

### کدام مواد غذایی را نباید با هم بخوریم؟

محقق طب سنتی در چهارمحال و بختیاری گفت: خوردن مواد غذایی ناسازگار می‌تواند عوارض زیادی برای بدن به همراه داشته باشد و معمولاً این تداخلات بلافاصله عارضه حادی را بروز نمی‌دهد و معمولاً در بلند مدت اثر خود را بر بدن برجای می‌گذارد.

سید ابوالفتح شیرمردی در گفت و گو با ایسنا با اشاره به ناسازگاری برخی مواد غذایی با یکدیگر، اظهار کرد: ممکن است مواد غذایی نادانسته با هم مصرف شوند که شاید خوردن آن‌ها همراه با هم مناسب و جایز نباشد و فرد دچار سوء هاضمه و مشکلات گوارشی شود و گاهی بیماری‌های جدی‌تری را برای فرد ایجاد کند.

شیرمردی تأکید کرد: در هم خوری و عدم رعایت تناسب در خوراک‌های مختلف باعث سوء هاضمه و مشکلات گوارشی می‌شود و دانستن اینکه کدام خوراک‌ها با یک‌دیگر ناسازگار هستند در سلامت بدن انسان بسیار تأثیرگذار است. وی افزود: خوردن مواد غذایی ناسازگار می‌تواند عوارض زیادی برای بدن به

#### مصرف «خارشتر» به بهبود

#### کدام بیماری‌ها کمک می‌کند؟



خارشتر گیاهی است که بیشتر در بخش‌های جنوبی کشور یافت می‌شود و برای بوسلیر، پاک‌سازی مثانه، تسهیل استقراخ، برطرف کردن قولنج و ... موثر است. به گزارش ایسنا، خارشتر گیاهی است پر شاخه، دارای ساقه و شاخه‌های خاردار با برگ‌های ساده، کوچک و تکی. گل‌های این گیاه نیز تکی و لرغوانی رنگ است و میوه‌ای بنددنب با ظاهر منظم دارد. این گیاه انواع مختلفی دارد که بعضی از آنها در نواحی جنوبی ایران یافت می‌شود.

بر اثر فعالیت حشره‌ای از خانواده سخت بابوشان بر روی این گیاه نوعی ماده قندی شامل ساکارز به نام ترنجبین ایجاد می‌شود. ترنجبین گیاه یا عرق حاصل از قسمت‌های هوایی گیاه مصرف انسانی دارد. بنابر اعلام دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت، این گیاه در طب سنتی به همین نام خارشتر شناخته می‌شود. گفته می‌شود که چکاندن عصاره برگ‌های خشک شده گیاه در بینی در رفع سردرد موثر است. گل گیاه را هم برای بوسلیر بسیار مفید دانسته‌اند. دلانه آن را پادزر سموم و بازکننده مجاری دچار گرفتگی می‌دانند.

همچنین عصاره سایر قسمت‌های گیاه را در زخم‌های دونده که در جای خود بهبود می‌یابند اما در جای دیگر مجدداً ظاهر می‌شوند، سودمند دانسته‌اند. روغن آن نیز که از آب تازه تهیه شده باشد برای دری مفاصل موثر است.

بخش ترنجبین گیاه نیز ملین و مسهل خفیف است. این ماده نیازی به بختن ندارد و بر اثر ماندن یک شب در مکان معمولی کپک نمی‌زند. آن را در آب حل می‌کنند و می‌خورند. گفته شده که عطش را نیز رفع می‌کند و تسکین دهنده التهاب گلو و رفع کننده تب است. مثانه را پاک می‌کند و استقراخ را تسهیل می‌کند و قولنج را برطرف می‌کند.

