

نحوه استفاده از «نمک داغ‌شده»

برای رفع کمر درد



یک کارشناس طب سنتی درمان‌های خانگی برای رفع کمر درد را تشریح کرد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، سید جواد علوی درباره درمان‌های خانگی برای رفع کمر درد اظهار داشت: کمر دردهای شدید ناشی از فشارهای عضلانی خود به خود برطرف می‌شوند یا وجود این، درمان‌های خانگی که می‌توانند تسکین‌بخش توجه داشت که «خارش» شناسه گرم و استفاده از کیسه آب گرم.

وی افزود: روغن مالی با روغن بادام شیرین یا بابونه و گرم نگه‌داشتن با کیسه آب گرم و بهتر از همه، نمک داغ‌شده و در پارچه پیچیده یا شن داغ، مؤثر است و باید گفت که طبع نمک گرم اما آب و شن، سرد است.

این کارشناس طب سنتی تصریح کرد: درصد بالایی از مبتلایان به دیسک کمر با درمان غیرجراحی بهبود می‌یابند، تمرینات کششی یکی از روش‌هایی است که در درمان دیسک کمر و کمر درد مفید است البته باید زیرنظر و با تجویز طبیب باشد.

علوی یادآور شد: مالدین روغن کنجد به مفاصل دردناک سرد بلغمی مخصوصاً در صبحگاه فصول و اقلیمهای سرد، بسیار به بهبود درد و تورم مفصل (مچ، زانو، فقرات...) کمک می‌کند.

وی اضافه کرد: مالدین روغن شوید روی عضلات بزرگ که گرفتگی پیدایی کنند (کمر، گردن، پشت ساق) یا مفاصل سرد دارای درد و ورم، برای رفع درد و گرفتگی توصیه می‌شود.

این کارشناس طب سنتی تصریح کرد: مصرف همزمان ماهی و تخم‌مرغ موجب اسپاسم و انقباض شدید برخی عضلات بدن یا دیواره احشای داخلی می‌شود و با درد شدید و آسیب‌های دیگری همراه است. علوی خاطرنشان کرد: کسانی که دچار درد شکم و قولنج و گرفتگی عضلات یا درد و تورم مفاصل هستند یا روی پوست لکه‌های سفید دارند از مصرف ماست به‌خصوص نوع ترش آن در فصول سرد و شب‌هنگام به‌شدت پرهیز کنند.منبع:تسنیم

عوارض گیاه خواری را دست کم نگیرید



ویتامین B۱۲ که در تخم مرغ و گوشت یافت می‌شود و امگا۳ موجود در ماهی‌های چرب، برخی مواد مغذی مهمی است که گیاهخواران درگیر کمبود آنها می‌شوند. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان،امروزه بسیاری از مردم، گیاه خواری را جایگزینی برای رژیم‌های غذایی پرچربی و پر کربوهیدرات می‌دانند، اما مطالعه‌ای جدید نشان می‌دهد یک رژیم گیاهی سفت و سخت، تامین بسیاری از مواد مغذی مهم را برای گیاهخواران غیر ممکن می‌سازد.

براساس این مطالعه جدید که انجمن تغذیه آلمان انجام داده است رژیم‌های غذایی گیاهی نمی‌تواند همه ویتامین‌ها و مواد مغذی را که بدن برای عملکرد درست به آنها نیاز دارد، تامین کند.

ویتامین B۱۲ که در تخم مرغ و گوشت یافت می‌شود و امگا۳ موجود در ماهی‌های چرب، برخی مواد مغذی مهمی است که گیاهخواران درگیر کمبود آنها می‌شوند.

در این تحقیق آمده است: در یک رژیم غذایی کاملا گیاهی تامین میزان لازم برخی مواد مغذی مشکل یا غیرممکن خواهدبود و گیاهخواران باید به‌طور منظم به پزشک مراجعه کرده و از توصیه کارشناسان تغذیه برای لطیمیان از دریافت مواد مغذی حیاتی استفاده کنند.

به گفته کارشناسان، تامین مواد مغذی در رژیم غذایی که هیچ گونه محصولات حیوانی در آن مصرف نمی‌شود بسیار مشکل است، اما غیر ممکن نخواهد بود.

به عنوان مثال ویتامین B ۱۲ که فقط در حیوانات یافت می‌شود و نقش حیاتی در شکل گیری سلول‌های خونی و همچنین در عملکرد مغز دارد، اغلب به مواد غذایی غیر حیوانی مثل غلات و حبوبات غنی شده اضافه می‌شود.

