفت انگیزی دارد به عقیده محققان ، « سیترات سدیم و پتاسیم » موجود در لیموترش اثر شگفت آوری در تصفیه خون دارد . این ترکیبات ، حالت چسبندگی خون را کاهش می دهند . زمانی که خون حالت چسبندگی غیر نرمال نداشته باشد ، به راحتی خون در رگ ها به جریان در می آید و در نتیجه فشار خون نیز کاهش می یابد ، در این حالت نیز سرم خون ، راحت تر از فیلتر جداره عروق میگذرد و مواد مغذی به میزان کافی و مستمر به سلول ها می رسد زیر پوست لیمو ترش ، حاوی میزان کمی ویتامین B1 A B2 و همچنین « فلاوونوئید » ها و « پکتین » می باشد . بخش اعظم لیمو ترش را ویتامین C تشکیل می دهد .

لیمو ترش همچنین حاوی « کاروتنوئید » ها و « کورامین » می باشد ، که همه ی این ترکیبات ، خواص آنتی اکسیدانی دارند و ضد عفونی کننده اند . فراموش نکنید که ویتامین C نقش مهمی در رشد و تقویت استخوان ها و دندان ها داشته ، سلامت بافت های خونی و موی رگ ها را بالا می برد . این ویتامین ، همچنین باعث کنترل فشار و قند خون می شود . از عدسی چشم ، محافظت کرده و باعث تحریک غدد فوق کلیوی و عملکرد تخمدان ها می شود و یکی از

آنتی اکسیدان های قوی می باشد که اثرات منفی استرس های زندگی را کاهش میدهد .

لیمو ترش و لاغری : به عقیده محققان ، ویتامین C موجود در لیمو باعث کاهش هورمون هائی می شود که در مغز وظیفه کنترل و تحریک اشتها را بر عهده دارند ، به همین دلیل مصرف لیمو ترش می تواند به تناسب اندام و لاغری کمک کند . لیمو ترش مانع از انباشتگی چربی ها نیز می شود . آب لیمو ترش تازه با مقداری عسل ، درمان قدیمی گلو درد و عفونت های مجاری تنفسی می باشد .

لیمو ترش و پوست : هیچ چیز مانند لیمو ترش نمی تواند باعث جوانی و شادابی پوست شود . این میوه زرد رنگ باعث می شود که تعادل PH پوست حفظ شود . می توان از ترکیب عسل و لیمو ترش ماسک خانگی تهیه و استفاده کرد . برای درمان زخم ها و جراحات سطحی می توان از چند قطره لیمو ترش برای ضد عفونی زخم استفاده کرد . ترکیب لیمو ترش ، روغن زیتون یا روغن بادام شیرین برای بهبود آگزما مؤثر است .

قدرت ضد عفونی کنندگی لیمو ترش : لیمو ترش ضد عفونی کننده فوق العاده ای است که بطور مؤثر با بیست نوع میکروب مقابله می کند . برای همین می توان با هر نوع بیماری به ویژه بیماری های فصل سرما ، مانند سرماخوردگی و آنفلوآنزا ، مقابله کند . لیمو ترش ، باعث کاهش تب می شود . اگر از عفونت ادراری یا عفونت مثانه و کلیه ها رنج می برید به لیمو ترش اعتماد کنید . ادرار آوری این میوه ، باعث دفع سموم بدن می شود .

ترکیبات لیمو ترش، عفونت و بیماری‌ها مانند اسهال را از دستگاه گوارش دور کرده و سلامت آن را تضمین می‌کند. افرادی که معده حساسی دارند و یا عصبی هستند، نباید لیمو ترش را صبح‌ها و به صورت ناشتا مصرف کنند. بهترین زمان برای مصرف لیمو ترش، بعد از ظهر حدود دو ساعت بعد از غذا می‌باشد. لیمو ترش، در دستگاه گردش خون نیز دخالت کرده و باعث کاهش میزان کلسترول آن می‌شود. منبع: پزشکی سلامت کد نوشته 43512

خواص فلفل دلمه ای: «چه رنگ آن، چه خواصی دارد؟» فلفل دلمه ای یکی از سبزیجاتی است که به علت شکل زیبا، جنس جذاب، طعم متفاوت و رنگ‌های متنوع بسیار مورد توجه قرار دارد. این گیاه، در چهار رنگ مختلف سبز، زرد، نارنجی و قرمز وجود دارد که هرکدام از این رنگها معرف خاصیت ویژه ای از این گیاه است.

ویژگی‌های مشترک در رنگ‌های مختلف فلفل دلمه ای

فلفل دلمه ای به علت دارا بودن آب میان بافتی فراوان، یکی از کم‌کالری‌ترین سبزی‌ها می‌باشد. از نظر طعم، فلفل دلمه ای سبز کمی تلخ‌تر است و فلفل‌های زرد، نارنجی و قرمز شیرین‌تر هستند. فلفل دلمه ای، گیاه تندی نیست. زیرا «کاپسایسین» که باعث طعم تند در فلفل می‌شود، در این فلفل به مقدار بسیار ناچیزی وجود دارد. فلفل دلمه ای سرشار از ویتامین‌های گروه B مانند «تیامین، ریوفلاوین» و ویتامین B6 است که ویتامین‌های مؤثر در تبدیل مواد غذایی به انرژی می‌باشند. فلفل دلمه ای، همچنین گیاهی سرشار از فیبر پروتئین و آهن می‌باشد.

* فلفل دلمه ای قرمز، همان فلفل دلمه ای سبز رسیده است.

* فلفل دلمه ای سبزرنگ وقتی خیلی رسیده می شود به رنگ قرمز تبدیل می شود که رسیده تر ، شیرین تر و با طعمی ملایم تر است .

* ظرفیت آنتی اکسیدانی در فلفل دلمه ای قرمز رنگ بیشتر از فلفل دلمه ای سبز می باشد . در تهیه فلفل دلمه ای قرمز ، باید توجه داشت که رنگ آن روشن و پوست سفتی داشته باشد ، در غیر این صورت به سمت فرایند فساد ، پیش می روند و مواد مغذی شان به شدت افت می کند . این گیاه حاوی بیشترین ویتامین C است فلفل دلمه ای قرمز دارای قوی ترین آنتی اکسیدان است . (لیکوپن) موجود در فلفل دلمه ای قرمز ، آنتی اکسیدانی بسیار قوی است و تحقیقات متعدد ثابت کرده است که لیکوپن از سرطان پروستات و بیماری قلبی پیشگیری می کند . فلفل دلمه ای قرمز 55 تا 75 درصد نیاز روزانه بدن به مواد مغذی مورد نیاز در سلامت استخوان را تامین می نماید به دلیل وجود مقادیر فراوانی از ریز مغذی هائی چون کلسیم ، آهن ، منیزیم ، فسفر ، پتاسیم و روی می باشد .

* ادویه « پاپریکا » از فلفل دلمه ای قرمز رنگ یا فلفل خیلی قرمز گرفته می شود . این ادویه به منظور بهبود طعم ، در غذا ها بسیار کاربرد دارد . این ادویه سرشار از ویتامین A و نیز ویتامین B میباشد که در تقویت سیستم اعصاب و رشد و نمو سلول های بدن مؤثر میباشد .

فلفل دلمه ای سبز ، سرشار از منیزیم : علت رنگ سبز این فلفل دلمه ای ، مقادیر فراوان « کلروفیل » در آن می باشد که در پیوند با منیزیم است . منیزیم در بهبود حافظه و یاد گیری ، اثرات زیادی دارد . همچنین منیزیم در کاهش فشارخون مؤثر است . مقادیر فراوان 6B و منیزیم موجود در فلفل دلمه ای سبز

باعث کاهش اضطراب ناشی از سندرم پیش از قاعدگی می شود. و بمنظور بهبود علائم این سندرم مؤثر می باشد. فلفل دلمه ای سبز، ویتامین فراوانی دارد، که در بهبود عملکرد سیستم ایمنی و محافظت سلولی اثر دارد.

فلفل دلمه ای زرد، سرشار از ویتامین ها: با اینکه فلفل دلمه ای سبز رنگ

متداول ترین نوع فلفل دلمه ای می باشد، اما نوع زرد آن محتوی مقدار بیشتری از انواع ویتامین ها است. فلفل دلمه ای زرد، منبع بسیار خوبی از ویتامین C است. یک فلفل دلمه ای متوسط زرد رنگ، نیمی از نیاز روزانه ویتامین C را برآورده می کند ویتامین C به منظور پیشگیری از آرتрит، سلامت دندان و استخوان، اثر دارد «نیاسین» از ویتامین های گروه B می باشد، به منظور سلامت پوست، سیستم عصبی و سیستم گوارشی مؤثر است همچنین این فلفل سرشار از فولات است که برای پیشگیری از نقایص مادرزادی، کاربرد دارد.

توجه: به طور کلی، انواع فلفل از جمله فلفل دلمه ای جزء مواد غذایی آلرژی زا محسوب می شوند و بهتر است افرادی که پوستی حساس و تحریک پذیر دارند، انواع فلفل های دلمه ای را از رژیم غذایی خود حذف نمایند.

در اسفناج: «ساقه و دمبرگ» و، **در کاهو:** «ساقه وسط» را مصرف نکنید. یک عضو هیات علمی دانشگاه کشاورزی دانشگاه بو علی سینا گفت: تجمع نیترات در سبزی های برگی، بیشتر از سبزیجات میوه ای و پیاز است و از آنجا که نیترات باعث بیماری هائی از قبیل کم خونی، سقط جنین و انواع سرطان ها می شود. ساقه وسط سبزیجاتی مثل کاهو را نباید خورد.

* طبق اظهار نظر دکتر فرشاد دشتی : تجمع نیترات در سبزی هائی مانند کاهو و اسفناج , بیشتر از سایر سبزی ها است .

* نیترات باعث کم خونی , سقط جنین و انواع سرطان ها می شود . میزان مجاز ورود نیترات به بدن هر فرد 3/65 میلی گرم بر هر کیلو گرم وزن بدن , در روز است . با توجه به اینکه میزان مجاز آن نسبت به وزن بدن , سنجیده می شود , مقدار مصرف آن در کودکان هم حائز اهمیت است .

این مدرس دانشگاه , راه های انتقال نیترات به بدن را , آب آشامیدنی و سبزی ها عنوان کرده و می گوید : در مورد آب ها , نظارت زیادی وجود دارد و میزان نیترات در آب اندازه گیری می شود , ولی در خصوص سبزی ها کنترلی صورت نمی گیرد . این در حالی است که در کشور های توسعه یافته بر روی سبزی ها نیز کنترل انجام می شود . این محقق , دلایل تجمع نیترات , در سبزی ها , کار برد زیاد کود های شیمیائی « از ته » در مزارع میداند . چرا که کود های نیتروژنه , باعث افزایش تولید می شود . بنا بر این کشاورزان از این کود , زیاد مصرف می کنند . میزان مجاز نیترات در کشور های مختلف فرق دارد . به طوری که در برخی کشور ها , میزان نیترات مجاز در اسفناج 400 PPM و برای کاهو 1000 PPM تعیین شده , در حالی که در کشور ما نیترات موجود سبزی ها , خیلی بیشتر از حد مجاز است . این مدرس دانشگاه , می افزاید : نگهداری سبزی ها به صورت پخته در فریزرنیز باعث ترکیب نیترات با اسید های آمینه میشود و ماده ای به نام نیتروزامین تولید میکنند این ماده سرطان زاست و فرایند تولید آن در یخچال و فریزر رخ می دهد

میگرنی ها , این میوه را بیشتر مصرف کنند

« انگور قرمز »

ماده فعالی که در انگور قرمز، وجود دارد، اثر ضد التهابی دارد و می تواند با کاهش سطح التهاب در افراد مبتلا به میگرن، موجب کاهش حملات آن ها شود. دکتر نیاز محمد زاده هنرور، عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی دانشگاه تهران، اظهار می دارد، آب انگور یک « فیتوکمیکال » بسیار مهمی به نام « رزوی لیتور » دارد، که نقش زیادی در بهبود عملکرد عروق دارد و باعث کاهش التهاب در بدن می شود.

وی می افزاید: یکی از ویژگی های افراد میگرنی این است که میزان التهاب در بدن آن ها افزایش پیدا می کند. به نظر می رسد، ماده فعالی که در انگور قرمز وجود دارد و اثر ضد التهابی در بدن دارد، می تواند با کاهش سطح التهاب در افراد مبتلا به میگرن، موجب کاهش حملات گردد. اما اینکه در همه ی افراد دیگر مؤثر باشد، درست نیست. چون هر فردی که میگرن دارد ممکن است علامت جداگانه ای از خود نشان دهد.

وی اظهار می دارد: آسم یک ویژگی التهابی و انقباضی در عروق دارد. ماده ی فعالی که در انگور قرمز وجود دارد و (رزوی لیتور) نامیده می شود، می تواند باعث گشاد شدن عروق گردد. میزان التهاب را در کودکان آسمی کم کند و نقش مؤثری در کاهش عود این بیماری دارد. این متخصص، در پایان خاطرنشان می کند، مصرف میوه ها در مقدار زیاد، به دلیل اینکه « فروکتور » آن ها بالاست، می تواند موجب چاقی، بالا رفتن قند خون و افزایش تری گلیسیرید گردد. مصرف همه میوه ها از جمله انگور، باید در مقدار مشخص

صورت گیرد . اما مصرف بالای سبزیجات چندان ضرری ندارد
منبع : باشگاه خبر نگاران .

روغن خردل , دشمن چین و چروک و شوره سر

روغن خردل که سرشار از ویتامین ها و پروتئین است , در برخی کشور ها به ویژه در فصل سرما , بسیار پر مصرف است . اما به چه دلیل از روغن خردل در فصل سرما استفاده می شود ؟ در این مطلب به نقل از سایت « هلث نیوز » به این سؤال پاسخ داده شده است . با سرد شدن هوا , پوست , زبر و خشک می شود , و تاثیر گذاری انواع مرطوب کننده ها , برای مقابله با خشکی پوست کوتاه مدت است در این شرایط روغن خردل را به دست و صورت بمالید و پس از چند دقیقه بشوئید . پوست نرم می شود و لکه های خشکی نیز از بین خواهد رفت . در این فصل پوست دچار خارش , مستعد به جوش و لکه های تیره می شود که به راحتی , با مصرف این روغن , قابل رفع است . این روغن غلیظ که حاوی ویتامین و پروتئین است , به گردش خون کمک می کند و ظاهر پوست را بهبود می بخشد . با استفاده منظم از این روغن , پوست شاداب و علائم پیری از جمله چین و چروک لکه های تیره و ... نیز بر طرف می شود . خردل , تیرگی پوست را به علت قرار گرفتن در معرض نور خورشید بر طرف می کند , کافی است هفته ای 2 تا 3 بار , این روغن را در قسمت های مؤثر بمالید , تا سوختگی از بین برود . برای رفع ریزش مو , شوره سر و مشکلات پوست سر , کافی است , پوست سر و موها را با این روغن به آرامی ماساژ دهید و پس از نیم ساعت بشوئید . این روغن با سفیدی زود رس , ریزش مو , شوره سر و ...

مقابله می کند و در حفظ سلامت سیستم گوارشی مؤثر است . با تنظیم گردش خون و دفع ضایعات ، به بدن کمک می کند . بنا بر این حتما در برنامه غذایی ، از این روغن استفاده شود ..

خواص ریواس : « ریواس دوست پوست »

ریواس گیاهی ترش مزه است که در پخت برخی غذاها از آن استفاده می شود ریشه و برگ آن ، به علت داشتن مقادیر بالای اسید « آگزالیک » مصرف نمی شود . این گیاه که اغلب قرمز رنگ است ، به رنگ های صورتی و سبز نیز یافت می شود . هر چه ساقه آن قرمز تر باشد ، ریواس شیرین تر است . به نقل از سایت « یاهو نیوز » ریواس عامل ضد باکتریائی و ضد قارچی است . ویتامین A موجود در آن که آنتی اکسیدان طبیعی است ، با خنثی کردن ، رادیکال های آزاد علایم پیری ، از جمله چین و چروک را به تاخیر می اندازد استفاده موضعی ، از آن برای مقابله با عفونت پوستی توصیه شده است . برای رسیدن به وزن ایده آل ، ریواس را به برنامه غذایی خود اضافه کنید . هر 100 گرم ریواس ، حاوی 21 کالری است ، سرشار از فیبر غذایی ، ماده کانی ویتامین ها و آنتی اکسیدان های « پلی فنولیک » است . عملکرد ترکیبی این ماده سرعت سوخت و ساز بدن را بالا می برد و چربی اضافه را دفع می کند . غنی از ویتامین K است . مصرف منظم ریواس ، بروز بیماری های متعدد چشمی را به تاخیر می اندازد . با کنترل میزان کلسترول ، به سلامت قلب کمک می کند . ویتامین K موجود در آن ، برای سلامت دندان ها و استخوان ها مفید است . منبع : پزشکی و سلامت

. کد 43510

خواص و فواید درمانی هندوانه: هندوانه حاوی میزان بالایی از سدیم و

پتاسیم است. به همین دلیل از بدن در برابر بیماری مختلفی مانند آسم و برخی سرطان‌ها مانند سرطان روده و پروستات، محافظت می‌کند.

دکتر حسینی، متخصص طب سنتی، معتقدند: هندوانه از بدن در برابر بیماری‌های مختلفی مانند آسم، سکته قلبی و برخی سرطان‌ها مانند سرطان روده و سرطان پروستات محافظت می‌کند.

وی در گفتگو با «فارس نیوز» ادامه می‌دهند: هندوانه میوه‌ای است که مزاج سرد و تر دارد و رنگ آن در ویتامینش تاثیر ندارد. به همین دلیل مهم است که هندوانه باید کاملاً رسیده و شیرین باشد. هندوانه دارای آنتی‌اکسیدانی به نام «لیکوپن» است که رادیکال‌های آزاد و مضر را از بین می‌برد، به همین دلیل از وقوع سکته قلبی جلوگیری می‌کند و به کاهش خطر سرطان پروستات هم کمک می‌کند. هندوانه باعث رقیق شدن خون می‌شود و مصرف آن برای افرادی که خون غلیظ دارند مناسب است. همچنین، چون برای تعدیل مزاج مناسب است، افرادی که صفرا در معده و کبدشان زیاد تولید می‌شود، بیشتر از این میوه مصرف کنند.

در ادامه، این متخصص طب سنتی می‌افزایند: بهترین زمان خوردن هندوانه بین دو وعده غذایی می‌داند. زیرا مصرف هندوانه بلافاصله بعد از خوردن غذا، باعث اختلال در هضم غذا می‌شود، در حالت ناشتا مخصوصاً در هوای گرم یا در هنگام تشنگی مضر است. خوردن هندوانه برای افراد سرد مزاج، یا کسانی که معده سرد دارند، مضر است و در طولانی مدت، باعث ضعیف شدن عملکرد هضم و درد مفاصل می‌شود. بنا براین بهتر است این افراد، به همراه هندوانه، عسل و قند مصرف کنند. افرادی که مشکل طحال دارند، بعد

از خوردن هندوانه، احساس درد، یا نفخ در محل چپ شکم و ایجاد تیرگی در رنگ بدن یا سفیدی چشمان می کنند. هندوانه در افرادی که آلرژی یا حساسیت فصلی یا غذائی دارند ممنوع است. هندوانه می تواند به بهبود درد ماهیچه ها، درمان اختلال نعوظ در مردان و پیشگیری از بعضی از بیماری های قلبی و عروقی کمک کند. هندوانه بهتر است بجای یخچال، در درون دمای اتاق نگهداری شود.

خوشمزه ترین داروی دیابت

پزشکان در جدید ترین تحقیقات خود، پی برده اند که مصرف کاکائو خالص و بدون شیرینی، می تواند به عنوان یک دارو برای بسیاری از بیماری ها از جمله دیابت مفید باشد. بر اساس این پژوهش جدید، دانشمندان دریافته اند که مصرف کاکائو تلخ و با مقدار بسیار کمی شکر به عنوان طعم دهنده و شیرین کننده می تواند باعث رفع مشکل فشار خون بالا به ویژه در سالمندان شود. گفتنی است، بر اساس این تحقیق مصرف شکلات تلخ می تواند باعث بهبود حساسیت انسولین به ترشح مناسب و در نتیجه کاهش خطر ابتلا به دیابت شود. بررسی ها نشان می دهند که پزشکان، درصدد آزمایش شیوه جدیدی برای درمان و مقابله با بیماری های قلبی، عروق و همینطور دیابت، با استفاده از شکلات و کاکائوی تلخ هستند. پزشکان، درصدد از این کشف در درمان بیماری های مغزی که در ارتباط مستقیم با بیماری های قلبی عروقی است استفاده و مصرف کاکائو تلخ را به افراد، در صورت عدم داشتن منع پزشکی، توصیه می کنند.

این مطلب را فقط مردان بخوانند

کلم بروکلی: یکی از بهترین سبزیها برای آقایان به شمار می رود. این سبزی که در گروه سبزی های برگ سبز تیره جای می گیرد، سرشار از ویتامین C، بتاکاروتن و پتاسیم است و به همین دلیل مصرف منظم آن، می تواند خطر ابتلا به سرطان های مثانه، روده بزرگ و پروستات را در مردان کاهش دهد.

اسید های چرب: اسید های چرب اُمگا3 موجود در ماهی های مختلف، نوعی چربی چند زنجیره ای اشباع نشده هستند که می توانند به حفظ سلامت قلب، افزایش قدرت سیستم ایمنی بدن و کاهش خطر ابتلا به سرطان پروستات در آقایان کمک کند. این اسید های چرب، باعث کاهش تری گلیسیرید خون و درد بدن ورزشکاران هم می شوند. ماهی های سالمون، کلیکا، ساردین، قزل آلا و شاه ماهی، از مهم ترین منابع این گروه از اسیدهای چرب است.

تخم مرغ: این ماده غذایی از منابع مناسب پروتئین، بیوتین و آهن است، که همه آن ها در روند رشد مو تاثیر دارند و از ریزش مو که در مردان بیشتر دیده می شوند جلوگیری می کنند. کم خونی هم می تواند باعث ریزش مو شود. خوردن تخم مرغ که منبع آهن است می تواند از بروز این مشکل، جلوگیری کند.

گوجه فرنگی: گوجه فرنگی به دلیل داشتن لیکوپن فراوان، برای سلامت مردان بسیار مفید است. لیکوپن، با خاصیت آنتی اکسیدانی که دارد، از بروز سرطان پرستات و کولون جلوگیری می کند و با کاهش سطح کلسترول خون، احتمال ابتلا به بیماری های قلبی و سکنه را کاهش می دهد.

آب انار : آب انار منبع آنتی اکسیدان ها ، ویتامین ها و مواد معدنی است . سطح کلسترول و فشار خون را پائین می آورد . نتایج بررسی ها نشان داده ، نوشیدن یک لیوان آب انار ، می تواند بطور قابل ملاحظه ای از پیشرفت سرطان پروستات جلوگیری کند .

تخمه کدو : مصرف این دانه به دلیل داشتن « روی » بسیار مفید است . دریافت به اندازه این ماده معدنی در حفظ باروری و سلامت جنسی مردان مؤثر است و قوای جنسی آن ها را تقویت می کند . تخمه کدو و حتی گوشت قرمز و جو که منابع عالی روی محسوب می شوند ، به مردان توصیه می شود .

سبزی های ، برگ سبز : این سبزی ها از منابع مناسب ماده معدنی منیزیم هستند که دریافت آن به سلامت استخوان ها ، تامین انرژی و بهبود عملکرد عضلات کمک می کند . نتایج مطالعات نشان داده اند که دریافت این ماده ، معدنی ، حتی خطر ابتلا به سرطان کولون را کاهش میدهد

سبزی به غذا اضافه کنید : سبزی تازه به سلامت قلب مردان کمک میکند زیرا باعث کاهش کلسترول خون می شود . عادت به خوردن سبزی تازه از بروز عوارض ناشی از کلسترول و فشارخون بالا پیشگیری می کند .

موز : موز از بهترین منابع غذایی دریافت پتاسیم و افزایش انرژی بدن است است این میوه ، سرشار از پتاسیم و منگنز ، می تواند باعث تنظیم ضربان قلب و کاهش خطر ابتلا به حمله های قلبی شود . موز منبع خوبی برای دریافت ویتامین B6 هم محسوب میشود و به همین دلیل می تواند باعث تقویت سیستم ایمنی بدن و بهبود کارکرد گلبول های قرمز خون شود.

مغزها : انواع مغزها ، سرشار از آنتی اکسیدان های مختلف ، منگنز و سلنیوم هستند . به همین دلیل مصرف مداوم آن ها به صورت خام می تواند تا حد قابل قبولی شانس ابتلا به انواع سرطان ها را کاهش دهد و به حفظ سلامت پروستات نیز کمک کند . به علاوه ، سلنیوم ، می تواند کلسترول بد خون را هم کم کند و خطر گرفتگی عروق و ابتلا به بیماری های قلبی را در مردان کاهش دهد .

غلات سبوس دار : معمولا بیشتر آقایان در طول روز فیبر غذائی و کربوهیدرات کافی مصرف نمی کنند ، به همین دلیل هم متخصصان تغذیه به آن ها پیشنهاد می کنند . یک وعده غلات سبوس دار مصرف کنند ، که می تواند شامل نان هائی چون سنگگ ، تافتون ، بربری ، برنج یا ماکارونی قهوه ای و ذرت شیرین باشد . غلات سبوس دار ، می توانند به حفظ سلامت قلب و ساخت عضله در بدن کمک کند . آن ها حاوی ویتامین های گروه B هم هستند و به همین دلیل باعث کاهش کلسترول بد خون در بدن مردان می شوند .

خوراکی های مفید ، برای بیماری های ریه

به گفته متخصصان سلامت و تغذیه ، مصرف گریپ فروت ، موز ، ماهی و پنیر در بهبود علائم بیماری مزمن انسدادی ریه مؤثر است . به گزارش « ایسنا » در این بررسی که اطلاعات مربوط به رژیم غذائی 2167 فرد مبتلا به بیماری مزمن انسداد ریه در امریکا و اروپا مورد مطالعه قرار گرفت ، مشخص شد در عملکرد ریه ها و تعداد گلبول های سفید خون افرادی که یکی از این خوردنی ها را مصرف کرده اند ، بهبودی حاصل شده است .

« کورین هانسون » متخصص ارشد این مطالعه ، اظهار داشته : رژیم غذائی ، می تواند یک عامل خطرزای بالقوه ، در ابتلا و نیز تشدید بسیاری از بیماری ها

باشد. شواهد علمی نیز وجود دارند که تأیید می کنند، نوع رژیم غذایی در ابتلا به بیماری مزمن انسدادی ریه و شدت علائم بالینی این بیماری نقش دارد. اما از سوی دیگر در این آزمایش که با هدف بررسی ارتباط بین رژیم غذایی با بیماری مزمن انسدادی ریه انجام گرفت، آشکار شد، افرادی که یک روز قبل از آغاز آزمایش، گریپ فروت، موز، ماهی یا پنیر مصرف کرده بودند، عملکرد ریه هایشان در آزمایش های استاندارد، بهتر بوده، سریع تر راه می رفتند و شاخص های التهابی در خون آنان نیز به مراتب کمتر بوده است. بنا به گزارش ایسنا، به نقل از مدیکال دیلی، متخصصان معتقدند، در حالی که رابطه علت - معلولی مصرف این خوردنی ها با بهبود بیماری مزمن انسدادی ریه تأیید نشده، اما می توان خواص آنتی اکسیدانی و ضد التهابی این چهار ماده غذایی را دلیل این رابطه دانست. کد خبر 34772. خرداد 92

زردچوبه با کاربرد دارویی

بررسی های جدید نشان می دهند که زردچوبه به پیشگیری و درمان برخی بیماری های مفصلی مثل آرتريت روماتوئید، که نوعی بیماری مفصلی التهابی است و پوکی استخوان کمک می کند. از سالها پیش در طب سنتی، به ویژه در آسیا، ریشه زردچوبه، به عنوان یک روش درمانی، برای بهبود التهاب مفاصل کاربرد داشته است. ماده مؤثر زردچوبه ترکیبی بنام «کارکامین» است. امروزه مکمل های غذایی، حاوی کارکامین تولید شده است. زیرا بر اساس مطالعات، این ترکیب، دارای خواص ضد التهابی می باشد. برای انجام این تحقیق در مرکز پژوهش طب گیاهی «آریزونا» عصاره های مختلفی از زرد چوبه تهیه

گردید. نتایج، نشان داده که این ماده علائم التهاب مفصلی را کاهش می دهد. این محققان، معتقدند که احتمالاً، روزانه 1/5 گرم کارکامین برای کاهش التهاب مفاصل مورد نیاز است، که این مقدار در حدود 10 برابر مصرف روزانه زردچوبه یک فرد عادی است. بنا بر این بهترین راه برای تامین ای مقدار کارکامین استفاده از مکمل های غذایی است. به گفته متخصصان: احتمالاً سایر مواد آنتی اکسیدانی موجود در زردچوبه، به جز کارکامین هم دارای خواص ضد التهابی هستند و این مواد همراه با کارکامین واکنش های التهابی رامهار می کنند.

چرا باید سیر را ناشتا خورد؟

بدون شک راجع به خواص بی نظیر سیر زیاد شنیده اید حتی میدانید که قرنهایست از سیر به عنوان یک ماده غذایی درمانگر با خواص دارویی زیاد استفاده می کنند. سیر، گیاهی بومی هند است. اگر به صورت ناشتا مصرف بشود مانند یک آنتی بیوتیک کاملاً طبیعی، عمل می کند. اما چرا ناشتا؟ به خاطر اینکه صبح ها بصورت ناشتا، باکتری ها مقاومت کمتری دارند و سیر با سرعت بیشتری روی آن ها تاثیر می گذارد.

هزار ویک خاصیت سیر: وقتی که سیر را بصورت ناشتا میل می کنید، در واقع، بدن تان را سم زدائی کرده اید. با همین کار ساده، تمامی انگل ها و کرم های موجود در روده را بیرون رانده و سدی در برابر بیماری هائی مانند دیابت، فشار خون بالا و برخی از سرطان ها ایجاد می کنید. خوردن سیر بصورت

ناشتا ، همچنین روی جریان خون نیز تاثیر می گذارد . این ماده غذایی فشار خون را کاهش می دهد و باعث هضم راحت غذا می شود .

نتایج پژوهشی که در سال 2001 انجام شده است ، نشان میدهد ، افرادی که بطور مرتب سیر می خورند ، سه برابر کمتر از بقیه دچار سرماخوردگی می شوند . سیر باعث بهبود عملکرد قلب ، کبد و کیسه صفرا می شود . برای مقابله با اسهال ، مشکلات عصبی ، بی اشتها ، استرس و آکنه نیز مفید است . اگر می خواهید بیماری هائی مانند سل ، سینه پهلو ، سرماخوردگی ، نقرس ، برونشیت ، برونشیت مزمن ، مشکلات ریوی آسم ، هموروئید « بواسیر » ، پیوست ، عفونت گوش و سیا سرفه از شما و اطرافیانتان دور باشد ، سیر را در یابید . نتایج پژوهش ها نشان می دهند ، افرادی که بطور مرتب و به میزان کافی سیر مصرف می کنند ، کمتر در معرض برخی از سرطان ها قرار می گیرند . به عقیده محققان سیر همچنین ، می تواند از بافت های کبد ، در برابر ترکیبات سمی محافظت کند . سیر باعث افزایش قدرت باروری و کاهش قند خون شده و پیری را به تاخیر می اندازد . البته این ها ، تنها گوشه ای از خواص کم نظیر سیر بودند که بطور خلاصه اشاره شد .

روش مصرف درست سیر : سیر دارای دو ترکیب مهم ، بنام های

(آلیمیلن) و « دی آلیل دی سولفید » می باشد که خواص درمانی دارند . اگر هر روز صبح در حالت ناشتا بطور مرتب سیر مصرف شود ، به طبعی ترین شکل ممکن ، عمر طولانی همراه با سلامتی و تندرستی خواهید داشت .

اگر از بوی آن خوشتان نمی آید و یا معده حساسی دارید ، می توان از مکمل های غذایی سیر که بصورت قرص در داروخانه ها به فروش می رسد ، استفاده کرد . باید بدانید که ، گذاشتن سیر روی دندان که درد می کند ، باعث تسکین

آن می شود. می توانید از این گیاه استفاده موضعی نیز بکنید، و آن را بصورت مرهم برای تسکین، جای نیش برخی حشرات موزی و یا برای خلاص شدن از شر زگیل استفاده کنید. برای رفع سرماخوردگی، کافی است که یک عدد سیر پوست کنده را در آب گرم بجوشانید و با آن بخور دهید. مصرف آن نیز باعث تقویت سیستم ایمنی بدن و پیشگیری از سرماخوردگی می شود. اگر از روماتیسم رنج می برید، سیر را داخل روغن زیتون «له» کنید و هر روز صبح آن را به مناطق درد ناک بمالید. اگر گویشتان دچار عفونت و ورم شده است، سیر را «له» کنید و آب آن را صاف کنید، یک یا دو قطره از این آب را داخل گوش تان بچکانید.

برای فراموشی و مشکلات حافظه، یک کیلوگرم سیر را پوست کنده و ریز ریز کنید، سپس آن ها را با آب 24 عدد لیمو ترش مخلوط کرده و داخل یک ظرف شیشه ای در بسته بریزید، اجازه دهید، به مدت 24 روز بماند تا خواص آن کاملا آزاد شود، سپس هر روز بصورت ناشتا، یک قاشق چای خوری، از این ترکیب را بنوشید.

برای مقابله با سنگ کلیه، دو قاشق غذا خوری سیر خورد شده را در یک چهارم لیتر آب به مدت 20 دقیقه بجوشانید، محلول را صاف کنید، و یک فنجان صبح به صورت ناشتا و یک فنجان، شب قبل از خواب میل کنید.

چهار دسته غذا هائی که شکم را بزرگ می کنند

بنا به گزارش انجمن سرطان امریکا، ازدیاد چربی های شکم، خطر ابتلا به سرطان سینه در زنان را افزایش می دهد. مرد ها هم باید مواظب چربی های شکمشان باشند، زیرا افزایش چربی های شکم، خطر ابتلا به حمله قلبی، سکتته

دیابت نوع دوم و چند نوع سرطان را افزایش می دهد .

کالری های مایع : وقتی قصد دارید وزن کم کنید و چربی ها را بسوزانید ، باید مواظب کالری ها باشید . برای اینکه چربی شکم را آب کنید ، باید مصرف نوشیدنی های پر کالری ، مثل نوشابه ، آبمیوه را محدود کنید . به این ترتیب می توانید میزان مصرف کالری را تا چند در صد کالری کاهش دهید .

غذا های بی خاصیت : وقتی قصد دارید کالری مصرف خود را کاهش دهید ، باید از خوردن فست فود ها و شیرینی ها پرهیز کنید ، این غذا ها سرشار از کالری هستند ، اما ارزش غذایی بسیار کمی دارند .

لاکتوز : بسیاری از افراد به لاکتوز موجود در محصولات لبنی حساس هستند و حتی آن هائی که از مصرف این محصولات لذت می برند و دچار حالت تهوع نمی شوند ، گاهی اوقات بعد از مصرف این محصولات دچار نفخ خفیف شکم میشوند که باعث می شود شکمشان بزرگ به نظر برسد .

سدیم : مصرف سدیم به مقدار زیاد ، باعث می شود که بدن ما آب بیشتری در خود نگه دارد . بنا بر این ، وقتی قصد دارید شکمتان را آب کنید ، از مصرف سدیم « نمک » پرهیز کنید .

معجزه 8 ادویه در لاغری

فلفل قرمز : فلفل قرمز با عنصر اصلی خود ، یعنی « کیسایسین » بدن را گرم کرده و به سوزاندن چربی کمک و اشتها را سرکوب می کند . همچنین با توجه به پژوهش های انجام شده ، در دانشگاه « باردو » با افزایش سوخت و ساز بدن

سبب می شود بدن کالری بیشتری بسوزاند .

دارچین : دارچین قند خون و کلسترول « LDL نوع بد » خون را کاهش می دهد , مطالعات نشان میدهند , که این ماده می تواند سوخت ساز بدن و سطح انسولین را افزایش دهد و این یعنی کاهش احتمال ابتلا به دیابت است . برای ایجاد طعم شیرینی , از دارچین استفاده کنید .

فلفل سیاه : این ادویه , محبوب خانواده ها , می تواند سوخت و ساز بدن را از طریق ماده اصلی آن , یعنی « ببرین » افزایش دهد . فلفل سیاه , نه تنها به بهبود هضم غذا کمک می کند , بلکه موجب افزایش سرعت سوزاندن چربی نیز می گردد . بر اساس تحقیق در « اوکلاهما » , در واقع فلفل سیاه می تواند به طور بالقوه به اندازه راه رفتن به مدت 20 دقیقه کالری بسوزاند .

خردل : در واقع یک ماده عالی برای کاهش وزن است . محققان مؤسسه , پلی تکنیک دانشگاه آکسفورد انگلستان می گویند : یک قاشق چای خوری , می تواند سرعت متابولیسم را تقریباً 25 درصد افزایش دهد .

زردچوبه : این ادویه نارنجی روشن به شکستن چربی و به تنظیم متابولیسم بدن کمک می کند . با توجه به تحقیقات دانشگاه « کلمبیا » زردچوبه همچنین در کاهش خطر ابتلا به دیابت مؤثر است .

زنجبیل : مطالعات نشان می دهند که زنجبیل می تواند اشتها را سرکوب کرده و به هضم غذا کمک کند , سموم را از بدن خارج کرده و با بالا بردن درجه حرارت بدن به افزایش متابولیسم منجر شود .

هل : هل موجب افزایش متابولیسم و کاهش چربی اشباع شده می گردد . همچنین می تواند به هضم سالم غذا کمک کند .

زیره : زیره ضمن اینکه به مراحل هضم غذا و تولید انرژی کمک می کند سیستم ایمنی بدن را نیز تقویت می کند . با توجه به برخی از پژوهش ها همچنین ممکن است برای کسانی که مبتلا به آسم ، ورم مفاصل ، بیماری های کلیه و سرطان روده بزرگ هستند نیز مفید باشد .

بعد از غذا نفخ می کنید ؟

این میوه را بخورید : کیوی حاوی آنزیمی است که به هضم پروتئین های گوشت قرمز ، محصولات لبنی و ماهی کمک می کند .

به عقیده محققان « نیوز لندی » ، این میوه خوشمزه ، حاوی آنزیم مؤثری است که روند هضم گوشت ، ماهی و محصولات لبنی را سرعت بیشتری می دهد . کیوی سرشار از ویتامین C می باشد . میزان این ویتامین در کیوی ، حتی بیشتر از پرتقال است . اگر این میوه به همراه توت فرنگی خورده شود ، آنتی اکسیدان های زیادی به بدن میرسد . محققان به این نتیجه رسیده اند که وجود آنزیم «آکتینیدین» کیوی باعث هضم سریع تر پروتئین های حیوانی می شود این آنزیم پروتئین ها را سریع از دیگر آنزیم های گوارشی هضم می کند . در واقع محققان به این نتیجه رسیدند که به کمک کیوی دیگر بعداز مصرف محصولات لبنی ، گوشت قرمز و ماهی ، دچار سنگینی معده و نفخ نمی شویم . اگر پروتئین ها سریع تر در معده هضم شوند ، راحت تر و سریع تر هم جذب روده شده و مورد استفاده ی بدن قرار می گیرند . داخل معده فعالیت های آنزیمی مختلفی وجود دارد که به عمل هضم کمک می کند . زمانی که معده زود تر خالی شود ،

باعث می شود که احساس ناخوشایند معده کاهش یابد ، برای همین هم مصرف میوه ای مثل کیوی بعنوان دسر ، می تواند به هضم غذا های سرشار از پروتئین کمک کند . به عقیده محققان ، یک عدد کیوی می تواند احساس ناخوشایند نفخ و مشکلات معده را کاهش دهد . باید توجه داشت که خوردن کیوی ، می تواند در بچه های کم سن و سال حساسیت ایجاد کند .

چگونه کالری کمتری دریافت کنیم

پزشکان به افرادی که دنبال شیوه ای جدید و البته مؤثر برای کاهش حجم کالری مصرفی در طول روز هستند ، توصیه می کنند ، که آرام غذا بخورند و از غذا خوردن سریع و با عجله بپرهیزند . در این مطالعه دو گروه کوچک از افراد باوزن طبیعی و همچنین افراد مبتلا به چاقی ، با اضافه وزن تشکیل شد و برای آنان شرایطی فراهم شد تا در محیط آرام و با سرعت پائین مواد خوراکی را مصرف کنند و در مرحله بعد ، تمامی آنان مجبور بودند در محدودیت زمانی و با سرعت بالا غذا بخورند .

بنا به اظهار « مینا شاه » محقق این مطالعه از دانشگاه تکزاس : نتایج آزمایش ها تائید کرده ، تمام شرکت کنندگان ، هنگامی که با سرعت پائین تر غذا می خوردند احساس گرسنگی کمتری داشتند ، اما با این حال در افرادی که وزن طبیعی داشتند ، میزان کالری دریافتی به طور چشمگیری کاهش یافت .

این محقق اظهار داشت : یکی از دلایل احتمالی در کاهش میزان کالری دریافتی این می تواند باشد که خوردن مواد غذایی با سرعت پائین به افراد اجازه می دهد تا احساس گرسنگی و سیری را درک کنند . همچنین به نظر می آید که آرام غذا خوردن ، میزان آب دریافتی و پر شدن معده را افزایش می دهد و در عین حال

بر نوعی فرایند بیولوژیک که تعیین کننده حجم غذای مصرفی است، تاثیر می گذارد. محققان معتقدند، در حالی که کمتر از 15 درصد مردم آمریکا در اوائل دهه 1970 میلادی چاق بودند، این رقم تا سال 2010 میلادی تقریباً 36 درصد افزایش یافته است.

ذغال اخته را بشناسید

ذغال اخته گیاهی است که بصورت درخت یا درختچه، کنار جریان آب می روید این گیاه دارای گل های زرد رنگ است و میوه نرسیده آن به علت داشتن اسید زیاد، بسیار ترش است. ولی میوه رسیده آن به رنگ قرمز روشن و شیرین است

خواص ذغال اخته: از آن جا که مقدار « فروکتوز و گلوکز » آن کم است

مصرف آن برای افراد چاق و بیماران دیابتی توصیه می شود. ذغال اخته تب بر است و از اسهال پیشگیری می کند. ذغال اخته خاصیت آنتی بیوتیک دارد. از عفونت مجاری ادرار پیشگیری می کند. مصرف ذغال اخته، بیماری های قلبی را کاهش می دهد. کلسترول خون را پائین می آورد و از تشکیل سنگ کلیه جلوگیری می کند و باعث خواب راحت می شود.

معرفی ویتامین ضد آلزایمر: آلزایمر یک بیماری عصبی پیشرونده

همراه با زوال تدریجی عقلی و از دست دادن حافظه بوده و درمان قطعی ندارد مطالعات انجام شده در دانشگاه کلمبیا، نشان داد که اسید فولیک یا « ویتامین

9B » از بیماری آلزایمر پیشگیری می کند. برای انجام این تحقیق 965 فرد

میان سال سالم، به مدت 7 سال مورد بررسی قرار گرفته و رژیم غذایی آن ها

به ویژه میزان دریافت ویتامین های گروه B ثبت گردید . در پایان پژوهش 192 نفر به آلزایمر مبتلا شده بودند . نتایج نشان داد , در افرادی که به میزانه کافی ویتامین های گروه B , به ویژه اسید فولیک در یافت می کردند خطر ابتلا به بیماری آلزایمر , 50 درصد کمتر است . متخصصان معتقدند , مکانیسم این ویتامین در پیشگیری از آلزایمر ناشی از اثر آن در کاهش « هموسیستئین » خون و جلوگیری از تخریب سلول های عصبی است .

اسید فولیک , یا فولات « ویتامین B9 » یکی از ویتامین های گروه B است . در جگر , گوشت ها , شیر , پرتقال , حبوبات , سویا , غلات و سبزیجات با برگ های سبز تیره , مانند کلم بروکلی یافت می شود .

از این خوراکی بد بو , غافل نشوید

پیاز از قدیمی ترین سبزی هائی است که بشر استفاده می کند . از این سبزی نه تنها برای طعم دادن به غذا , بلکه حتی برای بسیاری , حکم طلا داشته و آن را در داد و ستد ها یشان بکار می برده اند . ارزشی که قدما , برای پیاز قائل بودند بی دلیل نیست , زیرا تحقیقات گسترده پژوهشگران در دهه اخیر از حقایقی جالب در این زمینه پرده برداشته اند .

پیاز ضد انعقاد است : پیاز قرمز می تواند به حفظ کلسترول خون کمک کند و از ابتلا به بیماری های قلبی پیشگیری کند . محققان با انجام مطالعاتی روی حیوانات متوجه شدند , مصرف پیاز قرمز بعد از 8 هفته , می تواند کلسترول بد را در بدن به میزان 20 درصد کاهش دهد , اما در همین دوره زمانی هیچ تغییری در میزان کلسترول های خون بدن به وجود نمی آورد .

فلاونوئیدی به نام روتین که به وفور در خانواده پیازها و سیب وجود دارد از تشکیل لخته های خونی در عروق پیشگیری می کند .

پیاز ضد سرطان است : محققان دانشگاه کورنل، بعد از مطالعات، تاثیر پیاز بر رشد سلولی و تخریب رادیکال های آزاد ، در سال 2004 اعلام کردند موسیر و انواع پیاز ، به دلیل خواص آنتی اکسیدانی برجسته ، تاثیر ویژه ای بر کاهش پیشرفت سرطان کبد دارند و از رشد سلول های سرطانی پیشگیری می کنند و مصرف منظم پیاز به میزان 2 بار در هفته ، خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ را کم می کند .

پیاز خون ساز است : اسید فولیک یا ویتامین 9B یکی از ترکیب های مورد نیاز مغز و تضمین کننده سلامت روان و احساس افراد است . نصف پیمانه آب پیاز « 125 میلی لیتر » می تواند 9 درصد نیاز روزانه بدن به اسید فولیک را تامین کند . بنا بر این عادت به خوردن پیاز توصیه می شود .

پیاز ضد درد است : براساس تحقیقی کلینیکی که در سال 1990 در داکوتای شمالی انجام شد ، زنانی که رژیم غذایی غنی از منگنز دارند ، کمتر دچار علائم نشانگاه قبل از قاعدگی ، مثل درد های شکمی یا بدخلقی می شوند . زیرا پیاز یکی از منابع خوب منگنز بشمار می رود . این ماده معدنی مانند یک ضد درد عمل می کند .

پیاز استخوان ساز است : طبق تحقیقات پژوهشگران دانشکده پزشکی جنوب کالیفرنیا ، که مشروح آن در سال 2009 منتشر شده ، تراکم استخوان ها در زنانی که روزی یک پیاز مصرف می کنند ، 5 درصد بیشتر از زنانی است که یک بار پیاز می خورند . از سوی دیگر ، در زنانی که مرتب پیاز مصرف می

کنند در مقایسه با زنانی که پیاز نمی خورند ، احتمال شکستگی لگن 20 درصد کاهش می یابد . بنا بر این به خانم ها توصیه می شود ، برای پیشگیری از ابتلا به پوکی استخوان ، خوردن پیاز را به یکی از عادت های غذایی خود اضافه نمایند .

پیاز ضد فشار خون : پیاز مانند سیب ، منبع بسیار خوب نوعی آنتی اکسیدان ، به نام « کریستین » است . تحقیقات پژوهشگران که نتایج آن سال 2007 منتشر شده ، نشان داد کرسستین ، تاثیر ویژه ای بر کاهش فشار خون دارد و از تخریب دیواره عروق پیشگیری می کند و به این ترتیب خطر بروز بیماری های قلبی عروقی را کاهش می دهد .

چگونه پیاز بیشتر بخوریم : پیاز را به صورت خام یا پخته می توان مصرف کرد ولی یادتان باشد که پیاز خام ، آنتی اکسیدان های بیشتری دارد البته پخت و پز ، میزان آنتی اکسیدان های این ماده غذایی را کاهش می دهد . توصیه می شود ، از پیاز خام برای تهیه انواع سالاد استفاده شود . در بیشتر غذا ها می توان از پیاز برای گرفتن بوی زحم استفاده کرد . اما اگر می خواهید پیاز را بپزید یا سرخ کنید ، از روغن زیاد استفاده نکنید . اگر هم علاقه ای به پیاز ندارید می توان آن را ریز رنده یا از آب آن در غذا ها استفاده نمائید

پیشگیری از پیری پوست

بنا به اظهار نظر دستیار تخصصی طب سنتی ایران ، با رعایت تدابیر حفظ الصحه می توان روند پیری را به تاخیر انداخت ، بنا بر این افزایش تعداد دفعات ، حجم غذا در هر وعده و مصرف شیر ، عسل ، زرده تخم مرغ و بادام در کاهش روند پیری بدن بسیار مؤثرند .

لیلا شیر بیگی , در باره علل پیر شدن پوست انسان اظهار داشت , از نظر , حکمای طب سنتی ایرانی , افزایش سن انسان موجب تغییرات بسیار زیادی در کل اعضای بدن شده و تمام اندام ها دچار غلبه مزاجی سرد و خشک می شوند . به گفته وی پوست انسان همانند غشائی , تمام بدن را پوشانده است و به دنبال پدیده پیری نیز دچار سردی و خشکی می شود و به دنبال این تغییر مزاج , در پوست بدن , ابتدا چروک ایجاد شده و سپس شل و افتاده می شود . از دیدگاه طب سنتی , از سن 40 سالگی به بعد , تغییر مزاج به سمت پیری آغاز می شود که البته با رعایت تدابیر حفظ الصحه می توان این روند را به تاخیر انداخت . از آنجا که بعد از ایجاد خشکی , رطوبت دهنده های موضعی به تنهایی قادر به ایجاد رطوبت عمقی در لایه های پوستی نیستند , لذا باید با کمک دستورات تغذیه ای به رطوبت دهی عمقی بدن و پوست پرداخت .

مصرف بی رویه نسکافه

دکتر سعید حسینی , متخصص تغذیه , استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران : دو بحث کلی و مهم در مورد مصرف روزانه خوراکی های حاوی کافئین , مانند نسکافه و قهوه مطرح است . بحث اول مربوط به پوکی استخوان , ناشی از مصرف این نوشیدنی ها می شود و بحث دوم هم به اضافه وزن , ناشی از مصرف آن ها مربوط است . مصرف نوشیدنی هایمانند نسکافه , می تواند شانس ابتلا به پوکی استخوان را افزایش دهد , پس اگر عادت دارید روزی چند فنجان نسکافه برای رفع خستگی بنوشید , باید تا جایی که می توانید بیشتر شیر بخورید و حتی به نسکافه تان , شیر اضافه کنید . بطور کلی مصرف حد اقل

سه واحد شیر و لبنیات به افرادی که عادت به مصرف روزانه و زیاد نسکافه دارند، توصیه می‌شود. نکته نگران‌کننده دیگر در مورد مصرف بی‌رویه نسکافه، این است که گروهی از مردم، عادت دارند نسکافه را کاملاً شیرین بنوشند یا علاقه به مصرف نسکافه‌های آماده، یا همان پودرهای «کافی میکس» موجود در بازار که سرشار از شکر هستند، دارند. در هر دو صورت، افزایش شکر در رژیم غذایی، علاوه بر اینکه باعث ایجاد مشکلات متابولیکی می‌شود می‌تواند ابتلا به اضافه وزن و چاقی را هم در دنیای ماشینی امروز که تحرک آدم‌ها بسیار کم شده است در پی داشته باشد. به همین دلیل، توصیه می‌شود سهم شکر را در این رابطه به حد اقل برسد. اگر ذائقه تان طعم‌های نسبتاً تلخ را می‌پسندد، به جای خرید پودرهای نسکافه معمولی و سرشار از شکر، انواع کم‌کالری آن‌ها که فاقد شکر هستند تهیه نمایید. در یک رژیم غذایی سالم، تمام خوراکی‌ها جای دارند، و در مصرف یک ماده غذایی افراط نمی‌شود. شما می‌توانید برای رفع خستگی به جای چند فنجان نسکافه در طول روز، شیر، آبمیوه‌های طبیعی، آب و دمنوش‌های گیاهی بنوشید.

صبحانه مفید برای بهبود عملکرد مغز

شش ماده غذایی در صورتی که در وعده صبحانه گنجانده شوند، تاثیر بسیاری در عملکرد مغز در طول روز خواهند گذاشت.

تخم مرغ: «کولین» به عنوان شبه ویتامین B که در تخم مرغ وجود دارد نقش مهمی در عملکرد مغز و حافظه دارد. در تحقیقاتی که نتایج آن در مجله تغذیه بالینی منتشر شده، مشخص شده است، افرادی که غذا‌های، دارای کولین مصرف می‌کردند، در آزمایش‌های حافظه و یادگیری کلامی بهتر از

دیگران عمل کرده اند . تخم مرغ همچنین دارای پروتئین با کیفیتی است . این پروتئین با ثابت نگاه داشتن قند خون , به فرد کمک می کند برای مدت طولانی تری احساس سیری داشته باشد . آنچه اهمیت دارد , این است که تخم مرغ , منبع غنی مواد مغذی است که مغز و بدن را در تمام طول روز تامین می کند .

غلات : محصولات دارای غلات در وعده صبحانه , دارای اهمیت هستند , چرا که بدن ما کربوهیدرات را به گلوکز تبدیل می کند . غذا های غنی از غلات و یا دارای غلات کامل , دارای ویتامین B هستند . ویتامینی که برای تمرکز و سالم ماندن مغز حائز اهمیت است . توجه کلی این است که نیمی از غلات مصرفی خود را از غلات کامل تامین و برای رسیدن به انرژی ثابت و عملکرد مغزی بهتر , آن را با پروتئین مصرف کنید .

انگور : تحقیقات نشان می دهند که مصرف انگور های مختلف , سبز , قرمز و سیاه , نقش مهمی در بهبود دفاع آنتی اکسیدانی ما دارند و سلامت مغز را ارتقاء می دهند .

بادام : بادام منبع عالی ویتامین E است و 37 درصد میزان توصیه شده , جذب روزانه این ویتامین با خوردن 23 عدد بادام تامین می شود . تحقیقاتی که در مجله «همه گیری شناسی» امریکا منتشر شده , نشان می دهد که جذب ویتامین E به ممانعت از تحلیل شناختی مغز به ویژه در سالخوردگان کمک می کند . بادام همچنین , ترکیب سالمی از پروتئین ها , فیبر ها و چربی های سالم است که سطح قند خون را حفظ می کند و موجب می شود که فرد در طول روز متمرکز و با انرژی بماند .

