

## سیر و پیاز جوانه زده قابل خوردن هستند؟

اگر دیدید سیر و پیاز جوانه زده است بدانید علت آن رطوبت است و آن‌ها می‌خواهند گیاه جدیدی رشد دهند. به گزارش گروه وبگردی باشگاه خبرنگاران جوان، سیر و پیاز دو مورد از رایج ترین مواد غذایی هستند که در اکثر غذاها استفاده می‌شوند و شاید اولین چیزی باشد که آن‌ها را داخل ماهیتابه یا قابلمه می‌اندازید، زیرا طعم بسیار قوی دارند و به غذا طعم و بوی خوب می‌دهند. بدون سیر و پیاز نمی‌توانید فواید زیادی از غذا را به بدن برسانید.

پیاز سرشار از ویتامین c، ویتامین ب۶، پتاسیم و فولات و سیر هم حاوی ویتامین c، ویتامین ب۶، تیامین، پتاسیم، کلسیم، فسفر، مس و منگنز است. درست است که این دو ماده اهمیت بسیار زیادی دارند، اما گاهی اوقات جوانه‌های سبز رنگی از آن‌ها بیرون می‌زنند؛ مخصوصاً اگر مدت زمان طولانی گذشته باشد و ما از آن‌ها استفاده نکرده باشیم و در نتیجه شک می‌کنیم که استفاده از آن‌ها مفید است یا خیر که در

### علت اصلی لک‌های صورت

#### در دوران بارداری



متخصص پوست و مو گفت: تغییرات هورمونی در دوران بارداری علت اصلی تغییرات پوستی از جمله ترک‌های پوستی، تغییر در عروق (شدت یافتن واریس) و لک است. در برنامه مادر کودک شبکه سلامت سیما معصومه روحانی نسب متخصص پوست و مو و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران در خصوص «لک‌های صورت در دوران بارداری» به بحث و گفت، گو پرداخت.

کارشناس برنامه با بیان این مطلب که تغییرات هورمونی در دوران بارداری علت اصلی تغییرات پوستی از جمله ترک‌های پوستی، تغییر در عروق (شدت یافتن واریس) و لک‌های دوران بارداری است، افزود: لک‌های پوستی این دوران، برای مادران باردار استرس زلست و نیاز به توجهات ویژه‌ای دارد.

این استاد دانشگاه در پاسخ به این سوال که آیا این لک‌ها مختص پوست تمام بدن است یا تنها در پوست صورت مادر باردار مشاهده می‌شود، گفت: تغییرات رنگدانه‌ای در دوران بارداری مختص پوست تمام بدن است و به چند دسته تقسیم می‌شود: رنگ زیر بغل و هاله اطراف سینه‌ها تیره می‌شود، گاهی خط تیره در ناحیه شکم (از ناف به پایین) دیده می‌شود و همچنین پر رنگ شدن خال‌ها اتفاق می‌افتد که ثانویه به تغییرات هورمونی دوران بارداری است و عمدتاً پس از پایان دوران بارداری بهبودی می‌یابد.

وی ادامه داد: لک‌های صورت که به نام لک بارداری یا لک حاملگی (ملاسما) نامیده می‌شوند. لک‌های قهوه‌ای روشن یا تیره با حاشیه نامنظمی هستند که در ناحیه گونه‌ها، پیشانی و چانه (نواحی در معرض آفتاب) دیده می‌شوند.

همچنین افزود: بروز این گونه لک‌ها تنها مختص دوران بارداری نیست و در صورت مصرف قرص‌های ضد بارداری، برخی از مشکلات تیروئید و یا حتی مصرف داروهایی که حساسیت پوست را به نور آفتاب بیشتر می‌کنند، دیده می‌شود.

این متخصص پوست تاکید کرد: مهم‌ترین علت ایجاد کننده لک‌های دوران بارداری، قرار گرفتن در معرض تابش مستقیم نور آفتاب است که تغییرات هورمونی و زمینه ژنتیکی فرد نیز، در بروز اینگونه لک‌ها تاثیرگذار است. در فردی که زمینه ژنتیک و خانوادگی مثبت بیشتری دارد، تماس با نور آفتاب، عامل اصلی زمینه ساز اینگونه لک‌هاست.

روحانی نسب به مادران باردار توصیه کرد: از قرار گرفتن در معرض نور آفتاب خودداری کنند و در صورت الزام، از کلاه لبه دار و کرم ضد آفتاب استفاده کنند. (ضد آفتاب باید وسیع الطیف باشد و اشعه UVA UVB را بخوبی پوشش دهد) همچنین تاکید کرد: مهم این است که هر دو الی سه ساعت یک بار کرم ضد آفتاب تمدید شود، بدین ترتیب اثر محافظتی بسیار خوبی برای پیشگیری از بروز این لک‌های پوستی ایجاد می‌شود.

