

هیچگاه این نوع چایی را ننوشید

چای تازه‌دم یکی از سالم‌ترین نوشیدنی‌ها است که مصرف آن در جامعه ما طرفداران زیادی هم دارد، اما اگر این نوشیدنی به شکل صحیح مصرف نشود می‌تواند برای سلامتی مضر باشد.

به گزارش گروه وب‌گردی خبرگزاری صدا و سیما، انواع چای از جمله چای سیاه سبز و سفید در بازار عرضه می‌شود که چای سیاه به صورت معمول بیشترین مصرف‌کننده را دارد.

چای تازه‌دم یکی از سالم‌ترین نوشیدنی‌ها است که مصرف آن در جامعه ما طرفداران زیادی هم دارد، اما اگر این نوشیدنی به شکل صحیح مصرف نشود می‌تواند برای سلامتی مضر باشد.

اسید تانیک و اکزالات دو ماده در چای هستند که باعث جذب نشدن آهن می‌شوند و مقدار آن‌ها در چای کهنه و پررنگ بیشتر است. در همین زمینه افراد باید از مصرف چای کهنه و نیز چای پررنگ که حاوی مقدار زیادی اسید تانیک و اکزالات است خودداری کنند. همچنین برای جذب بهتر آهن توصیه می‌شود، افراد از مصرف چای بلافاصله بعد از وعده غذایی خودداری کنند.

۵ راه برای تمیز کردن ریه‌ها



داشتن ریه‌های سالم، برای داشتن احساس رضایت بیشتر از زندگی بسیار موثر است.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، به نقل از وب سایت «طور قدرتاک»: اگر ریه‌های شما به دلیل استعمال دخانیات یا عفونت‌هایی مانند آلرژی یا سرماخوردگی یا حتی در نتیجه آلودگی هوای اطرافتان خسته یا آسیب دیده است، می‌توانید اقدامات زیر را برای بازگرداندن تمیزی ریه‌های خود انجام دهید که باعث افزایش انرژی و بهبود عملکرد مغز می‌شود.

۱. **تمرین تنفس عمیق**

شما می‌توانید میزان اکسیژنی را که به ریه‌هایتان می‌رسد از طریق تمرینات تنفس عمیق افزایش دهید. مطالعات نشان داده اند که تمرینات تنفس عمیق پس از جراحی قلب به افزایش میزان اکسیژن در ریه‌ها کمک می‌کند که باعث بهبودی بیماران می‌شود.

انجام طولانی، آهسته و عمیق نفس کشیدن نه تنها میزان اکسیژن را افزایش می‌دهد و ریه‌ها را تمیز می‌کند، بلکه به افزایش نسبت خون اکسیژن دار در بدن کمک می‌کند. این تکنیک مزیت دیگری نیز در کمک به آرامش شما دارد.

۲. **روغن‌ها و اسانس‌های طبیعی**

چند قطره از این روغن‌ها را به دستگاه بخور یا خوشبو کننده‌ها که در خانه‌خود دارید اضافه کنید، استنشام این رایحه‌ها به ریه‌ها کمک می‌کند تا از شر سمومی که در هنگام بازدم ترشح می‌شوند خلاص شوند، این روغن‌ها عبارتند از بونه کوهی نعناع، اوکالیپتوس و درخت چای که روغن‌هایی هستند که در عطاری‌ها یافت می‌شوند کافی است چند قطره به یک کاسه آب داغ بریزید و بخار آن را عمیق استنشاق کنید یا به دستگاه بخور خانه اضافه کنید.

۳. **انجام ورزش**

هنگامی که ورزش می‌کنید تعداد و عمق تنفس شما افزایش می‌یابد این کار ظرفیت ریه‌ها را افزایش می‌دهد و قلب و رگ‌های خونی را تقویت می‌کند، برعکس دانشمندان شواهد قانع کننده‌ای دارند که نشان می‌دهد عدم فعالیت بدنی کل بدن شما را ضعیف می‌کند و منجر به بسیاری از بیماری‌ها می‌شود.

در حالی که دلشتن وضعیت جسمانی خوب برای جلوگیری از بسیاری از بیماری‌های مزمن، مانند دیابت و بیماری‌های قلبی عروقی کمک می‌کنند. آهسته دودیدن ممکن است گزینه خوبی برای افرادی باشد که اخیراً سیگار را ترک کرده‌اند، زیرا به بهبود سریع ریه کمک می‌کند.

