

۱۶ کاربرد عجیب نمک

اگر قهوه بیش از حد دم کشیده و تلخ شده است مقدار کمی

نمک به آن اضافه کنید و تلخی قهوه را بگیرد.

به گزارش گروه وبگردی باشگاه خبرنگاران جوان،نمک با کاربرد های عجیب و زیاد خود شما را شگفت زده می کند. این بودر سفید رنگ نه فقط در آشپزی و برای طعم دار کردن غذا، که می تواند همراه شما برای حل مشکلات زیادی باشد. در این مطلب ۱۶ کاربرد عجیب نمک را می خوانید و خواهید دید این ماده خوراکی قدیمی در چه کارهایی شما را از مصرف مواد شیمیایی معاف می کند.

۱چکه شمع:

برای جلوگیری از چکه کردن شمع ها فقط کافی است شمع را تا مدتی در محلول غلیظ آب نمک رها کنید.

۲لک اجاق:

کمی دارچین و نمک را مخلوط کرده، روی لکه های تازه بریزید. پس از خنک شدن اجاق گاز، با پاک کردن نمک لکه ها هم پاک خواهد شد.

۳ضد عفونی اسفنج:

اسکاچ و اسفنج نظافت بعد از مدتی بوی بدی می گیرد که نشان دهنده رشد باکتری و آلودگی در آن است. با شستن اسفنج ها در آب نمک، می توانید آن را ضد عفونی کنید.

۴مقابله با علف هرز:

با ترکیب آب صابونی و نمک و اسبری آن روی علف های هرز و رونده بدون نیاز به سم های شیمیایی آنها را از بین ببرید.

یک رژیم غذایی محبوب که باعث افزایش خطرناک کلسترول شود



برخی از رژیم های غذایی که ممکن است محبوب نیز باشند با احتمال افزایش سطح کلسترول خطرناک همراه باشند.

باشگاه خبرنگاران جوان؛ محبوبیت رژیم های غذایی کم کربوهیدرات به دلیل مزایای آنها، از جمله کنترل قند خون و مدیریت وزن، افزایش یافته است. اما یک مطالعه جدید نشان می دهد که این رژیم غذایی ممکن است برای همه مناسب نباشد و می تواند منجر به افزایش قابل توجه سطح کلسترول LDL(بد) برای برخی افراد شود.

محققان دانشکده پزشکی دانشگاه استنفورد دریافتند افرادی که استعداد ژنتیکی برای سطح بالای کلسترول LDL دارند، ممکن است هنگام پیروی از یک رژیم غذایی کم کربوهیدرات، به ویژه هنگامی که مقادیر زیادی چربی اشباع مصرف می کنند، بیشتر در معرض افزایش سطح کلسترول قرار گیرند.

این یافته ها، پس از آنکه این نوع رژیم غذایی به طور گسترده به عنوان راهی مؤثر برای بهبود برخی از شاخص های سلامت و مدیریت وزن در نظر گرفته می شد، سوالاتی را در مورد مناسب بودن این نوع رژیم غذایی برای همه مطرح می کند.

ارتباط بین زن ها و رژیم غذایی

یک تیم تحقیقاتی داده های بیش از ۶۰۰ بزرگسال را که در یک آزمایش رژیم غذایی یک ساله شرکت کرده بودند، تجزیه و تحلیل کردند. شرکت کنندگان یا رژیم غذایی کم کربوهیدرات یا کم چرب را دنبال می کردند. در مرحله اول مطالعه، محققان هیچ تفاوت معنی داری بین این دو رژیم غذایی از نظر کاهش وزن پیدا نکردند. با این حال، آنها تجزیه و تحلیل خود را با تمرکز بر ۳۱ شرکت کننده که داده های ژنتیکی آنها در دسترس بود، ادامه دادند.

محققان ساختار ژنتیکی هر شرکت کننده را به همراه میزان مصرف چربی اشباع شده و تغییرات سطح کلسترول LDL آنها در طول شش ماه بررسی کردند. نتایج نشان داد افرادی که استعداد ژنتیکی برای کلسترول LDL بالا دارند، هنگام پیروی از رژیم غذایی کم کربوهیدرات، افزایش بیشتری در سطح کلسترول خود تجربه می کنند. این افزایش در بین افرادی که مقادیر بیشتری چربی اشباع مصرف می کردند، حتی بیشتر بود.به گفته محققان، این مربوط به انواع غذاهایی است که برخی از افراد در رژیم های غذایی کم کربوهیدرات مصرف می کنند، زیرا آنها اغلب غذاهای غنی از کربوهیدرات را با غذاهای پرچرب مانند گوشت قرمز و پنیر جایگزین می کنند.

