

## سرد مزاج ها در فصل سرما چه غذاهایی مصرف کنند؟

متخصص طب سنتی درخصوص تغذیه در فصل پاییز توضیحاتی ارائه داد.
مریم مقیمی متخصص طب سنتی در گفت وگو با خبرنگار مهر راجع به پایدها و نباتیدهای مواد غذایی در فصول سرد گفت: به طور کلی تغذیه در فصول سرد اختلاط و مواد زائد در بدن تجمع پیدا می کنند و دفع آن برای افراد سخت می شود. توصیه می کنیم برای دفع بهتر، افراد صبح ناشتا حتماً یک استکان آب جوش مصرف کنند. وی ادامه داد: افرادی که در فصول سرد از آب جوش استفاده می کنند کمتر دچار یبوست می شوند. آب جوش برای دفع اختلاط و مواد در بدن کمک کننده است به



# خواص جالب کاهو و سکنجبین

یک متخصص طب سنتی گفت: مصرف کاهو و سکنجبین با یکدیگر می تواند بی خوابی را درمان کند و دردهای مبهم بدن را کاهش دهد.
به گزارش گروه وبگردی باشگاه خبرنگاران جوان، دکتر قدیر محمدی، درباره مصرف کاهو و سکنجبین و تاثیر آن بر بدن گفت: در طب سنتی مزاج کاهو سرد و تر است و سکنجبین مزاج گرم و خشک دارد به این دلیل که سکنجبین از ترکیب سرکه و عسل درست می شود که به اندازه معین جوشانده شده و اثرات گرم و خشکی را بر جای می گذارد، درواقع اثرات گرم و خشک سکنجبین با اثرات سرد و تر کاهو تا حدودی یکدیگر را خنثی می کنند.
وی در ادامه افزود: با توجه به اینکه کاهو خواب آور، مسکن و ضد درد است می تواند به همراه سکنجبین مصرف شود و عارضه‌ای نیز به همراه نداشته باشد.

**تاثیر مصرف کاهو در افراد دارای مزاج بلغمی**

محمدی، تصریح کرد: اگر کاهو را به تنهایی بدون سکنجبین مصرف کنیم ممکن است رطوبت، تری و سردی آن تاثیر نامطلوبی بر روی افرادی که سن بالا دارند یا دارای مزاج بلغمی

هستند بر جای بگذارد، اما اگر به همراه سکنجبین مصرف شود این عوارض را به همراه نخواهد داشت.

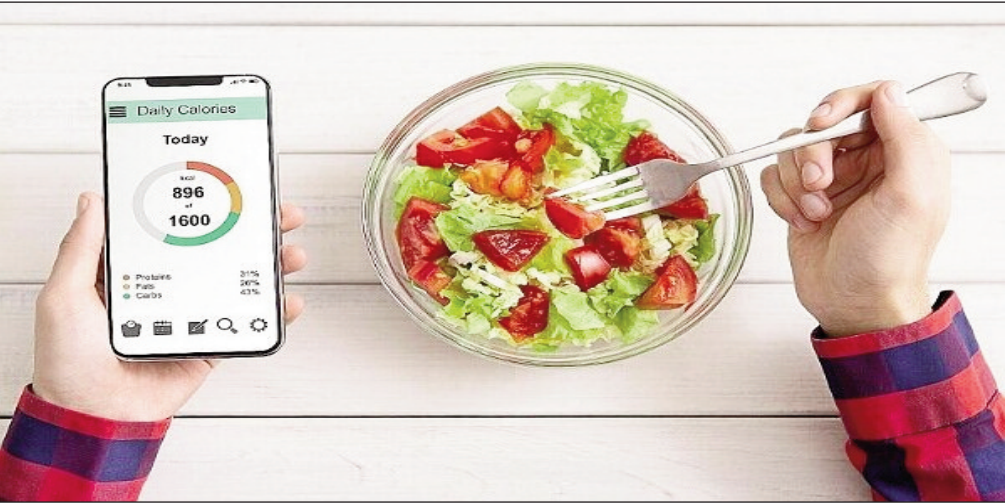
وی با اشاره به اینکه کاهو جزء مواد غذایی است که خاصیت دارویی دارد، گفت: معمولاً اثرات سوء کاهو را سکنجبین از بین می برد و از گذشته نیز در رژیم غذایی ایرانیان این دو به همراه



