

رژیم غذایی که از بیش فعالی

پیشگیری می کند

نتایج بررسی‌ها نشان داد که مصرف میوه و سبزی می‌تواند علائم بیش‌فعالی(ADHD) را کاهش دهد.

به نقل از لرت، مطالعه جدید به رهبری دانشگاه ایالتی اوهایو بررسی کرده است که چگونه رژیم غذایی بر دامنه و شدت علائم اختلال کم‌توجهی یا بیش‌فعالی در کودکان تأثیر می‌گذارد.

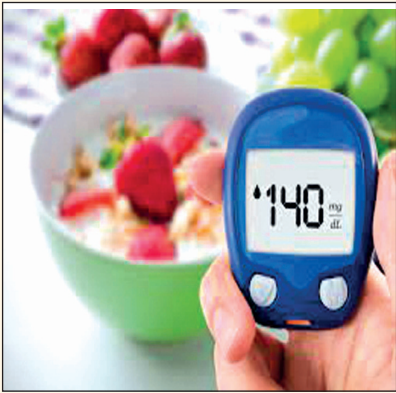
متخصصان دریافته‌اند که رژیم‌های غذایی سالم با میوه‌ها و سبزی‌های بیشتر، می‌تواند به‌طور قابل توجهی علائم ADHD مانند ناتوانی در تمرکز، پیروی از دستورالعمل‌ها، به‌خاطر سپردن چیزها و تنظیم احساسات را کاهش دهد. دانشمندان به‌عنوان بخشی از یک مطالعه بزرگ‌تر، از والدین ۱۳۴ کودک مبتلا به ADHD خواستند تا پرسشنامه‌های دقیقی را در مورد غذاهای معمولی ازجمله اندازه وعده غذایی که فرزندان آنان مصرف کردند همچنین علائم ADHD را که یک در دوره سه‌ماهه تجربه کرده بودند، تکمیل کنند.

نتایج نشان داد که رژیم‌های غذایی سرشار از میوه‌ها و سبزی‌ها به‌طور

درمان قند خون با این

نوشیدنی خون ساز

فشار خونتان را با شربت زرشک کنترل کنید
یک محقق و پژوهشگر طب سنتی گفت: شربت زرشک تأثیر فوق‌العاده‌ای بر درمان فشار خون،



قند خون و چربی خون دارد.

حیدر عظمایی، محقق و پژوهشگر طب سنتی در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران جوان، درباره فواید زرشک و شربت آن اظهار کرد: شربت زرشک حاوی ویتامین‌های A، گروهِ ویتامین‌های B، ۱B، ۲B، C، E، کربوهیدرات، سدیم، پتاسیم، آهن، منیزیم، منگنز، روی، پروتئین، اسیدفولیک و غیره است.

او ادامه داد: از مهمترین خواص این شربت می‌توان به رفع عطش و تب به ویژه در فصل‌های گرم سال مخصوصا تابستان اشاره کرد. تأثیر چشمگیری در تصفیه خون و کنترل قند و فشار و چربی خون می‌شود و موجب بهبود گردش خون می‌شود و از بروز سکنه‌های قلبی و مغزی می‌تواند جلوگیری کند.

عظمایی گفت: شربت زرشک اگر درست استفاده شود خاصیت لاغرکنندگی و چربی سوزی دارد؛ همچنین خاصیت آنتی اکسیدانی آن می‌تواند موجب تقویت سیستم ایمنی بدن شود و به کنترل و درمان انواع سرطان‌ها کمک کند.

این محقق و پژوهشگر طب سنتی تأکید کرد: شربت زرشک تأثیر فوق‌العاده‌ای برای بهبود بیماران کبدی و کلیوی دارد؛ این شربت کبد و کلیه را شست‌وشو می‌دهد و اسید اوریک اضافی بدن را دفع می‌کند.

عظمایی ادامه داد: نوشیدن شربت زرشک در حفظ شادابی و شفاف شدن پوست و مو تأثیر بسیاری دارد؛ نوشیدن آن می‌تواند جوش‌های روی صورت را رفع کند یا بیماری‌های پوستی مثل پسوریازیس و انواع آگزماهای شدید پوستی را بهبود ببخشد.

او تأکید کرد: کسانی که سنگ کیسه صفرا دارند، می‌توانند با نوشیدن این شربت به دفع سنگ‌ها کمک کنند؛ به‌طور کلی برای افرادی که دردهای مفصلی و رماتیسم مفصلی دارند، توصیه می‌شود، همچنین برای افرادی که گرم مزاج هستند و مزاج صفراوی دارند، مفید است.