سیب: سیب ها سرشار از « کرسستین » هستند . کرسستین یک آنتی اکسیدان است که از سلول های مغز محافظت می کند . بر اساس تحقیقات محققان دانشگاه کورنل ، کرسستین از سلول های مغزی در مقابل حملات رادیکال های آزاد حفاظت می کند . مصرف یک سیب در وعده صبحانه با پوست ، حائز اهمیت است . چرا که حجم بالایی از کرسستین سیب در پوست آن وجود دارد

جو: جو دارای آهن ، روی ، پتاسیم و ویتامین های B و همچنین مواد مغذی است که به رشد مغز و عملکرد آن با ظرفیت کامل کمک می کند . فیبر موجود در جو به احساس سیری تا وعده بعدی کمک میکند . تحقیقات نشان می دهد کودکانی که در وعده صبحانه غذای تهیه شده با جو می خورند 20 درصد عملکرد بهتری در آزمون ها دارند تا کودکانی که غلات شکر دار می خورند . می توان این وعده غذایی را با آجیل ، دارچین و یا موز صرف کرد

پنج سبزی کم کالری برای کاهش وزن

اگر عاشق میوه و سبزیجات هستید یا دنبال خوردنی هایی می گردید که در عین سالم بودن ، کالری کمی هم داشته باشند ، توصیه می کنیم که این 5 ماده غذایی را در برنامه ی روزانه تان بگنجانید و وزن تان را کم کنید .

خیار: نصف یک عدد خیار ، حدود 20 کالری دارد . خیار یکی از میوه های سرشار از آب و بسیار مناسب برای کاهش وزن است هر یک عدد خیار از 98 درصد آب تشکیل شده و فاقد « گلوکید » قند می باشد . برای همین هم یک ماده غذایی درجه یک برای گنجاندن در برنامه لاغری محسوب می شود .

گوجه فرنگی: یک عدد گوجه فرنگی متوسط ، حاوی 25 کالری است . از آن

جا ئیکه این ماده غذایی سرشار از آب و فیبر است ، برای کنترل اشتها ، فوق العاده عمل کرده و وزن را کاهش می دهد . علاوه بر این ، گوجه فرنگی حاوی مواد مغذی زیادی است که به سلامت ما کمک می کند . باید توجه داشت که ، تفت دادن گوجه فرنگی با کمی روغن باعث جذب حد اکثر خواص آنتی اکسیدانی آن می شود .

کرفس : هر شاخه کرفس حدود 1 تا 2 کالری دارد . کرفس یکی از آن مواد غذایی نادری است که کالری آن تقریباً هیچ بوده و یکی از سبزی های مفید برای کاهش وزن است . برخی از متخصصان براین باورند که مصرف کرفس حتی باعث از دست دادن کالری های دریافتی دیگر هم می شود ، یعنی اینکه با خوردن کرفس نه تنها کالری چندانی وارد بدن نمی شود ، بلکه مصرف آن به کالری سوزی هم کمک می کند .

کاهو : هر برگ کاهو ، حدود 2 کالری و یک کاهو حاوی حدود 100 کالری می باشد . هر چه برگ کاهو سبز تر باشد ، معنی اش این است که ویتامین C و پتاسیم بیشتری دارد .

تربچه : دو عدد تربچه را یک جا جمع کنید ، فقط 7 کالری عایدتان می شود . تربچه از آن سبزیجات غده ای ، سرشار از مواد معدنی است که به سلامتی و کاهش وزن خدمت زیادی می کند . طعم کمی تند آن تحریک عملکرد دستگاه گوارش شده و برای همین ، یک ماده ی غذایی لاغری فوق العاده ای است .

آلبالو : آلبالو ، فشار خون را کاهش می دهد و اگر رسیده باشد مانع سوء هاضمه می شود . مصرف آلبالو می تواند سبب رفع مشکلاتی مانند خستگی ، اضطراب و افسردگی و همچنین منظم شدن حرکت خون در عروق افراد شود . طبق نظریه کارشناس مسؤل گیاهان داروئی سازمان جهاد کشاورزی آذربایجان

شرقی، مصرف آلبالو به تمام گروه های سنی به خصوص افراد مبتلا به چاقی و چربی، توصیه می شود. زیرا کاهش دهنده چربی خون بوده و اشتها را کم می کند. آلبالو ارزش غذایی فراوانی دارد و میزان قند آن پائین است. آلبالو، سرشار از ویتامین های C، B، A و دارای املاح معدنی، مانند آهن، کلسیم، فسفر، گوگرد، منیزیم، کبالت و منگنز است. با توجه به آبدار بودن آلبالو، مصرف این میوه برای رفع سنگ کلیه و رفع مشکل سنگ کیسه صفرا سودمند است مصرف چند روز متوالی شربت یا مربای آلبالو، برای معالجه نارسائی های کبد مفید است. این کارشناس، با اشاره به مزایای مصرف آلبالو و تاثیر مثبت آن در حفظ سلامت بدن تاکید می کند که خوردن یک کف دست آلبالو میزان ترشح «ملاتونین» را در خون افزایش می دهد، بنا بر این الگوهای طبیعی خواب را در بدن بهبود می بخشد. در عین حال این فرایند به طور بالقوه مزایای دیگری نیز برای حفظ سلامت و روان دارد.

این نوشیدنی ضد افسردگی است

تحقیقات انجام شده در دانشگاه هاروارد، نشان میدهد، نوشیدن قهوه، خطر افسردگی را کاهش میدهد. این مطالعه بر روی 50 هزار و 739 زن پرستار، در امریکا انجام شد. نتایج نشان داد، پرستارانی که روزان 4 فنجان قهوه حاوی کافئین می نوشیدند، 25 درصد کمتر در معرض خطر ابتلا به افسردگی بودند متخصصان در یافتند، مصرف 2 تا 3 فنجان قهوه در روز 15 در صد و چهار فنجان در روز تا 20 در صد خطر احتمالی ابتلا به افسردگی را در این زنان کاهش می دهد.

راهکارهایی که چربی را از خون پاک می کند

اختلالات چربی اغلب در افراد چاق و با سابقه بیماری دیابت در خانواده،

همراه است. اما در برخی افراد لاغر نیز به دلیل سابقه خانوادگی، اختلالات چربی دیده می شود.

دکتر محمد رضا حسینی، متخصص گوارش و کبد، در گفتگویی با خبر نگاران بهداشت و درمان، اعتقاد دارد، افزایش چربی های خون «کلسترول و تری گلیسیرید» می تواند منجر به کبد چرب شود. اختلالات چربی اغلب در افراد چاق و با سابقه بیماری دیابت در خانواده، همراه است. وی کاهش مصرف چربی اشباع شده در غذاهای مصرفی را از اصول مهمی که سبب کاهش چربی می شود دانست. وی می افزاید، در غذا های مصرفی، باید محصولات لبنی پرچرب، کره، پنیر، بستنی، سوسیس و گوشت های چرب را حذف کرده و به جای آن ها از محصولات لبنی کم چرب و گوشت بدون چربی استفاده کرد. زدودن کالری های اضافی از دیگر راهکارهای مهم کاهش چربی خون است. چاقی منجر به افزایش چربی های مضر در کبد می شود، که کاهش وزن سبب مهار آن می گردد. راه حل های عملی کاهش کالری شامل به نصف رساندن میزان غذای سرو شده در رستوران، حذف کردن نان، چیپس و سایر مخلفات همراه وعده غذایی، حذف وعده های به اصطلاح «ته بندی» هستند. این متخصص گوارش، اذعان دارد، افزایش مصرف فیبر های غذایی، مانند سبوس گندم، آب گریپ فروت و مصرف سبزیجات، می تواند چربی های خون را کاهش دهد و مصرف آن ها، همراه با غذا مفید است. همچنین مصرف بیشتر ماهی سفید و افزایش اسید های چرب اُمگا 3، می تواند اثرات مفید خود را در کاهش چربی های خون اعمال کند.

کلسترول بد خون را با مصرف حبوبات پائین بیاورید

حبوبات، منبع غنی از فیبر، پروتئین گیاهی، ویتامین‌ها و مواد معدنی هستند. بررسی‌های انجام شده در کانادا، نشان می‌دهد که مصرف روزانه حبوبات پخته به کاهش کلسترول بد خون کمک می‌کند. مصرف یک وعده حبوبات پخته، در روز به مدت 6 هفته، بطور متوسط، پنج درصد از کلسترول بد خون را کاهش می‌دهد. به گفته این محققان در مقایسه بین انواع مختلف حبوبات، مشاهده شده که نوع حبوبات مصرفی، تفاوتی در تاثیر آن‌ها بر کاهش کلسترول ندارد. در این بررسی، سوابق پزشکی 1037 زن و مرد میان سال، مورد بازبینی قرار گرفت. گروهی از این افراد، از وضعیت جسمانی سالم برخوردار بوده، و گروهی دیگر در معرض خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی بوده‌اند. این پزشکان همچنین، اظهار داشتند، ظاهراً، تاثیر مفید حبوبات بر کاهش کلسترول بد در مردان بیش از زنان است. از آن‌جا که حبوبات منبع غنی از فیبر، پروتئین گیاهی، ویتامین‌ها و مواد معدنی هستند، در پیشگیری از بیماری‌های قلبی عروقی نقش مهمی ایفا می‌کنند.

خواص روغن زیتون

زیتون و قلب: نقش روغن در پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های قلبی از مدت‌ها پیش اثبات شده است. بیماری‌های قلبی به طور عمده در اثر واکنش اکسیژن در بدن و رادیکال‌های آزاد و وجود کلسترول بد، ایجاد می‌شود، اما دانشمندان پرتغالی دانشگاه «پورتو» به تازگی در یافتند که در روغن زیتون، نوعی آنتی‌اکسیدان وجود دارد که سلول‌های قرمز خون را از صدمه دیدن محافظت می‌کند. دانشمندان، قبلاً اثر محافظتی، روغن زیتون روی قلب را

کشف کرده بودند . اما اکنون دلیل این حفاظت را بهتر درک می کنند . به این ترتیب که مصرف 2 قاشق غذا خوری ، روزانه به مدت یک هفته ، سبب کاهش چشمگیر کلسترول و افزایش آنتی اکسیدان های خون می شود .

نقش حفاظتی روغن زیتون از معده : روغن زیتون تنها روغنی است که توسط معده بسیارخوب تحمل میشود . درواقع روغن زیتون عملکرد محافظتی برای معده داشته ، و این ارگان را از زخم و التهاب محافظت میکند . این روغن سبب افزایش ترشح صفرا و هورمون های لوزالمعده می شود و بهتر است از هر دارویی ، از این دو عضو ، محافظت می کند . در نتیجه میتواند از تشکیل سنگهای صفراوی جلوگیری کند .

راز زیبایی و شادابی پوست : اگر به دنبال ماده طبیعی برای زیبایی و شادابی پوست خود هستید ، بدانید که روغن زیتون از دیر باز برای حفظ شادابی و طراوت پوست مؤثر بوده و هم اکنون در تولید لوازم آرایشی و بهداشتی کار برد دارد . اما اگر می خواهید طبیعی ترین و بهترین کرم و ماده آرایشی را برای طراوت پوست خود انتخاب کنید ، می توانید روغن زیتون به پوست خود بمالید . روغن زیتون مانع از خشکی پوست شده و رطوبت کافی را به پوست می رساند . این روغن به دلیل داشتن « پلی فنول » ها از آسیب های پوستی که ممکن است در مواجهه با نور خورشید ایجاد شود ، جلوگیری می کند . پوست وقتی صدمه می بیند ، که سلول هایش تخریب شوند . بنا بر این پلی فنول های موجود در کرم های ضد آفتابی که از روغن زیتون تهیه می شوند ، می توانند مانع از آسیب های پوستی شوند .

انواع روغن زیتون : روغن زیتون برحسب خالص بودن و کیفیت دارای چند نوع است . روغن زیتون سرد ، بکر یا مادرکه با فشار زیاد ، از زیتون ها خارج می شود و این روغن از نظر کیفیت بهترین نوع روغن زیتون است . نوع دیگر ، روغنی است که وقتی در اثر فشار زیاد مقداری از روغن زیتون گرفته شد میوه ها را با آب مخلوط کرده و آن ها را دوباره تحت فشار قرار می دهند تا روغن آن ها خارج شود . این روغن از نظر کیفیت پائین تر از روغن نوع اول است و پس از تصفیه به مصرف خوراکی می رسد .

خرید روغن زیتون : وقتی می خواهید روغن زیتون بخرید ، اگر قصد دارید نوع با کیفیت آن تهیه کنید ، اولین روغنی که در اثر فشار از زیتون خارج می شود ، مرغوب ترین و با کیفیت ترین آن است . این روغن ، بدون حرارت دادن یا اضافه کردن ماده شیمیائی تهیه و دارای طعم و مزه قوی است . رنگ آن هم همان طور که گفته شد سبز یا زرد تیره است . روغن زیتون هائی که رنگ روشن تر دارند ، روغن هائی با کیفیت پائین تر هستند که تصفیه شده و دارای کیفیت روغن زیتون اولیه یا خام نیستند . اما روغن زیتون در کل از هر نوعی که باشد در کنار بسیاری از روغن های دیگر مثل روغن ذرت ، سویا ، کانولا ، در مقایسه با روغن جامد نقش حفاظتی دارد ..

آنچه در باره خواص زعفران نشنیده اید

پزشکان استرالیائی در مطالعات خود ، دریافتند که زعفران دارای یکی از فاکتور

های کلیدی در پیشگیری از کاهش قدرت بینائی و نابینائی است. این مطالعه، که در یکی از مراکز چشم پزشکی و تحقیقات بینائی استرالیا انجام شده، نشان داد که گیاه زعفران، اثرات قابل ملاحظه‌ای بر روی ژن‌های دارد که عملکرد سلول‌های بینائی را تنظیم می‌کند. در ادامه این تحقیق تعدادی از بیماران مبتلا به تحلیل «ماکولار» وابسته به سن «نوعی عارضه چشمی ناشی از پیری» مورد آزمایشات بالینی قرار گرفتند. در این بررسی‌ها مشخص شد که درمان بموقع این بیماران، با مکمل‌های عصاره زعفران می‌تواند آسیب وارده به سلول‌های بینائی را ترمیم نماید. بر اساس این پژوهش، عصاره زعفران، نه تنها سلول‌های گیرنده نوری در چشم را از تخریب حفظ می‌کند، بلکه می‌تواند از بیماری‌های هم‌چون تحلیل ماکولار و التهاب رنگدانه‌ای شبکیه «نوعی بیماری چشمی ژنتیکی و مهمترین عامل شب کوری» پیشگیری نموده و همچنین آن‌ها را بهبود بخشد.

میوه‌های چربی‌سوز را بشناسید

پژوهش‌های اخیر، نشان می‌دهد که مصرف گروهی از میوه‌ها می‌تواند سوخت‌وساز، بدن و در نتیجه سرعت سوزاندن چربی‌ها را بالا ببرد. هنگامی که شروع به کاهش وزن می‌کنید، تمام چیزهایی که می‌خورید، در کاهش وزن اثر دارند.

آووکادو: آووکادو، از میوه‌هایی است که خودش دارای محتوای چربی

بسیار بالایی است. و به دلیل دارا بودن مقادیر بسیاری از اسیدهای چرب

اُمگا 3, سوخت و ساز بدن را بالا می برد. آووکادو, باعث افزایش هورمون های خاصی می شود, که به از دست دادن وزن کمک می کنند, همچنین به سرعت, احساس سیری دست می دهد.

سیب: سیب, یکی از مهم ترین میوه ها, برای چربی سوزی است. سیب سرشار از فیبر بوده و کالری بسیار کمی دارد. به همین دلیل یک پیشنهاد عالی برای یک میان وعده سیرکننده است. همچنین سرشار از ویتامین C و B و آنتی اکسیدان و مواد معدنی بوده که باعث ایجاد انرژی بسیار زیادی در بدن می شود

بلوبری: تمام میوه هائی که از خانواده توت هستند, برای بدن بسیار مفید می باشند. ولی بلوبری « قره قاط» منبع بسیار عالی از آنتی اکسیدان بوده و یک میوه عالی برای چربی سوزی است. مواد مغذی موجود در این میوه, سوخت و ساز بدن را بالا برده و کالری بیشتری از بدن دفع می کند.

گریپ فروت: به گفته کارشناسان تناسب اندام, کسانی که هر روز یک عدد گریپ فروت میل می کنند, هیچ موقع تناسب اندام خود را از دست نمی دهند این میوه یک چربی سوز فوق العاده ای است و از آن جا که بدن انرژی بیشتری برای هضم این میوه لازم دارد, کمک می کند تا کالری بیشتری سوزانده شود.

نارگیل: نارگیل به عنوان یک میوه شیرین, بهترین جایگزین برای شیرینی و شکلات هاست. یک تکه از نارگیل, شما را بسیار سیر نگه می دارد و همچنین سوخت و ساز بدن را افزایش میدهد.

انار: انار هم از میوه هائی است که سرشار از آنتی اکسیدان بوده و به سوزاندن چربی ها کمک می کند. همچنین انار از میوه هائی است که اشتها را کاهش

می دهد , به همین دلیل یک لیوان آب انار قبل از ناهار توصیه می شود .

لیمو : لیمو هم بهترین میوه برای چربی سوزی است . همچنین این میوه , کالری های اضافی بدن را می سوزاند .

توت فرنگی : این میوه هم به دلیل طعم شیرینی که دارد می تواند جایگزین مناسبی برای شیرینی و شکلات ها باشد . این میوه را اگر به رژیم غذایی روزانه اضافه شود , شاهد تاثیر شگفت انگیز آن در کاهش وزن خود خواهید بود از دیگر خواص این میوه بهبود گردش خون , افزایش ایمنی , بهبود هضم غذا , زیبایی پوست و مو می باشد .

طالبی : طالبی از دیگر میوه های سیر کننده است . این میوه , غنی از ویتامین A , C است درطلبی هم آنتی اکسیدان هائی وجود دارد که در سوزاندن چربی ها و کم کردن اشتها مؤثر است .

غذا های با کالری منفی را بشناسی

کاهو , سبزیجات : « کدو , کلم , اسفناج , شلغم , کلم برگ , کرفس , فلفل قرمز , خیار , سیر , مارچوبه , کلم بروکلی , کلم گل , لوبیا سبز , پیاز , گوجه فرنگی , پیازچه و تره فرنگی » .

میوه ها : « سیب , گریپ فروت , لیمو , پرتقال , توت فرنگی , نارنگی , آناناس آنه » .

خوراکی های کالری منفی , تماما , میوه ها و سبزیجات , حاوی مقادیر بالائی از سلولز و آب می باشند .

آب دارای هیچ گونه , کالری ای نمی باشد . به علاوه سلولز نیز به علت فقدان

آنزیم « سلولاز » در بدن انسان قابل جذب نبوده ، بنا براین بدن قادر به متابولیسم سلولز و نیز استفاده از کالری های موجود در این مواد غذایی نمی باشد .

خیار شور : برخی از تولید کنندگان خیار شور ، از مقداری شکر در تهیه آن استفاده می کنند . تنها خیار شور هائی که در سرکه ، آب و ادویه تهیه شده اند بدون کالری می باشند . هر پیمانه خیارشور شکر دار ، دارای 17 کالری می باشد بنا بر این هنوز هم خیار شور از خوراکی های کالری منفی محسوب می شود . پس اگر می خواهید ، وزن خود را کاهش دهید ، می توانید هر چقدر که می خواهید خیار شور میل کنید . از طرفی ، وقتی از خیار شور به عنوان خوراکی ، کالری منفی صحبت می شود ، منظور سایر ترشیجات نظیر ترشی کلم و کیمچی نیز می باشد .

نمک دریائی کامل را نیز از یاد نبرید : نمک دریائی کامل « فرآوری نشده » حقیقتاً نوعی از مواد کالری منفی می باشد . نمک سفید تصفیه شده ، مانند سم در رژیم غذایی جای گرفته است و هرگز نباید مصرف شود . تمام جانوران و انسان ، بصورت ذاتی نیازمند نمک واقعی هستند .

در جهت سلامت مغز

پزشکان توصیه می کنند ، به جای خوردن قرص های ویتامین ، بهتر است غذا های مناسب خورده شود تا مغز سالم بماند و عملکرد خوبی داشته باشد مصرف قرص برای بهبود حافظه ، یک فریب بزرگ است . این در حالیست که برخی از مواد غذایی ، اثرات بهتری روی مغز انسان می گذارد و برای انسان مفید تر هستند . اول باید بدانید که این مواد غذایی نباید سرخ کرده ، زیرا ، ویتامین ها و

عناصر کمیاب خود را از دست می دهند، اما آن هائی که پختنی هستند را می توانید با بخار یا حرارت 40 درجه، بپزید.

ماهی چرب: شاه ماهی، ساردین، ماهی آزاد و ماهی تن، حاوی مقدار زیادی امگا 3 هستند که کمک می کنند، سلول های مغزی مرمت شوند و سلول های عصبی عملکرد درستی داشته باشند.

حبوبات: لوبیا، عدس، نخود و کلا حبوبات حاوی مقدار کربوهیدرات، هستند که از افت ناگهانی مغز جلوگیری می کنند و به دلیل قندی که دارند، به مدت طولانی، قند مغز را تهیه می کنند.

موز و آلو: می توانند ارتباط بین سلول های عصبی را بهبود بخشند و موجب تسریع، واکنش مغز شوند.

شکلات تلخ: شکلات دارای آنتی اکسیدان است و از مغز محافظت می کند تا آسیب نبیند.

چای سبز: چای سبز دقیقا همان اثرات شکلات را دارد و کالری آن، به همان اندازه است. پس چای سبز را شیرین نکنید.

آجیل: بادام، فندق، پسته و گردو، همان خواص اووکادو را دارند و برای یک وعده غذایی کوچک مفید هستند.

آب سبزی، جو: آب سبزی و جو، طعم خوبی ندارند، اما مغز را فعال می کنند و سموم بدن را دفع می کنند.

آووکادو: دارای قوی ترین آنتی اکسیدان است، که مغز را از پیری محافظت می کند. آووکادو سرشار از ویتامین E و در عملکرد مغز اثرات مفیدی دارد. آووکادو درختی است به ارتفاع حدود 6 متر و در قسمت های گرم امریکا و

برزیل و غرب هندوستان پرورش می یابد. برگ های این درخت، ضخیم و سبز و گل های آن کوچک و سبز رنگ است. میوه آن مانند کلابی و دارای پوستی سخت، به رنگ سبز تیره و یا سیاه است.

این فایده صبحانه را نمی دانید

مصرف صبحانه از چاقی و اختلالات متابولیسم، از جمله افزایش کلسترول خون نیز پیشگیری می کند. تحقیقات، نشان می دهند، مصرف صبحانه کامل و سالم علاوه بر افزایش توان جسمی و ذهنی، باعث تقویت سیستم ایمنی بدن شده و از بروز بسیاری از بیماری ها پیشگیری می نماید.

دانشمندان با انجام تحقیقات 20 ساله بر روی 1800 داوطلب، دریافتند، افرادی که صبحانه نمی خورند و تا نزدیک ظهر گرسنه می مانند در مقایسه با افرادی که صبحانه خود را در اول صبح و سر ساعت مشخص مصرف می کنند سیستم ایمنی ضعیف تری دارند و بیشتر در معرض بیماری های عفونی قرار می گیرند.

تحقیقات قبلی، نشان داده بودند، که مصرف صبحانه از چاقی و اختلالات متابولیسم، از جمله افزایش کلسترول خون نیز پیشگیری می کند.

چگونه از کپک زدن آبلیمو و آب غوره در

شیشه جلوگیری کنیم

آبلیمو و آبغوره از آن دسته مواد غذایی است که اگر به درستی نگهداری نشوند خیلی زود کپک زده و غیر قابل استفاده می شوند کارشناسان مواد آشامیدنی و بهداشتی، می گویند: پس از اینکه آبلیمو و آبغوره را داخل شیشه ریختید، بهتر است شیشه را داخل آب جوش قرار دهید تا آنزیم و باکتری های موجود در

آن از بین برود. با انجام این کار، قارچ‌ها امکان رشد را از دست می‌هند و در نتیجه احتمال کپک زدن این مواد هم کاهش چشم‌گیری می‌یابد. آبلیمو و آبغوره را باید حتماً داخل شیشه تمیز بریزید و تا نزدیکی لبه ظرف پر کنید. بهتر است، بمقدار خیلی کم لبه شیشه را خالی بگذارید و سپس درپوشی روی آن قرار دهید، تا با ایجاد خلاء، اکسیژن به داخل محلول راه نیابد و جایی برای رشد کپک‌ها وجود نداشته باشد.

در رابطه با نگهداری آبلیمو و آبغوره، باید گفت که قراردادن این مواد در آفتاب باعث ایجاد تغییرات شیمیایی در آن‌ها می‌شود. با توجه به اینکه ویتامین C موجود در آبلیمو یا آبغوره به نور و حرارت حساس است و در برابر نور آفتاب از بین می‌رود، باید از قرار دادن این مواد در مقابل نور آفتاب بطور جدی خودداری شود. از ظروف پلاستیکی یا بطری‌های آب معدنی برای نگهداری آبلیمو استفاده نکنید زیرا مواد اسیدی موجود در آبلیمو می‌تواند با دیواره ظروف پلاستیکی فعل و انفعالات نامطلوبی ایجاد کند و سمی و سرطان‌زا شود. بنا بر این از ظروف شیشه‌ای استفاده کنید و بهتر است این ظروف شیشه‌ای تیره باشند تا کمتر نور را از خود عبور دهند.

چرا آب میوه‌ها مضر هستند؟

آب میوه‌های صنعتی برای سلامت بدن مضر هستند و بهتر است به جای آن‌ها میوه بخوریم تا ویتامین‌های لازم به بدن ما برسد. باید روزانه 5 نوع میوه و سبزیجات خورد تا ویتامین‌های لازم و ضروری به بدن برسند، زیرا این مواد غذایی دارای مواد معدنی، آنتی‌اکسیدان‌ها و مقداری فیبر هستند، به ویژه

برای جلوگیری از پیری سلول ها ، سرطان ، اختلالات گوارشی و غیره ، علاوه بر این میوه ها ، غنی از کربوهیدرات ها هستند ، اما جذب آن ها کند است .

آب میوه همیشه انتخاب سالمی نیست : در حالی آب میوه ، نمادی از یک صبحانه سالم ، متعادل ، مفید و مغذی برای بدن است که 100 در صد خالص و حاوی مقداری قند و کمی فیبر باشد . اما آب میوه های صنعتی آماده این خواص را ندارند و برای سلامت بدن مضر هستند . زیرا به آب میوه های صنعتی شکر اضافه می شود ، اکسیژن آن از بین می رود ، که باعث اختلال در طعم آن می شود . تولید کنندگان ، رنگ های مختلف و طعم دهنده های مصنوعی به آب میوه ها اضافه می کنند که برای سلامت بدن مفید نیستند ، اما بچه ها این آب میوه های بی خاصیت را دوست دارند . پس هیچ چیز سالم تر از خود میوه نیست و باید سعی کرد میوه بخوریم و آب میوه صنعتی مصرف نکنیم . با این حال و با تمام ضرر این آب میوه ها باز هم از نوشاب های گاز دار بهتر هستند .

درمورد عسل توجه داشته باشید

همه می دانیم که عسل برای معالجه انواع بیماری ها مفید است اما ریختن عسل در چای داغ و شیر داغ ، باعث از بین رفتن خواص عسل می شود . عسل در مایعات بالای 40 تا 45 درجه خاصیتی نخواهد داشت . عسل در بالای 40 درجه سانتیگراد ، به خاطر تخریب برخی آنزیم ها و پیوند های مولکولی داخل آن ، مواد سمی toxic از خود رها می کند . مخلوط کردن شیر با آب ولرم ، مشکلی ندارد ، اما درجه حرارت باید زیر 40 درجه سانتیگراد باشد .

یک توصیه خیلی مفید و عالی

پس از استفاده از چای کیسه ای « تیبک » به محض آن که حرارتش را از دست داد آن را روی چشمتان بگذارید . بهتر است از دو کیسه , هم زمان استفاده گردد و بگذارید 20 دقیقه روی چشم و زیر چشم بماند . برگ چای به دلیل داشتن « تانن » موجب بهبود سیاهی و تیرگی دورچشم می شود و از بروز پف و تورم در این قسمت جلوگیری می کند .

از این عامل چاقی , غافل نشوید

استرس , موجب چاقی شکمی می شود : در مطالعات جدید , محققان دانشگاه « نورث وبسترن » که در آن بیش از 3 هزار بزرگسال , در سنین 30 تا 40 سال بررسی شده اند , مشخص شد , افرادی که دارای روابط نامطلوب بوده و استرس مداوم دارند , چربی بیشتری نسبت به کسانی که چنین روابطی ندارند انباشته می کنند . بر اساس این تحقیق , استرس موجب چاقی شکمی می شود که بزرگترین تهدید برای ابتلا به بیماری های قلبی و دیابت است و در واقع روابط پر تنش باعث استرس شده و شما را وادار به مصرف خوراکی های پر کالری می کند . به گفته محققان , استرس , نه تنها بر احساسات , بلکه بر بدن نیز تاثیر منفی میگذارد و موجب تغییر در متابولیسم بدن و تجمع بیشتر چربی می شود . جالب این که همان طور که روابط نامطلوب باعث چاقی افراد می شود , روابط سالم , عکس این عمل را انجام می دهد . در تحقیقات اخیر مشخص شد , افرادی که در روابط مطلوب قرار دارند , چربی کمتری در

بدنشان انباشته می شود. روابط اجتماعی می تواند مانع استرس شود و افراد را از خوردن بیش از حد منع کند.

شرح و نتایج این مطالعه، در مجله امریکائی « اپید میولوژی » منتشر شده است

فواید نوشیدن آب سرد و لیمو

اگر قرار است فقط به یکی از آداب که سلامتتان را تقویت می کند وقت بگذارید، این خواهد بود که روزتان را با نوشیدن یک لیوان آب گرم با یک نصف لیمو تازه شروع کنید.

سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند: لیمو سرشار از ویتامین C و پتاسیم

است ویتامین C برای مقابله با سرما خوردگی خوب است و پتاسیم عملکرد مغز و اعصاب را تقویت کرده و به کنترل فشار خون، کمک می کند.

خون را تنظیم می کند: لیمو یک ماده غذائی قلیائی، و اسیدی هم هست،

اما وقتی وارد بدن می شود، قلیائی می شود. یک بدن قلیائی، یکی از رمزهای داشتن بدنی سالم است.

به کاهش وزن کمک می کند: لیمو سرشار از « فیبر پکتین » است که به

مقابله با ولع خوردن کمک می کند، همچنین مشخص شده است که افرادی که یک رژیم غذا قلیائی دارند، سریع تر وزن کم میکنند.

به گوارش کمک می کند: آب گرم، دستگاه گوارش و حرکات حلقوی آن

موج انقباضات عضلانی دیواره های روده را تحریک می کند. لیمو همچنین سرشار از مواد معدنی و ویتامین هاست. و به دفع سموم در دستگاه گوارش

کمک می کند.

یک ادرار آور ملایم و طبیعی است : آبلیمو ، به بیرون کردن مواد نا خواسته از بدن کمک می کند . زیرا لیمو ادرار را افزایش می دهد . در نتیجه سموم با سرعت بیشتری از بدن خارج می شود .

پوست را صاف می کند : ویتامین C به کاهش چین و چروک ها و لکه های پوست کمک می کند . آبلیمو سموم را از بدن بیرون میکند و این باعث می شود پوست صاف و شفاف شود . یک لیوان آب گرم و لیمو ، مایعات لازم برای بدن را از همان ابتدای روز تامین می کند . وقتی بدن کم آب میشود ، نمی تواند کلیه عملکرد های خود را به خوبی انجام دهد و موجب ایجاد سموم ، استرس ، یبوست و مشکلات دیگر می شود . « آدرنال » دو غده کوچک در بالای کلیه ها در کنار تیروئید ، به ساخت انرژی بدن کمک می کنند و هورمون های مهمی از جمله « آلدوسترون » ترشح می کند که باعث تنظیم سطح آب و غلظت مواد معدنی ، مثل سدیم بدن میشود و کمک می کند مایعات بدن همیشه در حد تعادل باشد .

زنجبیل , از نظر طب سنتی

زنجبیل گیاهی است که از قدیم الایام مورد مصرف مردم ایران ، هند و چین بوده است و در مناطق گرمسیری کاشته می شود .

زنجبیل افزایش دهنده حافظه است : از نظر دکتر امامی ، استاد دانشگاه

علوم پزشکی مشهد ، بخش مورد استفاده این گیاه در واقع ریشه آن است ریشه گیاه علفی است ، چند ساله با یک غده زخیم و در زیر زمین منشعب می شود .

خواص زنجبیل: زنجبیل برای درمان تهوع، استفراغ، اسهال خونی و

همچنین کسانی که احساس بیماری می کنند، مناسب است از خواص دیگر زنجبیل، ضد التهاب، ضد تهوع، ضد میکروب آنتی اکسیدان مقوی قلب و محرک دستگاه ایمن ساز بدن است. مانع تجمع پلاکت های خون و رقیق شدن خون می شود. زنجبیل، گیاهی بسیار گرم و کمی خشک است و به عنوان گوارنده غذا و برای افرادی که دارای معده و کبد سرد هستند مناسب است. بنا به توصیه این پزشک، در منع مصرف این گیاه، چون صفرا آور است، برای افرادی که سنگ صفرا دارند بدون نظر پزشک، تجویز نمی شود.

زنجبیل با معده خالی، باعث زخم های گوارشی شده، سپس بامعده خالی

نباید مصرف شود و توصیه می شود، خانم های باردار از این گیاه استفاده نکنند **افرادی که از داروهای ضد انعقاد**، استفاده می کنند، از این گیاه نیز،

مصرف نکنند. اشکال دارویی این گیاه، کپسول 100، 400، 500 و 1000 میلی گرمی و قرص های جویدنی 67/5 میلی گرمی، می باشد. و آنچه در منزل

مصرف می شود به صورت پودر است.

بهترین و سالم ترین روش برای سوزاندن چربی ها

اگر با یک سرعت ثابت بدویم بهتر از آن است که دائما سرعتمان را کم و زیاد کنیم. دویدن سریع، باعث سوختن کالری ها و متعاقبا چربی ها می شود معمولا دوندگان دوی سرعت به خاطر شدت و سرعت فعالیتشان، کم چربی ترین ورزشکاران هستند. علاوه براین، آزما یشات و تحقیقات زیادی هم برای اندازه گیری میزان سوختن چربی در هنگام دویدن انجام شده، که همگی این

موضوع را ثابت می کند . علاوه بر سرعت ، مدت زمان دویدن نیز در مقدار سوختن چربی های اضافی بدن تاثیر زیادی دارد . وقتی مدت زمان دویدن بیشتر می شود ، بدن از چربی ها بعنوان سوخت استفاده می کند . بنا براین هرچه مدت زمان بیشتری بدویم ، چربی بیشتری می سوزانیم . علاوه بر این باید توجه داشت ، که اگر با یک سرعت ثابت بدویم خیلی بهتر از آن است که دائما سرعتمان کم و زیاد کنیم و گاهی بایستیم ، زیرا در هنگام دویدن ، با یک سرعت ثابت ، بدن چربی بیشتری می سوزاند .

اگر چه دانشمندان مطمئن هستند که دویدن با اکثر سرعت فورا چربی ها را می سوزاند ، اما از آن جایی که ما انسان ها فقط برای مدت زمان کوتاهی می توانیم با حد اکثر سرعت بدویم ، به ما توصیه می کنند که برای سوزاندن چربی ها با سرعت کند تر بدویم اما سعی کنیم ، سرعت دوید را ثابت نگه داریم و مدت آن را بیشتر کنیم تا نتیجه بهتری بگیریم .

خواص داروئی کرفس

دکتر محمد حسین صالحی ، استاد دانشکده داروسازی دانشگاه تهران :
 مصرف کرفس می تواند باعث کاهش وزن شود . در طب سنتی شرقی ، از کرفس به عنوان درمان کننده سردرد ، هضم کننده غذا ، ادرار آور ، ضد نفخ و تقویت کننده قوای جنسی یاد شده است . در گذشته نیز معتقد بودند ، خوردن این سبزی به رفع ورم مفاصل کمک می کند وامروزه این باور به اثبات رسیده است . زمانی که میزان اسید اوریک در بدن افزایش می یابد و بیماری هائی مانند

نقرس ، و درد مفاصل بروز می کند ، مصرف کرفس می تواند سطح اسید اوریک را پائین آورد .

به افراد دچار ضعف اعصاب نیز توصیه می شود ، کرفس بخورند . امروزه در کشور های مختلف از جمله انگلستان ، در تهیه بیش از 60 فراورده داروئی گیاهی ضد ورم از دانه کرفس استفاده می شود . اسانس دانه کرفس ، دارای خاصیت ضد میکروب ، آرام بخش و کاهش دهنده قند خون است . از میان مهمترین خواص ثبت شده کرفس ، می توان به خاصیت ضد درد ، آرام بخش ضد التهاب مفاصل ، ضد باکتری ، ضد تشنج ، آنتی اکسیدان ، ضد سرطان ، التیام بخش درد های روما تیزی ، ضد اسپاسم « گرفتگی ماهیچه ها » ، افزایش دهنده قوای جنسی ، ادرار آور ؛ کاهش دهنده چربی خون و فشار خون مقوی و محرک معده اشاره کرد .

کرفس سبزی ادرار آوری است ، در نتیجه تا حدودی در کاهش فشار خون و قند خون موثر است . این آثار مربوط به ساقه و برگ این سبزی می شود و ساقه کمی بیشتر از برگ ، چنین خاصیتی دارد . روزانه یا یک روز در میان نباید بیشتر از 100 گرم ، ساقه تازه کرفس ، یا آب ساقه آن مصرف شود . زیرا ممکن است باعث تورم کلیه ها شود . افراد دچار ناراحتی کلیوی ، باید مراقب مصرف آن باشند . مواد معدنی موجود در کرفس ، نسبتا زیاد است . زیاده روی در مصرف آن ، عدم تعادل مواد مغذی را به دنبال خواهد داشت .

رابطه آب معدنی و بیماری آلزایمر

محققان انگلیسی در یک مطالعه جدید نشان دادند که مصرف روزانه آب

معدنی در پیشگیری و حتی جبران اثرات مخرب بیماری آلزایمر بر روی حافظه نقش دارد. این متخصصان اظهار داشتند که آب غنی از ماده معدنی « سیلیکون » می تواند، روند افت توانائی ذهنی را در مبتلایان آلزایمر کند سازد، زیرا این عنصر به تخلیه آلومینیوم سمی از بدن کمک می کند. تحقیقات قبلی نشان داده بودند که آلومینیوم، خطر ابتلا به آلزایمر را افزایش می دهد و بررسی اخیر اثبات کرده که نوشیدن آب معدنی غنی شده با سیلیکون اثر بسزائی در کاهش سطح این ماده سمی در مبتلایان به آلزایمر دارد.

برای انجام این مطالعه، از شرکت کنندگان خواسته شد که به مدت 13 هفته، هر روز یک لیتر آب معدنی حاوی سیلیکون بنوشند. نتایج نشان داد که پس از این مدت سطح آلومینیوم در بدن این افراد کاهش یافته و روند کاهش توانائی ذهنی آرام تر شده است. شرح و نتایج این تحقیق در نشریه بیماری آلزایمر به چاپ رسیده است.

قوی ترین آنتی اکسیدان جهان را بشناسید

محققان مرکز پزشکی دانشگاه جورج تاون، برخی ترکیبات را در سبزیجاتی چون کلم، گل کلم و بروکلی کشف کرده اند که موش ها را در مقابل میزان مرگبار تشعشع حفاظت می کنند. این تحقیق می تواند راهی برای کاهش اثرات پرتو درمانی باشد. در تحقیقات منتشر شده در مجله مقالات آکادمی ملی علوم محققان تاکید کرده اند که نتایج تحقیقات، آن نشان می دهد DIM یا « دی ایندولیل متان » می تواند از بافت های عادی در طول پرتو درمانی سرطان، حفاظت کرده و از بیماری هائی که بر اثر قرار گیری در معرض تشعشع ایجاد می شوند، جلوگیری کند. این ترکیب، توسط کارشناسان به عنوان ابر آنتی اکسیدان توصیف شده است، که به کاهش التهاب بدن کمک می کند. برخی

همچنین مدعی شده اند که DIM به پیشگیری از اشکال مختلف سرطان کمک می کند. اما نتایج در این رابطه یکسان نیست.

دکتر الیوت روسن، از مرکز جامع سرطان جورج تاون لومباردی گفت: DIM: سال ها به عنوان عامل پیشگیری از سرطان مورد تحقیق و مطالعه بوده، این نخستین باری است که این ترکیب به عنوان محافظ در مقابل تشعشع معرفی شده است. محققان برای رسیدن به این نتایج، آزمایش هایی را روی موش هایی انجام داده که در معرض دور مرگبار اشعه گاما قرار گرفته بودند. بعضی موش ها پس از 10 دقیقه، پس از این تابش یک دوز DIM دریافت کردند و مدت دو هفته این روند ادامه داشت و تا مدت 30 روز پس از قرار گرفتن در معرض تشعشع، زنده ماندند، اما سایر موش های آزمایشگاه که تحت این تیمار قرار نگرفته بودند جان خود را از دست دادند. محققان اعتقاد دارند که این تحقیقات، نشان دهنده دو، استفاده بالقوه از ترکیب DIM است. این ترکیب می تواند از بافت عادی بیمارانی که برای سرطان، تحت درمان پرتودرمانی قرار گرفته اند محافظت کند و در عین حال می تواند از افرادی که دنبال یک فاجعه هسته ای در معرض تشعشعات مرگبار قرار گرفته اند نیز محافظت بعمل آورد.

هفت فایده خوراکی های سبز

شاید شنیده باشید، اغلب اوقات که مواد غذایی سالم که به رنگ سبز هستند بسیار مفیدند. اما واقعا می دانیم، دقیقا چه منافعی دارند؟ این غذا های سبز که به ما کمک می کنند تا سالم بمانیم، چه کار هایی می کنند؟ سبزیجات برگ دار سبز، غنی از ویتامین ها و مواد معدنی هستند که در شیوه های مختلف، کمک می کنند تا بدن ما متعادل شوند. در این جا 7 دلیل اینکه

چرا باید واقعا تعداد زیادی از سبزی ها در رژیم غذایی خود داشته باشیم .

یک / **تقویت استخوان ها** : بسیاری از سبزیجات برگ سبز , مانند اسفناج شاهی و ... سرشار از ویتامین K به میزان بالا هستند که به تقویت و جلوگیری از بیماری هائی مانند ورم مفاصل کمک می کند .

دو / **بینائی را تیز می کند** : سبزی هائی مانند اسفناج , کاهو , منبع بسیار خوبی از ویتامین A « لوتئین » هستند . همه این اجزاء برای چشمان مفید و برای انطباق بهتر چشم کمک می کنند , تا تغییرات نور و فیلتر مضر نور با انرژی بالا به چشم آسیب نرساند .

سه / **حفاظت از قلب** : مطالعات اخیر نشان داد که مصرف سبزیجات برگ دار در رژیم غذایی فرد , باعث کاهش خطر ابتلا به سکته مغزی یا قلبی و عروقی است . فیبر محلول , سطح LDL به عنوان کلسترول بد را کاهش می دهد

چهار / **پوست روشن** : سبزیجات مانند کلم و... سبز , دارای آنتی اکسیدان و همچنین ویتامین C و A هستند که برای حفظ مو و پوست سالم کمک می کنند پنج / **افزایش طول عمر** : مطالعات متعدد ثابت کرده اند که سبزی برگ دار تیره , در برابر کاهش شناختی در پیری محافظت , آن ها از سلول های مغز و میتوکندری محافظت کرده و باعث افزایش طول عمر صحیح مغز و کاهش زوال عقل می شود .

شش / **تعادل PH** : بخشی از رژیم غذایی شامل گوشت ها و کربوهیدرات ها است , که اسیدی هستند . سبزیجات برگ دار , تعادل به مقدار PH خون

کمک می کند که لازم است یک زندگی سالم داشته باشیم .
 هفت / **حذف سموم** : سبزیجات , منبع غنی از کلروفیل , کمک می کنند تا مواد سمی درخون از بین برود . همچنین به گردش خون کمک میکند و مانع صدمه رسیدن به سلول می شود . کلروفیل نیز به عنوان رفع کننده بوی بد طبیعی است و بوی بد بدن و بوی بد دهان را کاهش می دهد .

- 1 / **نوشیدن یک لیوان قهوه** , قبل از ورزش , فرایند چربی سوزی را سرعت می بخشد .
- 2 / **خوردن گوجه فرنگی** , از آفتاب سوختگی جلوگیری می کند .
- 3 / **پیاز و سیر** , بهترین خوراکی ها برای سرعت بخشیدن به رشد مو هستند
- 4 / **نوشیدن دو فنجان آب خنک** , با شکم خالی , متابولیسم بدن را تا 30 درصد افزایش می دهد .
- 5 / **برای درمان آفتاب سوختگی** , سرکه را در جا یخی بریزید و پس از یخ بستن روی محل سوختگی بمالید .

و اما پیاز :

کاهش قند خون , تقویت گردش خون , پیشگیری از سرطان ریه کاهش کلسترول , پیشگیری از سکته , ضد میکروب بخصوص ترمیم دستگاه هاضمه از جمله فواید درمانی پیاز هستند . پیاز از خانواده سیر و موسیر است و طبیعی گرم و خشک دارد . پیاز نه تنها به عنوان طعم دهنده , بلکه بعنوان بوزدا , در بسیاری از غذا ها بخصوص انواع گوشت ها استفاده می کنند . در ضمن خواص درمانی آن را نیز نمی توان نادیده شمرد . پیاز سرشار از ویتامین C

، کلسیم ، منیزیم ، سدیم ، گوگرد ، اسید فولیک ، مقدار کمی آهن ، مس ، روی و انواع ویتامین های گروه B است . مصرف پیاز ، برای درمان یبوست بی خوابی ، میگرن ، چاقی ، ورم گلو ، پروستات ، بواسیر ، یرقان و بسیاری بیماری های دیگر مفید است .

شرایط خرید و نگهداری پیاز : پیازی خریداری کنید که سالم و جوانه نزده باشد . در ضمن برای نگهداری آن مانند سیب زمینی مکانی تاریک و بدور از رطوبت را انتخاب کنید . بعضی از افراد پیشنهاد می کنند ، برای انبار کردن پیاز در شرایط فوق ، آن ها را به حالت وارونه به صورتی که ریشه آن به سمت بالا قرار گیرد نگهداری شود .

چند نکته مهم برای پوست کندن پیاز : پوست کندن پیاز کار بسیار دشواری است ، بطوری که اغلب از آن فرار می کنند ، اما چند راه ساده هست که می توان از بو ، سوزش چشم ها و جاری شدن اشک جلوگیری کرد . قسمت ریشه پیاز را نگیرید و از سر پیاز ، آن را ریز کنید . پیاز را در یخچال ، قرار دهید و پس از چند ساعت آن را ریز کنید . به هنگام خرد کردن پیاز ، دهان خود را ببندید . پیاز را ، هنگام پوست کندن ، زیر شیر آب سرد بگیرید . پیاز های خیلی تند را یک ساعت در آب سرد خیس کنید ، پیاز شیرین می شود از مصرف پیاز بریده شده خودداری کنید ، زیرا جاذب میکروب است ، مگر اینکه روی نیمه باقی مانده ، کمی کره یا روغن بمالید که هم مدت بیشتری تازه می ماند و هم میکروب موجود در هوا را به خود جذب نخواهد کرد . با بکار بستن این روش ها ، دیگر موقع پوست کندن پیاز ، احساس سوزش در چشم هایتان نمی کنید .

یک نکته مهم در باره روغن زیتون و روغن هسته انگور

اسید اولئیک، واکنش‌های التهابی را مهار کرده، بنا بر این مانع ایجاد زخم در روده بزرگ می‌شود. تحقیقات اخیر در انگلیس نشان می‌دهند که مصرف روغن زیتون احتمال ایجاد زخم در روده بزرگ را کاهش می‌دهد.

زخم روده بزرگ، یک بیماری التهابی است که با علائمی همچون درد‌های شکمی، اسهال، سوء جذب و کاهش وزن همراه می‌باشد. برای انجام این مطالعه، 25 هزار، فرد 40 تا 60 ساله به مدت 10 سال مورد بررسی قرار گرفتند در ابتدای این پژوهش هیچ‌یک از افراد شرکت‌کننده به زخم روده مبتلا نبودند. در پایان این تحقیق 22 نفر از این افراد به زخم روده بزرگ مبتلا شدند. محققان با بررسی رژیم غذایی افراد شرکت‌کننده در این مطالعه دریافتند، کسانی که بیشترین میزان دریافت اسید اولئیک را داشتند 90 درصد کمتر از دیگران در معرض خطر ابتلا به زخم روده بزرگ بودند. اسید اولئیک

نوعی اسید چرب اشباع نشده است که در روغن زیتون و روغن هسته انگور و کره بادام زمینی یافت می‌شود. نتایج این مطالعه نشان داد که اسید اولئیک، واکنش‌های التهابی را مهار کرده و بنا بر این مانع ایجاد زخم روده بزرگ می‌شود.

معجون کاهش وزن: سم زدایی از کبد، عامل مهم و اساسی در سوزاندن

چربی، خصوصاً چربی‌های دور شکم و کمر بشمار می‌رود، زیرا کبد به سوزاندن چربی‌های ذخیره شده در بدن کمک می‌کند. بر اساس یک مطالعه، نوشیدن روزانه یک لیوان معجون شگفت‌انگیز جعفری و لیمو با معده خالی، میزان سوخت و ساز بدن را دست کم 40 درصد افزایش می‌دهد. مواد لازم برای تهیه این معجون، یک دسته جعفری یک عدد لیمو ترش و یک لیوان آب

اگر شما هم خواهان یک شکم تخت و صاف هستید

این مواد غذایی را فراموش نکنید

شکمی تخت با جو دو سر: جو دو سر سرشار از فیبر است و ساعت ها در معده شما باقی می ماند. شما می توانید آن را با توت شیرین، سپس مصرف کنید

شکمی تخت با بادام و آجیل: این مواد شما را سیر نگه می دارند و باعث کوچک کردن شکم تان می شوند. تحقیقات نشان می دهد افرادی که آجیل می خورند مدت زمان بیشتری از آنهایی که برنج می خورند، سیر می مانند. برای سیر ماندن در طول روز، 24 عدد بادام بخورید. از مصرف آجیل های شور نیز خود داری کنید زیرا سدیم زیاد، فشار خون را بالا می برد.

شکمی تخت با پودر پروتئین: این ماده تنها مخصوص ورزشکاران نیست! پودر پروتئین حاوی اسید آمینو است، که چربی ها را می سوزاند و در ساخت ماهیچه موثر است. دو قاشق چای خوری از این ماده را به اسموتی خود اضافه کنید و از فواید مواد مغذی و سالم آن لذت ببرید. برای درست کردن اسموتی، میوه، ماست و شیر کم چرب را با پودر پروتئین مخلوط کنید.

شکمی تخت با روغن زیتون: هر کسی به مقدار کمی چربی برای کنترل گرسنگی احتیاج دارد. از اسید چرب تکسیر نشده مانند روغن زیتون یا کانولا مصرف کنید. این مواد کلسترول شما را کنترل و شما را سیر نگه خواهد داشت روغن های هیدروژنه را نیز از رژیم غذایی خود حذف کنید زیرا با چربی های ترانس ناسالم ساخته شده اند.

شکمی تخت با توت: توت سرشار از فیبر است. یک فنجان از این ماده

تنها 6 گرم کالری دارد .

شکمی تخت با تخم مرغ : تخم مرغ شامل ویتامین B12 است، ویتامینی که چربی های بدن را از بین می برد . تحقیقات نشان داده افرادی که روزانه برای صبحانه تخم مرغ مصرف می کنند ، بیشتر از آنهایی که نان های شیرین می خورند ، وزن کم می کنند . اگر کلسترول بالایی دارید ، قبل از مصرف با پزشک مشورت کنید.

شکمی تخت با حبوبات : حبوبات کالری کم اما فیبر زیادی دارند که در کاهش وزن موثر است . هفته ای یک بار به جای گوشت ، حبوبات مصرف کنید در این صورت شما مقدار زیادی چربی از رژیم تان حذف و فیبر را جایگزین آن خواهید کرد .

شکمی تخت با ماهی و گوشت بدون چربی : بدن شما هنگام هضم پروتئین کالری بیشتری نسبت به کربوهیدرات و چربی می سوزاند . اگر می خواهید چربی اشباع شده کمتری دریافت کنید ، ماهی بخورید . سالمون و ماهی تن انتخاب های خوبی هستند . این مواد حاوی امگا 3 ، از استرس که خود عامل چربی شکم است ، جلوگیری می کنند.

شکمی تخت با غلات : اگر می خواهید گرسنه نشوید ، غلات مصرف کنید. فیبر موجود در این مواد شما را سیر نگه می دارد

شکمی تخت با سبزیجات سبز رنگ : سبزیجاتی مانند اسفناج و بروکلی سرشار از فیبر زیاد و کالری کم هستند . قبل از وعده های غذایی خود ، سالادی با سبزیجات سبز رنگ درست و مصرف کنید.

شکمی تخت با کره بادام زمینی : چه کسی فکرش را می کرد که این ماده خوشمزه ، چربی شکم را از بین ببرد؟ کره بادام زمینی سرشار از نیاسین (ویتامین B)

است ، ویتامینی که هضم غذا را سرعت می بخشد و چربی شکم را نیز از بین می برد. فقط باید مراقب مقدار مصرفی آن باشید . از آنجا که این ماده چربی زیادی دارد، مصرف تنها 2 قاشق غذاخوری از آن در روز توصیه می شود . تا جایی که می توانید کره بادام زمینی خانگی مصرف کنید زیرا در کره های بادام زمینی که در بازار به فروش می رسند ، شکر اضافه شده است.

شکمی تخت با آواکادو : علاوه بر چربی های سالمی که در این ماده وجود دارد ، آواکادو منبع فیبر (11 تا 17 گرم در یک عدد آواکادو) و یکی از بهترین مواد غذایی برای جلوگیری از گرسنگی است ... منبع: زندگی ایده آل

علم و ورزش : « چنگیز زاده » : اگر به اندازه کافی ، آب به بدن نرسد ، گذشته از اینکه عصبی و بد اخلاق می شوید ، عوارض دیگری هم در انتظار شما خواهد بود! کمبود آب بدن می تواند موجب احساس افسردگی ، خستگی ، کاهش اشتها ، افزایش غلظت خون ، کاهش ظرفیت کارایی و فعالیت بدن شود پس بهتر است قبل از اینکه دچار این مشکلات شوید ، با علم ورزش همراه شوید و بررسی کنید که به اندازه کافی می نوشید . با 12 علامت و هشدار که نشان می دهد به اندازه کافی آب نمی نوشید .

۱/ **دهان خشک :** این مورد کاملاً آشکار به نظر می رسد ، هر زمان که شما احساس چسبندگی دردهان تان داشتید ، مشخص است که به مایعات نیاز دارید . اما اگر به فکر نوشیدنی های شیرین هستید ، یک راه حل موقتی است که باعث مشکل بزرگتری می شود . نوشیدن آب باعث روان شدن ترشحات دهانی در غشاء و پوست دهان و گلو می شود ، که باعث ایجاد رطوبت دهان با ترشحات بزاق برای مدت طولانی خواهد شد .

2 / **پوست خشک** : پوست بدن بزرگترین ارگان بدن است ، بنابراین به هیدراته بودن (آب رسانی) نیازمند است . در حقیقت پوست خشک از اولین علائم بی‌آبی کامل بدن است . که می‌تواند باعث ایجاد مشکلات بزرگ تر شود کمبود آب یعنی کمبود عرق که باعث می‌شود بدن نتواند آلودگی های درون خود را در طول روز رفع کند . اگر می‌خواهید مواد زائد را دفع کنید ، اولین کار شما مصرف آب است .

