

پای مرغ، پنجه هایی از جنس طلا

کارشناس تغذیه بیمارستان شفا کرمان با اشاره به مصرف پایین پای مرغ در کشور به فواید مختلف این ماده غذایی پرداخت.
به گزارش خبرنگار گروه استان های باشگاه خبرنگاران جوان از کرمان، بسیاری از مردم؛ حتی با شنیدن اسم آن هم مشکل دارند، چه برسد به اینکه بخواهند آن را مصرف کنند. پای مرغ از دیرباز در کشور ما مصرف داشته است. یکی از افرادی که برای خرید پای مرغ به مغازه مراجعه کرده بود، درباره این ماده غذایی گفت: مدتی است دست فرزندم شکسته است و به پیشنهاد مادر بزرگم به او سوپ پای مرغ می‌دهم و به نظر من تاثیر خوبی در روند بهبود شکستگی فرزندم داشته است.

هنگامه مهدوی نیا، کارشناس تغذیه بیمارستان شفا کرمان درباره فواید پای مرغ گفت: پنجه مرغ در کشور ما مصرف زیادی ندارد، اما این ماده غذایی، منبعی از املاح است.

او افزود: البته در خصوص تاثیرات درمانی پای مرغ مطالعاتی انجام شده است و این تحقیقات نشان دهنده آن است که پنجه مرغ منبع خوبی از یک سری املاح و

از خواص شنبليله چه می‌دانید؟



متخصص داروسازی طب سنتی گفت: دم کرده دانه شنبليله همراه با عسل به خروج ترشحات دستگاه تنفسی، بهبود سرفه، تنگی نفس و گرفتگی صدا کمک می‌کند.

محبوبه رئیس زاده، متخصص داروسازی طب سنتی و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی کرمان در گفت و گو با خبرنگار گروه استان های باشگاه خبرنگاران جوان از کرمان ، گفت: گیاه شنبليله با نام علمی graecum-Trigonella foenum از خانواده باقلائیان است و در منابع طب سنتی ایران از آن با نام حلبه یاد شده است.

فرونی درباره روغن مصرفی برای ته برنج (ته‌دیگ) گفت: وجود رطوبت در ماده غذایی باعث می‌شود حرارت روغن در کف قابلمه حاوی برنج خیلی بالا نرود بنابراین استفاده از یک روغن غیر سرخ کردنی در این موارد کفایت می‌کند و ضرورتی برای استفاده از روغن‌های سرخ کردنی یا مقاوم به حرارت نیست. این کارشناس تغذیه، کاری تمامی روغن‌های خوراکی مایع مصرفی خانوار را یکسان دانست و یادآور شد که تمامی روغن‌های مصرفی چه به صورت مایع یا نیمه جامد کالری یکسان (هر گرم روغن ۹ کیلو کالری انرژی) دارند.

وی در پایان پیشنهاد کرد برای کاهش مصرف روغن از ریختن مستقیم روغن از داخل بطری به درون ظرف طبخ خودداری شود و به جای آن روغن مورد نیاز به میزان کم با قاشق داخل ظرف ریخته شود. او افزود: این گیاه بومی کشور ایران بوده و قسمت مورد استفاده آن برگ و دانه‌ها است و شنبليله سرشار از مواد معدنی، ویتامین‌های گروه ب، ث و آو همچنین اسید فولیک، پروتئین، ساپونین‌های استروئیدی و فیتواستروژن است.

متخصص داروسازی سنتی بیان دلشت: در منابع طب سنتی به خواص متعدد این گیاه اشاره شده است، دم کرده دانه شنبليله همراه با عسل به خروج ترشحات دستگاه تنفسی، و بهبود سرفه، تنگی نفس و گرفتگی صدا کمک می‌کند به ویژه زمانی که همراه با پرسیاوشان مصرف شود.

او تصریح کرد: شنبليله به دلیل ترکیبات موسیلاژی مهسل بوده ودر درمان مشکلات معده، بولسیر و تنقیه لعا موثر است، پخته شده شنبليله به تسهیل زایمان کمک می‌کند همچنین ادرارآور و قاعده آور است پس باید از مصرف آن در دوران بارداری پرهیز کرد.

