

## دشمن فراموشی را بشناسید

پزشکان به افراد توصیه می کنند تا حتما در رژیم غذایی خود از گیاه کرفس به انواع شیوه ها استفاده کنند.به گزارش باشگاه خبرنگاران؛ گیاه کرفس دارای خواص بسیار زیادی است و اثرات مطلوبی بر سلامت روح و جسم انسان می گذارد. گفتنی است: از جمله مهمترین خواص کرفس در درمان بیماری های مجاری ادراری و مشکلات مثانه است.گیاه کرفس سبب تقویت حافظه و جلوگیری از پیری و زوال سلول های مغز می شود همچنین به دلیل دارا بودن مقدار فراوانی از ویتامین C، برای سلامت دهان و دندان بکار می رود.

گیاهانی مانند کرفس که آب میان بافتی فراوان دارند برای رفع تشنگی بسیار مفید هستند و به ویژه در افرادی که در اثر مصرف کم آب دچار بیوست شده‌اند می تواند یک درمان کمکی خوب باشد.گفتنی است کرفس را میتوان به انواع روش ها مصرف کرد هم به صورت خام و هم پخته شده در انواع خورشت‌ها، البته مصرف آن به صورت جوشانده نیز در درمان برخی بیماری ها کاربرد دارد.

### میزان پروتئین موجود در

#### تخم مرغ چقدر است؟



تخم مرغ یکی از بهترین غذاهای پروتئینی محسوب می‌شود، هرچند میزان پروتئین آن بسته به اندازه و اینکه شامل سفیده و زرده باشد یا نه، متفاوت است.

به گزارش ایسنا، شکی نیست که تخم مرغ منبعی عالی از چندین ویتامین و مواد معدنی مهم است. همچنین، تخم مرغ یکی از بهترین غذاهای پروتئینی موجود محسوب می‌شود، هرچند میزان پروتئین آن بسته به اندازه و اینکه شامل سفیده و زرده باشد یا نه، متفاوت است. تخم مرغ با فواید متعددی برای سلامتی مرتبط است که بسیاری از آن‌ها به محتوای پروتئین چشمگیر آن مربوط می‌شود. با این حال، غذاهای دیگری نیز وجود دارند که می‌توانند در هر وعده به همان میزان و حتی بیشتر پروتئین فراهم کنند.

پروتئین برای جنبه‌های مختلفی از سلامت، از جمله ترمیم بافت، رشد عضلات، عملکرد سیستم ایمنی و موارد دیگر اهمیت دارد. اما چقدر پروتئین در یک تخم مرغ وجود دارد؟ مقدار مشخص می‌تولند بر اساس چندین عامل مختلف از جمله اندازه تخم مرغ متفاوت باشد، اما هر تخم مرغ معمولاً بین پنج تا هشت گرم پروتئین دارد. میزان پروتئین در تخم مرغ کوچک و متوسط به ترتیب ۴۸ و ۵۵ گرم است. همچنین میزان پروتئین در تخم مرغ بزرگ و خیلی بزرگ نیز به ترتیب ۶۰۳ و ۷ گرم است.

تخم مرغ از دو بخش تشکیل شده است؛ سفیده و زرده که هر کدام مجموعه‌ای متفاوت از مواد مغذی را ارائه می‌دهند. میزان پروتئین در سفیده تخم مرغ می‌تواند با میزان پروتئین در زرده متفاوت باشد، به همین دلیل در بحث ارزش غذایی تخم مرغ، درک این تفاوت اهمیت دارد. بیش از نیمی از محتوای پروتئین تخم مرغ در سفیده آن قرار دارد، به همین دلیل مکمل‌های پودر پروتئین تخم مرغ معمولاً از سفیده تهیه می‌شوند.

در حالی که هر سفیده تخم مرغ حاوی حدود ۳۶ گرم پروتئین است، تخم مرغ آب‌پز که شامل سفیده و زرده باشد، حدود ۶۰۳ گرم پروتئین دارد. در مقابل، یک زرده تخم مرغ بزرگ حاوی ۲۰۷ گرم پروتئین است.

