

چند توصیه برای خواب بهتر با مصرف لبنیات

بررسی‌ها بیانگر این است مصرف شیر و لبنیات بر کیفیت خواب اثر می‌گذارد. به گزارش ایسنا، با توجه به اینکه کمبود خواب با بسیاری از پیامدهای منفی سلامت جسمی و روانی مرتبط است؛ یک مسئله مهم در حوزه بهداشت عمومی به حساب می‌آید. با توجه به اینکه کمبود خواب می‌تواند با پیامدهای منفی همراه باشد بسیاری از مردم به دنبال درمان‌های خانگی ساده برای بهبود کیفیت الگوی خواب هستند. خوردن یک لیوان شیر گرم قبل از خواب، جزو روش‌های سنتی برای خواب بهتر به حساب می‌آید. خوردن یک لیوان شیر گرم قبل از خواب، سنتی است که در طول نسل‌های مختلف به منظور ایجاد آرامش، تسکین اضطراب و تسهیل خواب به کار گرفته شده است. بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، تربیتوفان یک «لسید آمینه»



دمنوش‌های شگفت‌انگیزی که خستگی‌تان را رفع می‌کنند



یک پژوهشگر طب سنتی گفت: خستگی به حالت ضعف موقت یا دائم، توان روحی و جسمی را برای انجام امور روزانه از افراد می‌گیرد.

حاج محمد خانی، محقق و پژوهشگر طب سنتی در گفت‌وگو با خبرنگار حوزه کلینیک گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران جوان، اظهار کرد: امروزه بیماری‌هایی مانند افسردگی و خواب‌آلودگی را جزو اثرات خستگی می‌دانند. اما نکته مهم این است که دلایلی، همچون خستگی ناشی از کار فیزیکی یا یک علت عصبی گذرا را نباید به عنوان بیماری به حساب آورد. او افزود: از دلایل خستگی از نظر جسمی را می‌توان، غلبه خلط بلغم یا خلط دم (خون) دانست؛ که در تقسیم‌بندی امروزی شامل بیماری‌هایی مانند چربی خون، غلظت خون، فشار خون، پرخوری و کم‌خونی نام برد.

این محقق و پژوهشگر طب سنتی ادامه داد: عدم ورزش و تحرک کافی، تغذیه نامناسب و نداشتن استراحت کافی از دیگر دلایل احساس خستگی است که برای رفع آن می‌توان با پرهیز از غذاهای مولد خون مثل مصرف گوشت زیاد، مصرف غذاهای

سرد -چرب و شیرین به صورت همزمان و انجام منظم حجامت و الهدای خون استفاده کرد.

حاج محمد خانی افزود: غذاها یا گیاهانی برای ایجاد و نشاط بدن در هر اقلیمی طرفداران خاص خود را دارد و علاوه بر آنکه نشاط آور و انرژی‌بخش برای بدن است، سبب رفع خستگی افراد می‌شود.

به گفته او دمنوش تیول، چای ترش، میوه نسترن، به لیمو، گل‌گاوزیان، سنبل‌الطیب، لیمو عمانی شربت گلاب و زعفران، نعناء، شربت بهار نارنج که برای رفع خستگی موثر است.

این محقق و پژوهشگر طب سنتی تصریح کرد: افرادی که فشار خون بالایی دارید می‌توانند با تهیه دمنوش سماق، چای ترش و برگ زیتون و استفاده کرده و حس آرامش را به بدنشان هدیه دهند. همچنین اگر افرادی در حالت ضعف و خستگی از افت فشار خون رنج می‌برند، می‌توانند دمنوش بادرنجبویه و زعفران یا گاوزیان و گلاب را ترکیب و مصرف کنند.

او ادامه داد: افرادی که به واسطه مشکلات کلیوی احساس خستگی در بدنشان دارند، می‌توانند با مصرف دمنوش ناخنک،

است که در غذاهای حاوی پروتئین وجود دارد و نقش مهمی در انتقال دهنده عصبی به سروتونین دارد. سروتونین، عامل تقویت خلق‌وخو است و سبب آرامش می‌شود و به عنوان پیش‌ساز در تولید هورمون ملاتونین عمل می‌کند. ملاتونین، به عنوان هورمون خواب معرفی شده و توسط مغز ترشح می‌شود و بدن را برای ورود به چرخه خواب آماده می‌کند.

بررسی‌ها بیانگر این است، مصرف شیر و لبنیات به طور کلی باعث بهبود کیفیت خواب و تاثیر مثبت بر سلامت جسمی و روانی می‌شود. شیر و محصولات لبنی به میزان قابل توجهی تربیتوفان دارند و پیش‌ساز تولید ملاتونین است. پروتئین «لاکتالبومین» شیر، بیشترین میزان تربیتوفان در بین پروتئین‌های غذایی است. هنگامی که غلظت گلوکز خون بالاست مقدار بیشتری از تربیتوفان از سد خونی مغزی عبور می‌کند و منجر به خواب بهتر می‌شود. به منظور خواب بهتر، شیر را با کمی عسل یا ماست حاوی چند تکه میوه شیرین مثل خرما ترکیب شود.