۴. **روغن کرچک**

روغن کرچک قرن هاست که به عنوان یک درمان سنتی برای بیماری‌های تنفسی و برای بهبود گردش خون لنفاوی استفاده می‌شود. برای کمک به حذف خلط و سموم از ریه‌های خود، یک تکه پنبه یا بانداژ را در روغن کرچک ولرم خیس کنید. آن را روی ناحیه سینه خود قرار دهید و به پشت دراز بکشید. می‌توانید یک کیسه پلاستیکی روی سینه خود قرار دهید.

برای جلوگیری از رختخوابی یک تا دو ساعت قبل از برداشتن آن بگذارید.

۵. **غذاهای پاک کننده ریه بخورید**

غذاهای زیادی وجود دارند که نقش حیاتی در ایمنی ریه ایفا می‌کنند، غذاهای غنی از آنتی اکسیدان‌ها بسیار مهم هستند، زیرا از ایجاد خلط و تجمع سموم جلوگیری می‌کنند که به نوبه خود از ریه در برابر بسیاری از بیماری‌ها محافظت می‌کند. انواع خوراکی که به شما در دستیابی به این مزیت کمک می‌کنند سبزیجات برگ دار: بروکلی، کلم و سایر سبزیجات با خطر کمتر سرطان ریه مرتبط هستند. عسل: عسل نه تنها سرشار از آنتی اکسیدان است، بلکه دارای اثرات ضد میکروبی، ضد التهابی و ضد سرطانی بر اساس بررسی تحقیقات پزشکی است و از زمان‌های قدیم برای درمان و تسکین بسیاری از بیماری‌های ریوی و تنفسی از جمله آسم، سل و عفونت گلو استفاده می‌شده است. صبح ناشتا یک قاشق عسل با آب ولرم بخورید. آب توت یا توت: نقش موثری در پاکسازی ریه دارند، گیلان، زغال اخته، توت فرنگی یا توت سرشار از آنتی اکسیدان هستند که به محافظت از ریه در برابر بیماری‌ها کمک می‌کند.

زنجبیل: بسیاری از ترکیبات شیمیایی طبیعی زنجبیل دارای خواص آنتی اکسیدانی، ضد التهابی و ضد سرطانی هستند.

سلامت



نحوه مصرف چای

طبق مطالعات انجام شده چای داغ یکی از عوامل ایجاد سرطان معده و مری است، بنابراین افراد باید اجازه دهند چای کمی خنک شود و بعد آن را مصرف کنند. همچنین مصرف زیاد چای کهنه باعث ایجاد ریفلاکس می‌شود، بنابراین زیاده روی در مصرف چای داغ و کهنه دم می‌تواند اثرات مخربی بر دریچه معده و مری داشته باشد. چای که در اثر کهنه‌دم بودن غلیظ شده باشد اصلا قابلیت مصرف ندارد، چای پررنگ یا کهنه می‌تواند موجب کم خونی‌های شدید شده و مشکلات دستگاه گوارش ایجاد کند که توصیه می‌شود اکیدا از مصرف آن خودداری شود. افرادی که بیماری‌هایی مانند زخم معده دارند لازم است مصرف چای را محدود کنند، همچنین افرادی که مبتلا به کم خونی هستند و یا انواع سرطان‌های دستگاه گوارش را دارند و نیز برای زنان باردار مصرف چای توصیه نمی‌شود. برخی افراد عادت دارند چای را با مواد دیگر مخلوط کنند یا اینکه چای را همراه با مواد شیرین مصرف کنند که این کار علاوه بر از بین بردن خواص چای، موجب افزایش قند و چربی خون می‌شود، بنابراین توصیه می‌شود افراد حتی المقدور از مصرف مواد شیرین همراه چای خودداری کرده و چای را همراه با تعداد کمی توت خشک، مویز یا خرمای خشک مصرف کنند.

