

پریش و پاسخ
توزیر دروها تنها با صانه‌هایی و گرفتن شرف حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سوالات مصرف در وی توصیه می‌شود، پین از مشور تا متخصص مصرف نشود.

دکتر فرزانه نباتی
متخصص گیاهان دارویی

لطفا در باره خواص اسفناج توضیح دهید. من فقط این را می‌دانم که اسفناج خون‌ساز است.

این گیاه خاصیت غذایی بالایی دارد و غنی از ترکیبات آنتی‌اکسیدان است. این گیاه حاوی انواع ویتامین‌های A، C، E، B، املاح منگنز، منیزیم، مس، آهن، کلسیم، پتاسیم، روی، فسفر، سلنیم، اسیدهای چرب و امگا ۳ است. به تازگی ترکیبات جدیدی به نام روبیس کولین در اسفناج گزارش شده که منبع فولیک اسید یا ویتامین B9 است. اسفناج منبعی سرشار از آهن است. انجمن کشاورزی آمریکا نشان داده است که در ۱۸۰ گرم اسفناج پخته ۴۳/۶ میلی‌گرم آهن وجود دارد در حالی که یک همبرگر آماده، حداکثر حاوی ۴/۲ میلی‌گرم آهن است. نکته حائز اهمیت این است که ارزش غذایی آهن به جذب آن است. آهن به دو صورت وارد بدن می‌شود: آهن قابل جذب و آهن غیر قابل جذب. در صورتی که منابع آهن همراه ویتامین C یا فیبر و الیاف گیاهی مصرف شود، جذب آن افزایش می‌یابد. از آن‌جا که اسفناج حاوی مقدار زیادی از آهن است، با آهن تولید اگزالات آهن می‌کند و باعث جلوگیری از جذب آهن در بدن می‌شود. حتی در مطالعاتی نشان داده شده است که مقدار زیاد اگزالات حتی آهن بدن را کاهش می‌دهد. همچنین میزان اگزالات زیاد می‌تواند باعث ایجاد سنگ کلیه شود. این اگزالات با کلسیم موجود در اسفناج نیز تولید اگزالات کلسیم می‌کند و باعث کاهش جذب کلسیم می‌شود. با وجود بالا بودن در صد کلسیم این گیاه، بدن حدود ۵ درصد آن را می‌تواند جذب کند. اسفناج نباید به کودکان زیر چهار ماه داده شود، همچنین نگهداری طولانی مدت آن، چه به صورت تازه و چه به صورت پخته باعث تبدیل نیترات‌های موجود در آن به نیتريت می‌شود که مضر است.

بیشتر بدانیم

هرچند وقت یک بار باید حوله را شست؟

بعد از یک دوش تازه کننده، تنها چیزی که می‌خواهید خشک کردن خودتان با یک حوله نرم و خوش بویاست. اگر یک بار از حوله‌تان استفاده کرده باشید، بوی مواد شوینده در زمان مصرف دوم دیگر از بین می‌رود بنابراین این سوال پیش می‌آید: هر چند وقت یک بار باید حوله‌ها را شست؟ زمانی که خودتان را با حوله خشک می‌کنید، حوله خیس و محل خوبی برای پرورش باکتری‌ها می‌شود. طبق نظر میکروبیولوژیست‌های دانشگاه پزشکی نیویورک، بهتر است حوله‌ها را بعد از سه بار خشک کردن بشوید.

طرز تهیه پوره میوه و سبزی برای کودکان

برای کودک تان آماده کنید. یادتان باشد که پیش از تهیه هر نوع پوره برای نوزاد، با پزشک کودک مشورت کنید و از مناسب بودن این نوع پوره در هر دوره سنی کودک مطمئن شوید.

شان می‌آید. اگر شما هم جزو مادرانی هستید که کودک شما به سن مصرف پوره رسیده، از این مواد غذایی برای آماده‌سازی و ذخیره پوره‌ها کمک بگیرید و با آن‌ها پوره‌های خوشمزه‌ای

یکی از اولین غذاهایی که کودک از حدود شش ماهگی می‌تواند در کنار شیر مصرف کند، انواع پوره است. بیشتر کودکان از خوردن پوره‌ها استقبال می‌کنند و از این غذای کمکی خوش



موز: به طور حتم کودک شما از موز خوشش می‌آید چون شیرینی طبیعی دارد.



