

رابطه ماست با خلق و خو

با انواع ماست آشنا شویم

یک متخصص تغذیه گفت:اسید لاکتیک موجود در لبنیات به کاهش اضطراب و استرس کمک کرده و باعث آرامش در افراد می شود.

محمد حسین عزیزی متخصص تغذیه در گفت و گو با خبرنگار کلینیک گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران؛ گفت: ماست از تخمیر قند شیر(لاکتوز) حاصل می‌شود.باکتری های ویژه ماست لاکتوز را به اسید لاکتیک تبدیل می کند که مزه ترش ماست نیز به خاطره وجود آن است.لبنیات با توجه به اینکه نسبتا اسید لاکتیک بالایی دارند می توانند در کاهش اضطراب و استرس موثر واقع شوند.

وی ادامه داد:ماست به علت وجود باکتری های پروبیوتیکی که در خود دارد می تواند به ترشح بیشتر اسید لاکتیک کمک کرده و احساس آرامش به وجود آورد.

عزیزی تصریح کرد:حالت خواب آلودگی که افراد پس از مصرف ماست و دوغ



دارند از تاثیرات اسید لاکتیک می باشد.

وی ابر از داشت:در دستگاه گوارش باکتری های مفید و مضر زیادی وجود دارد که باکتری های خوب می توانند به هضم بهتر غذا کمک کرده و عملکرد اکوسیستم طبیعی بدن را حفظ کنند و باکتری های بد علاوه بر اینکه منجر به ناراحتی معده و روده می شوند ، روند هضم غذا را نیز دچار مشکل می کنند.

سیر تا پیاز خواص کدو سبز

سلول‌های بدن و پوست، در برابر رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کنند.

به کدو سبز کدوی تابستانی هم گفته می‌شود که بدن و پوست را آبرسانی کرده و کمک می‌کند تا از گس گرمای تابستان برآیید. یکی از سبزیجات که در فصل تابستان به وفور دیده می‌شود کدو سبز است که دارای ارزش غذایی بسیاری بوده و دارای خواص ضد پیری بوده و درمان بسیاری از بیماریهاست. کدو سبز، از لحاظ علم گیاه شناسی، در بخش میوه‌ها جای دارد، ولی از نظر آشپزی و خورد و خوراک در بخش سبزیجات قرار دارد. این خوراکی دارای ارزش غذایی بالایی است و حاوی ویتامین‌ها و مواد مغذی فراوانی است که در پایین آورده می‌شود:

فواید کدو سبز برای لاغری و درمان بیماری‌ها

۱. مناسب برای کاهش وزن:

کدو سبز، یک میوه کم نشاسته است. یعنی کربوهیدرات کم و فیبر بالایی دارد. شما را سیر نگاه می‌دارد و مانع زیاد خوردن شما می‌شود.

۲. بهبود سلامت قلب:

کلسترول، سدیم و چربی کدو سبز پایین است و به حفظ تعادل کربوهیدرات‌ها کمک می‌کند که حفظ تعادل آنها، برای سلامت قلب ضروری است.

۳. بهبود سلامت چشم‌ها:

این میوه، سرشار از لوتئین و زئاکسانتین می‌باشد، که هر دوی آن‌ها آنتی اکسیدان‌هایی هستند، که از ایجاد لکه‌های زرد مربوط به پیری جلوگیری می‌کنند. همچنین، منبع خوبی از ویتامین A نیز است که سلامت چشم را افزایش می‌دهد.

کنترل دیابت از مهم‌ترین خواص کدو سبز

درمان دیابت با کدو سبز

۴. کمک به کنترل دیابت:

غذاها و میوه‌های غیرنشاسته‌ای مانند کدوسبز، شما را سیر نگاه می‌دارند و به درمان دیابت کمک می‌کنند. همچنین، فیبر رژیمی که در کدو سبز فراوان است، جذب گلوکز را به تأخیر می‌اندازد و به بیماران دیابت نوع ۲ کمک می‌کند.

۵. کمک به کاهش کلسترول:

کدو سبز، یکی از معدود غذاهای بدون کلسترول است، که می‌توانید آن‌را در رژیم غذایی کاهش کلسترول بگنجانید. فیبر حل شدنی نیز، با جذب کلسترول تداخل دارد، که به پایین آوردن کلسترول بد خون کمک می‌کند.