3 / **همیشه خیلی احساس تشنگی می‌کنید** : ما پیش از این دهان خشک را بررسی کردیم ، اما تشنگی فراتر از دهان خشک می‌باشد . تشنگی یعنی بدن به آب نیاز دارد ، پس به صدای بدن گوش دهید و قبل از اینکه احساس تشنگی به شما دست دهد آب مورد نیاز بدن را تأمین کنید.

4 / **چشمان خشک** : تا کنون مشخص شده که نوشیدن آب تأثیری بیشتری روی دهان و گلو دارد . کمبود مصرف آب باعث می‌شود ، چشمان قرمز ، خشک و ورم کند . چون با کمبود آب بدن ، مجرای اشک خشک می‌شود. حقیقت این است که این شرایط می‌تواند بیشتر به چشمان شما آسیب برساند مخصوصاً اگر در طول روز چشم‌تان را لمس می‌کنید.

5 / **کاهش توده عضلانی** : شاید تعجب کنید که بخشی از عضلات بدن را آب تشکیل داده است . پس یعنی آب کمتر برابر است با توده عضلانی کمتر. نوشیدن آب قبل ، حین و بعد از تمرینات ورزشی نه فقط بدن شما را راحت و پر آب نگاه می‌دارد ، بلکه آب را به قسمت های مناسب بدن می‌رساند و شانس پیشرفت التهاب و درد که با تمرینات و استفاده از وزنه مرتبط است ، را کاهش می‌دهد.

6 / درد مفاصل را تجربه می کنید : غضروف‌های بدن و دیسک‌ها ۸۰ درصدشان از آب تشکیل شده است . اگر آب کافی مصرف نکنید ، غضروف‌ها و دیسک‌ها آسیب پذیر می‌شوند و درد را تجربه خواهید کرد . با هیدراته نگه داشتن بدن‌تان مطمئن می‌شوید که مفاصل بدن می‌تواند سالم باشد و به درستی کار کند ، به نحوی که شوک ناشی از ضربات ناگهانی مانند دویدن ، پریدن و یا افتادن ناگهانی را جذب کنند .

7 / احساس سستی و خستگی می کنید : زمانی که بدن دچار کم آبی می‌شود از خون ، آب را قرض می‌گیرد که باعث افزایش غلظت خون می‌شود کمبود آب در خون نیز منجر به کاهش اکسیژن در کل بدن می‌شود در نتیجه خواب آلودگی و خستگی کامل را به دنبال خواهد داشت . به یاد داشته باشید در

شرایطی که بدن با کمبود آب مواجه است ، قهوه نمی‌تواند گزینه مناسبی باشد

8 / بیمار می‌شوید یا بیماری شما طولانی می‌شود : وقتی بدن آب مورد نیاز را نداشته باشد ، درست کار نمی‌کند . در نتیجه ارگان‌های بدن از آب ذخیره شده در قسمت های مختلف بدن مانند خون استفاده می‌کنند که می‌تواند پیامدهای بدی داشته باشد ، گذشته از این وقتی سموم بدن دفع نشود و بیمار نیز باشید ، پروسه بیماری شما طولانی تر می‌شود.

9 / مشکلات گوارشی : در مورد ترشحات درگلو و دهان صحبت کردیم که چطور نگهداری آن با جذب آب باعث می‌شود ، غشاء و پوست آنها عملکرد مناسبی داشته باشد . این شرایط برای تمام سیستم گوارشی به کار می‌رود . بدون جذب آب قدرت ترشحات در معده کاهش پیدا خواهد کرد و به اسید معده اجازه داده می‌شود به ارگان های داخلی بدن آسیب‌های بزرگی وارد کند . یعنی باعث سوزش معده و سوء هاضمه می‌شود .

10 / کاهش دفع ادرار : باورکنید یا نه ، اگر در طول روز ۴ تا ۷ بار به سرویس بهداشتی مراجعه نکنید ، احتمالاً به اندازه کافی آب نمی نوشید . اگر رنگ ادرار زرد تیره باشد ، یعنی بدن اشاره می کند که کمبود آب دارید . در شرایط وخیم ، کمبود آب می تواند ، باعث عفونت مجرای ادرار شود . در حالت عادی رنگ ادرار باید زرد روشن و یا شفاف باشد.

11 / یبوست : همان طور که گفتیم جذب آب مناسب به روان شدن سیستم گوارشی شما کمک خواهد کرد . یبوست نشانه ای از کم آبی مزمن است . یکی از وظایف اصلی روده بزرگ برداشتن آب اضافی از مدفوع است به طوری که مدفوع بیش از حد شل نباشد و از طرف دیگر آب برای عبور راحت مواد از روده لازم است ، هنگامی که بدن آب کافی مصرف نمی کند ، مدفوع سخت می شود ، چرا ؟ چون بدن مقداری از آن را با کم کردن آب مدفوع جبران می کند و همین کار را برای دفع آن سخت می کند ، که منجر به یبوست خواهد شد.

12 / پیری زودرس : کمبود آب ، روند دفع سموم از طریق پوست را کند می کند ؛ از این رو پوست به انواع بیماری ها از جمله پسوریازیس ، التهاب پیری زودرس ، چین و چروک و تغییر رنگ مستعد می شود . آب برای حفظ رطوبت پوست و رسیدن مواد مغذی لازم به پوست مهم است . کمبود آب ، باعث خشکی ، کشیدگی و پوسته پوسته شدن پوست می شود که به فرد ظاهر مسن می دهد . پوست خشک حالت ارتجاعی کمتری دارد و به چین و چروک مستعدتر است . همچنین میزان آب بدن که بطور طبیعی در بدن وجود دارد با افزایش سن کاهش پیدا می کند . پس یعنی هر چقدر ما پیرتر می شویم ، باید با

آگاهی بیشتر مصرف آب را افزایش دهیم . این مطلب را خواندید و تا کنون این را دریافتید که برای ما مشخص شد که چقدر آب رسانی به بدن حیاتی و مهم است . اگر روی این مطلب تمرکز کنید ، چه در حال کار ، ورزش و حتی استراحت ، آب بنوشید ، خیلی خوش شانس هستید! اگر فکر می کنید به اندازه کافی آب نمی نوشید ، همین الان یک لیوان آب میل کنید.

تخم شربتی و یک دنیا خواص

تخم شربتی در حقیقت دانه های گیاه ریحان است که به علت داشتن ترکیبات موسیلاژی (لعاب دار) به صورت محلول در آب (شربت) راز سلامتی با گیاهان شفا بخش استفاده می شود.

خواص تخم شربتی : نگهداشتن فشارخون متعادل : مشکل دیگری که دامن گیر دنیا از جمله کشور ما شده ، فشار خون است . فشار خون انسان ممکن است بعد از غذا بخصوص اگر غذاهای پر نشاسته خورده شود ، بالا میرود و باعث احساس خستگی و کمبود انرژی میگردد . با متعادل نگهداشتن فشار خون ، نه تنها شانس مبتلا شدن به بیماری دیابت کم میشود ، بلکه انسان در طول روز انرژی متعادلی خواهد داشت . اگر شما تخم شربتی را با غذای خود بنوشید ، خاصیت ژله بودن آن ، باعث میشود که مواد نشاسته ای به تدریج شکر موجود در خود را آزاد کنند و به این ترتیب شما به طور تدریجی انرژی متعادل در طول روز خواهید داشت .

از تخم شربتی برای درمان : ناراحتی های گوارشی مانند درد معده ، نفخ ، یبوست ، سوءهاضمه و بی نظمی کارکرد روده ها استفاده می شود . لعاب این

دانه‌ها پس از جذب آب به صورت ژله‌ای درمی‌آید که میتواند رافع التهابات دستگاه و مجاری ادرار باشد..

تخم شربتی دارای مقدار , فراوانی روغن او مگا ۳ میباشد . تخم شربتی به

شما انرژی فراوانی می‌بخشد برای تمام طول روز , و همچنین تخم شربتی دارای مقدار زیادی آنتی‌اکسیدان میباشد که شما را جوان نگه میدارد .

پروتئین ، آهن ، پتاسیم و کلسیم و در عین حال آن‌هایی که در جذب کلسیم مشکل دارند بدانند یک ماده معدنی به نام «بورون» در تخم شربتی باعث انتقال کلسیم به استخوان‌ها می‌شود

روش مصرف برای بیماری : این نوشیدنی ، ضد تصلب شرایین،

کاهش دهنده کلسترول ، ضد سموم از بدن ، ضد تب و ضد کمبود ویتامین C .

طرز تهیه : آب یک لیوان + تخم شربتی یک قاشق غذاخوری + آب لیموی

تازه یک قاشق غذاخوری + عسل یا شکر به اندازه دلخواه.. مواد با هم مخلوط

کرده و خوب هم بزنید . به شربت یخ اضافه کنید و میل نمایید . این شربت

هیچ گونه زیانی ندارد و مصرف آن در هر سنی توصیه می‌شود .

برای تقویت قلب : یک قاشق مرباخوری تخم شربتی به طور کامل در آب باز

شده را در عرق بید مشک یا نسترن بریزید و بنوشید.

برای تقویت اعصاب : روزانه یک یا دو بار , یک قاشق مرباخوری تخم

شربتی بطور کامل در آب باز شده را در عرق بادرنجبویه , مخلوط کنید و آنرا

با عسل شیرین کنید و بنوشید.

برای تنگی نفس، سرفه‌های خشک : یک قاشق مرباخوری تخم شربتی

بطور کامل در آب باز شده را در یک لیوان آب ولرم حل کنید و آن را بنوشید.

یک قاشق مرباخوری : از تخم شربتی به طور کامل در آب باز شده را با زنجبیل و عسل حل کنید . در درمان اسهال ، سرفه ، سرما خوردگی آنفلوآنزا و برونشیت موثر است.

طرز تهیه بهترین روش شربت تخم شربتی : ابتدا باید تخم شربتی را خیس کرده و بشویید . در یک ظرفی تخم شربتی و آب را مخلوط کرده و هم بزنید . ۱۰ تا ۱۵ دقیقه صبر کنید تا تخم شربتی ها خیس بخورند . در این حالت می بینید که یک ماده ژله مانند دور تخم شربتی ایجاد شده و لعاب دار شده است سپس آب آن را خالی کنید که با این کار خاشاک و چوب های ریز جدا می شوند . تخم شربتی ها را در ظرف دیگری خالی کنید ، می بینید که در ته ظرف شن های ریزی ته نشین شده است . مطمئنا نیاز است که چند بار این عمل را انجام دهید تا کاملا تخم شربتی ها شسته و تمیز شوند .

هشدار: تخم شربتی در عین حال که فوائد بسیاری برای سلامتی دارد ممکن است این دانه های کوچک که منبع غنی از فیبر ، پروتئین و اسیدهای چرب امگا 3 هستند ، اما بهیچ وجه نباید به شکل خشک و خام مصرف شوند . در صورت استفاده نادرست مشکل ساز میشود ، این دانه ها پیش از آنکه خورده شوند باید به میزان کافی در مایع بمانند تا به خوبی از هم باز شوند . در صورتی که تخم شربتی در مری از هم باز شود ژلی تولید می کند که موجب انسداد راه مری می شود . تخم شربتی از این قابلیت برخوردار است تا 27 برابر وزن خود آب جذب کند . به همین دلیل افرادی که سابقه ابتلا به مشکلات بلعیدن را دارند ، باید مراقب باشند و تخم شربتی را تنها زمانی مصرف کنند که پیش از هضم شدن به طور کامل در آب باز شده باشد .

مضرات: اشخاص مبتلا به کرم معده نباید زیاد از تخم شربتی استفاده کنند. لطفاً به اشتراک بذارید تا دیگر عزیزان نیز بدانند.

با هفت خوراکی ضد اشتها آشنا شوید!

چای سبز، پودر کاکائو، زردچوبه، کلم پیچ، پیاز، زیتون و جعفری از جمله خوراکی‌هایی هستند که اشتها را سرکوب می‌کنند.

مدارکی وجود دارد که نشان می‌دهد که فعال‌کننده‌ها، پروتئینی به نام سیرتوین (sirtuin)، فواید سلامتی زیادی، مانند ساخت ماهیچه و سرکوب اشتها دارند. از دیگر فواید فعال کردن این پروتئین می‌تواند به تقویت حافظه، کمک به کنترل بهتر سطح قند خون و پاکسازی، آسیب ناشی از مولکول‌های رادیکال اشاره کرد.

پروفسور فرانک هو کارشناس تغذیه و اپیدمیولوژی در دانشگاه هاروارد آمریکا در مقاله‌ای در مجله *Advances In Nutrition* نوشته است، شواهد تجربی قابل توجهی در زمینه اثرات مفید مصرف مواد غذایی و نوشیدنی‌های غنی از فعال‌کننده‌های سیرتوین در کاهش خطرات ابتلا به بیماری مزمن وجود دارد. اگرچه فعال‌کننده سیرتوین در تمام گیاهان یافت می‌شود، اما برخی از میوه‌ها و سبزیجات دارای مقادیر زیادی از این پروتئین هستند، که به عنوان غذاهای مملو از سیرتوین (sirtfoods) شناخته می‌شوند.

این خوراکی‌ها عبارتند از چای سبز، پودر کاکائو، زردچوبه، کلم پیچ، پیاز، زیتون و جعفری. اما بسیاری از میوه‌ها و سبزیجات مانند گوجه فرنگی، آووکادو، موز، کاهو، کیوی، هویچ و خیار دارای مقادیر کمی از فعال‌کننده‌های سیرتوین هستند؛ با این حال این بدان معنی نیست که این میوه‌ها و

سبزیجات ارزش مصرف ندارند ، زیرا آنها فواید بسیار دیگری دارند . اهمیت مصرف یک رژیم غذایی مملو از خوراکی های سیرتوین دار این است آنها از سایر رژیم ها و مکمل های غذایی با صرفه تر هستند . فعال کننده های سیرتوین برای علم تغذیه بسیار جدید هستند زیرا ویتامین ها بیش از 100 سال پیش ، آنتی اکسیدان ها 50 سال پیش کشف شدند ، اما فعال کننده های سیرتوین فقط 10 سال پیش شناخته شدند.

اولین فعال کننده سیرتوین که مشخص شد، رسوراترول (resveratrol) بود که در پوست انگور قرمز ، انار و هفت بند ژاپنی وجود دارد . از دیگر فعال کننده های سیرتوین، کاتچین است که در چای سبز یافت می شود و گفته می شود که با سلول های سرطانی مبارزه می کند . و دیگری اپیکاتچینز (epicatechins) است که در پودر کاکائو وجود دارد و عامل فوایدی است که ادعا می شود شکلات تلخ دارد .

نکته : در گرمای تابستان همه ما به دنبال انواع نوشیدنی هستیم تا کمی سرحال بیاییم و خنک شویم ؛ شربت های پرتقال ، توت فرنگی، آلبالو و ... انتخاب های خوبی هستند ، اما گاهی اوقات بدلیل شیرینی زیاد شما را باز هم تشنه تر می کند . بنابراین همینجا به شما توصیه می کنیم که به جای خریدهای مکرر شربت های رنگارنگ ، گاهی هم سراغ عرقیات گیاهی بروید . آنها را با آب ترکیب کنید و شربت های مقوی و سالم تری بخورید . ضمن اینکه بعضی از این نوشیدنی ها به تعادل دمای بدن شما کمک می کند و با کمک آن ها راحت تر می توانید فصل گرما را سپری کنید . البته از خواص دارویی آن ها هم غافل نشوید.

گلاب : همه ما برای تهیه دسرهای سنتی ایرانی ، حتما یک شیشه گلاب در خانه داریم . شاید هنگام خرید گلاب از عطاری ها با اصطلاح «آتیشه» رو به رو شوید . این اصطلاح در مورد سایر عرقیات هم به کار می رود و به این معناست که گیاه هنگام عصاره گیری دوباره جوشانده شده ، آب کمتر و غلظت بیشتر دارد . بطورکلی گلاب و سایر عرقیات دو آتیشه قیمت بیشتری دارند . در مورد خواص گلاب باید بگوییم که برای قلب و اعصاب مفید است و به کاهش درد چشم کمک می کند . ضمن اینکه برای تمیز کردن پوستتان هم می توانید از آن استفاده کنید . گلاب از گل محمدی به دست می آید و برخی از افراد به عنوان خوشبو کننده هم از آن استفاده می کنند .

آویشن : آویشن گیاه خوش بویی است که عرق آن طبیعت گرمی دارد . اگر بعد از زهر غذا یک استکان از آن را بنوشید ، از دردهای مفصلی درامان می مانید عرق آویشن اشتها آور بوده و ضد نفخ است و سبب ضد عفونی شدن مجاری تنفسی می شود . این را هم بدانید که کمی تلخ و گس است .

زیره : برخلاف ادویه زیره که خوش عطر و بوست ، عرق زیره کمی تلخ و تند است . اما برای افرادی که از چاقی رنج می برند این طعم ناخوشایند اصلا مهم نیست . به هر حال باید بدانید که عرق زیره دشمن چاقی است و ناراحتی های روده را برطرف می کند! چون طبیعت گرم و خشکی دارد ، برای درمان نفخ شکم و هضم بهتر غذا ، عرق زیره را فراموش نکنید و بعد از غذا چشم هایتان را ببندید ، بینی تان را بگیرید و یک نصف استکان از آن را به معده تان بفرستید .

رازیانه : رازیانه گیاه پرخاصیتی است که عرق آن هم شما را از خواص خویش بی نصیب نمی گذارد . بعد از زهر وعده غذایی ، یک استکان عرق

رازیانه بخورید تا اشتهای شما در وعده غذای بعدی بیشتر شود . عرق رازیانه طبیعت گرم و خشکی دارد. قاعده آور و ادرار آور است و به نابودی سنگ های مثانه و کلیه کمک می کند .

کاسنی : این عضو خانواده عرقیات خواص مختلفی دارد . مهم ترین مزیتش که به روزهای گرم سال مربوط می شود این است که حرارت بدن را تسکین می دهد . علاوه بر این ، خواص دیگری هم به آن نسبت می دهند . کاسنی تب بر است ، کلسترول خون را پایین می آورد و به تقویت پوست کمک می کند . بعضی از عطاری ها به شما توصیه می کنند تا برای رفع گرمزدگی عرق کاسنی و شاتره را با هم ترکیب کنید و قبل از غذا یک استکان بخورید .

شاتره : اگر خیلی گرمایی هستید و مجبورید ساعت های زیادی از روز در زیر آفتاب کار کنید ، مصرف عرق شاتره را حتما در برنامه غذایی تان بگنجانید. شاتره خاصیت ضد گرمزدگی دارد ، حرارت بدن شما را تعدیل کرده و به رفع نارسایی های کبدی کمک می کند . برای تصفیه شدن خون هم می توانید از این داروی گیاهی کمک بگیرید .

خارشتر : شاید در نگاه اول این اسم به نظرتان خنده دار باشد ، اما خارشتر هم بین عرقیات گیاهی دیده می شود . واقعیت این است که اصلا مزه خوبی ندارد و به شدت بد بو است . افرادی که می خواهند با کمک عرق خارشتر با سنک کلیه و مثانه مبارزه کنند باید طعم و مزه ناخوشایند آن را تحمل کنند . عرق خارشتر ادرار آور است و به تصفیه خون و کبد کمک می کند . گاهی برای رفع تب و لرز هم استفاده می شود.

نعناع : عرق نعنا یکی از مشهورترین عرقیات گیاهی است که شاید مهم ترین خاصیت آن رفع دل پیچه و دل درد است . عرق نعناع طعم ملایمی هم دارد و

به همین دلیل مصرف آن بیش از سایرین رایج است. علاوه بر این عرق نعناع اشتها آور است و با داشتن طبیعت گرم و خشک، شما را از نفخ شکم نجات می دهد.

بیدمشک: اگر این روزها دچار نگرانی و مشکلات عصبی شده اید، ناراحت هستید و با قرص آرام بخش به خواب می روید، برای آرامش بیشتر عرق بیدمشک را امتحان کنید چون آرامش بخش و خونساز است و به تقویت قلب و معده کمک میکند. درکنار اینها برای برطرف شدن دردهای عضلانی هم موثر است.

بهار نارنج: این هم جزو عرقیات خوش خوراک است و با نبات هم خوشمزه می شود. عرق بهارنارنج به تقویت اعصاب شما کمک می کند تا در زندگی آرامش بیشتری داشته باشید. اگر شب ها فکر و خیال به سراغتان می آید و خواب راحتی ندارید، عرق بهار نارنج را امتحان کنید. چون در درمان نقش موثری دارد.

ده ماده غذایی برای جلوگیری از ریزش مو

آیا از اینکه بفهمید خط موهایتان به عقب رفته، موهایتان کم پشت شده یا در نقاطی در حال کچل شدن هستید، شوکه می شوید؟ اما توصیه می کنیم بخاطر این اتفاق ماتم نگیرید! دقیقا مانند بدنمان که به مواد مغذی و غذاهای سالم احتیاج دارد، موهایمان هم همینطور است. در این ایمیل، برخی از مواد غذایی که باید هوشمندانه از آنها در رژیم غذایی تان استفاده کنید تا از ریزش مو جلوگیری کرده باشید را فهرست کرده ایم.

آب چغندر: آب چغندر تازه، سرشار از کربوهیدرات، پروتئین، پتاسیم،

کلسیم ، ویتامین B و ویتامین C است . این نوشیدنی را روزانه بنوشید تا مخاذن از این مواد مغذی در بدنتان پر شود . در اینصورت ریزش مویتان متوقف خواهد شد.

عدس : عدس‌ها پر از مواد غذایی سالم ، همچون آهن ، روی ، پروتئین و بیوتین هستند . همچنین دانه‌ی سویا و لوبیا قرمز هم برای پیشگیری از ریزش مو عالی‌اند . پس اطمینان حاصل کنید که به طور منظم از این حبوبات مصرف می‌کنید.

اسفناج : سبزیجات برگ‌دار ، همچون بروکلی، کلم پیچ ، شنبلیله و اسفناج به حفظ سلامت فولیکول‌های مو کمک می‌کنند . همچنین گردش چربی پوست سر را نیز تسهیل می‌کنند . این سبزیجات تامین کننده‌ی بتا کاروتن ، فولات ، ویتامین C و آهن هستند .

تخم مرغ : تخم مرغ ، منبعی غنی از پروتئین ، روی ، سلنیوم ، سولفور و آهن است . روی ، ماده‌ایست که برای ترمیم بافت پوست سر و تضمین صحت عملکرد غدد چربی در اطراف فولیکول‌های مو ضروری است . همچنین کمبود آهن هم از علل شناخته شده‌ی ریزش مو است . پس مطمئن شوید که به اندازه‌ی کافی آهن مصرف می‌کنید . این مواد به اکسیژن رساندن به فولیکول‌های مو و سالم نگاه داشتن آنها کمک می‌کنند .

گردو : گردو حاوی اسیدهای چرب امگا ۳، ویتامین E و بیوتین است . این مواد مغذی از سلول‌های موهای شما در برابر آسیب‌هایی که معمولاً بخاطر تابش زیاد نور آفتاب پدیدار می‌شود ، محافظت می‌کنند . مزیت مازادی که گردو دارد ، این است که حاوی مس نیز هست . مس به غنی سازی رنگ طبیعی

موهای شما کمک می‌کند. پس از همین امروز سالادتان را با کمی روغن گردو تزئین کنید.

مریم گلی : قرن‌هاست مردم بر این باورند که مریم گلی از ریزش مو

پیشگیری می‌کند. مصرف روزانه‌ی روغن مریم گلی، یا خود مریم گلی بعنوان ادویه، فرآیند بازسازی پوست بدن را بهبود می‌بخشد. بدین معنی که پوست و موئی سالم‌تر پیدا خواهید کرد. عصاره‌ی مریم گلی را به شامپوی خود بیفزایید یا چای غلیظ مریم گلی بنوشید تا رشد موهایتان را تحریک کنید.

گل رنگ : گل رنگ یک بازکننده‌ی عروق عالی است. پوست سرتان را هر روز بمدت ۲۰ دقیقه با روغن گل رنگ ماساژ دهید تا جریان خون موضعی و رشد موهایتان را بهبود ببخشید.

صدف : صدف‌های خوراکی سرشار از روی هستند. کمبود این ماده‌ی معدنی می‌تواند به ریزش موی شدید و خشکی و پوسته شدن پوست سر بینجامد. صدف‌ها همچنین حاوی پروتئین نیز هستند. پروتئین باعث خواهد شد تا موهای ریخته‌تان با موهایی تازه، سالم و قوی جایگزین شود.

زغال اخته : تمام میوه‌ها سرشار از مواد مغذی هستند. اما ذغال اخته‌ها پر از ویتامین C اند. ویتامین C باعث می‌شود تا گردش خون در پوست سر بهتر شده و از رگ‌های خونی ظریف که فولیکول‌های مو را تامین غذایی می‌کنند مراقبت شود. کمبود ویتامین C در برنامه‌ی غذایی شما، می‌تواند موهای شما را مستعد خشکی و شکنندگی کند.

ماهی قزل آلا : ماهی قزل آلا انباری از پروتئین و ویتامین دی است ، دو ماده‌ای که اجزای کلیدی موهای سالم و قوی بحساب می‌آید . این ماهی آب‌های شیرین ، منبع بزرگی از اسیدهای چرب امگا۳ هم هست ، اسیدی که مورد نیاز غشای سلولی و چربی طبیعی محافظ پوست سر است.

دانه های کنف یا شاه دانه : این دانه های کنف که به آن شاه دانه می گویند سرشار از پروتئین هستند ، و شامل تمام اسید های آمینه ضروری مورد نیاز بدن برای کمک به رشد و ترمیم می باشند . دانه کنف حاوی 6 امگا و اسید های چرب 3 امگا بوده و منبع خوبی از اسید های آمینه ، منیزیم و پتاسیم می باشد . آن ها طعم ملایمی دارند و میتوان در سوپ یا سالاد اضافه کرد .

سیر سیاه : سیر سیاه آسیائی ، مزایای سلامتی بسیار با ارزشی دارد . سیر سیاه از طریق تخمیر سیر خام و از طریق قرار گرفتن در معرض گرما و رطوبت به مدت طولانی حاصل می شود ، که از این طریق عطر و طعم شیرین و دلپذیری و رنگ تیره ای پیدا می کند . به دلیل حاوی ترکیبات سولفوریک است محافظ قلب و ضد سرطان می باشد و یک منبع خوبی از پروبیوتیک های مهم است . سیر سیاه بطور فزاینده ای در تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می کند .

مخمر های مقوی : این گونه مخمر ها را با مخمر های دیگر اشتباه نگیرید .

این ها یک منبع بزرگی از پروتئین و فیبر هستند ، حاوی ویتامین 12B بسیار بوده و در بدن برای عملکرد طبیعی مغز و سیستم عصبی ضروری می باشند . اما عمدتاً در گوشت و محصولات لبنی یافت می شوند . تا زمانی که این مخمر تغذیه ای غنی از ویتامین 12B هست ، این راه بسیار خوبی است برای مردمی که در رژیم غذایی گیاهی خود نیاز به دریافت این ویتامین می باشند ..

محققان به این نتیجه رسیده اند ، افرادی که از یک رژیم غذایی سالم پیروی کرده اند ، از 35 درصد کاهش خطر مرگ ، ناشی از مشکلات قلبی عروقی ، 14 درصد کاهش بروز حملات قلبی ، 28 درصد کاهش خطر نارسائی قلب ، 19 درصد کاهش خطر سکته ، بر خوردار بوده اند . متخصصان معتقدند که عادات غذایی در مناطق مختلف جهان متفاوت است . با این حال داشتن یک رژیم غذایی سالم با پیشگیری از عود ، بیماری های قلبی عروقی در سراسر جهان همراه خواهد بود . رژیم غذایی غنی از سبزیجات و میوه ها و بالا بودن نسبت مصرف ماهی ، به گوشت قرمز ، در پیشگیری از بیماری های قلبی مؤثر است . توصیه پزشکان به بیماران در معرض خطر ، این است که رژیم غذایی خود را اصلاح کرده و از سبزیجات ، میوه ها ، غلات و ماهی بیشتری استفاده کنند . این شیوه زندگی ، عود بیماری های قلبی را کاهش داده و از مرگ و میر پیشگیری می کند .

اشتها را با گرسنگی اشتباه نگیرید

یک متخصص تغذیه ، در باره اشتها زدائی بعضی افراد گفت : مکانیسم اشتها عوامل زیادی دارد که بخشی از آن ها جنبه فیزیولوژیک و برخی دیگر جنبه روحی روانی دارند و باید دو مفهوم گرسنگی و اشتها را جدا از هم در نظر گرفت . بنا به اظهار نظر دکتر مجید کار اندیش متخصص تغذیه : گرسنگی و اشتها ، دو پدیده ، متفاوت هستند . گرسنگی هنگامی احساس می شود که بدن نیاز به انرژی دارد و این حالت بیشتر جنبه فیزیولوژیک ، دارد . ولی اشتها هنگامی احساس می شود که فرد به مصرف یک ماده غذایی خاص تمایل دارد

اشتها همیشه بر اساس نیاز بدن نیست، بلکه تنها ممکن است به دلیل احساس تمایل به یک ماده غذایی باشد. و در ادامه، باید غذایی مصرف کرد که نیاز بدن را در دراز مدت تامین کند. زیرا غذای مصرفی تعیین کننده وزن بدن است. اگر در دراز مدت بیشتر از مقدار مورد نیاز بدن انرژی دریافت شود، وزن بدن افزایش پیدا می کند و در صورتی که بدن دریافت انرژی کمتری داشته باشد وزن کاهش می یابد.

شیر: شاید هنوز رابطه میان کلسیم و چاقی کمی سنگین باشد. در یکی از تحقیقاتی که سال 2010 در دانشگاه «آلاباما» انجام شد، دانشمندان، به این نتیجه رسیدند که چربی به طرز چشم گیری در بدن افراد، روزانه 100 میلی گرم کاهش می یابد، مشروط به اینکه، روزانه حد اقل یک دوم، کاسه ماست «نصف» مصرف شود. همچنین خوردن سه لیوان شیر نیز می تواند این میزان کلسیم را در بدن با کمی اختلاف تامین کند. کلسیم را فراموش نکنید تا چربی ها دیگر سراغ تان نیاید.

گیلاس: گیلاس و آلبالو، یکی از بزرگترین منابع ملاتونین هستند که وظیفه چربی سوزی در خواب را بر عهده دارد. این میوه خوش مزه را به هر نوعی که مصرف شود، باعث کاهش وزن در خواب خواهد شد. گیلاس می تواند علاوه بر انواع تازه آن به صورت لواشک، آلبالو خشکه و ... که در بازار موجود است در صورت اطمینان از سلامت آن مورد مصرف قرار داد.

بهترین زمان ورزش کردن، چه ساعتی است؟

دکتر باقری، پزشک و مربی فیتنس

این سؤال ، بارها در کلینیک ، از من پرسیده شده است ، جواب آن کاملا بستگی به هدف از برنامه ورزشی دارد . در مقالات مختلف به ساعت های متفاوت اشاره شده است ، هر کدام ، فایده و مضراتی دارد . ورزش صبحگاه و به صورت ناشتا بالاترین چربی سوزی را دارد ، ولی آن را به دلیل معایبی ، نظیر غش کردن ناشی از میزان پائین گلوکوز و حوادث ناشی از خواب آلودگی و نیز افت فشار ، چندان توصیه نمی کنم .

شب هنگام و دیر وقت نیز به دلیل معایبی نظیر بی خوابی پس از تمرین ، چندان توصیه نمی شود . کسانی که به کم کردن وزن فکر می کنند ، بهتر است عصرها و حداقل سه ساعت پس از صرف ناهار ورزش کنند . ساعت 17 الی 20 ، بهترین زمان برای این افراد می باشد و هر جلسه تمرین نهایتا بین 60 الی 90 دقیقه کافیست ، و بیشتر از این میزان ، تنها به ورزشکاران حرفه ای توصیه می شود . افرادی که به کاهش وزن می اندیشند ، در هفته ، به چهار الی پنج جلسه تمرین نیاز دارند . آب کافی در هنگام تمرین مصرف شود و استفاده از قرص جوشان مولتی ویتامین ، در حین تمرینات فراموش نشود .

پیشنهاد هائی در باره شیوه مصرف شکلات

مزه شکلات را بسیاری از افراد می پسندند و شکلات برای سلامت آن ها نیز مفید است . به گزارش « لایو ساینس » آخرین شواهد در این باره ، از بررسی بدست آمده ، نتایج آن در نشریه « نورولوژی » منتشر شده است پژوهشگران در این بررسی دریافتند ، شکلات ممکن است به افراد سالمند کمک کند ، مغزشان را سالم نگهدارد ، انسجام ذهنی شان را حفظ کند .

در این بررسی، در افرادی که برای 30 روز، هر روز دو فنجان کاکائو می نوشند، 8/5 در صد افزایش جریان خون به مغز رخ داده و نمره های آن ها در آزمون های حافظه و شناخت ارتقاء پیدا کرده است. این یافته های جدید، امیدوار کننده است. اما این تنها منفعت بهداشتی خوردن شکلات نیست. سه دلیل دیگر هم برای اینکه شکلات را در رژیم غذایی حفظ شود وجود دارد.

یک / **شکلات برای قلب مفید است** : یک بررسی که نتایج آن در سال 2012 در نشریه پزشکی بریتانیا منتشر شد، نشان می دهد مصرف، روزانه شکلات ممکن است حمله قلبی و سکته مغزی در افراد پر خطر را کاهش دهد

دو / **شکلات بالقوه، لاغر کننده است** : یک بررسی که نتایج آن در سال 2012 در آرشیو، طب داخلی منتشر شده، نشان داد، افرادی که بطور منظم شکلات می خورند، نسبت به افرادی که شکلات نمی خورند، با احتمال بیشتری، ممکن است لاغر تر باشند.

سه / **شکلات اشتها را کنترل می کند** : شکلات حاوی فیبر است که مهار کننده طبیعی اشتها بشمار میرود. بنا بر این با خوردن شکلات، در نهایت ممکن است کالری کمتری نسبت به پرهیز از شکلات دریافت کرد. با وجود اینکه دلایل بسیاری برای لذت بردن از خوردن شکلات وجود دارد. در باره شیوه مصرف آن، باید دقت کرد. هر چه شکلات تیره تر یا تلخ تر باشد، برای سلامت مفید تر است. شکلات خالص یا همان کاکائو تلخ است و برای همین است که همیشه، آن را با سایر مواد مخلوط می کنند. همین کاکائو است که حاوی مواد مغذی خوب، مانند فیبر، منیزیم و آنتی اکسیدان ها است. برای این که حد اکثر استفاده را از مواد مغذی شکلات ببرید می توان پودر کاکائو تلخ خرید و با هر چیز شیرین دیگری شکلات ویا کاکائو داغ درست کرد، و هر چه

تلخ تر باشد مفید تر است. پودر کاکائو را می توان با غلات یا مواد غذایی دیگر اضافه کرد.

نشاسته و توان ذهنی سالمندان

پزشکان در یک مطالعه جدید، ادعا کرده اند، سالمندانی که در رژیم غذایی روزانه خود، زیاد از قند و انواع مواد نشاسته ای مصرف می کنند، تقریباً چهار برابر بیشتر در معرض خطر ابتلا به زوال عقل و اختلال مشاعر هستند متخصصان مرکز علوم پزشکی « مایو کلینیک امریکا » در این مطالعه دریافتند سالمندان بالای 70 سالی که به جای کربوهیدرات، قند و نشاسته، بیشتر از پروتئین و چربی های سالم استفاده می کنند، کمتر در معرض خطر ابتلا به ناتوانی های ذهنی قرار دارند. به نوشته روزنامه « یو اس ای »،

« دکتر روزبودروبرت » که سرپرستی این مطالعه را بر عهده داشته، تاکید کرد: ما معتقدیم که مصرف متعادل تمام گروه های مواد غذایی، شامل پروتئین ها، چربی ها و کربوهیدرات ها برای بدن ضروری است. چون هر گروه مواد مغذی دارند، که نقش مهمی در بدن ایفا می کنند. اما افراط در مصرف کربوهیدرات ها تاثیر سوء روی توان ذهنی، بر جای می گذارد. سالمندانی که بالاترین میزان مصرف مواد قندی را دارند 1/5 برابر بیشتر مستعد زوال عقل هستند. اما آن هایی که در رژیم غذایی خود بالاترین میزان، مصرف چربی و پروتئین را دارند، در مقایسه با سالمندانی که کمترین میزان مصرف چربی و پروتئین را دارند، 21 تا 24 درصد کمتر با خطر بروز نارسایی های دراکمی و ذهنی مواجهند.

چای سبز : تحقیقات نشان می دهد که چای سبز , علاوه بر اینکه برای تناسب اندام و لاغری مفید واقع شده است , استفاده از این گیاه لاغری موجب آرامش و کاهش استرس خواهد بود . چای سبز با طعم دلنشین و مطبوع لیمو , لاغری را تضمین خواهد کرد .

چای سبز نه تنها عوارض ناشی از محصولات لاغری دیگر را نخواهد داشت , بلکه براحتی می توانید با استفاده روزانه 3 لیوان چای سبز , احتمال امراض قلبی را کاهش دهید .

خواص شگفت انگیز کاکائو : به دنبال مطالعاتی که روی تاثیر کاکائو در پیشگیری از حملات قلبی انجام شد , محققین , به این نتیجه رسیدند که خوردن کاکائو با کاهش خطر بیماری های قلبی عروقی مرتبط است . گیاه کاکائو نیز مانند سایر غذاهای گیاهی , املاح و مواد آنتی اکسیدان خاص خود را دارد که باعث کاهش ابتلا به بیماری هائی مثل بیماری قلبی می شود . آنتی اکسیدان قوی موجود در دانه کاکائو « فلاونوئید » است . مواد آنتی اکسیدانی , شامل ویتامین C و E , بتاکاروتن و ... هستند که می توانند مانع وقوع بیماری ای مثل سرطان و بیماری های قلبی عروقی شوند . یک تحقیق نشان داد که دو ساعت بعد از خوردن کاکائو , سطح فلاونوئید خون افزایش می یابد . تحقیق دیگری بیان کرد که 6 ساعت بعد از خوردن کاکائو همان اثرات آسپرین در جلوگیری از لخته شدن خون در فرد به وجود می آید .

هرگاه در بدن LDL کلسترول مضر به LDL اکسیده تبدیل شود , می تواند در سرخ رگ , ایجاد پلاکت و گرفتگی کند .

این مطالعه نشان داد که فلاونوئید موجود در دانه کاکائو از تبدیل LDL کلسترول مضر به کلسترول اکسیده ممانعت و در نتیجه مانع گرفتگی رگها می شود. همچنین یک سوم چربی کاکائو را اسید چرب « اولئیک » تشکیل می دهد که یک اسید چرب غیر اشباع است و در روغن زیتون نیز وجود دارد و برای بیماری قلبی و عروقی مفید است .

کاکائو خالص و تصفیه نشده ، تلخ مزه است که تولید کنندگان برای تهیه شکلات کاکائویی و بهتر شدن طعم تلخ کاکائو ، مقدار زیادی شکر و روغن به آن اضافه می کنند . در نتیجه با خوردن شکلات کاکائویی مقدار زیادی انرژی اضافی دریافت می شود که برای بدن نیاز نیست و ممکن است فرد را برای ابتلا به بیماری های قلبی مستعد کند . همچنین شکر و روغن خواص آنتی اکسیدان کاکائوی خالص را از بین می برد . بنا بر این ، می توان گفت : شکلات تهیه شده از کاکائو ، به دلیل انجام عمل فرایند ، در کارخانه ، خواص مفید دانه کاکائوی خالص را ندارد ، ولی کاکائو خالص و تصفیه نشده ، اثر آنتی اکسیدانی قوی در پیشگیری از بیماری های قلبی دارد ..

هوس های غذایی بی دلیل نیستند

اگر گاهی بدون هیچ دلیل خاصی ، ناگهان ، علاقمند به خوردن نوعی غذا یا میوه خاص می شوید ، و تا زمانی که احساس رضایت نکنید به خوردن ادامه می دهید ، نگران چاقی نباشید . پزشکان بتازگی دریافته اند ، مغز از طریق ایجاد نوعی اشتها به فرد می فهماند که به ویتامینی خاص نیاز دارد و باید با خوردن ، آن را برای بدن تامین کند .

پزشکان ، دریافته اند که این حس علاقه ناگهانی به دلیل فرمان مغز است که

بدن کمبود نوعی ویتامین را حس کرده و به این جهت با مراجعه به حافظه و خاطرات فرد، میوه مورد نظر را شناسایی کرده و آنگاه دستور اشتها به آن میوه یا سبزی یا خوراکی را صادر می‌کند. این احساس اشتهای ناگهانی، تا زمانی که کمبود بدن در مورد آن ویتامین بر طرف نشود ادامه دارد. به همین دلیل، پزشکان توصیه می‌کنند که افراد بویژه در خصوص میوه‌ها و سبزیجات، توجه کافی داشته باشند و بطور مرتب از تمامی آن‌ها که دارای ویتامین‌های طبیعی مختلف هستند، استفاده کنند تا بدن، مجبور به مخا‌بره‌اخطار، برای آنها نشود.

روغن این خوراکی خوش طعم، لاغر‌تان می‌کند

روغن بادام زمینی، بومی امریکای مرکزی است. و در بیشتر کشورها، از آن استفاده می‌شود. از این روغن، علاوه بر پخت و پز به عنوان دارو نیز استفاده می‌شود. بطور معمول این روغن، چهار نوع دارد. تصفیه شده، تصفیه نشده، تفت داده شده و فشرده سرد، که طعم آن برحسب نوع می‌تواند، شیرین یا خنثی باشد. کاهش دهنده کلسترول است و از بروز بیماری قلبی پیشگیری می‌کند. با کاهش دادن اشتها، باعث پائین آمدن وزن می‌شود. کلسترول مضر را کاهش و کلسترول مفید را افزایش می‌دهد. بنا بر این از ناراحتی قلبی پیشگیری می‌کند. روغن بادام زمینی، غنی از ویتامین E است که برای حفظ غشاء مخاطی و پوست، لازم است. سرشار از اسید چرب مفید است. عاری از زهر نوع چربی ترانس است. آنتی اکسیدان موجود در آن، در پیشگیری از بروز بیماری‌هایی مانند سرطان بیماری‌های قلبی، آلزایمر. عفونت‌های ویروسی و قارچی و.... نقش دارد

خوراکی هایی برای تقویت اعصاب و روان!

دکتر محمدرضا وفا، متخصص تغذیه، دانشیار دانشگاه علوم پزشکی ایران: گاهی دیده اید وقتی روی ناخن ها لکه های سفید پیدا می شود ، برخی می گویند حتما کلسیم یا روی بدن کم شده ؟ یا گاهی موها ناگهان سفید می شود و فکر می کنیم حتما ویتامینی در بدنمان کم شده ؟ همان طور که کمبود ویتامین ها و املاح معدنی بر قسمت های مختلف جسم تاثیرگذار است ، سلامت روان را هم تحت تاثیر قرا رمی دهد ؛ نمونه بارزش کمبود عنصر آهن در بدن است که باعث کم خونی می شود و در نتیجه آن فرد مدام خسته ، کسل ، بی حوصله و عصبی خواهدشد . به همین ترتیب سوء تغذیه می تواند سلامت روان شما را به خطر بیندازد و باعث بروز انواع و اقسام بیماری ها و اختلال های روانی شود.

بلایی که فست فود , سر بدن می آورد : غذا های آماده فست فود ها

و انواع « هله هوله ها » خوراکی هائی هستند ، که سرشار از کالری و از نمک و چربی ، انباشته بوده و از نظر تغذیه ای در سطح پائینی قرار دارند . غذا هائی که چند سالی است مصرفش رواج یافته و بسیاری از ما بنا به مشغله تحصیل و کاری ، ناچار به انتخاب آن ها در وعده نهار یا شام میشویم .

در چند ده اخیر استفاده از انواع غذا های ساندویچی ، پفک و ... آن چنان افزایش یافته ، که از دلایل عمده چاقی و دیابت ، افسردگی و فقر مواد مغذی به شمار میروند . مشکلات بزرگی که این غذا ها برای انسان ایجاد می کنند ، گاهی اوقات می توانند غیر قابل بازگشت باشند . از این رو باید دقت داشت که کمتر از آن ها استفاده شود . غذاهای صنعتی با وجود ظاهری پر زرق و برق و انواع تائید یه های رنگارنگ ، خالی از هر گونه ویتامین ، مواد معدنی و فیبر

های غذایی است. تحقیقات نشان میدهد، کودکانی که بطور فزاینده ای، از این غذاهای ناسالم استفاده می کنند، با مسئله جدی سوء تغذیه و نبود مواد مغذی مورد نیاز برای رشد مواجه می شوند و کج خلقی و پرخاش جوئی اختلالات خواب و ضعف تحصیلی را در پی دارد..

غذاهای مفید، برای سلامت

مواد غذایی که دارای اسید آمینه (تریپتوفان) هستند در کاهش استرس، و افزایش سرتونین مؤثرند. غذاهای غنی از تریپتوفان، ماهی، شیر، عسل، گوشت بوقلمو، گردو، موز و تخم مرغ می باشند. مرغ و گوشت گوساله کم چرب هستند. همچنین استفاده از مواد غذایی زیر برای تقویت و قوای ایمنی توصیه می شود.

سالاد میگو: میگو سرشار از عنصر روی است و سبزیجات برگ پهن مثل کاهو، مقدار زیادی اسید فولیک دارند.

گوجه فرنگی و لیمو ترش، با مقدار بالای ویتامین C و روغن زیتون با ویتامین E مکمل مناسبی برای این سالاد هستند. با مصرف حد اقل هفته ای یک بار استفاده از این سالاد، قوای خود را تقویت کنید

آب انار: باید روزانه یک لیوان آب انار طبیعی نوشید. این نوشیدنی در فصل پائیز براحتی در دسترس است، اما دیگر فصل ها می توان از «رب» انار استفاده کرد و هرگز از آب انار غافل نشوید.

انجیر: با داشتن اسیدهای آمینه مختلف، می تواند قوای ایمنی را تقویت بخشد.

سوپ جو : اگر با برخی سبزیجات معطر , بخصوص نعنا و ترخون تهیه شده باشد بسیار مقوی تر خواهد شد .

اسفناج : این سبزی سرشار از منیزیم است که باعث کشاد شدن رگهای خونی می شود .

لیمو ترش : این میوه خوش عطر , با تامین ویتامین C کافی , تاثیر بسزائی در تقویت و سلامت دارد .

زغال اخته: این میوه ترش و خوشمزه دارای فیبر هائی است که مانع از جذب کلسترول در دستگاه گوارش می شود . در نتیجه , احتمال رسوب این چربی در رگ ها , کاهش مییابد و کمک مؤثری بر افزایش جریان خون خواهد شد .

عسل : یکی از شگفتی های طبیعت است . ماده ای که حاصل فرایندی ساده بر روی شهد گلها در بدن زنبور , عسل است . با داشتن انواع ویتامین های گروه B می تواند جریان خون را افزایش دهد .

آووکادو : حاوی مقدار زیادی اسید فولیک است . که در متابولیسم پروتئین , در بدن نقش دارد . دارای ویتامین 6B بوده . پتاسیم موجود در آووکادو , در تنظیم فعالیت غده تیروئید مؤثر می باشد .

دانه های روغنی , مخصوصا بادام : بادام یکی از منابع مهم اسید های چرب می باشد و در تقویت قوای ایمنی بدن مؤثر می باشد .

تخم مرغ : حاوی مقدار قابل توجهی از اسید های آمینه , املاح و ویتامین ها مخصوصا ویتامین های گروه B است , که استرس را در بدن تخفیف میدهد .

مارچوبه : به علت ترکیبات آن مخصوصا ویتامین E یکی از غذاهای شناخته شده در تقویت قوای جنسی است .

ریحان : یکی از غذا های محرک قوای ایمنی بدن می باشد .

موز : به علت آنزیم های مختلف موجود در آن , به همراه مواد انرژی زا و املاح و ویتامین های ضروری در تقویت قوای بدن نقش قابل ملاحظه ای دارد..

کرفس : نیز در تقویت قوای ایمنی بدن , مؤثر است .

ماهی پر چرب : به علت داشتن اسید های چرب اُمگا3 و انواع ویتامین های گروه B و پروتئین با کیفیت بالا , در تقویت بدن نقش دارد:

برای محافظت از مغز , شکلات بخورید

تحقیقات انجام شده در انگلستان نشان می دهند (اپی کاتچین) موجود در شکلات های تلخ با تحریک مکانیسم های حفاظتی در مغز از سلول های عصبی محافظت کرده و در هنگام سکته مغزی نیز , میزان آسیب های وارد شده به مغز را کاهش میدهد . در حقیقت این ماده ارزشمند موجود در شکلات تلخ قادر است در هنگام سکته , با تقویت سیگنال های مغزی تا حد زیادی سلول های عصبی را محافظت نماید . یافته های تحقیقاتی , حاکی از این است که اثر (اپی کاتچین) غیر مستقیم است و مسیر های حفاظتی موجود در سلول های عصبی مغز را تحریک می کند . متخصصان امیدوارند بتوانند از این ماده , برای کاهش عوارض سکته مغزی پیشگیری از آلزایمر و اختلالات حافظه در دوره سالمندی استفاده کنند .

چه میوه ای را با چه هدفی بخوریم

1 / **انجیر** : انجیر انواع و رنگ های مختلفی دارد که همه آن ها در داشتن

ویتامین A, B, C و آهن با یکدیگر برابرند . مصرف این میوه به صورت خام

و خشک موجب ازبین بردن بوی بد دهان و برخی بیماری های دهان می شود خوردن انجیر تازه موجب کاهش حرارت بدن و تشنگی می شود . همچنین این میوه موجب تعریق زیاد شده و سموم موجود در بدن را خارج می کند . مصرف آن موجب تحریک اشتها و پاکسازی دستگاه گوارش ، می شود .

2 / سیب : اگر از اضافه وزن رنج می برید ، سیب را با پوست بخورید . مصرف سیب با پوست یکی از شیوه های مبارزه با چاقی و درمان آن است . مصرف سیب با پوست ، موجب می شود تا قند خون ، برای مدتی بالا بماند . در نتیجه مصرف کننده احساس سیری می کند و غذای کمتری می خورد .

3 / موز : مصرف روزانه یک موز تاثیر بسیار زیادی بر حفظ آرامش ، کاهش افسردگی ، اضطراب و استرس ، دارد . این میوه به دلیل داشتن منابع (تریپتوفان) موجب افزایش (سروتونین) در بدن می شود ، که موجب آرامش و از بین بردن افسردگی می شود .

4 / انگور : نوشیدن روزانه دو لیوان آب انگور ، موجب افزایش وزن می شود . افرادی که ، قصد دارند وزن خود را افزایش دهند ، می توانند با نوشیدن دو لیوان آب انگور ، به همراه دو وعده غذایی ، ظهر و شب به این هدف برسند آب انگور برای درمان لاغری و چاقی ، مورد استفاده دارد . مصرف این میوه ، همراه با وعده غذایی ، موجب چاقی و اگر در فواصل ، وعده های غذایی به تنهایی ، مصرف شود ، سبب کاهش وزن می شود .

5 / هلو : تهیه ماسک زیبایی ، از هلو ، از جمله فواید این میوه تابستانی است . قرار دادن میوه هلو ، روی پوست صورت به مدت 20 دقیقه به جوان سازی و نشاط پوست کمک می کند .

6 / **زرد آلو** : مصرف زردآلوی رسیده , برای داشتن ویتامین های گروه B به درمان بی خوابی , خستگی , گیجی و ناراحتی های عصبی و ورمی کمک می کند در ضمن , مصرف بی رویه این میوه , موجب بروز اختلال در هضم مواد غذایی و اسهال می شود .

7 / **خرما** : به جهت داشتن منیزیم , فسفر , کلسیم و آهن , از جمله ارزشمند ترین میوه ها محسوب می شود . این میوه به دلیل داشتن مقدار قابل توجهی منیزیم , مانع از بروز انواع سرطان ها می شود . این میوه , به ویژه در پیشگیری از سرطان معده , به جهت , خنثی کردن اسید اضافی معده , بسیار مؤثر و مفید است . مصرف خرما موجب تقویت شنوایی و بینایی , میشود .

8 / **خربزه** : افرادی که مبتلا به سنگ کلیه یا سنگ مثانه هستند , با مصرف خربزه می توانند , به درمان بیماری خود کمک کنند . این میوه به جهت خاصیت ادرار آورش , به درمان این بیماری و دفع سنگ های کوچک کمک می کند . مصرف تخم های بو داده , این میوه نیز ادرار آور بوده و به دفع سنگ های کلیه و مثانه می انجامد .

نکته 1 : مصرف میوه هایی مانند , لیمو , پرتقال , آناناس , گریپ فروت و خیار , یا آب آن ها , بهتر است , یک ساعت قبل , یا یک ساعت بعد از صرف وعده غذایی صورت گیرد . مصرف این نوع از میوه ها موجب کاهش کلسترول و اسید اوریک خون می شوند .

نکته 2 : متخصصان طب سنتی , می گویند : نوشیدن مخلوطی از آب هویج و پرتقال , یکی از مضر ترین ترکیب های غذایی است . مخلوط کردن این دو میوه با هم و مصرف آن , موجب بالا رفتن میزان اسید خون در بدن می

شود علاوه بر این ، اختلال در عملکرد کبد و تحریک پذیری طحال نیز از دیگر عوارض مصرف این دو میوه با هم است .

این غذا ها را بخورید , تا زانوی غم , بغل نگیرید

اگر همیشه غذا های تکراری می خورید تعجبی ندارد که دچار افسردگی و بی حوصلگی بشوید , چرا که بدن تان از دریافت ویتامین های مختلف و مورد نیاز محروم می شود . اگر می خواهید احساس منفی و افسردگی های روزمره را از خودتان دور کنید , این مواد غذایی را در برنامه روزانه خود بگنجانید .

1 / دل و جگر : بعضی ها کلا چشم دیدن , کله پاچه و دل و جگر را ندارند اما باید بدانید که این مواد غذایی سرشار از ویتامین 12B می باشد . کمبود این ویتامین , خطر افسردگی را بالا می برد . دل به دریا بزنید , کمی کباب دل و جگر میل کنید .

2 / قارچ : قارچ سرشار از سلنیوم , است و کمبود آن , آدمی را بدام افسردگی و اضطراب می کشاند . با مصرف قارچ , جذب ویتامین D که خود عامل افسردگی است , جلوگیری بعمل می آید . ناگفته نماند که خود قارچ , دارای ویتامین D می باشد و برای بالا بردن میزان آن , بهتر است , قارچ ها را به مدت 5 دقیقه در آفتاب پهن شود .

3 / زعفران : با ارزش ترین ادویه , هر آشپزخانه ایرانی است . نه تنها عطر و رنگ غذا ها را از این رو به آن رو می کند بلکه حال و هوای مصرف کننده را نیز عوض می کند . زعفران خواص , ضد افسردگی دارد حاوی ویتامین C و اسید فولیک می باشد . با استرس , عفونت ها , بیماری های قلبی عروقی نیز مقابله می کند .