الکسا باراد، محقق ارشد این مطالعه، گفت که اگرچه رژیم غذایی کم کربوهیدرات ممکن است برای برخی افراد مفید باشد، اما لزوماً انتخاب مناسبی برای همه نیست.

اهمیت یافته ها

محققان امیدوارند که این یافته ها به پزشکان و متخصصان تغذیه کمک کند تا افرادی را که ممکن است هنگام پیروی از رژیم های غذایی خاص، مستعد ابتلا به کلسترول بالا باشند، شناسایی کنند، و امکان توصیه های غذایی شخصی سازی شده تری را فراهم کنند.

سلامت



۱الکه خون:

اگر لکه خون روی لباس تان افتاده، اسفنج را آغشته به آب نمک کنید و روی لکه بکشید. می توانید لباس های لک دار را در آب سرد نمکی بشوید و سپس با آب گرم آبکشی کنید.

۱۲افساد میوه:

میوه هایی را که کمی قهوه ای شده اند در آب نمک رقیق غوطه ور کنید. میوه هایی که کمی پلاسیده اند هم با این روش دوباره تازگی خود را به دست می آورند.

۱۳بخ زدگی شیشه:

برای جلوگیری از یخ زدگی پنجره خانه یا شیشه اتومبیل، یک اسفنج را آغشته به آب نمک کنید و دو طرف شیشه را با آن بشوید، سپس با یک پارچه نرم آن را خشک کنید.

۱۴دفع بوی کفش:

کمی نمک در کفش هایتان بریزید و بگذارید مدتی بماند و سپس آنها را بیرون بریزید؛ این کار موجب جذب رطوبتی که باعث ایجاد بو است می شود.

۵ارفع برف چشم:

نمک را با کمی آب داغ مخلوط کنید و این مخلوط را با یک پد کتانی روی چشم ها بمالید. نمک رطوبت اضافی پوست را از آن ناحیه جذب کرده و یف چشم ها را از بین می برد. اگر از این روش استفاده می کنید تا پایان سشستشوی نمک با آب سرد، چشم ها را بسته نگاه دارید.

۱۶پوست درخشان:

مخلوطی از روغن زیتون و نمک درست کنید و با آن پوست را ماساژ دهید. این کار پوست صورت را شفاف می کند.

سیب زمینی و گوجه فرنگی را هرگز فریز نکند

برهیز از فریز کردن گوجه فرنگی و سیب زمینی وی درباره سبزیجاتی که امکان فریز کردن آنها وجود دارد، تصریح کرد: پیاز، سیر، سبزیجات برگدار، نخودفرنگی، بادمجان، باقلا، سبزی قرمه، اسفناج جزو سبزیجاتی هستند که امکان منجمد کردن آنها وجود دارد اما نباید سیب زمینی و گوجه فرنگی را هیچگاه فریز کرد.

قوشچی، درباره فریز کردن قارچ نیز گفت: قارچ یک ماده پروتئینی و دارای آب زیاد است، پس باید زمان نگهداری آن کوتاه باشد اما وقتی بر روی سبزیجات فرآیندی انجام شود به ویژه درباره سرخ کردن سبزیجات، نمی توان آن را زمان زیادی نگهداری کرد به این دلیل که روغن به آن اضافه می شود سپس حرارت می بیند پس احتمال تشکیل مواد مضر در آن زیاد است. این کاشناس ارشد بهداشت موادغذایی درباره شیوه نگهداری مرکبات خاطر نشان کرد: هر فرد باید روزانه ۶۰ میلی گرم ویتامین C دریافت کند و با توجه به سرماخوردگی زیاد در فصل سرما مصرف این ویتامین به دلیل دارا بودن آنتی اکسیدان، باعث جلوگیری از بسیاری از بیماری ها می شود.

قوشچی، در ادامه اظهار کرد: مصرف ویتامین C جلوی تولید رادیکال آزاد را در بدن می گیرد و از ایجاد سرطان جلوگیری می کند، اما فرآوری مواد غذایی دارای ویتامین C از جمله مرکبات ۵۰ تا ۶۰ درصد ویتامین آن را از بین می برد.منبع:فارس



قوشچی، درباره مناسب فریز کردن سبزیجات گفت: در ابتدا بهتر است از سبزیجات گلخانه ای استفاده نکنیم بلکه از سبزیجات معطر استفاده کنیم؛ همچنین برای نگهداری نباید سبزیجات را خیلی خرد کرد تا سبزی له نشود و به بافت سبزی آسیبی نرسد، سپس سبزی آماده را سه دقیقه در آب جوش قرار دهیم و با این روش که آنزیم بری نامیده می شود تثبیت رنگ سبزی اتفاق می افتد و به این شکل رنگ و برخی ویتامین های آن حفظ می شود.

