

سبک زندگی سالم امروزی

با سالاد نعناع و گردو



در فرهنگ غذایی ایرانی، سالادها و چاشنی‌ها نقش مهمی در تکمیل وعده‌های غذایی ایفا می‌کنند. یکی از سالادهای ساده اما اصیل و پرخاصیت ایرانی، سالاد نعناع و گردو است. این سالاد به دلیل ترکیب هوشمندانه مواد مغذی، می‌تواند در کنار وعده‌های غذایی سنگین، نقش مهمی در متعادل‌سازی هضم و تقویت بدن ایفا کند.

به گزارش ایرنا زندگی- سالاد نعناع و گردو از گذشته در میان خانواده‌های ایرانی، به‌ویژه در مناطق شمالی، مرکزی و غربی ایران، مرسوم بوده است. این سالاد سنتی، ترکیبی است از سبزی معطر نعناع، مغز گردوی خردشده، چاشنی‌های طبیعی مثل سرکه یا آب‌لیمو، و گاهی ترکیب‌هایی مانند ماست یا پنیر که در گذشته بیشتر در کنار غذاهای گوشتی مانند آبگوشت، کباب‌ها و خورش‌های چرب سرو می‌شده تا خاصیت خنک‌کنندگی نعناع و چربی‌سوزی گردو، به هضم بهتر غذا کمک کند.

در برخی مناطق، این سالاد همراه با ماست چکیده یا پنیر فتا مخلوط و به‌عنوان یک وعده سبک شام یا ناهار نیز مصرف می‌شد. مواد لازم تهیه سالاد نعناع و گردو نعناع تازه خردشده ۱ لیوان گردو خردشده نصف لیوان پیاز ریزشده یا پیازچه ۱ عدد آب‌لیمو یا سرکه ۲ قاشق غذاخوری نمک و فلفل سیاه؛ به میزان لازم ماست چکیده ۲ قاشق غذاخوری یا پنیر فتا ۵۰ گرم که افزون آن اختیاری است. مراحل تهیه سالاد نعنا و گردو ابتدا نعناع را پاک کرده، شسته و کاملاً خشک و ریز خرد می‌کنیم. گردوها را به‌صورت ریز خرد کرده یا کمی بکوبید.

پیاز یا پیازچه را خیلی ریز خرد کنید. همه مواد را باهم مخلوط کرده و چاشنی‌ها را به آن اضافه کنید.

در صورت دلخواه، ماست یا پنیر را اضافه کرده و خوب مخلوط نمایید. برای طعم بهتر، نیم ساعت در یخچال بگذارید.

بررسی اجزای تشکیل دهنده سالاد نعناع و گردو

نعناع تازه، به عطری قوی و طعمی تند و خنک دارای خواص ضد نفخ و آرام‌بخش معده بوده و بدن را در گرما خنک میکند. علاوه بر این نعناع تازه دارای خواصی مانند:تنظیم فشار خون، کاهش حالت تهوع و رفع بوی بد دهان می‌باشد.

گردو، منبع عالی اسیدهای چرب امگا ۳، پروتئین، منیزیم، مس و آنتی‌اکسیدان است و دارای خواص بسیاری از جمله؛ تقویت حافظه و عملکرد مغز، کاهش کلسترول بد در بدن، بهبود سلامت قلب و عروق و ضدالتهاب طبیعی است.پیاز یا پیازچه با طعم تند و تیزی دارد که تعادل خوبی با نعناع ایجاد می‌کند و خواص این سالاد بی نظیر را بیشتر میکند. از جمله؛ ضدعفونی‌کننده قوی، تقویت سیستم ایمنی و کمک به کاهش قند خون چاشنی‌ها، چاشنی هایی مانند؛ آب‌لیمو، سرکه، نمک و فلفل به این سالاد طعمی باور نکردنی بخشیده و باعث طراوت و افزایش ارزش گوارشی این سالاد می‌شوند.