گیاهی شگفت انگیز برای درمان گلودرد



کنید. زنجبیل تازه را می‌توانید تکه تکه کرده و در دهان بگذارید. زنجبیل را چوبدات حساسی خرد شده و عصاره آن در دهان شما خارج شود. در این مرحله می‌توانید آن را بلعید و یا اینکه پس از مکیدن عصاره آن، نقاله را از دهان خارج کنید.

برای درمان گلودرد جویدن زنجبیل ۳ بار در طول روز توصیه می‌شود. با این حال، می‌توانید این گیاه را به روش‌های دیگر: نیز مصرف کنید. افزودن زنجبیل خشک شده به چای و یا دم کردن زنجبیل می‌تواند راهکارهای دیگری برای بهره‌مندی از این گیاه باشد.

از گلودردهای ناشی از عوامل بیماری زای ویروسی هستند. این عوامل بیماری را باعث بروز سرماخوردگی، آنفلوآنزا، و مونونوکلئوز می‌شوند.

مطالعات در محیط آزمایشگاهی نشان داده است زنجبیل باعث تحریک سیستم ایمنی بدن برای نابود ویروس‌ها می‌شود. این موضوع تایید کننده آن است که این گیاه می‌تواند خطر ابتلا به گلودرد را کاهش داده و به از بین بردن سریع‌تر علائم بیماری کمک کند.

زنجبیل را می‌توانید به صورت تازه و یا خشک شده استفاده

۷ ماده غذایی شادی آور را بشناسید



بدن م برای ا ایجاد برای شادی و نشاط، نیاز به تولید سطح بالای سروتونین دارد که در برخی از مواد غذایی یافت می‌شود. به گزارش گروه وبگردی خبرگزاری صدا و سیما، بنابر این جای تعجب نیست که غذایی که می‌خوریم بر احساس ما تأثیر می‌گذارد. مقادیر کم سروتونین با افسردگی اختلالات خواب و اشتها مرتبط است.

یکی از راه‌های افزایش سطح سروتونین در بدن، مصرف اسید آمینه تریپتوفان است. تریپتوفان به تولید سروتونین کمک می‌کند و اغلب در غذاهای غنی از پروتئین یافت می‌شود. کسانی که از افسردگی و اضطراب رنج می‌برند اغلب سطح تریپتوفان کمی دارند. با این حال، یکی از راه‌های حل این

مسئله می‌تواند از طریق خوردن غذاهای غنی از تریپتوفان باشد.

در ادامه این گزارش لیستی از غذاهایی که برای افزایش سطح سروتونین مناسب هستند، ارائه شده است:

گوشت طیور سرشار از پروتئین

گوشت پرندگان غنی از پروتئین است و منبع خوبی برای دریافت تریپتوفان محسوب می‌شود. با این حال، گاهی اوقات بوقلمون بندانام است؛ زیرا باعث خواب آلودگی می‌شود.

این درحالی است که گوشت بوقلمون باعث خواب آلودگی افراد نمی‌شود بلکه حجم وعده غذایی عامل آن است.

آیا نوزادان می‌توانند عسل مصرف کنند؟

اگرچه مصرف عسل خواص فراوانی دارد، اما این مسئله در مورد نوزادان فرق می‌کند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان ، یکی از چیزهایی که معمولاً کودکان (دست کم بخش قابل توجهی از آنها) مصرف آن را دوست دارند، شیرینی جات است. اما باید بگوییم یک نوع شیرینی هست که باید مراقب مصرف آن در نوزادان باشید و آن عسل است.

«سازمان جهانی بهداشت» یکی از گروه‌های پزشکی در جهان است که با این مسئله که نباید به نوزادان زیر ۱۲ ماه (زیر یکسال) عسل داده شود، موافقت کرده است. خواه این عسل به شیر خشک آن‌ها اضافه شود و یا برای دندان در آوردن آن‌ها و یا شیرین کردن غذایشان باشد. اما علت ممنوعیت خوردن عسل برای نوزادان چیست؟

مشکل تغذیه با عسل برای نوزادان به رشد میکروبیوم آن‌ها مربوط است؛ مجموعه‌ای از میکروارگانیسم‌هایی مانند باکتری‌ها

راهکاری ساده برای جلوگیری از پیری زودرس

یک متخصص تغذیه روس ویتامینی را معرفی کرده است، که از پیری زودرس جلوگیری می‌کند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان،به نقل از اسپوتنیک متخصص تغذیه به این نکته اشاره می‌کند که چرا ویتامین E را

چرا وقتی کم می‌خواهیم بدن درد می‌گیریم؟



بی‌خوابی و کم‌خوابی اختلال شایعی‌ای است که امروز بسیاری از افراد را درگیر خود کرده است و همین اختلال باعث ایجاد دردهای همچون بدن درد و سر درد در طول روز می‌شود.

