

«سندروم سرطان خانوادگی» ناشی از یک ژن غیر عادی است که از نسلی به نسل دیگر منتقل می شود. به گزارش مهر، طبق اعلام انجمن سرطان آمریکا، تنها ۵ تا ۱۰ درصد تمام موارد ابتلا به سرطان ناشی از جهش های ژنتیکی است. سرطان، یک بیماری شایع است که اگر در خانواده ای حداقل دو نفر به آن مبتلا شوند، اتفاق تعجب آوری نیست. گاهی اوقات، وجود یک نوع سرطان خاص در یک خانواده به چشم می خورد که در بیشتر مواقع به این دلیل است که برخی عوامل خطر مانند مصرف سیگار یا الکل در بین اعضای آن خانواده مشترک بوده است.



تغذیه مناسب برای بالا بردن بهره وری مغز دانشجویان



سبحانه، مربای بالنگ را فراموش نکنید

گنجاندن برخی خوراکی های طبیعی در کنار عسل، تخم مرغ، شیر و پنیر تازه می تواند توانمندی مغز و کارایی آن را افزایش دهد.

مربای بالنگ که از گوشت میوه بالنگ یا اترج تهیه می شود، یکی از بهترین خوراکی های طبیعی است که توانایی مغز را افزایش می دهد. مربای بالنگ بهترین و مفیدترین خوراکی برای از بین بردن علائم گلودرد و سرماخوردگی در فصل پاییز است.

پد غذایی، توجه به میان وعده

اگر بی میل و بی اشتها هستید

و از خوردن غذا و وعده های غذایی طفره می روید، به میان وعده های غذایی بیشتر توجه کنید. میوه های تازه، نان، پنیر، یکی دو عدد مغز گردو و خشکبار مانند نخودچی، کشمش، برنجک، گندم پرشته، عدس پرشته، توت خشک و برگه انواع میوه ها که به صورت طبیعی تهیه شده، بهترین میان وعده است.

بخور مناسب، بهبود اکسیژن رسانی

استنشاق بخور برگ های گیاه اوکالپتوس می تواند به بهبود اکسیژن رسانی به سلول های مغزی کمک کند و در عین حال تمرکز فرد را بالا ببرد و توان یادگیری را چند برابر کند. به نقل از مجله سیب سبز، برای این منظور کافی است شریطی را فراهم کنید تا به مدت ۲۰ دقیقه بخور اوکالپتوس را استنشاق کنید.

رفع خستگی، دمنوش گیاهی

نوشیدن چای گیاهی مانند دمنوش بهارنارنج،

استوقودوس، سنبل الطیب و بادرنجیوه را در برنامه روزانه خود بگنجانید. نوشیدن این چای های گیاهی موجب تقویت حافظه می شود و توانایی مغز را برای یادگیری و ذخیره اطلاعات بیشتر می کند، به گونه ای که فرد در مدت زمان کوتاه تری می تواند داده های بیشتری را در ذهن خود ثبت کند.

برای تهیه این دمنوش ها کافی است یک قاشق غذاخوری از برگ های خشک شده هر یک از این گیاهان را در یک لیوان آب جوش بریزید و سر آن را بپنید و اجازه دهید به مدت ۸ تا ۱۰ دقیقه دم بکشد.

کاهش استرس امتحان، چای سبز

چای سبز سرشار از فنول ها و آنتی اکسیدان است که موجب آرامش روانی می شود و در عین حال می تواند حافظه فرد را تقویت کند.

شما هم قبول دارید که غذایی که برای دانش آموزان و دانشجویان در نظر گرفته می شود، علاوه بر مغذی بودن، باید طعم و عطر مناسب داشته باشد و از طرفی مواد اولیه آن به راحتی تهیه شود؟ در ادامه دستور تهیه چند غذا و سالاد و دسر را آورده ایم که برای دانشجویان علاقه مند به تهیه غذاهای سالم و مقوی، مفید است. ناگفته نماند به طور معمول جوانان به غذاهای ساندویچی تمایل بیشتری دارند اما در فصل زمستان سوپ و آش هم غذای دلچسبی است و هم تهیه آن آسان است. کافی است از سبزی هایی که برای ساندویچ تهیه می کنید، همراه کمی گوشت مرغ یا آب گوشت و پیاز داخل قابلمه بریزید و چاشنی مورد علاقه تان را اضافه کنید.