برخی طعم روغن زیتون را در این سالاد میپسند و با افزودن آن ارزش غذایی آن را دو چندان می‌کنند.

ماست یا پنیر در برخی استان ها این سالاد به‌صورت ماست نعناع و گردو تهیه می‌شود. گاهی پنیر فتا نیز به آن اضافه می‌شود که پروتئین و طعم خامه‌ای به سالاد می‌دهد.

ارزش غذایی سالاد نعناع در یک ظرف مقدار کالری تقریبی نعناع در یک لیوان ۱۵ کیلو کالری، گردو در نصف لیوان ۳۵۰ کیلوکالری،پیاز یک عدد کوچک ۳۰ کیلوکالری، آب‌لیمو یا سرکه در یک قاشق ۵ کیلوکالری و ماست۲ قاشق ۵۰ کیلوکالری است.

در مجموع، این سالاد در یک ظرف بسته به مصرف گردو و ماست، تقریباً ۴۰۰-۴۵۰ کیلوکالری انرژی دارد.

نتیجه‌گیری

سالاد نعناع و گردو نمونه‌ای کامل از یک غذای سنتی ساده، خوش‌عطر، پرخاصیت و سالم است. این سالاد به دلیل وجود نعناع خنک‌کننده و گردوی مغذی، نه‌تنها طعم دلچسبی دارد بلکه تأثیرات مثبتی بر گوارش، مغز، قلب و سلامت عمومی بدن دارد.

بازگشت به چنین سالادهای اصیل ایرانی، می‌تواند جایگزین خوبی برای فست‌فودها و سالادهای آماده صنعتی باشد.

مصرف نمک به اندازه باشد اما دریایی نباشد!

سنگین، شن و ماسه و ناخالصی‌های مضر است. وی ادامه داد: رنگ‌های خاص برخی نمک‌ها نیز نشانه کیفیت نیست، بلکه حاصل ناخالصی‌های معدنی است.

سلمانی با تأکید بر مصرف متعادل نمک، گفت: مصرف بیش از حد نمک می‌تواند خطر ابتلاء به فشارخون بالا، سرطان معده و یوکی استخوان را افزایش دهد.

وی افزود: بررسی‌ها روی دانش‌آموزان نشان داده است که بخشی از آنها دچار کمبود ید هستند؛ علت اصلی این مشکل مصرف نکردن نمک یددار یا نگهداری نادرست آن است. از سوی دیگر، گروه کوچکی نیز به علت مصرف زیاد نمک دچار افزایش ید شده‌اند که در آینده احتمال بیماری‌های قلبی و عروقی را بالا می‌برد.سلمانی توصیه کرد: بهتر است نمکدان از سفره‌ها حذف شود و تنها در آشپزخانه، در مراحل پایانی پخت غذا از نمک یددار و استاندارد استفاده شود.



رئیس مرکز بهداشت جنوب، با اشاره به تبلیغات گسترده درباره نمک دریا، اظهار داشت: برخلاف تصور عموم، نمک دریا سالم‌تر نیست و حتی در متون معتبر طب سنتی، از بدترین انواع نمک معرفی شده است. این نوع نمک معمولاً تصفیه نمی‌شود و به دلیل ورود پساب‌ها و آلودگی‌های صنعتی، حاوی فلزات

ملاحظات مهم در مصرف مکمل منیزیم



آن را قابل‌بی‌تری می‌کند، در حالی که داروهایی مانند آمفتامین‌ها برای جذب بهتر به محیط اسیدی نیاز دارند. این تغییر باعث جذب سریع‌تر دارو و بروز عوارض جانبی می‌شود. این وضعیت ممکن است اثر دارو را کاهش دهد یا باعث تغییر غیرقابل پیش‌بینی در عملکرد آن شود. طبق توصیه پزشک، منیزیم و آمفتامین را دست‌کم با چند ساعت فاصله مصرف کنید.

