

افراد مبتلا به بیماری های کبدی و زخم های پتینیک و همچنین افرادی که دچار کاهش شدید فشار خون می شوند، به دلیل وجود نیکوتینیک اسید از مصرف [زیاد] شنبلیله پرهیز کنند. به گزارش فارس، پریسا روحانی، کارشناس فرآورده های طبیعی، سنتی و مکمل ها اظهار کرد: به طور کلی افراد می توانند به منظور کاهش قند خون، میزان کلسترول و تری گلیسیرید از شنبلیله استفاده کنند. همچنین استفاده از این گیاه به صورت ضماد در رفع التهاب موضعی موثر است. شنبلیله برای در مان جوش ،سلولیت، زخم های ساق پا، آگزما، سرفه مزمن، برنشیت و افزایش ترشح شیر در مادران شیرده کاربرد دارد.

مضرات گرسنه خوابیدن



مترجم: علیرضا – گرسنه خوابیدن اثرات متفاوتی روی افراد می گذارد و به گفته کارشناسان، هیچ تأثیری در کاهش

کمبود خواب:

گرسنگی باعث بی خوابی می شود و حتی زمانی که بالاخره به خواب بروید، گرسنگی مغز را هوشیار نگه می دارد و مانع از خواب عمیق و کافی هنگام شب می شود. به علاوه، نتایج مطالعات نشان می دهد کمبود خواب می تواند باعث بروز عوارض جانبی، از جمله کاهش سوخت و ساز بدن، افزایش اشتها، ضعیف شدن سیستم ایمنی بدن و افزایش خطر ابتلا به برخی از انواع سرطان و همچنین دیابت شود.

افزایش وزن:

بسیاری از مردم بر این تصور هستند که نخوردن شام برای بدن مفید است اما در واقع هر چه گرسنه تر باشید قند خون بیشتر افت می کند و بیشتر به پر خوری خواهید پرداخت. بدین ترتیب سعی کنید یک شام سبک یا تکه شکلات تلخ و یک مشت مغز میوه بخورید تا دچار گرسنگی نشوید.

از دست دادن توده عضلانی:

ورزش کردن در حالی که شب قبل گرسنه خوابیده اید هیچ فایده ای ندارد. نتایج مطالعات نشان می دهد که خوابیدن با معده خالی، جذب مواد مغذی را برای تبدیل پروتئین به عضلات کاهش می دهد و به جای آن بدن شروع به تجزیه محتویات عضلانی برای تولید انرژی می کند. بنابراین حتماً به موقع و به اندازه شام بخورید و آب مصرف

وزن ندارد. در این مطلب به نقل از Reader's Digest به چند پیامد خوابیدن با شکم خالی اشاره شده است.

نمی توانید خوردن تن را کنترل کنید:

منظم غذا خوردن برای حفظ وزن مفید است. اگر گرسنه به خواب بروید روز بعد به دلیل گرسنگی شدید، در وعده صبحانه تمایل به مصرف مواد غذایی ناسالم و پر حجم خواهید داشت و در طول روز نیز ریزه خوری خواهید کرد.

افت انرژی:

بدن مداوم از انرژی استفاده می کند و تمام مدت (حتی هنگام خوابیدن) کالری می سوزاند تا سطح بهروری خود را حفظ کند، بنابراین در صورت شام نخوردن در طول روز دچار افت انرژی می شوید.

شام آخر شب هم...:

نتایج تحقیقات نشان می دهد که مصرف شام در آخر شب هم باعث افزایش وزن می شود. به خواب رفتن با شکم نفخ کرده می تواند باعث یال رفتن انسولین و گلوکز در جریان خون شود و از آن جا که هنگام شب فعالیت کمتر است، بدن کالری اضافی را به چربی تبدیل می کند. بنابراین در هر وعده غذایی تعادل در مصرف مواد مغذی و فیبر فراموش نشود.

نشانه های «سلامت معده» از منظر طب سنتی

بیشتر بدانیم

در مبنای طب سنتی آمده است از نشانه های سلامت معده این است که فرد احساس سنگینی و نفخ در معده نکند و صدایی از معده شنیده نشود و طعم دهان هم طبیعی باشد؛ همچنین احساس ترشی یا شیرینی و مزه های خاص، احساس سسکه، لرزش و کشیدگی در شکم نیز نداشته باشد. به گزارش تسنیم؛ از دیگر نشانه های صحت معده، ماندگاری غذا در معده در حد اعتدال و خارج شدن غذا از معده در وقت معین، نه زودتر و نه دیرتر است؛ خواب باید در حد اعتدال، نه زیاد و نه کم باشد همچنین شخص باید بتواند سبک از خواب برخیزد و پس از بیدار شدن، ورم در چشمان و