سالاد مکزیک

یکی از دغدغه های کسانی که برای کاهش وزن رژیم هستند، رفع نیازهای بدن و از طرفی سیر شدن است. این سالاد به دلیل استفاده از حبوبات و ذرت، سیرکننده، مقوی و از آن مهم تر خوشمزه است. برای تهیه این سالاد فقط به ۱۵ دقیقه وقت نیاز است. این سالاد می تواند یک میان وعده یا شام سبک دانشجویی باشد.

مواد لازم چهار نفر:

کنسرو ذرت - یک قوطی آبکش
لوبیاق فرم یخته - ۳۰۰ گرم
لوبیاسبز خردشده، آب پز - ۲۰۰ گرم
فلفل دلمه ای قرمز نگینی شده - یک عدد
فلفل دلمه ای سبز نگینی شده - یک عدد
گوچه فرنگی - متوسط ساطوری شده - سه عدد
خیار خردشده - دو عدد
پیاز قرمز کوچک خردشده - یک عدد
فلفل سبز تند ریزه شده - سه عدد (در صورت تمایل)
سیر خردشده - دو حبه
گشنیز ساطوری شده - سه قاشق غذاخوری
زیره سبز - دو قاشق چای خوری
سرکه بالزامیک - یک سوم پیمانه
روغن زیتون - یک چهارم پیمانه
روش تهیه:
ذرت، لوبیا، لوبیاسبز، فلفل دلمه ای، گوچه فرنگی و خیار را در یک کاسه بریزید و مخلوط کنید.

برای تهیه سس، پیاز، فلفل تند، سیر، گشنیز، زیره، سرکه و روغن را در یک کاسه مخلوط و نمک و فلفل آن را اندازه کنید. سس را روی سالاد بریزید و حداقل یک ساعت صبر کنید تا سالاد طعم بگیرد.

به جای سرکه با لزامیک می توانید از سرکه سفید یا قرمز استفاده کنید.

می توانید فلفل سبز تند را حذف کنید یا به جای آن یک قاشق چای خوری پودر فلفل قرمز یا سیاه در سس بریزید.



نرگسی با قارچ

مواد لازم:

اسفناج تازه - ۲۲۰ گرم (اسفناج از جمله سبزی هایی است که زمان زیادی برای تمیز کردن نمی برد)
تخم مرغ - دو عدد
قارچ بزرگ - سه عدد
پیاز خرد شده - نصف پیمانه
روغن زیتون - دو قاشق غذاخوری
نمک و پودر فلفل سیاه - مقداری
روش تهیه:

اسفناج ها را به قطعات دوسانته ای متری برش بزنید. قارچ ها را درشت و ضخیم خرد کنید.

روغن زیتون را در یک تابه نجسب روی حرارت متوسط گرم کنید. سپس پیاز و قارچ را به مدت چهار تا پنج دقیقه در روغن تفت دهید.

برگ های اسفناج را نیز به مواد درون تابه اضافه کنید و یک تا دو دقیقه آن ها را تفت دهید. سپس نمک و فلفل را اضافه کنید. مخلوط اسفناج، قارچ و پیاز را به یک اندازه در سطح تابه پخش کنید. سپس تخم مرغ ها را وسط آن ها بشکنید.

شعله را کم کنید؛ در ظرف را بگذارید و اجازه دهید سفیده تخم مرغ کامل خود را بگیرد (حدود سه تا چهار دقیقه).



خوراک قارچ و هویج بخارپز

مواد لازم:

قارچ - ۴۰۰ گرم
هویج - دو عدد بزرگ
پیاز - یک عدد کوچک
فلفل دلمه ای - یک عدد کوچک
روغن زیتون - یک قاشق غذاخوری
نمک، فلفل و زردچوبه - به میزان لازم
روش تهیه:

کف ماهیتابه را با روغن چرب کنید. بهتر است از ماهیتابه رژیمی استفاده کنید. در صورت در دسترس نبودن از ماهیتابه نجسب استفاده کنید تا مواد بدون سوختن بخارپز شود.

پیاز، قارچ، هویج و فلفل دلمه ای را در ماهیتابه بریزید و نمک و فلفل و زردچوبه را هم اضافه کنید. زیر حرارت را کم کنید و در ماهیتابه را بگذارید و اجازه دهید بخارپز شود.

چون قارچ به اندازه کافی آب می اندازد نیازی به اضافه کردن آب نیست و تا آب قارچ کشیده شود خوراک شما نیز آماده است.



