

گریپ فروت، دشمن چربی ها و فشار خون

گریپ فروت میوه‌ای شبیه پرتقال، ولی درشت‌تر از آن با درونی به رنگ‌های سفید، صورتی و قرمز است که خواص فراوانی دارد. به گزارش خبرگزاری صدا و سیما ، گریپ فروت دارای فیبر است و به جلوگیری از تشکیل و انباشت چربی و بهبود عملکرد سیستم گوارش نیز کمک می کند، بنابراین، انرژی به حداکثر تبدیل می‌شود و هیچ کالری برای ذخیره چربی در بدن باقی نمی‌ماند. همچنین فیبر عملکرد سیستم گوارش را آسان کرده و به هضم غذا از روده کمک می کند و در تبدیل غذا به انرژی و دفع مواد مغذی بی اهمیت، نقش بسزایی دارد، بنابراین مصرف این میوه از جذب چربی جلوگیری کرده و به تدریج منجر به کاهش

۷ ماده غذایی برای جلوگیری

از یک بیماری مردانه



در ستین ۸۵ سالگی به بعد، درصد زیادی از مردان با عارضه بزرگی پروستات زندگی می کنند اما با اتخاذ یک رژیم غذایی مناسب و سرشار از ویتامین ها و مواد معدنی می‌توان پروستات را سالم نگه داشت و خطر ابتلا به هیپریلازی خوش خیم را کاهش داد.

به گزارش ایسنا، بنابر اعلام دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، از آنجا که اضافه وزن عامل خطر دیگری برای ابتلا به این عارضه است، انتخاب مواد غذایی مغذی یک راه عالی برای کاهش وزن محسوب می‌شود:
دانه‌های کنجد: این دانه‌ها غنی از روی هستند؛ یک ماده معدنی که برای سلامت پروستات ضروری است. مردان با هیپریلازی خوش خیم پروستات (هیپریلازی پروستات) یا حتی سرطان پروستات سطوح پایین تر روی را در بدن خود دارند. روی در مواد غذایی مانند لوبیا، دانه کدو تنبل، گوشت مایکان و گوساله، بادام و آووکادو موجود است. مکمل‌های این ماده معدنی هم در دسترس هستند.

ماهی سالمون: این نوع ماهی سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ برای مبارزه با بیماری‌های قلبی عروقی، سرطان و آرتريت روماتوئید است. اسیدهای چرب امگا ۳ همچنین به سنتز پروستاگلندین کمک می کنند. کمبود این اسیدهای چرب موجب مشکلات پروستات می‌شود. اگر شما ماهی دوست ندارید، می‌توانید مکمل‌های امگا ۳ یا محصولات غذایی مانند گردو، دانه کتان، روغن کانولا و لوبیا را به رژیم غذایی خود اضافه کنید.

سویا: یک مطالعه که نتایج آن در مجله آمریکایی اورولوژی به چاپ رسیده، نشان می‌دهد که مردان آسیایی کمتر دچار هیپریلازی خوش خیم پروستات نسبت به مردان غربی می‌شوند؛ به این دلیل که بیشتر سویا می‌خورند. اپیزوفلان موجود در سویا با خطر کمتر ابتلا به بزرگی پروستات ارتباط دارد. خوردن بیشتر سویا حتی به کاهش خطر ابتلا به سرطان پروستات نیز کمک می‌کند.
فلفل دلمه‌ای: ویتامین ث یک نوع آنتی اکسیدان است که نقش مهمی در مبارزه با هیپریلازی پروستات دارد. به گفته محققان کلینیک مایو، ویتامین ث موجود در سبزیجات منجر به کاهش خطر ابتلا به بزرگی پروستات می‌شود. فلفل دلمه‌ای در میان سبزیجات بیش از همه حاوی ویتامین ث است و هر فنجان از این فلفل، درصدی از نیاز روزانه شما به ویتامین ث را رفع می‌کند. دیگر سبزیجات حاوی این ویتامین شامل کلم بروکلی، گل کلم و کلم پیچ است.

گوچه فرنگی: سرشار از لیکوپن است؛ کاروتنوئیدی که منجر به قرمز شدن رنگ گوچه فرنگی می‌شود. لیکوپن موجود در گوچه فرنگی خطر ابتلا به سرطان پروستات را کاهش می‌دهد. همچنین مردان مبتلا به هیپریلازی پروستات (هیپریلازی پروستات) می‌توانند شاهد بهبود علائم با مصرف گوچه فرنگی باشند. شما می‌توانید از منابع دیگر حاوی لیکوپن مانند هندوانه، زردآلو، گریپ فروت و پاپایا نیز استفاده کنید.