عظمایی گفت: افرادی که طبع بلغمی و سوداوی دارند باید این شربت را با عسل مصرف کنند تا دچار ضعف و رخوت نشوند، همچنین افرادی که از داروهای رقیق‌کننده خون مثل آسپرین ووالفرین و یا داروهای خاصی مثل داروهای فشار خون، قند خون و چربی سوزها استفاده می‌کنند باید در مصرف شربت زرشک محتاطتر باشند یا اگر تمایل به مصرف آن را دارند حتما دو الی سه ساعت بین استفاده از شربت و دارو فاصله وجود داشته باشد.

این محقق و پژوهشگر طب سنتی ادامه داد: مقدار مناسب مصرف روزانه این شربت برای افرادی با مزاج صفراوی دو تا سه لیوان است، اما برای افراد با مزاج بلغمی و سوداوی حداکثر یک تا دو لیوان از این شربت را همراه با عسل مصرف کنند.

تأثیر آب زرشک در درمان بیماران با فشارخون بالا

او گفت: برای تهیه این شربت به حدود یک کیلو زرشک سیاه آبگیری و بین یک و نیم تا دو لیتر آب احتیاج دارید.

ابتدا زرشک‌ها را بشوید و آن‌ها را داخل آب بریزید؛ اجازه دهید زرشک‌ها برای حدود ۳ الی ۴ ساعت در آب باقی بمانند، بعد به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه در حرارت ملایم بجوشانید و به آن ۳ تا ۴ ساعت زمان بدهید تا کاملا سرد شود؛ در نهایت محلول به دست آمده را صاف کنید.

عظمایی یادآوری کرد: شربت زرشک تأثیر فوق‌العاده‌ای بر درمان بیماری‌انی که از اختلالاتی مثل فشار خون، قند خون و چربی خون رنج می‌برند دارد و شاید این مهمترین تأثیر شربت زرشک بر بدن باشد.

سلامت



قابل توجهی شدت علائم کودکان را کاهش می‌دهد.

ایرنه هاتسو، از محققان این تحقیق و متخصص تغذیه در دانشگاه ایالتی اوهایو اظهار کرد: پزشکان معمولا با شروع علائم شدیدتر، دوز مصرف دارو را افزایش می‌دهند و یا دارو تجویز می‌کنند.

نتایج مطالعات نشان می‌دهد که باید دسترسی کودکان به غذاهمچنین کیفیت رژیم غذایی آنها را بررسی کنیم تا ببینیم که آیا ممکن است در شدت علائم آنها نقش داشته باشد یا خیر.

علاوه بر این، طبق نتایج مطالعه قبلی منتشر شده در مجله Nutrient، کودکانی که خانواده‌هایشان سطوح بالاتری از نالمنی غذایی داشتند، بیشتر از دیگران علائم شدید اختلالات عاطفی، مانند عصبانیت، خشم، و تحریک‌پذیری مزمن را نشان دادند.

همه افراد زمانی که گرسنه هستند عصبانی می‌شوند و کودکان مبتلا به ADHD نیز از این قاعده مستثنی نیستند. پروفیسور هاتسو توضیح داد که اگر افراد غذای کافی دریافت نکنند، می‌تواند علائم آنان بدتر شود. ما معتقدیم که پزشکان باید وضعیت امنیت غذایی کودکان مبتلا به ADHD را قابل از ایجاد یا تغییر برنامه درمانی ارزیابی کنند.

برخی از علائم ممکن است با کمک به خانواده‌ها برای داشتن یک رژیم غذایی سالم‌تر قابل کنترل‌تر باشند.

۱۳ خاصیت تخمه کدو برای حفظ سلامت بدن

می‌شود، برای همین است که تخمه کدو برای التیام زخم‌ها مفید است.

۱۰.**جوان ماندن و حفظ سلامت پوست مفید**
تخمه کدو حاوی ویتامین C و ویتامین E و فیتوکمیکال‌های دیگر است که خاصیت آنتی‌اکسیدلی دارند و مانع از آسیب دیدن پوست و بروز علائم پیری از قبیل چین و چروک و افتادگی پوست می‌شوند.

