

خواص سیب پخته؛از درمان یبوست تا کنترل

بیماری های قلبی

سیب پخته در طب سنتی یک داروی طبیعی برای درمان برخی از بیماریهای بدن انسان است .

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، تحقیقات نشان داده است که سیب آب پز به دفع چربی‌های اضافه از سیستم بدن، هضم غذا و همچنین سیرشدن کمک می‌کند. پکتین موجود در سیب به کاهش جذب چربی از طریق سلول‌ها کمک می‌کند. خوردن سیب به صورت خام و آب پز بسیار مقوی است. همچنین باعث جلوگیری از تجمع چربی بیش از حد که باعث چاقی می‌شود.

فواید سیب قرمز پخته شده

کمک به داشتن قلب سالم: توانایی کنترل بیماری‌های مختلف قلبی مشابه حمله قلبی با حمله قلبی، با تامین هوا و جریان مناسب خون به قلب، قلب را سالم نگه

سلامت



می‌دارد. جلوگیری از خستگی مفرط: خوردن سیب پخته به جلوگیری از چربی بیش از حد که باعث چاقی می‌شود و بیماری‌های مرتبط با چاقی کمک می‌کند. کنترل سطح قند خون: یکی دیگر از مزایای مصرف "سیب آب پز" حفظ قند خون طبیعی است، به این ترتیب می‌توان از دیابت جلوگیری کرد. بنابراین، افراد مبتلا به دیابت باید سیب آب پز بخورند تا قند خون خود را کنترل کنند. سیب آب پز برای حفظ سطح کلسترول در بدن ما خوب و موثر است. با این حال همچنین به جلوگیری از هرگونه بیماری‌های قلبی مانند سکنه و سایر عوارض مرتبط با ضربان قلب کمک می‌کند. به عنوان ملین، به خوبی عمل می‌کند: سیب قرمز روشن برای تسریع هضم در بدن استفاده می‌شود و به جذب مواد مغذی کمک می‌کند و کلسترول بد یا چربی نیست. درمان یبوست: یک سیب قرمز متوسط را بجوشانید تا رنگ آن تغییر کند، آن را بخورید و آب آن را نیز بنوشید.

دمنوش گل داوودی، آنتی اکسیدانی قوی

برای تقویت سلامت بدن



رگ‌های خونی محدود و اکسیژن رسانی به مغز است.

باعث آرامش می شود

در طب چینی این گیاه به خاصیت آرام بخشی خود شناخته شده است. بر اساس پژوهشی که روی موش‌ها انجام شده مشخص شد که عصاره گل داودی دارای اثرات ضد اضطراب است و آرامش را تسهیل می‌کند.

پشتیبانی از سلامت استخوان ها

زمانی که محققان در خصوص تأثیرات عصاره گل داوودی بر روی سلول‌های استئوکلاستیک و استئوبلاستی، که مسئول تجزیه و بازسازی استخوان‌ها هستند، دریافتند این ماده گیاهی دارای اثرات مفیدی است.

خاصیت آنتی اکسیدانی

دمنوش گل داوودی حاوی مقدار زیادی «آنتوسیانین» است که به عنوان آنتی اکسیدان‌های قوی شناخته می‌شوند. مطالعه‌ای که در سال ۲۰۱۹ در مجله علی «Food Research International» منتشر شد نشان داد که گل داوودی دارای مکانیسم‌های آنتی اکسیدانی و ضد التهابی است.

همچنین با وجود آنکه تحقیقات در مورد این موضوع محدود است، اما طبق پژوهشی که روی موش‌ها انجام شد، مشخص شد که گل داودی مورفیولیوم دارای اثرات محافظتی قلبی بر روی

زعفران و معجزه آن برای کاهش وزن



اسپانیایی و یونانی، زعفران به عنوان مکمل کاهش وزن در بین سایر مصارف مانند عطر و مزایای دارویی آن مورد استفاده قرار می‌گرفته است.طی سال‌های اخیر، محققان در حال بررسی فواید زعفران و نحوه واکنش بدن به مصرف دوزهای مختلف آن بوده‌اند.علاوه بر خواص گفته شده زعفران فواید زیادی برای سلامتی دارد، مبارزه با سلول‌های سرطانی و بهبود اضطراب و افسردگی از جمله خواص زعفران است اما مهم‌تر از همه، زعفران می‌تواند به کاهش وزن کمک کند.