عضو سازمان غذا و داروی استان آذربایجان غربی ادامه داد: وقتی سبزی خرد شده در مجاورت هوا قرار می گیرد آنزیم هایی در آن فعال می شود سپس سرخ کردن باعث می شود که ارزش غذایی آن از دست برود و نیاز سلولی ما را برطرف نمی کند.

غذاهایی که فشار خون را پایین می آورد



سبزیجات مخصوص هویج و اسفناج در برنامه غذایی باعث محافظت در برابر فشار خون بالا می شود و سکنه مغزی را به نصف تقلیل می دهد. سیر نیز اثرات کاهنده فشارخون دارد به خصوص که منظم مصرف شود.

البته لازم به توضیح است افراد مبتلا به پرفشاری برای کنترل فشارخون همراه با مراعات غذایی لزوما باید از داروهای شیمیایی و براساس تجویز پزشک و معمولا تا آخر عمر استفاده کنند.

این راه هم بدانیید مواد غذایی حاوی ویتامین های گروه B، E و سلنیوم خطر تجمع پلاکتی را کاهش می دهد و بدین وسیله خطر سکنه مغزی در افراد مبتلا به فشار خون بالا تقلیل می یابد.

معجزه خوردن ۳ گردو در روز

گردو برای درمان آکنه و ریزش مو بسیار مفید است و در بیماران دیابتی که اعصاب ضعیف دارند می تواند تاثیر گذار باشد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران، بررسی های جدید دانشمندان نشان می دهند تنها مصرف ۳ عدد گردو در روز معجزات زیادی برای سلامتی بدن ما دارد.

خوردن دانه گردو برای زنان باردار می تواند تاثیر مثبتی بر توسعه مغز نوزاد داشته باشد و در افرادی که فشار خون پایین دارند می تواند از بروز حملات قلبی جلوگیری کند.گردو برای درمان آکنه و ریزش مو بسیار مفید است و در بیماران دیابتی که اعصاب ضعیف دارند می تواند تاثیر گذار باشد.

برگ گردو تازه می تواند به عنوان یک پویش برای بهبود سریع تر زخم استفاده شود و می تواند برا درمان گلو ملتهب، انگل در روده ها، بواسیر و برای تخلیه روده استفاده شود.برگ گردو می تواند در درمان مشکلات پوستی مانند زخم، تعریق بیش از حد از پا، سوختگی و غیره نیز استفاده شود و برای خلاص شدن از مورچه ها به خانه، سوسک، پروانه و غیره می توان با کمک برگ گردو این کار را انجام داد.

افرادی که از زخم معده، مشکلات صفرا و یا مشکلات کبدی رنج می برند باید گردو را جزو منابع غذایی مهم روزانه خود قرار دهند.

چهارشنبه ۱۱ شهریور ۱۴۰۵ / شماره ۷۱۴۳ / سال سی و دوم **نورخوزستان** ۷

با خوردن این سبزی از مشکلات کبدی در امان باشید



این سبزی در درمان مشکلات کبد و کیسه ی صفرا، یرقان، سرطان و... بسیاری بیماری های دیگر تاثیر گذار باشد. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، تریچه یکی از پرفرودرترین سبزیجات است که می تواند برای درمان بسیاری از بیماری ها مفید و موثر باشد این سبزی در درمان مشکلات کبد و کیسه ی صفرا،یرقان،سرطان و...بسیاری بیماری های دیگر تاثیر گذار باشد.

این سبزی را می توان به شکل پنخته در سالاد یا از برگ های آن به شکل پنخته در سوپ استفاده کرد. یرقان (زردی): تریچه برای کبد و معده بسیار مفید است و سم زدی بسیار خوبی است و خون را تصفیه می کند. تریچه در بیماری یرقان به طور شگفت آوری به پاکسازی بیلیروبین از خون کمک می کند و همچنین تولید آن را نیز تنظیم می کند. علاوه بر این با افزایش اکسیژن در خون از تخریب سلول های قرمز جلوگیری می کند. تریچه (ترب) سیاه برای یرقان مفیدتر است. برگ های تریچه نیز برای درمان یرقان بسیار مفید هستند.

کبد و کیسه ی صفرا: تریچه بطور خاص برای کبد و صفرا بسیار مفید است و جریان صفرا و بیلیروبین، اسیدها، آنزیم ها را تنظیم می کند و بیلیروبین را از خون می زداید و کبد را سم زدایی می کند. علاوه بر این، تریچه حاوی آنزیم های شبیه به مایوسیناس، دیتاستاز، استنار است که از کبد و کیسه ی صفرا در مقابل عفونت ها و زخم ها پیشگیری می کند.