۱۱.**از بین بردن عفونت انگلی**
بومیان آمریکا عادت داشتند از تخمه کدو به عنوان داروی کرم نوری و دیگر بیماری‌های انگلی استفاده کنند.اما پس از آن



پژوهش‌ها نشان داد تخمه کدو در کاهش رشد انگل‌ها و عفونت ناشی از آن در بدن انسان‌ها و همچنین حیوانات موثر است.

۱۲.**بهبود سلامت مغز**
مغز نیز مانند سایر اعضای بدن نیازمند مواد مغذی است. تخمه کدو حاوی مقداری اسیدهای چرب از جمله امگا۳ و امگا۶ است که می‌تواند از سلول‌های مغز در برابر آسیب محافظت کند و عملکرد آن را بهبود ببخشد.

۱۳.**کاهش سطح قند خون**
مطالعات روی حیوانات نشان داده است که کدو تنبل، دانه کدو تنبل، پودر تخمه کدو و آب کدو تنبل می‌توانند قند خون را کاهش دهد. این امر به ویژه برای افراد مبتلا به دیابت که ممکن است برای کنترل سطح قند خون خود مشکل داشته باشند بسیار مهم است.

چندین مطالعه نشان داده‌اند که مکمل آب کدو تنبل یا پودر تخمه آن، سطح قند خون را در افراد مبتلا به دیابت نوع دو کاهش می‌دهد.

محتوای بالای منیزیم دانه کدو تنبل ممکن است مسئول تأثیر مثبت آن بر دیابت و این خواص تخمه کدو باشد.

یک مطالعه مشاهده‌ای روی بیش از ۰۰۰،۱۲۷ نفر نشان داد که رژیم‌های غنی از منیزیم با ۳۳ ریسک کمتر ابتلا به دیابت نوع ۲ در مردان و ۳۴ درصد ریسک کمتر در زنان همراه است.

۵. **تقویت استخوان‌ها**

تخمه کدو حاوی مقداری کلسیم و روی دارد که برای حفظ توده‌ی استخوان مفید است و می‌تواند برای از دست دادن توده‌ی استخوانی یا همان پوکی استخوان مفید موثر باشد و همچنین افرادی که به‌طور مرتب روی مصرف می‌کنند معمولا کم‌تر در معرض خطر ابتلا به پوکی استخوان در سن بالا هستند.

۶ **پیشگیری از تصلب شرایین**
اسیدهای چرب موجود در تخمه کدو می‌تواند مانع از ورود کلسترول به عروق می‌شود، یعنی مانع از ضخیم شدن دیواره‌ی

تخمه کدو برای بهبود سلامت قلب، سلامت پروستات و محافظت در برابر برخی سرطان‌ها مفید است، همچنین علاوه بر این موارد، این دانه های خوشمزه می‌توانند با قرار گرفتن در برنامه رژیم غذایی تناسب اندام واقعی را برای شما به ارمغان بیاورند و از آنجایی که تخمه کدو حاوی انواع مواد مغذی و معدنی است فواید زیادی برای سلامت جسم دارد.
در ادامه فواید این دانه‌ها را می‌بینیم.

۱. **کاهش استرس**

تخمه کدو فواید شگفت‌انگیزی برای کاهش استرس دارد و مصرف آن در کنار باقی راه‌های مقابله با استرس قرار می‌گیرد، در واقع چه کسی فکرش را می‌کند که تخمه کدو می‌تواند شما را از شر استرس خلاص کند و افسردگی را در شما تسکین دهد، اما این دانه خوشمزه حاوی مقدار زیادی منیزیم است که روی اعصاب اثر آرام‌بخشی دارد و هم چنین برای سیگنال‌های انتقال‌دهنده‌های عصبی درون مغز مفید است، در نتیجه باعث می‌شود احساس بهتری داشته باشید.

۲. **محافظت از غده پروستات**

در برخی مطالعات علمی ثابت شده است که تخمه کدو به علت دارا بودن اجزای زیست فعال می‌تواند به‌طور چشمگیری از گسترش سرطان پروستات و بیماری BPH)هایپرپلازی خوش‌خیم پروستات) جلوگیری می‌کند. ماده‌ی زیست فعال تخمه کدو می‌تواند مانع از تکثیر سلول‌های سرطانی پروستات شود و مکانیسم کشتن این سلول‌ها یا آپوپتوز را بهبود ببخشد، هم چنین تخمه کدو حاوی روی است که در حفظ عملکرد صحیح پروستات نقش مهمی دارد.