یکدیگر مصرف شده است.
این متخصص طب سنتی ادامه داد: سکنجبین نفوذ مواد را در بدن بیشتر می کند، باز کننده عروق بدن و مجاری است و خون بدن را تمیز می کند، از این جهت مصرف سکنجبین به تنهایی و یا با کاهو می تواند اثرات خوبی را بر بدن برجای بگذارد و به دلیل گرم و خشک بودن سکنجبین عوارض آن نیز با کاهو دفع می شود، در نتیجه این دو ماده عوارض یکدیگر را خنثی می کنند، اما اثرات مثبت یکدیگر را خنثی نمی کنند.

محمدی، با بیان اینکه مصرف کاهو و سکنجبین با یکدیگر می تواند بیخوابی را درمان کند و دردهای مبهم بدن را کاهش دهد، خاطرنشان کرد: سکنجبین با شکر نیز درست می شود، اما درست کردن آن با عسل بهتر است؛ مصرف کاهو و سکنجبین با هم برای بدن ضرری ندارد، اما همچنان که زیاده روی آب زیاد می تواند برای بدن مضر باشد مصرف زیاد این ماده غذایی نیز می تواند آسیب رسان باشد.

## رژیم های غذایی آنلاین قابل اعتماد هستند؟



به گفته وی، برای داشتن رژیم غذایی مناسب، نیاز به اطلاعات بیشتری مانند، سطح فعالیت بدنی، هدف های فردی، سلامتی و مشکلات پزشکی، ترکیب بدن مثل نسبت عضله به چربی در بدن داریم که می تواند با اندازه گیری درصد چربی بدن یا تست های پیشرفته تر مشخص شود و ممکن است تأثیر زیادی در نیازهای غذایی شما داشته باشد. به همین خاطر صرفاً وارد کردن وزن و قد برای دریافت یک رژیم غذایی کافی نیست و باید اطلاعات جامع تری از فرد دریافت شود.

**تضمین ایمنی در رژیم های غذایی آنلاین با پرسش های درباره سوابق بیماری افراد**

صفوی در پاسخ به این سوال که در برخی سایت ها قبل از اینکه برنامه غذایی به فرد بدهد آیا سوالاتی راجع به اینکه بیماری خاصی دارند یا خیر پرسیده می شود، مطرح کرد: بله، برخی از سایت های که رژیم های غذایی آنلاین ارائه می دهند، از کاربران می خواهند که اطلاعاتی درباره وضعیت سلامت خود مانند بیماری های خاص، حساسیت ها، یا مشکلات پزشکی موجود ارائه دهند.

این متخصص تغذیه تصریح کرد: این اطلاعات به سایت کمک می کند تا رژیم های غذایی متناسب با نیازهای خاص هر فرد را پیشنهاد دهد. به عنوان مثال، اگر فردی دیابت، فشار خون بالا، مشکلات گوارشی، یا آلرژی های غذایی داشته باشد، رژیم غذایی باید طوری تنظیم شود که به این شرایط توجه کند. وی گفت: این کار به طور معمول برای اطمینان از ایمنی و مناسب بودن رژیم غذایی برای فرد است. در نتیجه، این سوالات

## با این خوراکی ها از بوجود آمدن آکنه پیشگیری کنید

علاوه بر زینک (روی)، حاوی ویتامین های C، A و E است.
فندق برزیلی هم حاوی آنتی اکسیدانی موسوم به سلنیوم است که از طریق کاهش التهاب به بهبود آکنه کمک می کند.
مطالعات نشان می دهد افراد مبتلا به آکنه دارای میزان سلنیوم به میزان پایین تری هستند.