آووکادو: غنی از بتا سیئوسترول است؛ یک استرول گیاهی که منجر به کاهش علائم مرتبط با هیپریلازی پروستات می‌شود.

مردانی که مکمل‌های بتا سیئوسترول را دریافت می‌کنند شاهد کاهش علائم بزرگی پروستات هستند.

بتا سیئوسترول همچنین به تقویت سیستم ایمنی بدن و کاهش التهاب و درد کمک می‌کند.

بتا سیئوسترول در دانه کدو تنبل، جوانه گندم، سویا و گردو نیز موجود است.
سبزیجات: مصرف سبزیجات بیشتر به کاهش خطر ابتلا به هیپریلازی پروستات کمک می‌کند. سبزیجاتی مانند کلم بروکلی غنی از آنتی اکسیدان‌ها برای کاهش خطر ابتلا به انواع مشکلات پروستات هستند. مصرف مداوم پیاز و سیر نیز خطر ابتلا به هیپریلازی را کاهش می‌دهد.

بهبود کیفیت خواب و کاهش درد عضلانی با دمنوش به لیمو



سلامت



وزن می‌شود.

مصرف گریپ فروت در رژیم غذایی روزانه به کاهش فشار خون کمک می‌کند، بنابراین، برای تثبیت فشار خون در سطح نرمال و سالم بسیار مهم و مناسب است. از آنجایی که این میوه کلسترول ندارد، برای شریان‌ها مناسب است و جریان خون را حفظ می‌کند.

علاوه بر این، برای جلوگیری از انباشت خون در رگ‌ها و حفظ وضعیت قلب مفید است و با کمک به کاهش فشار خون، می‌تواند از هر گونه بیماری‌های قلبی-عروقی جلوگیری کند.

مصرف روزانه گریپ فروت به حفظ گردش خون کمک می‌کند، بنابراین در جلوگیری از بیماری‌های قلبی عروقی مانند حمله قلبی یا سکته مغزی نقش دارد.

نمک؛ عامل فشار خون بالا



«نمک دریا» خودداری کنید.

همچنین بداندید که نگهداری و ذخیره نمک بیدار به مدت طولانی (بیش از شش ماه) موجب از دست رفتن بخشی از ید آن می‌شود. برای حفظ ید در نمک، باید نمک را دور از نور و رطوبت و در ظرف در بسته پلاستیکی، چوبی، سفالی یا شیشه‌های رنگی و تیره نگهداری کرد و جهت اضافه کردن آن به غذا در زمان طبخ، نمک را در انتهای پخت اضافه کرد تا ید آن در حداکثر مقدار حفظ شود.

توصیه‌هایی برای کاهش مصرف نمک

– غذاهای آماده مانند سوسیس، کالباس، پیتزا، سیب‌زمینی‌های سرخ شده، سس گوجه فرنگی، گوشت‌های نمک زده، کنسروها و سوپ‌های آماده حاوی میزان زیادی نمک هستند که باید در مصرف آن‌ها جانب احتیاط را رعایت کرد.

– زمانی که غذا را آماده می‌کنید سعی کنید به آن نمک اضافه نکنید. از پودر سیر، سبزیجات خشک، آب لیموی تازه یا لیمو ترش، ادویه‌ها در غذا استفاده کنید. رزماری، زنجبیل، فلفل سیاه و قرمز را امتحان کنید.

– برچسب اطلاعات غذایی را مطالعه کنید. سعی کنید مواد غذایی با برچسب کم نمک و بی‌نمک را انتخاب کنید.

– در برچسب بعضی مواد غذایی مقدار سدیم موجود در ۱۰۰ گرم از ماده غذایی ذکر شده است. برای تبدیل مقدارسدیم به نمک باید آن را در عدد ۵.۲ ضرب کنید.

– همیشه مصرف بالای نمک به معنی شور کردن غذاها نیست، بلکه درصد بالایی از نمکی که روزانه مصرف می‌کنیم، نمک پنهان است که در درون مواد غذایی گوناگون مانند نان، پنیر، گوشت‌های فرآوری شده مانند همبرگر، سوسیس و... وجود دارد.

