

## خواص گیاهان

## طرز تهیه‌دمنوش‌های محبوب

دمنوش نوعی نوشیدنی است که از حل شدن اجزای مختلف گیاهان در آب به‌دست می‌آید.

از جمله این دمنوش‌هایی توان به‌موارد زیر اشاره کرد:

### ● دمنوش گل‌گاوزبان و سنبل‌الطیب

#### مواد لازم

گل‌گاوزبان - ۲ قاشق غذاخوری

سنبل‌الطیب - یک قاشق مرباخوری

لیمو عمانی - یک عدد

آب جوش - دو لیوان

#### روش تهیه

گل‌گاوزبان را به همراه سنبل‌الطیب و لیمو عمانی داخل یک قوری قرار دهید و سپس روی آن آب جوش بریزید. اجازه دهید تا سی دقیقه دم بکشد.

### ● دمنوش به‌لیمو و زیرفون

#### مواد لازم

به‌لیمو - یک قاشق مرباخوری

زیرفون - یک قاشق غذاخوری

آب - ۲ لیوان

#### روش تهیه

تمام مواد را در یک قوری چینی بریزید و روی حرارت پایین قرار دهید تا بجوشد. سپس اجازه دهید ۳۰ دقیقه روی حرارت غیر مستقیم بماند تا دم بکشد.

### ● دمنوش بادرنجبویه

برگ بادرنجبویه - یک قاشق غذاخوری

#### روش تهیه

برگ بادرنجبویه را داخل یک قوری قرار دهید و آب داغ روی آن بریزید و به مدت ۱۵ دقیقه صبر کنید تا دم بکشد. برای شیرین کردن آن می‌توانید از عسل یا نبات استفاده کنید.

### ● دمنوش بابونه

بابونه خشک شده - یک قاشق غذاخوری

#### روش تهیه

بابونه را در یک فنجان بریزید. روی آن آب جوشیده بریزید. اجازه دهید ۳ دقیقه بماند تا دم بکشد.

### ● چای بهار نارنج

بهار نارنج - یک قاشق غذاخوری

#### روش تهیه

یک قاشق غذاخوری بهار نارنج را در قوری بریزید و آب بادامی ۸۰ درجه را به آن اضافه کنید و اجازه دهید که به مدت ۲۰ دقیقه دم بکشد. برای شیرین کردن دمنوش هم، می‌توانید از نبات یا عسل استفاده کنید.

# کاهش وزن با کمک

# آنزیم‌های گوارشی

آنزیم‌های گوارشی می‌توانند

باعث بهبود حساسیت به لاکتوز و IBS شوند



مصطفی عاشوری | فیزیولوژیست ورزشی

بیشتر بدانیم

نتایج مطالعات نشان می‌دهد که مکمل‌های آنزیمی ممکن است شرایطی مانند عدم تحمل لاکتوز و سندروم روده تحریک‌پذیر (IBS) را بهبود بخشد. علاوه بر این، بسیاری از افراد سوال می‌کنند که آیا آنزیم‌های گوارشی می‌تواند به کاهش وزن بیشتر کمک کند؟ ادامه مطلب را مطالعه کنید تا با نتایج یافته‌ها در این باره بیشتر آشنا شوید؛ اگر قصد استفاده از این مکمل‌ها را دارید، حتماً با پزشک خود مشورت کنید.

مانند بیماری سلیاک و IBS استفاده می‌شود. این آنزیم‌ها ممکن است با کتری‌های روده را تحت تأثیر قرار دهد. برخی مطالعات نشان می‌دهد آنزیم‌های گوارشی ممکن است سلامت میکروبیوم روده را - میکرو ارگانیسم‌هایی که در دستگاه گوارش زندگی می‌کند - تقویت کند.

### ● آنزیم‌های گوارشی می‌تواند باعث کاهش وزن شود؟

آنزیم‌های هضم‌کننده ترکیباتی است که به تجزیه مواد غذایی به اندازه‌ای که بدن شما قادر به جذب آن است، کمک می‌کند.

