

## دمنوشی برای کاهش علائم

## گوارشی

در روزهای سرد زمستان، نوشیدنی‌های گرم محبوب‌تر می‌شوند و یکی از انتخاب‌های مناسب برای این فصل، دمنوش زنجبیل است.

به گزارش ایسنا، مصرف دمنوش زنجبیل از دیرباز برای کاهش علائم گوارشی و حالت تهوع متداول بوده است.

برخی مطالعات نشان می‌دهد که زنجبیل برای مبارزه با التهاب به خصوص در افراد مبتلا به آرتروز نیز موثر است.

موقعی که به نوشیدن آب سرد تمایل ندارید یا با مشکلات گوارشی مواجه هستید، این نوشیدنی رلهکاری گرم و دلپذیر برای آبرسانی به بدن در یک روز سرد



است. این دمنوش همچنین انتخاب مفیدی برای مواقع سرماخوردگی است. زنجبیل تازه را به میزان یک قاشق غذاخوری در ظرفی مناسب رنده کنید. سپس با آب جوش به مدت ۱۰ دقیقه دم کرده و داخل صافی ریخته و تقاله آن را بگیرید. این دمنوش، بدن را به یک بخاری سیار تبدیل کرده و از ویروس‌های سرماخوردگی در امان نگه می‌دارد. زنجبیل به نوعی یک پیشگیری کننده قوی برای سرماخوردگی است. از این نوشیدنی در مناطق خیلی سرد یا برای افرادی که بدن‌شان ایمنی کمتری دارد، استفاده می‌شود. به گزارش ایندپیندنت، توصیه می‌شود دمنوش زنجبیل را بدون شیرین‌کننده میل کنید. برخی افراد هم که پس از مصرف زنجبیل با سوزش سر دل مواجه می‌شوند باید مراقب باشند که زیاد از این دمنوش مصرف نکنند.

# اگر اعصاب ندارید این غذا ها را مصرف کنید

مصرف فلفل سیاه برای حفظ آرامش اعصاب فلفل سیاه با افزایش متابولیسم بدن و تقویت اعصاب مرکزی و بهبود عملکرد سیستم عصبی بدن سدی محکم در برابر استرس است. مزایا تخم مرغ در آرامش اعصاب تخم مرغ سرشار از پروتئین و آنتی اکسیدان سلنیوم و... است که با کاهش انسولین، استرس را کاهش می‌دهد.

**فواید کلم بروکلی برای آرامش اعصاب** این کلم سبز رنگ ضد سرطان و چاقی است و مواد معدنی موجود در آن ضد استرس هستند.

**تاثیر آلو در آرامش اعصاب** آلو میوه‌ای خوش مزه برای زیبایی و آرامش اعصاب است. برای درمان از گیاهان کمک بگیرید

ریحان منبعی خوب از منیزیم است که باعث آرامش اعصاب، شل شدن عضلات و راحتی رگ‌های خونی می‌شود، همچنین در ریحان خواص ضدباکتریایی و ضدالتهابی دیده شده که برای بهبود افراد مبتلا به ورم مفاصل (آرتریت روماتوئید) یا التهاب روده مفید می‌باشد. با مصرف مشتی برگ ریحان به همراه غذا، علاوه بر مزه‌ای دلپذیر، مقدار زیادی آهن، کلسیم، پتاسیم و ویتامین C نیز دریافت خواهید کرد.

برای این که طعم و عطر ریحان از بین نرود، می‌توان آن را در انتهای پخت به غذا اضافه کرد.

گفتنی است که بادرنبجوبه و بابونه نیز از سبزی‌های معروف در رفع استرس و کاهش اضطراب است.



کرد. پس به مقدار کافی گردو، ماهی و میگو، تخم کدو و تخم کتان مصرف کنید.

منبع امگا ۳ در ماهی‌هایی مانند ماهی آزاد، قزل‌آلا، تن و شاه ماهی تعریف می‌شود. در گیاهان نیز روغن‌های سویا، آفتابگردان، دانه کتان و گردو، فندق و کنجد حاوی امگا ۳ هستند، علاوه بر این، مواد غذایی غنی شده با امگا ۳ مانند برخی از نان‌ها، آیمیهو، روغن و تخم‌مرغ مورد توصیه متخصصان تغذیه است.

**تاثیر آجیل‌ها در آرامش اعصاب** این خوردنی‌های خوشمزه با داشتن مقدار قابل توجهی زینک، ویتامین B، سلنیوم و آنتی اکسیدان‌ها برای مقابله با استرس قدرتمند عمل می‌کنند.