– انواع تنقلات شور، ترشی‌ها، آجیل‌ها و مغزهای شور از مهمترین منابع دریافت غذایی نمک هستند و بنابراین از مصرف زیاد آنها اجتناب کنید.

– به غذای کودک زیر یک سال، نمک اضافه نکنید تا ذائقه او به غذاهای شور عادت نکند.

روزانه محدود شود.

بنابراین نمک باید به مقدار بسیار کم مصرف شود و همان مقدار کم نمک نیز فقط از نوع تصفیه شده بیدار باشد. نمک تصفیه شده نمکی است که در آن ناخالصی‌های نامحلول مانند فلزات سنگین و همچنین ناخالصی‌های محلول مانند آهنک، شن و ماسه طی فرآیندی در کارخانه حذف شده است. نمک خوراکی باید از نوع بیدار و تصفیه شده باشد؛ چراکه کمبود ید بر روی رشد و تکامل جسمی و مغزی اثر می‌گذارد.

نمک تصفیه نشده به علت داشتن ناخالصی در افرادی که سابقه بیماری‌های گوارشی، کلیوی و کبدی دارند و حتی مصرف مداوم آن در افراد سالم منجر به بروز ناراحتی‌های گوارشی، کلیوی، کبدی و حتی کاهش جذب آهن در بدن می‌شود. از مصرف نمک دریا به دلیل اینکه فاقد ید کافی و دارای ناخالصی است، خودداری کنید و در عین حال همواره به درج پروانه ساخت از وزارت بهداشت روی بسته‌بندی نمک بیدار تصفیه شده توجه داشته باشید. دقت کنید که عبارت «نمک ید دار تصفیه شده» بر روی بسته‌بندی نمک درج شده باشد و از خرید هرگونه نمک با عنوان «صادراتی صنعتی» یا

برخی مضرات مصرف بیش از اندازه نمک عبارتند از ابتلا به پر فشاری خون، سرطان معده، افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی، پوکی استخوان و...

متأسفانه ایران یکی از پر مصرف‌ترین کشورها در زمینه مصرف نمک است و میانگین روزانه مصرف نمک در ایران دو تا سه برابر استاندارد جهانی است. طبق نظر محققان، میزان مصرف نمک در ایران حدود ۱۰ تا ۱۵ گرم در روز است که این میزان بسیار بیشتر از حد استاندارد مصرف نمک که حداکثر ۵ گرم در روز، تقریباً معادل یک قاشق چایخوری است، محسوب می‌شود. سرانه مصرف نمک در یک سال توسط ایرانی‌ها، شش کیلوگرم است؛ در حالی که در جهان سالانه سه کیلو نمک می‌خورند. بنابراین ما دو برابر استانداردهای جهانی، غذایمان را شور می‌کنیم.

بیماری‌های قلبی، اصلی‌ترین عامل مرگ‌ومیر در جهان است و مصرف زیاد نمک هم از مهم‌ترین عوامل فشارخون بالا و بروز بیماری‌های قلبی و عروقی است. میزان سدیم مصرفی در افراد میانسال و افراد با فشار خون بالا، دیابت و مشکلات کلیوی باید به کمتر از ۱۵۰۰ میلی گرم در روز، یعنی کمتر از ۳ گرم نمک

یک متخصص تغذیه و رژیم درمانی، در خصوص باورهای اشتباه مردم نسبت به مصرف برخی مواد غذایی از جمله مصرف شیر، توضیحاتی ارائه داد. به گزارش مهر، تیرنگ نیستانی، با بیان اینکه هدف از رژیم‌های غذایی کاهش یا کنترل وزن باید ارتقای سلامت باشد ادامه داد: اگر هدف صرفاً کاهش وزن باشد، هر رلهکاری می‌تواند برای لاغر شدن به عنوان ابزار استفاده شود، این کار به ضرر سلامت منجر خواهد شد.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، با اشاره به این موضوع که خوردن غذاهای کم کالری به کاهش وزن کمک می‌کند، خاطرنشان کرد: برخی از افراد برای اینکه وزنشان را کم کنند به رژیم‌های لاغری میوه و سبزیجات رو می‌آورند و انواع میوه‌ها را در سبد غذایی‌شان قرار می‌دهند غافل از این که استفاده بیش از حد از میوه‌ها هم برای رژیم لاغری

مناسب نیست و حتی به دلیل قند بالا باعث چاق شدن هم می‌شود.

