

مصرف چربی امگا ۳ به درمان اختلالات قلبی و عروقی کمک شایانی می کند. پیام فرحبخش متخصص تغذیه در گفت و گو با باشگاه خبرنگاران افزود: علاوه بر منابع دریایی که سرشار از امگا ۳ است، این اسید چرب در مواد غذایی مانند گردو، کلزا و کانولا یافت می شود ولی این محصولات ارزش تغذیه ای کمتری از منابع دریایی دارد.نسبت چربی امگا ۳ به امگا ۶ از ۱ به ۲ تا ۱ به ۳ متغیر است. برای بهره گیری از خواص این اسید چرب، رعایت این نسبت در رژیم غذایی ضروری است.

فواید بی شمار پونه کوهی



طب سنتی

درمان های خانگی ورم معده

برای درمان ورم و درد معده می توانید از طب گیاهی کمک بگیرید.

به گزارش باشگاه خبرنگاران، ورم معده یا همان گاستریت می تواند بسیار آزار دهنده باشد و به بستری شدن و عقب ماندن فرد از فعالیت های روزانه منجر شود؛ این در حالی است که برخی راه های درمانی خانگی و نیز رعایت رژیم غذایی می تواند از عود این مشکل در افراد جلوگیری کند. مصرف برخی خوراکی ها از جمله قهوه، چای، آب لیمو یا معده خالی و نیز غذاهای بسیار گرم و داغ می تواند باعث بروز ورم معده در افراد شود. هنگام بروز ورم معده

مشکلاتی از جمله سوزش، درد و گاهی حتی خونریزی معده رخ می دهد که در طولانی مدت به زخم معده منجر می شود.

علایم حاد ورم معده عبارت است از: عدم احساس گرسنگی، استفراغ، وجود خون در استفراغ یا مدفوع، سوزش معده، احساس درد، کم خونی و کاهش سطح گلبول های قرمز و هموگلوبین. برای درمان این مشکل می توان از خوراکی هایی همچون عسل استفاده کرد، برای این کار دو قاشق غذاخوری عسل را به آب گرم اضافه کنید و هر روز قبل از وعده صبحانه به صورت ناشتا

کباب لبنانی باسس

آشپزی من



مواد لازم

بلغور گندم - نصف پیمانه
گوشت چرخ کرده - یک کیلو گرم
پیاز خرد شده - نصف پیاز
زیره - نصف قاشق مرباخوری
ماست چکیده - یک قاشق غذاخوری
روغن برای سرخ کردن
مواد داخل کباب:
روغن زیتون - یک قاشق غذاخوری
پیاز ریز خرد شده - یک عدد کوچک
دانه کاج خرد شده - ۲ قاشق غذاخوری
سیر له شده - یک حبه
فلفل قرمز، فلفل سیاه و پودر دارچین - از هر یک مقدار کمی
کشمش پلویی خرد شده - یک قاشق غذاخوری
نمک - به اندازه کافی
برگ گشنیز خرد شده - یک قاشق غذاخوری
موادسس تاهینی:
تاهینی (ارده) - ۴ قاشق مرباخوری
ماست چکیده - ۴ قاشق مرباخوری
آلیمو- کمی
روغن زیتون - ۴ قاشق غذاخوری
آب - ۳ قاشق غذاخوری
سیر له شده - یک حبه بزرگ

طرز تهیه

*به بلغور گندم نصف پیمانه آب جوش اضافه کنید و روی آن را بپوشانید.
*برای تهیه مواد داخل کباب، پیاز را در روغن تفت دهید، دانه کاج را اضافه کنید، سپس سیر، گشنیز، کشمش و نصف گوشت چرخ کرده را اضافه کنید و تفت دهید. ادویه را اضافه کنید،
*زیر مواد را خاموش و گشنیز را به آن اضافه کنید.
*بلغور گندم را آبخش کنید و کنار بگذارید.
*در غذاساز، گوشت باقی مانده، پیاز و ادویه ذکر شده را مخلوط کنید.
مواد را به بلغور اضافه کنید و با دست ورز دهید و ماست چکیده را نیز اضافه کنید.
*مقداری از مواد بلغور را به دست بگیرید، کمی صاف کنید و مقداری از مواد داخل را که تهیه کرده اید، داخل آن بریزید و کباب را ببندید. با بقیه مواد هم این کار را انجام دهید و به مدت ۳۰ دقیقه در یخچال بگذارید.
*کباب ها را سرخ کنید.
*تمامی مواد سس را با هم مخلوط و با کباب سرو کنید.