به گزارش گروه وبگردی خبرگزاری صدا و سیما آشفتگی و کلافگی در خواب اغلب می‌تواند به دلیل بدن درد باشد. گاهی اوقات احساس بی‌حسی می‌کنیم و در عین حال نمی‌توانیم خواب خوبی داشته باشیم. حتماً تا به حال برایتان پیش آمده که یک هفته خیلی شلوغ را پشت سر گذاشته‌اید که مثلاً شب‌ها فقط ۴ ساعت خوابیده‌بودید، اما زمانی که کار خود را تکمیل می‌کردید و هفته بعد دیگر کاری نداشتید و می‌خوستید خواب خوبی داشته باشید متوجه می‌شدید که با خستگی مفرت مواجه شدید و بدن درد دارید. سر درد، درد عضلانی و بی‌حوصلگی که همه آن‌ها را به دلیل نداشتن خواب کافی تجربه می‌کردید.

در واقع تئوری‌های جدید این گونه بیان می‌کنند که خواب فرصتی برای بدن ماست که بتواند خودش را ریکاوری کند. دقیقاً مثل زمانی که کارگران در صحنه تئاتر کنیفی‌ها و شلوغی‌ها را مرتب می‌کنند، همانطور هم مغز و بدن ما نیز همین کار را بعد از انتهای روز با خوابیدن انجام می‌دهد. در واقع هنگام خوابیدن، انتقال دهنده‌های عصبی و هورمون‌ها در مغز و بدن تولید می‌شوند تا به ما بگویند که اکنون زمان پاکسازی سلول‌ها است.

علت بدن دردها و کلافگی‌ها هنگام کم‌خوابی چیست؟

مطالعات نشان می‌دهد که رابطه قوی بین کم‌خوابی و درد وجود دارد که ۵۳ درصد از بیمارانی که از درد قسمت پایین کمر رنج می‌برند، همچنین به بی‌خوابی هم مبتلا هستند. افرادی که دچار اختلالات درد عضلانی و خستگی هستند، معمولاً در خواب هم آشفتگی زیادی دارند. بد خوابی و به هم ریختگی خواب همچنین می‌تواند عاملی برای سردرد باشد. گاهی اوقات میزان این درد به قدری زیاد می‌شود که خود آن عاملی برای نخوابیدن فرد خواهد شد. به همین دلیل مطالعات به این نتیجه رسیده‌است که رابطه مستقیمی بین نخوابیدن و انواع بدن دردها وجود دارد. یک نوع حساسیت مرکزی در بدن وجود دارد، زمانی که خواب آشفته می‌شود، احساس درد در بدن به وجود می‌آید و افراد آن را بیشتر و شدیدتر احساس می‌کنند. نخوابیدن این وضعیت را بدتر می‌کند و درد را شدت می‌بخشد. استرس و اضطراب نیز هر دو عامل را افزایش می‌دهند. کمبود خواب همچنین مولکول‌هایی را آزاد می‌کند که عامل این اتفاق هستند و التهابات سیستمیک را ایجاد می‌کنند و باعث درد عضلات و مفصل‌ها خواهند شد. خبر خوب این است که خواب مناسب شبانه می‌تواند حساسیت شما نسبت به درد را کاهش دهد و این موضوع از لحاظ علمی به اثبات رسیده است.