گیاهخواران همچنین می‌توانند از مکمل‌های ویتامین برای جبران کمبود ویتامین‌هایی استفاده کنند که باید به طور طبیعی از رژیم غذایی دریافت شوند.

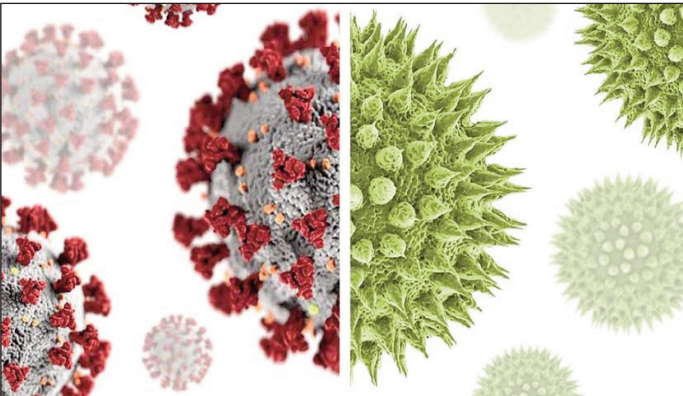
افزون بر این، سایر مواد مغذی حیوانی می‌تواند در برخی محصولات گیاهی یافت شود. به عنوان مثال امگا۳ که به طور عمده در ماهی‌ها یافت می‌شود در دانه‌های کتان نیز وجوددارد.

با این حال، کارشناسان می‌گویند متأسفانه دنبال کردن یک رژیم غذایی کاملاً گیاهی، بدون یک برنامه‌ریزی دقیق می‌تواند عواقب بسیار جدی از جمله کمبود کلسیم و در نتیجه اختلالات قلبی به دنبال داشته باشد.

سلامت

کرونا یا آلرژی فصلی؟

«خارش» علامت آلرژی و «تب و بدن درد» زنگ خطر بیماری‌های ویروسی



خودسرانه داروهای نامرتب روى می‌آورند که هر دو حالت متأسفانه آسیب‌زا است.

آلرژی به‌هیچ‌وجه با تب، لرز، تعریق یا دردهای حاد استخوانی و عضلانی همراه نیست.دکتر بهرامی ادامه داد: تکنیک دقیق و به‌موقع علائم بالینی این دو وضعیت نه‌تنها از سردگمی و اضطراب بیماران می‌کاهد، بلکه نقشی کلیدی در قطع زنجیره انتقال ویروس در جامعه ایفا می‌کند.

به گفته این فوق تخصص آلرژی، برای شناخت دقیق تفاوت‌ها، باید به این نکته بالینی توجه داشت که «خارش» شناسه اصلی آلرژی و «تب و بدن درد» زنگ خطر بیماری‌های ویروسی است.

این فوق تخصص آلرژی و ایمونولوژی بالینی افزود: در آلرژی فصلی، بیمار به‌طور معمول از خارش شدید بینی،

عملکرد ورزشی، کاهش و تسریع زمان ریکاوری،پیشگیری و درمان آسیب‌ها،کنترل وزن،بهبود خواب و نیز سایر عوامل روحی،روانی و شناختی با توجه به نسخه ورزشی ورزشکار (نوع،مدت،شدت فعالیت ورزشی) اقدام به تنظیم برنامه غذایی ورزشی (کمیت و کیفیت غذایی) برای ورزشکاران می‌کنند.

سه بازیگر اصلی در این امر مهم؛ مواد مغذی همچون آب،کربوهیدرات و پروتئین است که با دستورالعمل‌های مشخص (بررسی‌های مصرف مواد غذایی،پیکرسنجی،بالینی و بیوشیمیایی) در تنظیم برنامه غذایی و نیز عوامل محیطی و کنداکتور مسابقات،می‌توانند هم در آماده‌سازی (قبل) و هم در ریکاوری (بعد) مسابقات نقش خود را ایفا کنند و نقش تغذیه قبل از مسابقات یکی حفظ سطوح بهینه انرژی (گلوکز خون) برای عضلات در طول مسابقه و دیگری پیشگیری از احساس ضعف و گرسنگی است.