کدو سبز چه خواصی برای درمان بیماری‌ها دارد

۶. کمک به درمان آسم:

مقدار بالای ویتامین C در کدو سبز، و همچنین خاصیت ضدالتهابی آن در درمان آسم، نقش موثری دارد. پیشتگیری و درمان سرطان با مصرف کدو سبز

۷. محافظت در برابر سرطان روده بزرگ:

باز هم فیبر! فیبر موجود در کدو سبز، مهم‌ترین دلیل آن، برای درمان سرطان روده بزرگ می‌باشد. این گونه که، آب اضافی را در روده بزرگ جذب، رطوبت مدفوع را حفظ و به خروج آسان آن از بدن کمک می‌کند.

۸. افزایش هضم و عملکرد گوارش:

میوه‌ها و سبزیجات سبز، مانند کدو سبز، گوارش سالم را افزایش می‌دهند. می‌توانید به آن بعنوان یک وعده بعد از غذای اصلی نگاه کنید. چند هویج و کدو سبز را له کرده و لای نان یا مافین از طعم آن لذت ببرید.

مهم‌ترین فواید درمانی کدو سبز

۹. کاهش فشار خون:

کدو سبز سرشار از پتاسیم است و یکی از غذاهای مهم برای مبارزه با فشار خون است. پتاسیم موجود در کدو سبز، حتی از موز هم بیشتر است.

خواص کدو سبز برای پوست

۱۰. کند شدن فرآیند پیری:

کدو سبز منبع خوبی از آنتی اکسیدان‌های لوتئین و زئاگزانتین است که هر دو دارای خواص ضد پیری بسیار قوی هستند؛ از

ماست میوه ای

عزیزی با بیان اینکه ماست‌ها را معمولاً به صورت شیرین و گاه به صورت ترش، و با طعم‌های مختلف به فروش می‌رسانند اظهار داشت:ماست میوه‌ای از افزودن انواع میوه ها تهیه می‌شود که علاوه بر ایجاد طعم‌های مختلف ماست، طعم ترش آن را کاهش دهد.

ماست یونانی

ماست خامه‌ای (ماست یونانی) از مخلوط کردن شیر با خامه تهیه می‌شود تا میزان چربی شیر را به ۱۰ درصد برساند. معمولاً این نوع ماست را به همراه عسل به عنوان نوعی دسر مصرف می‌کنند.

ماست موسیر

ماست موسیر را از ماست با سیر یا موسیر له‌شده تهیه می‌کنند. گاهی هم حتی با سبزی ریزشده مخلوط می‌کنند و طعم‌های مختلفی از ماست ایجاد می‌نمایند.

ماست چکیده

ماست چکیده از آبگیری ماست معمولی درست می‌شود. این کار را با گذراندن ماست معمولی از صافی‌های پارچه‌ای انجام می‌دهند.

می‌دهد. ویتامین C موجود در آن، موی خشک و همچنین، موخوره را درمان کند؛ و تارهای موی شما را قوی و انعطاف پذیرتر می‌کند. کمبود ویتامین C، می‌تواند باعث بزرگ شدن فولیکول‌های مو و در نتیجه، باعث توقف رشد مو شود.



۲۱. افزایش ایمنی بدن: ویتامین C موجود در کدو سبز، شکل فعالی از اسیداسکوربیک است که سیستم ایمنی را تقویت می‌کند.

عوارض جانبی استفاده از کدوی سبز

عوارض کدو سبز

۱. مسائل گوارشی:

ممکن است که در افراد مبتلا به سندروم روده تحریک پذیر، باعث ایجاد مشکلات گوارشی شود. در چنین مواردی با کاملاً از خوردن آن‌ها اجتناب کنید و با کمتر مصرف کنید.

۲. آلرژی:

در بعضی افراد باعث حساسیت و آلرژی می‌شود؛ که باعث ایجاد

حالت تهوع، یف، خارش و ... می‌شود.

مصرف بیش از حد کدو سبز چه عوارضی دارد

۳. آلزایمر:

بله این می‌تواند کمی متناقض باشد. آهن کمک می‌کند تا از بیماری‌های مغزی جلوگیری شود و مطالعات نشان می‌دهد که مصرف بیش از حد آن، می‌تواند شرایط عصبی‌ای مانند آلزایمر را ایجاد کند.

۴. بتاکاروتن بیش از حد:

فقط در صورت مصرف بیش از حد حد، این اتفاق می‌افتد. چه کسانی بهتر است کدو سبز نخورند؟

کدو زود هضم است، اما خوردن آن برای کسانی که طبع سرد داشته یا در مناطق سرد زندگی می‌کنند خوب نیست، زیرا ایجاد نفخ، سنگینی، و درد معده می‌کند. اگر این افراد بخولهند کدو مصرف کنند حتما باید آن را با ادویه‌های گرم مانند خردل، سیر، فلفل و نعناع میل نمایند.

