

با مصرف منظم ۵ نوع چای مشکلات گوارشی هرگز به سراغتان نمی آید

بیوست مزمن یک مشکل گوارشی است که به علت کمبود آب بدن، عوامل ژنتیکی و اختلالات التهابی رخ می دهد. به گزارش گروه وبگردی بشگاه خبرنگاران جوان،بیوست باعث ایجاد احساس ناراحتی و گاهی هم ورم و یف در افراد می شود. کمتر از ۳ بار اجابت مزاج در هفته منجر به این عارضه می شود.

مصرف منظم مایعاتی مثل آب و چای، یکی از بهترین روش های جلوگیری از ابتلا به بیوست و درمان آن است. هیدراته بودن بدن عملکرد دفع را بهبود می بخشد. برخی گیاهان به صورت دمنوش به درمان بیوست کمک می کنند:

چای برگ سنا: سنا حاوی ترکیباتی به نام آنتراکوائینون است که به عنوان مسهل عمل می کنند. علاوه بر این، یافته ها نشان می دهند که سنا راه بسیار موثری برای پاکسازی روده قبل از کولونوسکوپی (شیوه ی درمانی که برای تشخیص سرطان بزرگ انجام می شود) است. قرن هاست که از دمنوش سنا برای رفع بیوست استفاده می شود. با این حال مصرف بیش از حد سنا می تواند باکتری های خوب روده را کاهش دهد.

چای گزنه: یکی از بهترین انواع چای برای درمان بیوست است. این نوع چای

ترفندهای رفع بوی سیر و پیاز از دهان



در این مطلب ترفندهایی را برای از بین بردن بوی بد دهان مرور می کنیم.

سیر و پیاز یکی از پر مصرف ترین مواد هستند که در بدبو شدن دهان نقش دارند. به خصوص وقتی به صورت خام خورده می شوند.

به همین خاطر افراد زیادی از خوردن این نوع خوراکیها اجتناب کرده یا به دنبال راهی برای از بین بردن بوی آن ها می گردند.

بوی ناشی از مصرف سیر و پیاز به ترکیبات گوگردی موجود در آن ها مربوط می شود.

طبق بررسی ها، محصولات حاصل از هضم این دو ماده غذایی از طریق جریان خون به ریه ها منتقل می شوند و بوی بد دهان را ایجاد می کنند که می تواند تا ساعت ها بعد از صرف غذا باقی بماند. پزشکان توصیه می کنند به دلیل مزایای زیادی که سیر و پیاز برای سلامتی دارند، عاقلانه نیست افراد از خوردنشان اجتناب کنند. طبق بررسی های انجام شده راه های زیادی برای مقابله با بوی سیر و پیاز وجود دارند که در ادامه به آن ها می پردازیم.

از میوه ها و سبزی های تازه استفاده کنید

خوردن محصولات تازه همراه با غذا یا بعد از آن به از بین بردن بوی سیر و پیاز کمک می کند. برای مثال اگر یک وعده غذای حاوی سیر مصرف کردید، برای دسر سیب بخورید یا برگ های تازه نعناع را بجوید. یک مطالعه نشان داده است که ترکیبات شیمیایی سیب خام یا پخته، کاهو و نعنا باعث خوشبو کردن دهان می شوند.

جعفری هم از جمله گیاهانی است که از دیرباز برای کاهش بوی سیر و پیاز استفاده می شود. این گیاه دهان را تمیز می کند و بوی نامطبوع را از بین می برد.

بعد از خوردن غذا مسواک بزنید و نخ دندان بکشید

بیشتر باکتری هایی که باعث بوی بد دهان می شوند، در زیر خط لثه و در پلاک های روی دندان ها زندگی می کنند. مسواک زدن و نخ دندان کشیدن بعد از خوردن پیاز یا سیر می تواند به از بین بردن باکتری های ایجاد کننده بو و همچنین پاک کردن بقایای غذا از دهان کمک کند. استفاده از مسواک برقی برای تمیز کردن خط لثه و کاهش پلاک بسیار موثر است. این کار دهان را برای مدت طولانی تر تمیز و خوشبو نگه می دارد.

زیادتان را تمیز کنید

بیشتر افراد از تمیز کردن زبان و سقف دهان غافل می شوند، در حالی که زبان مکان ایده آلی برای جمع شدن باکتری ها است. باکتری ها در عقب زبان رشد می کنند و در جایی که مسواک نمی تواند به آن برسد، تکثیر می شوند. استفاده از پاک کننده یا مسواک مخصوص زبان می تواند سلول های مرده پوست، میکروب ها و ذرات ریز غذا را از بین ببرد. برای تمیز کردن زبان، از عقب آن شروع کنید و به آرامی به سمت جلو بیاید. سپس دهان را آبکشی کنید. این کار را چند بار تکرار کنید تا جایی که لری از باکتری و ذرات غذا روی مسواک باقی نماند. شما می توانید هر روز یا بعد از خوردن غذاهای حاوی سیر و پیاز از پاک کننده زبان استفاده کنید.