خواص بی‌نظیر سماق؛

از کاهش چربی خون تا تقویت لثه!



یک متخصص طب سنتی گفت: سماق دارای فوائد بسیار زیادی است که مصرف آن باعث بهبود بسیاری از بیماری‌ها می‌شود. محمدرضا حاجی‌حیدری متخصص طب سنتی در گفت‌وگو با خبرنگار حوزه کلینیک گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران جوان، درباره گیاه سماق گفت: سماق میوه درختچه‌ای است که در مناطق مختلف جهان مانند مدیترانه، خاورمیانه و قسمت‌های مختلف ایران مانند استان مرکزی و اردبیل رویش دارد.

او افزود: خواص غذایی و دارویی سماق با طبع سرد و خشک از قدیم برای ایرانیان شناخته‌شده است و یکی از اجزای سفره هفت‌سین به حساب می‌آید.

حاجی‌حیدری تصریح کرد: طعم سماق ترش مزه و کمی گس است و به عنوان چاشنی بعضی غذاها به خصوص همراه کباب کوبیده استفاده می‌شود. حتی طبق تحقیقات و مطالعات گوناگون سماق به علت خواص آنتی‌اکسیدانی بالا از بروز سرطان پیشگیری می‌کند.

فوائد سماق در درمان بیماری‌ها

این متخصص طب سنتی با اشاره به فوائد سماق در درمان بیماری‌ها اظهار کرد: از اثرات مهم سماق می‌توان به خاصیت ضدقارچی، ضدمیکروبی، ضدعفونی، ضدالتهابی، رفع حالت تهوع و استفراغ، کاهش خونی‌ریزی‌های قاعدگی، کاهش چربی خون، کاهش قندخون، بهبود آفت دهان، بهبود و تقویت لثه اشاره کرد.

حاجی‌حیدری ادامه داد: مصرف سماق همراه تخم گشنیز و زرده تخم‌مرغ باعث قطع اسهال می‌شود و نیم‌کوب‌شده آن با زیره برای بند آوردن استفراغ بسیار موثر است.

این متخصص طب سنتی درباره مصرف سماق بر افراد گرم مزاج، گفت: مصرف سماق برای افراد گرم‌مزاج باعث تعدیل حرارت صفرا و کاهش عطش ناشی از حرارت و افزایش صفرا به خصوص در تابستان می‌شود. حاجی‌حیدری افزود: سماق یکی از چاشنی‌های غذایی پرکاربرد و مورد استفاده در سرتاسر جهان است و مصرف آن به تمامی افراد توصیه می‌شود.

او تصریح کرد: گونه بسیار نادری از گیاه سماق ممکن است باعث مسمومیت شود، ولی در کل مصرف اغلب انواع سماق‌ها مشکلی ندارند. **چه کسانی نباید به مصرف سماق بپردازند؟**

این متخصص طب سنتی با اشاره به مضرات سماق اظهار کرد: اغلب گیاهان ترش مزه مانند سماق و چای ترش باعث کاهش فشار خون، چربی خون و قندخون می‌شود و بهتر است بانوان باردار و افراد سردمزاج در مصرف آن‌ها حد تعادل را رعایت کنند چراکه زیاده‌روی در سماق ممکن است مشکل ایجاد کند.

حاجی‌حیدری در پایان گفت: سماق اشتهاآور است و باعث سیاهی مو، پاکسازی و تقویت معده می‌شود و مصرف این خوراکی خوشمزه همراه غذا برای کاهش اسهال مزمن، پیشگیری از زخم روده یا به اصطلاح کولیت السراتیو مفید است.

یافته‌های پژوهشی نشان داد:

تاثیر عدس در کاهش فشار خون بالا



تحقیقات جدید نشان می‌دهد: افزودن عدس به رژیم غذایی در کاهش فشار خون بالا موثر است. تحقیقات جدید نشان می‌دهد: افزودن عدس به رژیم غذایی در کاهش فشار خون بالا موثر است. به گزارش سرویس پژوهشی ایسنا منطقه خراسان، محققان دانشگاه مانتیوفا در کانادا دریافتند افزودن عدس به رژیم غذایی به طور موثر در کاهش فشار خون بالا که معمولاً با افزایش سن رخ می‌دهد، نقش دارد.

محققان در این پژوهش که بر روی موش‌ها انجام گرفته است، پی‌بردند خوردن عدس می‌تواند باعث تغییراتی در عروق خونی شود و در نتیجه در کاهش فشار خون موثر باشد.

محققان این تحقیق می‌گویند: این نتیجه می‌تواند راهی برای درمان غیر دارویی بیماری‌های مرتبط با اختلال عملکرد عروق خونی باشد.

