

۷۰ درصد افرادی که دچار آسیب‌های چشمی در چهارشنبه آخر سال می‌شوند، هگنر هستند. رئیس انجمن چشم‌پزشکی ایران گفت: ۵۰ تا ۷۰ درصد کسانی که در این ایام دچار آسیب چشمی می‌شوند، تماشای یار هگنر هستند. به گزارش سلامت‌نیوز، محمود جباروند اظهار کرد: سوختگی پلک، مژگو سطح چشم و پرتاب تر کش‌های ترقه به سمت چشم از جمله آسیب‌هایی است در چهارشنبه آخر سال سلامت چشم‌ر انهدید می‌کند و سبب بروز مشکلات زیادی همچون آدن دست دادن بینایی و خون‌ریزی داخل چشمی می‌شود.

کنترلگر های فشار خون

با آّب برخی از سبزی ها فشار خون خود را کنترل کنید.

فشار خون بیماری مزمنی است که طی آن فشار خون در شریان‌ها افزایش پیدا می‌کند.

فشار خون شامل دو نوع است؛ **فشار خون می‌تواند بر اثر افزایش اسید اوریک خون و تبیلی کلیه‌ها رخ دهد؛ در برخی موارد هم آدرتالین در غدد فوق کلیوی بر اثر اضطراب و استرس افزایش پیدا می‌کند که به این فشار خون، فشار خون عصبی می‌گویند.**

بدن ما برای تثبیت فشار خون به تعادل بین سدیم و پتاسیم نیاز دارد؛ هر چه بر اثر تغذیه نامناسب و فشارهای

روانی مقدار سدیم در

خون افزایش یابد، فشار

خون بیشتر می‌شود و هر

چه مقدار پتاسیم در خون

افزایش پیدا کند، فشار

خون کمتر می‌شود؛

برای مثال مصرف

غذاهای پرنمک مانند

خیارشور، فشار خون را

افزایش می‌دهد و در برخی

مواقع باعث روم‌در بدن می‌شود؛

در حالی‌که استفاده از خیار با پوست

و کاهو نقش موثری در کاهش فشار خون

دارد. برای این‌که بدانید چه سبزی‌هایی

می‌تواند در کنترل فشار خون بالا

موثر باشد، ادامه این مطلب را

بخوانید.

آب سبزیجات مفید برای مقابله با فشار خون

مصرف آب اسفناج، کشنیز و کرفس برای مبتلایان به فشار خون مفید است. افراد دچار این عارضه باید مقدار مساوی از هر یک سبزیجات اسفناج، کشنیز و کرفس را داخل مخلوط‌کن بریزند و آب این سبزیجات را بگیرند؛ مقدار مصرف روزانه آب اسفناج، کشنیز و کرفس دو تا سه لیوان است.

طرز تهیه آب سیب و کرفس

افراد برای تهیه آب سیب و کرفس باید دو عدد سیب متوسط و دو عدد ساقه کرفس را با هم در مخلوط‌کن بریزند و آب‌ها را بگیرند؛ مبتلایان به فشار خون می‌توانند روزانه دو تا سه لیوان آب سیب و کرفس بنوشند.

طرز تهیه آب هویج، سیب، کلم و جعفری

افراد می‌توانند برای تهیه آب هویج، سیب، کلم و جعفری سه عدد هویج متوسط، یک عدد سیب متوسط، ۲۰۰ گرم کلم (می‌توان از هر یک از انواع کلم مانند کلم پیچ، گل کلم، کلم بروکلی و کلم‌بنفش استفاده کرد) و ۲۰ ساقه جعفری را با هم در مخلوط‌کن بریزند و آب‌ها را بگیرند؛ مبتلایان به فشار خون می‌توانند روزانه دو تا سه لیوان آب هویج، سیب، کلم و جعفری بنوشند.

طرز تهیه آب هویج، سیب، کاهو، لوبیا سبز و کلم

برای تهیه آب هویج، سیب، کاهو، لوبیا سبز و کلم باید دو عدد هویج متوسط، یک عدد سیب متوسط، ۱۰ تا ۱۵ برگ کاهو، ۱۰ عدد لوبیا سبز و ۱۵۰ گرم کلم (می‌توان از هر یک از انواع کلم مانند کلم پیچ، گل کلم، کلم بروکلی و کلم‌بنفش استفاده کرد) را با هم در مخلوط‌کن ریخت و آب آن‌ها را گرفت؛ مبتلایان به فشار خون می‌توانند روزانه دو تا سه لیوان آب هویج، سیب، کاهو، لوبیا سبز و کلم بنوشند.