از دهانشویه استفاده کنید

استفاده از دهانشویه با بوی قوی، برای مثال دهانشویه حاوی نعناع، در از بین بردن بوی سیر و پیاز موثر است. بعضی از تحقیقات هم نشان داده اند که دهانشویه های حاوی دی اکسید کلر بوی بد دهان را برطرف می کنند. دی اکسید کلر می تواند به حذف پلاک، باکتری ها و ذرات غذا کمک کند. معمولاً استفاده از دهانشویه بعد از مسواک زدن و نخ دندان کشیدن نتیجه بهتری دارد. حتماً دستورالعمل روی بطری دهانشویه را به دقت بخوانید تا مصرف زیاد آن باعث تحریک دهان نشود.

آب زیاد بنوشید

نوشیدن مایعات زیاد در طول روز یک استراتژی عالی برای جلوگیری از بدبو شدن دهان است، چرا که خشکی دهان می تواند تولید گوگرد را افزایش دهد که این امر به بوی بد دهان منجر می شود. نوشیدن مایعات از کم آبی بدن جلوگیری کرده و به تولید بزاق کافی کمک می کند. علاوه بر این، آب دهان را شستشو می دهد و ذرات غذا و باکتری ها را که هر دو می توانند در ایجاد بوی بد نقش داشته باشند، از بین می برد.

یک لیوان چای سبز بنوشید

نوشیدن چای سبز به از بین بردن بوی سیر و پیاز کمک می کند. شما می توانید بعد از غذا یک لیوان چای سبز بنوشید تا بوی بد به طور موقت و تا زمانی که بتولید مسواک بزنید، برطرف شود. تحقیقات نشان داده اند که چای سبز می تواند از رشد باکتری ها جلوگیری کند و بوی بد دهان را کاهش دهد. در یک مطالعه، چای سبز نسبت به سایر راهکارها مثل خوردن نعناع، جویدن آدامس و استفاده از محصولات حاوی روغن جعفری تأثیر بیشتری در کاهش بوی بد دهان داشت. البته فواید چای سبز برای سلامت دهان به خوشبو کردن آن ختم نمی شود. به گفته محققان، دهانشویه حاوی کاتچین (ترکیب مفید موجود در چای سبز) می تواند به اندازه دهانشویه ضد عفونی کننده به کاهش پلاک های دندان کمک کند.

سلامت



حرکات روده را بهبود می بخشد و باعث حذف مواد زائد از روده ها می شود. یک فتنجان چای گزنه را با معده خالی برای ۲ تا ۳ بار در هفته مصرف کنید تا شاهد خواص شگفت انگیز آن در درمان بیوست باشید.

چای رازیانه: برای صدها سال از این نوع چای به عنوان یک مکمل طبیعی در تحریک پاکسازی روده استفاده می شود. خواص ضد التهابی چای رازیانه باعث کاهش

علائم بیوست می شود. رازیانه بطور اساسی در بهبود مشکلات گوارشی نظیر سوء هاضمه، نفخ، کولیک یا دل پیچه، گاز روده، سوزش معده و حتی سندرم روده تحریک پذیر سودمند است. جویدن یک قاشق چایخوری تخم رازیانه بعد از وعده های غذایی به هضم غذاها و بهبود معده درد و نفخ کمک می کند. زمانی که از سوء هاضمه رنج می برید، می توانید دمنوش رازیانه بنوشید یا نصف قاشق چایخوری پودر تخم رازیانه را همراه با آب و دو بار در روز مصرف کنید.

چای سبز: تحقیقات نشان داده است که نوشیدن چای سبز موجب به کار افتادن مجدد روده ها می شود. از گذشته های دور از چای سبز برای درمان بیوست و ناراحتی های معده استفاده شده است.

اگر چای سبز را صبح زود با شکم خالی میل نمایید ، تاثیر آن برای درمان بیوست بیشتر خواهد شد.

می توانید کمی لیمو ترش تازه نیز به چای سبزتان اضافه کنید. اما از اضافه کردن شیر و شکر به چای سبزتان خودداری نمایید.

چای دانه کتان: دانه کتان نیز به دلیل داشتن موسیلاژ می تواند باعث افزایش حجم مدفوع و کمک به اجابت مزاج باشد. مصرف یک لیوان دم کرده تخم کتان به صورت روزانه می تواند روش خوبی در درمان بیوست فرد باشد. البته در این مورد حتما با پزشک خود مشورت کنید.