این ماده صفراآور ملایم است و گفته شده برای چاق شدن هم می‌تواند مورد مصرف قرار گیرد. ترنجبین گیاه خارج کننده اخلاط سوزاننده است و خوردن آن با آب پتیر و روغن گاو در سختی دفع ادر موثر است. با این حال برای طحال مضر است. عرق حاصل از سرشاخه‌های گیاه به عنوان ادرار آور و دفع سنگ‌های کلیوی مصرف می‌شود. مطالعه علمی در زمینه نحوه مصرف خارشتر وجود ندارد اما بهتر است از گیاه یا ترنجبینی که احتمال آلودگی به خاک دارد، استفاده نشود. با این حال از قدیم معمولاً از عرق گیاه استفاده می‌شود. در مورد ترنجبین حدود ۱۵ تا ۲۰ گرم در کودکان ۵۰ تا ۱۰۰ گرم در بزرگسالان مصرف می‌شود البته به طور کلی مطالعه‌زایدی روی این گیاه انجام نشده است.

#### افزودن مداوم نمک به غذا و افزایش

#### خطر ابتلا به سرطان معده

تحقیقات جدید نشان می‌دهد که افزودن مداوم نمک خوراکی به غذا می‌تواند خطر ابتلا به سرطان معده را افزایش دهد.به گزارش مهر به نقل از مدیکال نیوز، یک مطالعه اخیر نشان داد افرادی که به‌طور منظم به غذائکم اضافه می‌کنند در مقایسه با افرادی که به ندرت یا هرگز نمک اضافه نمی‌کنند، ۴۱ درصد بیشتر در معرض خطر ابتلاء به سرطان معده هستند. کاشش مصرف نمک می‌تواند به کاهش خطر سرطان معده کمک کند و کسانی که در معرض خطر بالاتری هستند ممکن است از پیگیری مناسب بهره مند شوند.سرطان معده پنجمین سرطان شایع در جهان است. پزشکان و متخصصان علاقه مند به شناسایی عوامل خطر سرطان معده هستند تا افراد بتوانند به موقع به دنبال مراقبت‌های با کیفیت بالا باشند. مطالعه اخیر منتشر شده، داده‌های بیش از ۴۷۰۰۰۰ نفر را مورد بررسی قرار داد تا ببیند که چگونه فراوانی افزودن نمک به غذا با موارد سرطان معده مرتبط است.

نویسندگان دریافتند شرکت‌کنندگانی که همیشه به غذائکم اضافه می‌کردند، نسبت به شرکت‌کنندگانی که به ندرت یا هرگز نمک به غذا اضافه نمی‌کردند، در معرض خطر بیشتر ابتلاء به سرطان معده بودند. این مطالعه از داده‌های بانک اطلاعاتی بریتانیا، شامل ۴۷۱۱۴۴ شرکت‌کننده استفاده کرد.

محققان دریافتند شرکت‌کنندگانی که همیشه نمک اضافه می‌کردند، در مقایسه با شرکت‌کنندگانی که هرگز یا به ندرت به غذائکم اضافه نمی‌کردند، ۴۱ درصد بیشتر در خطر ابتلاء به سرطان معده بودند.

عوامل زیادی در خطر ابتلاء به سرطان معده نقش دارند، از جمله سیگار کشیدن، افزایش سن، چاقی و سابقه خانوادگی.محققان مطالعه حاضر خاطر نشان کردند که مصرف نمک بیشتر با خطر بالاتر سرطان معده در مطالعات آسیایی مرتبط است.

### سلامت



همراه داشته باشد و معمولاً این تداخلات بلافاصله عارضه حادی را بروز نمی‌دهد و

معمولاً در بلند مدت اثر خود را بر بدن برجای می‌گذارد.

این محقق طب سنتی با اشاره به تداخلات برخی مواد غذایی با یکدیگر بیان کرد: مصرف کله پاچه و انگور، حلیم و انار، عسل و خربزه، ماست و پنیر، پنیر و بادام، خوردن انواع لبنیات با آلو، ماست و تربچه، شیر و خربزه، شیر و ماهی، شیر و ترشی و میوه جات، ماهی و تخم مرغ، ماهی و گوشت مرغ، برنج و سرکه، برنج و ماست با یک دیگر برای بدن مضر است.