آب گوجه‌فرنگی، خیار، کرفس و سیر

به گزارش باشگاه خبرنگاران، افراد برای تهیه آب گوجه‌فرنگی، خیار، کرفس و سیر باید دو عدد گوجه‌فرنگی متوسط، دو عدد خیار متوسط، دو عدد ساقه کرفس، آب یک عدد لیموترش تازه و دو حبه سیر را با هم در مخلوط‌کن بریزند و آب آن‌ها را بگیرند؛ مبتلایان به فشار خون می‌توانند روزانه دو تا سه لیوان آب گوجه‌فرنگی، خیار، کرفس و سیر را بنوشند.

دمنوش‌هایی برای کاهش فشار خون

یک قاشق غذا خوری از ترکیب گیاهان چای سبز، چای ترش، سنبل الطیب، پونه کوهی، برگ زیتون و چای کوهی را به همراه چهار لیوان آب در قوری بریزید و بگذارید به خوبی دم بکشد؛ روزانه می‌توان سه لیوان از این دمنوش را به همراه توت خشک یا کشمش میل کرد.

پروتئینی از جنس دانه هندوانه!

سلامت

C، منیزیم و چربی‌های تک غیر اشباع و چند ویتامین C، منیزیم و چربی‌های تک غیر اشباع و چند مغزها و دانه‌های خوراکی دیگر شباهت دارد. به گزارش سلامت نیوز، زمانی که موضوع منابع گیاهی برای پروتئین مطرح می‌شود، انتخاب‌های بسیاری روی میز قرار می‌گیرد. از نخود تا برنج قهوه‌ای و پودرهای پروتئین گیاهی همگی گزینه‌های خوبی برای دسترسی به این ماده مغذی محسوب می‌شود. اگر از آن جمله افرادی هستند که سال‌ها دانه‌های هندوانه را دور ریخته‌اند، ممکن است آگاهی از ارزش غذایی آن‌ها و این که منبع بسیار خوبی برای پروتئین گیاهی است، شماراشگفت‌زده کند. افزون بر پروتئین، دانه‌های هندوانه حاوی ویتامین

همیت جوانه زدن دانه هندوانه

همانند بسیاری از دانه‌های خوراکی، دانه‌های هندوانه حاوی ترکیباتی است که به عنوان یک مکانیزم محافظتی توسط دانه‌ها از آدمی شونده بر همین اساس باید از خوردن مستقیم دانه‌های هندوانه پرهیز کرد. این ترکیبات می‌تواند در جذب مواد مغذی تداخل ایجاد کند. برای جوانه زدن دانه‌های هندوانه آن‌ها را یک شب در آب خیس کنید. سپس اجازه دهید چند روز همان گونه که مرطوب است باقی بماند تا رشد جوانه‌ها آغاز شود. سپس دانه‌ها را در فریزر یک دستگاه خشک‌کن خشک کنید.

اگر به دانه‌های جوانه زده هندوانه دسترسی دارید، مشکلی در مصرف مستقیم آن‌ها نیز وجود ندارد. در غیر این صورت، پودرهای پروتئین دانه هندوانه‌ای می‌توانید در اسموتی‌ها، دسر ها، پانر ترکیب با شیر بادام یا نارگیل به عنوان یک میان‌وعده سرشار از پروتئین، مصرف کنید.

احتمال افزایش خطر پولیپ روده بامصرف مکمل کلسیم

پزشکی

پولیپ‌ها سرطان‌زا نیستند، اما در صورت برداشته نشدن، برخی از آن‌ها می‌توانند در نهایت به سرطان تبدیل شوند. محققان می‌گویند برای اثبات این یافته‌ها به تحقیقات بیشتری نیاز است، اما به گفته آن‌ها، «اگر مکمل کلسیم موجب افزایش خطر پولیپ شود، می‌تواند مفهوم مهمی در پیشگیری و غربالگری سرطان روده بزرگ داشته باشد.» محققان دانشگاه کارولینای شمالی طی مطالعه‌ای وضعیت ۲۰۰۰ فرد ۴۵ تا ۷۵ سال را که همگی دارای سابقه پولیپ بودند، بررسی کردند. شرکت کنندگان به گروه‌های دریافت کننده روزانه مکمل کلسیم، مکمل ویتامین D، یا هر دو یا هیچ یک به مدت سه تا پنج سال تقسیم شدند.

