آیا ویتامین C در زمان بیماری به ما کمک می‌کند؟

ویتامین C از سیستم ایمنی ما حمایت می کند، به بدن کمک می کند تا زخم‌ها را التیام بخشد، از مفاصل ما محافظت می کند و نقش مهمی نیز در تشکیل کلاژن دارد.

ویتامین C یک آنتی اکسیدان است که به محافظت از سلول‌های بدن در برابر رادیکال‌های آزاد کمک می کند. رادیکال‌های آزاد زمانی تولید می‌شوند که بدن شما در معرض مواد سمی و سرطانی مانند دود سیگار و اشعه‌های خورشید قرار گیرد.با وجود تمام این مزایا، شواهد محدودی برای حمایت از این تصور وجود دارد که مصرف دزهای اضافی ویتامین C می تواند به طور موثری از سرماخوردگی‌های معمولی جلوگیری کند.برای اکثر مردم، مصرف مکمل خوراکی ویتامین C روزانه از طریق قرص، پودر نوشیدنی یا آدامس ممکن است چندان مفید نباشد، زیرا ممکن است آن را به طور طبیعی از رژیم غذایی خود دریافت کنید. بدن ما ویتامین C را به تنهایی تولید نمی‌کند، اما بسیاری از غذاهایی که می‌خوریم، حاوی این ویتامین است.

ممکن است با شنیدن نام ویتامین C ابتدا مرکبات به ذهنمان خطور کند، اما

غذاهایی مانند سیب زمینی، اسفناج، گوجه فرنگی، انواع توت‌ها و سایر میوه‌ها و سبزیجات با رنگ روشن هم سرشار از این ویتامین هستند. برخلاف تصور رایج، فلفل دلمه‌ای نارنجی سه برابر بیشتر از یک پرتقال ویتامین C دارد.

دریافت روزانه میوه و سبزیجات بسیار مهم است، اما بسیاری از مردم در ایالات متحده این کار را نمی کنند. کمی ویتامین C افزوده شده در واقع ممکن است به این افراد کمک کند. با این حال در بیشتر موارد اگر بتوانید به مقدار کافی میوه و سبزیجات در رژیم غذایی خود دسترسی داشته باشید و آنها را بخورید، کافی است.

برخی از افراد ممکن است فکر کنند که در صورت احساس بیماری باید دز مصرف مکمل های ویتامین C را دو برابر کنند، اما مصرف بیشتر آن همیشه چیز خوبی نیست. مصرف بیش از حد ویتامین C می تواند عوارض جانبی ایجاد کند که ممکن است احساس شما را بدتر کند مانند تهوع، استفراغ، گرفتگی معده، نفخ، خستگی، سوزش سر دل، سردرد، برافروختگی پوست و حتی سنگ کلیه در برخی افراد. اطمینان حاصل کنید که بیش از دز توصیه شده روزانه یعنی ۵۰۰ میلی گرم مصرف نکنید.

به گزارش نشریه تخصصی «مدیکال اکسپرس»، سطوح بالای ویتامین C می‌تواند با انواع مختلف داروها و نتایج برخی از آزمایشات پزشکی مانند غربالگری خون یا گلوکز تداخل ایجاد کند. استفاده از ویتامین C در حین مصرف داروهای ضد بارداری خوراکی می‌تواند سطح استروژن شما را افزایش دهد. برای بیمارانی که تحت شیمی درمانی قرار می گیرند، استفاده از آنتی اکسیدان هایی مانند ویتامین C ممکن است اثر داروهای شیمی درمانی را کاهش دهد.به طور کلی، مصرف ویتامین C به شکل غذا بهترین راه برای بهره مندی از مزایای آن است، اما مصرف ویتامین C اضافی به ویژه برای کسانی که سیستم ایمنی ضعیفی دارند، مضر نخواهد بود. برخی تحقیقات محدود نشان می‌دهند که ویتامین C ممکن است از طول مدت فعالیت یک ویروس مانند سرماخوردگی جلوگیری کند.منبع: ایسنا

استرس، هسته اصلی بسیاری از بیماری هاست

معاون غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی یزد گفت: استرس، هسته اصلی بسیاری از بیماری هاست و اصلاح سبک زندگی سبب تضمین سلامتی افراد می شود.