شیرمردی با بیان اینکه خوردن برخی مواد غذایی که دارای طبع ناسازگار هستند هم می‌تواند برای بدن مضر باشد، اضافه کرد: مصرف غذاهای بسیار سرد و گرم با یکدیگر و بسیار تر و بسیار خشک با یکدیگر به هیچ عنوان توصیه نمی‌شود. این محقق طب سنتی با اشاره به خوردن چند مواد غذایی که سریعاً در بدن فاسد می‌شود، تصریح کرد: خوردن شیر و خربزه؛ ماهی همراه با هندوانه و ترشیجات بسیار مضر است.وی در پایان خاطر نشان کرد: مصرف آب پس خوردن میوه‌ها و غذا همراه با سالاد مضر است که بهتر است خوردن دسرها نیم یا ربع ساعت قبل از غذا مصرف شود.

# نودل بخوریم یا نخوریم؟



این موضوع به دلیل ویژگی‌هایی مثل سریع، مغذی، سالم و

خوشمزه بودن نودل است و باعث شده در دل مردم ایران هم جا

باز کند. مثل هر غذای جدید دیگری که وارد فرهنگ کشورمان

می‌شود ترس از سالم بودن یا نبودن آن هم به دغدغه‌ای برای

مردم تبدیل شده است که در این گزارش قصد داریم به فواید و

مضرات آن بپردازیم.

بدون ماده نگهدارنده عامه مردم تصور می‌کنند ماده غذایی

که در پیکال نگهداری نمی‌شود، ماندگاری بالایی دارد و یک

فست قود با زمان آماده سازی کم است، باید مواد نگه دارنده

داشته باشد اما نودل اینطور نیست. جالب است بدانید نودل به

دلیل دمای پخت بالا و بسته بندی ۳ لا به آلومینیومی خاصی که

دارد می‌تواند برای مدت طولانی و بدون هیچ ماده نگه دارنده‌ای

سالم بماند.

این محصول که تنها از ترکیب آرد سیوس دار گندم و آب

ساخته شده بسته بندی خاصی دارد که به دلیل خارج کردن

تمام اکسیژن موجود در بسته و ساختار ۳ لایه آلومینیومی آن،

محصول تولیدی را از مواد نگه دارنده بی‌نیاز می‌کند پس نگران

هر گونه آلودگی، مواد افزودنی و نگه دارنده نباشید.

این فراورده حاصل از محصولات کشاورزی بدون هیچ

افزودنی مصنوعی تولید می‌شود. نودل های تولید شده در ایران

همگی شامل دو بخش کیک نودل و جاشنی هستند. کیک نودل

یا همان رشته‌های نودل، خمیری از جنس آرد سیوسدار گندم

است درست مانند نان، که طی فرایند پخت رطوبت خود را در

دمای

بالا از دست داده

و در بسته‌بندی‌های مخصوص

قرار می‌گیرد، راهی برای ورود رطوبت و ایجاد

لودگی ندارد.

بسته کوچک جاشنی که در کنار این رشته به صورت مجزا

وجود دارد ترکیبی از سبزیجات خشک، ادویه جات، عصاره های

مرغ یا گوشت و کمی نمک است که بسته به طعم تغییر می‌کند؛

همچنین در بسته‌های جاشنی نوع خاصی از مخمر به کار برده

می‌شود که این نوع از مخمر فواید زیادی برای بهبود عملکرد

سیستم گوارش بدن، تامین پروتئین غذا و تامین ویتامین (ب) به

همراه دارد.

موتور افزایش متابولیسم

اگر شما از جمله افرادی هستید که قصد دارند با خوردن غذا

متابولیسم بدن خود را بالا ببرند، نودل می‌تواند یکی از

انتخاب‌های شما باشد. یک غذای سریع و فوری که باعث

افزایش توانایی بدن در تبدیل غذا به انرژی شده و در نتیجه

می‌تواند به افزایش متابولیسم بدن کمک کند؛ همین موضوع

نودل را به یک انتخاب جذاب برای ورزشکاران تبدیل می‌کند.

کربوهیدرات موجود در رشته‌های نودل تنها از نوع

کربوهیدرات پیچیده است که ارزش بسیار بالایی برای سلامت

بدن دارد. برخلاف کربوهیدرات‌های ساده، کربوهیدرات‌های

پیچیده فرایند جذب طولانی تری دارند و می‌توانند برای مدت

## کاهو موثر برای خون‌سازی و ضعف اعصاب

خونسازی و بهبود ضعف اعصاب مفید است. همچنین کاهو به جهت داشتن پیش ساز ویتامین A (کاروتنوئیدها) در تأمین نیاز بدن به ویتامین A و تقویت بنیایی نقش دارد.