اگرچه سفیده تخم مرغ پروتئین بیشتری دارد، اما اکثر مواد مغذی موجود در تخم مرغ در واقع در زرده آن یافت می‌شود. زرده تخم مرغ سرشار از چربی، سلنیوم، فسفر، ویتامین B۱۲، ویتامین A، ویتامین D، فولات و ریبوفلاوین است. البته زرده تخم مرغ دارای کلسترول بیشتری در رژیم غذایی است. در حالی که تحقیقات نشان می‌دهد که کلسترول رژیم غذایی برای اکثر بزرگسالان سالم تأثیر کمی بر سطح کلسترول خون دارد، برخی از افراد ممکن است نسبت به اثرات کلسترول رژیم غذایی حساس‌تر باشند و باید مراقب مصرف آن‌ها باشند.

بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، تخم مرغ خام و پخته شده هر دو حاوی پروتئین تقریباً یکسانی هستند. علاوه بر این، تخم مرغ خام می‌تواند شما را بیشتر در معرض مشکلاتی مانند سالمونلا قرار دهد. بنابراین معمولاً بهتر است تخم مرغ را به صورت پخته مصرف کنید.

تخم مرغ با فواید قابل توجهی برای سلامتی مرتبط است. کاهش خطر بیماری قلبی، کمک به پیشگیری از بیماری‌ها، بهبود سلامت چشم، افزایش کاهش وزن، حمایت از عملکرد کبد، حفظ سلامت مغز و حفظ سلامت پوست (بعلت وجود کلازن تخم مرغ) جزو مزایای تخم مرغ به حساب می‌آید.

با این حال، غذاهای زیادی وجود دارند که پروتئین بیشتری نسبت به تخم مرغ دارند. از جمله آب استخوان، ماهی سالمون صید شده از طبیعت، نخود، مرغ و بسیاری دیگر. تخم مرغ را می‌توان همراه با انواع دیگر غذاهای پرپروتئین به عنوان بخشی از رژیم غذایی سالم و متنوع مصرف کرد.



# عواقب خطرناک مصرف بی‌رویه دمنوش های گیاهی

### شهروندان مراقب باشند



اشتباه گرفته شوند و به عنوان ترکیبات بی‌خطر در دمنوش‌ها به کار بروند، از این رو شهروندان هرگز برای تهیه دمنوش و جوشانده‌ها از گیاهان وحشی استفاده نکنند.

به گفته این مسئول، یکی از عوارض ناخوaste داروها، جمع آوری غلط گیاهان دارویی توسط افراد ناآگاه و بی تجربه است چرا که گاهی گیاهان سمی وارد گیاهان اصلی می‌شود، برای مثال سبزی جعفری شبیه گیاهی به نام شوکران است، در حالی که جعفری یک گیاه خوراکی است و شوکران یک گیاه سمی، عدم تشخیص درست آن باعث مسمومیت می‌شود.

این کارشناس نظارت بر فرآورده‌های طبیعی با بیان اینکه نوع و نحوه مصرف گیاهان نیز بسیار مهم هستند، افزود: اینکه داروی گیاهی به صورت ضماد، مرهم، دمنوش یا در بینی چکانده شود، روش‌های مختلفی هستند که باید تحت نظر پزشک انجام شود، برای مثال گیاه بنفشه باید به صورت دمنوش مصرف شود و اگر بجوشد خواصش از بین می‌رود چرا که گل بنفشه لطیف است، اما رازیانه به خصوص ریشه‌های این گیاه بهتر است چند دقیقه بجوشد تا خاصیت دار شود.