سلامت



"تب" رایج ترین علامت عفونت های باکتریایی است که افزایش دمای بدن و سردرد را به همراه دارد. معمولاً استراحت و نوشیدن مایعات کافی بهترین توصیه درمانی است اما مصرف بعضی از گیاهان نیز در کاهش تب موثر است.



درمان های طبیعی کاهش تب

**بهترین دمنوش های گیاهی

مصرف دمنوش ها علاوه بر تامین آب مورد نیاز بدن در زمان تب، باعث مقابله بهتر با عوامل بیماری زا می شود. آویشن یکی از گیاهان عالی است که خاصیت ضد میکروبی دارد. گل های زیرفون تعریق را افزایش می دهد که این امر به کاهش دمای بدن کمک می کند. خاصیت ضد باکتریایی گل های بابونه نیز خواب بهتری را برای بیمار به ارمغان می آورد. اما برای تهیه دمنوش عالی، حدود ۱۰ گرم از هر گیاه را در یک فنجان آب جوش بریزید و بگذارید ۵ دقیقه دم بکشد. ۳ تا ۵ فنجان از این دمنوش گرم را در روز بنوشید. اگر فقط یکی از این گیاهان را در اختیار دارید، می توانید ۲۰ تا ۳۰ گرم از آن را در یک فنجان آب دم کنید. همچنین اضافه کردن کمی زنجبیل تازه به دمنوش نیز توصیه می شود. زنجبیل خواص تب بر دارد و عملکرد ضد تب و قدرت دفاعی بدن را تقویت می کند.

**روش های ساده برای خنک کردن بدن

در زمان تب به هیچ وجه لباس زیاد به تن فرد نپوشانید زیرا دمای بدن را بالا می برد. همچنین روی صورت و گردن و نزدیک قسمت های تنظیم دمای



پرسش و پاسخ

تجویز داروها، تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سوالات مصرف گیاهی توصیه می شود، پس از مشورت با متخصص طب اسلامی و سنتی مصرف شود. دکتر سیدسعید اسماعیلی پزشک و محقق طب اسلامی



پسر ۱۲ ساله ام هر از گاهی دچار دل درد می شد. پزشک بیماری او را ورم مزمن پانکراس تشخیص داد. توصیه شما در این باره چیست؟ چه داروهای

گیاهی مناسبی است؟

برای افرادی که مشکلات گوارشی دارند اصلاح وضعیت تغذیه حرف اول را می زند. در کودکان و نوجوانان معمولاً به دلیل این که از خوراکی های غیر مجاز بیشتر استفاده می کنند - به عنوان مثال بیشتر فست فود مصرف می کنند - مشکلات بیشتر است. بنابراین از این نوع غذاها باید پرهیز کرد. نکته دیگر این است که کودکان و نوجوانان باید عادت کنند غذا را خوب بجوند و همراه غذا نوشیدنی مصرف نکنند. همچنین استفاده از دمنوش های گیاهی که به هضم غذا کمک می کند مانند دمنوش زیره، نعناع و آویشن مفید است و می توان بعد از غذا میل کرد. با این شیوه فرد مشکلات کمتری در ناحیه معده و روده احساس خواهد کرد. استفاده از بادکش در ناحیه شکم مفید است. همین طور مالیدن روغن های گرم مانند روغن سیاه دانه و بابونه را توصیه می کنم. اگر فرزندتان دچار یبوست است، از خاکشیر تهیه شده با آب جوش یا انجیر خیس شده استفاده کند. کنگد هم ملین است و به رفع یبوست کمک می کند.

مردی ۳۵ ساله کم ۹۵ کیلو گرم وزن دارم. حدود ۵ سال است که دل درد دارم. دهانم بد بوست، روده هایم مدام صدا می دهد، اسهال و دل پیچه دارم و باید بلافاصله به سرویس بهداشتی بروم. دارو مصرف می کنم.