کارشناس برنامه یادآور شد: ضد آفتاب باید یک ربع قبل از خروج از منزل استفاده شود تا بخوبی موثر واقع شود.

همچنین افزود: ملاسما به دو نوع سطحی و عمقی تقسیم بندی می‌شود که خوشبختانه نوع سطحی آن، سریعتر به درمان پاسخ می‌دهد. در خصوص ملاسماهای عمقی نیز به غیر از درمان‌های دارویی موضعی، از درمان‌های لیزری نیز استفاده می‌شود.



ادامه به پاسخ این سوال خواهیم پرداخت.

چرا سیر و پیاز جوانه می‌زنند؟

دلیل اصلی جوانه زدن آن‌ها رطوبت است. سیر و پیاز به گیاهان جدیدی تبدیل

می‌شوند. جوانه زدن برای آن‌ها یک اتفاق طبیعی محسوب می‌شود و با انجام این کار قصد دارند که گیاه جدیدی را رشد دهند.

اما آیا خوردن سیر و پیاز جوانه زده سالم است؟

اگر مطمئن باشید که خود جوانه‌ها را نخو‌لید خورد، پاسخ بله است، یعنی در واقع در صورتی اجازه مصرف دارید که قسمت جوانه زده را کامل و با دقت جدا کرده باشید. قسمت‌های سالم سیر و پیاز ممکن است بعد از جوانه زدن مثل همیشه نباشد، اما سمی نیست و به بدن آسیب وارد نمی‌کند بلکه این قسمت جوانه است که سمی است.

بعضی عقیده دارند که خوردن سیر و پیاز جوانه زده خاصیت بیشتر و پروتئین بالاتری دارد و محبوب گیاه خوارها و خام خوارها است. بعضی دیگر هم طعم سیر و پیاز جوانه زده را بیشتر می‌پسندند، اما بعضی طعم آن‌ها را تلخ می‌دانند. البته این تلخی زمانی مشخص است که آن‌ها را خام بخورید.

سیر و پیاز جوانه زده را چکار کنیم؟

برای آنکه بتوانید از سیر و پیاز جوانه زده استفاده کنید باید حتما نکته‌ای را دانسته و رعایت کنید، شما باید سیر یا پیاز خود را از وسط برش دهید و به راحتی آن‌ها را جدا کنید.منبع: ایلنا

# نوشیدنی ایرانی که بر هر دردی دواست

## چه زمانی چای نبات بخوریم؟



نشود. چای نبات یاد گلو و بدنتان را می‌گیرد و به هضم سریع غذای‌تان کمک می‌کند. پس بهتر است با چای نبات جلو بادگلو معده‌تان را که ممکن است معذب‌تان کند و یا ازآرتان دهد بگیرید. به خصوص بعد از خوردن غذاهای به اصطلاح یاد دار مثل لوبیا، نخود، بادمجان و...

**چه کسانی چای نبات مصرف نکنند!**

اگر دیابت دارید؛ نبات به علت قند بالایی که دارد به بیماران دیابتی اصلا توصیه نمی‌شود و بهتر است با کنترل بیشتر استفاده

از چای نبات بکنند، چون قند خونشان بالا می‌رود.

اگر رژیم دارید؛ چای نبات قند بالایی دارد و معمولا مصرف چنین ماده‌ای در ایام رژیم ممنوع است. بهتر است مویز، کشمش یا خرما را جایگزین کنید.

اگر باردار هستید؛ مصرف روزمره چای نبات با تمام خاصیت‌هایش برای زنان باردار حساس است. چون قند بالای آن ممکن است موجب دیابت بارداری شود. دیابت بارداری بسیار خطرناک است و سبب زایمان زودرس و فشار به جنین می‌شود. همچنین، چون اغلب نبات‌ها زعفرانی هستند. مصرف زیاد آن در ماه‌های اول باید کنترل شده باشد.منبع : فارس

می‌شود، یک از توصیه‌ها مصرف چای نبات است.

**درمان تکرر ادرار**

کسانی که مثانه ضعیفی دارند و دائم برای دفع ادرار به دستشویی می‌روند حتما چای نبات مصرف کنند. به خصوص زمانی که قرار است زمان طولانی را در جایی مثل یک جلسه یا کلاس درس سپری کنند. چای نبات تعداد دفعات مراجعه به دستشویی را در آن‌ها کاهش می‌دهد.