محمد حسین مصدق، معاون غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد در گفت و گو با خبرنگار گروه استان های باشگاه خبرنگاران جوان از یزد ، گفت: استرس، هسته اصلی بسیاری از بیماری هاست و اصلاح سبک زندگی و تغییر رفتارهای نادرست، سلامتی افراد را تضمین می کند.

مصدق به تاثیر استرس بر زندگی افراد اشاره کرد و افزود: دیابت، سرطان، افسردگی، اضافه وزن، چاقی بیماری های قلبی و عروقی و غیره از جمله بیماری هایی است که ارتباط مستقیمی با استرس دارد.

او با بیان اینکه بیماری ها خداساز نیستند، ادامه داد:

کلید بسیاری از بیماری ها در اصلاح الگوی تغذیه ای، تحرک و فعالیت بدنی مناسب، تغییر رفتارهای نامناسب و کاهش استرس است.

معاون غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد با بیان اینکه ظاهربینی، ما را کور کرده است، تصریح کرد: از زمانی که اولویت اول انتخاب مواد و محصولات غذایی، دیدن خصوصیات ظاهری و نه عطر و بوی شده است، بر سرمان کلاه رفته است و مشکلات زیادی سلامت ما را تحت الشعاع قرار داده است.

مصدق ادامه داد: به عنوان مثال معیار انتخاب برنج در قدیم عطر و رایحه ی برنج و یا ملاک انتخاب چای مزه آن بود در حالیکه امروز برای انتخاب برنج و چای، به ترتیب قد و رنگ در اولویت قرار می گیرد و این موضوع نشان دهندی نگاه تجمل گرایانه افراد به مواد غذایی است.

کم خونی ناشی از فقر آهن ، گرسنگی پنهان

مدیر گروه تغذیه مرکز بهداشت استان یزد گفت: استفاده از منابع غذایی حاوی آهن اصلی‌ترین نکات برای پیشگیری فقر آهن است.

یوسف نقیایی مدیر گروه تغذیه مرکز بهداشت استان یزد در گفت و گو با خبرنگار گروه استان های باشگاه خبرنگاران جوان از یزد ، با اشاره به اینکه یکی از جنبه‌های مهم سوء تغذیه ریزمغذی‌ها است، گفت: کمبود بعضی از این ریز مغذی‌ها بسیار شایع است که کم خونی فقر آهن را ایجاد می کند.

او افزود: این نوع کم خونی در جهان شیوع بالایی دارد و در ایران از کمبودهای تغذیه‌ای محسوب می‌شود و ارتباط مستقیمی با سبک تغذیه سالم دارد.

نقیایی ادامه داد: اصلی‌ترین نکاتی که برای پیشگیری و بروز کم خونی فقر آهن باید در نظر بگیریم استفاده از منابع غذایی حاوی آهن است بسیاری از مواد غذایی هستند که آهن قابل توجهی دارند و با مصرف آن‌ها می‌توانیم جلوی کمبود آهن در بدن را بگیریم.

او گفت: علاوه بر گوشت قرمز سایرگوشت‌ها هم آهن قابل توجهی دارند و نیازی نیست که برای دریافت آهن از گوشت قرمز استفاده کنیم و کافی است که در وعده‌های روزانه غذایی گروه گوشت‌ها را درغذای خودداشته باشیم.

مدیرگروه تغذیه مرکز بهداشت استان یزد افزود: مقدارمصرف گوشت نباید خیلی بالا باشد بلکه با استفاده از یک تا نهایت دو واحد از گوشت قسمت قابل توجهی از آهن بدن تامین می‌شود.

نقیایی ادامه داد: دو تا سه قسمت درشت گوشت یک واحد تلقی می‌شود علاوه برآن سایر غذاها هم منبع خوبی از آهن محسوب می‌شوند یکی از آن‌ها گروه حبوبات است که عدس در حبوبات بیشترین مقدار آهن را دارد و با مصرف منظم آن می‌توان مقدار قابل توجهی از آهن مورد نیاز بدن را تامین کرد.

