



خواص گیاهان

۴ خاصیت دمنوش کرفس

دمنوش کرفس خواص زیادی دارد از درمان گرفتگی صدا تا تقویت معده

① ۳۰۰ گرم برگ آن را در یک لیتر آب بجوشانید و سپس با شیر مخلوط کنید و از آن برای درمان بیماری و گرفتگی صدا استفاده کنید.

② ۱۰ گرم تخم کرفس را در ۳۰۰ سی سی آب جوش دم کنید و روزی سه فنجان از آن را برای ضد عفونی مجاری ادرار بنوشید.

③ برای از بین بردن سنگ کلیه و مثانه، روزی سه لیوان آب کرفس همراه مرزه میل کنید.

④ برای تقویت معده، ۵ گرم تخم کرفس را در ۱۵۰ سی سی آب جوش دم و یک فنجان بعد از غذا میل کنید.

● ارزش غذایی کرفس در هر ۱۰۰ گرم

انرژی ۱۲ کیلو کالری

کربوهیدرات ۹۷/۲ گرم

قند ۴/۱ گرم

چربی ۱۷/۰ گرم

پروتئین ۶۹/۰ گرم

آب ۹۵ گرم

ویتامین ۲۲ میکروگرم

ویتامین B1-۰/۲۱ میلی گرم

ویتامین B2-۰/۵۷ میلی گرم

ویتامین ث- ۱۰۰ میلی گرم

اسید فولیک ۳۶ میلی گرم

دانستنی ها

عامل موثر در بروز بیماری های خودایمنی

نتایج یک بررسی نشان می دهد که وجود باکتری ناسالم در دهان با بروز بیماری های خودایمنی ارتباط دارد. به نقل از ایسنا، متخصصان در این مطالعه معتقدند که صحیح مسواک زدن علاوه بر آن که بوی بد دهان را از بین می برد می تواند از خطر ابتلا به بیماری آرتریت روماتوئید بکاهد. بروز بیماری های خودایمنی که موجب ورم و درد مفاصل می شود، ممکن است با باکتری های ناسالم موجود در دهان در ارتباط باشد. در مبتلایان به آرتریت روماتوئید و افرادی که در معرض خطر ابتلا به این بیماری قرار داشتند، میزان بیشتری از دئوع باکتری از جمله یک باکتری شناخته شده در ایجاد التهاب مزمن در بدن وجود داشته است. رعایت بهداشت دهان و دندان می تواند از تجمع باکتری های مضر جلوگیری کند و خطر ابتلا به این بیماری ها را کاهش دهد.

داده تصویری

# آیا مکمل غذایی جایگزین مناسبی برای غذاست؟

مکمل های غذایی کمبودهای موجود در رژیم غذایی را برطرف می کند

اما بدون شک نمی تواند جایگزین مواد مغذی موجود در غذا شود

پزشکی

اکرم فریدون مقدم | مترجم

غذای تازه ای که می خورید سرشار از مواد مغذی است که در حفظ سلامت بدن نقش بسیار ضروری دارد. این مواد مغذی شامل منیزیم، کلسیم، ویتامین های A، B، D

مکمل های غذایی می تواند جایگزین غذا شود اما یک

سری معایبی هم دارد به عنوان مثال مصرف زیاد آن

برای بدن بسیار مضر و خطرناک است. از دیگر معایب

این مکمل ها این است که برای تهیه آن نیاز به پرداخت

هزینه بالایی است همچنین باید به نام کارخانه و تاریخ

تولید آن توجه کرد و از استاندارد بودن آن مطمئن شد.

دیگر این که چشیدن طعم و مزه غذا و لذت بردن از

خوردن آن قابل قیاس با مصرف مکمل ها نیست.

بهترین پیشنهاد

بهتر است یک برنامه غذایی سالم داشته باشید که مواد

مغذی و ویتامین های بدن را تامین کند و نیاز به مصرف

مکمل غذایی نداشته باشید و اگر هم شرایط بدن تان

طوری است که مواد مغذی کمتری جذب می کند و نیاز به

مکمل غذایی دارید باید به میزان مصرف این مکمل ها

متناسب با سن و شرایط جسمانی تان توجه داشته باشید و

بهبتر است قبل از استفاده از مکمل ها با پزشک مشورت کنید.