فواید آب سیب زمینی برای پوست

سیب زمینی نوعی گیاه سولاناسه است که به عنوان یکی از گسترده‌ترین محصولات سبزی در جهان طبقه بندی می‌شود.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، به نقل از وب‌سایت «حروف عربی»؛ سیب زمینی فواید زیادی دارد که برای سلامتی بدن مفید است، علاوه بر این آمپمبه استخراج شده از آن فواید زیادی برای بدن به طور کلی و پوست به طور خاص دارد که در این مقاله در مورد فواید آب سیب زمینی

بر روی پوست توضیح می‌دهیم:

فواید آب سیب زمینی برای جلوگیری از پیری پوست آب‌سیب‌زمینی علاوه بر رفع مشکلات خشکی پوست با ظهور چین و چروک و خطوط ریز روی پوست نیز مبارزه می‌کند که برای بهره‌مندی از این خاصیت می‌توانید ماست و آب سیب زمینی را به مقدار مساوی مخلوط کنید سپس یک قاشق روغن زیتون اضافه کنید و به پوست خود بمالید. این ماسک علائم پیری را کاهش می‌دهد، پوست را مرطوب می‌کند و سیاهی آن را از بین می‌برد.

سفید شدن پوست

آب سیب زمینی پوست را باز می‌کند و لکه‌های تیره صورت را از بین می‌برد. می‌توانید آب سیب زمینی و آب لیمو را به مقدار مساوی مخلوط کنید و ماسک را مستقیماً روی صورت بمالید و برای رسیدن به نتیجه مطلوب باید به صورت منظم از این ماسک استفاده کنید.

پاکسازی منافذ

به این صورت که پنج قاشق غذاخوری آب‌سیب‌زمینی را با یک قاشق غذاخوری جوش شیرین در یک لیوان آب مخلوط کرده و با هدف پاکسازی عمیق و پاکسازی منافذ،

روی پوست بمالید.

درمان پف چشم

آب سیب زمینی را با آب خیار به مقدار مساوی مخلوط کنید و مخلوط حاصل را روی پوست و اطراف چشم بمالید و بگذارید حداقل پانزده دقیقه بماند.

از شر خشکی پوست خلاص شوید

آب سیب زمینی پوست را از شر مشکل کم‌آبی خلاص می‌کند، با نوشیدن یک لیوان از آن علاوه بر این، سموم بدن را نیز از بین می‌برد.

پاکسازی سوختگی

آب سیب زمینی با مالیدن مقداری از آن به طور مستقیم بر روی نقاط آسیب دیده پوست، آفتاب سوختگی را درمان می‌کند، زیرا باعث آرام شدن، خنک شدن آن و رفع اثرات سوختگی به روشی معجزه آسا می‌شود.

سیاهی دور چشم را از بین می‌برد

با مخلوط کردن آب سیب زمینی با روغن زیتون و قرار دادن کمی عسل روی ناحیه دور چشم از جمله گوشه چشم و گذشتن حداقل پنج دقیقه روی پوست دور چشم، سیاهی دور چشم را از بین می‌برد. آب سیب زمینی و روغن زیتون را به مدت حداقل ده دقیقه روی پوست دور چشم خود بگذارید.

می‌شود و شروع به شکستن می‌کند.

این ویتامین خاصیت آنتی‌اکسیدانی دارد و با بافت‌های بدن در مقابل اثرات مخرب رادیکال آزاد برخی از ترکیب‌های شیمیایی محافظت می‌کند.غذاهای حاوی ویتامین E شامل بادام، کلم بروکلی، ماهی قزل آلا، فلفل دلمه ای، روغن جوانه گندم، آووکادو هستند.این متخصص در پایان عنوان کرد: به استثنای مصرف مشترک با ویتامین D می‌توان ویتامین E را با دیگر ویتامین‌ها مصرف کرد، همچنین ویتامین‌های A و C برعکس با ویتامین E سازگاری دارند و ویتامین E برای افراد مبتلا به صرع تجویز نمی‌شود.

«زنانه» می‌نامند و چگونه می‌توان کمبود آن را در بدن جبران کرد.

این متخصص تغذیه گفت:ویتامین E در واقع اغلب «ویتامین زنانه» نامیده می‌شود.

این ویتامین از بدن در برابر پیری زودرس محافظت می‌کند و به تولد نوزادی سالم کمک می‌کند. کمبود ویتامین E منجر به اختلال در عملکرد بدن می‌شود.او افزود: مشکلات اصلی کمبود این ویتامین موجب دیستروفی عضلانی و همچنین اختلال در هماهنگی حرکات و مهارت‌تر همه، کم شدن بینایی است.

پوست خاصیت ارتجاعی خود را از دست می‌دهد، مو کدر