خوراک مرغ و قارچ

مواد لازم:

سینه مرغ - ۳۰۰ گرم
قارچ - ۱۰۰ گرم
سیر - دو حبه
روغن زیتون - یک قاشق غذاخوری
پیاز - یک عدد کوچک
روش تهیه:

قارچ ها را باریک برش بزنید و با دو حبه سیر خرد شده در شعله متوسط گاز تفت دهید؛ نیازی به روغن نیست، قارچ ها آب می اندازد و پخته می شود.

بعد از پخته شدن قارچ ها، آن ها را از ماهیتابه خارج کنید. پیاز را خرد کنید و در یک قاشق غذاخوری روغن زیتون تفت بد دهید. سینه مرغ را هم خیلی نازک خرد و به پیاز اضافه کنید.

مرغ را هم بزنید تا هم پخته و هم سرخ شود. بعد از این که مرغ کمی سرخ شد، به آن کمی نمک و فلفل اضافه کنید.

قارچ را به ماهیتابه اضافه کنید تا طعم مواد با هم ترکیب شود. اگر طعم ترش را می پسندید، کمی رب انار یا آب نارنج اضافه کنید.



دسر انار

این دسر زیبا را می توانید با امکانات محدود برای هم اتاقی هایتان هم تهیه کنید

مواد لازم برای ۱۰ تا ۱۵ نفر:

ژله با رنگ های مختلف - دو بسته
شیر - یک لیوان
موز - دو عدد
انار - یک عدد
کیوی - سه عدد
شو کورول برای ترین - تعدادی
روش تهیه:

یک بسته ژله را با یک لیوان آب جوش و یک لیوان آب سرد درست کنید و به اندازه یک سانتی متر کف هر لیوان بریزید و داخل یخچال بگذارید تا سفت شود.

بسته دوم را در لیوان آب جوش حل کنید؛ وقتی کاملاً شفاف و کمی خنک شد یک لیوان شیر داخل آن بریزید و فوری هم بزنید. لازم نیست شیر سرد باشد. لایه حدود یک سانتی متری را روی لایه قبلی داخل لیوان که کاملاً سفت شده است به آرامی بریزید. وقتی لایه دوم هم سفت شد، میوه ها را برش بزنید. اول حلقه های موز را کنار لیوان ها بچینید و بعد مخلوط کیوی و دانه های انار و در آخر برای تزئین شو کورول یا یک ویفر کنارش قرار دهید.

پرسش و پاسخ

دکتر محمد حسین فرزایی
متخصص داروسازی سنتی - ایسنا

س: داروی گیاهی برای افزایش تمرکز و کاهش استرس چیست؟

ج: فراورده های طبیعی از جمله دمنوش های حاصل از گیاهان دارویی، از تعادل فیزیولوژیک بر خور دار است و نه تنها موجب کاهش تنش ها و استرس های روزانه می شود، بلکه در بهبود عملکرد سیستم مغزی از جمله تفکر و حافظه نیز موثر است.

برخی از گیاهان دارویی که می توان به صورت دم کرده از آن برای کاهش استرس و اضطراب استفاده کرد، عبارت است از:

بادرنجیویه: بادرنجیویه کاهش دهنده استرس و اضطراب، درمان کننده بی خوابی و بهبود دهنده عملکرد مغزی است که هم اکنون در عطاری هایین گیاه با نام «ملیس» عرضه می شود.

نتیجه یک مطالعه بالینی که در کشور فرانسه انجام شد، نشان داد فراورده دارویی حاصل از این گیاه اثر ضد استرس و آرام بخش دارد.

علف چای: گیاه علف چای یا هایپیریک که در طب سنتی ایران به نام هوفاریقون شناخته می شود، داروی طبیعی موثر در درمان اضطراب و استرس، افسردگی، بی خوابی و سردردهای عصبی است. ترکیبات موثر این گیاه شامل هایپرپسین و فلاونوئیدهای آن است. اثر آرام بخشی، ضد افسردگی و ضد استرس این گیاه در مطالعات مختلف که در بسیاری از دانشگاه های معتبر دنیا انجام گرفته، از نظر علمی اثبات شده است.

همچنین این گیاه باعث افزایش سطح یادگیری می شود. هم اکنون فراورده های دارویی متعددی از این گیاه در بازار دارویی ایران، اروپا و آمریکا وجود دارد.