- 4 / **املت** : خوردن یک املت خوشمزه , با زرده تخم مرغ , سرحال و قبراق کننده , توصیه می شود . زرده تخم مرغ سرشار از ویتامین B کمپلکس و پروتئین می باشد . ویتامین B کمپلکس شدت علائم افسردگی را کاهش میدهد
- 5 / **ماهی های آب های سرد** : به محض اینکه اولین علائم احساسات منفی و افسردگی را درخود دیدید , به سراغ ماهی بروید . ماهی ها سرشار از اسید های چرب اُمگا3 هستند . و افسردگی را از شما دور می کنند . ماهی آزاد , قزل آلا , ساردین , شاه ماهی , ماهی کولی و ماهی تن , بیشترین میزان اُمگا3 را دارند . اگر ماهی دوست ندارید , می توانید از مکمل های روغن ماهی استفاده کنید . خوردن دو بار در هفته , ماهی و همچنین مصرف گردو برای بدست آوردن , خلق و خوی بهتر , توصیه می شود .
- 6 / **چغندر** : اگر مدام احساس خستگی و افسردگی و بی خوابی می کنید , احتمالا , کمبود (فولات) دارید . چغندر خام و تازه , یکی از منابع طبیعی فولات محسوب می شود . بهترین نوع مصرف چغندر , رنده کرده آن با سالاد است
- 7 / **کلم** : کلم ها می توانند با استرس , عفونت ها , بیماری های قلبی عروقی و بیشتر سرطان ها مقابله کنند . بخاطر اینکه حاوی ویتامین C و اسید فولیک می باشند . کلم سرشار از فیبر هائی است که میزان قند خون را ثابت نگه می دارد , و نمی گذارد بد اخلاق و کسل شوید . موز , آجیل , غلات , شکلات سیاه , میوه ها و سبزیجات سرشار از ویتامین C , حال و هوای شما را بهتر کرده و یاس را به دست بادمی سپارد .
- 8 / **زرد چوبه** : تحقیقات دانشگاه پزشکی تکزاس و مرکز سرطان هوستون

واقع در امریکا نشان می‌دهد (کارکامین) که یکی از اجزای تشکیل دهنده زردچوبه است ، می‌تواند ، به درمان سرطان ، افسردگی و دیابت کمک کند . در طب سنتی از این ادویه ، برای درمان بیماری هائی نظیر مشکلات زنان ، مشکلات معده ، اختلالات کبدی ، بیماری های عفونی و اختلالات خونی استفاده می‌شود . مطالعات سلولی نشان می‌دهند ، کارکامین ، که دو درصد از پنج درصد کل زردچوبه را تشکیل می‌دهد ، ماده ای ضد میکرب ، عامل ضد جهش و ضد سرطان است . در مطالعات بالینی نیز ، این ادویه در برابر بیماری انسانی متعدد ، از جمله سل ، دیابت ، سندرم روده تحریک پذیر و آکنه و فیبروز ، اثر بخشی از خود نشان داده است .

در ادامه همین بحث ، در بررسی و تحقیقات جدید دیگری ، نشان داده که زردچوبه به پیشگیری و درمان برخی بیماری های مفصلی ، مثل آرتريت روماتوئید (نوعی بیماری التهابی) مفصلی و پوکی استخوان کمک می‌کند . ماده مؤثر زردچوبه که ترکیبی بنام کارکامین است . امروزه مکمل های غذایی حاوی ، کارکامین تولید شده است . زیرا بر اساس مطالعات ، این ترکیب دارای خواص ضد التهابی می‌باشد .

برای انجام این تحقیق ، در مرکز پژوهش طب گیاهی آریزونا ، عصاره های مختلفی از زرد چوبه تهیه گردیده . نتایج نشان داده که این ماده ، علائم التهاب مفصل را کاهش می‌دهد . این محققان معتقدند که روزانه 1/5 گرم کارکامین برای کاهش التهاب مفاصل مورد نیاز است ، که این میزان در حدود 10 برابر مقدار مصرف روزانه ، زرد چوبه یک فرد عادی است .

به گفته متخصصان ، سایر مواد آنتی اکسیدان موجود در زردچوبه بجز کارکامین هم دارای خواص ضد التهابی هستند .

نوشیدن آب سالم

در اروپا آب های معدنی ، فقط یک هفته اعتبار دارند . ولی در ایران ، خیلی هفته ها . حالا با دقت مطالب زیر را بخوانید تا متوجه شوید قضیه از چه قرار است . طبق نظر تمام حکما و علما ، آب سالم ، آبی است که وقتی آن را در یک ظرف میریزید و در یک محیط راکد مثل (اتاق) قرار دهید ، این آب باید ظرف 48 ساعت بو بگیرد و شروع کند ، به گندیدن . خوب حالا شما یک بطری آب معدنی بگیرید و توی یک کاسه بریزید و 6 ماه صبر کنید ، اصلا 10 سال صبر کنید ، می بینید که کوچکترین بوئی نمی گیرد .

آب شیرین بعضی از شهر های ایران هم همین خاصیت عدم گندیدن و بو گرفتن را دارد . دلش اینه ، که شرکت های بسته بندی آب های معدنی برای ماندگاری بیشتر آب های تو بطری ، داخل آن به ازاء هر یک لیتر ، به اندازه نیم میلی گرم (فلوراید) می ریزند . این ماده شدیداً نگهدارنده و بدون «بو» است و برای یک بدن 100 کیلوئی خطر ناک و سرطان زا است .

همین فلوراید ، وقتی با آب وارد بافت بدن می شود ، درون بافت قرار گرفته و آب خارج می گردد و بصورت اتومات دور آن لایه لزج ، محافظ ، ایجاد می کند . که به مرور بافت ها بزرگتر می شوند و به همین دلیل ، صبح ها احساس ورم کردن بدن دست می دهد ، یا اینکه چاق شده اید . بعضی خانم ها می گویند ، آب می خوریم ، چاق می شویم . دلیل این امر ، وجود همین ماده (فلوراید) می باشد . بهترین کار برای سلامت بدن ، اینه که ، آب شرب ،

توسط لوله کشی شهری را در یک ظرف مسی جوشانده و در یخچال گذاشت و پس از خنک شدن میل کرد. نتیجتاً، پس از 48 روز متوجه خواهید شد که بدن، جمع و جور شده و در اصطلاح وزن در بدن، بطور دقیق تقسیم شده است.

عادت هائی که سبب از بین رفتن سلول های مغز می شوند

نخوردن صبحانه، پرخوری، کشیدن سیگار، خوردن قند و شکر زیاد، آلودگی هوا، کم خوابی، خوابیدن در حالی که روی سر پوشیده باشد، که باعث افزایش کربن و کمبود اکسیژن، برای تنفس شود، کار کشیدن از مغز، در دوره بیماری، کمبود فکر های سازنده در مورد آینده، کم حرفی یا سکوت دائمی، ودر عوض، صحبت کردن از روی مطالعه و نه، (پر حرفی های بیهوده)، انتقال خرد و دانش و آگاهی به دیگران، باعث افزایش کارائی مغز می شود.

علل اصلی مشکلات کبد

دیر خوابی، ادرار نکردن پس از بیدار شدن، پر خوری، نخوردن صبحانه مصرف بیش از حد دارو، مصرف مواد نگهدارنده، افزودنی ها، رنگهای خوراکی و شیرین کننده های صنعتی، غذا های نپخته یا سرخ کردنی های بیات است

آجیل بخورید تا سلامت بمانید!:

غالب افراد با مزایای خوردن آجیل آشنا هستند، اما بر اساس مطالعات جدیدی که توسط دانشگاه ماستریخت انجام شده، خوردن روزانه حداقل 10 گرم آجیل و یا بادام زمینی، احتمال مرگ و میر را 23 درصد کاهش می دهد. بر اساس این مطالعات، خوردن آجیل، ابتلا به بیماری هایی از قبیل سرطان، دیابت و مشکلات تنفسی را کاهش می دهد.

خواص پوست میوه ها

برخی از باقیمانده های میوه یا سبزیجات دارای ارزش غذایی بالایی هستند که باید در مورد دور ریختن آنها تجدیدنظر نمود. تمامی اجزای یک میوه اعم از پوست و برگ آن بخشی از میوه هستند که دارای ترکیبات و مواد مغذی سودمندی می باشند و می توانند موجب تقویت بدن شما شوند. حتی بسیاری از این قسمت ها حاوی مواد مغذی بیشتری نسبت به خود میوه یا سبزیجات می باشند. در ادامه به ۷ مورد از بخش های دورریز مواد خوراکی اشاره ، می شود که باید در مورد دور ریختن آنها تجدیدنظر کنید.

برگ های کرفس: برگ های کرفس مملو از ویتامین ، مواد معدنی، فیبر

و درشت مغذی های فراوانی هستند. هر ۱۰۰ گرم برگ کرفس ۳٫۹ گرم فیبر بدن را تامین می کند ، بعلاوه حاوی مقادیر مناسبی چربی اشباع نشده است. چربی اشباع نشده باعث بهبود سطح کلسترول بدن شده و ریسک بیماری قلبی را کاهش می دهد. برگ های کرفس منبع قوی منیزیم و کلسیم، و همچنین ویتامین C و E بوده و از اینرو خاصیت آنتی اکسیدانی دارند.

برگ های کلم بروکلی: کلم بروکلی ماده خوراکی بسیارخوبی است که

برگ های آن هم حاوی مواد مغذی زیادی میباشد. تنها ۳۰ گرم از برگ بروکلی 90 درصد از ویتامین A موردنیاز روزانه بدن را تامین می کند. همانطورکه می دانید ویتامین A برای افزایش قدرت دید ، بهبود سیستم ایمنی و قدرت باروری مهم است. این برگ ها همچنین منبع غنی ویتامین C، کلسیم ،

پروتئین و آهن هستند

پوست پرتقال: پوست پرتقال به همراه لایه سفیدرنگ زیر آن مملو از انواع

ویتامین ها و مواد مغذی است . پوست خام پرتقال حاوی ۱. ۵ گرم پروتئین و منبع غنی پتاسیم ، کلسیم ، ریوفلاوین، ویتامین C و A می باشد. پوست پرتقال همچنین حاوی آنتی اکسیدان های فلاونوئید بوده که می تواند به کاهش سطح کلسترول کمک کند . همچنین آنتی اکسیدان های موجود در آن همچون هیستامین عمل کرده و برای افراد مبتلا به آلرژی و درکل سلامت ریه مفید است.

پوست هندوانه: پوست هندوانه دارای مقدار بالای سیترولین می باشد، اسید آمینه ای که باعث بهبود جریان خون و تقویت سیستم ایمنی بدن می شود . همچنین سیترولین موجب کاهش خستگی ماهیچه ها شده و افراد می توانند مدت طولانی تری ورزش کنند و در عوض کنترل بهتری بر وزن شان داشته باشند.

پوست پیاز: پوست پیاز منبع غنی ماده ای موسوم به کورسیت است که به کاهش فشار خون و جلوگیری از لخته شدن خون کمک می کند . اما بهترین راه مصرف پوست پیاز استفاده از آن در عصاره ها ، سوپ ها و کباب ها می باشد که قبل از سرو غذا از ان جدا شود . همچنین می توان آن را در چای هم خیساند.

پوست انبه: پوست انبه حاوی مقدار قابل توجهی آنتی اکسیدان و همچنین ، ترکیبات سالم نظیر «منجافرین» است که دارای خواص ضدالتهابی و ضد توموری است.

پوست موز: درحالیکه پوست موز طعم خوبی ندارد اما مملو از مواد مغذی است . پوست موز منبع غنی از پتاسیم بوده و در مقایسه با بخش میوه دارای فیبر محلول بیشتری است. فیبر محلول موجب کاهش کلسترول شده و در نتیجه به پیشگیری از بیماری قلبی-عروقی، سکتته و سرطان کمک می کند. پوست موز

همچنین حاوی ماده تریپتوفان بوده که باعث افزایش سطح سروتونین بدن و بهبود خلق و خو می شود.

برگ ها و پوست هویج : همه ما عادت کرده ایم پوست هویج را هنگام استفاده بتراشیم، اما اگر بدانید که همین قسمت بیرونی چقدر خواص دارد دیگر تنها به شستن آن بسنده می کنید. در رابطه با برگ های هویج هم باید گفت که این قسمت سرشار از کلروفیل است . کلروفیل منبعی غنی از منیزیم است و فشار خون را تنظیم می کند و به قوی شدن استخوان ها و عضلات کمک می کند خواص برگ های هویج به همین جا ختم نمی شود ، این قسمت سرشار از پتاسیم و ویتامین K هم است.

برگ چغندر : دفعه بعد که چغندر می خرید برگ های آن را بیرون نریزید. بشورید و در انواع سالاد و سوپ استفاده کنید. هم طعم شیرین و خوبی به خوراک می دهد و هم سرشار از فولات ، بتاکاروتن و آنتی اکسیدان است و مصرف آن روی پوست ، مجاری ادراری و کیسه صفرا تاثیرات مثبت دارد.

پوست کیوی داری مقدار زیادی ویتامین E می باشد : پوست زبر و خشن کیوی سرشار از فیبر است . حتی اگر خوردن و جویدن آن برایتان مشکل است ، به فکر سلامتی تان باشید و تلاش کنید کیوی را با پوست بخورید . کیوی سرشار از ویتامین E و C است، اما جالب است بدانید بخش عمده ویتامین E موجود در این میوه در پوستش ذخیره شده است . کیوی را خوب بشویید و سپس با پوست بخورید.

15 ماده غذایی برای تصفیه خون و سم زدایی

سموم و مواد شیمیایی بسیاری در طول روز وارد جریان خون می‌شوند. اینها مواد زائدی هستند که توسط بدن تولید می‌شوند و یا مواد شیمیایی هستند که از غذاهایی که می‌خوریم و هوایی که تنفس می‌کنیم، داروهائی که مصرف می‌کنیم یا مواد آرایشی که استفاده می‌کنیم، جذب می‌شوند. بدن دستگاه تصفیه خود را دارد و به طور مداوم خون را برای از بین بردن ترکیبات مضر و حفظ سلامت تصفیه می‌کند. کلیه‌ها، کبد، روده‌ها، ریه‌ها و پوست بخش‌های اصلی دستگاه تصفیه بدن هستند. با خوردن مواد غذایی درست هم می‌توانید به اعضای داخلی بدنتان برای تصفیه سموم بیشتر از جریان خونتان و جلوگیری از بروز بیماری کمک کنید. در زیر به 15 ماده غذایی مفید برای کمک به تصفیه بدن اشاره می‌کنیم:

1 / سیر: سیر خام سرشار از سولفور می‌باشد و ماده معدنی مهمی است که به بدن برای از بین بردن سموم کمک می‌کند. بدن را تحریک می‌کند که آنزیمی سم زدا ترشح کند تا سموم را از جریان خون تصفیه کند. سیر همچنین روده‌ها را از باکتری‌های ناسالم، انگل و ویروس پاک می‌کند.

2 / قاصدک: قاصدک سرشار از آنتی‌اکسیدان و سایر مواد مغذی مفید برای از بین بردن سموم از دستگاه گوارش و نابودسازی رادیکال‌های آزاد است. برگ‌های تازه قاصدک یا چای ریشه آن، کبد و پانکراس را تحریک می‌کند که سموم را از جریان خون بیرون بکشند. همچنین سال‌هاست که از آن برای درمان مشکلات کبدی استفاده می‌کنند.

3 / سیب: سیب سرشار از ویتامین‌ها، مواد معدنی، فیبر و مواد مغذی سم زدا

است. یکی از ترکیبات موجود در سیب، تولید صفرا را تحریک کرده و به کبد برای از بین بردن سموم کمک می‌کند. سیب همچنین سرشار از فیبرهای محلول است، که این فیبرها برای پاکسازی خون و روده‌ها به کلسترول و فلزات سنگین می‌چسبند.

4 / **چغندر**: چغندر که سرشار از آنتی‌اکسیدان و سایر موادمغذی مفید است، راهی عالی برای محافظت در برابر رادیکال‌های آزاد به شمار رفته و به کبد برای از بین بردن سموم بیشتر از جریان خون کمک می‌کند.

5 / **جعفری**: جعفری به عنوان یک ادرارآور عمل می‌کند که به کلیه‌ها کمک می‌کند سموم بیشتری را از طریق ادرار دفع کنند.

6 / **هویج**: هویج سرشار از ویتامین‌های A، B6، C و K، پتاسیم و گلوکاتینون می‌باشد، پروتئینی پاک‌کننده کبد است. بهتر است آن را به صورت خام مصرف کنید، زیرا پخته شدن، گلوکاتینون آن را از بین می‌برد.

7 / **سبزیجات برگ‌دار**: سبزیجات برگ‌داری مثل اسفناج، کلم، بروکلی و کلم‌پیچ، آنتی‌اکسیدان‌هایی بسیار قوی هستند که کل بدن را پاک می‌کنند. اضافه کردن سبزیجات برگ‌دار به برنامه غذایی بهترین راه برای حفظ سلامت عمومی است. این موادمغذایی سرشار از فیبر هستند که به پاکسازی دستگاه گوارش کمک می‌کنند. همچنین میزان بالایی ویتامین، موادمعدنی و سایر موادمغذی قوی در خود دارند.

8 / **جوانه کلم‌بروکلی**: بالینکه بروکلی خواص سم‌زدایی قوی دارد، جوانه آن حتی بهتر هم هستند. آنها ۲۰ مرتبه بیشتر از بروکلی سولفوروفان درخود دارند که به از بین بردن سموم کمک می‌کند.

9 / لیمو : لیمو سرشار از موادمغذی و آنتی‌اکسیدان بوده و کبد را برای از بین بردن سموم فعال می‌کند. نوشیدن آب‌لیموی ولرم در صبح، خاصیت قلیایی را در بدن بالا برده که موجب تبدیل سموم به ترکیباتی محلول در آب می‌شود، که به راحتی از طریق ادرار دفع می‌شوند. لیمو سرشار از ویتامین C است که بدن برای تولید پروتئین سم‌زدای کبد یعنی گلوکوتاتیون به آن نیاز دارد.

10 / بذرکتان : بذرکتان حاوی اسیدچرب امگا۳ می‌باشد که به بدن، برای از بین بردن قندخون کمک می‌کند. همچنین سرشار از فیبر میباشد که به دفع سموم زیادی از بدن، کمک می‌کند.

11 / زردچوبه : ملکه ادویه‌ها سالیان سال در طب سنتی برای درمان مشکلات کبد و گوارش مورد استفاده قرار می‌گرفته است. ترکیب فعال آن، کورکومین، به تسریع روند تصفیه در بدن کمک می‌کند.

12 / ریحان : ریحان به کبد و کلیه‌ها، برای از بین بردن سموم، کمک می‌کند این ماده‌غذایی برای گوارش و عفونت‌ها بسیار مفید بوده و برای بیرون کردن سموم بیشتر از بدن مثل یک ادرارآور عمل می‌کند.

13 / بلوبری : بلوبری یکی از قوی‌ترین و بهترین موادغذایی در جهان است سرشار از آنتی‌اکسیدان بوده، خواص ضدالتهاب داشته و برای پاکسازی خون از سموم و رادیکال‌های آزاد مفید است.

14 / آووکادو : آووکادو برای سلامت عمومی بدن فوق‌العاده هستند. کلسترول را پایین آورده، فشارخون را کاهش داده و میزان بالای گلوکوتاتیون در خود دارد که برای تصفیه کبد از سموم و آلاینده‌ها مفید است.

15 / گشنیز : گشنیز به بدن کمک می‌کند از شر جیوه و سایر فلزات سنگین که از طریق غذاهایی که مصرف می‌کنید و یا هوای آلوده‌ای که تنفس می‌کنید و وارد بدن می‌شود ، خلاص شوید . و یادتان نرود برای بیرون کردن سموم از بدن میزان زیادی آب بنوشید و به اندازه کافی بخوابید . در زمان خواب ، بدن فرصت خواهد داشت خود را تصفیه کرده و به طور طبیعی سموم را از بین ببرد.

اکسیر های جوانی را بشناسید

انسان از همان آغاز خلقت دنبال اکسیر جوانی است ، تا هم عمر زیادتری داشته باشد و هم روی زیبایی . البته هنوز این فرمول و اکسیر جوانی را پیدا نکرده . اما متخصصان تغذیه راه چاره‌ای پیدا کرده‌اند تا خیلی هم ناامید نباشید . آن‌ها معتقدند مصرف بعضی غذاها در رژیم روزانه دست کمی از اکسیر جوانی ندارد این یافته شگفتی‌آور همه را تحت تاثیر خود قرار داده است .

دکتر جاشوا زچنیر، عضو یک گروه تحقیقاتی می‌گوید:

مواد غذایی مقوی ، مواد معدنی و اسیدهای چرب به‌عنوان آنتی‌اکسیدان برای محافظت از بدن شما در مقابل تنش‌های محیطی است . حالا آماده باشید تا معجزه‌های خوراکی‌ها را به شما معرفی کنیم . این 11 خوراکی نمونه‌ای از این اکسیر جوانی و سلامت است.

هندوانه به جای ضدآفتاب : هندوانه قرمز خوشمزه ، منبعی قوی از

آنتی‌اکسیدان کاروتن است که لیکوپن نامیده می‌شود . این آنتی‌اکسیدان‌ها در بدن حرکت کرده و رادیکال‌های آزاد را خنثی می‌کنند . رادیکال‌های آزاد مولکول‌هایی در بدن هستند که می‌توانند آسیب زیادی به ما وارد کنند . ترکیب هندوانه و گوجه‌فرنگی حاوی آنتی‌اکسیدان است و رنگ قرمز در این دو میوه

باعث می‌شود تا از آسیب اشعه UV روی پوست جلوگیری شود. محققان بر این باورند، هندوانه حاوی فیتوکمیکال نیز هست. مقادیر فیتوکمیکال موجود در این میوه 40 درصد بیشتر از گوجه فرنگی خام است که برابر می‌شود با 30SPF بنابراین استفاده روزانه از این میوه قرمز رنگ نقش کرم‌های ضدآفتاب را نیز ایفا می‌کند.

زندگی شیرین با لیموترش: ویتامین C مهم‌ترین ویتامین برای زنان است اول اینکه این ویتامین آنتی‌اکسیدان است، به همین دلیل مصرف آن خطر ابتلا به سرطان را تا حد زیادی کاهش می‌دهد و دوم اینکه این ویتامین باعث شادابی پوست می‌شود؛ خوردن میوه‌های حاوی ویتامین C می‌تواند خشکی پوست را از بین ببرد و روند پیری سلول‌های پوست را به تعویق بیندازد.

انار دشمن چین و چروک: این میوه سرشار از آنتی‌اکسیدان‌هایی مانند ویتامین C است که مصرف آن در دوران میانسالی، خطر ابتلای پوست به خشکی یا چین و چروک را به شدت کاهش می‌دهد. از طرفی انار کمک کننده خوبی برای بازسازی کلاژن‌های پوست است

آب بنوشید: تعجب نکنید؛ آب بهترین نوشیدنی ممکن برای تنظیم عملکرد دستگاه‌های مختلف بدن است؛ به این دلیل که تمام فعالیت‌های متابولیک بدن در محیط آبی انجام می‌شود. از طرفی نوشیدن آب به هضم بهتر غذا کمک می‌کند. با دریافت آب کافی، وزن متعادل شده و پوست لطافت و شادابی‌اش را از دست نمی‌دهد. بنابراین نوشیدن روزانه هشت لیوان آب یا خوردن میوه‌های آبدار ضروری است. بهتر است میوه‌های آبداری که انتخاب می‌کنید شیرین

باشند تا به این ترتیب میزان قند خون نیز کنترل شود؛ بنابراین در فصل گرما بهترین نوشیدنی آب و سپس میوه‌های آبدار است.

آووکادو مرطوب کننده عالی: این میوه سرشار از اسید اولئیک، اسید لینولئیک و همچنین اسید چرب اُمگا 9 است که به حفظ رطوبت پوست و نرم نگه داشتن آن کمک می‌کند. آووکادو، تقویت‌کننده بدن بوده و در درمان بی‌خوابی موثر است.

قهوه برای پوست‌های شاد: صبح چشمان‌تان را با قهوه باز کنید. کافی است یک فنجان قهوه را صبح به صبح نوش جان کنید تا پوستی شاد داشته باشید. نوشیدن 4 فنجان قهوه در روز 20 درصد خطر ابتلا به سرطان را کم می‌کند. محققان دریافته‌اند قهوه تاثیر زیادی بر جوان‌سازی دارد، همچنین از ملانوم بدخیم نیز جلوگیری می‌کند.

تخم‌مرغ برای رشد ناخن‌ها: تخم‌مرغ منبع بسیار غنی پروتئین است. ارزش بیولوژیکی پروتئین در تخم‌مرغ بسیار بالاست و نسبت به سایر منابع پروتئینی مثل لبنیات، گوشت‌ها و حبوبات غنی‌تر است. پروتئین تخم‌مرغ دارای تمامی اسیدآمین‌های ضروری برای سلامت بدن است. تخم‌مرغ منبع خوبی از بیوتین است که یک ویتامین پیچیده از خانواده ویتامین‌های B است و بلوک‌های ساختمانی از پروتئین‌ها را شامل می‌شود. رشد ناخن‌ها بنا به مصرف پروتئین بستگی دارد و می‌توان گفت تخم‌مرغ عامل اصلی رشد آنهاست.

بنابراین کمبود این ماده غذایی باعث می‌شود تا ناخن‌های نرم یا ترک‌خورده‌ای داشته باشید.

طالبی برای سلول‌های پوست : طالبی یکی از بهترین منابع ویتامین A و مملو از بتاکاروتن است که در بدن تبدیل به ویتامین A می‌شود. طالبی شیرین روی تنظیم رشد سلول‌های پوست و حتی لایه بیرون آن تاثیر زیادی دارد؛ همچنین این میوه سرشار از ویتامین A، در بهبود بینایی موثر است. برای اینکه پوست بدن شفاف‌تری داشته باشید طالبی را در برنامه روزانه‌تان قرار دهید.

رنگ و روی خوب با کلم‌پیچ : کلم، حاوی مواد مغذی و ویتامین K است

این ویتامین کمک می‌کند، خون لخته نشود؛ همچنین خوردن کلم‌پیچ برای تیرگی دور چشم‌ها نیز مفید است و سایه‌های مرده دور چشم را از بین می‌برد. سطح ناکافی از آهن در رژیم غذایی باعث می‌شود، شما رنگ‌پریده به نظر برسید؛ پس اگر می‌خواهید همیشه رنگ و روی خوبی داشته باشید، کلم‌پیچ را فراموش نکنید.

آجیل‌ها دوست شما هستند : این خوراکی‌ها سرشار از چربی‌های تک

غیراشباعی هستند؛ بنابراین مصرف آنها میزان چربی‌های چنداشباعی تجمع‌یافته در بدن را کاهش می‌دهد. به این ترتیب این چربی‌ها در دیواره رگ‌ها رسوب نکرده و باعث بروز سکته قلبی نمی‌شوند. از طرفی با از بین رفتن چربی‌های اضافی، مشکل اضافه وزن نیز برطرف می‌شود.

گردو؛ غذای مغز : دکتر لیپمن می گوید : اسیدهای چرب امگا 3 و ویتامین E در گردو وجود دارد . گردو را به نام «غذای مغز» نیز می نامند و این فقط به خاطر شباهت آن به مغز نیست ، بلکه به خاطر وجود امگا 3 فراوان در آن است . برای درست عمل کردن مغز ، به امگا 3 نیاز داریم . گرچه فواید زیادی در آجیل پنهان است ، بعضی ها به گمان اینکه آجیل باعث افزایش وزن می شود از خوردن گردو و دیگر آجیل ها امتناع می کنند ولی ثابت شده ، افرادی که حداقل دو بار در هفته آجیل مصرف می کنند ، احتمال افزایش وزن شان به مراتب کمتر از آنهایی است که اصلا آجیل مصرف نمی کنند . گردو بهترین منبع منگنز و مس است . مطالعات نشان می دهد همه ما در روز به $1/4$ فنجان گردو نیاز داریم .

چند روش برای خلاص شدن از شر چربی شکم

چربی شکم باعث می شود ، هیچ لباسی مناسب شما به نظر نرسد ، اما چیزی بدتر از آن در انتظار شماست! وقتی چربی سفید در شکم شما بیشتر می شود و در ارگان های بدن لانه می کند ، مشکلات شدید سلامتی را برای آینده تان به وجود می آورد . ما الان می دانیم که این نوع چربی ، که چربی احشایی نام دارد از هورمونی مانند کورتیزول و ماده ای مانند سیتوکین استفاده می کند که روی محافظت بدن از انسولین نقش دارند . نتیجه این خیلی بدتر از اضافه وزن داشتن است . شما در معرض ریسک گرفتن دیابت نوع دوم و بیماری قلبی قرار دارید.

حال روش هائی برای خلاص شدن از شر چربی شکم از جمله : هیچ

وقت از حرکت کردن دست نکشید ، سوزاندن کالری از طریق دویدن ،

دوچرخه سواری، شنا و تمرینات هوازی، یا هر چیزی که می تواند ضربان قلب شما را بالا ببرد، در مورد خلاص شدن از این نوع چربی همیشه، نسبت به تمرینات مقاومتی برتر است.

پروتئین مصرف کنید: قطعاً می دانید که پروتئین برای لاغر شدن مفید

است. می خواهیم آن را به طور دقیقی برایتان توضیح دهیم: وقتی سن شما بالا می رود، بدن شما شروع به تولید انسولین بیشتری می کند. دلیل این امر هم این است که سلول های عضلانی و چربی شما به خوبی به آن پاسخ نمی دهند. انسولین هم ذخیره چربی را بیشتر می کند، مخصوصاً در اطراف شکم یک رژیم غنی از پروتئین، ممکن است برابر مقاومت انسولین، از شما محافظت کند در یک مطالعه، زنان چاقی که رژیمی با ۳۰٪ پروتئین، ۴۰٪ کربوهیدرات و ۳۰٪ چربی را به مدت ۸ هفته رعایت کردند، چربی های بسیار زیاد تری را از دست دادند. آن هم نسبت به زنانی که رژیم آن ها شامل ۱۶٪ پروتئین، ۵۵٪ در صد کربوهیدرات، و ۲۶٪ در صد بود.

چربی اشباع نشده مصرف کنید: مشخص شده که چربی های اشباع شده

بیشتر از چربی های اشباع نشده در دور شکم تجمع می کنند. در یک مطالعه نمونه ها ۷۵۰ کالری بیشتر به صورت روزانه برای ۷ هفته مصرف کردند یا به صورت روغن پالم (اشباع شده) و روغن آفتاب گردان (اشباع نشده). گروه اول چربی شکمی بیشتری دریافت کردند. اما گروه دوم نه تنها چربی کمتری گرفتند بلکه به حجم عضلانی آن ها هم افزوده شد. به یاد داشته باشید چربی های اشباع نشده در آجیل، دانه ها و ماهی وجود دارند.

سرکه مصرف کنید : یک مطالعه ژاپنی در 2009 نشان داد ، افراد چاقی که به صورت روزانه برای ۸ هفته ، یک یا دو قاشق غذاخوری سرکه مصرف کردند کاهش قابل توجهی در بافت چربی خود داشتند ، مخصوصاً چربی شکمی پاملا پیبک پروفیسور پزشکی در دانشگاه مریلند می گوید : یک تئوری این است که استیک اسید در سرکه پروتئینی تولید می کند که چربی سوز است.»

کاهش استرس : خانم هایی که وارد دوران یائسگی شده اند نیز با انجام یوگا به مدت ۱۶ هفته ، کاهش قابل توجهی در چربی های شکمی از خود نشان داده اند . اگر شما یک آدم شدیداً " سخت کوش نیستید ، هر گونه تمرین آرامش بخشی ، حتی یک تنفس عمیق ساده ، می تواند کمک کند . کلید اصلی کاهش سطح هورمون استرس ، یعنی کورتیزول است . این هورمون به چربی شکمی ارتباط داده میشود . در همین رابطه ، چگونه استرس باعث افزایش وزن می شود؟

بخوابید : نتایج یک تحقیق در سال ۲۰۱۰ در دانشگاه فارست مشخص کرد که خواب ۵ ساعت یا کمتر در شب سطح چربی شکمی را افزایش می دهد. همانطور که می دانید ، مدت ایده آل برای خواب شبانه ۸ ساعت است .

اما در آخر هفته ها دیر نخوابید : یک تحقیق در دانشگاه بریقام یانگ بیانگر این است که زنانی که هر روز یک ساعت مشخص بیدار می شوند یا به رختخواب می روند ، سطح پایین تری از چربی بدن را دارند . خواب دیر وقت و عادت به آن ساعت بیولوژیکی شما را به هم می زند و می تواند ، منجر

شود ، بدن شما ، هورمون های ذخیره چربی ، مانند کورتیزول را ترشح کند.
این چای را مرتب مصرف کنید : ورزشکاران متوسطی که از آنتی اکسیدان های موجود در چای سبز بهره می برند (کاتچین) در هنگام ورزش شانس بیشتری برای از دست دادن چربی شکمی دارند . مخصوصاً " نسبت به کسانی که این آنتی اکسیدان ها را ندارند . یک مطالعه نشان داد ، مصرف روزی ۶۲۵ میلی گرم معادل ۲ تا ۳ فنجان چایی سبز می تواند بسیار مؤثر واقع شود.

"حتماً" به فیبر گیر بدهید : همیشه در رژیم غذایی تان فیبر مصرف کنید.
 یک مطالعه در ۲۰۱۱ نشان داد ، نمونه هایی که میزان فیبر دریافتی شان ۱۰ گرم به ازای هر روز زیاد شد ، تا ۳,۷ درصد چربی شکمی شان پس از ۵ سال کاهش پیدا کرد .
 منبع : علم و ورزش

دانستنی های جالب و تاریخی در مورد پنیر

انسان از چه زمانی با پنیر آشنا شد؟ چند نوع پنیر در دنیا ساخته شده؟ گران ترین پنیر دنیا کدام است؟ کدام بانک پنیر را به عنوان ضمانت برای دادن وام می پذیرد؟ در این ایمیل سفری داریم به دنیای پنیر و اطلاعاتی که شاید نمی دانستیم . پنیریکی از گونه های لبنیات است که بطور گسترده ای در اکثر نقاط جهان مصرف می شود . پنیر از دلمه شدن شیر تهیه می شود . برای ساختن پنیر ، شیر از طریق کشت باکتری ها ترش (اسیدی) می شود ، سپس با اضافه شدن آنزیم (مایه پنیر) یا جایگزینی مانند اسید استیک یا سرکه ، شیری اسیدی، دلمه می شود . اما انسان در تاریخ خود از چه زمانی با پنیر آشنا شد؟

دانشمندان بر این باورند که انسان‌های اولیه احتمالاً بعد از شکار نوزاد حیوانات علف‌خوار با شیر دلمه شده در معده آن‌ها برخورد و آن را مصرف کرده‌اند. با اهلی شدن حیواناتی چون بز، گوسفند و گاو در فاصله زمانی ۱۰ تا ۸ هزار سال قبل از میلاد، مقدار شیر بیشتر از نیاز در اختیار انسان‌ها قرار گرفت که آن‌ها تلاش کردند این شیر را در معده حیوانات و یا ظروف مختلفی نگهداری کنند که ترش و دلمه شده است.

باستان‌شناسان در شهر کویاوا واقع در لهستان بقایای ظرف سفالین مربوط به ۵ هزار و پانصد سال قبل از میلاد یافته‌اند که آزمایش‌ها نشان می‌دهد از آن به عنوان آبکش برای تهیه پنیر استفاده شده است. همچنین (قطعه‌ای از آبکش سفالین مربوط به ۲ هزار تا هزار و هفتصدسال قبل از میلاد نیز در تپه «فرآون برگ» در شهر کلهایم (Kelheim) آلمان پیدا شده که از آن برای تهیه پنیر استفاده می‌شده و در موزه نگهداری می‌شود)

جالب اینکه انسان‌ها از پنج هزار سال قبل از میلاد همزمان، در بسیاری از نقاط دنیا با تکنیک و فن تهیه پنیر آشنا بوده‌اند.

آثار بسیاری از تهیه پنیر در بین‌النهرین، آسیای صغیر، منطقه دریای سیاه و مصر. قدیمی‌ترین تصاویر و دست‌نوشته خط‌میخی در مورد تهیه پنیر در بین‌النهرین کشف شده که مربوط به ۳ هزار سال قبل از میلاد است.

باستان‌شناسان چینی جسد مومیایی شده‌ای را کشف کردند که در کنار گردن او قطعه‌ای پنیر دیده می‌شد.

تحقیقات آزمایشگاهی در آلمان نشان داد که از عمر این مومیایی و پنیر همراهش 4 هزار سال می‌گذرد.

در یونان هم تولید و استفاده از پنیر رایج بوده است. هومر، شاعر یونانی سروده دهم اودیسه، که در اواخر قرن ۸ پیش از میلاد نگاشته شده، به تاثیر نیروبخش پنیر اشاره می‌کند. اولین تلاش علمی سازی کار با شیر و تولید پنیر هم آنطور که از منابع بدست آمده برمی‌آید، در حدود سه و نیم قرن قبل از میلاد توسط ارسطو، فیلسوف یونانی صورت گرفته است.

یکی از نتایج جنگ‌های بین رم و آتن تسخیر مناطق و گرفتن اسرای یونانی از سوی رومی‌ها بود که بدین وسیله فن پنیرسازی به ایتالیای امروزی، راه یافت. سربازان روم در راه فتح اروپا از کشمش، زیتون و پنیر به‌عنوان آذوقه استفاده می‌کردند و بدین ترتیب پنیر به سراسر این قاره راه یافت. جالب اینکه، نخستین بار در آشپزخانه رومی‌ها بود که از پنیر در پخت نان و شیرینی و همچنین انواع سالاد استفاده شد.

در قرون وسطی تقریباً در تمامی صومعه‌ها پنیر نیز تولید می‌شد. از آنجایی که ساکنان صومعه‌ها و راهبان در مورد نوع کارشان گزارش کامل تهیه می‌کردند می‌توان حتی سال تولید بسیاری از انواع پنیرها را در این گزارش‌ها دید. برای مثال پنیر گودا در سال هزار و ۱۸۴ میلادی در منطقه گودا واقع در غرب هلند تولید شده است.

تاکنون تولید پنیر هزار نوع پنیر از شیر حیواناتی چون گاو، بز، گوسفند، گاو میش، شتر، گوزن شمالی و دیگر حیوانات در جهان شناخته شده است. اما باید دانست که از شیر خوک نمی‌توان پنیر تولید کرد، زیرا میزان کازئین (فسفو پروتئین) موجود در آن بسیار پائین است.

گران‌ترین پنیر دنیا از شیر خر، بالکان تولید می‌شود، که تنها بین ۳۰۰ تا ۵۰۰ راس از این نژاد باقی مانده است، که در یک منطقه سیبری زندگی می‌کنند، پنیر این خر کیلویی هزار یورو قیمت دارد.

پنیر را می‌توان بر مبنای میزان رطوبت یا میزان چربی آن تقسیم‌بندی کرد. پنیر با رطوبت کم، متوسط، زیاد و خیلی زیاد دارای درصدهای متفاوتی آب است. پنیر برای رسیدن نباید زیر ۶۰ درصد رطوبت هوا انبار شود. زیرا سریعاً خشک می‌شود. برای مثال پنیر رکفور فرانسوی، برای رسیدن در غارهایی در کوهستان انبار می‌شوند، که دارای ۹۵ درصد رطوبت هستند.

در منطقه املیا رومانیا، واقع در شمال مرکزی ایتالیا که شهر بولونیا مرکز آن است، یک بانک با نام "کردیتو امیلیانو" (Credito Emiliano) از سال ۱۹۵۳ میلادی پنیر پارمیجانو (پارمسان یا پارمیزان) را به عنوان ضمانت برای پرداخت وام قبول می‌کند. این بانک انبارهایی با گنجایش ۴۴۰ هزار حلقه پنیر پارمیزان با تهویه مطبوع، نگهبان و کنترل ویدیویی دارد.

پنج کشور بزرگ تولید کننده پنیر در جهان طبق آمار سال ۲۰۱۱، آمریکا با ۵ میلیون و ۱۶۱ هزار تن، آلمان با ۲ میلیون و ۴۶ هزار تن، فرانسه با یک میلیون و ۹۳۱ هزار تن، ایتالیا با یک میلیون و ۱۳۲ هزار تن و هلند با ۷۵ هزار هستند.

جالب اینکه مصر با ۶۴۴ هزار تن در رتبه هفتم تولید پنیر در دنیا قرار دارد. از بزرگترین صادرکنندگان پنیر در دنیا فرانسه و آلمان، هلند، ایتالیا و دانمارک هستند. آلمان در سال ۲۰۱۴ بار دیگر با افزایش صادرات خود موفق شد یک میلیون و ۱۸۷ هزار تن پنیر به دنیا صادر کند. در برآورد مربوط به سال ۲۰۰۹، یونانی‌ها با مصرف سرانه بیش از ۳۱ کیلو پنیر در سال رکورد مصرف را در

اختیار داشتند . فرانسه با ۲۶ کیلو، ایسلند با ۲۵ کیلو، آلمان با بیش از ۲۲ کیلو و سوئیس با بیش از ۲۱ کیلو در رتبه‌های بعدی مصرف پنیر قرار دارند . (سالاد یونانی با پنیر)

در رقابت‌های جهانی پنیر که سال ۲۰۱۴ در ویسکانسن آمریکا برگزار شد، پنیر سوئیسی "امنتالر" که از شیر خام تهیه می‌شود ، با کسب ۹۷ امتیاز از مجموع 100 امتیاز از سوی هیئت داوران به عنوان بهترین پنیر برای این سال انتخاب شد

همه چیز درباره جادوی دمنوش ها

در این رابطه ، ابتدا فکر می‌کردیم چون مادر بزرگ سواد چندانی ندارد ، پس اطلاعاتش هم ارزنده نیست و ترجیح می‌دادیم درمان هر چیزی را در دنیای قرص و دوا پیدا کنیم . داروهای داروخانه سریع‌تر جواب می‌داد ، اما مصرف خودسرانه آن همراه با یک دنیا تن‌لرزه ، از ترس عوارض احتمالی بود که می‌توانست در انتظارمان باشد .

حال بعد از گذشت سال‌ها و پیشرفت علم ، طب سنتی هم توانسته در عالم پزشکی قد علم کند و حرف‌هایی جدید و جذاب به میان آورد . در این شرایط باز هم برمی‌گردیم به حرف‌های مادر بزرگ و درمی‌یابیم که چرا با وجود سختی‌های آن دوران ، باز هم دانستن خاصیت خوراکی‌ها و دمنوش‌ها می‌توانسته سلامتی را برای مردم حفظ کند و از آنها ، افرادی قوی و توانمند بسازد . هر داروی گیاهی و هر دمنوش برای خود داروخانه‌ای کوچک است و مصرف هریک به‌طور جدی می‌تواند بخشی از سلامتی را به انسان‌ها هدیه کند .

دمنوش‌ها سرشار از آنتی‌اکسیدان‌های مفیدی اند که تاثیر مخرب رادیکال‌های آزاد و استرس را خنثی می‌کنند و به این ترتیب از بروز بسیاری از ناراحتی‌ها از جمله سرطان جلوگیری می‌کنند. فلوراید موجود در آنها به سلامت دهان و دندان کمک می‌کند. ویتامین D دمنوش‌ها برای بهبود وضع استخوان‌ها مفید است و همچنین برخی آنتی‌اکسیدان‌های دمنوش به بهتر شدن قلب افرادی که یک تجربه سکته قلبی را داشته‌اند، یاری می‌رساند. پس بد نیست ما هم امروز فرصتی را به شناخت چند دمنوش اختصاص دهیم و مصرف آنها را در برنامه روزانه خود بگنجانیم:

چای نعناع فلفلی: نعناع فلفلی معطر و خوشبوست و به همین دلیل، نوشیدن یک فنجان از آن مایه آرامش روح و روان است. این دمنوش ناراحتی تهوع را درمان می‌کند، سیستم دفاعی بدن را تقویت می‌کند، دمای سرفه و آسم ملایم است و دردهای مزمن را رفع می‌کند. مصرف این دمنوش برای بیماران قلبی توصیه نمی‌شود.

چای علف لیمو: به گیاه عجایب معروف است و این به دلیل فواید فراوانی است که در خود گنجانده است. آنتی‌اکسیدان‌های موجود در آن رادیکال‌های آزاد را کاهش می‌دهد و به این ترتیب، از بروز سرطان و شکل‌گیری تومور جلوگیری می‌کند. چای علف لیمو میزان کلسترول و تری‌گلیسیرید خون را تقلیل می‌دهد. از این گذشته، این دمنوش روند پوسیدگی دندان را به تعویق می‌اندازد، سیستم دفاعی بدن را تقویت می‌کند سلامت بدن را در مقابل حمله ویروس‌ها حفظ می‌کند و فشار خون را نیز پایین می‌آورد. پس اگر به سلامتی‌تان اهمیتی می‌دهید، در فکر دم کردن آن برای خود و خانواده‌تان باشید.

چای بابونه: استرس را کاهش می‌دهد و هاضمه را بهبود می‌بخشد. اگر

وضع خوابتان تعریفی ندارد ، از این دمنوش بنوشید و راحت بخوابید . اما اگر به بابونه حساسیت دارید سراغ آن نروید.

چای میوه گل رز : این دمنوش که از میوه گل رز گرفته می شود سرشار از ویتامین C است . چای میوه گل رز عملکرد آدرنالین را بهبود می بخشد ، برای سلامتی بافت های بدن مفید است ، دوستی خوب برای پوست شماست و همچنین سیستم دفاعی بدن را تقویت می کند.

چای اسطوخودوس : گیاه خوشبو و خوشرنگ اسطوخودوس ، این دمنوش فوق العاده محبوب را به ما ارائه می کند . به درمان مشکلات تنفسی ، سرفه ، آسم ، برونشیت و اختلال دمای بدن کمک می کند و یکی از بهترین چاره برای پایین آمدن تب است . همچنین نوشیدن چای اسطوخودوس موجب خوب شدن جای زخم ها و بریدگی ها می شود . هر جا سخن از رنگ زیبا و عطر ، دل انگیز است ، نام اسطوخودوس می درخشد .

چای بادرنجبویه : هم به سلامتی جسم کمک می کند و هم به سلامتی روح . نوشیدن این چای شفافبخش شما را از استرس ها و فشارهای روانی روزمره رها می کند و آرامش را در روح تان نهادینه می سازد . درمان تیروئید ، بی خوابی و تشویش در نوشیدن این چای نهفته است . چای بادرنجبویه به حافظه کمک می کند و نشاط روحی می آورد . مشکلات معده ، نفخ و هاضمه را با نوشیدن این دمنوش معجزه گر حل کنید.

چای گل بامیه : گل بامیه را خشک می کنند و آن را دم می کنند . چای گل بامیه کلسترول و فشارخون را تقلیل می دهد . آنتی اکسیدان های موجود در آن ، بدن را درمقابل تخریب رادیکال های آزاد محافظت می کند.

چای خارشیر : این دمنوش کبد را پاک می‌کند و ترکیبات آن عملکرد کبد را بهبود می‌بخشد. خارشیر صرفاً تولید می‌کند و به همین دلیل، وضع هاضمه را اصلاح می‌نماید

چای گل قاصدک : همیشه وقتی قاصدکی را در هوا می‌بینیم به یاد خبری خوش می‌افتیم، اما قاصدک بیش از تنها یک خیر در خود گنجانده است. این چای از گل و برگ گل قاصدک (نام دیگر آن خبررسانک) دم می‌شود. چای گل قاصدک سرشار از انواع ویتامین و مواد معدنی است. دمنوش قاصدک موجب جریان یافتن مایعات در بدن می‌شود، درد آرتريت را تخفیف می‌دهد، بهبود دهنده هاضمه است و عملکرد کبد را اصلاح می‌کند.

چای کیالک : معمولاً پایه چای هلو یا توت، کیالک است و در واقع چای کیالک را با هلو یا توت خوش‌طعم کرده‌اند. این دمنوش وضع جریان خون را بهبود می‌بخشد و به سلامت قلب و عروق کمک می‌کند. چای کیالک بنوشید تا از استرس رها شوید و رسوبات حاصل از مصرف نمک اضافی از بدنتان دفع شود

چای زنجبیل : چای زنجبیل انرژی را افزایش می‌دهد و همچنین مانند یک محرک عمل می‌کند. این دمنوش به هضم غذا کمک می‌کند و دل‌آشوب را درمان می‌کند. خواص ضدالتهابی آن به سلامت افرادی که دچار آرتريت هستند یاری می‌رساند.

چای هل : آن را با گل‌های سفیدرنگ خشک شده هل یا خود دانه‌های هل دم می‌کنند. خودتان بخوبی با هل آشنا هستید و می‌دانید که چه عطردل‌انگیز و اغواگری دارد. چای هل سوءهاضمه و دل‌درد را کاهش می‌دهد و به درمان نفخ

و دل‌آشوب کمک می‌کند. این دمنوش مفید همچنین علاج سرفه است و اختلالات ریوی را اصلاح می‌کند. نوشیدن آن موجب دفع کافئین از بدن می‌شود. به خانم‌ها توصیه می‌شود این چای را در دوران عادت ماهیانه بخورند تا روحیه شاداب‌تری پیداکنند.

چای شبدر قرمز: این چای با دم کردن شکوفه‌های خشک شده گیاه با دوام

شبدر قرمز، آماده می‌شود. نوشیدن آن به آرام گرفتن در مقابل ناراحتی‌های حاصل از دوران یائسگی کمک می‌کند. اگر می‌خواهید خوابی خوش و فارغ از هر نوع استرس داشته باشید، چای شبدر قرمز بنوشید. همچنین نوشیدن آن به سلامت استخوان‌ها و بهبود کیفیت حافظه کمک می‌کند.

چای رویوس: یکی از محبوب‌ترین دمنوش‌ها در سرتاسر جهان. این چای

سرشار از انواع ویتامین‌ها، آنتی‌اکسیدان‌ها و مواد معدنی است. چای خوش‌عطر رویوس به فراغت شما از استرس کمک می‌کند و خوابی راحت را برایتان فراهم می‌آورد.

چای دارچین: خوشبختانه ما ایرانی‌ها بخوبی با دارچین و خواصش آشنا

هستیم و این ادویه معطر را در انواع پلو و خورش‌های خوشمزه‌ای که داریم مصرف می‌کنیم. چای دارچین هم از قدیم برای ما آشنا بوده و آن را گهگاه مصرف می‌کرده‌ایم. اما از این به بعد باید جدی‌تر به نوشیدن آن فکر کنیم. چای دارچین به کاهش وزن کمک فوق‌العاده‌ای می‌کند، از بدن در مقابل ویروس‌ها محافظت می‌نماید، قندخون را کنترل می‌کند و چندین خاصیت فوق‌العاده دیگر را نیز در خود می‌گنجانده. دم کردن آن بسیار راحت است و شما دیگر هیچ عذر و بهانه‌ای برای آماده کردن آن نخواهید داشت. اگر می‌خواهید تاثیرش را به اوج برسانید، این چای را همراه عسل نوش‌جان کنید.

چای گزنه: این دمنوش با برگ‌های گزنه درست می‌شود. چای گزنه کم‌خونی را درمان می‌کند، فشارخون را کاهش می‌دهد، درد رماتیسم را آرام می‌کند، سیستم دفاعی بدن را تقویت می‌کند و چاره سرفه و عطسه است. مشکلات عفونت ادرار، کلیه و مثانه را با نوشیدن این دمنوش مفید حل کنید

حال که کمی اطلاعات در مورد خواص دمنوش‌ها کسب کردید، دیگر در جایگزین کردن آنها برای فنجان‌های مکرر چای یا قهوه روزانه شک نکنید. دمنوش‌ها هریک دنیایی از خاصیت و فایده‌اند، اما بیشتر آنها همچنان برای ما مهجور باقی مانده‌اند و در برنامه تغذیه‌مان جایگاهی قابل قبول پیدا نکرده‌اند. حال که این مقاله را مطالعه کرده‌اید، فعلا برای مصرف یکی دو تا از آنها تصمیمی جدی بگیرید و بتدریج خودتان را به نوشیدن انواع دمنوش‌ها عادت دهید.

منبع:سایت , جام جم.

با استفاده از نمک زیباتر شوید

در بدن ما، املاح و مواد مغذی زیادی وجود دارند. بسیاری از این املاح در آب دریاها و اقیانوس‌ها هم وجود دارند. به همین دلیل است که نمک دریایی می‌تواند در ایجاد تعادل زیبایی و بازسازی بدن و پوست، آن تاثیر زیادی داشته باشد. یکی از تفاوت‌های اصلی میان نمک دریا و نمک عادی، وجود املاح بیشتر است.

در نمک دریا، املاحی نظیر منیزیم، کلسیم، سدیم و پتاسیم وجود دارد. همه این املاح نقش عمده‌ای در سلامت و کارکرد پوست بازی می‌کنند. هرگاه تعادل میزان املاح پوست شما بر هم خورد، علائمی نظیر خشکی، قرمز شدن

و خارش پدیدار می شود . این اختلالات با سرد شدن هوا تشدید می شوند . استفاده از نمک دریایی به عنوان یک محصول زیبایی علاوه بر اینکه مقاومت پوست شما را افزایش می دهد ، بلکه از پیری زودرس نیز جلوگیری می کند و آب رسانی به پوست را تسهیل می کند.

ماسک متعادل کننده : عسل و نمک هردو دارای ویژگی ضدالتهاب هستند همین خاصیت ، قرمزی و جوش های پوست را التیام می بخشد . آن ها همچنین موجب ایجاد تعادل در تولید چربی پوست می شوند و به لایه هائی از پوست ، که به آب بیشتری نیاز دارند ، رطوبت می رساند .

دستور تهیه ماسک : برای تهیه این ماسک ، کافیسیت دو قاشق چایخوری نمک دریایی (ترجیحا آسیاب شده باشد) با چهار قاشق چایخوری عسل خام مخلوط کنید تا یک خمیر به دست آید . این خمیر را بر همه قسمتهای تمیز و خشک پوست صورت بمالید . اجازه دهید ماسک به مدت 10 الی 15 دقیقه بر روی پوست بماند پیش از شستن، یک پارچه را در آب خیلی گرم خیس کرده و سپس ، آب آن را بگیرید . پارچه گرم را به مدت 30 ثانیه بر روی پوست تان قرار دهید . سپس صورتتان را با آب ولرم بشویید . هنگام شستن ، به آرامی پوستتان را مالش دهید تا آلودگی ها و پوست های مرده کاملا جدا شوند .

تونر تنظیم کننده چربی پوست : نمک دریا به تمیز شدن عمیق منافذ پوست کمک می کند و علاوه بر آن ، میزان چربی که پوست تولید می کند را نیز کنترل می کند . در نتیجه ، نمک در کنترل چربی و آکنه پوست موثر است .

می توانید برای مشاهده آثار نمک بر پوست تان 120 میلی لیتر آب گرم را با یک قاشق چایخوری نمک دریا مخلوط کنید و ترکیب را در یک طرف صورت بریزید. این محلول را روزی یک الی دو بار بر پوست تمیز و خشک صورتان (به غیر از چشم ها) بپاشید.