منع مصرف کدو سبز در افرادی که مشکل گوارشی دارند کدو سبز برای کسانی که دل درد و نفخ روده دارند مفید نیست و موجب بی حسی معده و روده می‌گردد.

نکات مهم برای خرید و نگهداری کدو سبز

از خریدن کدوهای بزرگ اجتناب کنید. اندازه بیشتر از ۶ تا ۸ اینچ مناسب نمی‌باشد.

توجه داشته باشید که در کدو را خوب ببندید و درون یخچال نگهداری کنید.

بهتر است که برای نگهداری آن در طولانی مدت، ابتدا خوب بشوید، سپس به مدت ۳ دقیقه بپزید. اجازه دهید سرد شود و بعد داخل فریزر بگذارید.

روش‌های طبخ کدو سبز

۱. بعنوان یک میان وعده سالم: می‌توانید آن‌ها را بپزید و لای نان بگذارید و از خوردن آن، لذت ببرید.

۲. پوره کدو سبز: پوره کدو سبز یکی از روش‌های طبخ کدو سبز است، کدو را بپزید و له کنید؛ می‌توانید آن را با سبزیجات دیگر، مخلوط کنید و سپس میل کنید. برای طعم بهتر، خوب است که با سیب زمینی پخته نیز سرو شود. ۳. کدو کباب شده: چه کسی گفته است که فقط گوشت را می‌توان کباب کرد؟! ابتدا کدو را به ضخامت ۱ الی ۲ اینچی برش دهید و با استفاده از کمی روغن، آن‌ها را کبابی کنید.۴. کدوی شکم پر: خیلی ساده! کدو سبز را به صورت طولی برش دهید و داخل آن را خالی کنید؛ و داخل آن را با سبزیجات و گوشت و پنیر پر کنید؛ و به مدت ۴۰ دقیقه، در درجه ۱۹۰ سانتیگراد قرار دهید تا زمانی که رنگ طلایی به خود بگیرد؛ و تا زمانی که داغ است، آنرا سرو کنید.۵. در سالادها استفاده کنید: می‌توانید کدو را کمی کبابی کنید و سپس به سالاد خود بیفزایید. اکنون یک سالاد سالم و مقوی خواهید داشت.منبع:نمناک



از دیگر دلایل بروز احساس سرما که باعث می‌شود فرد مقدار زیادی لباس به صورت غیر معمول به تن کند مشکلات غده تیروئید به ویژه کم کاری تیروئیدی را می‌توان نام برد که در این صورت فرد باید با مراجعه به پزشک انجام آزمایشات پزشکی از ابتلا به این

منشاء پنج‌گانه بروز کمر درد

را بشناسید



مدیر کلینیک طب پیشگیری و ارتقای سلامت سازمان جهاد دانشگاهی علوم پزشکی تهران با بیان اینکه پنج عامل مختلف می‌تواند منشاء بروز کمر درد در فرد باشد، گفت: تمام افراد مبتلا به درد کمر مشابه یکدیگر نیستند و این پزشک است که با گرفتن شرح حال دقیق و معاینه بالینی می‌تواند به منشاء اصلی ایجاد کمر درد در فرد برسد.

دکتر حسین یاری در گفت‌وگو با ایسنا، با بیان اینکه برای اینکه کمر درد را بشناسیم و بهتر آن را تشخیص دهیم و درمان کنیم، اظهار کرد: باید بدانیم که کمر درد چرا به‌وجود می‌آید و منشاء آن چیست. درباره منشاء ایجاد درد در کمر باید توجه کرد که ساختارهای پنج‌گانه می‌توانند منشاء بروز کمر درد باشند. گاهی اوقات، آسیب «لستخوان» می‌تواند منشاء و عامل کمر درد باشد؛ شکستگی و لیز خوردن مهره‌ها یا آسیب دنبالچه انواع مختلفی از کمر درد با منشاء آسیب بافت استخوان هستند.

این متخصص طب فیزیکی درباره منشاء دوم بروز کمر درد گفت: آسیب‌های «مفصلی» هم می‌توانند منشاء بروز کمر درد باشند. سایدگی یا همان آرتروز کمر یا روماتیسم ستون فقرات انواعی از کمر درد با منشاء آسیب مفاصل ستون فقرات هستند.