علائم کمبود پلاکت خون

کافه سلامت

کاهش پلاکت خون باعث ایجاد خونریزی داخل جمجمه و دستگاه ادراری فرد می شود. سجاذ از اعی متخصص خون و انکولوژی در گفت و گویا با شبکه خبر نگاران جوان، با اشاره به عملکرد پلاکت های خونی گفت: در زمان پارگی رگ های خونی، پلاکت ها به محل آسیب دیده می چسبند و مانع از خونریزی می شود. وی با بیان این که پلاکت باعث لخته شدن خون و بند آمدن خونریزی می شود، اظهار کرد: تعداد طبیعی پلاکت خون بین ۱۵۰ هزار تا ۴۵۰ هزار در هر میکرومیلی لیتر است. وی با بیان این که کاهش پلاکت خون در زنان باردار باعث خونریزی مغزی مادر و جنین می شود، به دلایل بروز بیماری ترومبوسیتوپنی اشاره

صبحانه چرب و خطر ابتلا به بیماری های قلبی

پزشکی

بعضی از مردم صبحانه ای شامل نیمرو، کره، مربا و سوسیس سرخ کرده مصرف می کنند؛ مصرف این سه ماده غذایی با هم در وعده صبحانه می تواند خطر ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی را تا حد چشمگیری افزایش دهد. به گزارش فارس بر اساس یافته های دانشمندان، حتی اگر این رژیم غذایی چرب مستمر نباشد و مثلاً در هفته دو بار مصرف شود، باز هم احتمال بروز بیماری های قلبی را افزایش می دهد. سوب چربی در اطراف شریان های قلب، بروز بیماری های قلبی و عروقی را نه در طول سالیان دراز بلکه در لحظه قوت می بخشد. پروفیسور استغان، جراح قلب در بیمارستان جان را دکلیف آکسفورد نیز باور دارد، تداوم مصرف مواد غذایی چرب در وعده صبحانه اگر چه بسیار لذیذ است اما می تواند آسیب های جبران ناپذیری را به همراه داشته باشد؛ این وعده با مصرف مواد غذایی سالم می تواند بهترین و موثرترین وعده در حفظ سلامت بدن باشد.

ماهی های بدون پولک، منبع آلاینده ها

طب سنتی

فلزات سنگین به ویژه جیوه و سرب موجود در دریا، وارد بدن ماهی های بدون پولک می شود که خوردن این ماهی ها باعث بروز اختلالاتی در کبد انسان می شود. به گزارش فارس، محمد دریایی، رئیس جامعه احیای طب ایرانیان، به موضوع حرام بودن مصرف گوشت ماهیان بدون پولک اشاره کرد و گفت: طبق نظر فقها، خوردن آن دسته از ماهی هایی که دارای پولک نیست حرام است و امروزه هم از لحاظ علمی ثابت شده است که ماهی های بدون پولک به خوبی نمی توانند جیوه موجود در دریا را از بدن خود دفع کنند؛ همچنین ثابت شده است که در اعماق آب این نوع ماهی ها مجبورند ادرار خود را نگه دارند و همین امر باعث سمی شدن گوشت بدن آن ها می شود. وی ادامه داد: بدون شک باید از خرید و فروش ماهی های بدون پولک در بازار توسط سازمان نظارت دامپزشکی جلوگیری و با فروشندگان آن برخورد شود چرا که مصرف گوشت این ماهی ها سلامت افراد جامعه را تهدید می کند. دریایی افزود: فلزات سنگین به ویژه جیوه و سرب موجود در دریا وارد بدن ماهی های فاقد پولک می شود. بنابراین افرادی که از گوشت این ماهی ها استفاده می کنند، دچار سمومیت های غذایی می شوند و همچنین در کبد این افراد اختلالاتی به وجود می آید که عوارض بسیار بدی دارد.

تغذیه ماهی های پرورشی با غذای تر اریخته

رئیس جامعه احیای طب ایرانیان، تغذیه برخی ماهیان پرورشی را بسیار ناسالم دانست و اظهار کرد: متأسفانه در برخی از مکان های پرورش ماهی به جای دادن خوراک سالم به این ماهی ها، غذاهایی داده می شود که حاوی مقادیر بسیاری سویا و ذرت تر اریخته است؛ متأسفانه تغذیه ماهی ها از حالت ارگانیک به سمت تغذیه ناسالم پیش می رود و همین باعث می شود تا نه تنها خوردن این ماهی ها دارای ارزش غذایی نباشد بلکه برای بدن هم بیماری ایجاد کند. دریایی، ادامه داد: مشکلات کلیوی و کبدی و غلظت خون از جمله عوارض مهم مصرف ماهی های پرورشی یا تغذیه ناسالم است؛ توصیه اکید ما به دایر کنندگان ماهی های پرورشی این است که ماهی های خود را طبق عرف و شرع به صورت سالم تغذیه کنند.