اسکراب نرم کننده پوست بدن : نمک یک لایه بردار طبیعی و ملایم است که پوست های مرده را از بین می برد. همچنین نمک دارای املاحی است که به نرم شدن پوست و بازگشتن رطوبتش کمک می کند. یک چهارم پیمانه نمک دریا را با نصف پیمانه روغن زیتون یا روغن نارگیل مخلوط کرده تا یک خمیر حاصل شود. اگر دوست دارید، می توانید چند قطره از یک روغن گیاهی مورد علاقه خود را نیز به ترکیب اضافه کنید. این خمیر را در

حمام با استفاده از یک لیف یا پارچه با حالتی چرخشی بر پوست بدن تان بمالید.

درمان شوره های سر : نمک دریایی علاوه بر اینکه به از بین رفتن شوره های موجود در سر کمک می کند، باعث افزایش گردش خون در رگ های پوست سر شده و به افزایش سلامت آن کمک می کند. نمک همچنین چربی ها و رطوبت اضافی سر را جذب می کند و مانع از رشد باکتری ها و قارچ ها در سر می شود. موهایتان را به چند قسمت تقسیم کنید و مقداری نمک بر هر قسمت بپاشید. با استفاده از انگشت های خیس، پوست سرتان را به مدت 10 الی 15 دقیقه ماساژ دهید. همچنین می توانید از شخص دیگری برای این کار کمک بگیرید. سپس موهایتان را بشویید و از نرم کننده مورد علاقه خود استفاده کنید. نتایج را بلافاصله مشاهده خواهید کرد!

سفید کننده دندان ها : نمک و جوش شیرین هر دو به از رفتن جرم های دندان و در نتیجه سفید شدن آنها کمک می کنند . نمک همچنین یک فلوراید طبیعی است که برای دندان ها و لثه های شما بسیار سودمند است . یک قاشق چایخوری نمک و دو قاشق چایخوری جوش شیرین را با یکدیگر مخلوط کنید مسواک خیس خود را در این ترکیب فرو برید و مانند همیشه دندان هایتان را مسواک بزنید . اگر طعم ترکیب خوب نیست ، می توانید کمی خمیر دندان نیز بر مسواکتان بزنید .

دهان شویه طبیعی : نمک یک ضد عفونی کننده طبیعی است که باکتری های دهان را از بین می برد و از ایجاد بوی بد دهان و خراب شدن دندان ها جلوگیری می کند . نصف قاشق چایخوری نمک ، نصف قاشق چایخوری جوش شیرین و یک چهارم پیمانه آب را با یکدیگر مخلوط کنید تا زمانیکه نمک در آب کاملاً حل شود . سپس مقداری از محلول را در دهان خود ریخته و آن را کاملاً بین دندان هایتان بچرخانید . سپس محلول را از دهانتان خارج کرده و با آب دندان هایتان را بشویید .

روشن کننده ناخن ها : نمک پوست های سخت اطراف ناخن را نرم کرده و در عین حال خود ناخن ها را مقاوم می کند . جوش شیرین و آب لیمو نیز از زردی ناخن ها می کاهند و ظاهری سالم و روشن به ناخن ها می بخشند . یک قاشق چایخوری نمک ، یک قاشق چایخوری جوش شیرین و یک قاشق چایخوری آب لیمو را در نصف پیمانه آب گرم بریزید و ناخن ها را به مدت

10 دقیقه در این ترکیب قرار دهید . سپس با یک برس نرم بر روی آنها بکشید. دست هایتان را بشویید و از یک مرطوب کننده مناسب استفاده کن

با این غذاها شاد و خوش اخلاق شوید

برخی از مشکلات زندگی سبب افسردگی و حس ناامیدی می شوند . گاهی این مشکلات با تغییرات هورمونی همراه هستند که رفع آن پیچیده تر است . در این حالت برخی افراد به روانپزشک مراجعه می کنند و ترجیح می دهند که از داروهای ضدافسردگی استفاده کنند . برخی افراد نیز جایگزین های نامناسبی مانند سیگار را انتخاب می کنند . تحقیقات نشان می دهد که برخی از مواد غذایی و چند راهکار ساده و طبیعی در بهبود خلق و خو و افزایش شادی موثر هستند . برخی از عادت های غذایی موثر در بهبود خلق و خو عبارتند از:

از کربوهیدرات تصفیه شده تا حد امکان استفاده نکنید :

استفاده از کربوهیدرات های تصفیه شده مانند آب نبات ، شکلات ، شیرینی و آرد سفید ، در ابتدا به مصرف کننده احساس انرژی می دهند ؛ ولی به سرعت بدن را خسته و خلق و خو را تنگ می کنند . برخلاف تصور عموم ، استفاده از خوراکی هایی که قند مصنوعی دارند ، سبب شادی و حس سرزندگی نمی شوند.

از مواد پروتئینی استفاده کنید :

استفاده از مواد پروتئینی، به ویژه پروتئین های گیاهی و گوشت سفید ، سبب احساس شادی می شوند و خلق و خو را بهبود می بخشند .

از اسید های چرب اُمگا3 استفاده کنید : اسیدهای چرب امگا 3 یکی از

مهمترین فاکتورهای بهبود خلق و خو و رفع افسردگی هستند.

ویتامین 12B و فولات را فراموش نکنید : تحقیقات نشان می دهد که

ویتامین 12B و فولات (فولیک اسید) یکی از مهمترین منابع تولید انتقال دهنده

عصبی سروتونین است که نقش مهمی در ایجاد احساس شادی و نشاط دارد.

در هر وعده غذایی , سنگین نخورید : پر خوری و حجم بالای غذا در

یک وعده ، یکی از مهمترین دلایل ناراحتی و احساس تنبلی است ؛ بهتر است

بهتر است تعداد وعده های غذایی بیشتر شود ، ولی در هر وعده غذای کمتری

میل شود .

ورزش کنید : ورزش و پیاده روی منظم یکی از مهمترین روش های بهبود

خلق و خو است . تحقیقات نشان می دهد که ورزش منظم و گروهی مانند

کلاس های یوگا و پیلاتس، علایم افسردگی را به طور کامل نابود می کند.

خواب کافی داشته باشید : هوای تازه استنشاق کنید , زیاد بخندید و در

کارهای داوطلبانه اجتماعی شرکت داشته باشید .

منبع : سایت ماهانه بهداشت و سلامت.

خواص هسته ی انگور برای بدن

حتماً شما هم افراد زیادی را می شناسید که هنگام خوردن انگور هسته ی آن را

خارج می کنند . چون جویدن آن حالت ناخوشایندی برای اکثر افراد دارد . اما

شاید باورتان نشود زمانی که دارید با سماجت تلاش می کنید هسته ی انگور را

خارج کنید در واقع یک گنجینه را دور می اندازید . همین هسته های کوچک و

سفت و اعصاب خرد کن به حفظ جوانی ، سلامت ، زیبایی و حتی تناسب اندام شما کمک می کنند . البته خواص هسته ی انگور به همین جا ختم نمی شود . در این مطلب شما را با گوشه ای از خواص این هسته های به ظاهر بی ارزش ، آشنا می کنیم .

هسته انگور برای مقابله با آلودگی : شاید کمی عجیب به نظر برسد اما نتایج پژوهش ها نشان می دهند که هسته ی انگور نه تنها ما را در برابر آلودگی ها حفظ می کنند بلکه تأثیر منفی دخانیات را نیز تا حد زیادی کاهش می دهند اگر در شهرهای بزرگ و در میان آلودگی هوا زندگی می کنید و یا جزو سیگاری های غیرفعال «افراد غیرسیگاری که در معرض دود سیگار قرار دارند» یا فول استرس هستید حتماً انگور میل کنید و هسته های آن ها را درنیاورید .

هسته ی انگور گنجینه ی آنتی اکسیدان : هسته ی انگور سرشار از آنتی اکسیدان از جمله اسید فنول ها، توکوفرول و پروانتوسیانیدین است که برای سلامتی بدن غوغا می کنند . این آنتی اکسیدان ها بدن را در برابر رادیکال های آزاد محافظت کرده و باعث تقویت بافت ها و ارگان ها می شوند . خواص آنتی اکسیدانی ، ویتامین ها ی C و E و بتاکاورتن موجود در هسته ی انگور به مدت 3 روز در بدن فعال می شوند و با عناصر مضر و آسیب رسان مقابله می کنند.

هسته ی انگور برای تحریک و تصفیه ی خون : هسته ی انگور باعث تحریک جریان خون می شود . این کار مانع از ترومبوز (تشکیل لخته ی خون) شده و فشارخون را کنترل می کند . فلاوونوئیدها که جزو دیگر ترکیبات

هسته ی انگور هستند باعث تقویت رگ های خونی و تصفیه ی خون از بقایای داروها و دیگر عناصر مضر می شود . این ترکیبات همچنین برای افرادی که از مشکلات قلبی رنج می برند مفید است.

هسته ی انگور برای داشتن موهایی سالم تر : هسته ی انگور برای

سلامت موها نیز مفید است چون باعث تقویت و مقابله با ریزش مو می شود. ترکیبات موجود در هسته ی انگور به تحریک جریان خون کمک کرده و خون را در مویرگ ها نیز به جریان در می آورند . این مسئله نیز باعث تغذیه ی سلول های پوست سر شده و از ریزش مو جلوگیری می شود . هسته انگور باعث تقویت و مقابله با ریزش مو می شود .

هسته ی انگور ضدباکتری و ضدالتهاب : هسته انگور به طور موثری با

التهاب ها و عفونت های بدن مقابله می کند . به همین دلیل برای افرادی که دچار مشکلاتی مانند آرتروز ، درماتیت ، مشکلات پوست ، سینوزیت ، گاستریت، ورم معده و عفونت ادراری هستند مفید است . ترکیبات موجود در هسته ی انگور باعث تمیزی روده ها می شود .

هسته ی انگور مفید برای بینایی : هسته ی انگور دوست چشم ها است

به خاطر اینکه حاوی میزان قابل توجهی ویتامین E می باشد . این هسته های سرسخت برای کاهش خستگی چشم ها که به دلیل چشم دوختن به صفحه ی رایانه یا تلویزیون و یا مطالعه ی زیاد بروز می کند موثر است . هسته ی انگور همچنین برای مقابله با بیماری های چشمی ناشی از دیابت مفید است.

هسته ی انگور: ضدسرطان : خواص آنتی اکسیدانی هسته ی انگور از

آن یک مکمل طبیعی ، برای مقابله با برخی از انواع سرطان ها ساخته است. این ترکیبات باعث پیشگیری از سرطان های پوست ، پروستات و سینه می شوند

هسته ی انگور برای پوست : مصرف هسته ی انگور باعث جوانی و سلامت هر چه بیشتر پوست می شود . این هسته ها حاوی «کلاژن و رسوراترول» است ؛ ترکیباتی که با پیری سلول های پوستی و بروز چین و چروک مقابله می کند . باید بدانید که اکثر کرم های موجود حاوی هسته ی انگور (به منظور کاهش آکنه و بهبود خاصیت ارتجاعی پوست) هستند . ترکیبات موجود در این دانه ها ترشح کلاژن را فعال کرده و پوست را محکم ، مرطوب کرده و به تقویت موها و مقابله با آکنه ها نیز کمک می کنند .

مصرف هسته ی انگور باعث جوانی و سلامت هر چه بیشتر پوست می شود

روش مصرف هسته ی انگور : برای برخورداری از خواص هسته ی

انگور لازم است که در گام اول انگور را درسته و با هسته میل کنید . با این حال برای بهره مندی بیشتر از خواص آن ، راه های دیگری نیز وجود دارد . عصاره یا کپسول های هسته ی انگور نیز وجود دارد . اگر می خواهید صرفاً با مصرف انگور درسته از خواص هسته ی انگور بهره ببرید حتماً میوه را به خوبی شستشو دهید . اگر به میوه های ارگانیک دسترسی دارید از آن ها استفاده

کنید . همچنین می توانید هسته ی انگور را خارج کرده بشوید و خشک کنید . آن ها را آسیاب کرده و یا به صورت درسته در اسموتی ها یا آب میوه های خانگی بریزید . اگر هسته ی انگور را به همراه انگور درسته مصرف می کنید حتماً آن را به خوبی بجوید تا راحت تر هضم شوند . اگر مکمل آن را مصرف می کنید توصیه می شود روزانه 300 گرم مصرف شود . تاکنون هیچ عارضه ی جانبی خاصی برای مصرف هسته ی انگور گزارش نشده است .

توصیه می کنیم اگر داروی خاصی مصرف می کنید و یا از بیماری خاصی رنج می برید قبل از تهیه و مصرف هر نوع مکملی با پزشک مشورت کنید .

خوراکی‌هایی که با آن لاغر می‌شوید

خبرگزاری تسنیم: خوردن نوع خاصی از خوراکی‌ها متشکل از مواد خاصی می‌تواند سبب لاغری و کنترل اشتها در هنگام عصر در افراد شوند. به گزارش گروه رسانه‌های خبرگزاری تسنیم، کارشناسان به افراد توصیه می‌کنند برای جلوگیری از خوردن مواد غذایی غیر ضروری در نوبت عصر از پروتئین موجود در دانه‌های آجیل و یا سویا استفاده کنند. گفتنی است، حتی مصرف پروتئین گیاهی و حیوانی می‌تواند سبب رفع احساس گرسنگی و اشتها در اواسط بعد از ظهر شود. بررسی‌ها نشان می‌دهند، مصرف پروتئین همچنین می‌تواند سبب بهبود خلق و خو و عملکرد بهتر مغز شود.

بر اساس تحقیقات پژوهشگران دانشگاه میسوری اغلب افراد در هنگام عصر تمایل شدید به مصرف مواد غذایی پرچرب پیدا می‌کنند و با داشتن رژیم غذایی حاوی پروتئین‌های حیوانی و گیاهی گرسنگی آنها بر طرف خواهد شد. پژوهشگران لیستی از مواد غذایی مفید جهت رفع گرسنگی در هنگام عصر را تدوین کرده‌اند که از آن جمله می‌توان به موادی مانند کره بادام زمینی، آجیل، تخم مرغ سفت و آب‌پز، ماست کم‌چرب، آجیل سویا، شیر سویا و دانه کدو تنبل اشاره کرد. این نتایج حاصل آزمایش بر روی گروه‌های داوطلب زن و مرد در رده سنی 13 الی 19 سال و بالاتر بوده است.

منبع: سایت شفا آنلاین.

بوهایی که شادتان میکنند

دانشمندان در تحقیقات خود به این نتیجه رسیده‌اند که استشمام بوهای مختلف روی نحوه رفتارهای انسان تأثیر مستقیم دارد.

استشمام بوی نان : باعث می شود شما مهربان تر شوید . در واقع بوی نان انسان را نرم تر می کند .

استشمام بوی نعناع : بخصوص برای ورزشکاران باعث ایجاد انگیزه و علاوه بر این ، باعث بهبود خلق و خوی افراد می شود!

استشمام دانه های قهوه: استرس را به حداقل میرساند و شادمانی بیشتری را به سمت شما حذب می کند .

استشمام بوی پرتقال و لیمو : باعث افزایش انرژی و به دنبال آن شادی و نشاط میشود .

استشمام بوی سیب : امیدواری را افزایش میدهد خصوصا در صبح .

استشمام گل یاس : عطر یاس میتواند شما را از غمگینی برهاند و افکار ناشی از افسردگی را از ذهن دور کند .

استشمام کاج : عطر و بوی کاج دشمن استرس است و باعث میشود از ته دل بخندید .

استشمام دارچین : باعث افزایش حافظه و تمرکز میشود .

استشمام اسطوخودوس : رایحه اسطوخودوس برای رفع اختلالات خواب و آرام شدن ذهن بسیار مفید است .

بهترین مواد غذایی و اثرات شگفت انگیز

هیچ ماده ی غذایی ای وجود ندارد که به تنهایی جلوی ابتلا به سرطان را بگیرد ولی خوردن ترکیبی از مواد غذایی مختلف در این زمینه موثر است. حداقل دو سوم ، وعده های غذایی باید پایه ی گیاهی و حداکثر یک سوم ، آن می تواند پایه ی پروتئین حیوانی داشته باشد . به این نوع وعده ی غذایی اصطلاحا

بشقاب آمریکایی می گویند و طبق اعلام مرکز تحقیقات سرطان آمریکا ، یک ابزار مهم برای پیشگیری از سرطان است . در مورد مواد غذایی مفیدی که می توانید در بشقاب خود بگنجانید بیشتر تحقیق کنید.

مصرف میوه ها و سبزیجات رنگی : میوه ها و سبزیجات سرشار از مواد غذایی ضدسرطان هستند و هر چه رنگ آنها بیشتر باشد خاصیت ضدسرطانی آنها بیشتر است . این مواد غذایی از یک راه دیگر هم خطر ابتلا به سرطان را پایین می آورند و آن هم این است مصرف آنها جلوی اضافه وزن را می گیرد . اضافه وزن خطر ابتلا به خیلی از سرطان ها از جمله سرطان روده ی بزرگ، سرطان مری و سرطان کلیه را کاهش می دهد . سبزیجات متنوعی ، مثل سبزیجات سبز پررنگ و قرمز و نارنجی را در رژیم غذایی تان بگنجانید.

صبحانه ی ضد سرطان : فولات یک نوع ویتامین B بسیار مهم است که از ابتلا به سرطان های روده ی بزرگ و مقعد و سینه جلوگیری می کند . این ویتامین به میزان زیادی در میز صبحانه وجود دارد . محصولات غلات صبحانه و گندم کامل منابع خوبی از فولات هستند . در ضمن این ویتامین در آب پرتقال و طالبی و توت فرنگی هم یافت می شود .

مواد غذایی سرشار از فولات : دیگر منابع خوب فولات مارچوبه و تخم مرغ هستند . این ویتامین در انواع لوبیا و تخم آفتابگردان و سبزیجات برگ سبز مثل اسفناج و کاهو هم یافت می شود . بهترین راه دریافت فولات مصرف قرص های ویتامین نیست بلکه مصرف میزان کافی میوه ها و سبزیجات و غلات ، کامل است .

از مصرف گوشت های فرآوری شده اجتناب کنید :

خوردن تفریحی و چندوقت یکبار ساندویچ هات داگ یا ژامبون مشکلی را ایجاد نمی کند ولی کم کردن مصرف گوشت های فرآوری شده مثل کالباس و همبرگر و هات داگ خطر ابتلا به سرطان های روده ی بزرگ و معده را کاهش می دهد . گوشت های دودی و نمک دودی شده ، حاوی مواد شیمیایی سرطان زا هستند و مصرف آنها خطر ابتلا به سرطان را افزایش می دهد.

خواص گوجه فرنگی : اینکه خواص ضدسرطانی گوجه فرنگی از لیکوپین (رنگدانه ای که باعث قرمزی گوجه می شود) ناشی می شود و یا ماده ی دیگر هنوز مشخص نیست . ولی تحقیقات ثابت کرده است که خوردن گوجه فرنگی خطر ابتلا به سرطان هایی مثل سرطان پروستات را کاهش میدهد مطالعات همچنین نشان داده است محصولات فرآوری شده ی حاوی گوجه فرنگی ، مثل سُس گوجه فرنگی ، رُب گوجه فرنگی ، خواص ضد سرطانی دارند .

خواص چای : با اینکه شواهد هنوز کافی نیستند ولی چای و مخصوصا چای سبز ، یکی از قوی ترین ضد سرطان ها هستند . در تحقیقات آزمایشگاهی ثابت شد که چای سبز خطر ابتلا به سرطان های روده ی بزرگ ، کبد ، سینه ، پروستات و ریه و پوست را کاهش می دهد . مطالعات بلند مدت انجام شده هم نشان داده که مصرف چای خطر ابتلا به سرطان های مثانه و لوزالمعده را کاهش می دهد.

خواص انگور : انواع انگور و آب آن مخصوصا انگور بنفش و قرمز حاوی

(ریزوراترول) هستند . ریزوراترول حاوی آنتی اکسیدان های قوی و مواد ضدالتهابی است . مطالعات آزمایشگاهی نشان داد که مصرف انگور جلوی نوعی آسیب , که باعث تشدید سرطانی شدن سلول ها می شود را می گیرد . البته این مشاهدات برای گفتن اینکه خوردن انگور آب انگور یا شراب از سرطان پیشگیری می کند یا باعث درمان سرطان می شود کافی نیست .

تاثیر نوشیدن آب و دیگر مایعات :

نوشیدن آب نه تنها باعث رفع تشنگی میشود , بلکه ازسرطان مثانه هم , پیشگیری می کند . از آنجایی که آب باعث رقیق کردن عوامل سرطان زا در مثانه می شود خطر ابتلا به این سرطان هم کاهش می یابد . مصرف مایعات بیشتر دفعات دفع ادرار را هم افزایش می دهد و باعث کاهش مواد سرطان زا در مثانه میشود

خواص لوبیا : لوبیاها حاوی مواد مغذی بسیار مفیدی برای بدن هستند و خواص ضد سرطانی هم دارند . لوبیاها حاوی چندین ماده ی شیمی , گیاهی مهم هستند که جلوی آسیب سلول ها و ابتلا به سرطان را می گیرند . تحقیقات آزمایشگاهی نشان داد که این مواد سرعت رشد تومورها را کاهش می دهند و از آزاد شدن مواد تومورها و آسیب به سلول های مجاور جلوگیری می کند .

خانواده ی کلم : سبزیجات صلیبی شامل انواع کلم و کاهو می شوند . این سبزیجات برای تهیه ی انواع سالاد به کار می روند . نکته مهم این جاست که این سبزیجات حاوی موادی هستند که از ابتلا به سرطان های روده ی بزرگ و سینه و ریه و دهانه ی رحم جلوگیری می کند.

سبزیجات برگ سبز تیره : سبزیجات برگ سبز تیره مثل کلم و کاهو و کاسنی و اسفناج و خانواده ی چغندر حاوی میزان زیادی فیبر و فولات کارتنوئید هستند. این مواد از ابتلا به سرطان های دهان و حنجره و لوزالمعده و ریه و پوست و شکم جلوگیری می کنند .

یک ادویه ی مهم: (کورکومین) , یکی از ادویه های مهم در آشپزی هند است و خاصیت ضدسرطانی قوی دارد . مطالعات آزمایشگاهی نشان داد که مصرف این ادویه از تغییر شکل و تکثیر و پخش شدن سلول های سرطانی جلوگیری میکند

نحوه ی پخت هم مهم است : نحوه ی پخت گوشت ها با خطر ابتلا به سرطان ارتباط زیادی دارد . سرخ کردن و کباب کردن گوشت در دمای خیلی بالا باعث تشکیل مواد شیمیایی ای می شود که خطر ابتلا به سرطان را افزایش می دهند . دیگر شیوه های آشپزی مثل تاس کبابی , پختن ملایم و بخار پز کردن باعث تولید میزان خیلی کمتری از مواد مضر می شود . زمانی که گوشت را به صورت تاس کباب می پزید , به آن سبزیجات زیادی اضافه کنید.

خواص انواع توت : توت فرنگی و انواع تمشک حاوی ماده « فیتوکمیکال » که به آن «الائزیک اسید» می گویند می باشد . این آنتی اکسیدان قوی می تواند از چندین راه با سرطان مقابله کند مثل کاهش رشد سلول های سرطانی و غیر فعال کردن عوامل سرطان زا .

تاثیر بلوبری روی سلامتی : آنتی اکسیدان های قوی موجود در بلوبری ارزش بالایی در حفظ سلامتی و جلوگیری از ابتلا به سرطان دارند . آنتی

اکسیدان ها با پاک کردن رادیکال های آزاد بدن جلوی آسیب سلول ها را می گیرند . با اضافه کردن بلوبری به آرد جو , غلات صبحانه و سالاد از اثرات این میوه بر روی سلامتی بهره ببرید .

مصرف شکر را کم کنید : مصرف قند به طور مستقیم باعث ابتلا به سرطان نمی شود ولی بهتر است به جای آن از مواد غذایی دیگر که از سرطان پیشگیری می کنند را جایگزین کنید . علاوه بر اینها شکر کالری بالایی دارد و باعث اضافه وزن و چاقی می شود . اضافه وزن هم یکی از فاکتورهای خطرناک سرطان است به جای شکر میوه های شیرین و سرشار از ویتامین را بخورید .

به مکمل های غذایی اعتماد نکنید : ویتامین ها زمانی به پیشگیری از سرطان کمک می کنند که از راه طبیعی با خوردن مواد غذایی طبیعی به دست آیند . موسسه ی سرطان آمریکا اعلام کرده است که در یافت مواد ضدسرطان از مواد غذایی مثل آجیل , میوه ها و سبزیجات برگ سبز خیلی بهتر از دریافت آنها از مکمل های غذایی است . پس بهترین راه داشتن یک رژیم غذایی سالم است .
برگرفته از :سایت شفاجو . مقابله با سرطان ..

خواص درمانی لیمو ترش

لیموترش میوه گیاهی و از خانواده ی نارنج است . با درختچه ای که بلندی آن به چهار تا پنج متر می رسد . این میوه دارای غده های زیاد ریزی است که پر از اسانس با بوی نافذ می باشد . گوشت داخل میوه حاوی مقدار زیادی اسید سیتریک است که موجب طعم ترش آن می گردد . لیموترش در مناطق گرمسیر که آب و هوای مدیترانه ای دارد ، کاشت می شود . در حال حاضر بیشترین

لیموترش دنیا از منطقه سیسل ایتالیا بدست می‌آید. گونه‌های مختلف این میوه در ایران هم تولید می‌شود.

خواص درمانی لیموترش: اگر هر روز صبح ناشتا آن را بنوشید، شکم را کوچک می‌کند.

-/ لیموترش، خنک کننده، ادرارآور، آرام بخش، مسکن و ضد تشنج است
 -/ لیموترش، رماتیسم را درمان می‌کند و برای تب‌های صفرایی و یرقان مفید است.

-/ لیموترش، اسهال و اسهال خونی را درمان می‌کند.

روش مصرف لیموترش در درمان بیماری:

-/ کمپرس با لیموترش بر روی سر، سردردهای عصبی، سردردهای نیمه‌ی سر یا میگرن را تسکین می‌دهد.

-/ با آب لیموترش ستون فقرات را ماساژ دهید. درد آن را تسکین می‌دهد.

-/ محلولی از آب لیموترش را به صورت بمالید، لک‌های قهوه‌ای و جوش‌های قرمز پوست را برطرف می‌کند.

-/ روزی دوبار آب لیموترش را به ناخن‌ها بمالید سستی و شکنندگی ناخن‌ها را برطرف و آنها را تمیز و شفاف می‌کند.

-/ روزی دوبار آب آن را بر موضع بمالید. چربی سر را برطرف می‌سازد و تبخال را رفع می‌کند.

-/ هر روز با محلول آب لیموترش تازه دست و صورت را شستشو دهید، چین و چروک صورت برطرف و پوست دست‌ها نرم می‌شود.

-/ پنبه‌ی آغشته به لیموترش را در بینی قرار دهید، خون دماغ بند می‌آید.

-/ چند قطره آب لیموترش را در بینی بریزید و بعد چرب کنید زکام را برطرف می‌کند.

-/ یک یا دو لیمو را با پوست برش برش کنید و دوساعت در یک لیوان آب جوش بخیسانید ، بعد آب آن را صاف و شیرین کرده بنوشید . تپش قلب را آرام می‌سازد ، از استفراغ که در اثر یرقان باشد ، جلوگیری می‌کند .

-/ آن را با عسل مخلوط کنید و در طول روز دایم در دهان نگه دارید . برفک دهان را برطرف می‌کند .

-/ هرروز ۲۰۰ گرم آب آن را به تنهایی یا با آب هویج یا آب پیاز و سیر یا با آب شلغم خام مخلوط کنید و بنوشید . جوش‌های چرکی، دمل، سوختگی را درمان می‌کند .

-/ لیموترش تازه را با آب و شکر مخلوط کنید و آن را بنوشید که بهترین شربت در تابستان برای رفع عطش و گرم‌زدگی است .

-/ مسواک را در آب لیمو فرو کنید و به دندان بکشید . دندان‌ها را سفید می‌کند در این کار کمی مراقب باشید که زیاده روی نکنید . برخی پزشکان معتقدند که تماس مستقیم لیموترش با دندان‌ها به مینای دندان آسیب می‌رساند.

-/ اسراف در خوردن لیمو ترش در موقع خالی بودن معده ، رودها را ضعیف می‌کند و موجب بروز دل پیچه می‌شود . منبع : برگرفته از کتاب اسرار گیاهان داروئی ، تالیف احمد شریفی . گروه اینترنتی پرشین استار |

فکر می‌کردید که این ها چاق تان کند؟

اگر فکر می‌کنید ، پرخوری و کم تحرکی ، تنها دلایل زیاد شدن چربی‌های دور

کمرتان است ، در اشتباهید . اما بعضی از علتهای غیرعادی مقصر اصلی چاقی هستند! این عوامل علی رغم رژیم ودوندگی روی تردمیل باشگاه ، چاقتان می کنند .

محرومیت از نور آفتاب : اگر فکر می کنید خوردن قرص ویتامین D برای جبران کمبود نور آفتاب کافیست ، اشتباه می کنید . مطالعات نشان داده ، بودن در معرض نور آفتاب می تواند به کاهش وزن کمک کند . حداقل ۲۰ دقیقه در روز زیر آفتاب باشید تا به بدن تان برای چربی سوزی کمک کنید . البته به چند حرکت ورزشی و تحرک بدنی هم نیاز دارید .

بطری ها و کیسه های پلاستیکی مواد غذایی : ساندویچ هایی که در کیسه های تیفون پیچیده شده اند و آب پرتقالی که در بطری پلاستیکی است ، شما را چاق می کند . (بیسفنول A) که در بیشتر پوشش ها و ظروف پلاستیکی پیدا می شود ، می تواند جذب مواد غذایی شده و مانند هورمون استروژن عمل کند و با ایجاد اختلال در مکانیسم بدن برای تنظیم چربی ، چاق تان کند .

افزایش باکتری روده : باکتری موجود در روده و معده شما ، کارهای زیادی برای حفظ سلامتی تان انجام می دهد . اما باکتری زیادی می توانند ، مضر باشند . چون مواد مغذی بیشتری از غذاهای مصرفی شما را تلف کرده و باعث چاقی تان می شود . برای سلامت روده و معده تان ، بیشتر غذاهای سالم و خالص بخورید و آب فراوان بنوشید .

تا دیر وقت کار کردن : پژوهش ها نشان می دهد کسانی که شب کار هستند یا تا دیروقت کار می کنند ، نسبت به آنهایی که بین کار و زندگی ، تعادل برقرار کرده اند ، کالری کمتری می سوزانند . اگر نمی توانید زمان کارتان را تغییر دهید صبح ها زمانی را برای تحرک و عرق ریختن اختصاص دهید .

حذف وعده‌های غذایی : کمبود تغذیه ، بدن‌تان را وادار به استفاده از ذخیره چربی و تبدیل آن به گلوکز می‌کند . اما زمانی باید این کار را متوقف کند . ولی ادامه می‌دهد ، تمام قندهای اضافی به‌عنوان چربی ذخیره می‌شوند . بنابراین وعده‌های غذایی‌تان را به موقع بخورید ؛ و اگر نمی‌خواهید وعده‌ای را کامل بخورید ، سراغ میوه بروید مثلا یک سیب بخورید .

عفونت گوش : سوابق مکرر عفونت گوش میانی ، می‌تواند به اعصاب مغز که مسئول چشایی و سیری هستند ، آسیب زده و موجب پُرخوری در آینده شوند . اگر کودک‌تان عفونت گوش دارد ، برای گرفتن توصیه مناسب در مورد تغذیه و مواد غذایی با یک متخصص تغذیه مشورت نمایید.

تهویه مطبوع : ماندن در اتاقی که مجهز به سیستم تهویه مطبوع است برای ساعات طولانی، یعنی بدن‌تان کمتر فعالیت کرده و کالری کمتری برای حفظ دمای بدن می‌سوزاند . سبک زندگی یکجا نشینی ، علامت خوبی برای سلامتی نیست ، بنابراین پیش از آن‌که در چنین فضایی بنشینید ، تحرک کرده و عرق کنید.

ویروس‌های موجود در غذا : پزشکان دانشگاه لویزیانا ، دریافتند که مبتلا به «AD-36» هستند ، ویروسی که معمولا در غذاهای فاسد شده وجود دارد بیشتر چاق‌کننده هستند . و در حقیقت ، بیشتر از شش ماه طول می‌کشد تا فرد مبتلا به این ویروس به وزن قبلی‌اش برگردد . بنابراین غذاهای تازه تهیه شده یا تازه تولید شده یا ارگانیک مصرف کنید .

ازدواج : تحقیقات ، نشان داده ، هم زن‌ها و هم مرد‌ها ، از ازدواج دو کیلو

کیلو اضافه می‌کنند. بنابراین برای شرکت در کلاس، یوگا یا، زومبا آماده شوید تا متناسب بمانید.

گوشی‌های هوشمند : جای تعجب نیست، تحقیقات تأیید کرده‌اند که استفاده زیاد از گوشی‌های هوشمند می‌تواند شما را چاق و افسرده کند. چون زمان کمی برای ورزش و تحرکتان باقی می‌گذارد، شاید هم هیچ زمانی نگذارد. منبع: روزنامه آرمان امروز.

دانشمندان بهترین زمان صرف صبحانه را : بین ساعت ۹ تا ۹:۳۰ می‌دانند. اگر صبح‌ها میل به خوردن صبحانه نداری، سعی کنید صبحانه متفاوت و متنوعی فراهم کنید.

صبحانه خوب، صبحانه بد! موتور بدن شما برای آن که خوب و منظم کار کند، نیاز به سوخت مناسب دارد. این سوخت، در مهم‌ترین وعده غذایی یعنی صبحانه باید به شکلی مناسب تأمین شود تا در وعده‌های بعدی بتوانید با تمدید انرژی‌تان، بیشترین بهره‌وری را برای بدن‌تان به ارمغان آورید. صبحانه با وجود چنین نقش مهمی وعده غذایی حذف شده خیلی از افراد است. دانش‌آموزان یا کارمندان معمولاً آن را حذف می‌کنند و خیلی از مادران نمی‌دانند چه صبحانه‌ای به فرزندشان بدهند تا سالم و مغذی باشد. ما به شما خوراکی‌های مفیدی را پیشنهاد می‌کنیم که در وعده صبحانه می‌توانند مورد استفاده‌تان قرار گیرند.

صبحانه مناسب شامل : دو یا سه برش نان از انواع غلات، حدود ۵ گرم

کره و کمی عسل یا مربا است.

پروتئین مورد نیاز بدن را در وعده صبحانه، می‌توانید از طریق مصرف شیر و پنیر تأمین کنید. اگر به شیر حساسیت دارید یا میانه تان با پنیر خوب نیست، ماست را جایگزین کنید. ماست میوه‌ای و ماست بستنی، گزینه‌هایی هستند که می‌توانید جایگزین شیر کنید. برای صبحانه حق تقدم با دانه‌های سبوس دار و پروتئینی است. گردو، دارچین، نوشیدنی سویا یا شیر بدون چربی و میوه هم بهترین گزینه‌های یک صبحانه سالم هستند. اگر دارچین را به چای یا مربای کم شیرینتان اضافه کنید برای تنظیم قند خونتان خوب است.

وقتی میلی به صبحانه نداریم: شاید تجربه کرده باشید وقت‌هایی که صبح خیلی زود از خواب بیدار می‌شوید، معمولاً اشتهای خوردن صبحانه ندارید. علتش این است که صبح‌های زود، بدن هورمونی به نام کورتیزول ترشح می‌کند که باعث بالا رفتن قند خون و کاهش اشتهای صبحگاهی می‌شود. هر چند که این وضع در کودکان و نوجوانان بیشتر به چشم می‌خورد، اما به هر حال، بد نیست بدانید که وقتی ما صبحانه کافی نمی‌خوریم، بدن مان احساس کمبود می‌کند و به صورت خودکار عمل ذخیره سازی را انجام می‌دهد و در کنار آن ولع فرد برای خوردن وعده ناهار، بیشتر می‌شود. بنابراین شرایط ابتلا به اضافه وزن و چاقی، به سادگی برای شما به وجود می‌آید.

دانشمندان بهترین زمان صرف صبحانه را بین ساعت ۹ تا ۹:۳۰ می‌دانند. اگر صبح‌ها میل به خوردن صبحانه ندارید، سعی کنید صبحانه متفاوت و متنوعی فراهم کنید. مثلاً یک واحد میوه یا آبمیوه طبیعی بخورید، کمی کنجد عسلی میل کنید یا نان صبحانه تان را تست شده مصرف کنید. به هر طریقی که می‌توانید اشتهای صبحانه خوردن را تحریک کنید، چون 20 درصد از انرژی شما از همین وعده تأمین می‌شود.

برای صبحانه این ها را نخورید : صبحانه سنتی ما ایرانی ها ، نان و پنیر و چای شیرین است ، که کنار هم یک ترکیب سالم و مغذی را تشکیل می دهند اما اگر خواستید تنوعی در صبحانه ایجاد کنید بهتر است سراغ این مواد نروید :

سوسیس و کالباس : گوشت های فرآوری شده و چاشنی های مورد استفاده بر روی آنها ، با بیماری های قلبی و سرطان روده بزرگ مرتبط هستند . بهتر است آنها را از همه وعده های غذایی خود حذف کنید و بیشتر از ماهی یک بار سراغشان نروید .

کورن فلکس : اگر چه خیلی ها طرفدار کورن فلکس ها هستند ، اما باید بدانید که رنگ ها و مواد شیمیایی استفاده شده در کورن فلکس ها مضر است و می تواند باعث بیش فعالی کودکان یا چاقی آنها شود .

شیرینی و کیک : مواد غذایی مثل شیرینی دانمارکی، رول دارچین و نان های شیرین و برشته شده ، کالری و چربی بالایی دارند که باعث می شوند شما به خاطر حجم کم شیرینی ها سیر نشوید ، اما در عوض کالری زیادی را دریافت کنید.

برای صبحانه این ها را بخورید : به جای مواد مضر که در بالا گفتیم ، می توانید یکی از مواد زیر را انتخاب کرده و بر اساس نیاز بدنتان به میزان کالری دریافتی ، حجم آنها را کم یا زیاد کنید:

یک کاسه عدسی کم چرب .

نان سبوس دار با یک قاشق کره بادام زمینی : کره بادام زمینی ، سالم و سرشار از پروتئین و املاح ضروری بدن است و چربی های خوب اشباع نشده دارد .

یک تا ۲ عدد تخم مرغ عسلی : تخم مرغ به ویژه در قسمت سفیده ، سرشار از پروتئین است . یعنی همان چیزی که شما برای یک روز پرانرژی و سالم نیاز دارید!

یک لیوان شیر کم چرب همراه خرما : شیر کم چرب ، پروتئین و کلسیم روزانه شما را تأمین می کند و خرما هم دارای آهن و قند مفید است همچنین کالری این صبحانه ، شما را تا زمان نهار سیر نگه می دارد.

املت بسیار کم چرب همراه بانان سبوس دار .

پنیر کم چرب و کم نمک همراه نان سبوس دار .

یک لیوان آب پرتقال ، همراه یک عدد تخم .

منبع : ضمیمه خانواده ، سایت روزنامه اطلاعات .

انجیر یکی از پرخاصیت ترین میوه‌ها

انجیر یکی از قدیمی و پرخاصیت‌ترین میوه‌هاست. انجیر منبع خوبی از مواد معدنی نظیر پتاسیم ، کلسیم ، منیزیم، آهن ، مس و آنتی‌اکسیدان‌هایی نظیر ویتامین A، K و E است که با افزایش سلامت کلی بدن ارتباط مستقیم دارند .

انجیر را به دو شکل تازه و خشک می‌توان در بازار یافت . البته انجیر تازه تنها در فصول گرم سال موجودند ، به همین دلیل هم مصرف انجیر خشک در میان مردم متداول است . در هر 100 گرم انجیر خشک ، 249 کالری، 3/3 گرم پروتئین، 0/9 گرم چربی ، 69 گرم کربوهیدرات و 5/6 گرم فیبر وجود دارد . این مقادیر در انجیر تازه به ترتیب 80 کالری، 1/3 گرم پروتئین، 0/3 گرم چربی، 20/3 کربوهیدرات و 2/2 گرم فیبر است .

پیشگیری از بیماری‌های قلبی: انجیر خشک حاوی فنول، امگا 3 و امگا 6 است. این اسیدهای چرب خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهند. علاوه بر این، برگ انجیر تاثیر زیادی بر میزان تری‌گلیسیرید موجود در خون دارد. در واقع، برگ انجیر یک بازدارنده برای تری‌گلیسیرید محسوب می‌شود و مقدار کلی آن را کاهش می‌دهد. تری‌گلیسیرید یکی از علل اصلی بیماری‌های قلبی است.

مناسب برای بیماران دیابتی: متخصصان معتقدند، که انجیر می‌تواند در کنترل دیابت افراد مبتلا به این بیماری موثر باشد. علت این خاصیت نیز وجود فیبر در انجیر است. برگ انجیر باعث می‌شود، نیاز بدن افراد دیابتی به انسولین کاهش یابد. این مورد برای بیماران که باید انسولین تزریق کنند، می‌تواند موثر باشد. انجیر سرشار از پتاسیم است، که می‌تواند به کاهش جذب قند پس از هر وعده غذایی کمک کند. هرچه میزان پتاسیم در بدن بیشتر باشد، نوسانات قند در بدن کاهش می‌یابد و دیابتی‌ها می‌توانند، زندگی عادی‌تری داشته باشند.

کاهش وزن: فیبر موجود در انجیر خواص زیادی دارد. یکی از کارهایی که فیبر انجام می‌دهد، کمک به کاهش وزن است. به همین دلیل است که معمولاً به افراد چاق یا دارای اضافه‌وزن توصیه می‌شود فیبر زیادی مصرف کنند. البته توجه داشته باشید که انجیر نسبتاً دارای کالری زیادی است، می‌تواند منجر به افزایش وزن شود، خصوصاً اگر همراه با شیر مصرف شود. به همین دلیل بهتر است در مصرف آن از این جهت تعادل را رعایت کرد. مصرف چند عدد انجیر برای دریافت مواد مغذی آن کافی است. پس بهتر است در مصرف آن زیاده‌روی نکنید.

کاهش کلسترول : انجیر دارای پکتین است . پکتین نوعی فیبر گیاهی و محلول است . هنگامی که این فیبر در سیستم گوارش جابه‌جا می‌شود ، به سادگی کلسترول‌های اضافی را با خود حمل می‌کند و به قسمتی از بدن که مواد زائد برای دفع در آنجا جمع می‌شوند ، منتقل می‌شوند . علاوه بر این، انجیر به دلیل وجود فیبر زیاد در آن می‌تواند ، در کنترل اشتها و میل شما به مصرف غذاهای چرب و مضر موثر باشد و از این طریق نیز مانع از ورود مقادیر اضافی کلسترول به بدن شود .

محافظت در برابر سرطان سینه : ثابت شده است که فیبر موجود در انجیر از خانم‌ها در برابر سرطان سینه پس از یائسگی محافظت می‌کند . در این دوران ، تعادل هورمون‌ها در بدن خانم‌ها ممکن است برهم خورد . همین امر موجب ایجاد بیماری‌های گوناگون شود . سیستم‌های گوناگون در بدن با یکدیگر ارتباط بسیار نزدیکی دارند . از این رو اگر تعادل هورمون‌ها بر هم خورد ، سیستم ایمنی بدن نیز تحت تاثیر قرار می‌گیرد . در نتیجه توانایی بدن برای مبارزه با رادیکال‌های آزاد که عامل اصلی ایجاد انواع سرطان هستند کاهش می‌یابد .

تقویت استخوان‌ها : انجیر سرشار از کلسیم است . کلسیم نیز برای تقویت استخوان‌ها یک ضرورت محسوب می‌شود . هر چه مصرف کلسیم افزایش یابد استخوان‌ها تقویت می‌شوند و احتمال آسیب‌دیدگی یا ابتلا به پوکی استخوان در سنین بالا کاهش می‌یابد . انجیر همچنین دارای فسفر است . فسفر در شکل‌گیری استخوان‌ها یا جوش خوردن آنها پس از آسیب‌دیدگی یا شکستگی موثر است .

مقابله با برونشیت: مواد شیمیایی طبیعی موجود در برگ‌های انجیر مواد خوبی برای جوشاندن هستند. دم‌کرده برگ انجیر برای بسیاری از بیماران تنفسی تجویز می‌شود. یکی از مشکلات تنفسی، برونشیت است که می‌توان به بهبود آن با مصرف دم‌کرده برگ انجیر کمک کرد. همچنین این دم‌کرده برای افراد مبتلا به آسم نیز می‌تواند مفید باشد و علائم آن را کاهش دهد.

پیشگیری از سرطان روده: حضور فیبر باعث می‌شود حذف رادیکال‌های آزاد از بدن ساده و سریع‌تر صورت گیرند. رادیکال‌های آزاد، علت ایجاد سرطان در بدن هستند. فیبر فعالیت روده را تنظیم می‌کند و به بهبود عملکرد آن کمک می‌کند.

جلوگیری از یبوست: در هر سه عدد انجیر متوسط، حدود 5 گرم فیبر وجود دارد. این میزان فیبر زیاد به بهبود عملکرد دستگاه گوارش و روده‌ها کمک کرده و مانع از ایجاد یبوست می‌شود. فیبر علاوه بر جلوگیری از یبوست مانع از اسهال نیز می‌شود و عملکرد روده‌ها را به‌طور کلی متعادل می‌کند.

کنترل فشارخون: سدیم معمولاً به شکل نمک در وعده‌های غذایی وارد بدن می‌شود. اما اگر افزایش سدیم با کاهش پتاسیم همراه شود، نتیجه آن افزایش فشارخون است. انجیر از طرفی دارای مقادیر زیادی پتاسیم و از طرف دیگر دارای میزان کمی سدیم است. در نتیجه این میوه برای مبارزه با فشارخون گزینه بسیار مناسبی است. انجیر با ایجاد تعادل در فشارخون برای شما آرامش به همراه می‌آورد.

منبع: روزنامه آرمان

این خوراکی های حیات بخش را به سبد غذایی اضافه کنید

اگر یک سبد دستتان بدهند و به شما بگویند آن را با ده میوه و سبزی برتر از نظر تغذیه ای پر کنید ، دست روی چه خوراکی هایی می گذارید؟ موز ، سیب ، گیلاس و لیموترش؟ به نظر شما این خوراکی ها باید چه ویژگی هایی داشته باشند؟ بیایید همراه هم به بازار میوه و سبزی برویم و از بین همه خوراکی هایی که می بینیم ، ده خوراکی برتر را انتخاب کنیم.

راهنمای ما در انتخاب این خوراکی های مفیدتر ، انجمن بین المللی تغذیه و صنایع غذایی آمریکاست . به گفته این انجمن ، از این ده خوراکی حداقل باید پنج خوراکی هرروز درسبد غذایی خانواده قراردادشته باشد تا همیشه سلامت باشید .

گوجه فرنگی، دشمن سرطان : رنگ قرمز زیبای آن نشان می دهد ، این

خوراکی سرشار از یکی از قوی ترین آنتی اکسیدان ها ، یعنی لیکوپن است . بنابراین مصرف این خوراکی مانع ابتلا به سرطان می شود . البته این ویژگی در دیگر خوراکی های حاوی آنتی اکسیدان نیز وجود دارد ، اما لیکوپن یکی از تاثیرگذارترین این خوراکی هاست . دلیل آن نیز تاثیر این آنتی اکسیدان روی رادیکال های آزاد است . این خوراکی منبع انواع ویتامین ها بویژه ویتامین C و K است . مصرف گوجه فرنگی میزان فشار خون را تنظیم می کند . بنابراین مصرف آن برای همه افراد بویژه افراد مبتلا به فشار خون بالا بسیار مناسب است .

میزان مصرف : روزانه دو عدد متوسط یا روزانه ده عدد گوجه گیلاسی .

شیوه مصرف : به صورت خام .

کلم بروکلی، دوست معده : در بین گیاهان خانواده صلیبی یا چلیپاییان،

کلم بروکلی حاوی قوی ترین آنتی اکسیدان است . نکته مهم تر این که مصرف آن به طور خاص مانع ابتلا به سرطان ریه ، معده و مقعد می شود . این سبزی با وجود رنگ سبزی که دارد ، حاوی بتاکاروتن، پیش ساز ویتامین A ، ویتامین C و فولات است . بنابراین مصرف آن باعث حفظ سلامت پوست ، جلوگیری از ابتلا به زکام و سرماخوردگی می شود . فولات موجود در این خوراکی نیز برای آرامش اعصاب مناسب است . علاوه بر این فولات موجود در این سبزی باعث بهبود عملکرد سیستم ایمنی بدن می شود.

میزان مصرف : روزانه یک شاخه .

شیوه مصرف : به صورت خام در سالاد یا بخارپز به عنوان مخلفات غذا

فلفل دلمه ای، دوست قلب : فلفل دلمه ای طعم خوبی دارد و باعث خوش

عطر و طعم شدن غذاها می شود . فلفل دلمه ای حاوی لیکوپن و اسید فولیک است . بنابراین خوردن آن به عملکرد بهتر قلب کمک می کند . پژوهش های جدید نشان می دهد مصرف روزانه فلفل ، مانع ابتلا به سرطان ریه ، کولون، لوزالمعده و خون می شود . رنگ این فلفل نشان می دهد این خوراکی سرشار از انواع آنتی اکسیدان هاست . بنابراین مصرف آن علاوه بر جلوگیری از ابتلا به سرطان باعث تقویت سیستم ایمنی بدن می شود.

میزان مصرف : روزانه نصف یک عدد فلفل دلمه ای .

شیوه مصرف : به صورت خام در سالاد یا همراه غذا به عنوان طعم دهنده

انواع خورشت ها، مرغ و گوشت .

هویج، دوست مو : شاید از شنیدن این جمله که هویج دوست مو است، تعجب کنید. به این دلیل که آن را بیشتر دوست چشم می شناسیم ، اما هویج باعث حفظ سلامت موها هم می شود . این خوراکی با رنگ زیبای نارنجی اش نشان می دهد سرشار از آنتی اکسیدان کاروتن و ویتامین A است . بنابراین به سلامت چشم و پوست نیز کمک می کند و ویتامین C موجود در هویج دستگاه گردش خون را در مقابل سکته قلبی بیمه می کند .

میزان مصرف : روزانه یک تا دو عدد متوسط .

شیوه مصرف : به صورت خام در سالاد یا بخارپز به عنوان مخلفات غذا

کدو حلوایی، ضدالتهابها : کدو حلوایی یا همان کدو تنبل ، سبزی حاوی بتاکاروتن و ویتامین C است . این دو ترکیب ضد التهاب است . بنابراین مصرف روزانه کدو حلوایی مانع التهاب بافت های بدن شده و در صورت بروز چنین مشکلی ، مصرف کدو حلوایی تا حد زیادی می تواند ، التهاب بافت ها را از بین ببرد . کدو حلوایی به دلیل ترکیب های ضدالتهابی ، به کنترل نشانه های آسم نیز کمک می کند و مصرف آن مانع ابتلا به پوکی استخوان می شود . کدو تنبل حاوی پتاسیم ، منیزیم و فیبر است.

میزان مصرف : روزانه یک فنجان خرد شده .

شیوه مصرف : به صورت خام همراه با ماست .

سیب زمینی شیرین، هضم بهتر غذا : این خوراکی پرخاصیت حاوی ترکیب های ضد سرطان یعنی آنتی اکسیدان هایی مانند ویتامین A ، C و منگنز است . این خوراکی برای افراد کم خون نیز مفید است به این دلیل که سرشار از

آهن است . فیبر موجود در سیب زمینی نیز به عملکرد بهتر دستگاه گوارش کمک می کند . از طرفی ساختار و بافت سیب زمینی به هضم بهتر غذا کمک میکند . البته بعضی از پژوهشگران ، دلیل آن ، یعنی تاثیر سیب زمینی در هضم بهتر غذا را به شیرینی طبیعی آن نسبت می دهند .

میزان مصرف: روزانه نصف سیب زمینی متوسط .

شیوه مصرف: به صورت آب پز همراه غذا ، به عنوان شام همراه با گوجه فرنگی و پنیر و سوپ سیب زمینی و هویج و آب مرغ .

اسفناج، دوست کم خون ها : اگر دنبال منبع انواع ویتامین ها هستید، علاوه بر کلم بروکلی می توانید اسفناج مصرف کنید . این سبزی ویژه حاوی انواع ویتامین هاست . از طرفی اسفناج حاوی آهن است ؛ بنابراین مصرف آن برای افراد کم خون مناسب است . فیبر موجود در اسفناج باعث بهبود عملکرد دستگاه گوارش می شود و مصرف آن به دلیل ترکیب هایی که دارد مانع ابتلا به سرطان روده و پوکی استخوان می شود .

میزان مصرف: روزانه یک فنجان .

شیوه مصرف: سالاد اسفناج ، بورانی اسفناج ، به صورت بخارپز به عنوان مخلفات غذا و به عنوان سبزی آش .

کلم بروکسل، ویژه مادران باردار : اگر قرار باشد یک خوراکی خاص از بین سبزی ها هر روز در برنامه غذایی مادران باردار قرار گیرد ، آن کلم بروکسل است . این خوراکی کپسول طبیعی حاوی اسید فولیک و ویتامین B است . در دوران بارداری یکی از نیازهای ضروری مادران باردار مصرف مکمل اسید

فولیک و مواد غذایی حاوی این ترکیب مهم است. این سبزی حاوی ویتامین K است. بنابراین مصرف آن برای درمان اختلال های کبدی موثر است. ویتامین C موجود در این خوراکی نیز به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک کرده و بدن را در مقابل تاثیر منفی عوامل بیماری زا بیمه می کند. پتاسیم موجود در این خوراکی نیز برای قلب مفید است. فیبر موجود در کلم بروکسل به عملکرد دستگاه گوارش کمک می کند و مانع ابتلا به یبوست می شود. این سبزی منبع اسید چرب امگا۳ گیاهی است. بنابراین مصرف کلم بروکسل باعث کاهش و کنترل میزان چربی خون می شود.

میزان مصرف: روزانه ده عدد.

شیوه مصرف: به صورت خام در سالاد یا همراه ماست یا به صورت بخارپز به عنوان مخلفات غذا.

بادمجان، خوراک مغز: در نگاه اول این خوراکی بی خاصیت به نظر می رسد، اما بادمجان، حاوی نوعی آنتی اکسیدان خاص به نام نازونین یا ناسونین است. این آنتی اکسیدان به صورت خاص، پیری سلول های مغز را به تعویق می اندازد. بنابراین مصرف بادمجان مانع از ابتلا به آلزایمر می شود. این خوراکی حاوی فیبر فراوانی است. بنابراین خوردن آن هرچند باعث بروز نفخ می شود، اما به عملکرد بهتر دستگاه گوارش کمک کرده و مانع چسبندگی روده می شود. بادمجان حاوی پتاسیم است. بنابراین مصرف بادمجان مانع سکتة مغزی و قلبی و زوال عقل می شود.

میزان مصرف: روزانه یک عدد متوسط.