وی یادآورشد: همچنین داروهای گیاهی که برای معده مصرف می‌شوند نیز نباید به صورت کوبیده شده مصرف شوند و باید "چریش" شوند، یعنی باید به صورت نیم کوب باشند چرا که اگر پودر شوند، خواصی برای معده ندارند و بیشتر خواص کبدی دارند. مهرآیین ادامه داد: افرادی که بیماری‌های زمینه‌ای همچون دیابت، فشار خون، تیروئید و چربی خون دارند باید تحت نظر

پزشک و با توجه به داروهایی که مصرف می‌کنند، داروهای گیاهی را دریافت کنند و این نکته هچگاه فراموش نشود که دمنوش‌ها به هیچ عنوان جایگزین دارو نیستند، برای بهبود بیمار لازم است دستورال پزشک را به درستی رعایت شود. به بیان دیگر، دارو و دمنوش گیاهی باید در جای خود و به شیوه صحیح مصرف شود. این کارشناس یادآور شد: خرید اینترنتی دمنوش‌های گیاهی و ویزیت آنلاین که امروزه طرفداران بسیاری پیدا کرده، مشکلات زیادی را نیز بوجود آورده، از این رو شهروندان برای یافتن پزشک معتمد جهت درمان بیماری خود سعی کنند حداقل اولین ویزیت خود را به صورت حضوری انجام دهند و توسط پزشکانی که در این حوزه فعالیت دارند، درمان خود را آغاز کنند و اگر به شیوه سنتی علاقه مند هستند در تابلوی مطب حتما مشخصات پزشک و عنوان تخصص طب سنتی درج شده باشد.

وی موضوع مهم دیگر را در خصوص تبلیغ دمنوش‌های لاغری عنوان کرد و گفت: تاکونوی مجوزی برای فرآورده‌های دمنوش جهت لاغری در کوتاه‌ترین زمان ممکن از جانب سازمان غذا و دارو صادر نشده است و مردم باید نسبت به مصرف اینگونه محصولات آگاه باشند.کارشناس نظارت بر فرآورده های طبیعی، سنتی و مکمل دانشگاه علوم پزشکی قزوین خاطرنشان کرد: مصرف دمنوش‌های زمستانی برای درمان سرماخوردگی و آنفولا آنزا احتما باید با نظر پزشک صورت بگیرد، وقتی هم که پزشک مربوطه دارو تجویز می‌کند بایستی از تداخلات داروهای شیمیایی و دمنوش مورد استفاده شده، مطلع باشد.

#### استراحت و تغذیه



بزرگان علم تغذیه و استراحت معتقدند که ۸ ساعت خواب شب برای سلامتی، نقش بسیار مهمی را بازی می‌کند تا بتوانند اندازه کافی را که از طریق تغذیه بدست آورده است صرف بازسازی عضلات و کد بدن کند تا عضله رشد نماید، بیاد داشته باشید تمرین و ورزش فقط یک عامل و انگیزش برای رشد عضلات است.۸۰٪رشد بدن توسط خواب و تغذیه صورت می‌گیرد، که این نکته بسیار حائز اهمیت است.

ورزشکاران باید حتماً در طول هفته دوبار استراحت کامل به بدن بدهند ۱- وسط هفته (سه شنبه) و ۲- آخر هفته(جمعه). در زمان تمرین مابین ست نباید بگذارید که ضربان قلبتان به حالت اولیه خودش برگردد زیرا این عمل منجر به به این می‌شود که با انجام حرکت بعدی به علت استراحت مابین ست حرکت قبلی را خنثی کرده اید.

فشار وزن به باید طوری صورت بگیرد که بدن تحمل و ظرفیت آن را داشته باشد در غیر این صورت منجر به آسیب های شدید و صدمات جبران ناپذیری می‌شود که در خیلی از مواقع قابل برگشت نیست.

نقش تغذیه یکی از شاخه های اصلی بدنسازی و سازماندهی و رشد عضلات بدن به حساب می‌آید، یک فرد ورزشکار باید چندین برابر یک فرد معمولی در رژیم غذایی خود از پروتئین ها -چربی‌های مفید LHD، کربوهیدرات‌ها- کراتین‌ها- منوهیدرات‌ها- ویتامین‌ها -مواد کافی غذایی- میوه جات- سبزیجات- دانه های گیاهی و هورمون‌ها مانند دنیلان و دیگر مواد مفید و غیره استفاده کند تا بتواند بدن را رشد و توسعه بدهد و این توسعه طبیعی فقط و فقط تا یک حد رشد و افزایش قدرت دارد بعد از آن دیگر بدن نمی‌تواند فشار وارد را تحمل یا بارگیری کند، ولی در بحث حرفه ای و مقام آوردن جاشنی دیگری بنام مکمل در تمام موارد و هورمون‌ها اثر گذار و از تاثیر بالایی برخوردار است و ممکن است همراه با عوارضی همراه باشد. مانند: بهم ریختگی هورمون های بدن - کاهش یا افزایش فشار خون- هایپرتروفی قلب و دیگر موارد.