فواید شگفت انگیز شیر ه انگور؛ از درمان افسردگی

تارفع ضعف بدن



می شود دیابتی ها در مصرف آن زیاده روی نکنند.

حاجی حیدری ادامه داد: مقدار مصرف معمول شیر انگور برای بزرگسالان روزی یک تا سه قاشق غذاخوری و برای کودکان یک تا سه قاشق مربا خوری است که می توان آن را داخل یک استکان آب حل کرده و به صورت شربت مصرف کرد.

این متخصص طب سنتی گفت: البته کیفیت شیر انگور هم بسیار مهم است و شفافیت رنگ و احساس سبکی و هضم راحت در معده و نبود سنگینی و نفخ سر دل از نشانه های مرغوبیت آن است.

حاجی حیدری ادامه داد: اگرچه از دیدگاه طب سنتی ایران

ارزش غذایی خود انگور بیشتر از شیر است، ولی هضم و جذب شیر انگور راحت و سریع بوده و حتی برای افرادی که معده سرد و ضعیف دارند به راحتی هضم و جذب می شود.

این متخصص طب سنتی با اشاره به مصرف شیر انگور اظهار کرد: با توجه به اینکه طبع شیر انگور گرم و تر است توصیه می شود در فصول سرد یعنی در پاییز و زمستان بیشتر استفاده شود و افراد گرم مزاج به خصوص افراد صفرآوری باید در مصرف آن احتیاط کنند و با توجه به اینکه باعث افزایش قند خون

به سبک طنز آمیز پیاده روی کنید

مصرف انرژی و شدت تمرین را در نظر گرفتند. این پیاده روی در مقایسه با یک پیاده روی معمولی، که در آن پاها به طور متناوب دراز می شوند و به سمت صورت کشیده می شوند، بسیار انرژی زاتر بود و

جذب اکسیژن بیش از دو برابر شد این در حالی است که مصرف انرژی حدود ۲/۵ برابر پیاده روی معمولی بود. دانشمندان محاسبه کردند که

پیاده روی به سبک طنز آمیز به مدت یک دقیقه به جای پیاده روی معمولی ۸ کالری اضافی برای مردان و ۵ کالری برای زنان می سوزاند. بر اساس این یافته ها، تیم تحقیقاتی تخمین می زند که بزرگسالان می توانند با انجام ۱۱ دقیقه پیاده روی به سبک

طبق یافته های علمی، سبک پیاده روی طنز آمیز به مدت

۱۱ دقیقه در روز می تواند در سلامت شما تأثیر چشمگیر بگذارد. مطالعه ای جدید نشان می دهد نوعی راه رفتن به سبک طنز آمیز و با حرکت های تند ، به مدت تنها ۱۱ دقیقه در روز، برای بزرگسالان پیامدهای مناسبی دارد و آن ها را به اهداف

فعالیت بدنی متناسب خود می رساند. همچنین خطر ابتلا به بیماری هایی که موجب مرگ و میر می شوند را کاهش می دهد. سیزده بزرگسال سالم برای این مطالعه نام نویسی کردند و قد و وزن بدن آن ها اندازه گیری شد

و سپس به مدت پنج دقیقه به سبک معمول خود در یک مسیر ۳۰ متری (۹۸ فوتی) راه رفتند.

سپس با تماشای ویدئویی از یک مدل راه رفتن طنز آمیز مسیر پیاده روی را تکرار کردند.

در همین حال دانشمندان میانگین سرعت، جذب اکسیژن،

بیماری قلبی، مشکلات حافظه هم ایجاد می کند!



مسن متمرکز شده اند و اغلب بیماری قلبی و سکنه را با خطرات افزایش یافته اختلال شناختی و زوال عقل کامل مرتبط می دانند.

جیانگ در ادامه افزود: «دلایل متعددی وجود دارد که بیماری های قلبی عروقی می تواند موجب این آسیب ها شود، از جمله کاهش جریان خون به مغز.»

مسن هستند، افزود: سبزیجات، انواع کلم و به خصوص

کلم بروکلی، به خاطر دارا بودن ترکیبات سولفورافان، در بحث پیشگیری از سرطان بسیار قوی عمل می کنند.

وی همچنین از ماده معدنی سلنیوم که در بحث جلوگیری از انواع سرطان ها بسیار موثر عمل می کند، نام برد و گفت: سلنیوم در غلات و سبزیجات بیشتر دیده می شود.

این متخصص تغذیه یادآوری کرد: یکی از سالم ترین گزینه های پروتئینی ماهی ها و آبزیان هستند.

لسیده های چرب امگا ۳ موجود در غذاهای دریایی در بحث پیشگیری از سرطان ها بسیار حائز اهمیت هستند.