شیوه مصرف: به صورت کبابی همراه با نان و به صورت کبابی، همراه با

ماست یا تهیه خورشید بادمجان به شرطی که بادمجان ها کبابی شده باشد

پیاز، دوست استخوان ها : خوراک خوشبویی نیست ، اما اگر بدانید چه ویژگی خاصی دارد ، خوردن آن را ترک نمی کنید . پیاز حاوی ترکیبی است که روند از دست دادن کلسیم در بدن را کند کرده و مانع پوکی استخوان می شود . بنابراین مصرف آن برای همه افراد بویژه زنان پس از شروع دوره یائسگی بسیار مفید است . ویتامین C و فولات موجود در آن بدن را در مقابل ابتلا به پوکی استخوان ، بیمه می کند .

میزان مصرف : روزانه نصف عدد متوسط .

شیوه مصرف : به صورت خام همراه با غذا ، به عنوان طعم دهنده انواع غذاها و خرد شده همراه با ماست و خیار .
منبع: نوشته مهتاب خسروشاهی کارشناس صنایع غذایی در روزنامه جام جم .

با خواص دارویی این گیاهان آشنا شوید

والک، ریواس و کنگر از جمله گیاهان کوهی هستند که می توانند رنگ و بوی متفاوتی به سفره ها بدهند ؛ عطر و طعمی که دیگر در طول سال تکرار نمی شود! البته شنگ هم گیاه دیگری است که نه در کوه ، بلکه در دشت و صحرا می روید و می تواند باعث تغییر ذائقه تان شود .

در ادامه دکتر غلامرضا امین، دکترای فارماکونوزی و استاد دانشکده داروسازی دانشگاه علوم پزشکی تهران ، شما را با خواص خوراکی و البته دارویی این گیاهان بیشتر آشنا می کند ؛ باشد که امسال به شکل بهتر و با انگیزه بیشتری از این گیاهان استفاده کنید .

محافظ دستگاه گوارش : نام: کنگر یا کنر , معروف به : کنگر , نام علمی ,

. *Cirsium vulgare*

زادگاه : کوه‌های لرستان ، کرمان ، کرمانشاه ، آذربایجان غربی ، آبادان و کردستان

طبع : گرم و خشک .

کنگر هم مثل ریواس : در کوه‌ها می‌روید و به عنوان یک ماده غذایی

استفاده می‌شود ولی معروف است که خاصیت تقویت قوای جنسی دارد و به همین منظور در تهیه بسیاری غذاها یا به عنوان چاشنی کنار غذای اصلی استفاده می‌شود . البته هنوز مطالعه بالینی بارزی ثابت نکرده که کنگر خاصیت تقویت‌کنندگی قوای جنسی دارد . در یونان و مصر باستان ، این گیاه به دلیل نقش کمکی در هضم مواد غذایی , مورد توجه قرار گرفت , و در قرن 16 میلادی در اروپا , یکی از سبزیجات معروفی بود که توسط اشراف مصرف می‌شد . در طب سنتی اروپا , برگ‌های کنگر به عنوان ماده افزایش‌دهنده ادرار و محرک کلیه‌ها , محرک ترشح صفرا از کبد و انقباض کیسه صفرا مورد استفاده قرار می‌گرفت .

کنگر، محافظ طبیعی : کنگر ضد عفونی کننده ، اشتها آور، تب‌بر و هضم

کننده غذاست و در ضمن ، مصرف آن باعث تقویت دستگاه گوارش می‌شود. کنگر در درمان یرقان ، نارسایی کبد و کم‌خونی موثر بوده و از کبد در برابر سموم شیمیایی محافظت می‌کند . محققان معتقدند وجود ماده‌ای به نام سینارین در عصاره برگ کنگر ، باعث کاهش کلسترول و تری‌گلیسیرید خون می‌شود . در ضمن همین ماده به همراه ماده دیگری به نام اسید کافئیک موجود در کنگر ،

کبد را در برابر عفونت حفظ می‌کنند. کنگر غیر از اینکه در تهیه غذاهایی مثل خورش استفاده می‌شود، همراه ماست هم خورده می‌شود و بسیار خوش‌خوراک است. شاید اینکه می‌گویند «فلانی کنگر خورده، لنگر انداخته» هم اشاره به همین اثر لذت‌بخشی آن داشته باشد، که بعد از خوردنش با ماست نصیب فرد می‌شود! البته یادتان باشد اگر خدایی ناکرده دچار ناراحتی‌های کلیوی و کبدی شدید هستید، از مصرف برگ کنگر پرهیز کنید.

دوست کبد! نام: ریواس، معروف به: ریواس. نام علمی: Rheum

زادگاه: دامنه‌های بینالود کوه‌های آذربایجان و کردستان، بلندی‌های البرز

طبع: سرد و تر : شما هم وقتی بچه بودید، یک دستفروش نزدیک مدرسه تان بود که دسته‌های کوچک ریواس هم در بساطش باشد؟ اگر این طور است احتمالاً هنوز هم که هنوز است، طعم ترش و گس آن، برای تان به یک نوستالژی تبدیل شده! ساقه‌های ریواس، تازه و سبز و آبدار است و زمان، چیدنش وقتی است که گیاه تازه به گل نشسته و هنوز میوه نداده است. این ساقه‌ها بعد از جداسازی کامل برگ‌ها از ساقه، به مشتریان ارائه می‌شود و حواس تان باشد، ساقه‌هایی را انتخاب کنید که زیاد درشت نباشند چون این ساقه‌های زیادی رسیده، در واقع ساقه‌های ریواسی است که میوه داده است. ریواس گیاهی است که می‌تواند اعمال کبدی را تنظیم کرده و در صورت وجود مشکل در کبد، آن را برطرف می‌کند. البته نوعی ریواس هم هست که به ریواس چینی معروف است و به عنوان مسهل و ملین مزاج استفاده می‌شود اما این نوع ریواس در ایران نمی‌روید. خوب است بدانید ریواس از سال‌ها پیش از میلاد مسیح (ع) به عنوان دارو کاربرد داشته است.

ضد فشارخون و کلسترول : نام : پیاز کوهی یا سیرک . معروف به والک

نام علمی: Allium

زادگاه : رشته کوه البرز . **طبع** : گرم و مرطوب .

یکی از مهم‌ترین گیاهانی که از لحاظ دارویی و هم غذایی در فصل بهار و در کوه‌های اطراف تهران رویش دارد ، والک است که معمولا در قله‌های کوه‌هایی که به رشته کوه البرز منتهی می‌شود ، مثل درکه و توچال ، در تهران ، پیدا می‌شود . محلی‌ها این سبزی‌ها را از کوه می‌چینند و در مسیرها می‌فروشند و مقدار کمی از آنها به سبزی فروشی‌ها هم می‌رسد . البته والک برای مردم بیشتر جنبه غذایی دارد و کمتر به عنوان دارو استفاده می‌شود . مگر اینکه این برگ‌ها را خشک کرده و بعدها به عنوان داروهای کاهنده فشار خون یا داروی ضد زخم استفاده کنند . همچنین می‌توانند گیاه را با پیازش بچینند و از پیازش به عنوان کاهنده فشار خون ، کاهنده کلسترول ، ضدالتهاب ، ضد زخم و ضد التهاب‌های پوستی کمک بگیرند .

ضد اسهال و خونریزی : نام : اسفلنج، یمینه، ریش‌بز خالدار ، و معروف

به : شنگ . نام علمی: Tragopogon dubius

زادگاه : چمنزارهای نمناک شمال ایران ، عمارلور، بین کبوتر چای و زردچین

بیلاق دامنه البرز به‌خصوص افجه و نارون :

طبع : سرد و خشک .

برگ‌های تازه شنگ از دشت‌ها جمع‌آوری شده و بر حسب عادت و ذائقه افراد با سرکه ، نمک یا فلفل مصرف می‌شود . این سبزی به عنوان یک دیورتیک

(ادرا آور) و نیز برطرف‌کننده مشکلات کلیوی مورد استفاده قرار می‌گیرد و به کسانی که تکرر ادرار داشته ، ناراحتی کلیه دارند یا سوزش ادرار دارند ، و صرفش توصیه می‌شود .

التیام دهنده زخم‌ها : از سبزی کوهی شنگ برای رفع مشکلات گوارشی از جمله اسهال و خونریزی معده استفاده می‌شود . البته ریشه این گیاه، لعابی تلخ‌مزه دارد که علاوه بر افزایش اشتها ، خلط‌آور ، نرم‌کننده سینه و التیام دهنده زخم‌ها . این گیاه هم به صورت خام و به عنوان سبزی خوردن مورد مصرف قرار می‌گیرد . البته این سبزی قبل از گل دادن حالتی ترد و خوراکی دارد و بعد از گل دادن ضخیم شده و از حالت خوراکی‌شان خارج می‌شوند.

تنظیم کننده قند خون : موسیر از خانواده سیر بوده و اثر ضد میکروبی‌اش بسیار بسیار بالاست و از این منظر هم در تهیه غذاها استفاده می‌شود . موسیر به راحتی هضم می‌شود و حاوی مقادیر فراوانی ویتامین C ، پتاسیم ، فیبر رژیمی و اسید فولیک بوده و همچنین دارای مقدار زیادی کلسیم ، آهن و پروتئین است . صرف موسیر تاثیر مثبتی بر دستگاه اعصاب مرکزی دارد ، و سردردهای میگرنی را کاهش می‌دهد . این گیاه در کاهش سلول‌های سرطانی کبد و نیز درمان سرطان معده کمک می‌کند و مصرف منظم آن ، از ورود هرگونه عفونت به معده پیشگیری می‌کند . این گیاه با داشتن خاصیت ضدانعقادی و در نتیجه رقیق کردن خون ، به افرادی که دچار بیماری‌های قلبی عروقی هستند یا دچار حملات قلبی یا سکته قلبی شده‌اند ، کمک مفیدی می‌کند . البته موسیر سطح قند خون را در بیماران دیابتی کاهش داده ، از کاهش انسولین پیشگیری کرده و سوخت و ساز گلوکز را افزایش می‌دهد.

غذاهای محلی مثل پلو یا کوکوی والک و همچنین خورش والک هم از آن دسته غذاهایی هستند که فقط در اوایل بهار فرصت امتحانش هست و خیلی هم خوشمزه هستند. خوشبختانه خواص والک هم مثل سایر سبزی‌هایی که استفاده از آنها در غذاهای مان متداول‌تر است (مثل شوید، باقالی و... با پختن از بین نمی‌رود و صرفاً برای مصرف و جذب بهتر توسط بدن آماده‌سازی می‌شود. البته بعضی از ترکیبات فرار، موجود در برگ‌های والک مثل رایحه آن ممکن است از غذا خارج شود و فضای خانه را پر کند. والک بویی شبیه سیر دارد چراکه از خانواده سیر است و درست مثل سیر، بیشتر به عنوان داروی گیاهی کاهش فشار خون مصرف می‌شود. البته این گیاه خون را نیز رقیق می‌کند پس اگر از داروهای کاهش فشار خون استفاده می‌کنید، در مصرف والک زیاده‌روی نکنید که خدائی ناکرده

دچار خون‌ریزی‌های داخلی و... نشوید. منبع: مجله سیب سبز

آب: کارشناسان توصیه می‌کنند؛ اگر روزانه 4 لیوان آب را بلافاصل پس از بیدار شدن از خواب و با شکم خالی بنوشید؛ از ارزش‌های تغذیه‌ای این ماده حیاتی بهره‌مند می‌شوید.

متخصصان تغذیه اخیراً توصیه‌های فراوانی برای نوشیدن آب با شکم خالی بلافاصله پس از بیدار شدن از خواب دارند. آنها معتقدند؛ نوشیدن آب بلافاصله پس از بیدار شدن، منفعت‌های زیادی برای سلامتی به همراه دارد، نوشیدن آب به حفظ وزن بدن و تشکیل سلول‌های جدید خون و عضلات کمک می‌کند.

افزایش سرعت متابولیسم با نوشیدن آب : این کارشناسان می گویند؛

نوشیدن آب با شکم خالی بلافاصله بعد از بیدار شدن از خواب، روده ها و شکم را پاک سازی کرده و خطر ابتلا به بسیاری از بیماری ها را کاهش می دهد و همچنین جذب مواد مغذی را تسهیل می کند ، اثر دیگری که در نوشیدن آب پس از بیدار شدن به اثبات رسیده است ؛ خلاص شدن از سموم انباشته شده در بدن و پوست است ، اگر نیم لیتر آب با دمای معمولی بنوشید

سرعت متابولیسم بدن را هنگام صبح تا 24 درصد افزایش می دهد .

به گفته کارشناسان ؛ نوشیدن آب سیستم لنفوی بدن را نیز متعادل می کند . اما برای متنفع شدن از اثرات مثبت نوشیدن آب ؛ باید روزانه 4 لیوان آب پس از بیدار شدن بنوشید ، اگر بدن شما عادت به خوردن این میزان آب در صبح زود ندارد ؛ روزهای اول با مقداری که می توانید شروع کنید و مقدار آن را سپس افزایش دهید و صبحانه خود را 45 دقیقه بعد از آن میل کنید . آب برای عملکرد سلول های بدن بسیار حیاتی بوده و به خودی خود دارای ارزش غذایی است درحالی که آب اصلا کالری ندارد و منبع چربی ، پروتئین و کربوهیدرات نیز به شمار نمی رود . اگرچه آب هیچ ماده مغذی اضافی ندارد ، اما مواد معدنی خاصی را به بدن می رساند . آبی که از شیر آب خانگی تهیه می شود ؛ دارای کلسیم و منیزیم است و آب های معدنی دارای مقدار زیادی مواد معدنی مانند کلسیم ، منیزیم و سدیم هستند که برای سلامتی بدن بسیار مفید است . اهمیت نوشیدن آب نه تنها به خاطر بهبود عملکرد بدن است بلکه منافع بسیاری دارد که به طور خلاصه اینچنین گفته می شود :

-/ منبع حفظ سلامت و عملکرد هر سلول بدن است .

-/ حفظ دمای بدن به صورت طبیعی و یا تنظیم آن از طریق عرق کردن .

- / حفظ جریان خون درون رگ ها .
 - / دفع مواد زائد بدن از طریق ادرار، عرق کردن و حرکات روده .
 - / محافظت از طناب نخاعی بدن و بافت های دیگر .
 - / روان سازی و حفاظت از مفاصل .
 - / مرطوب کردن همه غشاهای مخاطی مانند غشای مخاطی ریه و دهان .
 - / جلوگیری از یبوست . بهبود گوارش .
 - / کاهش خطر ابتلا به التهاب مثانه با دور نگه داشتن آن از باکتری .
 - / مرطوب کردن پوست با حفظ بافت و ظاهر آن .
 - / حمل مواد مغذی و اکسیژن به هر یک از سلول های بدن .
- و نهایتاً " بازی کردن نقشی به عنوان کمک فنر در چشم , نخاع و در کیسه ,
 آمینوتیک اطراف جنین در دوران بارداری . منبع: سلامت نیوز .

فواید هندوانه که شاید از آنها بی خبر باشید

هندوانه از مشهورترین محصولات تابستانی طبیعت است , که علاوه بر خاصیت نشاط آوری آن , فواید زیادی برای بدن دارد. کارشناسان تغذیه برای این میوه هفت فایده برشمرده اند که عبارتند از:

- 1/ **پیشگیری از سرطان به ویژه سرطان پروستات** , به دلیل اینکه دارای مواد آنتی اکسیدان به خصوص لیکوبن به عنوان دشمن سلول های سرطانی و عامل تقویت استخوان و پیش گیری از پوکی استخوان است . برای حفظ درصد بالای آنتی اکسیدان هندوانه باید آن را در دمای اتاق نگهداری کرد.
- 2/ **هندوانه سرشار از ویتامین C است** , که بخش دفاعی بدن و ,

فعالیت ذهن را تقویت نموده و باعث می شود فرد به بیماری مبتلا نشود . به همین دلیل محصولی ارزشمند برای کودکان است ، همچنین به علت دارا بودن ویتامین "E" برای سلامتی چشم بسیار مفید است .

3/ هندوانه به علت داشتن آنتی اکسیدان و همچنین ویتامین C،

برای حفظ شادابی پوست و پیشگیری از چین و چروک مفید است .

4/ پژوهش های انجام شده ، حاکیست که آب هندوانه به درمان تشنج و

درد عضلات ناشی از تمرین های سخت ورزشی کمک نموده و آن عده ورزشکاران که قبل از تمرین ورزشی نیم لیتر آب هندوانه خورده اند کمتر در ، عضلات احساس تشنج کرده اند و تعداد ضربات قلب آنان کاهش یافته است

5/ باعث بهبود عملکرد قلب ، رگ و کاهش فشار خون می شود .

6/ همچنین پوست هندوانه دارای ماده سیترولین است که عملکرد رگ ها

رابهبود بخشیده ، فشار خون را کاهش داده و مانع از جمع شدن چربی در بدن می شود.

7/ مایعات لازم برای بدن به ویژه در فصل تابستان ، را تامین نموده

ادرار آور طبیعی بوده و به پاک شدن کلیه کمک میکند . و بالاخره دارای طعمی بسیار لذیذ ، به ویژه در گرمای تابستان است .

فواید و مزایای شگفت انگیز گیاه ریحان

ریحان گیاهی شناخته شده است ، و خواص متعددی برای سلامتی ما دارد . این گیاه ترکیب مهمی از داروهایی است که در طب (آیورودا) ساخته میشه و خیلی از کمپانی های تولید کننده محصولات بهداشتی و زیبایی شروع به استفاده از

عصاره ریحان در محصولات شون کردن تا تاثیرشون رو بالا ببرن . اما اصلا چرا باید به سراغ محصولات شیمیایی بریم وقتی که برگ ریحان میتونه بهترین فواید رو برامون داشته باشه؟! در ادامه به ۱۵ روش مختلف برای ترکیب این گیاه ,طبیعی اشاره می کنیم :

ریحان بجوید : در صورت خام جویدن ریحان فواید زیادی نصیب تان میشه این گیاه خواص زیادی داره .

درمان طبیعی سرماخوردگی و گلودرد : ریحان خواص ضد باکتریایی داره و مثل یک داروی ضد عفونی کننده عمل میکنه . همین امر به محافظت از بدن در برابر انواع عفونت ها کمک میکنه . برگ ریحان همراه با زنجبیل و عسل میتونه درمان مفیدی برای برونشیت , سرماخوردگی و سرفه باشه . برای درمان گلو درد میتونین مقداری آب جوش رو با ریحان , مخلوط کرده و میل کنین .

سفید کردن دندان ها : پودر برگ ریحان خشک شده میتونه برای مسواک زدن استفاده بشه . خواص درمانی این برگ به حفظ سلامتی لثه ها کمک کرده و با بوی بد دهان ، درد و چرک دندان مبارزه میکنه . استفاده از برگ ریحان به صورت معمولی باعث از بین رفتن ۹۹ درصد باکتری ها و جرم های دهان میشه

اگر از درد معده رنج میبرین : بیماری های مربوط به معده مثل اسیدیته و بیوست میتونن با برگ ریحان درمان بشن . ریحان باعث میشه فرد احساس نفخ کمتری کرده و سیستم گوارشی اش تمیز بمونه .

از بین بردن خارش پوست : میتونین برگ ریحان رو به سادگی روی پوست بمالین تا خارشش از بین بره. همچنین میتونین عصاره برگ ریحان رو گرفته و با آبلیمو مخلوط کرده و روی مناطق آسیب دیده بذارین تا خارش از بین بره .

درمان جوش در یک دقیقه! : استفاده از ریحان یکی از قدیمترین روش ها , برای درمان جوش است . مقداری ریحان برداشته و با برگ چریش مخلوط کرده و با هم خرد کنین تا یک خمیر درست بشه . مقداری آبلیمو به این مخلوط اضافه کرده و روی جوش ها بذارین . اجازه بدین خشک بشه و بعد با آب ولرم بشورین. این درمان باعث از بین رفتن این جوش ها میشه.

برگرداندن رنگ طبیعی پوست : از برگ ریحان برای صورتتون استفاده کنین تا درخشندگی و رنگ طبیعی اش برگرده . چند عدد برگ ریحان خشک شده رو پودر کرده و با مقداری گل سرشور مخلوط کنین . این ماسک رو روی صورت گذاشته و ۱۵ دقیقه بعد با آب بشورین . از این ماسک دو بار در هفته استفاده کنین تا نتیجه بگیرین .

از بین بردن شوره سر : مقداری برگ ریحان رو با میوه آمله مخلوط کرده و این خمیر رو روی پوست سر بذارین. ۳۰ دقیقه صبر کرده و بعد بشورین . این روش خانگی برای درمان شوره سر عالی کار میکنه .

کنترل سطح کلسترول : سطح بالا کلسترول میتونه برای بیماران قلبی کشنده باشه و ریحان برای کاهش کلسترول موثره . وجود ویتامین C و آنتی اکسیدان ها باعث میشه ریحان همون چیزی باشه که برای محافظت از قلب در برابر رادیکال های آزاد لازمه .

کاهش سطح اسید اوریک : مصرف منظم برگ ریحان همراه با عسل

(صبح ها) کلیه ها رو قوی کرده و سنگ کلیه رو از بین میبره . همچنین به کنترل سطح اسیداوریک در کلیه ها کمک میکنه .

درمان سردرد : برگ ریحان رو با خمیر چوب صندل مخلوط کرده و روی پیشانی بذارین تا سردرد ضربان دار درمان بشه .

کنترل دیابت : مصرف ریحان به کنترل سطح قند خون کمک میکنه . پس هر صبح ۴ تا ۵ برگ ریحان بخورین .

باعث میشه سیگار رو ترک کنین : هر باری که میخواین سیگار بکشین برگ ریحان بجوید . خواص آنتی اکسیدانی این گیاه باعث معکوس شدن ، صدمات وارد شده به ریه ها میشه .

روشن کردن جای جوش : با برگ ریحان و یه کاسه آرد نخودچی یه خمیر درست کرده و اون رو روی جوش ها بذارین . اجازه بدین این خمیر خشک بشه و بعد با آب گرم بشورین .

درمان خارش پوست سر : با استفاده از ریحان ، چریش و گل بامیه یه خمیر درست کرده و روی پوست سر بذارین . اون رو بعد از ۱۵ دقیقه بشورین همچنین روغن ریحان برای قوی کردن موها فوق العاده است .

بدن انسان سالم از هر جواهری گرانبها تر است

(تسونگ کاپا)

1/ شکر سیستم ایمنی بدن را از کار می اندازد . پس از هر بار مصرف محصولات شکر دار ، گلبولهای سفید بدن (نوتروفیلها) از کار می افتند و تا ۲ الی ۵ ساعت بدن کاملا آماده آلوده شدن به هر نوع ویروس یا باکتری خواهد

بود. طبق تحقیقات پسازهر بار خوردن چیزی شیرین سیستم ایمنی بدن تا ۷۵٪ کارایی خود را از دست می دهد و این دقیقا بهترین زمان برای فعال شدن , میکروبها و ویروسها است .

2/ شکر تعادل مواد معدنی بدن را بر هم می ریزد . چرا ؟ شکر ماده ای است فاقد ویتامین , فاقد مواد معدنی و فاقد فیبر . شکر ماده ای زائد است که بدن انسان قادر به هضم و جذب آن نیست . از این رو برای اینکه ساختار ملکولی شکر شکسته شود بدن مجبور است از مواد معدنی محلول در بدن مصرف کند تا بتواند شکر را هضم کند . در نتیجه تعادل عناصر معدنی مثل کلسیم , منیزیم پتاسیم , سدیم و... را بر هم می ریزد.

3/ شکر سبب ترشح بیش از اندازه هورمون آدرنالین در بدن می شود .

احساس اضطراب بیش از اندازه , آشفتگی و بد خلقی از نتایج آن هستند.

4/ شکر سبب بی حوصلگی است و کسانی که شکر مصرف می کنند ,

به هیچ عنوان میلی به ورزش کردن و فعالیت های بدنی ندارند .

5/ شکر در کودکان سبب کاهش هوش و پایین آمدن نمره های درسی است.

6/ برخلاف آنچه پزشکان به شما می گویند , خوردن چیزهای چرب ,

تری گلیسیرید را بالا نمی برد بلکه این خوردن شکر است که تری گلیسیرید را بالا می برد !

7/ شکر باعث ضعف سیستم دفاعی بدن در برابر کلیه بیماریها میگردد .

8/ شکر به کلیه ها آسیب می زند . عامل اصلی ایجاد سنگ کلیه , مصرف شکر است .

9/ عامل اصلی سنگ مثانه مصرف شکر است .

10/ بر خلاف تصور همگان این شکر است که کلسترول بد خون LDL را به شدت بالا می برد و کلسترول خوب را پایین می آورد و در کل سبب بالا رفتن کلسترول می شود . این روغن حیوانی نیست که کلسترول را بالا می برد .

11 شکر مقدار عناصر کروم و مس بدن را کاهش می دهد .

12 / شکر در جذب شدن کلسیم و منیزیوم , اختلال ایجاد می کند . یعنی اگر لیوان شیر خود را با کیک یا شکلات میل می کنید , هیچ کلسیمی در استخوان های شما ذخیره نخواهد شد!

13 / شکر عامل اصلی سرطان از جمله سرطان های سینه و پروستات و کلون و رکتوم است .

14/شکر مقدار گلوکز خون را بی جهت افزایش می دهد .

15 / شکر باعث ضعیف شدن بینایی است .

16 / شکر باعث باریک شدن رگهای خونی و در نهایت سکنه می شود .

17 / شکر باعث ترش کردن معده است . برخلاف تصور عامه که وقتی ترش می کنند چیزی شیرین می خورند تا آن را رفع کند!

18/ شکر ریسک مبتلا شدن به بیماری های قلبی را زیاد می کند .

19 / پیر شدن زود هنگام بدن , سفید شدن موها و چین و چروک پوست به دلیل مصرف خوراکیهای شیرین است نه مصرف گوشت و پروتئین!

20/ شکر سرعت اعتیاد به الکل و میل به اعتیاد به مواد مخدر را زیاد می کند.

21 / شکر تنها عامل پوسیده شدن دندان هاست یعنی اگر شکر مصرف نشود کسی به دندانپزشک نیاز نخواهد داشت .

- 22/ شکر عامل اصلی چاق شدن است .
- 23 / شکر عامل آرتروز مفاصل است . کسانی که آرتروز دارند و مواد شیرین زیاد می خورند روز به روز بدتر می شوند .
- 24/ یکی از عوامل اصلی بیماری آسم ، مصرف شکر است .
- 25/ شکر باعث آپاندیسیت می شود .
- 26 / شکر عامل اصلی پوکی استخوان است . چگونه؟ شکر ماده ای زائد است که فاقد هر گونه ویتامین یا مواد معدنی است و بدن قادر به هضم و جذب آن نیست . از این رو سلولها مجبور هستند برای شکستن ملکولهای شکر از املاح کلسیم و منیزیم ذخیره در استخوانها استفاده کنند . هر چه بیشتر چیزهای شیرین مصرف شود کلسیم بیشتری از استخوانها خارج شده و در فرایند هضم شکر مصرف می شود . در نهایت استخوانها بعد از چند سال پوک می شوند . دلیل اصلی خرابی دندانها نیز همین است . کلسیم از دندانها استخراج شده و دندان به مرور پوسیده و خراب می شود . مصرف شیر در این هنگام سودی ندارد مخصوصا اگر همراه کیک و شیرینی باشد .
- 27 / شکر آب مذاق دهان را اسیدی می کند که برای دندانها ضرر دارد
- 28 / شکر میزان ترشح هورمون رشد را کم می کند . جوانان کوتاه قد نتیجه مصرف شکر هستند.
- 29 / شکر عامل اصلی بالا رفتن فشار خون است .
- 30 / شکر ساختار پروتئین ها را به هم می ریزد در نتیجه بدن قادر به جذب آنها نخواهد بود.
- 31 / آلرژی به غذاهای گوناگون نتیجه مصرف شکر است .
- 32 / ایجاد آگما در کودکان از عواقب مصرف شکر است .

- 33 / آب مروارید بر اثر مصرف شکر به وجود می آید .
- 34 / بزرگترین خطر شکر این است که ساختمان DNA را می شکند و آن را تغییر می دهد که در نتیجه سلولها سرطانی می شوند .
- 35 / شکر سبب تولید رادیکال های آزاد در خون و افزایش ریسک سرطان است
- 36 / شکر فعالیت هورمونها را بر هم میزند .-
- 37 / مصرف شکر انعطاف پذیری ماهیچه ها را کم می کند به طوری که با کوچکترین حرکت ورزشی عضلات منقبض می شوند و درد می گیرند .
- 38 / شکر سبب افزایش تقسیم سلول های کبد و سرطان کبد می شود .
- 39 / شکر مقدار چربی کبد را زیاد می کند .
- 40 / شکر اندازه کلیه ها را بزرگ می کند .
- 41 / اختلال در کار پانکراس از اثرات شکر است .
- 42 / عامل پیوست و خشکی روده شکر است .
- 43 / سردردهای بی موقع و بی دلیل و میگرن بر اثر مصرف چیزهای شیرین است
- 44 / شکر امواج مغزی دلتا- آلفا و تتا را زیاد می کند که در نتیجه این افزایش قدرت تمرکز و تصمیم گیری در انسان از بین می رود .
- 45 / عامل اصلی افسردگی شکر است . مردم عامی تصور می کنند با خوردن چیزی شیرین روحیه شان شاد خواهد شد در حالیکه کاملاً بر عکس است. شادی حاصل از خوردن شیرینی به خاطر اعتیادی است که به آن دارید و با خوردن آن آرامش می یابید اما در روحیه و امواج مغزی شما اثر متضاد دارد.
- 46 / شکر ریسک بسته شدن رگهای خونی را زیاد می کند .

47 / وحشتناکترین بیماری قرن یعنی آلزایمر که با حواس پرتی های کوچک شروع می شود بر اثر مصرف شکر به وجود می آید . این به آن معناست که تا ۲۵ سال دیگر نیمی از جمعیت میانسال کره زمین آلزایمر خواهند داشت و مرگ زجرآوری در انتظارشان است . منبع : پزشکی و سلامت

سلامت پوست خشکی پوست تان را با میوه ها درمان کنید

درمان خشکی پوست روش های مختلف شیمیائی دارد ، اما بهترین روش برای درمان خشکی پوست تان استفاده از میوه هاست . مشغله زیاد این روز ها از کار و خانواده گرفته تا روابط اجتماعی موجب استرس می شود استرس نه تنها روی مغز که بر بدن ما نیز تاثیر می گذارد . هر چه بیشتر استرس داشته باشیم ، پوست مان خشک تر و تیره تر به نظر خواهد آمد . اما چگونه می شود از شر این خشکی خلاص شد؟ شما به راحتی و به طور طبیعی ، با مصرف چند میوه می توانید پوست صورت تان را به حالت قبل باز گردانید .

درمان خشکی پوست با روغن نارگیل : استفاده از روغن نارگیل در غذا

زندگی شما را سالم تر از قبل می کند . این ماده سرشار از چربی است که می توانید هم به صورت خوراکی و هم به عنوان نرم کننده پوست از آن استفاده کنید . روغن نارگیل برای پوست شما فوق العاده است زیرا نه تنها فواید بسیار که خاصیت ضد التهابی نیز دارد . آن را هر روز مصرف کنید تا خشکی و زبری پوست تان را از بین ببرد.

درمان خشکی پوست با آواکادو : آواکادو سرشار از چربی و روغن است

به علاوه عناصر ضروری مورد نیاز بدن را فراهم و پوست را نرم و صاف می کند . پس به طور منظم از این میوه مصرف کنید .

درمان خشکی پوست با سیب : سیب سرشار از ویتامین A است که آسیب های ناشی از رادیکال های آزاد را کاهش می دهد . رادیکال های آزاد به پوست آسیب می رسانند و موجب چین و چروک می شوند . مصرف روزانه یک عدد سیب ، ویتامین C مورد نیاز بدن شما را تامین و از پیری زودرس ناشی از ، خشکی پوست جلوگیری می کند .

درمان خشکی پوست با چغندر : چغندر سرشار از آنتی اکسیدان است . آنتی اکسیدان ، تیرگی ، خشکی و چین و چروک پوست را کاهش می دهد و در واقع به عنوان یک مرطوب کننده عمل می کند . بنابراین ، این ماده را در برنامه غذایی روزانه خود بگنجانید . می توانید آب آن را گرفته و مصرف کنید یا در سالاد خرد کنید تا پوستی روشن و شفاف داشته باشید .

درمان خشکی پوست با اسفناج : این سبزی نیز مانند چغندر سرشار از آنتی اکسیدان است . که می توانید آن را در سوپ یا در غذاهای دیگر مصرف کنید . این ماده موجب سلامت ، درخشندگی و از بین بردن چین و چروک های پوست می شود .

درمان خشکی پوست با توت فرنگی : توت فرنگی سرشار از اسید مالیک است . اسید مالیک به سفید شدن پوست کمک می کند و سرشار از آنتی اکسیدان است که از پیری جلوگیری و به جوان ماندن پوست یاری میرساند . این میوه را می توانید به صورت خام مصرف کنید یا آن را به اسموتی خود بیافزائید تا هم از طعم و هم از فواید آن بهره ببرید .

درمان خشکی پوست با هلو : هلو یکی از بهترین میوه ها برای از بین بردن خشکی پوست و به همان نسبت خشکی مو است . مصرف منظم آن موجب مرطوب شدن و به همان نسبت نرم شدن پوست و مو می شود.
منبع : زندگی ایده آل .

توصیه ها و نکات تغذیه ای برای بهبود میگرن

(گروه اینترنتی پرشین استار)

میگرن یکی از ناتوان کننده ترین بیماری های دنیاست که شما می توانید با بهبود تغذیه ، از حمله های میگرن که به دلیل محرک ها پیش می آیند ، جلوگیری کنید . میگرن یک سردرد شایع است که در خانم ها بیشتر دیده می شود . سازمان جهانی بهداشت ، میگرن را یکی از ۲۰ بیماری ناتوان کننده دنیا معرفی کرده و مطالعه های زیادی هم درباره عواملی که باعث تحریک یا جلوگیری از بروز حمله های میگرنی می شوند ، انجام شده که برخی مواد غذایی جزو آنهاست.

مبتلایان به میگرن چه غذاهائی نخورند

پنیر و مرکبات محرک میگرن هستند : در برخی مواد غذایی ، ماده ای به نام تیرامین (tyramine) وجود دارد که می تواند محرک میگرن باشد . این ماده بخصوص در پنیرهای کهنه و شکلات به مقدار زیاد وجود دارد و بیماران مبتلا به میگرن باید از مصرف این خوراکی ها بویژه پنیرهای سفت خودداری کنند . مرکبات نیز در تشدید حمله های میگرنی نقش دارند .

حذف وعده های غذایی برای میگرن خوب نیست: بی نظمی در

مصرف وعده های غذایی هم می تواند در بروز حمله های میگرنی تاثیر بسیار مهمی داشته باشد. افرادی که یکی از وعده های غذایی مثل صبحانه یا نهار را حذف می کنند یا دو وعده را یکی می کنند و فواصل طولانی مدت گرسنه می مانند و نظم غذایی ندارند، بیشتر در معرض حمله های میگرنی قرار می گیرند و وعده های اصلی برای لاغر شدن هم برای این بیماران خطرناک است. زیرا آنها را دچار گرسنگی می کند که به طور قطع در بروز مکرر دردهای میگرنی نقش دارد.

کنسرو و غذاهای فرایند شده، میگرن را تشدید می کنند:

بیماران مبتلا به میگرن باید تا حد امکان از کنسروها، دوری کنند. در برخی انواع کنسرو ماهی غلظت ماده ای به نام هیستامین (histamine) که مشکلات بیماران دچار سابقه میگرن را تشدید می کند، زیاد است. افراد مبتلا به میگرن باید از مصرف گوشت های فرآوری شده، مثل سوسیس، کالباس و غذاهای آماده خودداری کنند.

مبتلایان به میگرن چه غذاهایی بخورند؟

مصرف انواع سبزی ها به این بیماران در حفظ سلامت کلی و حتی آرامش کمک می کند و باید آن را در برنامه غذایی شان بگنجانند و بجز مرکبات که در برخی مبتلایان می تواند محرک باشد، باید سه تا پنج وعده میوه در روز مصرف کنند. بسیاری از مطالعات اثر بسیار مفید اسیدهای چرب امگا ۳ را در کنترل حمله ها و بهبود میگرن، ثابت کرده است. اسیدهای چرب امگا ۳ در انواع روغن های گیاهی مثل روغن دانه سویا و دانه های روغنی مثل گردو و تخم کتان وجود دارد، ولی بهترین منبع غنی آن ماهی های چرب مثل ماهی سالمون

است. توصیه های تغذیه ای درباره میگرن برای همه بیماران یکسان نیست. در موارد بسیاری، خود بیمار با آزمون و خطا نتایجی کسب می کند که در پیشگیری از حملات و کنترل درد های میگرنی مؤثر است.

ممنوعیت در استفاده از ظروف پلاستیکی: تحقیقات نشان می دهند که

یکی از عوامل تشدید کننده سردردهای میگرنی، استفاده از بطری ها و لیوان های پلاستیکی است. بر اساس این مطالعات یک ماده شیمیایی در بسته بندی های پلاستیکی، عامل تحریک حملات میگرن می باشد. بیسفنول A نام این ماده شیمیایی است که به تازگی به عنوان عامل ایجاد سردردهای شدید میگرنی معرفی شده است. متخصصان توصیه می کنند افراد مبتلا به میگرن استفاده از ظروف پلاستیکی، ظروف ماکروویو و ظروف آب معدنی را محدود

کنند. محققان دانشگاه کانزاس برای انجام این مطالعه، قرارگیری انسان در معرض ماده شیمیایی بیسفنول A را در آزمایشگاه شبیه سازی کردند. آنها رفتار موش هایی که هر سه روز یکبار این ماده شیمیایی را مصرف می کردند مورد بررسی قرار دادند. با گذشت ۳۰ دقیقه فعالیت موش ها کمتر می شد و تمایل داشتند از صدای بلند و نور شدید دور بمانند. این محققان رفتار موش ها را پس از مصرف بیسفنول شبیه ابتلا به میگرن توصیف کردند. نتایج این مطالعه در نشریه سم شناسی منتشر شده است.

گیاهی برای بهبود میگرن: مطالعات انجام شده توسط محققان دانمارکی

نشان داد که گیاه زنجبیل در کنترل و بهبود سردردهای میگرنی نقش بسزایی ایفا می کند. این محققان پی بردند که اثر زنجبیل در پیشگیری و کنترل میگرن معادل داروهای مسکن شیمیایی می باشد. گیاه زنجبیل از سال ها قبل و در طب

سنتی دارای کاربردهای درمانی متعدد از جمله رفع تهوع بوده است . مطالعه اخیر نشان داد که زنجبیل به کنترل واکنش های التهابی و درد کمک کرده و سردردهای میگرنی را بهبود می بخشد .متخصصان , توصیه می کنند با شروع علایم میگرن ، در حدود یک سوم قاشق مرباخوری پودر زنجبیل معادل معادل 500 تا 600 میلی گرم را در آب ریخته و بنوشید . همچنین می توان از زنجبیل تازه در رژیم غذایی روزانه استفاده نمود . مصرف این گیاه تعداد دفعات و شدت , حملات میگرن را به میزان قابل ملاحظه ای کاهش می دهد .

یک ویتامین مفید برای مبتلایان به میگرن : مطالعات محققان دانشگاه کوئینزلند استرالیا نشان می دهد که مواد غذایی حاوی فولیک اسید، حملات میگرن را کاهش می دهند . این اثر به ویژه در زنان بارزتر است سردردهای میگرنی به صورت دردهای ضربه ای و ضربان دار در نیمی از سر توصیف می شوند . مدت زمان این درد بین ۴ تا ۷۲ ساعت است و اغلب زندگی فرد را مختل می کند . معمولا این افراد نسبت به صدا و نور حساس می شوند . رژیم غذایی ، استرس و تغییرات هورمونی در میزان و شدت این بیماری نقش مهمی دارد . طبق آخرین آمار انستیتو ملی سلامت ، حدود 10 درصد از افراد سراسر دنیا به این بیماری مبتلا هستند و تعداد مبتلایان زن 4 برابر مردان است .

فولیک اسید نوعی ویتامین B است . کمبود این ویتامین یکی از مهمترین علل بروز کم خونی به شمار می آید . اسفناج , لوییا سبز , نخود فرنگی , جگر , قلوه , حبوبات ، مرکبات و سیب زمینی سرشار از فولیک اسید هستند .

مصرف دانه های کدو تنبل از سرطان پیشگیری می کند

دانه‌های کدو یا همان تخم کدو را که همه می‌شناسیم، اما شاید از خواص جالب و مفیدش چیزی ندانید. این تخمه جادویی سرشار از منیزیم بوده و برای پوکی استخوان، پروستات، انگل‌زدایی، کاهش کلسترول و پیشگیری از سرطان مفید است.

هسته آناناس: هسته آناناس، قسمت وسط و سفت میوه است که بیرون می‌اندازیم، اما باید بدانید که این هسته سرشار از بروملین بوده و خاصیت ضد التهابی دارد.

نوشیدنی‌های خوب و بد در هوای گرم

زمانی که جیوه دماسنج بدون توجه به حال و روز ما بالا می‌رود و گرمای کلافه کننده عرق از سر و رو جاری می‌کند لازم است که به فکر تامین آب بدن و رفع عطش به بهترین نحو باشیم. در روزهای گرم با بهره‌مندی بیشتر از سایه، تغذیه سالم و رفع عطش منظم، خودتان را از ضعف و خستگی زیاد حفظ کنید. اما توجه داشته باشید که هر نوشیدنی در هوای گرم مناسب نیست. در ادامه به نوشیدنی‌های خوب و بد که برای بدن مفید و مضر هستند اشاره می‌شود.

آب: بدن در هر شرایطی به آب نیاز دارد. فراموش نکنید که در روزهای گرم باید بین 5 تا 2 لیتر آب بنوشید و بدانید که هیچ نوشیدنی دیگری جایگزین آب نمی‌شود. این مایه حیات برای عملکرد ارگان‌های بدن لازم و ضروری است. چون علاوه بر اینکه باعث جریان خون می‌شود، سلول‌های بدن را نیز احیا می‌کند.

آب نارگیل: آب نارگیل حاوی خواص فوق‌العاده‌ای است. لازم است که برنامه‌ریزی غذایی درستی داشته باشید و این قبیل نوشیدنی‌ها را نیز مصرف کنید این نوشیدنی خنک و کم شیرینی، یکی از جایگزین‌های مناسب برای آب

است که علاوه بر لذت بردن از طعم آن می‌توانید آب بدن‌تان را نیز به خوبی تامین کنید.

لیموناد : دست به کار شوید و برای خودتان نوشیدنی لیموناد آماده کنید

هر نوشیدنی که از لیموترش تهیه شده باشد عالی است. این نوشیدنی سرشار از ویتامین C است و ترشی آن برای رفع عطش فوق‌العاده است. البته به شرطی که آن را زیاد شیرین نکنید.

شیرکاکائو : شیر کاکائو در فصل گرما و به خصوص بعد از فعالیت‌های بدنی

زیاد توصیه می‌شود. با مصرف این نوشیدنی مفید، بدن علاوه بر دریافت میزان قابل توجهی آب از پروتئین و کلسیم نیز بهره‌مند می‌شود. با این حال حواستان باشد که شیر کاکائو را زیاد شیرین نکنید و در مصرف آن دچار افراط نشوید.

سوپ : درست است که سوپ جزو نوشیدنی‌ها و خنک نیست اما این غذا از

سبزیجات زیادی تهیه می‌شود که هر کدام سرشار از آب هستند. سبزیجات حاوی فیبر هستند که برای مقابله با یبوست مفید هستند و مانع از نفخ می‌شوند.

شاید کمی عجیب به نظر برسد اما سوپ نیز به رفع عطش کمک می‌کند.

اسموتی‌ها : آب موجود در میوه‌ها باعث تامین آب بدن می‌شوند. میوه‌ها

سرشار از ویتامین‌های مورد نیاز بدن مانند ویتامین‌های C و A می‌شوند.

خاکشیر : بدانید و آگاه باشید که نوشابه‌ها به‌طور موقت عطش شما را برطرف

و در عین حال کالری و قند زیادی به بدن‌تان تحمیل می‌کنند. اما در عوض

نوشیدنی سالمی مانند خاکشیر آب بدن‌تان را به‌طور طبیعی تامین و عطش‌تان را

رفع می‌کند. باید بدانید که خاکشیر دوستدار دستگاه گوارش و سرشار از ویتامین C می‌باشد.

تخم شربتی : شاید باورتان نشود که این دانه‌های ریز 5 تا 6 برابر کلسیم بیشتری از شیر دارند. برای همین توصیه می‌کنیم به جای مصرف نوشیدنی‌های گازدار از این نوشیدنی سالم استفاده کنید.

آب‌میوه‌های طبیعی : آب‌میوه‌های خانگی سرشار از ویتامین هستند. اگر اگر از آب‌میوه‌های آماده استفاده می‌کنید می‌توانید کمی آب به آن اضافه کنید تا رقیق‌تر شوند و میزان قند آنها کاهش پیدا کند. با مصرف نوشیدنی‌های 100 در صد طبیعی می‌توانید تشنگی را رفع کرده و سلامتی‌تان را ارتقا دهید.

چای و قهوه : در گرمای شدید هوا، نوشیدن قهوه یا چای زیاد توصیه نمی‌شود. به خاطر اینکه این نوشیدنی‌ها خواص دیورتیک دارند؛ البته مصرف این نوشیدنی‌ها به میزان متعادل، مشکلی به وجود نمی‌آورند. اگر چای یا قهوه جزو نوشیدنی‌های مورد علاقه شماست، بهتر است در گرمای زیاد آنها را به صورت ولرم میل کنید تا حرارت بدنتان را بیشتر نکنند.

نوشیدنی‌های تگری : حواس‌تان باشد که نوشیدنی‌های‌تان را پر از یخ نکنید این کار باعث ایجاد کرامپ‌های شدید در معده می‌شود. سعی کنید نوشیدنی‌تان حتماً خنک و گوارا باشد اما از مصرف نوشیدنی‌های خیلی خنک و به اصطلاح تگری بپرهیزید چون باعث ایجاد شوک در بدن می‌شوند.

نوشیدنی‌های گازدار : دور نوشابه‌ها را خط قرمز بکشید. این نوشیدنی‌ها سرشار از قند هستند و به رفع عطش کمکی نمی‌کنند. حتی باعث بروز کرامپ و گرفتگی عضلانی در معده می‌شوند. مشکل دیگر اینجاست که بعد از نوشیدن

نخستین لیوان میل به نوشیدن یک لیوان نوشابه دیگر نیز شکل می‌گیرد و این روند به کم‌آبی بدن منجر می‌شود.

نوشیدنی‌های انرژی‌زا : نوشیدنی‌های انرژی‌زا، حاوی میزان زیادی

کافئین هستند که خواص دیورتیک دارند و باعث کم‌آبی بدن می‌شوند. اگر طرفدار این نوشیدنی‌ها هستید بهتر است دنبال انواع کم‌کالری و کم‌شیرین آن باشید. در این صورت می‌توانید قبل از ورزش از آنها استفاده کنید و در عین حال به میزان کافی آب بنوشید. منبع : روزنامه آرمان

گوجه‌فرنگی برای سلامتی چقدر مفید هستند؟

سالیان سال است که مردم کشورهای مختلف از گوجه‌فرنگی خام و پخته به فراوانی استفاده می‌کنند. با وجود اینکه گوجه‌فرنگی در دستور غذاهای ایتالیایی زیاد دیده می‌شود اما شواهد تاریخی می‌گویند منشا طبیعی آن به آمریکای جنوبی و جزایر گالاپاگوس باز می‌گردد؛ البته گوجه‌فرنگی‌های اولیه در ابتدا بسیار کوچک بوده‌اند اما کم‌کم به شکل امروزی درآمده‌اند. به هر حال این قرمز زیبا به هر شکل و اندازه‌ای که باشد، تمام مردم دنیا آن را می‌پسندند و البته خواص بی‌شمار آن به محبوبیتش کمک می‌کند.

قهوه خورها بدانند که!...:

بیش از 80٪ مردم جهان به واسطه مصرف قهوه، از کافئین بهره می‌برند. اما این ماده روانگردان در چای، شکلات، برگ کاکائو، کواکولا و البته در برخی داروها (مسکن‌ها، تقویت کننده‌ها) یا محصولات لاغری هم وجود دارد.

مصرف متعادل قهوه، یعنی یک یا دو فنجان بزرگ در روز، شامل 50 تا 250 میلی گرم کافئین، آثار مثبت زیادی بر سیستم عصبی خواهد داشت، از جمله: تنش زدایی، سلامت، خوش اخلاقی، افزایش انرژی و افزایش ظرفیت تمرکز. اما بالعکس، با مصرف بیش از حد کافئین، آثار منفی آن ظاهر می‌گردند: عصبانیت و زود رنجی، اضطراب، خشونت و بی‌خوابی. از سال‌های دهه بیست، برخی آثار کافئین مشاهده شدند. کافئین باعث تحریک فعالیت حرکتی می‌شود، اما در دُزهای بالا تأثیر عکس دارد. مصرف به اندازه و متعادل کافئین باعث افزایش اعتماد به نفس، بهبود فعالیت‌ها و تأثیر مثبت بر روی کارکردهای فکری و ذهنی می‌شود. با این حال، دربارهٔ حافظه، تأثیرش غیرمستقیم خواهد بود، زیرا کافئین باعث افزایش هوشیاری و دقت می‌شود. کافئین زمان خواب را به تعویق می‌اندازد و 3 تا 4 ساعت میزان آن را کاهش می‌دهد. در واقع، کافئین در دُزهای پایین، مناطق مغزی تحت تأثیر در چرخه خواب و بیداری را فعال می‌کند.

کافئین به کمک خصوصیات تاثیر بر عروق «بر قطر رگ‌ها اثر می‌گذارد» میتواند میگرن و سردردها را تسکین دهد. کافئین می‌تواند به کمک برخی داروها هم بیاید زیرا می‌تواند آثار تسکین‌دهندگی آنها را افزایش دهد. در حال حاضر، امیدهای بسیاری در رابطه با کافئین و درمان بیماری پارکینسون به وجود آمده است. در واقع، این ماده می‌تواند بروز علائم این بیماری شدید را به تأخیر بیندازد یا از آنها پیشگیری کند. خصوصاً، اگر کافئین در کنار داروهای مرسوم این بیماری مورد استفاده قرار گیرد، به نظر می‌رسد که لرزش‌ها بهبود قابل توجهی می‌یابند. مطالعات دیگری نیز در جریان اند که رابطهٔ بین کافئین و صرع را مورد بررسی قرار می‌دهند. ظاهراً یک آیندهٔ پربار در انتظار این ماده است.

بنابراین ، قهوه بنوشید اما با رعایت اعتدال! نوشیدن بیش از ۳ فنجان قهوه در روز توصیه نمی شود .

این علائم یعنی به اندازه کافی آب نمی خورید

علم و ورزش - چنگیز زاده :اگر به اندازه کافی آب به بدن نرسد ، گذشته از اینکه عصبی و بد اخلاق می شوید ، عوارض دیگری هم در انتظار شما خواهد بود! کمبود آب بدن می تواند موجب احساس افسردگی ، خستگی ، کاهش اشتها افزایش غلظت خون ، کاهش ظرفیت کارایی و فعالیت بدن شود . پس بهتر است قبل از اینکه دچار این مشکلات شوید ، با علم ورزش همراه شوید و بررسی کنید که به اندازه کافی می نوشید یا نه؟

12 علامت و هشدار که نشان می دهد به اندازه کافی آب نمی نوشید .

1/ دهان خشک : این مورد کاملاً آشکار به نظر می رسد ، هر زمان که شما احساس چسبندگی در دهان تان داشتید ، مشخص است که به مایعات نیاز دارید. اما اگر به فکر نوشیدنی های شیرین هستید ، یک راه حل موقتی است که باعث مشکل بزرگتری می شود . نوشیدن آب باعث روان شدن ترشحات دهانی در غشاء و پوست دهان و گلو می شود ، که باعث ایجاد رطوبت دهان با ترشحات بزاق برای مدت طولانی خواهد شد.

2/ پوست خشک : پوست بدن بزرگترین ارگان بدن است ، بنابراین به هیدراته بودن (آب رسانی) نیازمند است . در حقیقت پوست خشک از اولین علائم بی آبی کامل بدن است ، که می تواند باعث ایجاد مشکلات بزرگ تر شود کمبود آب یعنی کمبود عرق که باعث می شود بدن نتواند آلودگی های درون

خود را در طول روز رفع کند. اگر می‌خواهید مواد زائد را دفع کنید، اولین کار شما مصرف آب است.

3/ همیشه خیلی احساس تشنگی می‌کنید: ما پیش از این دهان خشک را بررسی کردیم اما تشنگی فراتر از دهان خشک می‌باشد. تشنگی یعنی بدن به آب نیاز دارد، پس به صدای بدن گوش دهید و قبل از اینکه احساس تشنگی به شما دست دهد، آب مورد نیاز بدن را تأمین کنید.

4/ چشمان خشک: تا کنون مشخص شده که نوشیدن آب تأثیری بیشتری روی دهان و گلو دارد. کمبود مصرف آب باعث می‌شود، چشمان قرمز، خشک و ورم کند. چون با کمبود آب بدن، مجرای اشک خشک می‌شود. حقیقت این است که این شرایط می‌تواند، بیشتر به چشمان شما آسیب برساند، مخصوصاً اگر در طول روز، چشم‌تان را لمس کنید.

5/ کاهش توده عضلانی: شاید تعجب کنید که بخشی از عضلات بدن را آب تشکیل داده است. پس یعنی آب کمتر برابر است با توده عضلانی کمتر. نوشیدن آب قبل، حین و بعد از تمرینات ورزشی نه فقط بدن شما را راحت و پر آب نگاه می‌دارد، بلکه آب را به قسمت‌های مناسب بدن می‌رساند و شانس پیشرفت التهاب و درد که با تمرینات و استفاده از وزنه مرتبط است را کاهش می‌دهد.

6/ درد مفاصل را تجربه می‌کنید: غضروف‌های بدن و دیسک‌ها ۸۰ درصدشان از آب تشکیل شده است. اگر آب کافی مصرف نکنید، غضروف‌ها و دیسک‌ها آسیب پذیر می‌شوند و درد را تجربه خواهید کرد. با هیدراته نگه داشتن بدنتان، مطمئن می‌شوید که مفاصل بدن می‌تواند سالم باشد و به درستی

کار کند ، به نحوی که شوک ناشی از ضربات ناگهانی مانند : دویدن ، پریدن و یا افتادن ناگهانی را جذب کنند .

7/ احساس سُستی و خستگی می کنید : زمانی که بدن دچار کم آبی می شود ، از خون ، آب را قرض می گیرد که باعث افزایش غلظت خون می شود کمبود آب در خون نیز منجر به کاهش اکسیژن در کل بدن می شود که در نتیجه خواب آلودگی و خستگی کامل را به دنبال خواهد داشت . به یاد داشته باشید ، در شرایطی که بدن با کمبود آب مواجه است ، قهوه نمی تواند گزینه مناسبی باشد .