او ادامه داد: سایر موادغذایی که داری آهن هستند شامل مغزها و آجیل می‌شوند که شاید مصرف منظم آن برای همه مردم امکان پذیر نباشد، اما نکاتی که در مورد جذب آهن مطرح می‌شود مهم تراز دریافت آن است و باید دوبخش کلی را در نظربگیریم بعضی از مواد غذایی وجود دارند که افزایش دهنده جذب آهن هستند بنابراین می‌توانند در کنار غذاها استفاده شوند و جذب آهن را افزایش دهند.

مصرف غذاهای ترش مزه جذب آهن را افزایش می‌دهد؟

یوسف نقیایی بیان کرد: مصرف غذاهای ترش مزه که حاوی اسیدهای خوراکی هستند جذب آهن را افزایش می‌دهد افزودن مقداری آب نارنج یا لیمو به غذاها می‌تواند سبب افزایش جذب آهن در غذا شود.

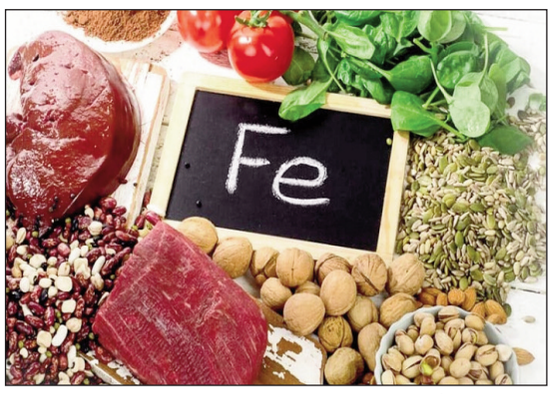
مدیر گروه تغذیه مرکز بهداشت استان یزد با اشاره به کاهش دهنده‌های جذب آهن، گفت: نقطه مقابل مواد غذایی هستند که باعث کاهش جذب آهن می‌شوند و ضروری است که در کنار و عده‌های غذایی از این مواد غذایی استفاده نکنیم که مصرف زیاد چای و قهوه و کاکایو در کنار و یا قبل و بعداز غذا می‌توانند مانع جذب آهن شوند بنابراین لازم است که فاصله کافی را برای مصرف این مواد غذایی نسبت به وعده‌های غذایی داشته باشیم که ۱ ساعت قبل و بعد از غذا مصرفشان مشکلی ایجاد نمی کند.

او اضافه کرد: مواد غذایی مانند نان اگر کیفیت لازم رانداشته باشند می‌توانند جذب آهن را مختل کنند که نان‌هایی که خوب تخمیر نشده باشند می‌توانند باعث کاهش جذب آهن شوند .

نقش سبزیجات در تامین آهن بدن

نقیایی گفت: برخی از سبزیجات هم حاوی منابع آهن هستند از جمله اسفناج و جعفری که آهن خوبی دارند، اما باید در نظر داشته باشیم که میزان جذب آهن در این گونه مواد غذایی خیلی بالا نیست، اما برای افرادی که کمبود آهن دارند توصیه می‌شود این گونه سبزیجات را در رژیم غذایی روزانه خود قراردهند.

او با اشاره به اهمیت سایر کم خونی‌ها گفت: سایر کم خونی‌ها مثل کم خونی‌های ناشی از کمبود ویتامین‌های گروه B که یک دسته از کم خونی‌ها هستند و انواع ویتامین‌ها را شامل می‌شوند که مهم‌ترین آن‌ها ویتامین B۶ و B۱۲ است که کمبودشان کم خونی ایجاد می کند این گونه ویتامین‌ها در غلات و منابع حیوانی وجود دارد و این منابع حیوانی می‌تواند شامل تخم مرغ،



انواع گوشت‌ها و شیر ولبنیات باشد.

او گفت: میوه‌ها به طور مستقیم نقشی در پیشگیری از کم خونی ندارند، اما به صورت غیر مستقیم، چون حاوی ویتامین C و اسیدهای خوراکی هستند باعث افزایش جذب آهن می‌شوند.