نخود سبزی: طعم این پوره بهتر از چیزی است که تصورش را می‌کنید.



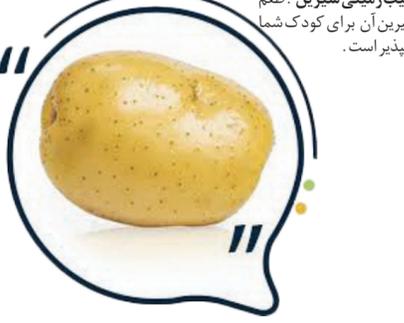
سیب زمینی شیرین: طعم شیرین آن برای کودک شما دلپذیر است.



سیب: یادتان باشد سیب بخار پز شده را با مشورت پزشک برای کودک تان تهیه کنید.



هویج: هویج را بپوشانید و داخل دستگاه غذاساز بریزید تا پوره کودک آماده شود.



هویج: هویج را بپوشانید و داخل دستگاه غذاساز بریزید تا پوره کودک آماده شود.

مامان و نی نی

تأثیر مواد شیمیایی مضر بر شیر مادر

مواد شیمیایی که به PFAS (پرفلوروآلکیل) معروف هستند به طور گسترده در تولید پارچه‌های ضد لک، ضد آب و حتی بسته‌بندی مواد غذایی استفاده می‌شوند. مطالعات انجام شده روی بدن موجودات آزمایشگاهی، نشان می‌دهد این مواد قابلیت ایجاد سرطان و تداخل با سیستم ایمنی و تناسلی را دارند. زمانی که مواد PFAS وارد محیطی می‌شود به پروتئین‌های موجود در بدن حیوانات می‌چسبند و به این شکل وارد زنجیره غذایی می‌شود و این بدان معناست که در بدن اعضای ارشد زنجیره غذایی که از بقیه موجودات تغذیه می‌کنند (همانند انسان‌ها و ماهی‌های بزرگ) میزان مواد PFAS به اندازه قابل توجهی افزایش خواهد یافت. برای کودکان و فرزندان ما انسان‌ها، شیر غنی شده مادر که حاوی پروتئین است، اولین و مهم‌ترین منبع تماس کودکان با مواد PFAS خواهد بود. طی آخرین مطالعات انجام شده در دانشگاه هاروارد و تعدادی از موسسات تحقیقاتی کشور دانمارک، محققان دریافته‌اند میزان PFAS موجود در بدن کودکانی که تنها با شیر مادر تغذیه شده بودند، ماهانه حدود ۲۰ تا ۳۰ درصد افزایش می‌یابد. محققان همچنین دریافته‌اند که میزان این ماده در بدن کودکانی که تنها از شیر مادر تغذیه نمی‌کنند و شیر مادر فقط قسمتی از وعده غذایی آن‌ها را تشکیل می‌دهد به شدت بالاست اما این میزان در مقایسه با گروه قبلی کمتر است. گفتنی است در بعضی موارد، بعد از انجام آزمایش خون مشخص شد که میزان PFAS موجود در بدن کودکان از بدن مادرانشان بیشتر است اما محققان با وجود مسائل بیان شده همچنان تأکید دارند که شیر مادریکی از سالم‌ترین منابع غذایی برای تغذیه کودکان است و آن‌ها همواره بر تغذیه با شیر مادر تأکید می‌کنند.

کافه سلامت

مسکنی که خطر سگته را ۵۰ درصد افزایش می‌دهد

نتایج تازه‌ترین بررسی‌های محققان انگلیسی نشان می‌دهد، مصرف مسکن «دیکلوفناک» خطر سگته مغزی و حمله قلبی را تا ۵۰ درصد افزایش می‌دهد. به نقل از دیلی میل، «دیکلوفناک» یکی از داروهای ضد التهاب غیر استروئیدی است که معمولاً برای کنترل درد استفاده می‌شود. دیکلوفناک به عنوان کاهنده درد، تحریک، تورم و خشکی مفصل در آرتروز، نقرس و دیگر بیماری‌های روماتیسمی و نیز برای درمان دیگر دردها مثل سردرد، درد عضلانی، درد پس از جراحی و زایمان استفاده می‌شود. بر اساس بررسی‌های انجام شده، دیکلوفناک می‌تواند باعث تجمع پلاکت‌ها و لخته شدن خون شود؛ در نتیجه لخته شدن خون، تنگی شریان‌ها به وجود می‌آید و باعث بالا رفتن فشار خون و نیز ایست قلبی در افرادی شود.