شما باید در نحوه غذا خوردن و نوع تغذیه تان اصلاحاتی انجام دهید. از مصرف خوراکی های سرد بپرهیزید. فست فود، نوشابه و غذاهای کنسروی را از برنامه غذایی خود کنار بگذارید. غذاها را خوب بجوید و از مصرف نوشیدنی همراه غذا بپرهیزید. با توجه به شرح حال گفته شده به احتمال زیاد ترشحات پشت حلقی هم دارید که در این زمینه توصیه می شود از خوردن سردی ها مانند ماست و دوغ اجتناب کنید زیرا ترشحات پشت حلقی باعث افزایش مشکلات گوارشی شما می شود. از دمنوش های گیاهی مانند زنیان همراه آویشن استفاده کنید تا هم ترشحات پشت حلقی تان کمتر شود و هم مشکل دفع تان. استفاده از بادکش های گرم و مالیدن روغن های گرم به ناحیه شکم مانند روغن سیاه دانه و بابونه برای شما مفید است.

یائسگی با بروز مشکلات تنفسی ارتباط دارد

کشمیری - تحقیقات نشان می دهد یائسگی مشکلات تنفسی ایجاد می کند. به نقل از سایت دیلی میل، زنان یائسه به احتمال زیاد، دچار کاهش عملکرد دیوی می شوند که این امر باعث تنگی نفس، کاهش ظرفیت ریة ها و خستگی می شود. مشکلات انسدادی و تنفسی با دم هوا از ریة رامشکل می کند. محققان چند دلیل احتمالی برای یافته های خود دارند. یائسگی باعث تغییرات هورمونی می شود که التهاب را در پی دارد. از طرفی تغییرات هورمونی باعث پوکی استخوان نیز می شود، که به کوتاه شدن ارتفاع مهره قفسه سینه می انجامد و ممکن است به نوبه خود، میزان هوایی را که فرد می تواند به داخل بکشد، محدود کند. زنان باید بدانند که احتمال افت چشمگیری در سلامت تنفسی شان طی دوران یائسگی و پس از یائسگی وجود دارد.

علایم قارچ های پوستی

نریمان شهبان متخصص پوست در گفت و گو با باشگاه خبرنگاران گفت: لکه های قهوه ای روی پوست، بسته به شکل و حالت آن، بیانگر علل و بیماری های گوناگونی است. استعداد ژنتیکی از علل ایجاد قارچ های سطحی پوست است که به مداخله دارویی نیاز دارد. قارچ های سطحی چند رنگ، در افراد شاغل در محیط مرطوب، دارای تعریق بیش از حد و مصرف کنندگان دارو هایی که سیستم ایمنی را تحت تاثیر قرار می دهد مثل کورتون ها یا آنتی بیوتیک های قوی، بیشتر مشاهده می شود. به عقیده وی مشکلات گوارشی به طور مستقیم نمی تواند به ایجاد لکه های پوستی منجر شود یعنی ارتباط لکه ها با موضوع گوارش غیر علمی است و مشکلات گوارشی انعکاس مستقیم روی پوست ندارد.

مردان بیشتر در معرض ابتلا به دیابت هستند

به گفته محققان، از آن جا که در بدن مردان آهن بیشتری انباشته می شود، آن ها بیشتر از زنان مستعد ابتلا به دیابت نوع ۲ هستند. به گزارش سلامت نیوز، به گفته محققان دو پنجم مردان در مقابل یک پنجم زنان در معرض خطر ابتلا به دیابت قرار دارند. آهن ریز مغذی مورد نیاز در تشکیل برخی پروتئین ها و آنزیم های بدن نظیر هموگلوبین، سیتوکروم ها و پروکسیداز است.

با این حال زمانی که به شکل اضافی در بدن انباشته شود، مضر است. آهن موجب تحریک آزاد سازی رادیکال های آزادی می شود که به توانایی سلول های بتای لوزالمعده در تولید انسولین آسیب می رساند. همچنین موجب کاهش حساسیت انسولین در بافت های پیرامونی و اندام های دخیل در متابولیسم گلوکز می شود. انباشت آهن اضافی در بدن عامل پرخطر ابتلا به دیابت نوع ۲ محسوب می شود.

با این حال مطالعات نشان می دهد حتی افزایش خفیف آهن بدن، در شیوع و بروز دیابت نوع ۲ نقش دارد. این آهن اضافی موجب اختلال در متابولیسم گلوکز بدن می شود. از سوی دیگر ذخایر نسبی آهن به مراتب ایمن تر از فقر آهن است. کمبود آهن که به فقر آهن منجر شود نباید عامل حفاظتی در مقابل دیابت نوع ۲ تلقی شود.

شماره پیامک زندگی سلام

۲۰۰۰۹۹۹