۳. **محافظت از کلیه**

عناصر فیتوکمیکال تخمه کدو از انباشته شدن مواد مضر در کلیه‌ها جلوگیری می‌کند، این انباشت‌ها می‌تواند باعث ایجاد سنگ کلیه یا سنگ صفرا شود، همچنین خون را قبل از وارد شدن به کلیه تصفیه می‌کند و به این طریق به کلیه در تصفیه‌ی خون و تولید ادرار و دفع مواد زائد متابولیک از بدن کمک می‌کند.

۴. **بهبود عملکرد مثانه**

تحقیقات انجام شده اثبات کرده عصاره تخمه کدو می‌تواند عملکرد مثانه را در ذخیره‌ی ادرار بهبود ببخشد و از این‌دام در برابر هرگونه عفونت یا اختلال محافظت کند که علت‌اش محتوای مواد مغذی و فیتوکمیکال‌های موجود در تخمه کدو است.

چگونه سیگار را ترک کنیم؟



ترک دخانیات و بهبود ریه

به محض ترک دخانیات اتفاقات خوبی در ریه افراد مصرف کننده دخانیات می‌افتد. التهابات سطح ریه و راه‌های هوایی به میزان قابل توجهی کاهش می‌یابد. چند روز تا چند هفته بعد از ترک دخانیات، فرد متوجه می‌شود که راحت‌تر نفس می‌کشد. در واقع با مصرف دخانیات، منوکسیدکربن با سلول‌های خونی همراه می‌شود و مانع از تنفس راحت می‌شود.

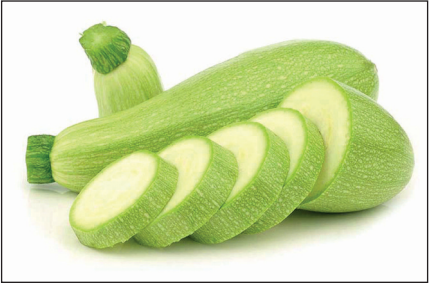
وقتی دخانیات مصرف نمی‌کنید، این اکسیژن است که با سلول‌های خون همراه می‌شود. علاوه بر آن به دلیل رفع التهاب نای، نایچه‌ها و شش‌ها و باز شدن فضای بیشتر برای عبور هوا، فرد راحت‌تر تنفس می‌کند.نکته شایان توجه این است که ۱۰ سال بعد از ترک دخانیات خطر ابتلا به سرطان ۵۰ درصد کمتر می‌شود اما متأسفانه کامل از بین نمی‌رود. بدن توانایی خوبی در ترمیم اعضای صدمه دیده ناشی از سیگار دارد ولی همه صدمات هم قابل ترمیم نیست. بلای که مصرف دخانیات سر ریه‌ها می‌آورد ارتباط مستقیم با تعداد و مدت مصرف مواد دخانی دارد که فرد در روز می‌کشد.

ریه می‌داند چگونه از بافت خود محافظت کند و صدمات ناشی از مصرف دخانیات را کمتر کند ولی وقتی مدام در معرض دود سمی دخانیات قرار می‌گیرد کم کم این قابلیت را از دست می‌دهد و ریه آسیب دیده تحمل خیلی کمتری در برابر کرونا ویروس دارد و فرد مبتلا به کرونا ویروس دچار عوارض حادتر می‌شود.

نورخوستان آنلاین
www.NoorDaily.ir
روابط عمومی:
NoorDaily@yahoo.com

خواص فوق العاده کدو سبز

جادوی تقویت حافظه و لاغری با این ماده غذایی
مصرف کدو سبز به دلیل دارا بودن ترکیبات آنتی‌اکسیدانی نقش موثری را در تقویت حافظه و بازسازی



سلول‌های مغزی ایفا می‌کند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران؛ کدو سبز یکی از انواع سبزیجات با رنگ های سبز و زرد است که خواص بیشماری دارد و به صورت‌های خام و پخته قابل مصرف است.

ارزش غذایی کدو سبز

کدو سبز از نظر تغذیه‌ای دارای ارزش زیادی است و به عنوان یک منبع خوب منگنز، ویتامین C، ویتامین A به دلیل داشتن سطوح بالای کاروتنوئیدها مانند بتاکاروتن منیزیم، پتاسیم، مس، فیبر، فولات، فسفر و ریبوفلاوین شناخته می‌شود.

کدو سبز همچنین یکی از بهترین منابع غذایی منگنز نیز است.