## کم کاری تیروئید و خطر اختلالات ذهنی و یادگیری در کودکان

در رشد و اختلال متابولیسم بدن کودک راه‌مهم دانست و گفت: کم کاری تیروئید در کودکان می‌تواند مادرزادی یا اکتسابی باشد. این بیماری در رشد و متابولیسم بدن کودک اختلال ایجاد می‌کند.

درمان نشدن کم کاری تیروئید در کودکان عوارض جدی برای کودک به همراه دارد.

بنابر اعلام وزارت بهداشت، وی تصریح کرد: این بیماری می‌تواند منجر به اختلالات ذهنی، اختلال تمرکز و یادگیری، اختلال در بلوغ جنسی، مشکلات قلبی و رشد کم و بسیاری از مشکلات سلامتی دیگر شود.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز یادآور شد: این بیماری در هر دوره‌ای از رشد علائم متفاوتی دارد، اما اگر کودک شما دچار بیوست است، رشد کمی دارد، خوب غذا نمی‌خورد و خسته است، توصیه می‌شود به متخصص غدد و متابولیسم مراجعه کنید.

## طبع کلم سفید چیست و چه خواصی دارد؟

تا نرم شود، سپس آن را مصرف کنید. هضم کلم بخار پز نسبت به کلم خام آسان تر است.

تنظیم فشار خون تقویت سیستم ایمنی کمک به کاهش وزن پیشگیری از سرطان سینه تسکین سردردهای مزمن کاهش کلسترول بد خون بهبود عملکرد ذهن و پیشگیری از آلزایمر پیشگیری از بوکی استخوان نحوه مصرف کلم سفید در هنگام خرید، کلمی را انتخاب کنید که اندازه متوسطی دارد و برگ‌های آن تازه و محکم هستند؛ به این ترتیب با اضافه کردن آن به رژیم غذاییتان از خواص بی نظیر آن بهره‌مند شوید. تهیه سالاد: کلم خام را به خوبی بشویید، آن را خرد کنید و از آن برای تهیه سالاد استفاده کنید. کلم بخارپز: کلم را می‌توانید به مدت ۵ دقیقه بخارپز کنید.

طبع کلم سفید گرم و خشک است، مصرف آن در افرادی با مزاج گرم و خشک باعث خشکی پوست و تلخی دهان می‌شود و باید آن را همراه با مصلح مصرف کنند.

به گزارش گروه وبگردی باشگاه خبرنگاران جوان، کلم سفید یکی از سبزیجات پرمصرف است و به دلیل غنی بودن از مواد معدنی و ویتامین‌ها خواص فراوانی برای سلامتی دارد. این سبزی پر خاصیت را می‌توان به صورت خام یا پخته مصرف کرد. قبل از گنجاندن آن در رژیم غذاییتان با ما همراه باشید تا از طبع و مصلحات این سبزی مطلع شوید و بتوانید رژیم غذاییتان را به خوبی تنظیم کنید.

**طبع کلم سفید چیست؟** کلم، گرد یا بیضی شکل است؛ برگ‌های آن لایه لایه بوده و برگ‌های داخلی نسبت به برگ‌های بیرونی نرم تر و روشن‌تر هستند. کلم‌ها در رنگ‌های متفاوتی از جمله سبز، قرمز یا سفید یافت می‌شوند. طبع خانواده کلم مستقل از رنگ آن گرم است و طبع کلم سفید، گرم و خشک بوده و مصرف آن برای افراد سردمزاج مناسب است. این سبزی پرخاصیت منبع غنی از انواع ویتامین مانند ویتامین آ، ویتامین ای، ویتامین کا، ویتامین ب ۶و مواد معدنی از جمله منگنز، کلسیم، منیزیم، پتاسیم و آهن است.

**مصلحات کلم سفید** مصرف کلم باعث افزایش صفرا می‌شود، در نتیجه ممکن است ایجاد نفخ، تلخی دهان و خشکی پوست کند، بنابراین افراد با مزاج صفراوی (مزاج گرم و خشک) باید این سبزی را همراه با مصلح آن مصرف کنند. سکنجبین، روغن بادام و خردل از مصلحات کلم سفید هستند و مصرف کلم سفید همراه با آن‌ها توصیه می‌شود. همچنین برای اصلاح طبع کلم سفید می‌توان آن را با گوشت پخت، علاوه بر این اضافه کردن کلم سفید به سالاد، طبع سالاد را معتدل کرده و سردی آن را کاهش می‌دهد.