مدیر کلینیک طب پیشگیری و ارتقای سلامت سازمان جهاد دانشگاهی علوم پزشکی تهران با بیان اینکه آسیب بافت «عضلات» هم می‌تواند منشاء کمر درد باشد، گفت: اگر عضلات کنار ستون فقرات، لگن و باسن آسیب ببینند و دچار گرفتگی، اسپاسم، کشیدگی، نقطه ماشه‌ای یا مسائل دیگر شوند، می‌توانند کمر درد ایجاد کنند. شایع‌ترین عامل کمر درد، آسیب عضلات و بافت نرم مجاور ستون فقرات است.وی درباره چهارمین منشاء بروز کمر درد نیز اظهار کرد: در ساختار ستون فقرات بین دو مهره دیسک بین مهره‌ای وجود دارد و آسیب آنها می‌تواند چهارمین عامل بروز کمر درد باشد. اگر دیسک‌های میان ۲ مهره دچار آسیب‌های مختلف مانند «خشک شدن و از دست دادن آب»، «فتق و بیرون‌زدگی»، «پاره‌شدن» و موارد دیگر شوند، درد در ناحیه کمر ایجاد می‌شود. یاری با بیان اینکه آسیب «سیستم عصبی» پنجمین منشاء کمر درد شناخته می‌شود، گفت: گاهی اوقات، دیسک بیرون‌زده یا زائده‌های استخوانی ناشی از آرتروز و ... روی نخاع یا ریشه‌های عصبی فشار وارد می‌کنند و سبب آسیب سیستم عصبی می‌شوند. آسیب سیستم عصبی سبب بروز درد در کمر و پاها می‌شود. دردی که به دلیل فشار روی ریشه‌های عصبی باشد از کمر وارد پاها می‌شوند و به آن «درد سیاتیک» می‌گویند.

اندر خواص گیاه شاتره؛

درمان طبیعی بینایی چشم بدون

عمل

اگر طبع گرمی دارید و بینایی‌تان ضعیف شده است به شما توصیه می‌کنیم از دم کرده یا عرق گیاه شاتره استفاده کنید.درخشان پور ،متخصص طب سنتی در گفت و گو با خبرنگار کلینیک گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران، گفت: شاتره گیاهی است یک ساله دارای برگ های سبز، گل های سفید و میوه های کوچک، که به صورت عرقیجات و دمنوش در طب سنتی بسیار شناخته شده است.

وی در ادامه افزود: مهمترین خاصیت عرق شاتره تقویت قوه بینایی و پاکسازی چشم است. همچنین این گیاه به دلیل آنکه به ترشح آنزیم های گوارشی کمک می‌کند، غذا را به راحتی هضم کرده و لشتها آور خوبی است.این متخصص طب سنتی ضمن تأکید بر اشتها آور و مقوی بودن این عرق گیاهی تصریح کرد: عرق شاتره در رفع تمام اختلالات کبدی ،یرقان، تهوع، انسداد طحال، سودازدگی و بیماری های صفراوی مفید است.

درخشان پور ابراز داشت: طبع این گیاه گرم و مناسب فصل تابستان است. استفاده از آن لئه رامحکم، دهان را گرم و زخم های سطح زبان را درمان می کند.رفع امراض و عوارض پوستی، تصفیه خون و درمان گزندگی ناشی از نیش زنبور از دیگر خواص شاتره است.

تهیه دمنوش عرق شاتره

به ۴ تا ۶ گرم خشک شده گیاه (مخلوط برگ، گل و ساقه) یک لیوان آب جوش افزوده و ۱۵ دقیقه می گذاریم بماند. سپس آن را صاف نموده و به صورت گرم قبل از غذا میل می کنیم.

۴۶ درصد از بزرگسالان

مبتلا به پرفشاری خون از

بیماری خود اطلاعی ندارند



فشار خون بالا به عنوان قاتل خاموش معروف است که در ایران نیز یکی از بیماری های شایع است و بسیاری از افراد به دلیل سبک زندگی نادرست درگیر آن هستند.

به گزارش ایسنا طبق آمار سازمان جهانی بهداشت حدود ۱.۲۸ میلیارد بزرگسال ۳۰ تا ۷۹ ساله در سراسر جهان مبتلا به فشار خون هستند که بیشتر (دو سوم) در کشورهای با درآمد کم و متوسط زندگی می کنند.

تخمین زده می شود که ۴۶ درصد از بزرگسالان مبتلا به فشار خون بالا از ابتلای خود به این بیماری اطلاعی ندارند. کمتر از نیمی از بزرگسالان (۴۲درصد) مبتلا به فشار خون بالا تشخیص داده شده و درمان می شوند. تقریباً از هر پنج بزرگسال (۲۱ درصد) یک نفر آن درگیر این بیماری است.