نیستانی با بیان اینکه استفاده بیش از حد نیاز بدن از شیر با هدف لاغر شدن یکی دیگر از باورهای غذایی غلطی است که بسیار رایج است، گفت: استفاده از شیر و لبنیات در مقادیر توصیه شده هیچ اشکالی ندارد و می‌تواند سلامت بدن را تضمین کند ولی نکته اینجا است که افراط در مصرف این ماده غذایی موجب انباشت چربی در بدن می‌شود.

وی ادامه داد: هر لیوان شیر ۵.۲ درصد چربی معادل ۱۰ قاشق برنج (منهای روغن)

کالری دارد، بنابراین با این باور که شیر غذایی سالم است و کالری

یک متخصص تغذیه عنوان کرد:

باور اشتباه مردم درباره لاغری با مصرف شیر



ندارد، نمی‌توان بیش از مقدار توصیه‌شده (دو لیوان در روز) از این ماده غذایی استفاده کرد.

روش های خانگی برای رفع زردی دندان‌ها

استفاده از سرکه سیب

از بین بردن زردی دندان را اثر سیگار و رفع زردی دندان در خانه با سرکه سیب نیز امکانپذیر است.

برای این کار، ۲ قاشق جای‌خوری سرکه سیب را با فنجان آب ترکیب کنید و این محلول را به مدت ۳۰ ثانیه در دهان بچرخانید، سپس هانتان را بشویید و دندان

هایتان را مسواک بزنید.

زغال فعال، روشی دیگر برای رفع زردی دندان

زغال فعال قدرت جذب بالایی دارد و گفته شده که می‌تواند باکتری‌ها و مواد سمی دهان را از بین ببرد. برای رفع زردی دندان در خانه و از بین بردن زردی دندان بر اثر سیگار با آن، یک کپسول زغال فعال را باز کنید و محتویات آن را روی مسواک بریزید.

به آرایی دندان‌ها را به صورت مدور ۲ دقیقه مسواک بزنید. هنگام درمان زردی دندان در منزل مراقب باشید که این ماده به لثه‌ها تان وارد نشود و یکبار دیگر با خمیردندان به خوبی مسواک بزنید.

جوش شیرین و هیدروژن پراکسید، روشی تاثیر گذار

الته بهترین روش برای رفع و جلوگیری از زرد شدن دندان مطابق نظر پزشکان عبارت است از:

همچنین نوشیدن آب و گرداندن آن در دهان بعد از خوردن و آشامیدن و کاهش مصرف مواد غذایی که موجب زرد شدن دندان می‌شوند.

وجود آنتی اکسیدان‌ها و مواد ضدالتهابی فراوان درون گیاه به لیمو از دیگر خواص این گیاه دارویی خوش عطر است، به همین علت طبیعی است که مصرف آن بتواند در کاهش نشانگرهای التهاب و استرس اکسیداتیو موثر باشد.

به‌لیمو دارای ترکیباتی مثل ترپنوئیدها و ترکیبات فنلی است که از خواص آنتی‌اکسیدانی و ضدالتهابی بهره می‌برند.

یکی از ترکیب‌های مهم به‌لیمو، ویراسکویزید است که گفته می‌شود از بدن شما در برابر آسیب سلولی محافظت می‌کند، همچنین ترکیبات فنلی اثرات مضر رادیکال‌های آزاد را خنثی می‌کنند و در نهایت در تقویت سیستم ایمنی بدن موثر هستند.

درگر از استرس و اضطراب رنج می‌برد، می‌توانید از خواص به لیمو برای رفع این مشکل کمک بگیرید. زیرا این گیاه اثرات ضداضطرابی دارد و می‌تواند مثل یک آرام‌بخش برای شما باشد.کمکی که این گیاه به کاهش تنش عضلانی می‌کند و تاثیرات آرامش‌بخشی که روی سیستم عصبی می‌گذارد، باعث شده است به‌لیمو به عنوان یک گیاه ضدالسترس شناخته شود.

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

بهبود عملکرد ریه با خوردن

روزی یک عدد سیب



خوردن روزی یک عدد سیب، عملکرد ریه

را به میزان قابل توجهی بهبود می بخشد.