یافته‌ها نشان داد افرادی که فقط کلسیم یا ترکیب کلسیم و ویتامین D مصرف کرده بودند، ۶ تا ۱۰ سال بعد از شروع مطالعه دچار پولیپ شدند. به گفته گروه تحقیق، زنان و افراد سیگاری در صورت مصرف مکمل کلسیم بیشتر در معرض خطر ابتلا به پولیپ روده قرار می‌گرفتند، اما در مورد همین افراد که فقط ویتامین D مصرف کرده بودند، چنین خطری مشاهده نشد. محققان تأکید می‌کنند مصرف مکمل کلسیم با افزایش خطر پولیپ مرتبط است، اما دریافت آن از طریق رژیم غذایی چنین مشکلی ندارد.



پرسش

و پاسخ

تجویز داروها، تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سوالات مصرف دارویی توصیه می‌شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

دکتر اسماعیلی، متخصص طب اسلامی

برای افزایش میل جنسی چه داروی گیاهی را توصیه می‌کنید؟

دلایل این مشکل در خانم‌ها و آقایان متفاوت است اما در بیشتر بیماران سردی مزاج دیده می‌شود. در مرحله اول پرهیز از مصرف غذاهای ترش توصیه می‌شود. در آقایان مصرف ترکیب نخود، گوشت و پیاز که در واقع همان آيگوشْت (البته بدون سیب زمینی) است و همچنین مخلوط پیاز تفت داده شده در روغن زیتون با تخم مرغ مناسب است. برای خانم‌ها استفاده از عرق راز رازانه و همین طوعرق شکوفه سجد هم مناسب است. در این قضیه، تنش‌های عصبی نقش موثری دارد. اگر در خانواده‌ای دو همسر مشکلات عاطفی داشته باشند این موضوع می‌تواند در مسائل زناشویی تأثیر بگذارد. کاهش تنش‌ها و استفاده از دمنوش‌های آرام‌بخش مانند گل‌گاوزبان، عرق بیدمشک و... مناسب است.

دختری ۱۹ ساله هستم. هر چند وقت یک بار ترش می‌کنم. روی بازوها و پشتم جوش می‌زند. لطفاً راهنمایی‌ام کنید.

معمولاً ترش کردن به دلیل بد غذا خوردن است. بنابراین توصیه می‌شود خیلی خوب غذا را بجوید و همراه غذا آب میل نکنید. استفاده از نوشیدنی همراه غذا و بعد از آن می‌تواند باعث ترش کردن شود. کمی خاکشیر را به همراه شکر بعد از غذا به صورت سفوف (یک تا دو قاشق غذاخوری) میل کنید. برای مشکل جوش هم باید گفت افزایش حرارت کبد باعث جوش می‌شود بنابراین استفاده از عرق کاسنی و شربت سکنجبین و انجام حمام مناسب است.

پسری پنج ساله دارم که زیاد دچار سرماخوردگی می‌شود. به نظر می‌رسد سیستم ایمنی بدنش ضعیف است؛ بعد از تولد چند روزی در دستگاه بوده است.

برای افزایش توان سیستم دفاعی، داشتن تغذیه مناسب مهم است به ویژه در فصول سرد سال، مصرف حداقل روزی سه لقمه عسل توصیه می‌شود.

نخوه درمان سرماخوردگی هم اهمیت دارد؛ اگر از شربت سرماخوردگی و آنتی‌بیوتیک استفاده شود، در واقع فرصتی به سیستم عصبی داده نمی‌شود تا با بیماری مبارزه و خود را تقویت کند. برای درمان سرماخوردگی شتاب نداشته باشید و اجازه دهید تا شرایط جدی نشده است، بدن و سیستم دفاعی کار خودش را انجام دهد. اگر کمی سیاه‌دانه به غذاها اضافه کنید، مناسب است و بوییدن گل‌نرگس هم از ابتلا به سرماخوردگی پیشگیری می‌کند.



چگونه از کپک زدن رب گوجه‌فرنگی جلوگیری کنیم؟

ترفندها

(پنج‌شنبه‌ها)

حتماً متوجه شده‌اید، هر بار که رب گوجه‌فرنگی می‌خرید، باید قسمتی از آن را به دلیل کپک زدن دور بریزید. اگر تا حالا نمی‌دانستید که چگونه جلوی کپک زدن رب گوجه‌فرنگی را بگیرید، با ما همراه باشید. علت اصلی ایجاد کپک روی رب گوجه‌فرنگی، دمای پایین یخچال و از طرفی دمای بالای رب گوجه‌فرنگی است که باعث می‌شود لایه‌ای از کپک روی آن تشکیل شود.