زعفران چگونه می‌تواند به کاهش وزن کمک کند؟

کروسین یکی از ترکیباتی است که در زعفران یافت می‌شود و تحقیقات ثابت کرده است که زعفران با مسدود کردن لیپاز لوزالمعده، از جذب چربی در بدن جلوگیری می‌کند و در این حالت بدن چربی را ذخیره نمی‌کند، در عوض از آن‌ها به عنوان

تقویت استخوان‌ها با مصرف میخک!

فوق‌العاده‌ای بر نرم کردن موها دارد. افزایش حجم مو: مصرف کلبرگ میخک و با روغن میخک می‌تواند باعث افزایش حجم موها شود. درخشندگی پوست: میخک خواص ضد باکتریایی دارد در نتیجه ماسک‌های گیاهی گل میخک می‌تواند با از بین بردن جوش‌ها، زخم و عفونت باعث درخشندگی و زیبایی پوست شود. بهبود زخم: استفاده مرتب و روزانه از روغن میخک می‌تواند به بهبود زخم‌های پوستی کمک کند.

سلامت پوست: گیاه میخک خواص آنتی‌اکسیدانی قوی دارد که برای سلامت پوست و بدن مفید است. همچنین روغن گل میخک غنی از مواد معدنی مانند پتاسیم، سدیم، آهن، فسفر و ویتامین‌های A و C است.

درمان آکنه: از دیگر خواص میخک برای پوست خاصیت ضد باکتریایی میخک است که برای درمان آکنه بسیار مفید است برای این امر کافی است روغن نیکخ را به صورت موضعی استعمال کنید. روغن میخک برای درمان جوش‌های سرسياه جوش‌های سرسفید، زخم و پوسته شدن که از علائم آکنه است نیز مفید است.

جوان سازی پوست: آنتی اکسیدان موجود در میخک به جوان سازی پوست کمک می‌کند. میخک رادیکال‌های آزادی را که موجب آسیب به پوست و ایجاد چین و چروک زودرس می‌شود را خنثی کرده و به جوان‌سازی پوست کمک می‌کند.

نورخوَرستان آنلاین
www.NoorDaily.ir
روابط عمومی:
NoorDaily@yahoo.com

جادوی ضد سرطان با مصرف

کره بادام زمینی



کره بادام زمینی دارای خواص فراوانی است که از فواید آن می‌توان به پیشگیری از سرطان اشاره کرد. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، از جمله فواید کره بادام زمینی کاهش احتمال ابتلا به دیابت، بیماری‌های قلبی سرطان، بیماری‌های تخریب کننده اعصاب و کنترل آلزایمر است. کره بادام زمینی همچنین منجر به کاهش فشار خون شده و احتمال ابتلا به عفونت‌های ویروسی و قارچی را کاهش می‌دهد.ترکیبات سودمند موجود در کره بادام زمینی شامل: پروتئین، کربوهیدرات، اسیدهای چرب اشباع نشده ویتامین ای، ویتامین ث، ویتامین آ، سدیم، منیزیم، کلسیم منگنز، فسفر، آهن، کوبر، زینک، سلنیم، ریبوفلاوین، ویتامین ب ۳، تیامین، ویتامین ب ۵ و ویتامین ب ۶ است. افرادی که به صورت منظم از کره بادام زمینی و دیگر محصولات بادام زمینی استفاده می‌کنند، میزان بیشتری پروتئین، چربی‌های غیر اشباع (چربی‌هایمفيد)،فیبر ویتامین آ و ای، فولت، کلسیم، منیزیم، زینک، آهن، پتاسیم و دیگر مواد مغذی را دریافت می‌کنند. بادام زمینی حتی ذره‌ای چربی اشباع شده (چربی مضر) ندارد و شکر بدون نگرانی در مورد اضافه وزن در بازه‌های زمانی مشخص قادر به استفاده از آن می‌باشد. بادام زمینی حتی می‌تواند روند کاهش وزن را تسهیل کند.