کره بادام زمینی سرشار از املاح و آنتی‌اکسیدانهای مفید



کره بادام زمینی ترکیبی فوق‌العاده از فیبر و پروتئین است و خواص بسیاری برای سلامتی دارد. کره بادام زمینی ترکیبی فوق‌العاده از فیبر و پروتئین است و خواص بسیاری برای سلامتی دارد. به گزارش سرویس سلامت ایسنا، این خوردنی می‌تواند مدت طولانی‌تری شما را سیر نگه دارد و در نتیجه باعث می‌شود که به طور کلی کمتر هله هوله بخورید.

کره بادام زمینی هم چنین حاوی ریز مغذی‌های مفید و سالم از جمله آنتی‌اکسیدان قدرتمند ویتامین E، منیزیم، پتاسیم و ویتامین ۶B است. پتاسیم برای عضلات بسیار مفید است و ویتامین ۶B نیز به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند.

به گزارش تورتو نیوز، مطالعات هم چنین نشان داده است مصرف متعادل بادام زمینی خطر ابتلا به بیماری قلبی، دیابت و سایر انواع بیماری‌های مزمن را کاهش می‌دهد.

کره بادام زمینی اگر به روش طبیعی تهیه شود، حاوی چربی تک‌زنجیره‌ای اشباع نشده است که به حفظ سلامت قلب کمک می‌کند.

بادام زمینی هم چنین حاوی غلظت‌های مختلفی از آنتی‌اکسیدانهای پلی-فنولیک است که خطر ابتلا به سرطان معده را معده کاهش می‌دهند.

این ماده خوراکی هم چنین منبع غنی از آنتی‌اکسیدانی موسوم به رسوراترول است که از بدن در برابر امراضی چون سرطان، بیماری قلبی، آلزایمر و حتی عفونت‌های قارچی و ویروسی حفاظت می‌کند.

بیش از یک میلیارد نفر در جهان به چاقی مبتلا هستند



متخصصان می‌گویند که براساس تجزیه و تحلیل جدید سازمان جهانی بهداشت (WHO)، یک نفر از هر هشت نفر در سراسر جهان در طبقه‌بندی چاق قرار می‌گیرند.

به گزارش ایسنا، بر اساس این طبقه‌بندی بیش از یک میلیارد نفر از ساکنان زمین چاق شناخته می‌شوند که این مسئله باعث نگرانی متخصصان شده است.

آنها دریافتند که در ۳۰ سال گذشته، نرخ چاقی در کودکان و نوجوانان چهار برابر شده است، در حالی که این میزان در بزرگسالان بیش از دو برابر شده است. همچنین در ایالات متحده آمریکا، ۴۰ درصد از بزرگسالان اکنون چاق هستند. بالاترین آمار مربوط به چاقی مربوط به تونگا و ساموآی آمریکایی است که بیش از ۷۰ درصد ساکنان آن با چاقی زندگی می‌کنند.

سازمان جهانی بهداشت می‌گوید که غذای سالم باید ارزان تر شود و فعالیت بدنی باید ترویج یابد. به گزارش بی‌بی‌سی، بیماری پیچیده و مزمن چاقی مفرط با خطر بیشتر مرگ از بیماری‌هایی چون بیماری قلبی، مرض قند و برخی از انواع سرطان همراه است. در زمان شیوع ویروس کرونا هم افراد چاق بیشتر در معرض خطر مرگ بودند.

خواص معجزه‌آسای پودر سنجد



- پودر هسته سنجد در درمان التهاب‌های حاد و مزمن کاربرد دارد و آرتروز را درمان می‌کند
- ضد تب و درد است
- بادشکن و ضدنفخ است
- مقوی قلب است
- سردردهای سرد، سوداوی و بلغمی را تسکین می‌دهد
- پودر هسته آن، غضروف‌ساز بوده و برای ترمیم مفاصل و کمردرد می‌توان آن را با شیر میل کرد
- از گل آن برای اتیام زخم استفاده می‌شود
- کم‌کالری و مقوی معده است
- سنجد پخته‌شده در روغن زیتون، درد مفاصل و خارش پوست را درمان می‌کند و برای رشد مو مفید است
- پودر هسته سنجد در درمان التهاب‌های حاد و مزمن کاربرد دارد و آرتروز را درمان می‌کند.منبع: تسنیم

سنجد، آسیای شما را خراب کند، می‌توانید پودر سنجد آماده تهیه کنید. یک قاشق غذاخوری پودر را در یک لیوان شیر، بریزید و با یک قاشق غذاخوری عسل آن را شیرین کنید و روزانه یک وعده از آن را با غذا یا میان‌وعده میل کنید. ۱۴ روز خوردن این معجون ساده، معجزه آن را مشاهده کنید؛ ۷۰ یا ۷۲ روز مصرف آن، مکمل درمانی بسیار مناسبی برای مبارزه با پوکی استخوان و آلزایمر است. از دیگر فواید سنجد می‌توان به این موارد اشاره کرد: -بهترین دارو برای رفع کمبود ویتامین C و K در بدن است - دارای خاصیت آنتی‌اکسیدانی قوی است - خاصیت ضدالتهابی دارد و التهابات معده و روده را می‌زداید - ضداسهال و قابض است؛ جوشانده برگ سنجد، بهترین دارو برای اسهال کودکان است