بهر حال تغذیه، نقش بسیار مهمی در سلامت و طول عمر بهتر را برای بدن ما بازی می‌کند و روی آوردن به غذاهای گیاهی - استفاده از روغن های اورگانیک و طبیعی- مصرف سبزیجات - دانه‌های گیاهی -مصرف پروتئین‌های دریایی که حاوی امگا ۳-۶-۹ هستند - مصرف حبوبات که نیمه پروتئین و خنثی می باشند - لبنیات کم چرب- دم نوش هایی که در ذوب کردن چربی‌های بدن و آرامش اعصاب بسیار مفید خواهند بود، در نهایت منجر به سلامت فرد خواهد شد.

پر خوری را از برنامه های غذایی زندگیتان دور کنید، با پی تحرکی بیگانه و دشمن باشید زیرا به سلامت بدن شما آسیب می‌رساند از فشارهای عصبی و استرس - ناراحتی تا می‌توانید دوری کنید زیرا این مسائل نه تنها دردی را از شما کم نمی‌کند بلکه باعث تخریب کل بدن شما می‌شود.

برنامه تمرین و ورزش هر روز به مدت ۳۰الی ۴۵ دقیقه را در زندگی خودتان بگنجانید، مثبت فکر کنید و انرژی های منفی را از خود و اطراف خودتان دور کنید، با افرادی در ارتباط باشید که به شما حس خوب و پیشرفت را هدیه کنند.

جالب است که بدانید که یک فرد معمولی در روز ۳۷۵۰کیلوکالری باید مصرف کند و این برای ورزشکاران ۲۰الی۳برابر است.

#### افشین حیدری

#### دکترای مدیریت پژوهشی

وی در خصوص تأثیر خاکشیر برای افزایش وزن، اضافه کرد: افرادی لاغری که تصمیم به افزایش وزن دارند، می‌توانند از ترکیب شیر و خاکشیر استفاده کنند، لازم است افراد هر روز صبح این ترکیب را به صورت ناشتا میل کنند و منتظر نتیجه آن باشند.

#### تأثیر خاکشیر در کنترل فشار خون

متخصص طب سنتی با اشاره به اینکه خاکشیر یک دانه معجزه‌آسا است، تاکید کرد: این دانه به کنترل فشار خون کمک می‌کند. اگر دچار مشکلات مربوط به فشار خون هستید می‌توانید از خاکشیر استفاده کنید و اثربخشی آن را بسنجید؛ برای این کار لازم است یک لیوان خاکشیر را خوب بکوبید تا به صورت پودر نرم درآید، سپس آن را درون یک ظرف دیگر بریزید و کم کم به آن آب اضافه کنید تا یک خمیر به دست آید. این خمیر را شب‌ها روی پاهایتان بمالید و اجازه دهید تا صبح روی پاهایتان باقی بماند. این کار به کنترل فشار خونتان کمک می‌کند. خاکشیر برای درمان بیوست‌های مزمن نیز بسیار تأثیر گذار است؛ می‌توان از شربت خاکشیر برای درمان بیوست کمک گرفت.

وی خاطرنشان کرد: خاکشیر گیاهی است که به صورت خود رو رشد می‌کند و در کشور ایران در مناطقی از جمله رشته کوه‌های البرز، شمال کشور، بوشهر، سیستان و بلوچستان، آذربایجان، لرستان، کرمانشاه و خراسان جنوبی یافت می‌شود. از ترکیبات خاکشیر می‌توان به اسید لینوئیک، اسید لینولئیک، اسید اولئیک، اسید پالمئیک و اسید استاریک اشاره کرد. این گیاه بخش‌های متخلفی دارد، اما قسمت خوراکی و پرفایده آن دانه خاکشیر است. یوسفیان گفت: طبع خاکشیر سرد است، بنابراین بدن را خنک کرده و تب را پایین می‌آورد، خاکشیر دارای خاصیت ضد باکتریایی و ضد ویروسی است و به در مبارزه با بیماری‌هایی مانند سرماخوردگی کمک می‌کند.منبع:ایمنا



ترکیب را روی پوست دید حداقل سه هفته باید از آن استفاده کرد.