بر اساس این مطلب که توسط هادی عطارد،مستول دپارتمان تخصصی تغذیه ورزشی آکادمی ملی المپیک تهیه شده و از سوی فدراسیون پزشکی ورزشی در اختیار ایسنا قرار گرفته، آمده است: بهترین زمان مصرف یک وعده غذایی کامل (وعده اصلی) ۳ تا ۴ ساعت قبل از مسابقه است اما ورزشکاران باید عادت کرده و بازده زمانی ایده‌آل را در تمرینات آزمایش کنند. وعده غذایی ایده آل قبل از بازی باید در درجه اول از کربوهیدرات‌های پیچیده،پروتئین متوسط و چربی‌های اندک ضروری باشد. میان وعده‌ها نیز باید ۱ تا ۲ ساعت قبل از مسابقات مصرف شوند.

ریکاوری به عنوان مغفول‌ترین وعده غذایی در ورزشکاران شناخته می‌شود. در ۳۰ تا ۴۵ دقیقه اول پس از مسابقه (زمان طلایی) مصرف پروتئین همراه با منبعی از کربوهیدرات، آمینواسیدهای لازم برای ترمیم و بازسازی عضلات را فراهم می‌کند.



در عوض، فیتوئن چندین پروتئین را فعال کرد که سوخت‌وساز کبد را کنترل می‌کنند. به نظر می‌رسد این فعالیت، کبد را به سمت سوزاندن چربی اضافی به‌عنوان منبع انرژی سوق داده است، نه اینکه اجازه دهد چربی در داخل سلول‌ها جمع شود. آزمایش همچنین سرخ غیرمنتظره‌ای ارائه داد: موش‌هایی که دو آنزیم پردازش‌کننده کاروتنوئید را نداشتند، مقادیر بسیار بیشتری فیتوئن را در خود جمع کردند، اما از همان محافظت کبدی برخوردار نشدند. این نتیجه نشان می‌دهد که فیتوئن ممکن است برای مفیدشدن، نیاز به تجزیه‌شدن به مواد کوچک‌تری داشته باشد.

تأثیر زن‌ها و جنسیت بر مزایای گوجه‌فرنگی

آفراد ممکن است در آنزیم‌هایی که فیتوئن را پردازش می‌کنند، تفاوت‌های ژنتیکی داشته باشند. شناسایی مواد محافظتی حاصل از تجزیه فیتوئن، می‌تواند نشان دهد که چرا برخی افراد ممکن است به یک میزان یکسان از فیتوئن موجود در غذای پاسخ متفاوتی بدهند.

جنسیت نیز ممکن است مهم باشد. موش‌های ماده در مقایسه با موش‌های نر، فیتوئن بیشتری را در کبد خود جمع کردند که نشان‌دهنده تفاوت‌های احتمالی در جذب یا سوخت‌وساز است. پژوهشگران هنوز نمی‌دانند که آیا این تفاوت، قدرت محافظتی این ترکیب را تغییر می‌دهد یا خیر.

شیانگ دونگ وانگ، نویسنده ارشد این پژوهش، می‌گوید:

یافته‌های ما پیامدهای گسترده‌ای دارند، زیرا فیتوئن نه تنها در گوجه‌فرنگی‌های زرد، نارنجی و قرمز فراوان است، بلکه در بسیاری از میوه‌ها و سبزیجات رایج از جمله هویج، فلفل قرمز، گریب‌فروت صورتی، هندوانه و زردآلو نیز وجود دارد.

وی می‌افزاید: اگر تحقیقات بیشتر یافته‌های ما را تأیید کند، تشویق مردم به خوردن میوه‌ها و سبزیجات غنی از فیتوئن می‌تواند یک راهبردمفید برای کمک به پیشگیری از بیماری‌کبد چرب با کاهش سرعت پیشرفت آن در افراد در معرض خطر باشد.

یکشنبه ۲۲ شهریور ۱۴۰۵ / شماره ۷۱۵۰ / سال سی و دوم **نورخوزستان** ۷

۳ ترکیب غذایی که بهتر است

با هم مصرف نشوند



متخصصان تغذیه می‌گویند بعضی مواد غذایی اگر همزمان با هم مصرف شوند می‌توانند منجر به افت انرژی و مشکلات گوارشی و یا مانع از جذب ویتامین‌ها و مواد معدنی شوند.

به گزارش ایسنا، «ایندیندنت» در مقاله‌ای جدید برخی از این ترکیبات غذایی را که به گفته متخصصان سلامتی بهتر است هم‌زمان مصرف نشوند، نام برده است:

شیر و مرکبات

ترکیب شیر با مرکباتی مانند پرتقال یا لیمومکمن است باعث لخته‌شدن پروتئین‌های شیر شود و ناراحتی گوارشی یا نفخ ایجاد کند. این حالت به این دلیل رخ می‌دهد که اسیدسیتریک موجود در مرکبات موجب تجمع و به‌هم‌چسبیدن پروتئین‌های کازئین در شیر می‌شود. هضم شیر لخته‌شده ممکن است دشوارتر باشد و علائمی مانند گاز معده، نفخ، درد شکم یا سوزهاضمه ایجاد کند.

