

کارشناسان معتقدند که مصرف بی‌رویه نمک مهم‌ترین عامل میگرد (سر درد عصبی) است. نمک همچنین باعث احتباس آب در بدن، از دست دادن پتاسیم و تورم در پاها می‌شود. به گزارش تسنیم، حسین عبدالعزیزی کارشناس بهداشت مواد غذایی با اشاره به این که شهروندان خطرات استفاده بی‌رویه از نمک طعام را جدی بگیرند، اظهار کرد: اگر شهروندان بخواهند میزان نمک خود را کاهش دهند باید از نوشیدن ماء الشعیر، استفاده از منوسدیم گلوتامات، جوش شیرین و از خوردن گوشت‌هایی مانند ژامبون، سوسیس، غذاهای کنسرو شده یا یخ‌زده بپرهیزند.

نکاتی برای تغذیه صحیح

برای این که دستگاه های مختلف بدن کار خودشان را به خوبی انجام دهند، مهم ترین بخش که باید کارش را به خوبی انجام دهد دستگاه گوارش است. محققان توصیه



خواص کاکائوی خام

صد هاسال قبل، مردم سرخ پوست مکزیک موسوم به آزتک ها، فواید قلبی کاکائو را می دانستند و آن را «خون قلب» می نامیدند. طبق مطالعه سال ۲۰۰۹، خوردن کاکائو با کاهش ریسک بیماری عروق کرونر و سکتة مرتبط است. این ماده خوراکی سرشار از منیزیم برای سلامت

قلب مهم است و به تبدیل گلوکز به انرژی کمک می کند. **کلسترول** کاکائوی خام بیش از ۴۰ برابر بلوبری حاوی آنتی اکسیدان است. این آنتی اکسیدان ها ناشی از فلاوانوئیدهای گیاه است و می تواند به افزایش کلسترول خوب خون منجر شود.

میوه به همراه غذا یا بعد از آن

میوه به سرعت جذب می‌شود، اما وقتی آن را با غلات، گوشت یا محصولات خشک شده ترکیب می‌کنید، می‌تواند به مدت طولانی در مجرای گوارش بماند و شروع به تخمیر کند. مانی خواهیم این اتفاق بیفتد تا بتوانیم از دیواره‌های روده مان محافظت کنیم. بنابراین میوه را فقط قبل از غذا بخورید.

لیمو ترش سبز و داروی دکستر و متورفان

یک داروی مشهور سر فیه دکستر و متورفان است. ترکیب این دارو با لیمو ترش آثار جانبی ناخواسته، از جمله تومم و بی‌خوابی را افزایش می‌دهد. لیمو ترش سبز می‌تواند آنزیم‌هایی که کلسترول را می‌شکند مسدود کند یا مانع فعالیت آن ها شود.

پروتئین حیوانی و نشاسته

این دو با هم می‌تواند تاثیر هر مولکول در شت مغذی را خنثی کند. به علاوه می‌تواند سبب مشکلات گاز معده، ناراحتی و نفخ شکم شود. این نکته را در نظر داشته باشید.

کربوهیدرات‌های نشاسته‌ای و گوچه‌فرنگی

به یاد داشته باشید که گوچه‌فرنگی میوه‌ای اسیدی

است. وقتی آن را با کربوهیدرات نشاسته ترکیب می‌کنید مثلاً برنج یا سیب زمینی شیرین، خودتان را در معرض خطر سوءهاضمه و دیگر مشکلات گوارشی قرار می‌دهید. از طرف دیگر وقتی هر دو چیز را همزمان می‌خورید، می‌تواند سبب خستگی مفرط شود.

میوه و ماست

محصولات لبنی می‌تواند سبب انقباض سینوس ها شود و آن ها را مسدود کند. وقتی آن ها را با میوه ترکیب می‌کنید، حتی بدتر هم می‌شود.

کیک و آب‌میوه

برخورد فیبرهای این دو خوراکی، سطح قند خون را به هم می‌ریزد. بنابراین این بار سراغ کیک یا غلات کامل بروید.

همبرگر و سیب‌زمینی سرخ کرده

غذای حاضری معمولاً ناسالم است. خوراکی‌های بیش از حد پخته شده با میزان چربی زیاد به همراه قند موجود در سیب‌زمینی سرخ کرده می‌تواند سیتو کین بسازد. در نتیجه می‌تواند سبب تورم و تسریع فرایند پیری شود. سیتو کین پروتئین محلول در آب است و وظیفه انتقال پیام بین سلول ها را بر عهده دارد.

● زخم معده و مصرف مرکبات

داشتن خاصیت تامپونی (مانع از تغییرات اسید و بازی شدن) که باعث خنثی سازی میزان اسید معده می‌شوند، توصیه می‌شود. باید توجه کرد که بیشتر مشکلات گوارشی از استرس ناشی می‌شود بنابراین توصیه به کاهش استرس با پیاده روی و سایر ورزش ها هم مفید است.