با ما، دنیا را ببینید

مکان‌های دیدنی، بیشمار در سراسر دنیا دست‌نخورده باقی مانده‌اند. در کنار شما، دنیا جایی بی‌ظنیر خواهد بود؛ دوست داریم در کشف چشم‌اندازهای مختلف، شهرهای بمیاده‌ماندنی و شگفتی‌های طبیعی دنیا با شما شریک باشیم. برای برنامه‌ریزی سفر بعدی، خیلی زود، دیر می‌شود. از تخفیف ویژه سفر با ما لذت ببرید.

تا ۳۰٪ تخفیف

اعضا، باشگاه مشتریان، در مدت زمان خرید این پیشنهاد تا سه برابر کیو‌میلز دریافت خواهند کرد. هنوز عضو باشگاه مشتریان نشده‌اید؟ هم اکنون می‌توانید از طریق qmlines.com ثبت‌نام کنید.

بلیت خود را تا ۲۷ شهریور ۱۳۹۷ خریداری و لغایت ۲۱ آذر ۱۳۹۷ مسافرت کنید.

- qatarairways.com/ir
- aparar.com/qatarairways
- تماس با دفتر هواپیمایی قطر در مشهد: ۰۵۱-۳۷۶۶۴۱۰۱-۶
- برای اطلاعات بیشتر با آژانس‌های مسافرتی تماس بگیرید.



کیش پیش
تخصص ما است
بدون کارمزه ۳۶۰۳۶۰۱۰
کمان افکار، @yekta_seir

کیش
دبی چین مالزی قبرس
بلقارستان صرستان ترکیه
فلامینگو ۳۶۰۹۹۹۳۴

کانادا
مرکز تخصصی ویزا، وقت سفارت، بلیک‌بیر
دبی - امارات
۰۵۱-۳۷۶۶۳۰۸۰
@Bagha3dak

اوکراین با کمترین هزینه و سریعترین زمان ممکن
اخذ ویزای کاری و تحصیلی در کشورهای
آلمان و انگلستان با شرایط ویژه برای لیسانسه‌ها
حقوق ۲۸۰۶۹
۱۱۲-۱۱۱

تور اروپا
استانبول - آنتالیا
از میسر - تفلیس
حقوق ۲۸۰۶۹
موج آبی
اخذ ویزای شینگن تضمینی
ورود VIP به سفارت
مشهد - کیش - مشهد
پرواز زاکروس جزایر یونان

صردستان تایلند مالزی
مشاوره تخصصی و وقت سفارت اسپانیا (ویزای شینگن)
www.parmistour.ir
۲۸۴۲۰۴۲۰
تمایزده اختصاص هتل ۵ ستاره بارمر کتر پارامیس

کیش
نقد، اقساط
قشم
تبریز
شیراز
اصفهان
یزد
رینی و هوایی
با شرایط ویژه
AGS
آدین گشت
۳۷۵۰۵

گرجستان ترکیه مالزی تایلند

تمامی تورها با اقساط بلندمدت

امکانی جدید
از آدین گشت
۰۵۱-۳۷۵۰۵
آدین گشت

مال
تور گروهی جمعه ۲۳ شهریور
علاقمندان ۲۰۰۰
www.mashhad-safar.ir
کارتد: ۰۵۱-۳۷۶۶۳۰۸۰

کشمیش
اصفهان، شیراز، شمال
ترکیه گرجستان مالزی تایلند
پاژسیر ۳۱۸۱۰

سپهر بال
www.Sephehbal.ir
پایین ترین نرخ فروش بلیط
جارتوری و سیستمی کلیه مسیرهای پروازی

درونگر
تشریفات سفر کنیم...
ویژه جمعه ۲۳ شهریور
طبیعت زیبای
۵۰/۰۰۰ تومان
بین خیم جنوبی ۶ و ۸، شماره ۲۸، طبقه ۱-
۰۵۱-۳۷۶۱۷۰۷۰

اخذ ویزای کانادا
دانش آموزی، دانشجویی، سرمایه‌گذاری
توریستی، تحصیلی، کار آفرینی

استانبول | آنتالیا
با پرواز ترکیه
تایلند ادبی
ویژه تعطیلات امارات
شهریور
۰۵۱-۳۸۰۷۱
فلسطین ۱۹، پلاک ۷۶