علائم هشداردهنده تداخل منیزیم با دارو

- استفراغ یا تهوع مداوم

- خستگی یا ضعف غیرعادی

- ضریان قلب کند یا نامنظم

- بی‌اثر شدن دارو (مثلاً برطرف نشدن عفونت پس از مصرف یک دوره کامل آنتی‌بیوتیک)

منیزیم برای سلامت بدن ضروری است، اما آگاهی از چگونگی تداخل آن با داروها اهمیت بسیار دارد. اگر هر یک از این داروها یا هر داروی تجویزی دیگری مصرف می‌کنید، پیش از افزودن منیزیم به برنامه روزانه‌تان، با پزشک مشورت کنید. رعایت این نکات به شما کمک می‌کند تا هم از فواید مکمل‌ها و هم از اثر درمانی داروها بهره‌مند شوید و خطرات را به حداقل برسانید.

طعم گس این نوشیدنی کبد و

صفرای شما را جلا می دهد



گیاهی با طعم گس که حاوی مقادیر زیادی آنتی اکسیدان است و علاوه بر تقویت سیستم ایمنی بدن، کبد و کیسه صفرا را پاک‌سازی می‌کند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران؛ عرق کاسنی از گل و ریشه گیاه کاسنی بدست می‌آید و دارای خواص درمانی شگفت‌انگیزی است. گفتنی است، از این نوشیدنی دارویی یونانیان و مصریان باستان برای درمان بیماری‌ها و مشکلات کبدی و نیز تصفیه خون استفاده می‌کردند و یکی از داروهای اصلی برای درمان بیماری‌ها در آن زمان بوده است. از جمله خواص کاسنی می‌توان کمک به روان‌سازی دستگاه گوارش اشاره کرد، همچنین این گیاه می‌تواند در هضم و دفع چربی‌ها نقش کمکی برای کیسه صفرا داشته باشد به همین دلیل کارشناسان توصیه می‌کنند برای داشتن کبد و کیسه صفرای سالم مصرف عرق کاسنی در رژیم غذایی افراد قرار بگیرد.

کاسنی حاوی فیبر فراوان و نوعی ترکیب به نام اینولین است که می‌تواند به عملکرد بهتر دستگاه گوارش به ویژه روده‌ها کمک کند و با افزایش مدفوع و دفع مواد سمی بدن به شکل طبیعی عمل سم‌زدایی را انجام دهد.

کاسنی همچنین حاوی مقادیر بالایی از انواع آنتی اکسیدان‌ها است و باعث تقویت سیستم ایمنی بدن، جلوگیری از بروز انواع بیماری‌های قلبی- عروقی و نیز درخشان شدن پوست و از بین رفتن آکنه می‌شود.

این نوشیدنی معطر که طعم گسی دارد و می‌توان آن را با عرق شاتره ترکیب و به صورت یک نوشیدنی درمانی و سم‌زدا استفاده کرد، از آنجا که کاسنی طبع سرد و خشک دارد، قادر به از بین بردن میکرو ارگانیزم‌های مضر برای سلامت بدن، قلب و کبد است. با وجود تمامی خواص درمانی کارشناسان توصیه می‌کنند افراد بویژه در صورت داشتن بیماری‌های زمینه‌ای از مصرف داروهای گیاهی خودداری کنند و تنها در صورت صلاحدید پزشک و در دوزهای مشخص و اطمینان از عدم ایجاد تداخل دارویی از عرقیجات گیاهی استفاده کنند.

سلامت

رئیس مرکز بهداشت جنوب تهران، در خصوص اهمیت مصرف نمک یددار و عوارض خطرناک نمک دریا، توضیحاتی داد. به گزارش خبرگزاری مهر، محمدرضا سلمانی گفت: باور به سالم‌تر بودن نمک دریا اشتباه است و می‌تواند عوارض جدی برای سلامت ما به همراه داشته باشد.