استوقودوس: این گیاه از نظر طب سنتی ایرانی و همچنین طب سنتی ملت های گوناگون دارای اثر ضد افسردگی، آرام بخش، تقویت کننده عمومی بدن، بهبود دهنده عملکرد قلب، افزایش دهنده کارکرد مغزی، تقویت کننده قوای ظاهری و باطنی بدن، بازکننده گرفتگی های عروقی و زداینده خلط های فاسد (سودای مغز) است.

این گیاه با نام «لاوندر» در گیاه درمانی اروپایی به منظور بهبود اختلالات اعصاب و روان و بی خوابی ها و همچنین رفع سردردهای ناشی از استرس کاربرد دارد.

مصرف روزانه دمنوش این گیاه یک ساعت پیش از خواب در افرادی که دچار اضطراب و اختلال خواب هستند و شب ها چندین بار از خواب بیدار می شوند، باعث رفع استرس و بی خوابی می شود.

سنبل الطیب: در طب سنتی استفاده از ریشه های این گیاه به عنوان یک داروی طبیعی به منظور درمان بیماری های مختلفی از جمله اضطراب ها و تنش های عصبی، اختلالات خواب و بی خوابی، افسردگی و اختلالات گوارشی کاربرد گسترده داشته است.

این گیاه از طریق تأثیر بر گیرنده های GABA مغز اثر آرام بخشی خود را نشان می دهد.

گرفتن تلخی بادمجان

ترفندها

بادمجان در پخت غذاهای گوناگون کاربرد دارد. برای پخت انواع سوفله و کران می توانید از بادمجان استفاده کنید. بادمجان همچنین برای پخت غذاهای سنتی مانند کشک بادمجان، میرزا قاسمی و خورش غوره بادمجان یا آش بادمجان به کار می رود. اما تلخی بادمجان، عاملی است که خیلی ها را از خوردن بادمجان و مشتقات آن گریزان کرده است.

بادمجان را پس از پوست کندن از وسط به دو نیم کنید. اگر تخم زیاد دارد، آن را در بیاورید. روی آن نمک بپاشید و روی یک سینی دستمال کاغذی بگذارید. بادمجان را روی آن بچینید و سینی را در آفتاب قرار دهید.

یک سطل را پر از آب کنید، مقداری آب لیمو در آن بریزید و بادمجان های پوست کنده را درون آن بریزید. بعد از ۱۰ دقیقه بادمجان ها را خارج کنید. در آخر بادمجان ها را بفشارید تا آب آن ها خارج شود.

بادمجان ها را برش بزنید و روی آن ها مقدار زیادی نمک بریزید. سعی کنید نمک زیاد برنیزد زیرا بر اثر شسته شدن، مقدار زیادی از نمک ها از بین می رود. بعد از نیم ساعت بادمجان ها را آب کشی و در غذای مد نظر استفاده کنید.

تکه های بادمجان را به مدت ۳۰ دقیقه در شیر بخوابانید. این کار به گرفتن تلخی بادمجان کمکی نمی کند اما به خوشمزه شدن آن کمک می کند.

بادمجان های تکه شده را در یک سینی بریزید و به مدت ۳۰ دقیقه در فریزر قرار دهید. بعد از زمان گفته شده بادمجان ها را خارج کنید و بگذارید یخ آن ها باز شود، سپس آن ها را بفشارید تا آب اضافی آن خارج شود.

با به کار گیری این ترفندهای آشپزی تا حد زیادی تلخی بادمجان گرفته می شود.

چند ماسک عالی

برای درمان خشکی صورت

پوست ومو

ماسک اسفناج: چند برگ از اسفناج را در یک ظرف شیر خیس کنید و به مدت پنج دقیقه با شعله ملایم حرارت دهید. اسفناج های له شده را روی پوست بمالید تا پوستی کاملاً لطیف داشته باشید.

ماسک سیب زمینی: برای تهیه این ماسک کافی است سیب زمینی آب پز شده را با مقداری شیر مخلوط کنید و به حالت خمیری شکل درآورید و روی پوست بمالید. بعد از ۲۰ دقیقه صورت را با آب ولرم بشوید.

چند ماده غذایی مفید برای درمان خشکی پوست صورت: روغن زیتون از روغن هایی است که استفاده از آن مانع خروج رطوبت از سطح پوست می شود و از پیشرفت خشکی پوست جلوگیری می کند.

کمبود پروتئین ها، ویتامین A، ویتامین B6، E، B1 موجب خشکی پوست می شود. همچنین مصرف جوانه گندم و سبوس برنج و نخود فرنگی موجب تامین ویتامین B1 می شود که برای نرمی پوست فوق العاده است.