● چه کسانی به مکمل های غذایی نیاز دارند؟

برخی افراد ممکن است به دلیل مشکلات و شرایط

متفاوت نیاز به مصرف مکمل های مختلفی داشته

باشند. دیوید گاروتو (David Groto)، سخنگوی

انجمن رژیم غذایی آمریکا معتقد است: در صورت

افت بدن در اثر رژیم غذایی نامناسب یا محدود، مکمل

غذایی می تواند کمک کننده باشد، اما در نهایت، حتی

یک سری ویتامین، مواد معدنی یا دیگر مکمل های

غذایی هرگز نمی تواند جای تغذیه سالم را بگیرد. در

واقع مواد غذایی ترکیبات پیچیده ای هستند که نه تنها

شامل انواع ویتامین ها، مواد معدنی، فیبر ها و مواد مغذی

(کربوهیدرات ها، چربی ها و پروتئین ها) و مواد شیمیایی

گیاهی هستند؛ بلکه دارای موادی مغذی و طبیعی

هستند که علم تاکنون موفق به شناسایی بسیاری از



C، مواد معدنی، آنتی اکسیدان و دیگر ویتامین هاست. اما بسیاری از

افراد با وجود داشتن برنامه غذایی سالم، با کمبود برخی ویتامین ها

مواجه اند. هرچه سن فرد بالاتر می رود، توانایی جذب مواد مغذی از

طریق غذا کاهش می یابد و به ناچار افراد سالمند مجبورند از مکمل های

غذایی استفاده کنند. ادامه مطلب را در این زمینه مطالعه کنید :

آن ها نشده است. بنابراین حفظ یک رژیم غذایی سالم

مزایایی برای بدن دارد که هیچ ماده دیگری آن را برآورده

نمی کند. با این حال برخی افراد ممکن است به دلیل

مشکلات و شرایط متفاوت نیاز به مصرف مکمل های

مختلفی داشته باشند. افرادی مانند:

✓ زنان باردار

✓ مادران شیرده

✓ گیاه خواران سخت و سخت

✓ افرادی که بدن آن ها برخی مواد غذایی را نمی تواند

تحمل کند یا به آن ها آلرژی دارد

✓ افراد مسن

✓ کسانی که با بیماری های کلیوی، قلبی و عروقی،

استخوانی و سرطانی دست و پنجه نرم می کنند

در ادامه جدول برخی مواد مغذی موجود در منابع

غذایی اشاره می کنیم:

منبع غذایی	کارکرد	مواد مغذی
گوشت گاو، بوقلمون، ماهی، تخم آفتاب گردان، اسفناج، سبزیجات برگ دار، تخم مرغ	سوخت و ساز کربوهیدرات و چربی	ویتامین B
جگر گاو، ماهی سالمون، ساردین، تخم مرغ	جذب کلسیم، جلوگیری از پوکی استخوان	ویتامین D
جگر گوسفند، گوشت، اسفناج، نخود، لوبیا، عدس، کنجد	انتقال اکسیژن به سلول های بدن و محافظت از عملکرد سیستم ایمنی بدن	آهن
غلات، حبوبات، سبزیجات برگ دار، کلم	تولید انرژی در بدن و تحکیم استخوان ها	منیزیم
لبنیات، ماهی، کشک	رشد استخوان ها	کلسیم
پرتقال، بروکلی، فلفل دلمه ای، گوجه فرنگی	تقویت سیستم ایمنی بدن و محافظت در مقابل عفونت	ویتامین C

منبع: health.harvard.edu

آشپزی هنر

غذای اصلی

## همبرگر خانگی، با پیاز کاراملی



مواد لازم برای ۵ تا ۶ نفر

● گوشت چرخ کرده گوساله - ۶۰۰ گرم

● تخم مرغ - یک عدد

● پیاز ریز خرد شده - نصف لیوان

● پودر نان خشک - یک چهارم لیوان

● سیر - یک یا دو حبه رنده شده

● نمک - نصف قاشق چای خوری

● فلفل قرمز - نصف قاشق چای خوری

● نان باگت گرد - ۴ عدد

● گوجه فرنگی - به مقدار دلخواه

● برگ کاهو - به مقدار دلخواه

● سس مایونز - یک چهارم لیوان

● سس کچاپ - یک چهارم لیوان

● پیاز قرمز - ۴ برش نازک

۱- ابتدا گوشت چرخ کرده را خوب ورز دهید.

۲- در یک کاسه بزرگ گوشت چرخ کرده،

تخم مرغ، پیاز رنده شده و آب گرفته شده یا

خیلی ریز خرد شده، ادویه مخصوص همبرگر

شامل پودر نان خشک، سیر، نمک و فلفل را با

هم مخلوط کنید و ورز دهید تا تمام مواد با هم

یکی شود و یک مایه یکدست به دست بیاید.

۳- اجازه دهید مایه گوشت چند دقیقه

استراحت کند. ۴- مایه همبرگر را به شش

قسمت مساوی تقسیم و هر کدام را به صورت گرد

پهن کنید. ۵- یک تابه گریل یا دستگاه گریل را

گرم و همبرگرها را روی شعله خیلی ملایم گریل

کنید. ۶- برای گریل شدن هر دو طرف گوشت

در مجموع ۸ تا ۷ دقیقه زمان کافی است. دو

طرف نان را هم می توانید گریل کنید. ۷- هر

نکته

این ساندویچ را با پیاز کاراملی می خورند.