وی با اشاره به اهمیت ید در عملکرد غده تیروئید و متابولیسم بدن، افزود: منابع طبیعی ید مانند غذاهای دریایی، غلات، حبوبات و لبنیات کافی نیستند؛ به همین دلیل، افزودن ید به نمک، راهکاری علمی و مؤثر برای پیشگیری از کمبود ید در جامعه است.

به گفته سلمانی، ید موجود در نمک به نور و رطوبت حساس است و به مرور کاهش می‌یابد. بنابراین نمک باید در محیط خشک و تاریک نگهداری شود و هنگام خرید نیز به تاریخ تولید و انقضا توجه شود.

مکمل منیزیم به دلیل نقش موثر آن در کاهش گرفتگی عضلات، بهبود کیفیت خواب و تقویت استخوان‌ها در سال‌های اخیر محبوبیت پیدا کرده است.

به گزارش ایسنا، دکتر «کاترین ویلیامسون»، داروساز در این باره می‌گوید: طبق پژوهش‌ها منیزیم در پیشگیری از فشار خون بالا، دیابت نوع ۲، یوکی استخوان، سردردهای میگرنی و بهبود خواب موثر است. با این حال، ممکن است بر عملکرد برخی داروها نیز اثر بگذارد.

وی تأکید می‌کند که ترکیب نادرست ممکن است اثر دارو را کاهش دهد یا عوارض ناخواسته ایجاد کند.

آنتی‌بیوتیک‌ها

به گفته «راکشا شاه»، کارشناس تغذیه، آنتی‌بیوتیک‌های گروه «فلوروکینولون» مانند «سپروفلوکساسین» و «داکسی‌سایکلین» و «مینوسایکلین» بیشترین تداخل را با منیزیم دارند. منیزیم در روده به این آنتی‌بیوتیک‌ها متصل می‌شود و ترکیبات نامحلول ایجاد می‌کند که جذب آنها را به‌شدت کاهش می‌دهد. توصیه این است که مکمل منیزیم را دست‌کم دو تا شش ساعت قبل یا بعد از آنتی‌بیوتیک مصرف کنید.

داروهای یوکی استخوان

دکتر «دانیل اتکینسون» متخصص دیگری در این خصوص توضیح می‌دهد: کمبود منیزیم با یوکی استخوان مرتبط است، اما مصرف خوراکی آن می‌تواند جذب برخی داروهای درمان این بیماری مانند «آلندرونات» را کاهش دهد. این تداخل مانع جذب دارو می‌شود و ممکن است اثر درمانی را کاهش دهد. توصیه این است که «پیس فسفونات‌ها» مثل آلندرونات را با معده خالی و یک لیوان آب مصرف کنید و حداقل ۳۰ تا ۶۰ دقیقه بعد از آن منیزیم با آنتی‌اسید حاوی منیزیم نخورید.

داروهای فشار خون

همچنین به گفته دکتر اتکینسون: «آملودیپین»، مسدودکننده کانال کلسیم است و منیزیم هم می‌تواند اثر

وقتی برای بچه‌ها لباس می خریم حواسمان به چه چیزهایی باشد

و دکمه‌های غیرقابل دسترس باشد. زیرا باعث زمین خوردن و یا آسیب به کودک در حال حرکت خواهد شد. کودک باید اجازه حرکت به هر سمتی را داشته باشد.

کیفیت لباس را نظر بگیرید

معمولا کودکان شما به دلیل فعالیت فراوان لباس‌های خود را زود کثیف می‌کنند. به همین خاطر باید به صورت مداوم شست‌وشو شوند. در اینجا کیفیت پارچه برای تداوم این اقدام اهمیت دارد. پس حتما ضخامت لباس را در نظر بگیرید.