چه سنی بیشتر در معرض خطرکم خونی قرار دارند؟

نقیایی گفت: اقداماتی که برای کنترل و پیشگیری کم خونی فقر آهن در یزد انجام می‌دهیم مهم‌ترین آن‌ها برنامه مکمل یاری آهن برای گروه‌های سنی در معرض خطر است که یکی از این گروه‌های سنی کودکان زیر ۲ سال هستند که به صورت قطره آهن و یا شربت آهن از ابتدای ماه ۷ به بعد مکمل‌ها را درمراکز بهداشتی درمانی دریافت می کنند .

مدیر گروه تغذیه مرکز بهداشت استان یزد بیان کرد: مادران باردار باید در اواخر ماه ۴ بارداری و تا انتهای بارداری و ۳ ماه پس از زایمان مکمل آهن را دریافت کنند و گروه سنی بعدی دختران نوجوان هستند که بیشتر در معرض خطر هستند که به صورت مکمل یاری و دادن قرص آهن دوز پیشگیری برای آن‌ها در نظر گرفته شده است.

او گفت: قرص آهن علاوه بر اینکه روند تغذیه‌ای خوبی برای خود ایجاد می کنند مکمل‌های آهن را به عنوان دوز پیشگیری به این صورت که هفته‌ای ۱ عدد قرص آهن به مدت ۱۶ هفته مصرف کنند که حدود ۶ ماه تا ۱ سال می‌تواند آهن بدن را تامین کند، چون آهن حالت ذخیره‌ای دارد و در کبد ذخیره می‌شود .

زنان باردار مصرف این مکمل را فراموش نکنند

تحقیقات جدید نشان می‌دهد زنانی که در دوران بارداری از مکمل‌های ویتامین D استفاده می‌کنند ممکن است فرزندشان استخوان‌های قوی‌تری داشته باشند.به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسن نت، مطالعه محققان دانشگاه ساوتهمپتون بریتانیا نشان می‌دهد کودکانی که مادرانشان در دوران بارداری مکمل‌های ویتامین D مصرف می‌کردند در سن ۷ سالگی استخوان‌های قوی‌تر و متراکم‌تری نسبت به بچه‌های زنانی داشتند که این مکمل‌ها را مصرف نمی‌کردند.دکتر «ربکا مون»، سرپرست تیم تحقیق، گفت: «این یک شروع اولیه برای سلامت استخوان است که ممکن است تا آخر عمر باقی بماند.»مون گفت: «این اقدام استخوان‌های کودکان را تقویت می‌کند و خطر ابتلاء به بیماری‌هایی مانند پوکی استخوان و شکستگی‌ها را در سنین بالاتر کاهش می‌دهد.»مدتهاست که مشخص شده است که ویتامین D- که اغلب به آن "ویتامین آفتاب" گفته می‌شود، زیرا پوست انسان آن را در تماس با نور خورشید تولید می‌کند- نقش کلیدی در رشد و سلامت استخوان ایفا می‌کند.به گفته محققان، این ماده مغذی سطوح کلسیم و فسفات بدن را تنظیم می‌کند- دو ماده معدنی مورد نیاز برای استخوان‌ها، دندان‌ها و سلامت عضلات قوی.تیم تحقیق در این مطالعه، بیش از ۱۰۰۰ زن باردار را به طور تصادفی به دو گروه تقسیم کردند. نیمی از آنها ۱۰۰۰ واحد بین المللی اضافی ویتامین D در روز به شکل مکمل دریافت کردند، در حالی که نیمی دیگر یک قرص دارونما دریافت کردند.سلامت استخوان ۴۵۴ کودک حاصل از آن بارداری در سنین ۴، ۶ و ۷ سالگی مورد آزمایش قرار گرفت.محققان دریافتند در سن ۴ سالگی، کودکانی که مادرانشان مکمل‌ها را دریافت کرده بودند، تراکم استخوان قوی‌تری نسبت به کودکانی که مادرانشان دارونما دریافت کرده بودند، داشتند.این مزایا تا سن ۷ سالگی ادامه داشت.طبق تحقیقات انجام شده، به نظر می‌رسد ویتامین D اضافی در رحم باعث ایجاد تغییراتی در فعالیت ژن‌های جنین که بخشی از مسیر ویتامین D را تشکیل می‌دهند می‌شود.

احتمالاً مزایای دیگری برای مکمل ویتامین D در بارداری نیز وجود دارد. تحقیقات قبلی توسط این گروه نشان داد که ممکن است احتمال ابتلاء به اگزما در کودکان را کاهش دهد و حتی خطر نیاز به سزارین را در زنان کاهش دهد.