### ● نوع اصلی آنزیم‌های گوارشی پروتئاز: پروتئین‌ها را به اسیدهای آمینه تجزیه می‌کند.

### ● لیپاز: لیپیدها را به گلیسرول و اسید چرب تجزیه می‌کند.

### ● آمیلاز: کربوهیدرات‌های پیچیده و نشاسته‌ها را به قندهای ساده تجزیه می‌کند.

### ● مکمل آنزیمی!

بدن شما به‌طور طبیعی آنزیم‌های گوارشی تولید می‌کند، اما این آنزیم‌ها به شکل مکمل نیز در دسترس است. از این مکمل‌ها اغلب برای بهبود شرایطی مانند عدم تحمل لاکتوز و دیگر مشکلات گوارشی

بعضی از کارشناسان معتقدند که آنزیم‌های هضم‌ممکن است به طور مستقیم روند کاهش وزن را افزایش ندهد، اما مهارکننده‌های آنزیمی ممکن است باعث کاهش وزن شود.

نکته حائز اهمیت این است که مهارکننده‌های آنزیم‌های هضم، جذب برخی ریزمغذی‌ها را کاهش می‌دهد و در بعضی مواقع برای درمان چاقی و کاهش افزایش وزن از آن استفاده می‌شود.

علاوه بر این، از مهارکننده‌های لیپاز برای کاهش جذب چربی استفاده می‌شود که می‌تواند به کاهش وزن قابل توجهی نیز بینجامد.

مهارکننده لیپاز به نام اورلیستات ممکن است جذب چربی را تا ۳۰ درصد کاهش دهد. این موضوع با کاهش تولید لیپاز در معده و لوزالمعده به کاهش وزن منجر می‌شود.

### ● آنزیم گوارشی، میکروبیوم روده و کاهش وزن

جالب است بدانید نتایج برخی از مطالعات نشان داده‌اند که میکروبیوم روده می‌تواند در کنترل وزن نقش داشته باشد. در حقیقت باکتری‌های مفید در روده می‌تواند باعث کاهش شاخص توده بدنی، توده چربی و وزن بدن شود.

### ● آنزیم‌های گوارشی و IBS

تحقیقات نشان می‌دهد که آنزیم‌های گوارشی می‌تواند سلامت و روند هضم روده را بهبود ببخشد. همچنین این آنزیم‌ها ممکن است نفخ را به‌ویژه در افرادی که دارای شرایطی مانند IBS هستند، کاهش دهد.

بیشتر مکمل‌های آنزیم گوارشی حاوی ترکیبی از لیپاز، آمیلاز و پروتئاز است. برخی از انواع آن حاوی آنزیم‌های خاص دیگری نیز است که در صورت مشکل در هضم برخی از مواد، می‌تواند مفید باشد.

## بهداشت

## ناخن‌های سالم و مقاوم

مهسا کسنوی مترجم

## بانوان

حتماً شما هم هنگام شستن ظرف‌ها یا تمیز کردن منزل، ناخن‌هایتان شکسته است. در این جامی خواهیم به شما پیشنهادهایی را ارائه کنیم تا ناخن‌های سالم و محکم‌تری داشته باشید و تا حد امکان از شکسته شدن آن جلوگیری کنید.

### ● ژل لاک و کاشت ممنوع

استفاده از ژل لاک و کاور، شاید به دست‌شمازیبایی خاصی ببخشد اما وجود این مواد شیمیایی به علت نرسیدن هوا، ناخن‌های شمارا به شدت شکننده می‌کند و بعد از آن که این مواد را از روی ناخن‌های خود بردارید مطمئن باشید دچار قارچ یا عفونت خواهید شد.

### ● دستکش بپوشید

یکی از مواردی که سبب شکننده شدن ناخن‌ها می‌شود مرطوب بودن مداوم دست‌های شماست، پس باید سعی کنید دست‌هایتان مدت زمان زیادی زیر آب نباشد.