8/ بیمار می شوید یا بیماری شما طولانی می شود : نوشیدن آب به مقدار کافی باعث می شود تا سموم از بدن خارج شود . یعنی ارگان های داخلی بدن تلاش می کند تا مواد زائد را از بدن بیرون کنند ، اما وقتی بدن آب مورد نیاز برای این کار را نداشته باشد ، درست کار نمی کند . در نتیجه ارگان های بدن از آب ذخیره شده در قسمت های مختلف بدن مانند خون استفاده می کنند که می تواند ، پیامدهای بدی داشته باشد ، گذشته از این وقتی سموم بدن دفع نشود و بیمار نیز باشد ، پروسه بیماری شما طولانی تر می شود .

9/ مشکلات گوارشی : در مورد ترشحات در گلو و دهان صحبت کردیم که چطور نگهداری آن با جذب آب باعث می شود ، غشاء و پوست آن ها عملکرد مناسبی داشته باشد . این شرایط برای تمام سیستم گوارشی به کار می رود . بدون جذب آب قدرت ترشحات در معده کاهش پیدا خواهد کرد و به اسید معده اجازه داده می شود به ارگان های داخلی بدن آسیب های بزرگی وارد کند . یعنی باعث سوزش معده و سوء هاضمه می شود .

10/ کاهش دفع ادرار : باورکنید یا نه ، اگر در طول روز 4 تا 7 بار به سرویس بهداشتی مراجعه نکنید ، احتمالاً به اندازه کافی آب نمی نوشید . اگر رنگ ادرار زرد تیره باشد ، یعنی بدن اشاره می کند که کمبود آب دارید . در شرایط وخیم کمبود آب می تواند ، باعث عفونت مجرای ادرار شود . در حالت عادی رنگ ادرار باید زرد روشن و یا شفاف باشد.

11/ یبوست : همان طور که گفتیم جذب آب مناسب به روان شدن سیستم گوارشی شما کمک خواهد کرد . یبوست نشانه ای از کم آبی مزمن است . یکی از وظایف اصلی روده بزرگ ، برداشتن آب اضافی از مدفوع است به طوری که مدفوع بیش از حد شل نباشد و از طرف دیگر آب برای عبور راحت مواد از روده لازم است ، هنگامی که بدن آب کافی مصرف نمی کند ، مدفوع سخت می شود ، چرا؟ چون بدن مقداری از آن را با کم کردن آب مدفوع جبران می کند و همین کار را برای دفع آن سخت می کند که منجر به یبوست خواهد شد.

12/ پیری زودرس : کمبود آب ، روند دفع سموم از طریق پوست را کند می کند ؛ از این رو پوست به انواع بیماری ها از جمله پسوریازیس ، التهاب ، پیری زودرس ، چین و چروک و تغییر رنگ مستعد می شود . آب برای حفظ رطوبت پوست و رسیدن مواد مغذی لازم به پوست مهم است . کمبود آب ، باعث خشکی ، کشیدگی و پوسته پوسته شدن پوست می شود که به فرد ظاهر مسن می دهد . پوست خشک حالت ارتجاعی کمتری دارد و به چین و چروک مستعدتر است . همچنین میزان آب بدن که بطور طبیعی در بدن وجود دارد با افزایش سن کاهش پیدا می کند . پس یعنی هر چقدر ما پیرتر می شویم ، باید با آگاهی بیشتر مصرف آب را افزایش دهیم .

این مطلب را خواندید و تا کنون این را دریافتید که برای ما مشخص شد، که چقدر آب رسانی به بدن حیاتی و مهم است. اگر روی این مطلب تمرکز کنید، چه در حال کار، ورزش و حتی استراحت، آب بنوشید، خیلی خوش شانس هستید! اگر فکر می‌کنید به اندازه کافی آب نمی‌نوشید، همین الان یک لیوان آب میل کنید.

این مواد غذایی باعث زردی رنگ دندان هایتان میشوند

اگر روی یه تی شرت سفید چای یا قهوه بریزین، یه لک بزرگ روش ایجاد میشه، مگه نه؟ خب چای و قهوه هم همینکارو با دندونا انجام میدن! دندان های عزیز و سفید ما به شدت در معرض لک دار شدن هستن، و در طول زمان زرد رنگ میشن. غذاهای رنگی و اسیدی، مجرمان اصلی زرد شدن دندان ها هستن بهتره که بعد از خوردن این مواد غذایی، دهانتون رو بشورین، اما توصیه میشه تا یک ساعت بعدش مسواک نزنین، چون ممکنه صدمه وارد شده، بیشتر بشه. وقتی حرف از نوشیدنی های گاز دار به میون میاد، سعی کنین با نی بنوشین که تماس اون با دندونا به حداقل برسه.

اینم یه لیست از مواد غذایی و نوشیدنی هایی که دندونا رو زرد میکنن:

چای سیاه: چای سیاه سرشار از تانین است که این ماده مسئول رنگ این نوشیدنی است. به جای چای سیاه، چای سبز رو انتخاب کرده و سعی کنین خیلی داغ ننوشین.

نوشیدنی های گازدار: نوشیدنی های گازدار، پر از رنگ های مصنوعی هستن فوراً رنگ دندونا رو تغییر میدن، این نوع نوشیدنی ها حاوی اسید هم

هستن که باعث ساییدگی مینای دندان شده و شکر موجود در اونا ، پوسیدگی رو زیاد میکنه.

لبو : چغندر یا لبو پر از ترکیبات رنگی است ، و بهتره بدونین عصاره لبو خیلی بیشتر رنگ داره.

قهوه سیاه : قهوه هم سیاهه و هم اسیدی ، پس دندان ها رو به طور قابل توجهی سیاه میکنه. مقداری شیر به قهوه اضافه کنین تا صدمات ناشی از اون کاهش پیدا کند .

آب نبات : شیرینی ها ، آبنبات و آدامس همگی پر از رنگ های مصنوعی بوده و مینای دندان رو محاصره میکنن. پس بهتره آبنبات های بدون رنگ و آدامس های بدون شکر تهیه کرده و تا جایی که میشه شیرینی نخورین .

آبمیوه : آبمیوه ها به خصوص اونایی که رنگ تیره ای دارن مثل انگور باعث به جا گذاشتن رنگ روی دندونا و زبان میشن. پس تا جایی که میشه به جای آبمیوه ، میوه های تازه بخورین.

سُس سویا : سُس سویا رنگ فوق العاده ای به غذاهای چینی میده ، اما متأسفانه این رنگ روی دندونا تاثیر منفی داره .

این ۸ عادت عمرتان را کوتاه می‌کند

برای بسیاری از ما ، تصور زندگی ابدی چیزی است که تا لحظه مرگ به آن معتقد بوده و از فکر کردن به آن دست نمی‌کشیم. مشکل آنجاست که روش زندگی بسیاری از ما به گونه‌ای است که عمر ما را کوتاه‌تر ساخته و حقیقتاً قادر است زمان ما را جهت مقابله با مرگ و میر کاهش دهد . در چنین وضعیتی

پیشنهاد می‌کنیم این ۸ شیوه زندگی که بسیاری از ما آن‌ها را برگزیده و در حقیقت هر یک از ما را در موقعیتی قرار می‌دهند که بدان وسیله می‌توانیم خودمان طول عمرمان را کاهش دهیم. در نظر داشته باشید، حتی اگر بسیار سالم به نظر برسیم.

1/ تنها زندگی کردن : انسان‌ها نیاز به تعامل دارند، ما در زندگی‌مان نیازمند عشق هستیم. بنابراین چنانچه بخواهیم به عشق مورد نظر دست یابیم، باید بتوانیم از موقعیت کنونی خود فاصله گرفته و آن را بیابیم. کسانی که گزینه آسان و بدون استرس را برای زندگی‌شان انتخاب می‌کنند، حقیقتاً فرصت‌های شاد بودن و لذت بردن را در خود محدود می‌سازند. به اشتراک نگذاشتن عشق و صمیمیت با شخص ثالث، راهی مطمئن جهت کوتاه ساختن طول عمرتان با تفاوتی قابل ملاحظه است.

2/ نشستن بیش از حد : با کامپیوتر کار می‌کنید؟ پس باید به اهمیت، برخاستن و اندکی استراحت کردن توجهی ویژه بنمایید. طبق مطالعه‌ای که توسط JAMA Internal Medicine انجام شده است، نشستن بیش از ۱۱ ساعت در طول روز خطر مرگ را تا بیش از ۴۰ درصد و تنها در سه سالی که پیش رو دارید افزایش می‌دهد. این چیزی است که در ادامه زندگی باید در نظر داشته باشید، پس اگر فکر می‌کنید به میز سرپایی نیاز دارید، حتماً به تهیه آن بپردازید.

3/ فقدان زندگی اجتماعی : غفلت از دوستان و چیزهایی که عاشقشان هستیم برای آنکه بتوانیم مدتی را در تنهایی بگذرانیم همیشه بد نیست. همه ما به فضای شخصی نیاز داریم. با این وجود، افزایش مدت زمان زندگی اجتماعی می‌تواند طول عمر ما را ارتقا بخشد. همچنان شکست در افزایش آن

شانس ما را برای یک مرگ زودرس بیشتر می‌کند. از نظر سلامتی، تنهایی طولانی مدت همان اندازه برای بدن مضر است که کشیدن ۱۵ نخ سیگار در روز!

4/ عشق به تلویزیون : همه ما دوست داریم زمانی از وقت خود را صرف نشستن جلوی تلویزیون کرده، تمام حواس خود را به آن سپرده و ساعت‌ها وقت خود را بدون هیچ‌گونه درگیری ذهنی به آن اختصاص دهیم. چنین کاری ممکن است باعث بروز دیابت و حتی بیماری‌های قلبی شود. به گزارش نیویورک تایمز، هر ساعت تماشای تلویزیون پس از سن ۲۵ سالگی، عمر شما را چیزی حدود ۲۱ دقیقه کاهش می‌دهد. این نیز مساله ای است که باید آن را در ادامه زندگی مد نظر داشته باشید، اگر می‌خواهید به سلامت زندگی کنید.

5/ استراحت طولانی : شاید فکر کنید که رها کردن کارت‌ها و یا یک مرخصی یکساله می‌تواند ایده آل باشد، ولی حقیقتاً برای بدن مضر است. مطمئناً در این مدت ذهنتان به استراحت خواهد پرداخت، ولی به زودی خواهید دانست که مرگ زودرس بسیار شایع‌تر خواهد بود اگر استراحتتان با تحرک بسیار کمی همراه شود. چیزی که در ادامه زندگی بر بدنتان تحمیل خواهد شد.

6/ کمک به کسانی که باعث آزرده‌گی خاطر‌تان می‌شوند : اینکه عضو مهربان نیروی انسانی باشید، که به همکارانش که موجب آزرده‌گی خاطر او می‌شوند کمک می‌کند، شاید طرز تفکری بسیار عالی به نظر برسد، ولی چگونه با استرسی که آن‌ها برای شما بوجود می‌آورند کنار می‌آید؟ اینکه خودتان را به چالش بکشید، فقط به این خاطر که مودب به نظر برسید ممکن است به فداکاری شبیه باشد که از نظر دینی و اخلاقی با ارزش جلوه می‌کند،

ولی حقیقتا این چنین نخواهد بود اگر خاطر شما را رنجیده سازد . چنین کاری می‌تواند شما را در موقعیت‌های استرس زایی قرار دهد که واقعا هیچ دلیلی برای درگیر شدن در آن‌ها دیده نمی‌شود.

7/ خواب بیش از حد : بدترین الگوی خواب ، عادت کردن به خواب بیش از ۸ ساعتی است که به طور مکرر تکرار شود . چنین عادتی برای بدن مضر است . پس حتی اگر می‌توانید از خواب بیش از ۸ ساعت پرهیز کنید ، خودتان را حداکثر به ۷ ساعت خواب در روز محدود سازید.

8/ ورزش بیش از حد : ورزش بیش از حد در هفته می‌تواند باعث کوتاه شدن طول عمر شما گردد. رفتن به نزد پزشک و درخواست از او جهت ارائه برنامه ورزشی مناسب کاری عاقلانه است . چرا که او می‌تواند ایده‌های بهتری در اختیار شما قرار داده و شما بدان وسیله می‌توانید سلامتی و کیفیت زندگی‌تان را ارتقا بخشید . فقط به یاد داشته باشید که بیش از حد سالم به نظر رسیدن و ورزش بیش از حد ، تفاوت محسوسی در طول عمرتان بوجود خواهد آورد.

پاستیل چیست ؟

استخوان و پوست گاو، ژلاتین می‌شود و بعد پاستیل ، و سوال های فراوان که آیا پاستیل ها برای استخوان و مفاصل خوب است ؟ واصلآ ارزش تغذیه ای دارد یا نه؟

اخیرا پاستیل های رنگی تر و شفاف تر و در اشکال زیباتری به بازار آمده که به ویژه کودکان را به طرف خود جلب می کند .اغلب این پاستیل ها نیز به صورت فله ای عرضه می شوند که نسبت به اشکال بسته بندی از رنگ خیره کننده تر

و حتی طعم بهتری برخوردار هستند. حال این سوال مطرح می شود که آیا این پاستیل ها قاچاق بوده یا تولید داخل و آیا سلامت آنها تضمین شده است؟

اظهارنظرهای های فراوان درباره پاستیل : بسیاری از افراد نمی دانند که اصلا ترکیبات پاستیل چیست و چه ارزش غذایی دارد، در رده چیپس و پفک قرار می گیرد یا نسبت به آنها سالم تر است ، اما اظهار نظرهای فراوانی درباره آن وارد است . بطورمثال برخی می گویند پاستیل ها قد را بلند می کند ، برخی دیگر می گویند غضروف ساز و برای دندان هم خوب است و برخی دیگر معتقد هستند که خوردن آن موجب بروز مشکلات گوارشی می شود .

حتی یک مادر که اخیرا کودکش را برای مشکلات تکلمی نزد پزشک برده است . پزشک به او توصیه کرده که فرزندش پاستیل مصرف کند درحالی که تحقیقات پزشکی در این باره انجام نشده است.

تاریخچه مختصری از پاستیل : هانس ریگل مدیر شرکت آلمانی ، آب

نبات هاریوو ، با افزودن ژلاتین به آب نبات ها ، اولین پاستیل ها را به شکل خرسدرسال 1920 ابداع کرد ، هرچند که مصرف ژلاتین به عنوان اصلی است ترین ماده غذایی تشکیل دهنده پاستیل از زمان فراعنه مصر ، وجود داشته است . سال ها بعد پاستیل ها در هزاران شکل مختلف از خرس ، کرم ، قورباغه ، همبرگر کوچک ، توت فرنگی و آلبالو گرفته تا بطری نوشابه و دیگر شکل های دوست داشتنی به بازار عرضه شد . این شکلات های ژلاتینی خوشمزه آنچنان محبوبیت یافت که بازار مالی آن تنها در سال 1996 در آمریکا بالغ بر 135 میلیارد دلار شد . در ایران نیز پاستیل های نوشابه ای جزو قدیمی ترین ها است و برای برخی افراد حکم یک نوستالژی دوست داشتنی را دارد.

ترکیبات پاستیل از زبان متخصص تغذیه : مدیر گروه تغذیه جامعه

دانشگاه علوم پزشکی تهران میگوید : ماده اولیه پاستیل، ژلاتین است ؛ ژلاتین یک ترکیب پروتئینی متشکل از سه اسید آمینه است .

دکتر احمد رضا درستی ، می افزاید : هر کدام از این اسید آمینه ها بطور جداگانه می توانند وارد بدن شوند ، اما چون هر سه اسید آمینه ، بطور یکجا در پاستیل وجود دارد می تواند به فراهم کردن ژلاتین مورد نیاز استخوان ، کمک کند . وی خاطرنشان می کند : ژلاتین به ویژه در افرادی که دچار شکستگی استخوان شده اند می تواند ، کمک کننده باشد .

پاستیل و استخوان گاو و گوسفند: مدیر گروه تغذیه جامعه دانشگاه علوم

پزشکی تهران می گوید : ژلاتین از جوشاندن استخوان گاو و گوسفند فراهم می شود ؛ افرادی که خوراک کله پاچه می خورند ، هنگام خنک شدن آن مشاهده می کنند که از آن ژله حاصل شده ، که این همان ژلاتین است.

درستی ، می افزاید : استخوان را از گوشت جدا کرده و آن را می جوشانند که نتیجه آن ژله ای بی رنگ است که با افزودن رنگ و مواد قندی، تبدیل به پاستیل می شود ؛ پس پاستیل در حقیقت ژله کم آب همراه با طعم دهنده ، رنگ دهنده و دیگر افزودنی ها است تا قوام بهتری پیدا کند.

تبلیغات استخوان سازی پاستیل گمراه کننده است : مدیر گروه تغذیه

جامعه دانشگاه علوم پزشکی تهران می گوید : ژلاتین ، ارزش غذایی بالایی ندارد و در حالیکه به افرادی که استخوان آنان شکسته ، کمک می کند ، برای کودکان در حال رشد سودمند نیست .

درستی ، اضافه می کند : کودکان در حال رشد به همه نوع مواد غذایی برای

رشد نیاز دازند و ژلاتین کمک چندانی به استخوان سازی و ساخت مفاصل نمی کند . وی تصریح می کند : گاهی با تبلیغات به این اشتباه عامه دامن می زنند که اگر غذای کافی نمی خوری ، پاستیل می تواند آن را جبران کند . در حالیکه این امر اشتباه است .

لزوم توجه به حلال بودن پاستیل های خارجی : مدیر گروه تغذیه جامعه دانشگاه علوم پزشکی تهران می گوید : برای تهیه پاستیل که استخوان ها جوشانده می شوند ، باید به ذبح شرعی دام ها نیز توجه داشت ؛ گاهی برخی سوء استفاده کنندگان (در کشورهای خارجی) بجای آنکه برای کشتن گاو، رگ های آن را ببرند ، دام ها را خفه می کنند تا خون در بدن دام ها باقی مانده و رنگ استخوان ها تیره تر شود.

درستی ، می افزاید : همچنین این سوء استفاده کنندگان گاهی به آلودگی های میکروبی در محل کشتن دام ، توجهی نمی کنند . وی تصریح می کند : گاهی مسافران ایرانی در بازگشت از کشورهای خارجی با خود پاستیل و ژلاتین می آورند ، بدون اینکه بدانند این پاستیل ها حرام هستند یا حلال .

پاستیل اشتها را کور می کند : مدیر گروه تغذیه جامعه دانشگاه علوم پزشکی تهران می گوید : مصرف بی رویه پاستیل به خاطر وجود رنگ و شکر و دیگر مواد افزودنی می تواند اشتها را کور کرده و موجب سوء تغذیه شود . درستی ، به مردم توصیه کرد هنگام خرید پاستیل ها به حلیت آن توجه داشته و از مصرف زیاد آن نیز پرهیز کنند.

پاستیل بهتر است یا چیپس و پفک یا گندم شادونه ؟

مدیر گروه تغذیه جامعه دانشگاه علوم پزشکی تهران می گوید: اگر یک فرد

چاق از من بپرسد که پاستیل بخورد یا بستنی یا پفک یا چیپس ، به او خواهم گفت که مصرف پاستیل بر دیگر تنقلات مصنوعی، ارجحیت دارد. درستی ، می افزاید : اما بطور قطع مصرف تنقلات سنتی مانند گندم شادونه یا توت خشکه بر مصرف تنقلاتی مانند پاستیل ارجحیت داشته و برای سلامتی مفید است زیرا به هر حال پاستیل همراه مواد شیمیایی است.

پاستیل ها حتما باید سیب سلامت داشته باشند :

کارشناس علوم آزمایشگاهی می گوید: آزمایشگاه های کنترل مواد غذایی نمونه های پاستیل را بررسی می کنند ؛ ژلاتین این پاستیل ها باید از استخوان و پوست گاو و گوسفند باشد و پاستیل های وارداتی نیز باید گواهی حلال داشته و نباید در آنها از خوک استفاده شده باشد.

دکتر امیر رحیمی راد تاکید می کند : پاستیل ها علاوه بر داشتن نشان استاندارد ، حتما باید سیب سلامت سازمان غذا و دارو را نیز داشته باشند . وی تصریح می کند : از مردم انتظار داریم ، پاستیل های فله ای و سنتی را نخرند چون پاستیل های فله ای کنترل نمی شوند.

وی با اشاره به پاستیل های وارداتی خوشرنگ از ترکیه می گوید : طبق استاندارد ملی ، هفت رنگ مجاز برای پاستیل در ایران تعریف شده اما در کشور ترکیه برای ساخت پاستیل از رنگ هایی استفاده می شود که در ایران غیرمجاز ، اما در کشور خودشان مجاز است .

مدیر آزمایشگاه کنترل مواد غذایی و بهداشتی آذربایجان غربی می افزاید : بطور مثال از 24 نوع پاستیل در این استان فقط 11 نمونه قابل قبول و مجاز بودند .

آیا صنایع تولید پاستیل ایران نیز باید به سمت استفاده از رنگ های دیگر روند؟

مدیر آزمایشگاه کنترل مواد غذایی و بهداشتی آذربایجان غربی ، در پاسخ به این سوال خبرنگار سلامت ایرنا که 'آیا این نیاز احساس نمی شود که صنایع تولید پاستیل ایران برای حفظ بازار از رنگ های بیشتری استفاده کنند' می گوید : در این رابطه تولیدکنندگان داخلی می توانند دلایل و مستندات خود را در زمینه استفاده از رنگ های دیگر ارائه کنند تا استاندارد رنگ های مجاز، اصلاح شود .

عوارض پاستیل های فاقد نشان سیب سلامت :

این کارشناس علوم آزمایشگاهی می گوید : مردم باید به نشان سیب سلامت پاستیل ها توجه داشته باشند و باید در این زمینه اطلاع رسانی های لازم انجام گیرد زیرا روز بروز بر تعداد بیماری های آلرژیک (حساسیت زا) و سرطان افزوده می شود و استفاده از پاستیل های خوش آب و رنگی که سالم نیست باید کنترل شده باشد.

رحیمی راد می افزاید : مشکل اینجاست که اغلب مردم فکر می کنند هر جنس خارجی بهتر است و از پاستیل های غیر مجاز خارجی نیز استفاده می کنند درحالیکه ممکن است این پاستیل ها آلودگی میکروبی داشته باشند . وی تصریح می کند : همچنین این پاستیل ها ممکن است دارای رنگ های مصنوعی غیرمجاز باشند . بطور مثال ما توانستیم از ورود یک نوع زیتون سیاه به کشور جلوگیری کنیم که در آن از رنگ های مصنوعی استفاده شده بود و اصلا زیتون سیاه نبود.

دانستنی هایی درباره پاستیل : تحقیقات نشان می دهد که احتمال خفگی

در بین مواد غذایی نرم با خاصیت انعطاف پذیری ، بیشتر از دیگر مواد غذایی است . بنا بر این مصرف پاستیل در کودکان کمتر از سه سال توصیه نمی شود .

دانشمندان در مطالعات خود نشان داده اند که ، استفاده از زایلیتول (نوعی ماده جایگزین قند) در پاستیل ، در پیشگیری از پوسیدگی دندان موثر است . البته به هیچ وجه جایگزین مسواک نیست .

همچنین عرضه و فروش پاستیل در بوفه مدارس سراسر کشور بر اساس ، فهرست مواد غذایی غیرمجاز مدارس که از سوی وزارت بهداشت اعلام شده، ممنوع است. منبع : ایرن

چیزهایی که درباره قهوه نمی دانستید!

چقدر درباره این نوشیدنی میدونین؟ در حقیقت ، خیلی از ماها شاید بیشتر روی بیدار موندن تمرکز میکنیم و گاهی به طور متوسط سه فنجان قهوه میخوریم . اما اگه شما یکی از میلیون ها نفری هستین که روزانه قهوه مینوشین (و البته مراقب این هستین که چقد کافئین مصرف میکنین)، شاید دوست داشته باشین چند حقیقت درباره قهوه بدونین .

قهوه دارک رست (Dark roast) کافئین کمتری داره . دارک رست فرانسوی یا ایتالیایی ممکنه مزه تندتری داشته باشه ، اما به این معنی نیست که کافئینش هم بیشتره . در واقع، قهوه لایت رست کافئین بیشتری داره چون نحوه طبخ دانه های قهوه باعث فعال تر شدن کافئین میشه. (البته نوع دارک رست برای معده بهتره)

همه برندهای قهوه یکسان تولید نمیشن : باید بدونین که برند های

مختلف در مقدار کافئینی که دارن ، متفاوت هستن . مثلا یه فنجان قهوه از مارک استارباکس نسبت به یه فنجان قهوه مک دونالد بیشتر از دو برابر کافئین در هر اونس داره . (20/6 میلی گرم در مقایسه 9,1 میلی گرم) .

نحوه خرد کردن قهوه : دلتون کافئین خیلی بیشتری میخواد؟ خب بهتره به جای استفاده از یه قهوه ساز از یه آسیاب دستی استفاده کنین که خیلی بهتره و دانه های قهوه رو ریزتر میکنه ، در نتیجه کافئین بیشتری داخل فنجان شما میاد.

سوخت و ساز بدن هر کسی فرق میکنه : کافئین در بدن هر کسی به نوع متفاوتی دفع میشه . زنان معمولا این روند رو سریع تر از مردان تجربه میکنن، افراد سیگاری دو برابر سریعتر از افراد غیر سیگاری کافئین رو دفع کرده و زنانی که قرص ضد بارداری مصرف میکنن حدود یک سوم زودتر از زنانی که این نوع قرص ها رو مصرف نمیکنن .

قهوه آب بدن را کم نمیکنه : شاید بارها شنیده باشین که باید اب بیشتری بنوشین تا اثرات ضدآبی کافئین خنثی بشه . طبق تحقیقی که در دانشگاه بیرمنگام انجام شده ، معمولا قهوه درست مثل آب عمل میکنه ، به خصوص وقتی که به طور منظم قهوه بنوشین.

- سوفی کیلر (محقق) توضیح میده که مصرف منظم کافئین باعث میشه بیشتر در برابر اثرات بالقوه ادرار آور مقاومت کنین . بدن شما میتونه مصرف مایعات رو منظم کرده و اینطوری کمتر مستعد ابتلا به هر نوع افزایش خروج ادرار خواهید بود.

قهوه خیلی بهتر از نوشیدنی های انرژی زا عمل میکنه :

دلتون یه افزایش انرژی درست و حسابی میخواد؟ به جای اینکه ردبول بنوشین، به دنبال کافئین بیشتری باشین. قهوه در هر سرو، نسبت به نوشیدنی های انرژی زا کافئین خیلی بیشتری داره (حدود ۸۰ میلی گرم کافئین در هر قوطی ۸،۴ اونسی رد بول در مقایسه با هر فنجان قهوه که ۹۵ تا ۲۰۰ میلی گرم کافئین داره)، منهای شکر و مواد مصنوعی.

ده ماده غذایی که می توانند کشنده باشند

خوردن برای انسانها تفریحی لذتبخش به شمار می رود. با این حال برخی مواد غذایی باید با احتیاط مصرف شوند، زیرا مصرف بیش از اندازه آنها می تواند به مسمومیت های بعضا کشنده منجر شود. در ادامه این ایمیل با انگونه مواد غذایی آشنا شوید ...

لوبیای سبز: از جمله مواد غذایی محبوب به شمار می رود، اما پنج تا شش عدد آنها اگر نپخته باشند، می توانند جان کودکان خردسال را به خطر بیندازند. لوبیا سبزه های خام دارای لکتینی به نام "PHA" هستند که می توانند منجر به خونریزی شدید معده شوند. لکتین ها پروتئین هایی هستند که نقش شان تسهیل اتصالات سلول به سلول است. PHA در مقدار بالا یک ماده سمی محسوب می شود. حرارت دادن لوبیای سبز PHA را از میان می برد.

جوز هندی: در مقدار بسیار اندک به عنوان یکی از طعم دهنده ها و ادویه های مخصوص آشپزی و شیرینی پزی به حساب می آید. اما مصرف یکجای این ادویه به میزان بیش از چهار گرم می تواند موجب بروز حالت تهوع، توهم و در

موارد شدیدتر بیهوشی شود. مصرف این مقدار از جوز هندی در کودکان مسمومیت شدید و مرگ‌آور به همراه دارد.

مغز بادام تلخ به مقدار کم حاوی « سیانور دو پتاس و اسید سیانتریک » است که اگر فردی به مقدار زیاد آن را مصرف کند، مسموم می‌شود. مصرف پنج تا ده عدد مغز بادام تلخ در کودکان می‌تواند مسمومیت شدید به همراه داشته باشد، در بزرگسالان این تعداد به ۵۰ عدد می‌رسد.

مانیوک یا کاساوا : گیاه بومی مناطق آمریکای جنوبی است که برای تهیه دسر از آن استفاده می‌شود. ریشه، برگ‌ها و پوست این گیاه نباید به طور خام استفاده شوند، چنانچه به هنگام تهیه مراقبت نشود، می‌تواند به دلیل ایجاد مسمومیت پیامدهای مرگ‌بار به همراه داشته باشند.

مصرف گوشت خام : هر چند مرگبار نیست اما می‌تواند موجب ایجاد کرم‌های نواری در دستگاه گوارش شود. عفونت روده و کاهش وزن می‌تواند از عوارض این نوع از عفونت باشد.

مواد غذایی داخل قوطی‌های کنسرو یا شیشه‌های کنسرو شده می‌توانند مرگ‌آور باشند. ذخیره‌سازی نادرست یا آلودگی در ورقه‌های فلزی قوطی‌های کنسرو می‌تواند مواد سمی تولید کرده که به سرعت در مواد غذایی حل می‌شوند. قوطی‌های کنسرو و شیشه‌های حاوی مواد کنسرو شده باید همواره در جای خنک و به دور از نور نگهداری شوند.

درست کردن کباب یکی از تفریح‌های مورد علاقه مردم به شمار می‌آید. اما

کباب کردن هم می‌تواند پیامدهای سرطان‌زا به همراه داشته باشد. حرارت بالا می‌تواند موجب ساخت هیدروکربن‌های پلی‌آروماتیک شود. به ویژه اگر چربی گوشت به درون آتش ذغال چکه کند. هر چه گوشت کبابی سیاه‌تر شده باشد، شمار مواد مضر که درون گوشت جمع شده‌اند نیز زیادتر است.

سولانین: از ترکیبات «گیلکو آکالوئیدهاست» که در سیب‌زمینی با ظاهر شدن رنگ سبز به ویژه در قشر زیر پوست آن مشخص می‌شود. مقدار زیاد این سم موجب مسمومیت می‌شود که با نشانه‌هایی نظیر سوزش گلو، حالت تهوع و تعریق شدید و نفس‌تنگی همراه است. سیب‌زمینی را باید همواره در جای خنک و تاریک نگاه داشت و به هنگام مصرف نیز قسمت‌های سبزرنگ را دور انداخت.

بادکنک‌ماهی در ژاپن به عنوان غذایی لوکس، مصرف می‌شود. روده، تخمدان و کبد این گونه از ماهی‌ها حاوی سم تترو دوتوکسین است که ۱۲۰۰ برابر کشنده‌تر از سم سیانور است. یک بادکنک‌ماهی می‌تواند جان ۳۰ نفر را بگیرد. در ژاپن برای طبخ این ماهی باید دوره‌های آموزشی طولانی‌مدتی را گذرانند. این ماهی‌ها همواره توسط ماهرترین آشپزها سم‌زدایی می‌شوند و به قیمت بالا هم به فروش می‌رسند

محل اتصال ساقه گوجه‌فرنگی، و قسمت‌های سبزرنگ گوجه‌فرنگی

می‌توانند تا ۲/۱ درصد حاوی سولانین باشد. ۵۰ گرم سولانین می‌تواند موجب موجب سردرد، حالت تهوع و استفراغ شود. برای همین نیز باید از مصرف گوجه‌فرنگی‌های کال دوری کرد و محل اتصال ساقه را همواره با احتیاط جدا کرد. منبع: گروه اینترنتی پرشین استار | www.Persian-Star.org

غذاهای فوق العاده

کاکائو / پودر کاکائو : شکلات و پودر کاکائو، حاوی (فلاونوئید) ها می باشند که برای کمک به کاهش فشار خون شناخته شده اند و برای بهبود جریان خون در مغز و قلب بسیار مفید می باشند، این در کمتر از 15 کالری از آن در هر قاشق غذا خوری که تقریباً بدون چربی هم می باشد، گنجانده شده است. علاوه بر آن عطر و طعم بسیار زیادی دارند. برای رفع مشکلات قلبی، گردش خون و دندان مفید است.

جلبک دریایی : دریا به رشد سبزیجاتیکه حاوی اسید های چرب اگا3 می باشد، کمک می کند، که این ها از حمله ناگهانی قلب و سکتته مغزی جلوگیری می کنند. جلبک دریایی پر از مواد معدنی مهم، مانند کلسیم و منیزیم و همچنین آهن، پتاسیم، ید و روی می باشد. یک راه آسان برای ترکیب جلبک دریایی در رژیم غذایی آن است که آن را تکه تکه کرده و با برنج قهوه ای پخته و میل شود.

نکاتی برای نجات قلب : بر اساس تحقیقات انجمن قلب امریکا، اگر شما به بیماری قلبی مبتلا هستید، یک رژیم غذایی سالم می تواند، از شما در برابر حملات قلبی و سکتته محافظت نماید.

اینکه اغلب بیماران تصور می کنند، با مصرف دارو های کاهش دهنده فشار خون و کلسترول، دیگر نیازی به داشتن الگوی تغذیه مناسب نیست، باوری غلط است. اصلاح رژیم غذایی به همراه مصرف دارو هائی مانند داروهای رقیق کننده خون «آسپرین» و «وارفارین» و دارو های کاهش دهنده چربی های خون، «استاتین» ها سلامت قلب و عروق را تامین می مند.

کمبود آهن عاملی برای کاهش ضریب هوشی کودکان

یک متخصص کودکان در خراسان جنوبی، کمبود آهن را یک مشکل بزرگ در کودکان دانست که در رشد و نمو مغز کودکان و کاهش ضریب هوشی آن‌ها موثر است .

دکتر فاطمه طاهری در گفت و گو با خبرنگار ایسنا منطقه خراسان جنوبی ، با اشاره به اینکه کودک برای رشد و خونسازی به آهن نیاز دارد ،گفت: آهن مورد نیاز کودک را از برنامه غذایی روزانه آنها تامین و مصرف شیر گاو را به حداقل رسانید . وی با اشاره به اینکه علاوه بر شیر مادر از غذاهای آهن‌دار و غلات و گوشت در رژیم غذایی کودک استفاده شود ، افزود : در صورتی که کودک بخصوص در ۲ سال اول زندگی دچار کمبود آهن شود ، سرعت رشد او کم و بهره هوشی او کمتر از کودک سالم خواهد بود .

این متخصص کودکان با تاکید بر اینکه کودکان نارس باید قطره آهن را زودتر شروع کنند ، گفت : فقر آهن تدریجی بوده و ذخایر بدن به تدریج کم و خود را با کم خونی نشان می‌دهد .

دکتر طاهری با بیان اینکه قدرت یادگیری و پیشرفت تحصیلی در کودکان مبتلا به کم خونی و فقر آهن کاهش می‌یابد ، ادامه داد : علاوه بر تاثیر در روند یادگیری ، مقاومت بدنشان در مقابل بیماری‌ها کم و مکررا دچار بیماری‌های عفونی می‌شود .

وی تصریح کرد : برای پیشگیری از کمبود آهن و کم خونی ناشی از آن ، برنامه غذایی روزانه کودک خود از منابع غذایی حاوی آهن تامین کنیم .
به گفته این متخصص کودکان، بهترین منابع غذایی آهن جگر ، گوشت قرمز ،

مرغ و ماهی ، زرده تخم مرغ ، انواع حبوبات ، مثل عدس و لوبیا ، سبزیجات سبز تیره ، مثل جعفری و اسفناج ، انواع مغزها ، مثل پسته ، بادام ، گردو و فندق است.

دکتر طاهری تاکید کرد : این منابع غذایی را بعد از ۲ سالگی در صورتی که کودک به آنها حساسیت نداشته ، می توان استفاده و برای تامین آهن مورد نیاز بدن در برنامه غذایی کودکان ، متناسب با سن آنها از این مواد استفاده نمود. وی افزود : برای پیشگیری از کمبود آهن باید به کودکان از ۶ ماهگی تا ۲۴ ماهگی قطره آهن به میزان ۱۰ تا ۱۵ قطره در روز داد .

این متخصص کودکان ، خستگی، مشکلات تنفس ، کاهش فعالیت بدنی و بروز مشکلاتی در یادگیری کودکان را از عوارض کمبود آهن در کودکان بیان کرد و با بیان اینکه بیشترین میزان آهن ، در هموگلوبین موجود در گلبول قرمز است، گفت: اگر آهن کافی به بدن نرسد، گلبول قرمز به میزان کافی تولید نمی شود و در نتیجه فقر آهن پدید می آید .

وی ادامه داد : نوزاد تا حدود شش ماهگی، از ذخیره های آهن موجود در بدن خود استفاده می کند ، اما بعد از آن باید برنامه غذایی او طوری تنظیم شود که مواد حاوی آهن در آن گنجانده شود . این متخصص کودکان با اشاره به عوامل خطر ساز برای ابتلا به کمبود آهن ، اظهار کرد : تغذیه با شیر گاو قبل از یک سالگی ، عدم استفاده از غذاهای مکمل حاوی آهن بعد ۶ ماهگی ، کودکانی با بیماری های خاصی مانند عفونت های مزمن ، روبرو می سازد و خطر ابتلا به کمبود آهن را افزایش دهد.

دکتر طاهری خاطرنشان کرد: ویتامین C نیز در میزان جذب آهن موثر بوده بنابراین میتوانید با افزودن مواد غذایی حاوی این ویتامین میزان جذب آهن را

افزایش دهید.

منبع : خبرگزاری ایسنا .

تخم کتان چیست و به چه صورتی مورد استفاده قرار می گیرد؟

تخم کتان یک دانه گیاهی مفیدی است که در اروپا و آسیا می روید و دارای مواد بسیار با ارزشی است که به سلامت بدن و تناسب اندام کمک می کند . ابتلا به مهمترین بیماری ها ، یعنی سرطان جلوگیری می کند. دارای چربی غیراشباع و امگا ۳ می باشد و دارای میزان زیادی فیبر محلول و غیر محلول و ویتامین E است . از تخم کتان به صورت محلول در آب برای درمان های موضعی، و به صورت خوراکی ، دم کرده ، پودر کرده و روغنی مورد استفاده قرار می گیرد. بیشترین استفاده تخم کتان در قشر بانوان است و آن هم برای کاهش چربی شکم و تناسب اندام . چرا که تخم کتان می تواند کمک زیادی به کاهش وزن کند.

ترکیبات شیمیایی کتان : از دانه های کتان در اثر فشار و بدون حرارت دادن روغنی بدست می آید که به روغن کتان (برای اینکه با روغن برزک اشتباه نشود) نامیده می شود . افزودن دانه های تخم کتان به رژیم غذایی ، روزانه ، سبب افزایش سلامتی قلب و سلامت سیستم گوارش می شود، از طرفی دانه های تخم کتان ، سبب کنترل وزن شده و پیشگیری کننده از سرطان نیز می باشند. تحقیقات اخیر حاکی از آن است که دانه های تخم کتان سبب کاهش کلسترول، تثبیت قند خون ، جلوگیری از پوکی استخوان ، کمک به کاهش وزن ، افزایش سلامت سیستم ایمنی بدن و پیشگیری از سرطان می شوند.

چگونگی مصرف تخم کتان: بهتر است دانه های تخم کتان را خریداری کرده خود آن را در منزل آسیاب نمایید. از آنجایی که تخم کتان یک دانه روغنی است، خرید تخم کتانی که قبلاً آسیاب شده، ممکن است گذشت زمان سبب اکسیده شدن آن گردد، در حالی که شما می توانید دانه های تخم کتان را خریداری کرده و به هنگام مصرف و به میزان نیاز خود، آن را با آسیاب برقی در منزل آسیاب نمایید و به شکل پودر درآورید و مصرف کنید. دانه های تخم کتان می توانند بیش از یک سال قابل مصرف باشند. بهتر است پودر تخم کتان را در دمای اتاق نگهداری کنید. میزان مصرف تخم کتان برای افراد سالم و بزرگ سال که در مصرف آن محدودیتی ندارند، یک قاشق سوپ خوری در روز می باشد. محققان اظهار می دارند مردانی که در معرض خطر ابتلا به سرطان پروستات می باشند، باید از مصرف تخم کتان اجتناب نمایند. برای افراد جوان تر، بیشتر از یک قاشق چای خوری تخم کتان در روز توصیه نمی گردد. از آنجایی که تخم کتان حاوی فیبر بالایی می باشد، برای وارد کردن آن در رژیم غذایی خود از میزان کم شروع کنید و به تدریج آن را افزایش دهید. یک قاشق سوپ خوری تخم کتان حاوی 36 کیلوکالری و یک قاشق سوپ خوری از تخم کتان آسیاب شده حاوی 50 کیلوکالری انرژی می باشد. از آنجایی که دانه های تخم کتان طعم و مزه سبک و ملایمی دارند، می توانید به چندین روش آن را در رژیم غذایی روزانه خود وارد نموده و مصرف کنید.

فواید تخم کتان: تخم کتان می تواند سبب کاهش کلسترول خون و همچنین پایین آمدن قند خون گردد. فیبر محلول موجود در تخم کتان می تواند سبب کاهش کلسترول گردد و از افزایش پلاک در خون جلوگیری کند. و در نتیجه از تنگ شدن دیواره عروق خونی که می تواند منجر به افزایش فشار خون و در

نهایت سگته و حملات قلبی گردد ، جلوگیری و پیشگیری نماید . فیبر موجود در تخم کتان همچنین می تواند از افزایش قند خون در بیماران دیابتی جلوگیری کند . تخم کتان از پوکی استخوان و تحلیل رفتن بافت استخوانی جلوگیری میکند تحقیقاتی که بر روی موش های آزمایشگاهی انجام شد ، حاکی از به تأخیر افتادن تحلیل استخوانی در موش های آزمایشگاهی بود که با تخم کتان تغذیه شده بودند و این امر به سبب وجود اسیدهای چرب امگا-3 موجود در تخم کتان می باشد . تخم کتان از پوکی استخوان و تحلیل رفتن بافت استخوانی جلوگیری می کند . تحقیقاتی که بر روی موش های آزمایشگاهی انجام شد ، حاکی از به تأخیر افتادن تحلیل استخوانی در موش های آزمایشگاهی بود که با تخم کتان تغذیه شده بودند و این امر به سبب وجود اسیدهای چرب امگا-3 موجود در تخم کتان می باشد . تخم کتان برای افرادی که تمایل به کاهش وزن و کنترل وزن دارند بسیار مناسب می باشد .

خوردن تخم کتان : 30 دقیقه قبل از خوردن وعده غذایی سبب پر شدن معده و احساس سیری در افراد شده و در نتیجه موجب کنترل اشتها و کم خوری می شود.

ترکیبات تخم کتان : تخم کتان حاوی انواع ویتامین ها و مواد معدنی از جمله اکثر ویتامین های گروه B بوده و دارای منیزیم و منگنز نیز می باشد.

-/ تخم کتان دارای دو نوع فیبر محلول و نامحلول می باشد.

-/ تخم کتان دارای چندین نوع آنتی اکسیدان قوی از جمله لیگنان است. از آنجایی که تخم کتان یک ماده گیاهی است ، یکی از بهترین منابع لیگنان ها می باشد.

-/ تخم کتان حاوی اسیدهای چرب امگا-3 بوده و از این رو ضد التهابی است
 -/ تخم کتان یکی از منابع غنی گیاهی است که دارای امگا-3 گیاهی به نام
 آلفالینولینیک اسید (ALA) می باشد.

احتیاط در مصرف تخم کتان : محققان معتقدند علیرغم فواید بسیار زیادی

که در تخم کتان مشاهده و اثبات شده ، اما در مصرف آن نباید زیاده روی کرد .
 -/ افرادی که دارای روده التهابی و تحریک پذیر می باشند ، باید از خوردن تخم
 کتان اجتناب کنند .

-/ زنان باردار و مادران شیرده نباید تخم کتان مصرف کنند.

-/ تخم کتان از پوکی استخوان و تحلیل رفتن بافت استخوانی جلوگیری می
 کند. تحقیقاتی که بر روی موش های آزمایشگاهی انجام شد ، حاکی از به
 تأخیر افتادن تحلیل استخوانی در موش های آزمایشگاهی بود که با تخم کتان
 تغذیه شده بودند ، و این امر به سبب وجود اسیدهای چرب امگا-3 موجود در
 تخم کتان می باشد .

-/ از طرفی افرادی که دچار بیماری هایی مانند « اندومتریوز ، تخمدان پلی
 کیستیک و فیبروید » می باشند ، نیز باید از مصرف تخم کتان اجتناب نمایند.

-/ محققان اظهار می دارند مردانی که در معرض خطر ابتلا به سرطان پروستات
 می باشند، باید از مصرف تخم کتان اجتناب نمایند.

-/ اگر تخم کتان را به عنوان یک دارو مصرف می کنید ، حتماً با پزشک خود
 مشورت نمایید.

عوارض جانبی در مصرف تخم کتان : بنظر می رسد که در مقادیر

مناسب و نرمال تخم کتان و روغن تخم کتان بی خطر می باشد . تخم کتان (نه

روغن آن) حاوی فیبرهای محلول است. مصرف تخم کتان ممکن است باعث اسهال، گرفتگی، باد و نفخ شکم شود.

تداخلات مصرف تخم کتان: اگر هرنوع دارو و یا مکملی را بطور منظم

مصرف می کنید، قبل از شروع به مصرف تخم کتان با پزشکتان مشورت نمایید.

تخم کتان ممکن است با بعضی از داروهای مسکن، رقیق کننده خون،

فشار خون، کلسترول خون، داروهای هورمونی و داروهای دیابت تداخل

داشته باشد.

تخم کتان چگونه موجب کاهش چربی شکم می شود؟ تخم کتان از

جمله موادی است که به طور چشم گیری برای کاهش چربی شکم مورد استفاده

قرار می گیرد. این دانه با ۶ اثر معجزه گر به شما کمک می کند تا شکم صاف

داشته باشید و کاهش وزن خوبی را تجربه کنید.

-/ کاهش نفخ و در نتیجه کوچک کردن شکم.

-/ تمیز کردن معده و کوچک کردن شکم.

-/ آب کردن چربی ها و کوچک کردن شکم و کاهش وزن

-/ کاهش اشتها و کاهش وزن.

-/ امگا ۳.

-/ حل معضل تورم سلولی و کاهش وزن.

کاهش نفخ شکم: تخم کتان دارای میزان زیادی فیبر محلول و نا محلول

است که به خوبی می تواند به هضم غذا در معده کمک کند و نفخ شکم را از

بین ببرد و یبوست را ریشه کن کند و افزایش اندازه شکم ناشی از یبوست و...

را از بین ببرد. برای اینکه از این اثر تخم کتان بهره مند شوید تخم کتان را پودر کرده و در نمک پاش بریزید و در هر بار مصرف غذا، از آن استفاده کنید. تخم کتان بیشتر در ماست، شیر، سالاد مورد استفاده قرار می‌گیرد

تمیز کردن معده: با خواصی که تخم کتان دارد می‌توان به خوبی از آن برای تمیز کردن معده و دستگاه گوارش استفاده کرد. به نقل از **lifescrypt** زمانی که با مصرف تخم کتان، معده و دستگاه گوارش را تمیز می‌کنید توده‌های اضافی از بین می‌روند و موجب کوچک شدن شکم می‌شوند. بنا بر این اگر احساس می‌کنید خوردن دارو‌ها یا ورزش و کنترل چربی و کالری‌های دریافتی اثری در کوچک کردن شکم نداشته‌اند این روش را هم امتحان کنید.

آب کردن چربی‌ها: تخم کتان دارای میزان زیادی چربی غیر اشتباع است که نسبت به چربی‌های مضر بسیار مفیدند و موجب کاهش چربی و افزایش سوزاندن چربی در بدن می‌شوند و بدین طریق قدرت زیادی در سوخت و ساز چربی‌ها ایجاد می‌کند. پس اگر دارای رژیم کاهش چربی شکم هستید می‌توانید از تخم کتان برای حذف چربی‌ها و افزایش سوخت و ساز استفاده کنید.

آیا تخم کتان برای آب کردن چربی شکم به تنهایی می‌شود؟

به گفته **hckynut** در **community.qvc** باید بگوییم که این گفته حقیقت ندارد که تخم کتان فقط چربی‌های ناحیه شکم را از بین می‌برد. اما با توجه به این اصل که آخرین ناحیه‌ای از چربی که در بدن شکل گرفته اولین لایه‌ای است که پاک‌سازی می‌شود. اما از آنجا که بیشترین لایه‌های چربی در شکم هستند، تاثیر بیشتری بر روی شکم دیده می‌شود و بدین‌صورت باید بگوییم اگر

توده چربی های کل بدن به یک اندازه باشد روند لاغر شدن و کاهش وزن و تناسب اندام با استفاده از تخم کتان می تواند به صورت یک روند منظم و متناسب و مساوی در کل بدن مشاهده شود.

نتیجه گیری درباره تخم کتان : می توانیم به طور کلی به این مهم اشاره کنیم که یکی از ۵ دانه های مهمی است که روزانه باید مصرف شود تا با اثرات مستقیم و غیر مستقیم آن شاهد ، کاهش چربی های شکم ، چربی های بدن و کاهش وزن بشویم و سلامت خود را تضمین کنیم . پس اگر به دنبال منبعی با کمترین ضرر می گردید که هم موجب تناسب اندام شود و هم کاهش وزن و کاهش چربی و چاقی شکمی با تخم کتان دوست شوید.

مواد غذایی بظاهر سالم که چندان هم سالم نیستند

ماهی : گفته می شود که ماهی از گوشت قرمز سالمتر است ، چون سرشار از فسفر ، ویتامین D و روغن غیر اشباع است ، این ویژگی ماهی تازه است . اما ماهی فیله سرخ شده ی کارخانه ای که حاوی مواد افزودنی است به هیچ عنوان سالم نیست

ماست : در واقع همان شیر ترش است ، و درست ، مثل شیر ، باید سرشار از پروتئین ، کلسیم و ویتامین های مختلف باشد و می تواند برای افرادی که معده هایشان لاکتوز نمی پذیرد و نمی توانند از شیر تازه استفاده کنند ، جایگزین خوبی باشد ، اما آنچه در سوپر ها بعنوان ماست فروخته می شود ، محصولی کارخانه ای و حاوی مقدار زیادی قند صنعتی «گلوکز» و میوه های فراورده ای است که موجب چاقی می شود .

با پختن بعضی سبزیجات ، به همراه گوشت و اضافه کردن کمی ادویه ، سوپی ارزان ، ساده و خوشمزه خواهید داشت . اما سوپ های آماده ، یا کنسرو ها ئی که در پاکت بسته بندی شده اند ، ترکیب پرنمکی از چربی ها و مواد افزودنی است که فقط یک کاسه آن حاوی 50 درصد از کل نمک مصرفی روزانه شماست .

چای سبز : در آسیای شرقی و جنوب ، طرفداران زیادی دارد ، حاوی آنتی اکسیدان ها و کافئین است ، تحقیقات ، نشان داده است ، که با سرطان ، بیماری های قلبی ، مشکلات پوستی و اختلالات پیری مقابله می کند . اما از آن جاکه تلخ می باشد ، معمولا ، این چای را با اقسام افزودنی ها و شکر ، می خورند که چندان سالم نیست .

انواع خوب ، سیب زمینی : پوست نازک و سفید رنگ و ظاهر بسیار فریبنده ای دارند .دقیقا همان چیزی است که باید از آن پرهیز کرد . این سیب زمینی تجاری هستند و هیچ ماده معدنی ، نمک یا پروتئینی در خود ندارند ، فقط سرشار از نشاسته هستند که موجب چاقی شده و فرد را درخطر ابتلا به دیابت قرار میدهد

نکته : متخصصان ، معتقدند ، مصرف روزانه سه تا پنج میوه ، از بروز ناراحتی های گوارشی ، به ویژه ، شایع ترین آن ها ، یبوست ، پیشگیری می کند به اعتقاد این گروه ، تغذیه نامناسب ، عدم استفاده از سبزیجات و میوه ها در رژیم غذایی و همین طور کم تحرکی از مهمترین عوامل یبوست در انسان است . میوه ها و سبزیجات ، به دلیل داشتن فیبر و آب فراوان موجب تحریک روده شده و به دفع مواد زاید بدن کمک بسیاری می کند .

مواد خوراکی برای تسکین درد ها

گرفتگی عضله پا :

طبق تحقیقات ، از هر 5 نفر ، حد اقل یک نفر به طور دائم دچار گرفتگی عضله پا می شود . علت این ناراحتی ، کمبود پتاسیم و کلسیم است . لذا با مصرف روزی حدود یک پیمانه آب گوجه فرنگی ، که سرشار از پتاسیم است . خطر بروز دردناک عضله ، در 10 روز کاهش می دهد .

درد سینه : طبق بررسی ها ، نشان می دهد ، افزودن 3 قاشق غذا خوری دانه کتان آسیاب شده ، به غذای روزانه ، در ظرف 12 هفته ، درد سینه زنان را کاهش می دهد . آفت یا زخم دهان : روزی 4 بار ، کمی عسل طبیعی را روی آفت یا زخم دهان بمالید تا از بین برود .

سینوزیت : سینوزیت که بسیار شایع است ، علاوه بر گرفتگی بینی و درد پیشانی و صورت ، باعث می شود ، بیمار احساس درد وسیع تر و بیشتری داشته باشد . ترب کوهی جریان خون به حفره های سینوزیت را تقویت می کند و سینوزیت های گرفته را باز می کند .

درد و عفونت پا : برای رفع درد ناخن های فرورفته در گوشت انگشت ، به طور منظم ، پا را در آب ولرم حاوی نمک خیس کنید تا عفونت و درد در عرض 4 روز بر طرف شود . نمک به طور طبیعی التهاب را از بین می برد و خاصیت ضد باکتریایی دارد . در هر یک لیوان آب ولرم یک قاشق مربا خوری

نمک اضافه کنید و روزی 2 بار ، به مدت 20 دقیقه پا را خیس کنید تا عفونت از بین برود .

درد مزمن : نتایج نشان می دهد ، زردچوبه ، نسبت به آسپرین در تسکین درد 3 برابر مؤثر تر است . زردچوبه 50 درصد از درد بیماران آرتريت را کاهش می دهد . کافی است ، روزی یک چهارم قاشق مرباخوری از این ادویه مصرف شود .

درد عضله : ماده ضد درد موجود در زنجبیل ، درد عضله ، مفصل ، سفت شدن و ورم عضله را در عرض 2 ماه تا 63 درصد کاهش می دهد . مصرف روزی حد اقل یک قاشق مربا خوری خشک ، یا 2 قاشق مرباخوری تازه برای افراد مبتلا به درد عضله توصیه می شود .

ترخون ، جانشین مناسب نمک : این سبزی عطر تند درد و کمی تلخ است . این سبزی اشتها را تحریک و نفس را خوش بو می کند . بوی تند آن موجب مهار رشد میکروب های پوست و کاهش بوی بد بدن می شود . مصرف آن به همراه غذا ، برای بیماران قلبی ، فشار خون و اشخاصی که رژیم غذایی بی نمک دارند توصیه می شود .