وی با بیان اینکه مصرف خاکشیر برای درمان و از بین بردن لک‌های صورت نیز موثر است، تصریح کرد: برای از بین بردن لک‌های صورت می‌توان از ترکیب خاکشیر و ترنجبین استفاده کرد، این ترکیب را نیز باید حداقل به مدت سه هفته به صورت روزانه مصرف کرد تا شاهد روشنی و شفاف شدن پوست صورت باشیم.

#### درمان اسهال با خاکشیر

یوسفیان با بیان اینکه یکی دیگر از فواید خاکشیر کمک به بهبود و درمان اسهال است، خاطرنشان کرد: معمولاً یکی از مشکلات شایعی که برای کودکان به وجود می‌آید بیماری اسهال است. بسیاری از پزشکان طب سنتی معتقدند به کمک خاکشیر می‌توان اسهال را به سادگی در منزل درمان و آب خارج شده از بدن کودکان را تأمین کرد، برای این کار لازم است خاکشیر را بو داده و آن را با آب و عسل ترکیب کنیم و هر دو تا سه ساعت باید آن را به کودک داد. با این روش خاکشیر به طور معجزه‌آسایی به درمان اسهال کمک خواهد کرد.

## گیاهی مفید برای تمام مزاج‌ها

متخصص طب سنتی در خصوص خواص شگفت‌انگیز خاکشیر و سازگار بودن آن با تمام مزاج‌ها توضیحاتی ارائه داد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان،بهنام یوسفیان در خصوص خواص خاکشیر، اظهار کرد: خاکشیر خواص بسیاری دارد و با همه مزاج‌ها سازگار است؛ لازم است بدانیم نوشیدن شربت خاکشیر برای سلامتی بسیار مفید خواهد بود و با مصرف مداوم آن شاهد تأثیرات این دانه گیاهی پرخاصیت در سلامتی بدن خواهیم بود.

وی با اشاره به فواید مصرف خاکشیر، ادامه داد: شربت خاکشیر یک نوشیدنی سنتی ایرانی و مورد استقبال همه افراد است، معمولاً این شربت محبوب را از ترکیب آب، خاکشیر، گلاب، شکر و یخ تهیه و برای از بین بردن تشنگی، گرما و عطش از آن استفاده می‌کنند. خاکشیر دو نوع دانه دارد؛ نوعی از دانه‌های خاکشیر کوچک‌تر است و رنگ آن به سرخی می‌زند و نوع دیگر آن دانه‌های درشت‌تری دارد و شیرین و رنگ آن نیز کمی تیره‌تر است. این دانه‌ها علاوه بر اینکه عطش را از بین می‌برد فواید دیگری نیز برای بدن دارند و به سلامت بدن کمک موثری می‌کنند.

#### تأثیر خاکشیر روی جوش‌ها و لکه‌های صورت

متخصص طب سنتی با تاکید بر اینکه خاکشیر را به عنوان صفابر استفاده می‌کنند، افزود: خاکشیر برای درمان جوش‌های صورت کارآمد است و برای آن افراد باید دو قاشق خاکشیر را بر عرق کاسنی ترکیب و مصرف کنند، این نوشیدنی یکی از بهترین راه‌های درمان جوش‌های صورت است، البته می‌توان از عرق شاه‌تره نیز استفاده کرد و شاهد تأثیر آن بود، همچنین این ترکیب علاوه بر اینکه روی پوست صورت تأثیر می‌گذارد، برای درمان گرفتگی صدا نیز مفید خواهد بود. برای اینکه بتوان تأثیر این