

مکمل، دارو نیست

رئیس سندیکای تولیدکنندگان مکمل های رژیمی غذایی ایران گفت: فرآوردههای مکمل، طبیعی و سنتی مشمول قوانین دارو نیستند و نباید قیمت گذاری شوند. به گزارش صداوسیمما، عباس کبریایی زاده رئیس سندیکای تولیدکنندگان مکمل های رژیمی غذایی ایران در نشست دربارۀ لایحه برنامه هفتم گفت: در هیچ کشوری فرآورده‌های مکمل، طبیعی و سنتی، مشمول قوانین دارو نیستند و براساس قانون ۱۳۳۴ فقط فرآورده‌های مکملی که وزارت بهداشت فهرست آن‌ها را اعلام می‌کند، جزو داروها هستند، اما سایر مکمل‌ها شامل این فهرست نمی‌شوند. رئیس سندیکای تولیدکنندگان مکمل‌های رژیمی غذایی ایران افزود: دولت از



کاهش چربی با هل

مکمل‌ها کسب درآمد می‌کند و مالیات ارزش افزوده می‌گیرد اکنون عنوان کرده‌اند که مکمل‌ها دارو محسوب می‌شوند و مشمول قوانین دارو قرار دارند، به همین دلیل باید قیمت‌گذاری شود در حالی که دارو معاف از مالیات است، اما دولت از مکمل‌ها در همه زنجیره تولید از ابتدا تا انتها مالیات بر ارزش افزوده می‌گیرد. عباس کبریایی زاده گفت: از کل ۳۲۰ شرکت تولیدکننده مکمل عضو سندیکا، فقط دو شرکت درخواست افزایش قیمت کردند که افزایش قیمت آن‌ها حتی از اتحادیه اروپا بالاتر بود و جالب این که مجوز این افزایش قیمت را هم از وزارت بهداشت گرفته‌اند. سندیکا کنترل بازار مکمل را از نظر قیمتی انجام داده است، اما از نظر کلی فرآورده‌های مکمل اصلا مشمول قیمت‌گذاری نمی‌شوند.

چگونه پودر لیموترش خانگی تهیه کنیم؟



پودر لیموترش یک افزودنی خوشمزه و مفید است که می‌توانید از آن در تهیه دسرها، نوشیدنی‌ها و غذاها استفاده کنید. این مطلب به شما نحوه تهیه این پودر طعم دهنده خوشمزه را آموزش می‌دهد. گروه ایرنا زندگی - پودر لیموترش یک ماده همه کاره است که می‌تواند در انواع غذاها از غذاهای خاورمیانه گرفته تا کوکتل استفاده شود. از خشک کردن و آسیاب کردن پوست لیمو ترش و معطر به دست می‌آید. پودر لیموترش دارای طعم قوی و ترش است که یادآور لیموترش تازه است. همچنین طعم کمی تلخ دارد. این پودر منبع خوبی از ویتامین C و فیبر رژیمی است.

طرز تهیه پودر لیموترش

مواد لازم و وسایل لازم برای تهیه پودر

لیموترش:

۶ عدد لیمو ترش
دستگاه خشک کن غذا یا فر
مخلوط کن یا آسیاب قهوه
یک ظرف بدون هوا
طرز تهیه پودر لیموترش:
لیموها را کاملاً بشویید و با دستمال کاغذی خشک کنید.

با استفاده از یک جاقوی تیز، پوست لیموها را با دقت جدا کنید و تا آنجا که ممکن است مغز سفید را باقی بگذارید. پوست‌های سفید باعث تلخی آن می‌شود.

پوست‌ها را به صورت نوارهای نازک برش دهید و روی سینی خشک کن یا سینی پخت پهن کنید. اگر از خشک کن استفاده می‌کنید، آن را روی ۱۲۵ درجه فارنهایت تنظیم کنید و پوسته‌ها را به مدت ۶ تا ۸ ساعت یا تا زمانی که کاملاً خشک شوند، خشک کنید. اگر از فر استفاده می‌کنید، آن را به دمای ۱۵۰ درجه فارنهایت گرم کنید و پوست‌ها را به مدت ۲ تا ۳ ساعت یا تا زمانی که کاملاً خشک شوند، بپزید. داخل سینی فر از کاغذ روغنی استفاده کنید.

پس از خشک شدن پوست، آنها را در مخلوط کن یا آسیاب قهوه آسیاب کنید تا به صورت پودر ریز درآیند.

پودر لیموترش را در یک ظرف دربسته در جای خنک و تاریک نگهداری کنید.

فواید پودر لیموترش

پودر لیموترش دارای تعدادی فواید است که آن را به یک ماده با ارزش در آشپزی تبدیل می‌کند. این است:

مرکبات: پودر لیموترش دارای طعم قوی مرکبات است که می‌تواند به ظروف درخشندگی و اسیدی ببخشد.

تلخ: پودر لیموترش کمی تلخی نیز دارد که می‌تواند شیرینی برخی غذاها را متعادل کند. معطر: پودر لیموترش عطری قوی دارد که می‌تواند به ظروف عمق و پیچیدگی بدهد.

خشک: پودر لیموترش یک پودر خشک است که اندازه گیری و استفاده از آن را آسان می‌کند. ماندگاری طولانی: پودر لیموترش را می‌توان برای مدت طولانی بدون از دست دادن طعم خود نگهداری کرد.

خواص پودر لیمو ترش

پودر لیموترش دارای خواص بسیاری است که عبارتند از:

- تقویت سیستم ایمنی بدن
- کمک به بهبود هضم غذا
- کاهش التهاب
- بهبود سلامت قلب و عروق
- کاهش خطر ابتلا به سرطان
- بهبود سلامت پوست و مو
- افزایش انرژی بدن
- کمک به کاهش وزن
- منبع خوبی از آنتی اکسیدان‌ها است.