قهوه و موز

ترکیب کافئین با کربوهیدرات‌هایی که به‌سرعت هضم می‌شوند، این تصور را ایجاد می‌کند که انرژی بدن برای مدتی طولانی حفظ خواهد شد اما واقعیت این است که پس از افت قند خون، این افزایش انرژی نیز به‌شدت فروکش می‌کند و فرد بیش از قبل احساس خستگی خواهد کرد.

بنابراین بهتر است صبح را با یک لیوان بزرگ آب و یک منبع پروتئینی سالممانند تخم‌مرغ، آغاز و سپس قهوه و مواد غذایی حاوی کربوهیدرات مصرف کنید.

شکلات تلخ و شیر

مصرف شکلات تلخ همراه با شیر، فولید آن را برای سلامتی قلب‌معاختنی می‌کند. فلاونوئیدهای موجود در شکلات تلخ مرغوب با دست‌کم ۷۰ درصد کاکائو به کاهش فشار خون و بهبود سلامت قلب کمک می‌کنند اما پروتئین‌های شیر مانع جذب آن‌ها در بدن می‌شوند.به بیان دیگر، نوشیدن یک لیوان شیر همراه با یک تکه شکلات تلخ باعث می‌شود ترکیبات مفیدی که شکلات تلخ را برای سلامتی سودمند می‌کنند، جذب بدن نشوند.

البته این به معنای کنار گذاشتن خوراکی شیرین موردعلاقه‌تان نیست. تنها کافی است شیوه مصرف آن را تغییر دهید.

حتما برنج قهوه ای بخورید



کارشناس ارشد دلره غذا گفت: برنج قهوه ای بخشی از فیبر، مولامعدنی، ویتامین و برخی از ترکیبات فنولی مورد نیاز روزانه بدن را تامین می کند و به دلیل خواص آن، در رژیم غذایی هفتگی افراد حداقل به میزان دوبار در هفته قرار گیرد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، مینو حاجیان، کارشناس ارشد، اظهار کرد: غلات کامل و سبوس دار از جمله سالم ترین مواد غذایی محسوب می شود و برنج قهوه ای از جمله غلات کامل است که می‌توان همراه با مصرف غلات کامل دیگر مانند جو و گندم کامل، خطر ابتلا به دیابت را کاهش داد.

حاجیان تاکید کرد: برنج قهوه ای بخشی از فیبر، مولامعدنی، ویتامین و برخی از ترکیبات فنولی مورد نیاز روزنه بدن را تامین می کند و پیشنهاد می شود به دلیل خواص سلامتی بخش آن در رژیم غذایی هفتگی افراد حداقل به میزان دوبار در هفته قرار گیرد.

کارشناس ارشد ، تصریح کرد: سازمان غذا و دارو برای واحدهای متقاضی فرآوری و بسته بندی برنج قهوه ای برآورده ساخت یا شناسه نظارت کارگاهی صادر می کنند.وی گفت: کیفیت پخت و خوراک برنج قهوه ای نقش مؤثری در ترویج مصرف و پذیرش این محصول توسط مصرف کننده دارد و پس از برداشت پوسته ابتدایی خارجی‌ترین لایه شلتوک در کارخانه فرآوری برنج، برنج قهوه ای، برنج سفید حاصل می شود که لایه سبوس آن گرفته شده است.

حاجیان با بیان اینکه برنج قهوه ای از ارزش غذایی بالاتری نسبت به برنج سفید برخوردار است، افزود: هرچه میزان صیقل بیشتر باشد برنج تولیدی سبوس کمتری داشته، شفاف و شیشه‌ای تر خواهد بود.

وی بیان کرد: کیفیت پخت و خوراک برنج قهوه ای نقش مؤثری در ترویج مصرف و پذیرش این محصول توسط مصرف کننده دارد و لازم است به تدریج با فرهنگ سازی، ترویج خواص برنج قهوه ای و بهبود جایگاه مصرف برنج قهوه ای در رژیم غذایی هفتگی مصرف کنندگان باز شود.

کارشناس ارشد، در پایان خاطرنشان کرد: برنامه ارتقای ایمنی و سلامت محصول برنج از آبان ماه ۹۲ در دو سطح واردات و تولید داخل در سازمان غذا و دارو مصوب و به صورت کشوری اجرا شده است.