برای درست کردن پیاز کاراملی، یک عدد

پیاز را حلقه کنید و در مقداری کره با حرارت

خیلی ملایم به مدت نیم ساعت تفت دهید. در

لحظات آخر مقداری شکر روی پیازها بریزید.

بهبتر است سس مایونز این ساندویچ را هم

خانگی تهیه کنید.

تغذیه

خواص زنجبیل برای زنان

مهسا کسنوی

خبرنگار

بانوان

زنجبیل از آن ادویه هایی است که شما

می توانید آن را هم به صورت تازه و هم به صورت پودر

شده استفاده کنید. زنجبیل را به صورت دمنوش و

ترکیبی یا به صورت طعم دهنده در غذا هم می توان

استفاده کرد. طعم قوی زنجبیل برای اغلب خانم ها

متفاوت و لذت بخش است اما اگر خواص زنجبیل را

هم بشناسند بی شک بیشتر عاشق آن خواهند شد.

● رشد مو

زنجبیل آنتی اکسیدان دارد و به همین دلیل یکی

از مهم ترین اجزای محصولات تجاری مربوط به

مواست. اگر شما مقدار ی زنجبیل را رنده و با آب

ترکیب کنید و به کف سرتان اسپری کنید علاوه

بر از بین بردن شوره، به دلیل سرعت بخشیدن به

گردش خون در فولیکول های مو، باعث رشد بیشتر

موهای شما می شود.

● کاهش درد های قاعدگی

نوشیدن دمنوش زنجبیل بهترین انتخاب

برای روزهای اول قاعدگی است. برای

تهیه این دمنوش کافی است يك قاشق

چای خوری زنجبیل رنده شده را در يك لیوان

آب بجوشانید و آن را صاف و میل کنید.

به دلیل این که زنجبیل طعم قوی دارد، می توانید

يك قاشق چای خوری عسل یا یک قطعه کوچک نبات

به آن اضافه کنید. بر اساس بررسی های صورت

گرفته، زنجبیل در بهبود درد دیسمنوره (قاعدگی

در دناک) مانند ایپروپروفن عمل می کند و درد شما

را تسکین می بخشد.

● لا یبردار پوست

زنجبیل را می توانید به عنوان یک اسکراب طبیعی

در خانه استفاده کنید و از شر پوست های مرده

سطح بدن تان خلاص شوید. برای این کار کافی

است زنجبیل را با عسل ترکیب کنید و آن را روی

سطح پوست بمالید.

● کاهش وزن

زنجبیل سوخت و ساز یا متابولیسم بدن را بالا

می برد و باعث می شود شما کالری سوزی بالایی

داشته باشید. به همین دلیل است که مربی های

ورزش توصیه می کنند، زنجبیل را به صورت

دردناک (آب طعم دار) در بین ورزش یا به شکل

ادویه در غذا و حتی به عنوان طعم دهنده با چای

میل کنید.

بیشتر بدانیم

### علامت کبد چرب در پاها

پاها، سرنخ های بسیاری در باره سلامت فرد می دهد

و می تواند خطر ابتلا به یک بیماری جدی کبدی را

نشان دهد. قبل از پیشرفت بیماری، پاها اغلب سرنخ و

نشانه هایی از این که کبد شما به درستی کار نمی کند،

ارائه می دهد. سه علامت روی پاها وجود دارد که هشدار

می دهد فرد در معرض ابتلا به کبد چرب قرار دارد.

● لکه قرمز و قهوه ای در قسمت پایینی پا

دکتر اریک برگ پزشک روسی توضیح می دهد: «ظاهر

پا نشانه های زیادی از سلامت عمومی فرد را نشان

می دهد، زیرا قلب باید خون را از طریق سیستم عروقی

به پایین پا و از آن جابه رگ های خون پمپاژ کند. اغلب اگر

در کبد مشکلی وجود داشته باشد، رگ های خونی دچار

مشکل خواهد شد و فرد لکه های کوچک قرمز و قهوه ای

را در قسمت پایین ساق پای خود مشاهده خواهد کرد

و این نشانه گردش خون ضعیف و مشکل کبدی است.

● پاشنه ترک خورده

ترک خوردگی پاشنه پا نشانه کمبود ویتامین B3

یا کمبود اسیدهای چرب امگا ۳ بوده و یکی از

عملکردهای کبد تولید نشاط و کمک به شما در جذب

این اسیدهای چرب است، بنابراین ترک خوردگی

پاشنه پای می تواند نشان دهنده مشکل در کبد شما باشد.

● خارش در پایین پا

نشانه سوم، خارش پوست و معمولاً در پایین پا دیده

می شود. این علامت، نشان دهنده ذخیره مایعات در

کبد است و همچنین می تواند نشانه تجمع هیستامین

باشد که هشدار دهنده وجود مشکلی در کبد است.

این مطالعه نشان داد که خارش یکی از علایمی است

که بیماران مبتلا به بیماری مزمن کبد چرب تجربه

می کنند.

شماره پیامک زندگی سالم

۲۰۰۹۹۹