هموروئید (بواسیر): تریچه سرشار از فیبر است که به هضم غذا و جذب آب را آسان می کند و به رفع یبوست کمک می کند (یبوست یکی از دلایل اصلی ابتلا به بواسیر است) و در نتیجه از ایجاد یا گسترش بواسیر پیشگیری می کند. اختلالات ادراری: تریچه خاصیت ادرار آوری دارد، و میزان ادرار را افزایش می دهد. آب تریچه برای درمان التهاب و سوزش ادرار استفاده می شود. همچنین کلیه را تمیز می کند و عفونت کلیه ها و سیستم ادرار را از بین می برد. و به طور کلی به رفع اختلالات سیستم ادرار کمک می کند.

کاهش وزن: تریچه به دلیل فیبر بالای که دارد، به سرعت معده را پر می کند و احساس سیری ایجاد می کند بدون اینکه کالری زیاد به بدن برساند و انتخاب خوبی برای افرادی است که می خواهند وزن کم کنند.

سرطان: تریچه سم زدی بسیار خوبی است و سرشار از ویتامین C، اسید فولیک و آنتی ساینین است و به بهبود انواع سرطان به ویژه سرطان کولون، کلیه، روده، معده و دهان کمک می کند.

اختلالات پوستی: تریچه دارای ویتامین C ، فسفر، روی و بعضی از ویتامین های گروه B است که برای پوست بسیار مفید هستند. آب موجود در تریچه به مرطوب سازی پوست کمک می کند. مقداری تریچه ی له شده را در یک کیسه کتانی قرار دهید و بر روی پوست صورت قرار دهید.

گرش حشرات: تریچه دارای خاصیت ضدخارش است و درمان موثری برای تسکین خارش ناشی از گزش پشه و زنبور است. آب تریچه درد و تورم محل گزش را کاهش می دهد و باعث تسکین آن می شود.

تب: تریچه حرارت بدن را پایین می آورد و التهاب تب را کاهش می دهد. نوشیدن آب تریچه در این حالت بسیار مفید است.

برونشیت و آسم و اختلالات تنفسی: تریچه خاصیت ضدخلط دارد و باعث کاهش خلط سیستم تنفسی از جمله بینی، گلو، نای و شش ها حاصل از سرماخوردگی، عفونت و آلرژی می شود.

فواید دیگر: گذشته از فوایدی که در بالا ذکر شد، تریچه متابولیسم را تنظیم می کند، جریان خون را بهبود می بخشد، سردرد، یبوست، اسیدی بود معده، جاقی، تهوع، گلودرد، سرفه، مشکلات گوارشی، سنگ کیسه ی صفرا و سوءهاضمه را درمان می کند.منبع:برنا

چند توصیه برای مدیریت درد

درد یک عارضه بسیار شایع است. بروز درد با افزایش سن افراد افزایش می یابد و زنان بیشتر از مردان درد را تجربه می کنند.به گزارش ایسنا به نقل از «betterhealth»، بسیاری از بیماری ها باعث ایجاد درد می شوند و اگر نتوان یک بیماری یا عارضه را به درستی مدیریت کرد، ممکن است زندگی افراد را تحت تاثیر قرار دهد.

دو نوع اصلی درد وجود دارد:

– درد حاد: یک پاسخ طبیعی به یک آسیب یا وضعیت پزشکی است. به طور ناگهانی شروع می شود و معمولاً کوتاه مدت است.

– درد مزمن: فراتر از زمان مورد انتظار برای بهبود، ادامه می یابد. به طور کلی، بیش از سه ماه طول می کشد.

میزان درد ممکن است متغیر باشد. همچنین ممکن است در یک قسمت از بدن خود احساس درد کنید یا ممکن است این درد گسترده باشد.

مطالعات نشان می دهد که سلامت عاطفی فرد می تواند بر تجربه درد تأثیر بگذارد. درک علت درد و یادگیری روشهای موثر برای مقابله با آن می تواند کیفیت زندگی شما را بهبود بخشد.

استراتژی های کلیدی مدیریت درد عبارتند از:

– داروهای ضد درد

– درمان های فیزیکی (مانند ماساژ، آب درمانی و ورزش)

– درمان های روان شناختی (مانند درمان شناختی رفتاری، تکنیک های آرام سازی و مدیتیشن)

– تکنیک های ذهن و بدن (مانند طب سوزنی)

علل درد

شایع ترین علل درد در بزرگسالان عبارتند از:

– جراحات

– شرایط پزشکی (مانند سرطان، آرتریت و مشکلات کمر)

– عمل جراحی