برخی از فواید کره بادام زمینی را بشناسید:

منبع غنی پروتئین محسوب می‌شود

حدود ۱۰۰ گرم از کره بادام زمینی حاوی ۲۵ تا ۳۰ گرم پروتئین است. این پروتئین‌ها در بدن به آمینو اسیدها تجزیه می‌شده و توسط تک تک سلول‌ها برای ترمیم بدن استفاده می‌شوند.

سطح کلسترول خون را کاهش می‌دهد

میزان چربی‌های موجود در کره بادام زمینی، تقریباً برابر با میزان چربی‌های موجود در روغن زیتون است. کره بادام زمینی حاوی هر دو نوع چربی‌های تک اشباع نشده و چند لشیاع نشده است که هر دو نوع آن برای حفظ سلامتی ضروری هستند. این چربی‌ها اشباع نشده بوده و مصرف آن‌ها به هیچ عنوان سلامت قلب را تهدید نمی‌کند. چربی‌های اشباع نشده (مفيد) موجود در کره بادام زمینی باعث کاهش سطح کلسترول خون می‌شوند.

احتمال ابتلا به دیابت نوع دو را کاهش می‌دهد

با مصرف منظم کره‌بادام زمینی احتمال ابتلا به دیابت نوع دو کاهش می‌یابد. کره بادام زمینی علاوه بر این که حاوی مقادیر بالای پروتئین است، منبع غنی از چربی‌های اشباع نشده (مفيد) نیز محسوب می‌شود. چربی‌های اشباع نشده منجر به تحریک عملکرد انسولین در بدن می‌شوند. طبق تحقیقات اثبات شده است که با مصرف منظم کره بادام زمینی و دیگر انواع مغزیجات احتمال ابتلا به دیابت نوع دوم به طرز چشمگیری کاهش می‌یابد.

منبع غنی از انواع ویتامین‌ها محسوب می‌شود

کره بادام زمینی حاوی انواع بسیار زیادی از ویتامین‌ها است که برای حفظ سلامت بدن و ارتقا عملکرد آن ضروری هستند. ویتامین ابریایی مفید است. ویتامین ث پیوست ایمنی بدن را تقویت کرده و منجر به تسریع روند بهبود زخم‌های ساده و ابتدایی می‌شود. از طرف دیگر ویتامین ای موجود در کره بادام زمینی یکی از عناصر بسیار ضروری برای تجزیه اسیدهای چرب و جلوگیری از مسدود شدن جریان خون در رگ‌ها به دلیل تجمع چربی‌ها هستند.

حاوی آنتی اکسیدان هستند

کره بادام زمینی منبعی غنی از آنتی اکسیدان هاست و یکی از آنتی اکسیدان‌های موجود در کره بادام زمینی زورنارثول است. این آنتی اکسیدان قادر به کنترل برخی از انواع خاص سرطان، بیماری‌های قلبی، آلزایمر، بیماری‌های ویروسی و قارچی و بیماری‌های تخریب کننده اعصاب است.

حاوی عناصر ضد سرطان است

کره بادام زمینی حاوی ب- سیتوسترول، نوعی فیتوسترول است که قادر به مبارزه با سرطان به خصوص سرطان روده، پروستات و سرطان پستان است. بادام زمینی و تمامی محصولات تولید شده از بادام زمینی مانند روغن بادام زمینی و کره بادام زمینی منابع غنی از فیتوسترول (کلسترول گیاهی) است.