لطیف باشد

وقتی لباس در تن کودک زیر و خشن باشد، او در این نوع از پوشاک احساس راحتی نخواهد کرد. توجه به این نکته ضروریست که پوست نوزادان بسیار لطیف است و اگر لباس مناسبی در این سن برای او تهیه نشود، دچار بی‌قراری خواهد شد. بهترین پارچه برای لباس کودک، پارچه نخی است زیرا به اندازه کافی لطافت دارد.

دوخت مناسبی داشته باشد

به دوخت لباس فرزندتان دقت کنید. برای این کار حتما وسوس به خرج دهید. لباسی که به درستی بسته نمی‌شود و دوخت آن شل است مناسب فرزند شما نیست. با توجه به اینکه لباس او نیازمند شست‌وشو و اتوکشیدن مستمر است، در انتخاب لباس به سباز کودک توجه کنید

انتخاب لباس بر اساس سباز اهمیت زیادی دارد. نباید پیرهن و شلوار بزرگ یا کوچک و بلند یا کوتاه باشد. سباز نبودن لباس علاوه بر ایجاد بی‌قرار بر روی کودک، بر شخصیت او نیز اثر خواهد گذاشت. تلاش کنید لباس تهیه کنید که قابل تنظیم باشد مثل بند شلوار که قابلیت بزرگ کردن و یا کوچک کردن را دارد.

جنس لباس کودک مهم است

اولین نکته در خرید لباس توجه به جنس لباس است. پارچه‌هایی از جنس نایلون و پلی استر برای کودکان مناسب نیستند. برخی از این نوع پارچه‌ها باعث ایجاد حساسیت پوستی از جمله خارش در فرزندتان خواهد شد. بهترین جنس برای لباس کودک الیاف طبیعی از جمله پنبه و کتان است که علاوه بر حفظ بافت، ایجاد حساسیت بر روی پوست کودک نخواهد کرد.

لباس فصلی را یک سباز بزرگتر انتخاب کنید

مدیریت هزینه برای لباس اهمیت دارد. مخصوصا کودکان که تهیه لباس برای آنها جزو هزینه‌های ثابت است. برای صرفه جویی می‌توانید لباس‌های فصلی را یک سباز بزرگتر در نظر گرفته و انتخاب کنید تا مجبور نباشید هر سال هزینه کنید. زیرا کودکان شما هر سال رشد کرده و قد می‌کشند.

راهی برای رهایی از سردرد

روشی جالب برای بیدار شدن از خواب

خواص فوق‌العاده رب انار

خوراکی هایی برای کاهش وزن



برخی از افراد در بیدار شدن از خواب مشکل دارند؛ این دسته از افراد می‌توانند با نوشیدن یک لیوان آب مشکیشان را حل کنند.

به گزارش پزشکی باشگاه خبرنگاران؛ حوزه کلینیک در نظر دارد تازه‌ترین دانشنی‌های پزشکی را در اختیار کاربران قرار دهد.

درمان سردرد با ماساژ

بسیاری از افراد هنگام سردرد به مصرف انواع قرص روی می‌آورند در حالی که برخی روش‌های دیگر می‌تواند سردردهای شما را تسکین دهد؛ روش‌هایی که برخلاف قرص خوردن عوارضی ندارند.

یکی از این روش‌ها، ماساژ دست و پااست؛ که در آن به برخی از نقاط در دست‌ها و پا فشار وارد می‌شود؛ این فشارها سبب تحریک گردش خون و بهبود جریان لف در بدن شده و موجب تجدید قوا و کاهش بسیاری از سردردهای عصبی می‌شود.

طعم بهتر غذا با روغن کتجد

روغن کتجد به دلیل رایحه قوی و فوق‌العاده، محبوب بسیاری از خانواده‌هاست.

بهرتر است بدانید که هر چه این روغن، رنگی تیره‌تر داشته باشد، رایحه بهتر و قوی‌تری دارد، زیرا از کتجد برشته گرفته شده است.

به خاطر داشته باشید که بهتر است روغن کتجد را پس از باز کردن در یخچال نگهداری کرد.