گشنیز : این سبزی ، طبیعت سردی دارد . گشنیز ، فشار و قند خون را کاهش داده ، عطش و تهوع را دفع می کند . تقویت کننده قلب ، مغز و معده است ضد اسپاسم ، معرق و محرک اشتهاست ، بهترین داروی کبد ، طحال است مقدار زیاد آن ، خواب را پریشان ، گیجی ، بی حسی و خوابی عمیق دست می دهد

خواص جالب میوه ها و سبزی های رنگارنگ

کارشناسان حوزه سلامتی به ما توصیه میکنند که حداقل ۵ واحد میوه و سبزیجات در طول روز بخوریم. اما آیا این توصیه به معنی اینه که اگه یه نفر سیب و هویج دوست داره، فقط همین دوتا رو بخوره کافیه؟ مطمئنا جواب منفیه! خیلی مهمه که انواع مختلف میوه و سبزیجات رو امتحان کنین. در حقیقت تحقیقات زیادی نشون دادن، مواد غذایی با رنگ های مختلف خواص متفاوتی دارن، پس باید انواع میوه ها و سبزیجات رو از گروه های رنگی مختلف وارد رژیم غذایی تون کنین.

قرمز:

مواد غذایی: گوجه فرنگی، فلفل دلمه قرمز، گواوا، توت فرنگی، سیب، گیلاس و آلبالو، چغندر، انار، کرنبری، هندوانه و گریپ فروت. مواد مغذی: «لیکوپین، ویتامین A بتاکاروتن»، ویتامین C، منگنز و کیورستین.

فواید: کاهش ابتلا به سرطان (به خصوص سرطان سینه و پروستات)، کاهش سطح فشار خون و کلسترول، بالا بردن سطح ایمنی بدن، محافظت در برابر حمله قلبی و کاهش التهاب.

نارنجی:

مواد غذایی نارنجی رنگ: هویج، پرتقال، انبه، پاپایا، زردآلو، سیب زمینی شیرین، کدو، فلفل دلمه نارنجی، طالبی، شلیل و هلو.

مواد مغذی: بتاکریپتوکسانتین، بتاکاروتن، امگا ۳، زیگزانتین، فلاونوئیدها، لیکوپین

بتاسیم و ویتامین C و B

فواید: تقویت سیستم ایمنی، جوانی پوست، محافظت در برابر بیماری چشم پائین آوردن خطرات سرطان، اسیدپته کمتر، کاهش کلسترول، بهبود فشارخون و سلامتی مفاصل.

زرد: مواد غذایی زرد رنگ: موز، آناناس، ملون، فلفل دلمه زرد، انبه، و کدوی زرد.

مواد مغذی: منگنز، منیزیم، پتاسیم، کاروتنوئیدها، بیوفلانوئیدها و ویتامین های A، B و C.

فواید: هضم بهتر، کاهش گرفتگی ماهیچه ها، بهبود دید، سلامتی پوست و استخوان ها، بالابردن سطح ایمنی بدن، بهبود سلامتی قلب و قوی کردن دندانها

سبز:

مواد غذایی سبز رنگ: اسفناج، بروکلی، مارچوبه، نخود فرنگی، انگور، آواکادو، کیوی و پسته.

مواد مغذی: کلروفیل (Chlorophyll)، لوتین، زیگزانتین، کلسیم، فولات و ویتامین A و C.

فواید: بهداشت بهتر باروری، کاهش شانس نقص جنین، بهبود هضم، قوی کردن سیستم ایمنی، کاهش سطح کلسترول و فشار خون، بهبود دید و کاهش خطر ابتلا به سرطان.

آبی/بنفش: مواد غذایی بنفش یا آبی رنگ: بلوبری، آلوسیاه، انگور، مویز، کاهوپیچ بنفش، و توت سیاه.

مواد مغذی : آنتی اکسیدان ها، لوتین، زیگزانتین، رسوراترول، آنتوسیانین، ویتامین C ، فلانوئید، ellagic، و کیورستین.

فواید : پوست بهتر، کند کردن رشد **فواید :** پوست بهتر ، کند کردن رشد

تومورها، کاهش التهاب ، جذب بهتر مواد معدنی، کاهش کلسترول، قوی کردن سیستم ایمنی، کاهش خطر حمله قلبی و بهبود سلامت چشم.

سفید : مواد غذایی: پیاز، سیر، گل کلم، تره فرنگی و قارچ.

مواد مغذی : فلانوئید، آلیسین، بتاگلوکان، EGCG ،SDG، لیگنان ، فولات و ویتامین C و K.

فواید : تقویت سیستم ایمنی ، کاهش خطر سرطان روده ، پروستات و سینه، متعادل کردن هورمون ها ، محافظت در برابر رادیکال های آزاد ، بهبود سلامت قلب و کاهش کلسترول.

نان جو , نان گندم یا نان سنتی ؟

این روزها نان های مختلفی در نان فروشی ها و سفره غذایی مردم وجود دارد. اگر شما هم بین انتخاب نان ها گیر افتاده اید و نمی دانید کدام نان را انتخاب کنید بهتر است با ما همراه شوید . ما به شما خواهیم گفت نان سنتی بهتر است یا گندم یا جو؟

کدام نان را بخوریم بهتر است ؟ نان گندم یا جو یا نان های سنتی ؟

نان یک منبع غذایی نشاسته ای است که تنها کالری و انرژی ما را تامین می کند و املاح و ویتامین های مورد نیازمان را باید با مصرف میوه و سبزی و گوشت و

مرغ تامین کنیم . بنابراین توصیه ما این است که مردم در انتخاب نان خیلی حساسیت نشان ندهند.

دکتر محمد حسین عزیزی ، متخصص صنایع غذایی و عضو هیات علمی دانشگاه تربیت مدرس گفت : « نان غذای اصلی مردم ایران است و بیشترین سرانه مصرف نان در جهان متعلق به ایرانی‌هاست . تقریباً هر ایرانی روزانه یک یا دو وعده نان می‌خورد . این در حالی است که 95 درصد از نانی که ایرانی‌ها مصرف می‌کنند نان سنتی یعنی لواش ، سنگک ، تافتون و بربری است و تنها 5 درصد از نان مصرفی مردم نان‌های حجیم یا همان نان‌های صنعتی است.

کدام یک از نان‌های سنتی ارزش غذایی بیشتری دارد ؟

واقعیت این است که ارزش غذایی نان‌های سنتی ، چندان با هم تفاوت ندارد. نان یک منبع غذایی نشاسته‌ای است که تنها کالری و انرژی ما را تامین می‌کند و املاح و ویتامین‌های مورد نیازمان را باید با مصرف میوه و سبزی و گوشت و مرغ تامین کنیم . بنابراین توصیه ما این است که مردم در انتخاب نان خیلی حساسیت نشان ندهند.»

اینکه گفته می‌شود نان سنگک سبوس بیشتری دارد ، هم واقعیت ندارد چرا که این روزها همه نان‌ها از یک نوع آرد تهیه می‌شوند و اگر هم تفاوتی بین ارزش غذایی نان‌ها وجود داشته باشد ، آنقدر جزئی است که قابل توجه نیست . تنها مزیت نان سنگک در این است که این نان جوش شیرین ندارد . این در حالی است که نان لواش بیشترین جوش شیرین را بین نان‌های سنتی داراست . البته مقدار جوش شیرین مورد استفاده در نان‌ها آنقدر زیاد نیست که ضرر خاصی را

متوجه ما کند . با این حال نان‌های حاوی جوش شیرین دیر هضم‌تر هستند ، در ضمن نان‌های حاوی جوش شیرین زودتر بیات می‌شوند .

اگر چه نان سنگک به دلیل نداشتن جوش شیرین و تخمیر بیشتر تا حدودی بر سایر نان‌ها ارجح است ، اما نکته منفی این نان این است که زمان پختش نسبت به لواش و تافتون بیشتر است و زمان پخت زیاد باعث به وجود آمدن ترکیبات مضر در نان می‌شود . با همه این توضیحات ، توصیه ما این است که هر نانی را که دوست دارید ، مصرف کنید و خیالتان راحت باشد که نان‌های سنتی مختلف از نظر ارزش غذایی تفاوت چندانی با هم ندارد.»

نان های حجیم یا صنعتی :

نان‌های حجیم یا صنعتی این روزها به وفور در شهرهای بزرگ یافت می‌شوند و در بین آنها انواع نان‌های سبوس‌دار، نان جو، نان‌هایی با انواع مغزها هم دیده می‌شود ، مصرف این نان‌ها به دلیل فیبر بالایی که دارند برای افراد مسن، مبتلایان به دیابت ، بیماران قلبی عروقی و افراد چاق مفید است و حتی توصیه می‌شود این افراد تا حد امکان ، نان‌هایی مانند نان جو را جایگزین نان‌های سنتی کنند ، چرا که ارزش غذایی بیشتری دارند . گفتنی است نان جو به دلیل فیبر بالایی که دارد از ابتلا به یبوست و همچنین سرطان‌های دستگاه گوارش پیشگیری می‌کند و اگر به دنبال راهی برای لاغری هستید ، خوردن نان جو می‌تواند کمک‌کننده باشد.»
گرد آوری : گروه سلامت سیمرغ .

جو و خواص غذایی , دارویی و درمانی آن

جو گیاهی است علفی و یکساله که ارتفاع آن بسته به انواع مختلف آن تا یک متر می‌رسد. این ماده غذایی دارای خواص دارویی فراوانی است که به برخی از آن‌ها اشاره می‌شود.

خاستگاه واقعی جو هنوز ناشناخته است. اما بسیاری از محققین، خاستگاه این گیاه را کوه‌های زاگرس در غرب ایران، آناتولی جنوبی و فلسطین می‌دانند. بر پایه نظریه والیوف، مبداء جوی ریشک دار و غلاف دار، کشور ایتوپیی و شمال آفریقا و مبداء نوع بدون ریشک، ریشک کوتاه و کلاهدک دار، آسیای جنوب شرقی، به ویژه چین، ژاپن و تبت است.

جو برای تعداد زیادی از مردمان نواحی سردسیر و خشک (به ویژه خاور میانه و شمال آفریقا) منبع غذایی مهمی به شمار می‌رود. البته امروزه بیشتر برای خوراک دام و تهیهٔ فرآورده‌های تخمیری از این گیاه استفاده می‌کنند.

درصد ترکیبات:

12/5 رطوبت .

۶۹/3 کربوهیدرات .

۱۱/5 پروتئین .

۱/3 چربی ها .

۱/5 مواد معدنی .

۳/9 فیبر .

بلغور جو صیقل داده شده پس از جدا کردن، گرد و غبار از آنها به صورت اریب بریده شده و در نتیجه هر دانه ۴ تا ۵ تکه می‌شود که هر کدام از آن‌ها «Pinhead» (سه سنجاق) می‌گویند این محصول مورد آسیاب، قرار گرفته و آرد جودوسر تولید می‌شود. میانگین بازده پودر (آرد) جو دو سر ۵۷٪ است.

در جو دو سرمقادیر قابل توجه ای از بتاگلوکان ها را در لایه های ضخیم زیر لایه آرون دار است . محصولات جو دو سر ، مثل سبوس جو دوسر سرشار از فیبر خوراکی است که سرم کلسترل را کاهش می دهند .
پودر جو دو سر توسط مخلوط کردن با آب داغ به عنوان فرنی برای صبحانه مصرف می شود .

خواص دارویی : جو معمولاً به سه صورت در بازار عرضه می شود .

- 1) جو پوست نکنده که هنوز سبوس آن جدا نشده است .
- 2) جو پوست کنده که پوست آن گرفته شده است
- 3) جو سفید که پوست و سبوس آن گرفته شده است و بنام جو مرواریدی معروف است .

جو از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک است .

- 1 « غذایی بسیار مقوی است .
- 2 « خاصیت نرم کننده دارد . و ملین می باشد .
- 3 « در قدیم از جو زیاد استفاده می کردند .
- 4 « برای نقرس مفید است .
- 5 « جوشانده جو داروی خوبی برای مبتلایان به تب و کم خونی و سوء هاضمه است .
- 6 « ماء الشعیر برای درمان سل ، زخم های ریوی و سردرد گرم مفید است .
- 7 « ماء الشعیر خون ساز است و زود هضم می شود .
- 8 « ماء الشعیر را با خشخاش کوبیده برای سردرد مفید است .
- 9 « برای درمان نقرس پماد جو را با آب بر روی قسمت های دردناک بگذارید .

- 10 « جو را با شکر مخلوط کرده غذای خوبی برای اطفال است .
- 11 «بیسکویت جو بهترین دارو برای درمان یبوست است و حتی نفخ و شکم درد را از بین می برد .

* ۱۲ «سرد مزاجان باید جو را با شکر بخورند .

* ۱۳ «کشک الشعیر برای مزاج های گرم و اسهال های صفاوی مفید است .

* ۱۴ «برای برطرف کردن گلو درد و ورم گلو , کشک الشعیر را قرقره کنید .

* ۱۵ «برای پائین آوردن کلسترول از جو استفاده کنید .

* ۱۶ «جو چون دارای پروتئاز می باشد بنابراین از سرطان جلوگیری می کند

برخی دیگر از خواص دارویی جو :

* به هضم غذا کمک می کند .

* سطح کلسترول بد را کاهش می دهد .

* از ابتلا به بیماری های قلبی عروقی پیشگیری می کند .

* از نارسایی قلبی پیشگیری می کند .

* از ابتلا به دیابت جلوگیری می کند .

غله جو به خاطر داشتن فیبر رژیمی فراوان ، به هضم غذا کمک بسیار خوبی می کند . این ماده غذایی با تحریک باکتری های مفید در روده خطر ابتلا به هموروئید و سرطان روده را کاهش می دهد . جو حاوی یک ماده پایین آورنده کلسترول، به نام "اسید پروپیونیک" است که توسط فیبر نامحلول موجود در خود تولید می شود.

-/ جو برای سلامت قلب نیز دارای خواص فراوانی است . این ماده غذایی از آنجا که سطح کلسترول را کاهش می‌دهد ، موجب کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی و نارسایی‌های قلبی نیز می‌شود .

-/ جو سرشار از ماده معدنی منیزیم است و کمبود منیزیم نیز باعث افزایش مقاومت سلول به انسولین شده و به بالا رفتن قند خون و در نتیجه دیابت منجر می‌شود .

منبع : نقل قول از پزشکان بدون مرز .

خواص جو دو سر , پرک

جو دو سر غله ای است , رژیمی با فیبر بالا و حاوی آنتی اکسیدانهای قوی و ویتامینهایی اعم از B و E و غنی از املاح معدنی است . فیبر این غله رژیمی به دو صورت محلول و غیر محلول است .

کلسترول و جو دو سر پرک :

فیبر محلول به پایین آمدن سطح کلسترول خون کمک شایانی می نماید
 -/ تحقیقات نشان داده است که فیبرهای غذایی محلول موجود در جو دوسر و سبوس آن که از نوع «بتا گلوکان» هستند ، 20 درصد از میزان کلسترول بد خون LDL ، را کاسته و سطح کلسترول خوب (HDL) را حداقل 15 درصد افزایش می دهند . در همین رابطه بنا بر مقاله ای چاپ شده در نشریه انجمن پزشکی آمریکا خواص جو دوسر در کاستن کلسترول خون همان کارایی داروهای

کاهنده کلسترول را دارد و در عین حال مصرف جو دو سر بسیار اقتصادی، ارزانتر و سالم تر است.

فشار خون و جو دو سر پرک :

از سویی دیگر مصرف جودوسر در پایین آوردن فشار خون موثر بوده و احتمال سخته های قلبی و مغزی را کاهش داده و در بهبود کارایی قلب بسیار مفید است .

دیابت و جو دو سر :

مصرف این غله در حفظ تعادل قند و انسولین خون اثر مفیدی دارد ، زیرا هضم نشاسته را کند کرده و عوارض ناشی از افزایش گلوکز خون که پس از خوردن غذا در این بیماران ایجاد می شود را کاهش می دهد به همین دلیل بهترین غله برای افراد دارای دیابت نوع دوم است . خوردن جو دو سر نه تنها فیبرهای مورد نیاز روزانه را به بدن می رساند بلکه در کاهش وزن نیز موثر است . از آنجا که این غله آب زیادی را به خود جذب می کند ، مصرف کم آن باعث پر شدن معده و احساس سیری می شود در نتیجه اشتهای شما نیز تنظیم می شود .

یبوست ، هموروئید و جو دو سر :

فیبر نامحلول این غله باعث بهبود کار دستگاه گوارش شده ، فعالیت روده ها را توان بخشیده و در درمان یبوست بسیار مفید است . این غله با جذب آب فراوان باعث نرمی مزاج شده و فعالیت روده ها را بالا می برد . که در نتیجه از ابتلا به بیماریهایی مانند هموروئید جلوگیری کرده و در افراد مبتلا به درمان آن کمک می کند . از اصلی ترین عوامل ابتلا به هموروئید یبوست می باشد.

-/ پیشنهاد می نمایم که از انواع سوپ های تهیه شده از جو دو سر استفاده فرمائید.

جلوگیری از انواع سرطان :

از خواص مهم جو دو سر، خاصیت ضد سرطانی آن است که به دلیل وجود فیبر زیاد در این غله است. فیبرهای غذایی با سلول های سرطانی مقابله کرده و از فعالیت آنها می کاهند و به بدن کمک می کنند تا با انواع سرطان ها به ویژه سرطان روده بزرگ مقابله کند. همچنین ویتامینها و املاح معدنی موجود در این غله از احتمال ابتلای فرد به انواع سرطان ها به ویژه سرطان های هورمونی از جمله سرطان سینه، تخمدان، آندومتر و پروستات می کاهند. تحقیقات نشان داده است که در زنانی که دارای اختلالات هورمونی بوده اند، مصرف جو دو سر سبب کاهش فعالیت عوامل به وجود آورنده سرطان سینه می شود. همچنین تحقیقات دیگری نشان می دهد که مصرف جو دو سر باعث کاهش عوامل سرطان زایی همچون سرطان های دستگاه گوارش می شود

جو دو سر و کاهش و کنترل وزن :

از آنجا که این غله آب زیادی را به خود جذب می کند، مصرف کم آن باعث پر شدن معده و احساس سیری می شود در نتیجه اشتهای شما نیز تنظیم می گردد و دیرتر احساس گرسنگی خواهید کرد. به عنوان مثال شما جهت تهیه یک شام کامل و کم کالری و در عین حال سبک می توانید با استفاده از 30 گرم جو دو سر پرک و دو لیوان آب به همراه مقداری سبزیجات تازه اعم از جعفری اسفناج و غیره... یک سوپ خوشمزه برای خود تهیه فرمایید.

جلوگیری از بیماری های قلبی عروقی و جو دو سر :

تحقیقات اخیر نشان می دهد که مصرف جو دو سر از ابتلا به بیماریهای قلبی جلوگیری مینماید . جو دو سر حاوی مواد مغذی بسیاری از جمله ویتامین E ، منیزیم و منگنز است که سبب سلامتی قلب می شوند و سیستم ایمنی بدن را افزایش می دهند . همچنین جو دو سر دارای نوع خاصی از آنتی اکسیدان ها به نام " اونانترامید " ها، Avenanthramide ، است که از ابتلا به بیماری های قلبی عروقی جلوگیری می کنند .

جو دو سر به دلیل دارا بودن فیبر زیاد باعث کاستن کلسترول بد خون می شود که از مهمترین عوامل ابتلا فرد به بیماریهای قلبی و گرفتگی رگهای قلب است. همچنین فیبر بالای موجود در این غله باعث کاهش وزن شده که خود بزرگترین عامل سلامت قلب می باشد .

بیماری سلیاک و جو دو سر :

بسته به میزان حساسیت افراد مبتلا به سلیاک ، Celiac Disease ، به گلوتن موجود در انواع گندم و جو و سایر غلات ، مصرف جو دو سر به دلیل دارا بودن میزان بسیار کم گلوتن ، بهترین غله انتخابی برای این دسته از افراد است . اما قبل از مصرف هر گونه غله با پزشک معالج خود مشورت نمایید . زیرا میزان بسیار کم گلوتن نیز در برخی از این بیماران می تواند حساسیت زیادی ایجاد کند.

تقویت سیستم دفاعی بدن با جو دو سر :

فیبر بتا گلوکان موجود در جو دو سر نه تنها از قلب شما محافظت می کند بلکه سیستم دفاعی بدن شما را نیز تقویت می کند . همچنین جو دو سر به کمک به

سلول های خاصی که اولین سلولهای دفاعی بدن هستند باعث می شود تا بافت های عفونی سریعتر شناسایی شده و بهبود یابند .

پوست ، آلرژی و جو دو سر :

انواع ویتامینها ، ایستاسین ، ویتامین E ، کلاژن و آهن موجود در این غله ، مانع پیری و چین و چروک پوست می گردند و از فعالیت رادیکال های آزاد ، جلوگیری کرده و فرایند پیری را به تعویق می اندازند.

ویتامین E موجود در این غله در التیام مشکلات پوستی مفید بوده و سبب شادابی و جوانی پوست می گردد . خمیرها یا ماسکهای حاوی آرد جو دوسر از دیرباز در فرهنگ عامه به عنوان دارویی برای حل مشکلات پوستی اعم از آفتاب سوختگی یا دفع ضایعات پوستی و تنظیم چربی پوست کارایی داشته است و امروزه پزشکان بسته های آرد جو دو سر را برای درمان آگزما و پسوریازیس تجویز می کنند . لذا شما می توانید با تهیه جو دو سر پرک انواع ماسکهای صورت را تهیه نمایید.

کلیه های شما سپر بلای این اشتباهات شما می شوند

کار های زیر می توانند کلیه تان را نا بود کند .

کلیه یکی از قسمت های مهم بدن است که مراقبت از آن ، در درجه اهمیت بسیار بالایی برخوردار است . عاداتهای بدی هستند که می توانند به کلیه تان صدمه وارد کنند . بهتر است برای سالم نگهداشتن کلیه های تان از این کارها دوری کنید.

کاری که کلیه تان را نابود می کند :

کلیه عضوی بسیار سرسخت است و حتی با 20 درصد از توانش می‌تواند همانند یک عضو سالم بدون آنکه علامتی از بیماری نشان دهد کار کند. برخی عادت‌ها برای کلیه‌ها سم است و بهتر است برای کاهش فشار وارده بر کلیه‌ها مراقب این عادت باشیم.

زیاده‌روی در مصرف گوشت قرمز به کلیه تان صدمه می‌زند. مصرف زیاد گوشت و به خصوص گوشت قرمز، به معنی افزایش سموم و ضایعات در خون است. متخصصان توصیه می‌کنند روزانه و برحسب هر کیلو، از مصرف، یک گرم پروتئین بیشتر تجاوز نکنید (یک فرد 60 کیلویی نباید بیش از 60 گرم پروتئین مصرف کند). این ماده غذایی را باید در حد متعادل میل کرد. بررسی‌ها نشان داده رژیم‌های پر پروتئین در درازمدت آسیب‌های غیرقابل جبرانی بر کلیه‌ها دارند.

عدم مصرف کافی مایعات به کلیه تان صدمه می‌دهد :

روزانه کلیه‌ها حجم زیادی از خون را تصفیه می‌کنند و حدود 2 لیتر آب همراه با ضایعات از بدن دفع می‌شود. کم‌آبی وقتی فردی مبتلا به نارسایی کلیه‌ها یا عفونت ادراری است. بسیار خطرناک است. در این شرایط مصرف به اندازه آب می‌تواند به کارکرد مناسب کلیه‌ها کمک کند. در شرایط طبیعی مصرف بیش از 2 لیتر آب در روز فایده‌ای برای کلیه‌ها ندارد، بلکه برعکس کار بیشتری به کلیه‌ها تحمیل کرده و باعث خستگی آنها می‌شود.

مصرف زیاد داروها می‌تواند به کلیه تان صدمه بزند :

مصرف داروهای ضدالتهابی غیر «استرئیدی مانند ایبوپروفن» و داروهایی مانند آسپرین و «پاراستامول» برای طولانی‌مدت می‌تواند برای کلیه‌ها خطرناک باشد. این داروها در درازمدت آبرسانی به سلول‌های کلیوی را کاهش می‌دهند.

عدم توجه به فشارخون و دیابت کلیه تان را نابود می کند .
 افزایش فشارخون و دیابت نوع دو دلیل اصلی نارسایی کلیه هستند . این دو بیماری با آسیب رساندن به عروق و قلب ، آبرسانی به سلول‌های کلیوی را کاهش داده و در نهایت باعث تصلب آن می شوند .
 متخصصان توصیه می کنند برای کنترل این بیماری‌ها دارو مصرف کنید و سالانه با اندازه گیری «کراتینین خون» از سلامت کلیه‌ها مطمئن شوید! فراموش نکنید اضافه وزن و چاقی هم می تواند تاثیر منفی بر کارکرد کلیه‌ها داشته باشد . در مصرف نمک هم حد تعادل را حفظ کنید و بیش از 6 گرم نمک در روز نخورید.

سیگار کشیدن می تواند به کلیه تان صدمه بزند :

فلزات سنگین موجود در سیگار در درازمدت به کلیه‌ها آسیب می رساند . برخی تحقیق‌های علمی به اثبات رسانده احتمال ابتلا به نارسایی کلیه‌ها در سیگاری‌ها 4 برابر بیش از افراد غیرسیگاری است .

منبع :گرد آوری : گروه سبک زندگی سیمرغ

27 خوراکی برای سم زدایی از بدن :

همه مواد غذایی که ما روزانه مصرف می کنیم، سمومی دارند که می توان از طریق مصرف بعضی خوراکی‌ها ، بدن را از این سموم پاکسازی کرد.
 امروزه به دلیل کمبود وقت مردم بیشتر به فست فودها روی می آورند . غذاهای سرخ کردنی و فست فود برای کبد بسیار مضر است . سم‌ها و چربی‌هایی که وارد بدن می شوند به مرور زمان در بدن انباشته شده و موجب بیماری‌های

خطرناک و کشنده‌ای می‌شوند. مواردی از قبیل: مواد افزودنی، شکرهای مصنوعی، لبنیاتی که مواد نگهدارنده دارند، طعم دهنده‌ها، رنگ‌های خوراکی، گلوتن و... همه این‌ها آسیب رسان است.

توصیه می‌شود برای جلوگیری از آسیب کم‌تر سموم وارد شده به بدن از مواد غذایی مفید بیشتر استفاده شود. بدین منظور در این جا 27 ماده غذایی را پیشنهاد می‌کنیم که برای بدن مفید هستند:

آب:

آب مسلماً باعث شسته شدن بسیاری از سموم از دستگاه گوارش است. توصیه پزشکان بر این است که روزانه هشت لیوان آب نوشیده شود. با نوشیدن آب خیلی از سموم از بدن خارج و از جذب آن‌ها جلوگیری می‌شود.

چای سبز:

چای سبز به دلیل آنتی‌اکسیدانی که دارد، یکی از نوشیدنی‌های مفید برای بدن انسان است. توصیه می‌شود روزانه یک لیوان از این دم‌نوش نوشیده شود و از طریق سموم وارد شده، از بدن از بین برود.

سیر و پیاز: سیر و پیاز هر چه تند تر و تیز تر باشد، خاصیت آن بیشتر است

سیر و پیاز تمام باکتری‌های مضر را می‌کشد و همچنین انگل‌های روده، ویروس‌ها، قارچ‌های داخلی بدن و... از بین می‌برد. یک کارایی مهم دیگر سم‌زدایی کبد است. امروزه پزشکان از سیر برای پایین آوردن فشار و تنظیم قند خون استفاده می‌کنند. سیر داروی ضدسرطانی است. همچنین برای پاکسازی مجرای تنفسی، ریه و سینوس، بسیار مفید است.

بلوبری: (از خانواده زغال اخته) - blueberry

این دانه‌های ریز و قرمز سرشار از آنتی‌اکسیدان است. بلوبری سم‌ها را از بدن خارج می‌کند و مانند یک آسپرین طبیعی، عمل می‌کند. بلوبری مانند آنتی‌بیوتیک‌ها وارد بدن شده و تمامی باکتری‌های مضر بدن را از بین می‌برد.

کرانبری: (از خانواده زغال‌اخته) – cranberry

کرانبری‌ها سرشار از آنتی‌بیوتیک و ضد ویروس است، که به کمک آن، باکتری‌ها و ویروس‌های مضر از بدن خارج می‌شوند.

کلم: کلم، ناحیه گوارشی را پاک می‌سازد، کلم‌ها با ایجاد آنزیمی در کبد به طور طبیعی عوامل سرطان‌زا و دیگر سم‌ها را از بدن خارج می‌کنند و احتمال خطر سرطان را پایین می‌آورند.

چغندر: چغندر، ریشه گیاهی است که سرشار از مواد معدنی مفید که به پاکسازی کبد کمک می‌کند. همچنین pH خون را پایدار نگه می‌دارد.

بلغور جو: فیبر بالائی دارد، باعث تمیز شدن سیستم گوارشی، می‌شود.

زنجبیل: ادویه مقوی برای سیستم گوارشی است. ترکیبات و ساختار زنجبیل به گونه‌ای است که به گردش خون کمک می‌کند. ضدالتهاب و برای زخم معده مفید است. دارای آنتی‌اکسیدان می‌باشد، و بهترین گیاهی است که باعث پاکسازی سیستم گوارشی از سموم می‌شود.

مرکبات:

مرکبات دارای ویتامین سی (C) برای سلامتی بسیار مفید هستند. بهترین زمان خوردن میوه مرکبات صبح و با معده خاکی می‌باشد. مرکبات برای ترمیم پوست و کلاژن‌سازی مفید است و همچنین مانع سلولیت‌سازی و انباشته شدن چربی زیر پوست می‌شود.

لیمو: لیموی ترش سرشار از آنتی اکسیدان است. حاوی ویتامین سی (C) و ماده‌ای به نام گلوکوتایون است که این ماده آنزیمی تولید می‌کند که منجر به سم‌زدایی در بدن می‌شود. لیموترش به حفظ تعادل pH بدن کمک می‌کند و برای مبارزه با سرطان، میوه بی‌نظیری است.

گریپ فروت قرمز :

این میوه سرشار از ویتامین C است. دارای ماده مغذی به نام لیکولین؟ که برای رادیکال‌های آزاد و سرطان‌زا ماده مفیدی است.

انبه: فقط یک فنجان کوچک از انبه نیاز روزانه ما را به ویتامین (سی) تأمین می‌کند. این میوه به هضم غذا خیلی کمک می‌کند.

جلبک دریایی :

این سبزی دریایی برای دفع سموم از بدن بسیار مهم است. در دانشگاه مک - گیلدر مونترال، طی تحقیقاتی نشان داده‌اند که مواد حاوی رادیواکتیو که وارد بدن انسان شده، به کمک جلبک‌های دریایی از بدن دفع و خارج می‌شود.

روغن کتان: این دانه‌های شگفت‌انگیز، حاوی اسیدهای چرب و برای بدن ضروری هستند. به ویژه امگا 3 فراوانی در این روغن یافت می‌شود که برای سلامت مغز و سلول‌های بدن لازم است.

کلم پیچ :

کلم پیچ ضدسرطان است و دارای ترکیبات آنتی اکسیدان است که به پاکسازی بدن کمک می‌کند. همچنین اثرات مخرب ناشی از استعمال دخانیات را از بین می‌برد.

آوکادو: ماده فوق‌العاده غذایی که کمک می‌کند بدن تولید گلوکوتایون کند و

کبد چرب را پاکسازی می‌کند.

حبوبات :

فیبر موجود در حبوبات موجب کاهش کلسترل می‌شود . برای تنظیم قند خون هم مفید است.

ماست یونانی : (کفیر) این ماست حاوی پروبیوتیک است که حاوی باکتری‌های مفید و سالم است. این باکتری‌ها موجب تقویت دستگاه گوارش شده و غذا خیلی راحت تر هضم می‌شود.

روغن نارگیل :

روغن نارگیل یک روغن عالی برای پاکسازی بدن از سموم است. روغن نارگیل یک غذای قدرتمند است ، که مستقیماً انرژی لازم را برای کبد فراهم می‌کند.

نعنا : نعنا علاوه بر این که یک خوشبو کننده دهان است ، یک ضد میکروب قوی نیز می‌باشد.

زردچوبه : ادویه مورد علاقه کبد می‌باشد . تمامی آنزیم‌های لازم را برای سم‌زدایی کبد فراهم می‌کند .

زعفران : زعفران دارای ویتامین C ضد میکروبی و خاصیت آنتی اکسیدان دارد.

جعفری : جعفری سبزی است که حاوی ویتامین های مفیدی است . یک ادرار آور طبیعی است که از این طریق سموم را از بدن دفع می‌کنیم.

انار : انار حاوی آنتی اکسیدان فراوان است که برای مقابله با سرطان روده بزرگ بسیار مفید است .

گردو : دارای اسید آمینه فراوان است. برای سم‌زدایی کبد بسیار مفید است.

- /- خوردن یک عدد سیب، بیشتر از خوردن یک فنجان قهوه و کافئین باعث دور شدن خواب آلودگی می شود .
- /- برای جلوگیری از جوانه زدن سیب زمینی باید درون سبد آن یک عدد سیب قرار دهید .
- /- هر چه بیشتر کرفس بخورید کالری بیشتری می سوزانید .
- /- گوزن ها عاشق موز هستند .
- /- برای گرفتن زیادی نمک غذا می توان قطعه ای سیب زمینی میان آن گذاشت و بیست ثانیه صبر کرد تا نمک زیادی را به خود جذب کند .
- /- ملکه میوه ها جوز هندی است .
- /- نصف فنجان انجیر , کلسیم بیشتری از نصف فنجان شیر دارد .
- /- آواکادو چربی بیشتری از سایر میوه ها دارد .
- /- میوه های قرمز قلب شما را قوی نگه می دارد .
- /- ویتامین سی موجود در کیوی دوبرابر پرتغال است .
- /- سیب ها در آب شناورند , چون 25 درصد آن را هوا تشکیل می دهد .
- /- پرتغال ها چشم های شما را سالم نگه می دارند .
- /- میوه های زرد شما را در برابر مریض شدن محافظت می کند .
- /- میوه های سبز به قدرت دندان ها و استخوان های شما کمک می کند .
- /- میوه های آبی و بنفش به حافظه ی شما کمک می کند .
- /- هندوانه شامل 92 درصد آب و حدود 6 درصد قند است .
- /- میوه های خشک کالری بیشتری از میوه های تازه دارند .
- /- موزها زودتر می رسند اگر آن ها را در یک کیسه ی پلاستیکی در کنار یک سیب و گوجه قرار دهید .

- /- کلم ها مقدار آبشان تقریباً برابر هندوانه هاست. هندوانه 92 درصد آب و کلم ها 90 درصد آب و هویج ها 87 درصد آب دارند .
- /- آناناس ها زودتر می رسند اگر آن ها را وارونه روی برگ هایشان قرار دهید
- /- انگورها برخلاف موزها بعد از چیدن نمی رسند .
- /- یک درخت سیب در سال بیش از 400 سیب می آورد .
- /- سبزیجات سبز تیره شامل ویتامین سی بیشتری از سبزیجات سبز روشن هستند .
- /- مایع موجود در نارگیل نارس را می توان به جای پلاسمای خون استفاده کرد
- /- نعنای سسکسه و تنگی نفس را بهبود می بخشد .
- /- درخت خرما ی نر هرگز بار نمی آورد .
- /- انجیر خشک کرده ۶ برابر انجیر تازه مقوی تر است .
- /- موز پرمصرف ترین میوه در کشور امریکا می باشد .
- /- خوردن کاهو مانع ریزش و سفید شدن موها میگردد .
- /- مصرف زغال اخته از تنگی عروق خون جلوگیری میکند .
- /- جهت براق شدن خیار گلخانه ای از روغن مالی استفاده و خیارهای گلخانه ای بدلیل ندیدن نور خورشید سرطان زا و خطرناک اند .
- /- آلو خشک خواص ضد میکروبی دارد و می توان ار آن به عنوان ضد عفونی کننده در غذا استفاده کرد .
- /- مصرف گیاهان سبز از قبیل کلم پیچ ، بروکلی، اسفناج، کاهو و جوانه ها قدرت سیستم گردش خون در بدن را دوچندان می کند .
- /- انگور بعد از پرتقال پرکشت ترین میوه جهان محسوب می شود ؟

* کدام غذا برای کدام عضو؟ *

* گردو، بادام، جو دوسر، روغن زیتون، آواکادو و ماهی سالمون از جمله مواد غذایی مفید برای قلب هستند. در ادامه مطلب لیستی از مواد غذایی مفید برای هر یک از اعضای بدن را برای شما آورده ایم.

* مغز :

کلم بروکلی، گردو، بادام زمینی، بادام، شکلات تلخ، بذر کتان، آلبالو، ماهی سالمون، قهوه، آواکادو، غلات .

* چشم :

* ماهی ساردین، ماهی سالمون، هویج، فلفل دلمه‌ای، کلم بروکلی، کلم بروکسل، اسفناج

* سینه (پستان) :

هندوانه، انگور قرمز، گوجه فرنگی، اسفناج، انواع لوبیا، چای سبز و سیاه، ماهی سالمون، ماهی های پر چرب، کلم بروکلی، گل کلم، کلم بروکسل، کلم و شلغم

* ریه :

کلم بروکلی، ماهی سالمون، ماهی های پرچرب (ساردین، ماهی تن)، گردو، تمشک، لوبیا قرمز و چیتی و سیاه، سیب و آب سیب، آب، قیصی

* **قلب** : گردو، بادام، جو دوسر، روغن زیتون، آواکادو و ماهی سالمون

* حافظه :

ماهی سالمون، شکلات، روغن زیتون، قهوه، سیر، سیب، پیاز، اسفناج

* گوش :

ماهی سالمون، سیر، زردچوبه، زنجفیل

* کلیه :

گل کلم، تمشک، آلبالو، توت فرنگی، قره قاط، گیلاس، انگور قرمز، روغن زیتون، سیر، پیاز، سیب، فلفل دلمه ای قرمز، اسفناج، آب، جعفری، ماهی سالمون، کلم بروکلی

* کبد :

کلم بروکلی، گل کلم، کلم بروکسل، بادام، لوبیا، جو دوسر، آلبالو، چای، سویا، اسفناج، کدو، ماست، لیموترش، سرکه، آرتیشو، سیر، پیاز، لبو، آلو، کشمش، تمشک، شاه توت، پرتقال، گریپ فروت قرمز، طالبی، گلابی، سیب، نعنا کوهی، ماهی سالمون

* پروستات :

کلم بروکلی، گل کلم، کلم بروکسل، کلم، گوجه فرنگی، آب انار، زردچوبه، بذر کتان، ماهی سالمون، چای سبز، بادام برزیلی، سیر، پیازچه

* کاهش دهند قند خون :

نان جو و جوی دو سر، برنج قهوه ای، کلم بروکلی، پیاز، سیر، دارچین، زردچوبه، شنبلیله، لوبیا چیتی، لوبیا سیاه، لوبیا چشم بلبلی، نخود، عدس، اسفناج، کاهو، انواع بادام (به میزان کم)، ماهی سالمون، تخم کدو، بذر کتان، شکلات، چای سبز، مرکبات، آواکادو، آلبالو، گیلاس، سرکه سیب، 7 تا 8 لیوان آب در روز، لبنیات کم چرب قهوه، توت فرنگی، سینه مرغ، گوشت قرمز بدون چربی (توضیح: در بیماری قند از خوردن نان سفید، برنج سفید، سیب زمینی،

نوشابه، قند، شکر، مربا، آب نبات و بطور کلی شیرینی جات باید جدا خودداری شود).

* کاهش دهنده کلسترول بد یا LDL :

ماهی سالمون، ماهی های پرچرب، گردو، بادام، آلو بخارا، جو دوسر، لوبیا چیتی، سیب، گلابی، تمشک، موز، سیر

* افزایش دهنده کلسترول خوب یا HDL :

ماهی سالمون، ماهی های پرچرب، غلات کامل (جو دوسر و جو)، شکلات تلخ، میوه و سبزیجات با برگ سبز، سیر، گردو، بادام، کره بادام زمینی، دانه بذر کتان، لوبیا سویا، آب پرتقال، لوبیا

* پوکی استخوان :

ماهی سالمون، شیر و محصولات لبنی، کلم بروکلی و سبزیجات با برگ سبز، ساردین، بادام، غلات و آب میوه غنی شده با کلسیم

* آنتی اکسیدان ها :

* ماهی سالمون، کلم بروکلی، کلم، گردو، بادام، بادام زمینی، بادام هندی، پسته، فندق، تمشک، شاه توت، قره قاط، آلبالو، توت فرنگی، سیب زمینی، اسفناج، میوه خشک، چغندر، موز، طالبی، مارچوبه، آرتیش

* آلو، چای سبز، لوبیا چیتی و قرمز، کشمش، آب سیب، آب گوجه فرنگی، آب انار، آب گریپ فروت، هویج

* کاهش فشار خون :

کلم بروکلی، سبزیجات با برگ سبز (خصوصاً اسفناج)، ماهی سالمون، ماهی آزاد، ماهی تون، موز، سیر، پیاز، مرکبات (خصوصاً گریپ فروت)، لوبیا (خصوصاً سیاه، سفید، قرمز و چیتی)، سیب زمینی تنوری، انجیر، غلات کامل، سینه یا فیله مرغ، شکلات تلخ 70 درصد، آواکادو، کشمش، آلبالو، تمشک، شاتوت، اخته، خرما، آلو بخارا، هلو، قیصی، پودر کاکائو، لوبیا سویا، تخم آفتابگردان بدون نمک، لبنیات کم چرب، حبوبات، نخود فرنگی، قارچ، سیب، انگور، آب، آب انار

* بازکننده عروق :

گردو، بادام، پسته، شکلات تلخ، غلات کامل، سیب با پوست، گلابی با پوست، انجیر خشک شده، موز، کشمش، تمشک، توت فرنگی، ماهی سالمون، عدس، لپه، لوبیا سیاه

* ضد سرطان ها :

* ماهی سالمون، کلم بروکلی، گل کلم، کلم بروکسل، کلم، هویج، گوجه فرنگی، زردچوبه، فلفل تند، انجیر، بذرکتان، سیر، پیاز، پرتقال، لیمو، بادامها، تمشک، انگور قرمز و سیاه، گریپ فروت، چای سبز، انواع میوهها، انواع سبزیجات، رزماری .
منبع : زندگی آنلاین .

با آب روی ماست چه کار کنیم ؟

با اینکه شاید برای بعضی از ما این مایع ناخوشایند باشد ولی باید یک قاشق به دست بگیریم و این مایع را در ماست میکس کنیم، به دنبال دلیل این کار هستید ؟ این مایع به نام « وی » شناخته می شود . با وجود اینکه عمدتاً شامل آب است، « وی » مقداری پروتئین، پتاسیم و کلسیم نیز دارد. میکس کردن وی با

ماست نه تنها خاصیت مواد مغذی ماست را بالا می برد بلکه ماست را به شکلی خامه ای در می آورد.

اگر اصلا دوست ندارید «وی» را ببینید و سپس هم بزیند می توانید این کار را بکنید : درست مانند آبمیوه که قبل از باز کردنش آن را تکان می دهید ماست را نیز قبل از اینکه درش را باز کنید تکان دهید. حالا وقتی ماست را باز می کنید عملیات میکس انجام شده. منبع : دکتر کرمانی .

حقایق افسانه‌های رایج درباره رژیم‌های غذایی

* آیا ماکارونی چاق‌کننده است ؟ آیا هرچه بیشتر ویتامین به بدن برسد باز هم کم است ؟ تحقیقات نشان می‌دهند که افسانه‌های ناصحیح و راست و دروغ های بسیاری در باره رژیم‌های غذایی موجودند که در ادامه به بعضی از آنها اشاره شده است .

* **افسانه اول :** نخستین افسانه این است که ماکارونی سبب چاقی می‌شود. تنها در صورتی این افسانه صحیح خواهد بود که در خوردن ماکارونی، چون خوراک‌های دیگر، زیاده‌روی شود . آنچه چاق‌کننده است سس‌ها یا لایه‌های پنیر همراه ماکارونی است که کالری بسیاری دارند.

* **افسانه دوم :** این افسانه می‌گوید سالاد سبز حاوی مقدار زیادی ویتامین است . این تصور اشتباه است ، زیرا مثلا یک برگ کاهو از ۹۵ درصد آب تشکیل شده است و مواد مغذی فراوانی در آن یافت نمی‌شود .

* **افسانه سوم** : افسانه سوم با برطرف شدن اسهال از طریق نوشیدن کوکاکولا در ارتباط است . قند و کافئین موجود در کولا حتی به افزایش اسهال می‌انجامد . این "داروی خانگی" نامناسب را باید بخصوص در ارتباط با کودکان کنار گذاشت .

* **افسانه چهارم** : گریپ فروت با داروهای مختلف سازگاری ندارد . این امر صحیح است . مواد تشکیل دهنده در گریپ فروت سبب می‌شوند دفع برخی داروها با تاخیر بسیاری انجام شوند . در چنین شرایطی سطح دارو در خون بیش از حد لازم افزایش می‌یابد و می‌تواند به عوارض جانبی خطرناکی منجر شود .

* **افسانه پنجم** : این افسانه می‌گوید مواد بدون قند کالری ندارند . این امر اشتباه است ، زیرا جایگزین‌های قندی نیز دارای کالری هستند . یک بسته ۱۵ گرمی شامل ۱۰ آدامس بدون قند ، حدود ۲۲ کیلوکالری دارد. یک بسته ۱۵ گرمی شامل ۱۰ آدامس به همراه قند اما بیش از دوبرابر، حدود ۴۵ کیلوکالری دارد .

* **افسانه ششم** : مواد کم‌چرب ، کم‌کالری هستند . این تصور نیز نادرست است ، زیرا بسیاری از مواد کم چرب دارای قند بسیار یا دیگر کربوهیدرات‌ها هستند . این مواد در بعضی موارد حتی بیشتر از مواد چرب کالری دارند.

افسانه هفتم : مرکبات حاوی ویتامین C بسیاری هستند . این ادعا اشتباه است. البته درست است که پرتقال و لیمو دارای ویتامین C هستند ، اما میزان ویتامین C در فلفل و جعفری بسیار بیشتر از این میوه‌ها است .

افسانه هشتم: نمک فشار خون را افزایش می‌دهد. این ادعا تنها تا حدودی درست است. در هر سه مورد افزایش فشار خون، یک مورد در مورد کسانی بوده که نمک بیش از اندازه در مواد خوراکی‌شان وجود داشته است. مسلم این امر است که بیماران فشار خونی با نخوردن نمک این فاکتور احتمالی، بالا بردن فشار خون را حذف می‌کنند.

افسانه نهم: اسفناج را نباید دوباره گرم کرد. این ادعایی اشتباه است. گرچه اسفناج حاوی نیترات است که به مواد مضر تبدیل می‌شود، اما اگر اسفناج پس از آماده‌سازی در یخچال قرار گیرد و یک روز بعد استفاده شود، هیچ اشکالی بوجود نمی‌آورد. البته گفته می‌شود نوزادان و کودکان بهتر است از اسفناج مانده استفاده نکنند.

افسانه دهم: زنان باردار باید به اندازه دونفر غذا بخورند. این ادعا نیز اشتباه است. نیاز به انرژی در یک زن باردار در چهارماهگی کمی بیشتر از یک زن غیرحامله یعنی حدود ۲۵۰ کیلوکالری بیشتر، در روز است. ۲۵۰ کیلوکالری حدود یک لقمه نان و پنیر است.

افسانه یازدهم: افسانه یازدهم می‌گوید اسفناج باعث قدرت می‌شود، زیرا آهن فراوانی دارد. باید گفت که آهن اسفناج به هیچ‌وجه زیاد نیست و بدن انسان می‌تواند آهن مورد نیاز خود را خیلی بهتر از منابع حیوانی تا منابع گیاهی به دست آورد؛ منابعی چون محصولات گوشتی.

افسانه دوازدهم: هرچه بیشتر ویتامین به بدن انسان برسد بهتر است. این ادعا اشتباه است، زیرا دریافت بیش از حد ویتامین‌هایی چون 6B، A یا E

از طریق مکمل‌های غذایی می‌توانند برخی عوارض جانبی ناخواسته برای بدن بوجود آورند.

افسانه سیزدهم: افرادی که شب غذا می‌خورند چاق می‌شوند. این ادعا نیز اشتباه است. موضوع اصلی زمان غذا خوردن نیست، بلکه میزان انرژی‌ای است که به بدن می‌رسد. کسی که کالری بیش از حد مصرف، به بدن خود می‌رساند، چاق می‌شود، چه صبح، چه نیمروز یا شب.

افسانه چهاردهم: اشتباه است که می‌گویند خوراکی‌های قارچی را نباید دوباره گرم کرد. اگر خوراکی‌های قارچی به سرعت سرد شوند، می‌توان آنها را بدون نگرانی گرم و صرف کرد. البته باید آنها را قبل از خوردن خوب گرم کرد.

افسانه پانزدهم: مصرف نوشیدنی‌های الکلی سبب خواب راحت می‌شود. این تصویری اشتباه است. اگرچه یک لیوان آبجو یا یک گیللاس شراب کمی خواب‌آور هستند، اما با خوردن مشروبات الکلی، بطورکلی کیفیت خواب بدتر می‌شود.. منبع گروه اینترنتی: پرشین استار.

آرسنیک داخل آب شیر :

به گزارش سازمان بهداشت جهانی، آرسنیک به طور طبیعی در آب‌های زیرزمینی برخی کشورها وجود دارد. قرار گرفتن زیاد و افراطی در معرض این ماده باعث بروز سرطان‌ها، بیماری‌های قلبی عروقی و بیماری‌های پوستی می‌شود. به گفته سازمان بهداشت جهانی، میزان بالای آرسنیک در نوشیدنی‌هاگاهی در آب شرب، تهدیدی جدی برای سلامت عمومی است. اینجاسکه نقش مسئولین زیربط هر کشوری در جهت مقابله با این عوامل پررنگ میشود



برای پخت، اول آب را در ظرف جوش بیاورید، بعد سیب زمینی را در آن بیاندازید

دارای منیزیم و پتاسیم داروی مقوی قلب و کلیه

سرشار از ویتامین B6 و تقویت کننده قلب

ساقه و برگهای سیب زمینی حاوی سمی بنام سولائین است

سیب زمینی در اثر ماندن در انبار یا پخت ناصحیح، ویتامین C را از دست میدهد

سیب زمینی پخته شده یا کباب شده با پوست، بیشترین مقدار ویتامینها را داراست

Potato

سیب زمینی

@khasiyatha

www.iransun.net






آلو در معالجه کم خونی،
ضعف و ناتوانی و خستگی
جسمی مفید است

آلوی سیاه برای درمان
خارش بدن موثر است

ضد تب است و
حالت تهوع را از
بین میبرد

آلو تقویت کننده و
تنظیم کننده دستگاه
هاضمه است و
سرشار از ویتامین
A و C است

آلو سیاه در درمان
بواسیر و یبوست
موثر است

Black Plum

آلو سیاه

@khasiyatha

www.iransun.net



آلو در معالجه کم خونی،
ضعف و ناتوانی و خستگی
جسمی مفید است

آلوی سیاه برای درمان
خارش بدن موثر است

ضد تب است و
حالت تهوع را از
بین میبرد

آلو تقویت کننده و
تنظیم کننده دستگاه
هاضمه است و
سرشار از ویتامین
A و C است

آلو سیاه در درمان
بواسیر و یبوست
موثر است

Black Plum

آلو سیاه

@khasiyatha

www.iransun.net



نارگیل به دلیل داشتن چربی زیاد و مواد مغذی چاق کننده است و شیرش ملین است

روغن نارگیل باعث کاهش چین و چروک پوست میشود

روغن نارگیل برای تقویت مو به کار میرود

نارگیل بیوست و هر نوع گاز ایجاد شده در معده را دفع میکند و برای برطرف کردن بواسیر مفید است

برای رفع بوی بد دهان نارگیل را بجوید و شیرش ضد اسهال است

Coconut

نارگیل

@khasiyatha

www.iransun.net

خوردن انبه، سردرد، تنگی نفس و سرفه را از بین میبرد

انبه بوی بد بدن را از بین میبرد و ادرار آور است

مخلوط شیر و انبه به افزایش وزن بدن کمک میکند

رنگ صورت را درخشان میکند

کمک به حذف ضایعات روده بزرگ و درمان اسهال است

انبه تب را پائین می آورد و برای درمان بواسیر مفید است

Mango

انبه

www.iransun.net

@khasiyatha






مصرف بالای پودر کاکائو
خالص عاری از شکر خطر بروز
دیابت نوع 2 را کاهش میدهد

علائم قبل از قاعدگی
را تسکین میدهد

از پوسیدگی دندان
جلوگیری میکند

شکر و روغن خواص
آنتی اکسیدانی
کاکائوی خالص را
از بین میبرد

روند سخت
شدن عروق در
افراد سیگاری را
کند میکند

Cocoa

کاکائو

@khasiyatha

www.iransun.net

مصرف زیاد عناب برای افرادی که دچار غلظت خون هستند توصیه نمیشود

عناب خشک رسیده به عنوان ملین عمل میکند و پوست را روشن میکند

عصاره آن برای درمان گلودرد به کار میرود

میوه عناب خون را تصفیه و سموم را از سیستم بدن دفع میکند و باعث کاهش دردهای رماتیسمی میشود

احساس آرامش میدهد و به جلوگیری از سرطان کمک میکند

Jujube
عناب

www.iransun.net

@khasiyatha






مصرف زیاد زردآلو برای بیماران با سابقه سنگ کلیه میتواند مضر باشد

کمک به هضم غذا، رفع یبوست، بواسیر و بوی بد دهان است

سرشار از ویتامینهای A و C

کالری موجود در زردآلو خشک چند برابر تازه آن است

ویتامین B¹⁷ هسته زردآلو برای معالجه و پیشگیری از سرطان مفید است

ویتامین A زردآلو بینایی را تقویت و از آب مروارید جلوگیری میکند

Apricots

زردآلو

@khasiyatha

www.iransun.net

گرفتگی رگها را باز میکند و
خطر ابتلا به سکته قلبی را
کاهش میدهد

دارای ویتامینهای
گروه بی و سرشار
از ویتامینهای A و C

بادمجان حاوی
فیبر بالایی است از
این رو برای درمان
یبوست و کاهش
کلسترول مفید است

بادمجان آهن دارد،
اگر کم خونی
دارید بادمجان هم
بخورید

بادمجان برای کاهش
فشار خون بسیار
سودمند است

Aubergine

بادمجان

www.iransun.net

@khasiyatha






از سفید شدن
مو جلوگیری میکند

جوانی را
حفظ میکند

کلسترول بد خون را کاهش
میدهد و از بیماریهای قلبی
پیشگیری میکند

سرشار از
ویتامین B است

نان جو برخلاف نان
گندم باعث لاغری
میشود و دارای
کلسیم است

در تقویت
میکروبهای مفید
روده ها موثر
میباشد

Oat Bread

نان جو

@khasiyatha

www.iransun.net

مصرف ریواس برای مبتلایان به سنگ کلیه و ناراحتی های مثانه خطرناک است

متعادل کننده عملکرد روده ها (درمان یبوست و اسهال)

به تنظیم جذب چربی از روده کمک میکند و برای افزایش اشتها و یبوست مفید است

مقوی قلب و اعصاب و بهبود عملکرد معده است

Rhubarb

ریواس

@khasiyatha

www.iransun.net




پایان . آذر ماه 1394

سایت اینترنتی www.safavi-art.com دانلود , رایگان .