**میوه**

سیب، گیلان، موز و تمشک سرشار از ویتامین های بوده که دارای خواص محافظت از پوست هستند. انگور قرمز هم می تواند همراه با دانه ها مصرف شود. به گفته محققان، میوه و دانه ها حاوی مواد شیمیایی و آنتی اکسیدان های طبیعی قدرتمندی هستند که مشکلات التهابی پوست نظیر اگزما و پسوریازیس را تسکین می دهد.

آووکادو هم نه تنها سرشار از ویتامین E است بلکه حاوی فیبر و روغن مونوئشیاع نشده است که می تواند به تثبیت میزان قند خون و هورمون ها کمک کند. استفاده از میوه های تازه به عنوان ماسک صورت نیز می تواند برای شادابی و رطوبت رسانی پوست مفید باشند.

**سبزیجات**

اکثر سبزیجات برگ دار و سبز برای پوست مفیدند. اسفناج، کاهو، کلم پیچ، کلم بروکلی سرشار از ویتامین ها،

خصوص برای افرادی که سابقه یبوست و بواسیر دارند، بهترین درمان است.

متخصص طب سنتی همچنین افزود: مزاج پاییز و زمستان سرد و خشک است. افراد سعی کنند از غذاهایی با مزاج سرد و خشک استفاده نکنند. خوردن غذاهای شور و تند آب بخ برای تمامی افراد منع شده و برای کمک به گوارش و سیستم ایمنی بدنشان بهتر است بیشتر از شلغم و ترب که از صیفی جات هستند به صورت پخته و در سوپ و آش استفاده شود.

مقیمی اذعان کرد: در خصوص مصرف میوه ها، مصرف میوه هایی مانند نارنگی، کیوی که مزاج آن ها سرد است برای افرادی که مشکلات گوارشی ندارند منعی ندارد اما افرادی که مشکلات گوارشی و دچار معده درد، نفخ هستند نباید از این میوه ها استفاده کنند؛ اگر هم خواستند استفاده کنند حتماً با مصلح آن (عسل، زنجبیل) و در مقدار بسیار کم مصرف کنند.

یکدیگر مصرف شده است.

این متخصص طب سنتی ادامه داد: سکنجبین نفوذ مواد را در بدن بیشتر می کند، باز کننده عروق بدن و مجاری است و خون بدن را تمیز می کند، از این جهت مصرف سکنجبین به تنهایی و یا با کاهو می تواند اثرات خوبی را بر بدن برجای بگذارد و به دلیل گرم و خشک بودن سکنجبین عوارض آن نیز با کاهو دفع می شود، در نتیجه این دو ماده عوارض یکدیگر را خنثی می کنند، اما اثرات مثبت یکدیگر را خنثی نمی کنند.

محمدی، با بیان اینکه مصرف کاهو و سکنجبین با یکدیگر می تواند بیخوابی را درمان کند و دردهای مبهم بدن را کاهش دهد، خاطرنشان کرد: سکنجبین با شکر نیز درست می شود، اما درست کردن آن با عسل بهتر است؛ مصرف کاهو و سکنجبین با هم برای بدن ضرری ندارد، اما همچنان که زیاده روی آب زیاد می تواند برای بدن مضر باشد مصرف زیاد این ماده غذایی نیز می تواند آسیب رسان باشد.

### خواص سیوس گندم در سلامتی و کاهش وزن



پودر سیوس گندم مهمترین و قویترین فیبر مکانیکی است.

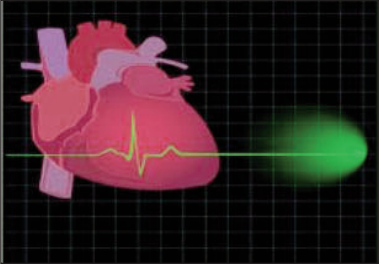
به گزارش گروه استان های باشگاه خبرنگاران جوان از آبادان؛ پودر سیوس گندم به دلیل اینکه دافع قاطع یبوست است به طلای گیاهی معروف شده و کوچکترین عارضه جانبی نیز ندارد.