### ● گروه ویتامین B

یکی از دیگر مواردی که به سالم و قوی ماندن ناخن‌های شما کمک می‌کند، مصرف گروه ویتامین B است. ویتامین B در تخم مرغ، لبنیات، ماهی سالمون، آووکادو، سیب‌زمینی، مغزها، گل‌کلم، جو و غلات یافت می‌شود.

### ● کلاژن

بهتر است برای سالم ماندن ناخن‌هایتان از خوراکی و غذایی‌هایی که جذب کلاژن را بالا می‌برد، استفاده کنید. از میوه‌های کلاژن‌ساز می‌توان پرتقال، لیموترش و توت‌فرنگی را نام برد و همچنین برای جلوگیری از کاهش کلاژن در بدن‌تان باید از مصرف دخانیات و قند زیاد خودداری کنید و در معرض نور خورشید قرار نگیرید.

### ● آهن

میزان آهن مورد نیاز برای خانم‌های ۱۹ تا ۵۰ سال، ۱۸ میلی گرم در روز و برای خانم‌های بالای ۵۰ سال ۸ میلی گرم در روز است.

گوشت قرمز، ماهی، تخم مرغ، اسفناج و بادام زمینی را به غذای روزانه خود اضافه کنید.

### ● منیزیم

مصرف روزانه ۳۲۰ میلی گرم منیزیم به هر خانمی توصیه می‌شود، منیزیم به وفور در غلات نظیر گندم، بادام زمینی، لوبیا سیاه و سبزیجاتی با برگ‌های تیره وجود دارد.

## سلامت

## کرونا و کولر گازی

خطرات استفاده از کولر گازی در شرایط کرونا

اگر فردی که آلوده به ویروس است در فضا عطسه کرده باشد و کولر گازی روشن باشد، خطر پخش ویروس بیشتر می‌شود. به‌تازگی ویدئویی در فضای مجازی منتشر شده که در آن فردی که خود را کارشناس تبدیلات انرژی و تاسیسات معرفی می‌کند، در باره خطر ناک بودن استفاده از کولر گازی در شرایط شیوع ویروس کرونا، صحبت می‌کند. به همین دلیل عضو هیئت مدیره انجمن تولید کنندگان سیستم‌های تهویه مطبوع ایران در این باره توضیحاتی ارائه داده است: «بر اساس استاندارد جهانی کولرهای گازی برای جلوگیری از انتقال ذراتی در ابعاد ویروس باید دارای یک نوع فیلتر خاص به نام فیلتر هپا باشند که در ایران این نوع کولرهای گازی وجود ندارد. این فیلترها طول عمر مشخصی دارند و بر اساس جریان هوایی که از آن عبور می‌کند اندازه فیلتر تغییر می‌کند.»

مهدی بستانچی، عضو هیئت مدیره انجمن تولید کنندگان سیستم‌های تهویه مطبوع ایران با بیان این که تمیز کردن فیلتر کولر گازی هم تأثیری در جلوگیری از عبور ویروس از فیلتر دستگاه ندارد، در پاسخ به این که آیا استفاده از کولر گازی در شرایط کرونا خطرناک است، گفت: «اگر ویروسی در داخل محیط باشد کولر گازی می‌تواند آن را به حرکت درآورد، اما خود کولر گازی نمی‌تواند ویروس تولید کند. همچنین با توجه به وزن بالای این ویروس و این که کولرهای گازی از بالای پنل هوامی گیرند، معمولاً ویروس وارد کولر گازی نمی‌شود، اما هوایی که کولر گازی جابه‌جا می‌کند ممکن است منجر به جابه‌جایی ویروس شود. بنابراین چون هوای ورودی کولر گازی از بالا گرفته می‌شود عمدتاً ویروس در داخل کولر گازی نمی‌چرخد.»