آهن کاکائو منبع گیاهی با میزان آهن بالاست. آهن برای داشتن خون سالم ضروری است و به توزیع اکسیژن در سراسر بدن کمک می‌کند. **کلسیم** کاکائوی خام دارای مقادیر زیادی کلسیم است که حتی از شیر گاو نیز بیشتر است.

تقویت‌کننده خلق و خو

همان طور که شکلات موجب ایجاد حس خوشحالی می‌شود، کاکائو هم دارای تاثیر مشابه بر مغز است. به گزارش مهر، کاکائو دارای ترکیبی موسوم به «فیل اتیل آمین» (PEA) است. فواید PEA شامل تقویت خلق و خو و افزایش شود بنابراین توصیه به کاهش استرس با پیاده روی و سایر ورزش ها هم مفید است.

شیرینی الماسی ترکیه

آشپزی من

مواد لازم

*کره - ۲۰۰ گرم
*شکر - یک لیوان
*تخم مرغ - یک عدد
*کاکائو - دو قاشق غذاخوری سرخالی
*بکینگ پودر - یک قاشق مرباخوری

طرز تهیه

در کاسه ای کره نرم شده و شکر را می‌ریزیم و بادست هم می‌زنیم تا شکر در داخل کره حل شود. سپس تخم مرغ را اضافه می‌کنیم. کاکائو، وانیل و بکینگ پودر را می‌ریزیم و آن را هم اضافه می‌کنیم و هم می‌زنیم تا همه مواد ترکیب و یکدست شود. خمیر نباید به دست چسبید. از خمیر تکه هایی به اندازه گرد بر می‌داریم با دست گرد می‌کنیم و در پودر شکر غلتانده و در سینی فر می‌چینیم.

انگشت وسط را روی شیرینی ها فرو می‌کنیم تا گود شود. سپس در فر ۱۷۰ درجه سانتی‌گراد که از قبل گرم شده قرار می‌دهیم و ۲۰ دقیقه می‌پزیم. وقتی شیرینی های پخت از فر می‌آوریم و می‌گذاریم کمی سرد شود و روی آن شکلات ذوب شده می‌ریزیم.

سلامت

کاهوسر دوتر است و سکنجبین مزاج گرم و خشک دارد. چون سکنجبین از ترکیب سرکه و عسل درست می‌شود، به اندازه معین جوشانده می‌شود آثار گرم و خشکی را بر جای می‌گذارد.



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 می‌شود، پس از مشورت با متخصص طب اسلامی و سنتی مصرف شود. دکتر سیدسعید اسماعیلی پزشک و محقق طب اسلامی

خانمی ۴۲ ساله ام. دچار کیست تخمدان بودم که دوسال پیش جراحی کردم اما فایده ای نداشته است.

درمان های مختلفی وجود دارد. بادکش ناحیه زیر شکم و مصرف مخلوط عرق راز یا نه و بومادران مفید است. مالمیدن روغن سیاهدانه یا بابونه زیر شکم نیز مفید است. **دختر دوساله ام تند تند نفس می‌کشد. دکتر گفته است ریه هایش آب آورده و باید مایع آن خارج شود. بعد از ۲۰ روز دوباره به همان حالت درآمده و غده ای روی سینه اش درآمده است.**

بیماری دختر شما پیچیدگی دارد و لازم است یکی از همکاران متخصص طی سنتی فرزند شما را از نزدیک معاینه کند. چند توصیه کلی می‌توان کرد. از جمله مصرف بابونه و استفاده از بخور است. روغن مالی با روغن سیاهدانه نیز مفید است. **طب سنتی در باره فیبروم پیشرفته چه توصیه ای می‌کند؟ آیا مصرف تخم شربتی، بادام و خاکشیر برای این بیماری خوراکی سرد محسوب می‌شود؟** خیر، این خوراکی ها مانعی برای مصرف ندارد. درمان فیبروم مشکل است چون یافت مقاوم گوشتی است اما می‌توان درمان کرد. در بعضی موارد می‌توان کوچک کرد و جلوی عوارض آن را گرفت و معمولاً با یانسگی کوچک می‌شود و نیازی به جراحی ندارد.

به دلیل انحراف بینی و خرופف، بینی امر اعمل کرده ام اما همچنان خرופف می‌کنم.

به نظر می‌رسد در یافت مخاطی بینی در ناحیه سینوس مشکل دارید که ناشی از افزایش بلغم سردی و رطوبت است. از مصرف غذاهای سرد مانند ماست، دوغ، ماهی، کاهو، سبزی، کاهو، خیار و... بپرهیزید. داروهای بابونه و ناخنک مفید است. دمنوش های گیاهی مانند استوقودوس و آویشن و چکاندن روغن سیاهدانه داخل بینی نیز مفید است.

پسر ۶ ساله ام روز و شب هنگام خواب خیس عرق می‌شود.

تعریق ناحیه سر بزرگسالان در شب نیاز به بررسی دارد اما در کودکان تعریق زیاد مشکل ندارد زیرا رطوبت بدن کودکان بالاست. اما اگر تعریق زیاد مشکل ساز است از مصرف غذاهایی که رطوبت را افزایش می‌دهد مانند انواع میوه، سبزی، کاهو، خیار و... بپرهیزید. داروهای گیاهی که رطوبت را کم می‌کند مانند زیره و آویشن مناسب است. در طول روز باید فعالیت بدنی بیشتر شود تا تعریق در خواب برطرف شود.