آب پرتقال به مقابله با التهاب

کمک می کند

نتایج یک مطالعه جدید نشان داده‌است که آب پرتقال ۱۰۰ درصد طبیعی، می‌تواند به مبارزه با التهاب و فشار اکسایشی در بزرگسالان کمک کند.

به گزارش مهر به نقل از زی نیوز، محققان می‌گویند نوشیدن آب پرتقال ۱۰۰ درصد طبیعی به طور قابل توجهی باعث کاهش اینترلوکین ۶، نشانگر اصلی التهاب، هم در بزرگسالان سالم و هم در افراد پریسک می‌شود. همچنین دو نشانگر اصلی التهابی و فشار اکسایشی نیز کاهش می‌یابد. یافته‌های این مطالعه، اثرات مفید هسپریدین، ترکیب بیواکتیو اولیه موجود در پرتقال و آب پرتقال ۱۰۰ درصد طبیعی را بر کاهش برخی از نشانگرهای التهاب و فشار اکسایشی نشان می‌دهد.التهاب مزمن ممکن است نقش کلیدی در ایجاد یا پیشرفت برخی بیماری‌های مزمن از جمله بیماری‌های قلبی و دیابت داشته باشد.

«گیل رالمپرسود»، متخصص تغذیه در مرکز فلوریدا می‌گوید: «ما می‌دانیم که آب پرتقال ۱۰۰درصد طبیعی حاوی تعدادی مواد مغذی مانند ویتامین C و ترکیبات بیواکتیو مفید است که می‌توانند التهاب و فشار اکسایشی را کاهش دهند.»این تحقیق، مطالعات منتشر شده مربوط به مصرف آب پرتقال ۱۰۰ درصد طبیعی و نشانگرهای التهاب و فشار اکسایشی را مورد بررسی قرار داد.تجزیه و تحلیل شامل سه بخش بود: یک بررسی کیفی از ۲۱ مطالعه با ۳۰۷ بزرگسال سالم و ۳۲۷ بزرگسال در معرض بیماری، بررسی سیستماتیک زیرمجموعه‌ای از ۱۶ مطالعه که شش نشانگر زیستی گزارش شده مربوط به التهاب و فشار اکسایشی در بدن را اندازه گیری کرده بود؛ و ۱۰ مطالعه که داده‌های کافی برای انجام فراتحلیل داشتند.در مجموع بررسی‌ها نشان داد که آب پرتقال ۱۰۰درصد طبیعی یا بر فشار اکسایشی و التهاب اثرات مفید دارد یا بدون عارضه است.

چگونه خمیر دندانی مناسب پیدا کنیم؟



امروزه با وجود تنوع زیاد خمیر دندان‌ها انتخاب یک خمیر دندان مناسب بسیار سخت شده است اما برای داشتن دندان‌هایی سالم باید خمیر دندانی مناسب پیدا کرد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران، خمیر دندان شامل یک خمیر یا ژل است که برای تمیز کردن دندان‌ها استفاده می‌شود و این خمیر به حفظ سلامت دهان و دندان کمک می‌کند و به حذف پلاک و بقایای غذا از دندان و رسوب کمک می‌کند و بوی نامطبوع دهان را از بین می‌برد؛ خمیر همچنین پوسیدگی دندان را از طریق فلوراید کاهش می‌دهد.

معیارهای انتخاب خمیر دندان

معیارهای مختلفی برای انتخاب خمیر دندان وجود دارد که بر اساس آن‌ها بهترین خمیر دندان انتخاب می‌شود که در ادامه این معیارها را ذکر می‌کنیم.
–حاوی فلورین: فلوراید یک ماده معدنی طبیعی است که مینای دندان را حفظ کرده و با حفره‌ها مبارزه می‌کند.