**درمان تلخی دهان**

بسیاری از ما زمان‌هایی در طول هفته داریم که باید در یک شرایط پرفشار و شلوغ کاری را انجام دهیم و فرصت غذاخوردن بین آن رانداریم. گاهی مجبوریم در این حین زیاد حرف بزنی‌م و یا اینکه بدویدو کنیم. در اینصورت با ترشی و بدمزگی تلخی دهان روبرو می‌شویم. چای نبات بهترین گزینه برای مهار این تلخی و بازپایی انرژی‌ست تا زمانی که به یک وعده غذای خوب برسیم.

**درمان یاد گلو و معده**

اگر از آن دسته کسانی هستید که بعد از خوردن غذا حسایی بادگلو دارید و یا یاد بدنتان معذب‌تان می‌کند. چای نبات فراموش

## آیا خوردن پای مرغ برای کودکان فایده ای دارد؟



برای این که آن‌ها بتوانند در این دوران به خوبی رشد کرده و همواره سلامت باشند به مواد مفیدی از جمله ویتامین‌ها و کلسیم و منیزیم نیازمند هستند. این مواد غذایی به وفور در پای مرغ یافت می‌شود و به رشد کودک تان کمک زیادی می‌کند.

**درمان مشکلات استخوانی از خواص پای مرغ برای کودکان**
پای مرغ یکی از مواد شناخته شده و بسیار مفید برای حل کردن و درمان مشکلات مربوط به استخوان می‌باشد. پای مرغ می‌تواند پوکی استخوان و همچنین نرمی استخوان در کودکان را بهبود داده و به استحکام استخوان‌های شان کمک کند. همچنین مواد مفید موجود در پای مرغ باعث درمان و یا جلوگیری از زکروز و پوسیدگی استخوان‌ها و مفاصل می‌شود.

علاوه بر کودکان افراد دیگری هم که به مشکلات استخوانی از جمله شکستگی، دیسک و یا مشکلات دیگر مبتلا هستند می‌توانند از این ماده غنی و مغذی برای تسریع یافتن روند بهبود شان کمک بگیرند.

**تقویت سیستم ایمنی بدن از خواص پای مرغ برای کودکان**
تقویت سیستم ایمنی کودکان از اهمیت بالایی برخوردار است چرا که آن‌ها معمولا مدت زمان زیادی را در مدرسه و یا بازاری کردن با دوستان شان می‌گذرانند و همواره در معرض آلودگی و انواعی از ویروس‌ها قرار خواهند گرفت. برای این که کودکان تان از بیمار شدن و همچنین مبتلا شدن به نوعی از ویروس‌ها در امان بمانند شما می‌توانید پای مرغ را در وعده‌های غذایی کودک تان بگنجانید. پای مرغ دارای مولدی ارزشمند از جمله مس، روی، منیزیم، کالزئ، کلسیم و فسفر است. همه‌ی این مواد مفید به شما و کودک تان کمک می‌کند تا سیستم ایمنی قوی داشته و بتوانید به راحتی با بیماری‌ها مبارزه کنید.

**توصیه‌های طب ایرانی برای سلامت جسمی و روانی سالمندان مطرح کرد**

### لزوم پرهیز سالمندان از غذاهای با طبع سرد

**چگونگی پیشگیری از یبوست در سالمندی**



پزشک و متخصص طب ایرانی با بیان اینکه سالمندی یک جریان طبیعی زیستی است، اما شیوع ابتلا به بیماری‌ها در این دوران افزایش می‌یابد، بر سبک زندگی سالم به منظور حفظ انرژی بدن در دوران سالمندی تاکید کرد. به گزارش ایسنا، دکتر ارمان‌السادات کیهان مهر، پزشک و متخصص طب ایرانی با بیان اینکه در طب سنتی ایران دوران زندگی به چهار مرحله رشد، جوانی، میانسالی و سالمندی (شیخوخیت) تقسیم می‌شود، تصریح کرد: هرکدام از این چهار مرحله، ویژگی خود را دارد که هر فرد با رعایت این دستورات و تدابیر بهداشتی می‌تواند دوران زندگی خود را به‌بهترین نحو طی کند.

وی با بیان اینکه فرد از ۶۰ سالگی به بعد به دوران سالمندی وارد می‌شود، افزود: از ویژگی‌های دوران سالمندی کاهش حرارت غریزی بدن است؛ هر فردی با سطحی از انرژی حیات متولد می‌شود که این انرژی به طور طبیعی در سال‌های ابتدایی عمر در لوج است و به تدریج کاهش می‌یابد. رعایت تدابیر حفظ المعحه می‌تواند حافظ این حرارت باشد؛ در حالیکه سبک زندگی ناسالم باعث هدر رفتن و کاهش زودتر از موعد این انرژی خواهد بود.