ریختن روغن روی رب گوجه‌فرنگی: برای جلوگیری از کپک زدن رب گوجه‌فرنگی، ابتدا سطح رب را صاف کنید و سپس به مقدار لازم روغن زیتون روی آن بریزید تا به عنوان لایه‌ای از رشد باکتری‌ها جلوگیری و در مقابل هوا از آن محافظت کند. همچنین لازم نیست هر دفعه که از رب استفاده می‌کنید، دوباره روغن بریزید تنها کافی است که با یک قاشق روی رب گوجه‌فرنگی را صاف و یکدست کنید.

دلیل پوسته پوسته شدن لب‌ها چیست؟

پوست‌پمو

(پنج‌شنبه‌ها)

خشکی پوست لب، علت‌های مختلفی دارد که بعد از بررسی علت، می‌توان برای رفع آن اقدام کرد؛ برخی عادت دارند لب‌های خود را مرتب با زبان مرطوب یا با باب‌دندان خیس کنند که همین مسئله موجب خشک شدن لب‌ها می‌شود و به ایجاد ترک یا پوسته شدن لب می‌انجامد. از دلایل دیگر خشکی لب، قرار گرفتن برخی افراد در معرض نور خورشید است؛ افرادی مانند کشاورزان و کسانی که در محیط‌های باز به مدت طولانی زیر نور مستقیم خورشید کار می‌کنند، ممکن است در موارد شدیدتر علائم به صورت دلمه‌روی لب‌های آن‌ها ظاهر شود که متأسفانه این افراد در معرض ابتلا به سرطان لب هستند. لب‌های افرادی که سیگار می‌کشند هم ممکن است پوسته‌شود یا ترک بخورد و گاهی آثار سوختگی هم در لب‌های آن‌ها دیده می‌شود؛ اشخاصی هم که در تنفس از طریق بینی مشکل دارند و مجبورند از طریق دهان نفس بکشند، این پوسته‌ریزی را تجربه می‌کنند. در بعضی موارد علت خشک شدن لب به دلیل مصرف برخی داروهاست، از جمله، دارویی که برای درمان جوش تجویز می‌شود، مانند آکوتان که خشکی لب، یکی از عوارض مصرف این دارو است. برای درمان این عارضه، تنها راه چرب کردن لب است، بسته به علت به وجود آمدن این عارضه بر طرف کردن آن نیز متفاوت خواهد بود برای مثال افرادی که لب‌های خود را با آب دهان خیس می‌کنند باید این عادت را ترک و از کندن پوست آن خودداری کنند و لولی در مواردی مانند مصرف دارو این عارضه با قطع دارو برطرف خواهد شد.

نرگسی کدو

آشپزی من



مواد لازم

* کدو حلقه شده - ۳ عدد
* تخم مرغ - ۳ عدد
* شیر - یک چهارم پیمانه

روش تهیه

* کدو‌ها را با پوست حلقه کنید. بعد بشویید و خشک و سرخ کنید.
* کف تابه را چرب کنید و یک لایه کدو و یک لایه پیاز داغ بریزید و بگذارید ۱۰ دقیقه بپزد.

کفش‌دارای زیره منحنی، کمر درد را کاهش می‌دهد

بیشتر بدانیم

محققان دریافتند کفش‌های دارای زیره منحنی، موجب تقویت عضلات پشت و بهبود انحای ستون فقرات می‌شود و کمر درد را کاهش می‌دهد. به گزارش ایران‌اکنون میست به نقل از پایگاه خبری ساینس دیلی، معمولاً به بیماران مبتلا به کمر درد توصیه می‌شود تمرین‌هایی را برای تقویت عضلات پشت انجام دهند تا پایداری ستون فقرات در کمر بهبود یابد. اکنون محققان دریافت‌اند، استفاده از کفش‌های دارای زیره منحنی به مدت چند ساعت در روز، تأثیر همان فعالیت‌های فیزیکی را دارد. در این تحقیقات که با مشارکت ۴۰ داوطلب مبتلا به کمر درد خفیف انجام شد، داوطلبان به دو گروه تقسیم شدند. از گروه اول خواسته شد به مدت چهار هفته از کفش‌های دارای زیره منحنی استفاده کنند. اما گروه دوم از کفش‌های عادی استفاده کردند. در این مدت میزان فعالیت عضلات کمر و انحای ستون فقرات داوطلبان با استفاده از تجهیزات خاص به دقت اندازه‌گیری شد. سپس اطلاعات به دست آمده با