هشدار درباره تبعات کبدی و کلیوی مصرف مکمل‌های ورزشی غیرمجاز

مدیر کل فراورده‌های طبیعی، سنتی و مکمل سازمان غذا و دارو هشدار داد: سوءمصرف مکمل‌های ورزشی غیرمجاز سلامت جوانان را تهدید می‌کند.به گزارش ایسنا؛دکتر علیرضا رستمی هشدار داد که مصرف ناآگاهانه و خودسرانه مکمل‌های ورزشی و انرژی‌زای غیرمجاز می‌تواند سلامت ورزشکاران و به‌ویژه نسل جوان را به خطر اندازد.

وی تاکید کرد: بسیاری از افراد به دلیل ناآگاهی از ترکیبات و عوارض مکمل‌های غیرمجاز، به مصرف بی‌رویه آنها روی می‌آورند. این مسئله علاوه بر ایجاد مشکلات گوارشی مانند تهوع، استفراغ و دل‌درد، ممکن است به آسیب‌های جدی‌تری نظیر اختلالات کبدی و کلیوی منجر شود.

او گفت: مصرف هرگونه مکمل باید تحت نظارت داروساز مسئول فنی داروخانه باشد و محصولات مورد استفاده حتماً دارای مجوزهای قانونی از وزارت بهداشت باشند.رستمی از ورزشکاران خواست قبل از مصرف مکمل‌ها به این موضوع توجه کنند که آیا محصول موردنظر مجاز است یا خیر.او هشدار داد که برخی مکمل‌های غیرمجاز، به‌ویژه حاوی استروئیدها، می‌توانند با عوارضی مانند فشار خون بالا، نوسانات خلق‌وخو، نازایی و آسیب‌های جدی کبدی همراه باشند.

بنابر اعلام سازمان غذا و دارو، وی افزود: با وجود تلاش‌های نهادهای نظارتی برای مقابله با توزیع مکمل‌های غیرمجاز، برخی افراد همچنان به‌صورت غیرقانونی اقدام به واردات و عرضه این محصولات می‌کنند.

رستمی در پایان از ورزشکاران خواست که پیش از مصرف هرگونه مکمل، با متخصصان تغذیه و داروسازان مشورت کنند تا با انتخاب آگاهانه از سلامت خود محافظت کرده و از بروز عوارض جدی پیشگیری کنند.

یک دلیل عجیب نفخ کردن که باورتان نمی‌شود

محققان دریافتند رژیم غذایی DASH با میزان فیبر زیاد در مقایسه با رژیم غذایی کنترل کم فیبر، موجب افزایش نفخ شد.

به گزارش گروه وبگردی باشگاه خبرنگاران جوان، یافته‌ها نشان می‌دهد رژیم غذایی حاوی نمک زیاد موجب بروز نفخ در افراد می‌شود.

محققان با بررسی مجدد مطالعه دو دهه اخیر موسوم به mSodiu-DASH، دریافتند مصرف میزان زیاد سدیم موجب افزایش نفخ در بین شرکت کنندگان شده بود.

محققان همچنین دریافتند رژیم غذایی DASH با میزان فیبر زیاد در مقایسه با رژیم غذایی کنترل کم فیبر، موجب افزایش نفخ شد.

«نوئل مولر»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «نتایج ما نشان می‌دهد می‌توان میزان نفخ را بدون کاهش میزان مصرف فیبر سالم، و از طریق کاهش مصرف سدیم، کاهش داد.»

به گفته محققان، این اولین مطالعه است که به بررسی سدیم به عنوان یک عامل نفاخ در رژیم غذایی پرداخته است.

گفتنی است رژیم غذایی DASH یک رژیم غذایی پرفیبر است که دارای میزان نسبتاً کم چربی و میزان بالا میوه، مغزیجات آجیلی و سبزیجات است.محققان دریافتند رژیم غذایی DASH پرفیبر احتمال نفخ را تا ۴۱ درصد افزایش می‌دهد.منبع: مهر

مصرف غلط و بی‌رویه آنتی‌بیوتیک‌ها، عامل اصلی مقاومت میکروبی

هفته جهانی آگاه سازی مقاومت میکروبی و مصرف بهینه آنتی بیوتیک ها،با هدف آگاهی رسانی در مورد پرهیز از مصرف خودسرانه آنتی بیوتیک ها، برگزار می‌شود.