نگهداری از پودر لیموترش

پودر لیموترش را باید در یک ظرف دربسته در مکانی خنک و تاریک نگهداری کنید. تا ۶ ماه حفظ می‌شود.

نکاتی برای تهیه پودر لیموترش

برای بهترین طعم، از لیموترش تازه استفاده کنید. مطمئن شوید که تمام مغز سفید را از پوسته‌های لیموترش جدا کنید، زیرا باعث تلخ شدن پودر می‌شود. اگر می‌خواهید طعم ملایم تری داشته باشید، می‌توانید هنگام آسیاب کردن پوست‌ها را کمتر آسیاب کنید. اما اگر می‌خواهید طعم بیشتری بدهد بهتر است آن را با آسیاب قهوه به خوبی آسیاب کنید تا کاملاً پودر شوند.

پودر لیمو را می‌توان برای طعم دادن به انواع غذاهای دیگر مانند برنج، کینوآ و سبزیجات استفاده کرد.

نتایج تحقیق جدید طیف وسیعی از مزایای سلامتی و رژیم غذایی مصرف هل ازجمله افزایش اشتها، کاهش چربی و کاهش التهاب و تبدیل این ادویه به یک ماده با ارزش غذایی بالا را نشان داد. به نقل از مدیکال‌نت، محقق اصلی این تحقیق، دکتر لوئیس سیسنروس-زوالوس، استاد باغبانی و علوم غذایی، گروه علوم باغبانی در کالج کشاورزی و علوم زیستی تگزاس و دانشمند ولیسته به موسسه پیشرفت سلامت از طریق کشاورزی در تگزاس آمریکا، گفت: یافته‌های این تحقیق نشان می‌دهد که هل می‌تواند یک انتخاب غذایی سالم باشد و مصرف آن می‌تواند به حفظ وزن بدون چربی بدن و کاهش چربی کمک کند.

دکتر آمیت دینگرا، رئیس گروه علوم باغبانی اظهار کرد: برنامه تحقیقاتی پروفیسور سیسنروس-زوالوس در حال کشف مبنای اساسی چگونگی تأثیر محصولات مختلف باغبانی بر سلامت انسان است. این کار به‌طور مستقیم با تمرکز پایداری، سلامتی و امنیت غذایی بخش ما هماهنگ است.

هل یک ادویه محبوب در بسیاری از نقاط جهان است و یافته‌های این تحقیق باید محبوبیت آن را افزایش دهد. این ادویه دارای طعم گیاهی گرم و عطری آن ترکیبی از عطر اکالیپتوس، نعناع و فلفل است.

سیسنروس-زوالوس توضیح داد: هل ادویه‌ای است که در ایالات متحده کمتر شناخته شده اما در سایر نقاط جهان بسیار رایج است. آنچه ما دریافتیم این است که این ادویه کوچک می‌تواند کالری بسوزاند و وزن بدن را حفظ کند و اشتها و مصرف غذا را افزایش دهد.

این مطالعات با استفاده از نمونه‌های حیوانی زنده و استفاده از دوزهای مختلف دانه هل در یک رژیم غذایی منظم انجام شد. محققان دریافتند که هل اشتها و مصرف انرژی و کاهش توده چربی را افزایش می‌دهد.

این تحقیق همچنین دوزهای تخمینی را برای انسان ارائه کرد؛ مصرف حداقل ۷۷ میلی گرم هل برای یک فرد بالغ حدود ۱۳۲ پوند است. این دوز مفید را می‌توان از مصرف حداقل ۸ تا ۱۰ غلاف هل در روز به دست آورد.

این یافته‌ها تأیید کرد که هل مدارهای عصبی را تعدیل می‌کند

ورزش فواید زیادی مانند مدیریت وزن، تقویت سیستم ایمنی بدن و بهبود سلامت روان دارد با این حال، یک باور رایج نیز وجود دارد که می‌گوید: ورزش ممکن است شرایط پوستی مانند آکنه یا روزاسه (آکنه بزرگسالی) را تشدید کند. به نقل از هلت، مطمئنأ، اگر هنگام ورزش آرایش زیادی داشته باشید، به احتمال زیاد منافذ پوست خود را مسدود خواهید کرد. به‌طور کلی، طبق گفته موسسه شرکای پوستی ایالات متحده، ورزش می‌تواند برای پوست شما عالی باشد زیرا جریان خون را بهبود می‌بخشد و به بدن کمک می‌کند مواد زائد را حذف کند؛ بنابراین از آنجایی که ورزش به کاهش استرس نیز کمک می‌کند، کمتر احتمال دارد که شرایط پوستی مرتبط با استرس مانند آکنه یا اگزما را تشدید کند.

بر اساس گزارش منتشرشده در سایت گروه سلامتی روزانه، میتو کندری در سلول‌های پوست شما آندوتین تری فسفات (ATP) تولید می‌کند که پوست را ترمیم کرده و آن را جوان به نظر می‌رساند. با گذشت زمان، این میتو کندری‌ها آندوتین تری فسفات کمتری تولید می‌کنند اما ورزش به تقویت آن کمک می‌کند. مقاله منتشرشده سال ۲۰۲۳ در نشریه گزارش‌های علمی، تمرینات مقاومتی به‌طور خاص می‌تواند پوست شما را با ضخیم کردن لایه میانی آن که اغلب با افزایش سن نازک می‌شود، بهبود بخشد.

این مطالعه تأثیر تمرینات هوازی و تمرینات مقاومتی در پیری پوست زنان میانسال غیرفعال در زاین را مقایسه کرد؛ نیمی از زنان دو