–گوهی‌های سازمانی: برخی از خمیردندان‌ها دارای گولیه‌نامه‌های استاندارد هستند. به این معنی که آن‌ها با الزامات خود مطابقت دارند، که شامل خمیردندان حاوی فلوراید است. این خمیر دندان‌ها شامل مولدی هستند که سلامت دهان و دندان را بهبود می‌بخشد.
–دستورالعمل داخل محصول را بخوانید: باید بروشور داخل آن را با دقت بخوانید و بررسی کنید، زیرا بعضی از خمیردندان‌ها برای همه افراد مناسب نیستند، به عنوان مثال باید از عدم وجود شیرین کننده‌ها و مواد تشکیل دهنده آن‌ها اطمینان حاصل کنید از استفاده خمیر دندان‌هایی شامل مواد شیمیایی مانند کربنات کلسیم، سدیم سولفات هستند اجتناب کنید.

–افراد مبتلا به زخم دهان نیز باید از خمیردندان حاوی SLS اجتناب کنند، زیرا برخی مطالعات نشان می‌دهد که ممکن است خطر ابتلا به زخم دهان را افزایش دهد.

–انتخاب باید بر اساس مشکلات دهان و دندان نیز انجام شود: افراد مبتلا به مشکلات دهانی باید خمیردندان متناسب با نیاز خود انتخاب کنند و به عنوان مثال، برخی ممکن است به خمیردندان غیر حساسیتی نیاز داشته باشند، که حاوی ترکیبات خاصی مانند نیترات پتاسیم است.

–ضرورت سفید کنندگی خمیردندان: برخی از افراد نیز که برای لبخند زیبا به دندان‌های سفید نیاز دارند می‌توانند از خمیر دندان حاوی سفید کننده استفاده کنند.

–آزمایش میزان فرسایش مینا: این آزمایش برای تعیین فرسایش سطح مینا دندان انجام می‌شود، با بررسی اطلاعات خمیر دندان می‌توانید از درصد این فرسایش مطلع شوید.

–جرم دندان: جرم ناشی از پلاک باعث بیماری لثه می‌شود، بنابراین باید به پزشک مراجعه کنیدتا خمیردندان کنترل کننده حاوی برخی مواد شیمیایی مانند پیروفسفات و سیترات روی که از ایجاد پلاک جلوگیری می‌کند، تجویز کند.

–خمیردندان‌های طبیعی: خمیردندان‌های طبیعی حاوی فلوراید نیستند و از برخی مواد طبیعی مانند بی‌کربنات سدیم استفاده می‌کنند، بنابراین توصیه می‌شود مواد طبیعی موجود در خمیردندان را به ویژه برای افرادی که استفاده از فلوراید و سایر مواد شیمیایی حساسیت دارند بررسی کنید.

–از خمیردندان‌های شیرین اجتناب کنید: شکر باعث پوسیدگی دندان می‌شود، بنابراین استفاده از خمیردندان‌های حاوی قند مناسب نیست، به ویژه اینکه خمیر دندان‌های کودکان حاوی مقدار زیادی قند است.

–تشخیص وضعیت دهان و دندان: قبل از خرید خمیر دندان، وضعیت دهان باید تشخیص داده شود، آیا دندان‌ها حساس هستند یا خیر و آیا التهابی در لثه وجود دارد یا شاید پوسیدگی دندان نیز وجود دارد.

انواع خمیر دندان

رایج‌ترین و پرکاربردترین خمیردندان، خمیردندان‌های ضد حفره حاوی فلورین است که از لایه مینای دندان در برابر فرسایش اسیدهای موجود در دهان محافظت می‌کند. همچنین یک خمیر وجود دارد که با پلاک و التهاب لثه مبارزه می‌کند و حاوی مواد ضد باکتری است که از تشکیل باکتری جلوگیری می‌کند. در تشکیل پلاک.

برجسته‌ترین خمیر دندان‌ها عبارتند از:

– سفید کننده خمیردندان‌هایی که از ایجاد لکه جلوگیری کرده و بقایای تنباکو را از بین می‌برد
–خمیر دندان‌های ضد حساسیت، مانند خمیر دندان محبوب سنسودین
–خمیردندان‌های کودک دارای طعم دوستدار کودک، رنگ‌های روشن و غلظت کمتر فلوراید هستند.