پیام‌های آموزشی به مناسبت هفته جهانی آگاه سازی مقاومت میکروبی و مصرف بهینه آنتی بیوتیک‌ها به شرح زیر است:

۱. برای حفظ داروهای ضد میکروبی باید همگام و متحد شویم.۲. استفاده صحیح و بجا از آنتی بیوتیک‌ها یک مسئولیت همگانی است. همه در این مسئولیت سهیم هستیم.

۳. آنتی بیوتیک‌های باقیمانده در منزل را در اختیار سایر اعضای خانواده قرار ندهید.

۴. آنتی بیوتیک‌ها قادر به درمان سرماخوردگی، سردرد یا آنفلوانزا نیستند.

۵. با شستشوی منظم دست‌ها با آب و صابون، می‌توانید از گسترش عفونت‌ها، باکتری‌ها، ویروس‌ها، قارچ‌ها و انگل‌های مقاوم در برابر داروها پیشگیری کنید. ۶. تا ۳۰ سال آینده مقاومت میکروبی مسئول نزدیک به ۱۰ میلیون مورد مرگ سالیانه خواهد بود.

۷. در مصرف آنتی بیوتیک‌ها احتیاط کنید! بگذارید آنتی بیوتیک‌ها همچنان اثر بخش باشند.

۸. گسترش میکروب‌های مقاوم به دارو، درمان بیماری‌های عفونی را در آینده با مشکل جدی روبرو خواهد کرد.

۹. مصرف غلط و یا بیش از حد آنتی بیوتیک‌ها دو عامل اصلی مقاومت میکروبی هستند.

۱۰. از مصرف خودسرانه آنتی بیوتیک‌ها جدا خودداری کنید.

۱۱. تنها در صورتی آنتی بیوتیک مصرف کنید که پزشک برای شما تجویز کرده باشد.

۱۲. دوره درمان با آنتی بیوتیک را مطابق تجویز پزشک کامل کنید.

۱۳. با اقدام و پیشگیری مناسب امروز از آینده خود محافظت کنید.

چند خاصیت فوق العاده استفاده از رازیانه

برای سلامت و رشد بدن از رازیانه استفاده کنید.

به گزارش گروه وبگردی باشگاه خبرنگاران جوان، رازیانه گیاهی است معطر، علفی و دوساله که ارتفاع آن تا ۲ متر می‌رسد ساقه آن دارای شیارهای هم ردیف و موازی می‌باشد برگ‌های آن نازک و نخی مانند شوید است گل‌های رازیانه زرد و بصورت خوشه در انتهای ساقه ظاهر می‌شود و به دو صورت وحشی و زراعی در ایران دیده می‌شود.

رازیانه یک گیاه دارویی است که طبع گرم و خشکی دارد. در طب سنتی ایران، از آن به گیاه ضدبلغم و صفرا یاد می‌شود. چون گیاه بسیار گرمی است. اگر بخواهید از خاصیت مسهل بودن آن بهره‌مند شوید، باید آن را با ماده‌ای مصرف کنید که حرارت گیاه را کم کند و بهترین گزینه ما برای همراهی با آن سکنجبین و عسل است.

قسمت‌های مورد استفاده این گیاه عبارتند از: بذر، برگ و ریشه. مقدار مصرف روزانه رازیانه، به طور متوسط حداکثر ۵ گرم یا یک تا سه استکان عرق آن توصیه می‌شود و برای اینکه نتیجه درمان مشخص شود و گیاه خواص درمانی خود را به جای بگذارد، حداکثر ۴۰ روز زمان نیاز دارد.

خواص رازیانه برای خانم‌ها

رازیانه خواص هورمونی دارد و برای بیش از ۹۰ درصد از خانم‌ها تجویز می‌شود. به این شکل که در ترکیب آن، استروژن (هورمون زنانه) بالایی یافت می‌شود. به همین دلیل باعث افزایش شیر شده و بهترین درمان برای قطع قاعدگی است.