درمان سندرم روده تحریک‌پذیر با رژیم غذایی مناسب

یکی از مشکلات رایج گوارشی، بیماری سندرم روده تحریک‌پذیر است که با علائمی مانند بیوست یا اسهال بروز پیدا می‌کند.

در برخورد با این بیماری داشتن یک رژیم غذایی مناسب ضروری است؛ باید از مصرف خوراکی‌هایی از جمله نوشیدنی‌های غیرطبیعی و گاز دار؛ نخود و لوبیا که سبب بروز نفخ می‌شوند، خودداری کرد؛ همچنین از مصرف سیب، کلم، گل‌ابی، سویا، هندوانه، پیازا و غذاهای سرخ شده هم پرهیز کرد.

به جای مصرف خوراکی‌های فوق بهتر است مصرف سبزیجاتی، چون هویج، بامجنان، اسفناج، کدو و سیب زمینی را در رژیم غذایی خود بیشتر کنید؛ استفاده از روغن زیتون به جای کره و شیر بدون لاکتوز هم در مبتلایان به بیماری سندرم روده تحریک‌پذیر نیز مناسب است.

رلهی برای بیدار شدن از خواب

برخی از افراد در بیدار شدن از خواب مشکل دارند و پس از بیدار شدن دوباره به خواب می‌روند؛ یک روش جالب برای این دسته از افراد نوشیدن یک لیوان آب است.

وقتی که از خواب بیدار می‌شوید، سعی کنید یک لیوان آب کامل بنوشید و به خاطر بیاورید که برای امروز چه برنامه‌هایی دارید؛ این کارموجب می‌شود نیاز بدنتان به آب تا حدودی بر طرف شده و خواب هم از سرتان ببرد؛ تلاش کنید به مدت ۳ دقیقه تمرکز کنید.

البته روش ذکر شده تنها در صورتی موفقیت آمیز خواهد بود که شما به میزان کافی خوابیده باشید.

خوراکی‌های کم کالری را بشناسید

یکی از روش‌های کاهش وزن مصرف مواد غذایی کم کالری است؛ جالب است بدانید که در طبیعت خوراکی‌هایی وجود دارند که کاری آن‌ها صفر است.

گرچه نمی‌توان یک خوراکی را پیدا کرد که فاقد کالری باشد؛ نکته اینجاست همان درصد کمی از انرژی هم که در این خوراکی‌ها وجود دارد، صرف گوارش و جذب این مواد غذایی در بدن می‌گردد. بیشتر این مواد غذایی از سبزیجات و میوه‌ها هستند؛ سبزیجاتی نظیر کلم، هویج، کرفس، خیار؛ کدو، کاهو، ترب، اسفناج و میوه‌هایی مثل زردآلو، گوجه سبز، گریپ فروت، گلابی، لیمو، پرتقال؛ طالبی، هندوانه و نارنگی از جمله خوراکی‌هایی هستن که میزان انرژی در آن‌ها بسیار کمتر از میزان انرژی است که برای هضم شدن آن‌ها به کار می‌رود.

رب انار چاشنی محبوب ایرانی

رب انار یکی از خوراکی‌های خوش طعم و خوش رنگ است که از آن به عنوان چاشنی در بسیاری از غذاهای ایرانی استفاده می‌گردد.

بهرتر است بدانید که رب انار خواص زیادی دارد؛ تصفیه خون، کاهش کلسترول بد و کاهش فشار خون از جمله مهم‌ترین خواص رب انار است.

همچنین رب انار یک خوراکی فوق‌العاده برای لاغری و کاهش وزن است، زیرا موجب افزایش متابولیسم و سوخت و ساز بدن شده و با نفوذ به عمق بافت‌ها از تجمع چربی‌ها جلوگیری می‌نماید. از رب انار هم می‌توانید در سلامت دهان استفاده کنید؛ مالدین رب انار بر روی دهان موجب درمان جوش و آفت دهان می‌شود.