سیب حاوی آنتی اکسیدان قوی کورستین است که از ریه‌ها در برابر اثرات دود سیگار و آلودگی هوا محافظت می‌کند.

خوردن حداقل ۵ سیب در هفته، عملکرد

ریه را به میزان قابل توجهی بهبود می بخشد.

بنابر توصیه کارشناسان و متخصصان تغذیه، در روزهایی که آلودگی هوا تشدید می‌شود، لازم است که برنامه غذایی خود را به گونه‌ای تنظیم کنیم که منجر به تقویت ایمنی بدن ما شود.

آزمایش انجام شده بر روی موش‌ها نشان

داد که مصرف منظم سیب در رژیم غذایی باعث افزایش دوز بالای انتقال دهنده های عصبی به نام استیل کولین می‌شود.

در آزمایش، سلول های عصبی مغز آسیب می بینند و آب سیب که حاوی فلاونوئیدها است، به بهبود سلول های آسیب دیده کمک می‌کند؛ بنابراین، نوشیدن آب سیب می‌تواند خطر ابتلا به آلزایمر را کاهش دهد و می‌تواند در برابر کوچک شدن و نابودی مغز مبارزه کند.

درمان تبخال و تسکین زخم

معده با دمنوش بادرنجبویه



بادرنجبویه یکی دیگر از گیاهان دارویی است و خواص شگفت انگیزی برای سلامتی بدن دارد.

به گزارش صدا وسیما مرکز خوزستان، گیاه بادرنجبویه نیز مانند نعناع، پونه، آویشن و کاکوتی دارای طبع گرم و خشک است و جای بادرنجبویه یا جای ملیسا ویژگی‌های آنتی اکسیدانی دارد که از آسیب به سلول‌ها جلوگیری می‌کند.

دمنوش بادرنجبویه زمان درمان و علائم ویروس تبخال را کاهش می‌دهد، همچنین می‌توان برای کاهش احساس خارش و سوزش از این دمنوش به صورت موضعی به عنوان کرم استفاده کرد.

تاینین‌ها و پلی فنول‌های موجود در این دمنوش در درمان تبخال ناشی از این ویروس تاثیر زیادی دارد.

این دمنوش می‌تواند به تسکین بیماری‌های رایج دستگاه گوارش مانند ناراحتی معده و زخم معده کمک کند، ضمن اینکه براساس یافته‌های پژوهش‌های انجام شده، مصرف آن از ایجاد زخم معده‌های جدید جلوگیری کرده و به کاهش علائم تهوع کمک می‌کند.

کاهش میزان استرس بعد از روزهای سخت و پرتنش، استفاده از آن در داروهای ضداضطراب و تأثیر بر تسکین استرس از دیگر خواص شگفت انگیز بادرنجبویه هستند.

جالب است بدانید که این دمنوش گیاهی

برای خواب بسیار مفید است و به دلیل رایحه تسکین بخش خود علائم بیخوابی و سایر اختلال‌های خواب را بهبود می‌بخشد و سلامت خواب را بالا می‌برد. یکی از خواص دمنوش بادرنجبویه بهبود شناخت ذهنی و تسکین علائم بیماری‌های عصبی جدی است و مصرف مرتب این دمنوش می‌تواند در مراحل اولیه بیماری آلزایمر، علائم این بیماری را بهبود ببخشد.

اگرچه این دمنوش قادر به درمان آلزایمر نیست، اما می‌تواند مهار آن را آسان‌تر کند.

زیرا بادرنجبویه دارای خواص کولینرژیک (دارای خواص استیل کولین) است و به عنوان یک انتقال دهنده‌ی عصبی عمل می‌کند.

اعصاب کولینرژیک بیماران آلزایمری اغلب دچار آسیب می‌شود که همین باعث بروز علائم فراموشی و در نهایت زوال عقل می‌شود و محققان متوجه شده اند که مصرف مرتب بادرنجبویه یادآوری خاطرات را افزایش می‌دهد و برای بیماران آلزایمری خواص درمانی دارد.

بهبود سلامت کلی قلب، کاهش تری گلیسرید، بهبود سنتز کلسترول، کنترل فشار خون، کنترل آریتمی قلب و خاصیت ضد التهابی از دیگر فواید مصرف بادرنجبویه و دمنوش آن به شمار می‌روند.