به گفته بستانچی اگر فردی که آلوده به ویروس است در فضا عطسه کرده باشد و کولر گازی روشن باشد، خطر پخش ویروس بیشتر می‌شود. وی همچنین با بیان این که استانداردهایی برای پیشگیری از این اتفاقات وجود دارد، اظهار کرد: «انجمن صنعت تاسیسات اتحادیه اروپا مقرراتی مربوط به ویروس کرونا و شرایط نگهداری سیستم‌های تاسیساتی منتشر کردند که انجمن تولید کنندگان سیستم‌های تهویه مطبوع ایران آن را ترجمه کرده و در اختیار بخش‌های مختلف قرار گرفته است و عموم مردم هم با استفاده از این دستورالعمل‌ها می‌توانند نحوه استفاده درست از سیستم‌های تاسیساتی را یاد بگیرند.»

منبع: ایسنا

## غذای اصلی

## آشپزی بدن

## شامی گیلانی برای افطار



- لپه - یک استکان
- نخود - یک استکان
- سیب زمینی - یک عدد متوسط
- پیاز - یک و نیم عدد
- گوشت - به مقدار لازم
- تخم مرغ - ۲ تا ۳ عدد
- آرد نخودچی - به میزان لازم
- ادویه (نمک، فلفل، زردچوبه، دارچین) - کمی

● لپه و نخود را از شب قبل خیس کنید و همراه یک پیاز بپزید. ● وقتی حبوبات نیم‌پز شد، سیب زمینی را پوست و به حبوبات اضافه کنید. ● وقتی گوشت پخت، زیرش را خاموش کنید و بعد از سرد شدن کاملاً ریش‌ریش کنید. ● مخلوط سیب‌زمینی و حبوبات که پخت، داخل آبکش بریزید تا آب آن کاملاً گرفته شود. ● بعد از این که مخلوط حبوبات و سیب زمینی آبش گرفته شد با چرخ گوشت

## روز شمار بروز علایم ویروس کرونا در بدن



**این روز شمار صرفاً بر اساس برخی شواهد و مطالعات تهیه شده است و برای خودارزیابی می‌تواند مورد استفاده قرار گیرد**

**ممکن است بروز علائم در افراد با هم تفاوت‌هایی داشته باشد**

**روز دهم و یازدهم:** پزشکان با استفاده از عکس تلاش می‌کنند شدت

عفونت ریه را بررسی کنند و شرایط آن‌ها در آ‌ی‌سی‌یو بررسی می‌شود.

**روز دوازدهم تا چهاردهم:** در صورت زنده ماندن، نشانه‌ها مدیریت می‌شود.

**روزهای پانزدهم و شانزدهم:** افراد آسیب‌پذیر ممکن است دچار حمله قلبی یا مشکلات کلیوی شوند.

**روز هجدهم:** مرگ ناشی از کرونای حاد معمولاً در این روز رخ می‌دهد.

**روزهای بیستم تا بیست و دوم:** بیماران بهبودی می‌یابند و از بیمارستان مرخص می‌شوند.

**روزهای ابتدایی:** نشانه‌های ابتدایی کرونا شبیه سرماخوردگی است.

**روز سوم:** گلودرد شروع می‌شود، تب به ۵/۳۶ درجه می‌رسد.

**روز چهارم:** درد گلودردی‌تر می‌شود، درد مفاصل و خستگی شروع می‌شود، تب به ۵/۳۶ تا ۳۷ درجه می‌رسد.

**روزهای پنجم و ششم:** تب به ۳/۳۷ درجه می‌رسد، سرفه خشک شدیدتر می‌شود، تنگی نفس به صورت موددی پیش می‌آید.

**روز هفتم:** بیمارانی که حال‌شان رو به بهبودی نرفته باشد، سرفه و تنگی نفس‌شان جدی‌تر می‌شود، بسیاری از بیماران در این مرحله در بیمارستان بستری می‌شوند.

**روز هشتم و نهم:** شرایط افراد دارای بیماری زمینه‌ای بدتر می‌شود.