کودک

نوازش کردن ملایم نه تنها موجب آرامش نوزاد می‌شود بلکه به رشد وی کمک می‌کند. لمس کردن، موجب افزایش هورمون رشد می‌شود و به رشد نوزادان کمک می‌کند. نتایج مطالعات محققان دانشگاه مینه سوتا نشان می‌دهد که در آغوش گرفتن و نوازش نوزادان نارس، به رشد آن ها کمک بسزایی می‌کند. علاوه بر این ماساژ دادن ملایم نوزاد، سطح هورمون استرس را که کورتیزول نام دارد کاهش می‌دهد. این محققان دریافته اند، نوزادانی که دو بار در هفته (در یک دوره شش هفته ای)، ماساژ داده شدند کمتر از دیگر نوزادان، بیقراری می‌کردند و بهتر می‌خوابیدند. از طرفی شما می‌توانید به نوزادان کمک کنید تا با لمس کردن بافت های مختلف (نرم و سفت، صاف و پر از برجستگی) توسط انگشتانش، حس لامسه خود را تقویت کند. البته او را از دماهای به شدت گرم یا سرد و سطوح خشن دور نگه دارید. شما می‌توانید از طریق لمس کردن، علاقه تان را به نوزاد نشان دهید. بازوها، دست ها، ساق پا، و پاهای نوزاد را به آرامی ماساژ دهید و نوازش کنید. او را با در آغوش گرفتن در بین بازانتان آرام کنید. حس کردن گرمای پوست و نوازش ملایم شما آسان ترین و طبیعی ترین راه برای نزدیک تر شدن نوزادان به شماست. یک حوله گرم، روغن ماساژ یا لوسیون، پوشک و پتی سبک آماده کنید. او را به یک اتاق ساکت و گرم با نور ملایم ببرید. یک اتاق پر نور ممکن است نوزادان را تحریک کند.

حوله گرم را روی پاهایتان بگذارید. نوزادان روی حوله طوری که راحت باشد بین پاهایتان قرار دهید. لباس ها و پوشک او در آورید. روغن یا لوسیون را برای گرم شدن در دستانتان بمالید. لوسیون های سرد می‌تواند نوزادان را شوکه کند. در حالی که با نوزادان به آرامی صحبت می‌کنید، ماساژ دادن را شروع کنید. به چشمان نوزادان نگاه و با صدای ملایم با او صحبت کنید. دست هایتان را روی شانه های نوزادان قرار دهید و به آرامی تنه او را به سمت انگشتان پایش مالش دهید. شکم نوزادان را به آرامی بمالید. اگر نوزادان احساس سرما می‌کنند روی وی یک پتو بیندازید. دست هایتان را به آرامی روی سینه نوزادان قرار دهید و به آرامی به دو طرف حرکت دهید. این کار را تکرار کنید. بازوها و دست هایش را ماساژ دهید. دستتان را بر پشت و کمر نوزادان حرکت و پشت او را به صورت زیگزاگ ماساژ دهید. پاهای نوزادان را به همان روشی که بازوهاش را ماساژ دادید، نوازش کنید. به آرامی به طوری که صورت نوزاد به سمت بالا قرار گیرد، او را بچرخانید. پوشک و لباس نوزادان را دوباره تنش کنید.

افرادی که نباید جای بنوشند

تغذیه

چای سیاه یا طبع سرد و خشک باعث کاهش فعل و انفعالات سلولی می‌شود که این برای برخی افراد مضر است. به گزارش باشگاه خبرنگاران، چای به عنوان یکی از اصلی ترین نوشیدنی ها برای برخی افراد می‌تواند مضر باشد؛ به عنوان مثال افرادی که دیابت دارند زیرا با کم کردن کارکردهای سلولی، سدیم در بدن کاهش می‌یابد و بر مغز تاثیر نامطلوبی می‌گذارد.

کدام افراد نباید چای بنوشند؟

– افراد مبتلا به دیابت و اسهال – کودکان زیر ۲ سال – بیماران کم خون و مبتلا به اختلالات خون ریزی – افراد مبتلا به اختلالات اضطرابی – مبتلایان به زخم های گوارشی – افراد دارای معده ضعیف – بیماران کلیوی و مبتلا به سنگ کلیه – افراد مبتلا به فشار چشم – مبتلایان به سندروم روده تحریک پذیر – بیماران مبتلا به فشار خون

عوارض مصرف بی‌رویه چای:

– خطر سقط جنین در مادران باردار – تحریک و اجابت مزاج بیشتر نوزاد در مادران شیرده – از بین رفتن شفافیت پوست – بروز آلزایمر – افزایش امکان ابتلا به اسهال و یبوست – عصبانیت و تحریک پذیری و ایجاد وابستگی روانی در برخی افراد به علت کافئین آن – افزایش سموم بدن – خطر بروز سرطان مری با مصرف زیاد چای – اختلال در سیستم ادراری