این گیاه مقدار قابل توجهی از ویتامین ۱B و ۶B مورد نیاز بدن را نیز تأمین می‌کند.

از دیگر مواد مغذی موجود در کدو سبز می‌توان به پروتئین، روی، کلسیم، آهن، نیاسین، تربیتوفان و ویتامین K اشاره کرد.

کدو سبز طبع سرد و خنک دارد که به دلیل دارا بودن آلفا و بتاکاروتن در کاهش خطر سرطان پروستات مردان بالای ۶۰ سال موثر است. تحقیقات اخیر نشان داده که عصاره کدو سبز به دلیل دارا بودن ترکیباتی به نام "فیتونوترینت" به کنترل علایم بزرگی خوش خیم پروستات کمک می‌کند. بزرگی خوش خیم پروستات منجر به بروز مشکلاتی در عملکرد دستگاه ادراری و تولیدمثل می‌شود.

کدو سبز حاوی عناصر ضد سرطانی است و از سرطان کولون (روده بزرگ) پیشگیری می‌کند، آب کدو سبز از نظر توانایی مقابله با جهش‌های سلولی همانند سبزیجات از قبیل: تره فرنگی، تربچه و کدوتنبل است.

فواید کدو سبز
درمان کلسترول و فشار خون بالا
پیشگیری از افزایش قند و چربی خون
درمان کننده آسم
تضمین کننده سلامت چشم
کاهش علایم دردناک آرتریت روماتوئید
ضد پیری و تقویت کننده حافظه
فواید مصرف کدو سبز در کاهش وزن
خونساز برای گرم مزاجان
کدو سبز، سرشار از فیبر
کدو بیوست و سوء هاضمه را رفع و رگهای بدن را تمیز می‌کند.

برای برقان بسیار مفید است و تب را پایین می‌آورد. کدو ادرار آور بوده و مصرف آن برای رفع اختلالات کلیه و مثانه بسیار مفید است.

گوشت کدو زود هضم بوده و چنانچه با گوشت و حبوبات پخته شود، به هضم آن‌ها نیز کمک کرده و سبب یخته شدن سریع آن‌ها نیز می‌شود.

بهترین روش مصرف کدو سبز
بهترین روش مصرف کدو سبز به صورت خام و بخارپز شده است که اگر طعم آن را دوست ندارید می‌توانید آن را با آب هویج مخلوط کرده و میل کنید.

کدو را باید به صورت شسته نشده در کیسه پلاستیکی در یخچال نگهداری کرد، در این صورت تا هفت روز می‌توان آن را نگهداری کرد.

مضرات کدو سبز

گوشت کدو زودهضم است، ولی مصرف آن برای لشخصی که طبع سرد داشته یا در مناطق سرد زندگی می‌کنند، سبب ایجاد نفخ، سنگینی و درد معده می‌شود و این افراد باید کدو را همراه با ادویه‌های گرم مانند خردل، سیر، فلفل و نعناع میل نمایند.

با تخم شربتی گرمای تابستان

کسل کننده نمی‌شود



دبیر انجمن تغذیه البرز گفت: تخم شربتی به دلیل داشتن خاصیت زله ای و لعاب در فصل گرما برای رفع عطش، احساس سیری و رفع یبوست مفید است.

خاتم احدی گفت: تخم شربتی به دلیل داشتن خاصیت زله ای و لعاب در فصل گرما برای رفع عطش، احساس سیری، رفع یبوست مفید است و از لعاب آن می‌توان برای گلودرد و سرفه‌های خشک استفاده کرد.

به گفته دبیر انجمن تغذیه البرز ترکیب تخم شربتی با آب و آلبیمو برای رفع گرامزدگی و حتی کنترل فشارخون مفید است.

او می‌گوید: بعد از زمان صرف غذا فشار خون به طور طبیعی بالا می‌رود و این برای بیماران مبتلا به عارضه فشارخون خطرناک است به همین دلیل افراد با خوردن تخم شربتی انرژی مواد غذایی در بدن شان به صورت متعادل آزاد شده و مسئله افزایش فشارخون دیگر انجام نمی‌شود.

دبیر انجمن تغذیه البرز گفت: تخم شربتی سرشار از ویتامین C است و از روغنی که با خرد کردن تخم های شربت به دست می‌آید، برای درمان عفونت‌هایی مانند زخم، بریدگی، عفونت مثانه، عفونت پوست و غیره استفاده می‌شود.