با خوردن پودر سیوس گندم فشار خون،اسید اوریک، کلسترول و تری گلیسرید کاهش می یابد و از ناراحی های عصبی جلوگیری می شود.

کسانی که قصد کاهش وزن سالم را دارند می توانند با مصرف پودر سیوس گندم در برنامه غذایی به هدف خود برسند.

مصرف پودر سیوس گندم درمانگر پولیب هایی می شود که در کولن یا روده فراخ ایجاد می شود و از آن مهمتر ورم معده و ورم روده را درمان می کند. مصرف مداوم پودر سیوس گندم باعث می شود فرد علیه یبوست در دوران های بعدی زندگی به خصوص در دوران های بزرگسالی ایمنی نسبی پیدا کند.از مزایای سیوس گندم این است که کاری ندارد .

### درباره اسپاسم عضله سینه چه می دانید؟



هر گونه درد یا گرفتگی در ناحیه قفسه سینه از علائم شایع سکنه قلبی است.

دکتر جواد غفار پسند متخصص قلب و عروق در گفتگو با خبرنگار بهداشت و درمان باشگاه خبرنگاران گفت: هر گونه درد یا گرفتگی در ناحیه قفسه سینه از علائم شایع سکنه قلبی است. وی تأکید کرد: هر زمان فردی دردی را در ناحیه سینه حس کرد بلافاصله یک قرص اسپرین بجود و بلافاصله اورژانس را خبر کند.

غفارپسند خاطر نشان کرد: زمان بروز سکنه قلبی عموماً از ۱۲ نیمه شب تا ۸ صبح است و هر گونه درد سینه در این بازه زمانی را می توان یک خطر قلبی تلقی کرد.

وی در پایان تأکید کرد: در فصل زمستان به علت افت شدید دما خطر اسپاسم عضلانی افزایش می یابد و در نتیجه خطر سکنه قلبی نیز بالا می رود.

### اگر می خواهید پدر شوید این غذاها را فراموش نکنید



رژیم غذایی در کنار عوامل دیگر می تواند باعث افزایش و یا کاهش قدرت باروری در مردان شود و باید آقایان به رژیم غذایی خود توجه ویژه ای کنند. به گزارش باشگاه خبرنگاران، کارشناسان به مردان توصیه می کنند برای افزایش توان باروری رژیم غذایی مخصوصی را رعایت کنند.

گفتنی است، بر اساس جدیدترین پژوهش ها مواد غذایی مانند گردو، انار، شکلات تیره و گوجه فرنگی می تواند سبب افزایش کیفیت و قدرت باروری در مردان شود.

بررسی ها نشان می دهد، شکلات تیره به دلیل وجود اسید آمینه و آرزین، گوجه فرنگی به خاطر لیکوپن که نوعی آنتی اکسیدان است و روغن زیتون به خاطر کمک به جذب آنتی اکسیدان های محلول در چربی در بدن برای افزایش قدرت باروری به مردان توصیه می شود.

دانه کدو تنبل به دلیل وجود روی در ترکیب خود می تواند سبب افزایش ترشح هورمون تستوسترون و افزایش درصد موفقیت باروی شود.

نوشیدن آب انار نیز می تواند سبب افزایش قدرت باروری در مردان و نیز زنان شود. در عین حال پزشکان هشدار می دهند نوشیدن مواد غذایی مانند نوشابه های انرژی زا که حاوی ماده شیمیایی اسپارتام هستند می توانند سبب کاهش شدید قدرت باروری درمردان شوند. خوردن نوشیدنی های حاوی کافئین نیز می تواند شانس باروری را کاهش دهد.