خواص کلم سفید

برخی از خواص کلم سفید عبارتند از:

درمان کم خونی

پاکسازی کبد

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز با بیان اینکه کم کاری تیروئید یا «هیپوتیروئیدسم» اختلالی است که در آن غده تیروئید به اندازه کافی هورمون تولید نمی‌کند، تاثیر این بیماری در رشد و اختلال متابولیسم بدن کودک را مهم ارزیابی کرد.

به گزارش ایسنا، دکتر لیلا سالاریان با بیان این مطلب، اظهار داشت: تیروئید یک غده کوچک پروانه‌ای شکل است که در جلوی گردن قرار دارد و با ترشح هورمون به بدن در تنظیم انرژی کمک می‌کند. این غده همچنین وظیفه تنظیم عملکردهای نظیر ضربان قلب و کارکرد دستگاه گوارش را بر عهده دارد.

وی افزود: مشکلات هیپوتیروئیدسم که از اوایل دوران کودکی آغاز می‌شود، بسته به سن کودک متفاوت است. در نوزادان، علائم هیپوتیروئیدسم در چند هفته یا چند ماه نخست پس از تولد ظاهر می‌شود. کم کاری تیروئید در

**با خواص ژله رویال آشنا شوید** ژله رویال یکی از محصولات زنبور عسل است که به عنوان یک ماده غذایی مصرف می‌شود. مراحل تولید این ماده بسیار سخت و دشوار است. شاه‌انگبین نوعی ماده غذایی بوده که به وسیله زنبور عسل آن را تهیه می‌کنند و معمولاً همه «لاروها» در روز اول زندگی از شاه‌انگبین تغذیه کرده‌اما این جیره غذایی از روز چهارم تغییر می‌کند و مخلوطی از عسل و گرده جایگزین آن می‌شود. خواص ژله رویال باعث شده است که قرص‌ها و داروهای زیادی با استفاده از آن ساخته شوند. علاوه بر این خواص، ژله رویال بسیار آلرژی‌ک است و معمولاً اگر بیش از ۵ گرم مصرف شود، عوارض جانبی از خود بجای می‌گذارد. این نوع ماده غذایی موجب تنظیم فشار خون، تنظیم سطح کلسترول، جلوگیری از سرطان، کاهش التهاب، درمان نازایی، کاهش وزن می‌شود.

**هشدار درباره کوتاه کردن پیش از حد ناخن‌ها!**

دلیل اصلی شکنندگی ناخن‌ها کمبود آهن است که مستقیماً بر روی ناخن‌ها تاثیر می‌گذارد. کمبود آهن در بدن موجب نازک شدن، شکنندگی، خشکی ناخن‌ها خواهد شد.

افراد برای جبران کمبود آهن باید خوراکی‌های دارای آهن مانند اسفناج، گوشت قرمز و تخم مرغ را زیاد میل کنند.

همچنین می‌توانید از قرص آهن هم استفاده کنند. یکی دیگر از علل شکنندگی ناخن‌ها نگه داشتن آن‌ها به مدت طولانی در آب است.

افراد باید در هنگام کار طولانی مدت با آب حتما از دستکش استفاده کنند تا ناخن‌هایشان آسیب نبینند.

استفاده دائم از لاک هم می‌تواند به ناخن‌ها صدمه بزند.

تماس مدام ناخن با شوینده‌ها و پاک‌کننده‌های قوی، کلر و نور مستقیم آفتاب هم می‌توانند موجب شکستن ناخن‌ها شوند.

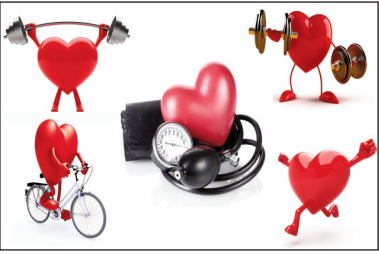
گاهی اوقات ممکن است افراد به خاطر بیماری‌های پوستی دچار شکنندگی ناخن شوند.

سرمای زیاد هم می‌تواند باعث شکستن ناخن‌ها شود.افراد مایعات زیاد بنوشند و با کرم‌ها و روغن‌های مختلف مثل روغن زیتون و روغن نارگیل ناخن‌هایشان را چرب کنند تا جلوی شکستن ناخن‌ها گرفته شود.