وی همچنین از روغن کلزا، گردو، دانه چیا و سبزی خرفه،

به عنوان منبع غنی از امگا ۳ نام برد و در پاسخ به این سوال که آیا رژیم غذایی بدون نان و برنج مناسبی است، گفت: خیر، بهتر است سهم آنها را کم کرد و حتی المقدور از غلات به جای آنها استفاده کرد.

راهکارهای طبیعی و خانگی درمان برونشیت



راهکارهای طبیعی می توانند بهترین درمان برای عوارض تنفسی باشند.

متورم شدن نایزدها یا برونش (لوله های تنفسی) را برونشیت می گویند. برونش به دو قسمت تقسیم می شود که یک شاخه در شش چپ قرار گرفته است و شاخه دیگر در شش راست. درواقع کار اصلی برونش یا نای ورود و خروج هوا به داخل ریه است که در صورت ملتهب شدن غشای تنفسی میزان اکسیژن وارد شده به ریه ها کاهش می یابد.

برخی از افراد درمان های خانگی و تغییر سبک زندگی زیر را برای برونشیت مفید می دانند که به برخی از آن ها اشاره شده است.

به خوبی استراحت کنید

یکی از اصلی ترین علائم برونشیت خستگی است.

مایعات زیادی بنوشید

افراد مبتلا به برونشیت ممکن است دچار کمبود آب بدن بشوند.

از دستگاه طوبیت ساز استفاده کنید

رطوبت کم می تواند مجاری بینی و گلو را تحریک کند.

سیگار کشید

استعمال دخانیات به تشدید و تحریک برونشیت کمک می کند.

ارزش غذایی آبگوشت بوقلمون و مرغ



طبق یافته های علمی پخت ۱۰ ساعته استخوان ماکانی مانند بوقلمون و مرغ بر سلامتی و درمان بیماری ها اثرات مطلوبی می گذارد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، دانشمندان ارزش های غذایی را مطالعه کرده اند و تأثیرات آبگوشت یا سوپ استخوان بر سلامتی در شماره فوریه مجله بین المللی Food Control منتشر شده است. محققان در چین دریافتند که مواد مغذی و ترکیبات طعم دهنده آب استخوان ظرف ۱۰ ساعت پس از پخت به حداکثر خود می رسند البته دمای پخت هم مهم است.

بر اساس یک مطالعه در سال ۲۰۱۸ که در مجله تایلندی علوم دارویی منتشر شد، متخصصان صنایع غذایی در تایلند دریافتند که جوشاندن آرام استخوان مرغ در دمای ۱۹۴ تا ۲۰۳ درجه فارنهایت به مدت سه ساعت، مقدار بیشتری از اسیدهای آمینه (بلوک های سازنده پروتئین) در عصاره حاصل و طعم بیشتری نسبت به نمونه های جوشانده فراهم می کند. آبگوشت استخوان حاوی مواد مغذی کلیدی برای کمک به ترمیم استخوان ها است.

همچنین مایعات بیشتری برای تأمین پروتئین و کالری به علاوه ویتامین ها و مواد معدنی مانند ویتامین C و روی برای ترمیم استخوان مورد نیاز است. این گذار برای بیمار مزمن کلیوی نیز مناسب و البته بدون کمک توصیه شده است.

ارزش غذایی جزء موضوعاتی است که زمینه مطالعاتی گسترده ای را پیش روی محققان می گذارد. برای تقویت قلبی عروقی کارآمد باشند.

چنگالی که شما را خوش اندام می کند



روش های متعددی برای تعدیل وزن وجود دارد و یکی از آن ها استفاده از هپی فورک (HapiFork) نوعی چنگال هوشمند است.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، در طول تاریخ، ابزارهای زیادی برای محدود کردن رفتارهای لسان طراحی شده اند.

HapiFork (هپی فورک) یک ابزار ارتعاشی است که به شما می گوید وعده های غذایی خود را آهسته تر بخورید. این ابزار به شما کمک می کند هر وعده غذایی را در بیش از ۲۰ دقیقه میل کنید. با این ایده که احتمال پرخوری کمتری دارید.

چنگال الکترونیکی یکی از ابزارهایی است که در نمایشگاه بین المللی CES در لاس وگاس، یک نمایشگاه سالانه از جدیدترین تلویزیون ها، رایانه ها و سایر دستگاه های الکترونیکی مصرفی مورد توجه قرار گرفته است.

Hapifork یک چنگال با دسته هوشمند است که حاوی قطعات الکترونیکی و باتری است.

این چنگال هوشمند با وایبره و روشن شدن یک چراغ هشدار به شما یادآوری می کند، آهسته تر غذا بخورید.

تغییر بسیاری از عادت رفتاری به این دلیل مشکل است که فراموش می کنیم به شیوه جدید عمل کنیم.