این پزشک و متخصص طب ایرانی ادامه داد: در دوران سالمندی مزاج سرد و خشک است که البته در بعضی از افراد به دلایل مشکلات گوارشی و تجمع رطوبت نامناسب در بدن سردی و تری عارض خواهد شد. در هر دو نوع حرارت و انرژی کاهش می‌یابد، اما در بعضی سالمندان در ظاهر لاغری و در بعضی چاقی نمایان خواهد شد که هر یک ویژگی‌های متناسب با خود را خواهند داشت.

دکتر کیهان مهر تصریح کرد: در واقع سالمندی یک بیماری نیست، بلکه یک جریان طبیعی زیستی است، اما شیوع ابتلا به بیماری‌ها در این دوران افزایش می‌یابد.

وی با بیان اینکه مطالعات نشان می‌دهند سبک زندگی در افزایش طول عمر نقشی به مراتب قوی‌تری از زن‌ها بازی می‌کند و طب ایرانی نیز برای داشتن زندگی سالم در سالیان عمر از جمله سالمندی رعایت تدابیر شش اصل را ضروری می‌داند، اظهار کرد: با توجه به اینکه مزاج سالمندان عموما سرد و خشک است، هوایی مشابه پای بهار (گرمی و رطوبت) متناسب این مزاج است. این اصل می‌تواند شامل شهر، خانه و اتاق فرد سالمند باشد. از سوی دیگر چیدمان خانه و وسایل باید به گونه‌ای باشد که جریان هوا به خوبی جریان یابد و سالمندان در انزواقرار نگیرند.

**سالمندان از غذاهای با طبع سرد پرهیز کنند**
کیهان مهر افزود: غذاهای سریع الهضم و مقوی مناسب برای این گروه هستند که توصیه می‌شود در حجم کم و به دفعات میل شوند. حتی الامکان از مصرف سردیجات پرهیز شده و مصرف گوشت گوسفند و پرندگان، تخم مرغ عسلی، آش و سوپ های ساده، نخودآب و آبگوشت توصیه می‌شود.این پزشک و متخصص طب ایرانی در خصوص تدابیر خواب و بیداری سالمندان نیز اظهار کرد: سالمندان معمولا به دلیل بیماری و مشکلات اضطرابی کیفیت خواب مطلوبی ندارند؛ توصیه می‌شود این افراد شام را سر شب میل کرده و زود بخوابند. نوشیدن شیر گرم می‌تواند به بهبود خواب کمک کند. قابل توجه است که معمولا طول خواب شبانه در سالمندان کاهش می‌یابد که البته این امر با توجه به مزاج افراد متفاوت خواهد بود.

**اهمیت ورزش در دوران سالمندی**

وی، ورزش و ماساژ را روش‌های به بدن با روغن بنفشه و بادام در هنگام صبح را مفید دانست و افزود: ورزش سبب افزایش حرارت غریزی می‌شود و با توجه به افت حرارت غریزی در این دوران، خیلی کمک کننده است. لازم است هر سالمند متناسب با شرایط جسمانی خویش ورزش کند که از آن جمله می‌توان به ورزش‌های هوازی از جمله پیاده روی ماهی‌های کلین می‌تواند به پیشگیری و بهبود یبوست کمک کند.

**پیشگیری از یبوست در سالمندان**

بنابر اعلام وزارت بهداشت، کیهان مهر همچنین در خصوص یبوست که مشکل شایع سالمندان است، عنوان کرد: تغذیه سالم و فعالیت بدنی منظم می‌تواند در رفع این مشکل موثر باشد. پرهیز از مصرف مواد یبوست‌زا، استفاده از انواع آش و سوپ و خوراکی‌های ملین می‌تواند به پیشگیری و بهبود یبوست کمک کند.

**لزوم حفظ نشاط در دوران سالمندی**

وی در پایان تصریح کرد: ارتباط داشتن با اطرافیان به ویژه فرزندان، نوه ها و دوستان، داشتن تفریح و انجام اعمال ذهنی مانند مطالعه، در نشاط سالمندان بسیار موثر است. همچنین مصرف خوراکی‌هایی مانند گلاب، بهارنارنج، قهلاوه سیب، زعفران، بیدمشک، سیب و به، می‌تواند به این امر کمک کند.