فشار خون بالا عامل اصلی مرگ و میر زودرس در سراسر جهان است. یکی از اهداف جهانی برای بیماری های غیرواگیر کاهش شیوع فشار خون به میزان ۳۲ درصد بین سال های ۲۰۱۰ تا ۲۰۳۰ است.

وضعیت آمار ابتلا به فشار خون بالا در کشور بررسی های ملی در ایران توسط وزارت بهداشت حاکی از افزایش آمار ابتلا به فشار خون بالا است. آمار ابتلا به فشار خون بالا در زنان در سال ۱۳۹۵ و ۱۴۰۰ به ترتیب ۲۷.۵ و ۳۳ درصد، در مردان ۲۵ و ۳۱ درصد و وضعیت در هر دو جنسیت در کل کشور به در سال ۱۳۹۵ و ۱۴۰۰ به ترتیب ۲۶ و ۳۲ درصد است.پرفشاری خون (فشار خون بالا) به حالتی گفته می شود که فشار در رگ های خونی بیش از حد بالا باشد (۹۰/۱۴۰ میلی متر جیوه یا بیشتر). افراد مبتلا به فشار خون بالا ممکن است علامتی را احساس نکنند. تنها راه تشخیص این است که فشار خون خودمان را چک کنیم. باید توجه داشت مواردی که خطر ابتلا به فشار خون بالا را افزایش می دهند عبارتند از سن بالاتر، رتینیک اضافه وزن یا چاق بودن، فعالیت بدنی ناکافی، رژیم غذایی پر نمک و نوشیدن الکل زیاد.

راهکارهای پیشگیری و کاهش فشار خون بالا

تغییرات سبک زندگی می تواند به کاهش فشار خون بالا کمک کند. بسیاری از کسانی که این تغییرات را ایجاد می کنند، همچنان نیاز به مصرف دارو دارند. انجام یک سری تغییرات در سبک زندگی می تواند به پیشگیری و کاهش فشار خون بالا کمک کند از جمله این تغییرات:

سبزیجات و میوه های بیشتری بخورید

فعالیت بدنی بیشتری داشته باشید، که می‌تواند شامل پیاده‌روی، دویدن، شنا یا فعالیت‌هایی باشد که باعث افزایش قدرت می‌شود، مانند بلند کردن وزنه. حداقل ۱۵۰ دقیقه در هفته فعالیت هوازی را شدت متوسط با ۷۵ دقیقه در هفته فعالیت هوازی شدید داشته باشید.

تمرینات قدرتی را دو روز یا بیشتر در هفته انجام دهید.اگر اضافه وزن دارید یا چاق هستید وزن خود را کاهش دهید.داروهای تجویز شده توسط پزشک خود را مصرف نکنید.مبتلایان به بیماری فشار خون بالا حتما باید نکات زیر را برای کنترل فشار خون خود رعایت کنند:

بیش از حد غذای شور نخورید (سعی کنید کمتر از ۲ گرم در روز سدیم معادل کمتر از ۵ گرم نمک مصرف کنید). کاهش مصرف نمک به میزان ۳ گرم در روز منجر به کاهش فشار خون می‌شود که به نوبه خود منجر به کاهش ۲۲ درصدی و ۱۶ درصدی مرگ و میر ناشی از سکته مغزی و ایسکمیک قلبی می‌شود.

غذاهای پر از چربی های اشباع یا ترانس نخورید. روغن زیتون می‌تواند به کنترل فشار خون کمک کند. روغن زیتون به دلیل مواد مغذی و ترکیبات گیاهی موجود در روغن زیتون، مانند اسید اولئیک چربی امگا ۹ و پلی فنول های آنتی اکسیدانی، می‌تواند بخشی مفید از رژیم غذایی با هدف کاهش فشار خون باشد. سیگار را ترک کنید.

اگر همیشه سردتان است شاید یکی از این مشکلات را داشته باشید

احساس ضعف و لرز همیشه به دلیل ابتلا به بیماری و سرماخوردگی نیست و ممکن

است به دلایل مختلفی رخ دهد.

به گزارش خبرنگار کلینیک گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران؛ از جمله دلایل بروز احساس سرما و لرز در برخی افراد حتی در شرایطی که هوا گرم است می‌توان به لاغر بودن بیش از حد این افراد اشاره کرد. لاغر بودن سبب می‌شود تا بدن ذخیره چربی به میزان کافی نداشته باشد تا هنگام سرما از بدن محافظت کند.