کاوایانی ضمن اشاره به مواد معدنی موجود در کاهو گفت: این سبزی مفید با داشتن مقدار قابل توجهی پتاسیم و منیزیم در پیشگیری از بیماری‌های قلبی عروقی مفید است، همچنین در کاهش فشار خون افراد مبتلا به پرفشاری خون نقش دارد.

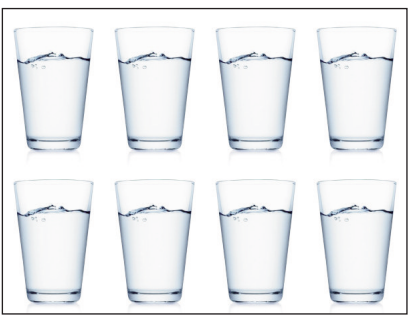
مقادیر مناسب ویتامین C موجود در کاهو نیز نقش مهمی در شادابی پوست، سلامت دندان‌ها و همچنین بهبود زخم ایفا می‌کند.

از خواص دیگر کاهو می‌توان به نقش آنتی اکسیدانی آن اشاره کرد که مربوط به ویتامین‌های E، ویتامین C و همچنین رنگدانه های آن است و بنظر می‌رسد آنتی اکسیدان‌ها در پیشگیری از برخی بیماری‌های مزمن نظیر بیماری‌های قلب و عروق و سرطان نقش دارند.

با توجه به خواص بسیار مفید کاهو گنجاندن این سبزی در برنامه غذایی روزانه جهت ارتقا سلامت توصیه می‌شود.

### واقعا مجبوریم روزانه ۸ لیوان

#### آب بنوشیم؟



از دیدگاه طب سنتی، مقدار آب مورد نیاز بدن هر فرد با دیگری متفاوت است و باید به اندازه نیاز بدن هر فرد مصرف شود. همچنین فرد تنها زمانی که واقعا تشنه می‌شود، باید آب بنوشد.

به گزارش ایسنا، برخلاف بسیاری از نظریه‌ها که اصرار و تأکید دارند که همه افراد باید روزانه ۶ تا ۸ لیوان آب بنوشند تا بدن دچار کم‌آبی و عوارض ناشی از آن نشود، طب سنتی یا همان طب ایرانی اعتقاد دارد که آب مورد نیاز بدن هر فرد با دیگری متفاوت است و باید به اندازه نیاز بدن هر فرد مصرف شود. همچنین فرد تنها زمانی که واقعا تشنه می‌شود، باید آب بنوشد. نه فقط به این دلیل که ۸ لیوان آب برایش لازم است. درضمن مقدار آب مصرفی روزانه برای هر فرد بسته به سن، مزاج و شرایط بدنی متفاوت است؛ بنابراین نمی‌توان به افراد برای نوشیدن آب، مقدار واحدی را دستور داد و برای همه یک نسخه پیچید. به گزارش همشهری آنلاین، متخصصان طب ایرانی به بیشتر افراد به جز آنان که مزاج با معده‌های گرم و خشک دارند، توصیه می‌کند که تا هنگامی که مطمئن نشدند که تشنه هستند، آب ننوشند. چراکه نوشیدن آب بیش از نیاز واقعی بدن، عوارض زیادی مثل ضعف اعصاب، مشکلات معده و کبد، کاهش حافظه، پد رنگ شدن پوست صورت و بدن، متورم شدن دست‌ها و پاها و زیر چشم‌ها و گاه مشکلات کبدی ایجاد می‌کند.