بهترین ماهی ها

رئیس مرکز غذاهای سالم کشور تصریح کرد: بهتر است ماهی هایی که صید رودخانه ای یا دریای آزاد است و تغذیه سالم دارد، مصرف شود؛ خاصیت این نوع ماهی ها برای بدن زیاد است.

بعد از خوردن ماهی...:

این محقق طب سنتی به مصلحات ماهی در فصل زمستان اشاره کرد و افزود: از نگاه طب سنتی طبع ماهی سرد است و با توجه به این که در فصل زمستان قرار داریم توصیه ما به مردم این است که بعد از مصرف ماهی حتماً از عسل و خرما استفاده کنند تا طبیعت سرد ماهی مشکلاتی برای آن ها ایجاد نکند.

آشپزی من

مواد لازم

* تخم مرغ - ۴ عدد
* شکر - ۲ فنجان
* آساس و انیل - نصف قاشق چای خوری
* آرد ساده - دو و یک چهارم فنجان

طرز تهیه

فراروی ۱۷۶ درجه سانتی گراد قرار دهید. تخم مرغ ها در کاسه بزرگی بریزید و با سرعت بالای همزن برقی به مدت ۵ دقیقه هم بزنید تا تخم مرغ غلیظ و رنگ آن لیمویی شود. کم کم شکر را اضافه کنید و هم بزنید تا مایه نرم و یکدست شود. و انیل را اضافه کنید و هم بزنید. آرد و بکینگ پودر را کم کم اضافه کنید و با سرعت پایین هم بزنید. شیرو کره را در شیر جوش بریزید و روی حرارت قرار دهید تا کره کاملاً آب شود. شیر را کم کم به خمیر اضافه کنید و هم بزنید تا خمیری یکدست و روان حاصل شود. کف قالب را با کمی کره چرب کنید. سپس خمیر را در قالب بریزید و به طور یکنواخت پخش کنید. قالب را به مدت ۳۰ تا ۳۵ دقیقه داخل فر قرار دهید.

کیک شیر



زرده تخم مرغ عسلی خون ساز است

تغذیه

مزاج زرده تخم مرغ مایل به گرمی معتدل است و خون بسیار سالم و خوبی تولید می کند؛ تخم مرغ اثر چندانی در افزایش کلسترول به ویژه کلسترول بد ندارد و از بیماری های قلبی در افراد سالم پیشگیری می کند؛ سفیده تخم مرغ برای افراد سرد مزاج و کسانی که معده های ضعیفی دارند مضر است. به گزارش تسنیم، در کلیات طب سنتی ایران آمده که زرده تخم مرغ برای ریه و تنفس مفید است. تخم مرغ بزرگ بهترین نوع تخم مرغ است و بهتر است در همان روز تخم گذاری مصرف شود؛ اگر امکان نگهداری تخم مرغ در جای خنک وجود نداشته، می توان آن را داخل نمک نگه داشت تا ماندگاری آن بیشتر شود. در متون کهن طبی ایران نیز زرده تخم مرغ نیم برشت (عسلی)، خونساز، مغذی و مقوی قلب شمرده شده است. به یاد داشته باشید مصرف همزمان شیر با مواد ترش، شور، گوشت، تخم مرغ، ماهی، ترب، پیاز و همچنین همراه میوه های تازه و سبزی بسیار مضر است.

مضر بودن سفیده تخم مرغ برای افراد سرد مزاج

سفیده تخم مرغ، لزوج و دیر هضم است و برای سرد مزاجان و افرادی که معده ضعیفی دارند مضر است زیرا از آن بلغمی غلیظ و لزج تولید می شود، همچنین مصرف زیاد و طولانی مدت تخم مرغ، باعث ایجاد لکه های پوستی در صورت و پاد های سرد در طحال و معده می شود.

مزیت های بستن شکم بند بعد از بارداری

سلامت

اصلی کمک می کند. در این مطلب به نقل از سایت ام اس ان، به چند مزیت شکم بند اشاره شده اما اجباری به استفاده کردن از آن نیست.

شکم بند چگونه عمل می کند؟

با کمی فشار آوردن به رحم و شکم، به بازگشت فرم اصلی بدن کمک می کند.

شکم بند به زنانی که سزارین می شوند، چه کمکی می کند؟

به محکم نگه داشتن بخیه و حفظ عضلات شکم کمک می کند.

بهترین زمان شروع استفاده از آن کی است؟

یک روز بعد از زایمان یا این که هر زمان که پزشک اجازه دهد.

برای چه مدتی باید از آن استفاده کرد؟

توصیه می شود از آن حداقل به مدت ۹-۸ هفته پس از زایمان استفاده کنید.

فایده دیگر استفاده از آن چیست؟

از کمر حمایت می کند، کمک می کند بدن مادر سریع تر به شکل قبل از بارداری برگردد، شکم و ستون فقرات را صاف می کند، مانع از رشد سلول های چربی می شود، ورم رحم را کاهش می دهد.