جویدن ناخن و پوسته‌های اطراف آن برای سلامت ناخن‌ها بسیار ضرر دارد. ناخن‌ها نباید از ته کوتاه شوند، زیرا ممکن است دچار عفونت شوند.

### ورزش‌های خانگی موثر

### برای کاهش فشار خون و ارتقای سلامت قلب



ورزش منظم فواید زیادی برای سلامتی دارد که نمی‌توان آن‌ها را دست کم گرفت.

باشگاه خبرنگاران جوان: سرویس بهداشت ملی بریتانیا گزارش داد که ورزش به بهبود کارایی قلب و گردش خون، کاهش سطح کلسترول و تنظیم فشار خون کمک می‌کند که خطر حملات قلبی، دیابت نوع ۲ و سرطان را کاهش می‌دهد.

علاوه بر این فواید کلی برای سلامتی، توصیه می‌شود تمرینات قدرتی و انعطاف‌پذیری را نیز در برنامه هفتگی خود بگنجانید؛ زیرا این تمرینات به افزایش قدرت عضلانی، حفظ تراکم استخوان، بهبود تعادل و کاهش درد مفاصل کمک می‌کنند.

کارشناسان می‌گویند بسیاری از تمرینات موثر را می‌توان بدون نیاز به تجهیزات خاص در خانه انجام داد. یک انجمن تخصصی در فیزیوتراپی راهنمایی ایجاد کرده است که شامل ۹ حرکت موثر برای تقویت کل بدن است که عبارتند از:

- فشار روی زمین  
- فشار روی زانو  
- تمرین کششی شیب دار  
- نصف بورپی اصلاح شده  
- ورزش نیم تنه تبریپی  
- با استفاده از بازوها به حالت ایستاده بشنینید.  
- لانژ معکوس با پرس بالای سر  
- لانژ معکوس با پرس بالای سر با استفاده از وزنه  
- تمرین ترکیبی که ترکیبی از تمرین ددلیفت و کشش است.

این تمرینات را می‌توان با استفاده از ابزار ساده خانگی نیز تقویت کرد. به عنوان مثال، می‌توانید از یک صندلی یا نیمکت محکم برای اجرای بورپی‌های اصلاح‌شده استفاده کنید، یا با استفاده از چتر وزن خود را در حین انجام لانژ معکوس با پرس بالای سر، اضافه کنید. سرویس NHS انجام ۲ یا چند تمرین تقویت‌کننده عضلات در هفته را توصیه می‌کند و سایر فعالیت‌ها می‌تواند شامل دوچرخه سواری، پیاده روی در تپه، حرکات موزون و باغبانی سنگین باشد.منبع: میورو

### یک ترنند ساده برای

#### کالری سوزی



اگر از پیاده‌روی لذت می‌برید نیازی نیست آن را با دویدن شدید یا حرکت روی تردمیل جایگزین کنید.

به گزارش ایسنا، دکتر «رابرت گلاتر»، پزشک متخصص اورژانس در این باره می‌گوید پیاده‌روی با سرعت متوسط تا شدید بر حافظه، خواب و عملکرد شناختی تاثیر مثبت می‌گذارد و به کاهش وزن کمک می‌کند.

**هنگام پیاده‌روی کوله‌پشتی سنگین حمل کنید**

او می‌گوید: می‌توانید با حمل کوله‌پشتی پر، قدرت پیاده‌روی را افزایش دهید. با این کار به پشت و کمر نیروی بیشتری وارد می‌شود و پیاده‌روی از یک تمرین ساده به تمرین مقاومتی ترکیبی ارتقا می‌یابد.

این کار باعث می‌شود که شدت پیاده‌روی افزایش یابد و ماهیچه‌های بیشتری درگیر شوند و بدون افزودن بر سرعت، کالری‌سوزی بیشتر شود.

اگر کوله‌پشتی‌های مخصوص وزنه‌دار که برای این کار طراحی شده‌اند، ندارید می‌توانید داخل کوله‌پشتی‌تان بطری آب، کتاب، کنسرو یا هر وسیله سنگین دیگری بگذارید.

به گزارش نیویورک پست، محققان معتقدند که این شیوه پیاده‌روی قدرت عضلات، آمادگی هوازی و استقامت را بهبود می‌بخشد. کارشناسان می‌گویند افرادی که با حمل کوله‌پشتی سنگین پیاده‌روی می‌کنند ۳۰ تا ۴۵ درصد بیش از پیاده‌روی معمولی کالری می‌سوزانند.