نوشیدن کم یا زیاد آب چه ضررهایی دارد؟ از نظر طب سنتی، نوشیدن آب اضافی یا کمبود آب در زمانی که تشنه نیستید یا بسیار تشنه هستید، می‌تواند باعث تغییر مزاج و اختلال در دستگاه‌های گوارشی بدن شود. در طب سنتی حتی دمای آبی که ما در زمان نداشتن احساس تشنگی و یا تشنگی بیش از حد می‌نوشیم، نقش مهم و تعیین‌کننده‌ای در سلامت دارد. طبق این نظریه، اگر فرد قصد تقویت معده و افزایش اشتها را دارد، بهتر است آب سرد بنوشد، اما نکته مهم این است که آب سرد سومرزاجی را تشدید می‌کند و مانع خروج خلط از مجاری دستگاه تنفسی می‌شود. همچنین اگر فرد دچار بیوست باشد، بهتر است آب ولرم و گرم بنوشد تا مشکل بیوست برطرف شود.

نکته مهم دیگر استفاده طولانی مدت از آب گرم است که طب سنتی اصلا آن را قبول ندارد. در حالی که خیلی از افراد به خصوص کسانی که رژیم لاغری می‌گیرند، تصورشان این است که نوشیدن آب ولرم هم به سلامت آن‌ها کمک می‌کند و هم در کاهش وزن موثر است. در حالی که در دیدگاه طب سنتی، نوشیدنی دائمی و طولانی‌مدت آب ولرم، معده را ضعیف می‌کند و باعث بی‌اشتهایی فرد می‌شود. متخصصان طب سنتی تأکید دارند آبی که می‌نوشید، باید کمی ولرم رو به سرد باشد تا خاصیت دارویی پیدا نکند. طب سنتی، نوشیدن آب یخ را نیز خلاف قواعد تندرستی می‌داند و معتقد است، درست است که نوشیدن آب یخ دلچسب و لذت‌بخش و ظاهرا آرام‌بخش است، اما باعث سرفه می‌شود و برای اعصاب و اندام‌های داخلی زیان آور است.

همچنین طبق آموزه‌های طب سنتی، نوشیدن آب از یک ساعت قبل تا یک ساعت بعد از غذا و همچنین بین غذا برای بدن ضرر دارد. به‌ویژه در افراد با مزاج سرد. در حالی که خیلی از افراد را شاهدیم که این موضوع را به خصوص در میانه غذا خوردن رعایت نمی‌کنند و آن را برای دیگران هم تجویز می‌کنند.

**نشانه‌های کم‌آب شدن بدن**

با آن‌ که مقدار آب مورد نیاز بدن هر فرد با دیگری متفاوت است، اما این به این معنا نیست که شما از صبح تا شب آب ننوشید. برخی افراد هستند که در طول روز احساس تشنگی نمی‌کنند و به همین دلیل آبی هم نمی‌نوشند. هرچند عدم احساس تشنگی و عدم تمایل افراد به نوشیدن آب دلایل خاص خود را دارد، اما اگر آب کمی بنوشید، دچار کم‌آبی می‌شوید و قطعاً نشانه‌های آن را در خود مشاهده خواهید کرد. چراکه ۸۵ درصد خون، ۲۴ درصد استخوان‌ها، ۷۵ درصد مغز، ۹۰ درصد ریه‌ها، ۷۵ درصد عضلات و ۸۰ درصد پوست بدن از آب تشکیل شده و امکان ندارد شما تشنه باشید و این اعضا ساکت بمانند و صدایشان در نیاید.

زمانی که آب به میزان کافی در بدن وجود ندارد، فرد با شرایطی به نام کم‌آبی یا دهیدراتاسیون مواجه می‌شود.

تشنگی یکی از نشانه‌های آشکار این شرایط است. اگر به نشانه‌ها و سیگنال‌های ارسالی ازسوی بدن در این رابطه توجه نکنید، این شرایط پیشرفت می‌کند و می‌تواند منجر به بروز عارضه‌ها و بیماری‌هایی برای شما شود.

درواقع کم‌آبی بدن نشانه‌هایی دارد که برخی از آن‌ها این‌ها هستند؛ خشکی دهان، تیره شدن رنگ ادرار که اصطلاحاً به رنگ چای معروف است، کاهش مقدار ادرار، خشکی پوست، فشارخون پایین، گرفتگی‌های عضلانی، بیوست، خستگی و بی‌حالی و سردرد. در مواردی هم که آب اصلا به بدن نرسیده باشد، سرگیجه راه‌هم شاهد خواهید بود.