رازیانه ضد چاقی است، التهاب‌های واژن و علائم یائسگی مثل گرگرفتگی را برطرف می‌کند. علاوه بر این اگر با گل گاوزبان صرف شود، قاعده‌آور است، یعنی قطع قاعدگی را متوقف می‌کند.

رازیانه دارای خواص ضد پیری است

رازیانه خواص فوق العاده‌ای برای پوست دارد. تمام اجزای این گیاه، اعم از دانه، ساقه و برگ، منبع ویتامین B و C هستند که سبب سنتز کلاژن و حفظ جوانی می‌شوند. بسیاری از کشورهای از این گیاه معطر در ساخت لوازم آرایشی و بهداشتی طبیعی استفاده می‌کنند.

عرق رازیانه باعث طراوت پوست و رفع چروک پوست و صورت زنان میشود. عرق رازیانه یک داروی همیشه ضروری در درمان بیماری‌های سرد زنان است.

رازیانه برای رفع موهای زائد

رازیانه به شکل ضماد برای از بین بردن موهای زائد بسیار مناسب است. برای این کار، بذر رازیانه را پودر کنید و سپس آن را با یک نوع روغن (مثل روغن زیتون یا روغن بادام) مخلوط کنید و به صورت ماسک روی صورت خود بگذارید. این ماسک باعث روشن شدن و شفاف شدن پوست می‌شود.

رازیانه برای تقویت دید

یکی از معجزه‌آساترین خواص رازیانه (که در گیاهان دیگر کمتر به چشم می‌خورد) تقویت دید است. مصرف رازیانه در غذا از چشم در برابر التهاب، اختلالات مربوط به سن و پیری چشم محافظت می‌کند. رازیانه همچنین برای درمان التهاب پلک‌ها و درمان شب کوری بسیار مفید است.

رازیانه را چگونه بخوریم؟

رازیانه برای پیشگیری از پوکی استخوان

رازیانه حاوی آهن، فسفر، کلسیم، منیزیم، منگنز، روی و ویتامین K است و به حفظ استخوان‌ها کمک می‌کند.

خواص ضد سرطانی گیاه رازیانه

رازیانه دارای یک ماده ضد التهابی به نام آنتول است که خواص ضد سرطانی فوق العاده‌ای دارد و به ویژه در پیشگیری از سرطان سینه موثر است.

رازیانه سبب کاهش مولکول kappa B-NF می‌شود. این مولکول یک تحریک کننده التهابی و تغییر دهنده ژن است.فیبر موجود در رازیانه از سرطان روده بزرگ پیشگیری می‌کند.

دیگر خواص رازیانه

۱) رازیانه اثر زیاد کننده‌ی شیر را در زنان شیرده دارد و بدین منظور می‌توان از دم کرده‌ی رازیانه استفاده کرد.

۲) اشتها آور و مقوی است.

۳) نفخ و گاز معده را از بین می‌برد.

۴) قاعده آور است.

۵) استفاده موضعی آب برگ‌های رازیانه، ناراحتی و خستگی مفرط چشم را از بین می‌برد. این گیاه که ادرارآور است، با تکرر ادرار سموم بدن را دفع می‌کند.

۶) جوشانده ریشه رازیانه ملین و مسهل است.

۷) روغن تخم رازیانه کرم روده را از بین میبرد.

۸) حالت تهوع را برطرف می‌کند.

۹) برای برطرف کردن آسم، سرفه و تنگی نفس از دم کرده تخم رازیانه به مقدار سه فنجان در روز استفاده کنید.۱۰) برای رفع اسهال رازیانه را با زیره سبز به نسبت مساوی دم کرده و نوش جان کنید.

۱۱) رازیانه بعلت داشتن هورمون زنانه رشد دختران را جلو می‌اندازد.۱۲) رازیانه مغز را فعال می‌کند.

۱۳) ریشه رازیانه دارای کومارین Coumarin می‌باشد. چون این ماده رقیق کننده خون است بنابراین آن‌هایی که مبتلا به تصلب شرائین یا انسداد رگ‌ها هستند می‌توانند از جوشانده ریشه رازیانه استفاده کنند.

۱۴) دردهای مفاصل را برطرف می‌کند.