رئیس زاده گفت: مدلومت در خوردن دانه شنبليله سرشته با آرد گندم و شکر منجر به چاق شدن بدن می‌شود، استفاده از پودر این گیاه به صورت موضعی در درمان سوختگی آتش، لکه‌های پوستی، ترک‌های ناشی از سرما، کچی ناخن، جلوگیری از ریزش موی و همچنین نیکو کردن رنگ رخسار کاربرد دارد، شستن موی سر با آب جوشانده شنبليله منجر به مجعد شدن موی و مانع از تولد شیش در سر می‌شود؛ تحقیقات جدید نشان داده است که دانه شنبليله منجر به افزایش شیر در مادران شیرده و همچنین کاهش قند خون می‌شود و به دلیل وجود فیبر محلول به کاهش کلسترول کمک می‌کند.

او افزود: مزاج شنبليله در طب سنتی گرم و خشک در دوم ذکر شده است پس لازم است که در افراد گرم مزاج همراه با ترکیبات سرد مزاج مانند سکنجبین ترش، انار میخوش، برگ کاسنی، لسفناج یا خرفه مصرف شود.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی کرمان بیان دلشت: در مصرف دوزهای بالا و طولانی مدت شنبليله بایستی به عوارض و تداخلات دارویی آن توجه داشت. دانه شنبليله به دلیل وجود محتوای موسیلاژی می‌تواند در جذب برخی از داروها اختلال ایجاد کند پس لازم است که در دوزهای درمانی با حداکثر فاصله زمانی با سایر داروها مصرف شود و در صورتی که داروهای کاهنده قند خون؛ انسولین، داروهای ضد انعقاد مانند وارفارین و همچنین داروهای مهارکننده منوآمین اکسیداز مصرف می‌کنید حتما قبل از مصرف دوزهای بالای شنبليله با پزشک خود مشورت کنید.

سلامت



پروتئین ها است و جدا از بحث تغذیه‌ای از نظر اقتصادی نیز پاسخگوی بخشی از نیاز مردم جامعه هست که قدرت خرید گوشت را ندارند.

مهدوی نیا افزود: اگر چه پای مرغ حاوی بخش‌های غضروفی است و سوپ آن حالت ژلاتینی دارد، ولی به دلیل آن که ارزش پروتئینی چندانی ندارد، نمی‌تواند عاملی

بادام و خواص عجیب آن برای بدن

قولنج و دل پیچه نفع دارد، تصریح کرد: مغز بادام پرشته قایض بوده و تقویت کننده معده و قوای جنسی در مردان است.



متخصص داروسازی سنتی بیان کرد: خوردن میوه تازه نارس بادام که پچاله نامیده می‌شود با پوست، مقوی ریشه دندان و همچنین تسکین بخش حرارت و زخم‌های دهان است.

او گفت: مطالعات جدید نشان داده است که مغز بادام حاوی ترکیبات آنتی اکسیدان، ویتامین‌ای و چربی‌های غیر اشباع است و تاثیر آن در کاهش کلسترول و همچنین LDL و کاهش وزن

اثبات شده است؛ همچنین به دلیل محتوای بالای کلسیم، پتاسیم و منیزیم می‌تواند در گرفتگی‌های عضلانی و استحکام استخوان‌ها و دندان‌ها مفید باشد.

او با بیان اینکه روغن بادام، طبیعت معتدل در گرمی و سردی

برای ساخت غضروف‌ها به شمار آید و در ضمن برای هیچ گروه سنی به عنوان یک انتخاب خوب توصیه نشده است؛ چرا که چربی اشباع بالایی داشته و برای افراد با اضافه وزن و مبتلایان به دیابت مضر است.

او با اشاره به اینکه پوست پنجه مرغ ممکن است، حاوی ترکیبات آلوده باشد یا احتمال دارد، صاحب مرغداری برای پیشگیری از بروز انواع بیماری‌ها در مرغ‌ها به آن‌ها آنتی بیوتیک تزریق کرده یا به آن‌ها هورمونی داده باشند، افزود: همه این مواد وارد پوست و تمام احشای مرغ می‌شود؛ لذا به منظور استفاده از پای مرغ حتماً آن را از مرغداری‌های لرگانیست و مطمئن تهیه کنید.

کارشناس تغذیه بیمارستان شفا کرمان کلسترول را در پای مرغ درحد مطلوب دانست و تصریح کرد: چون کلسترول پای مرغ درحد مطلوب است و از نظر ترکیبات چربی درحد بالایی قرار ندارد، دو دسته از افراد جامعه، یعنی بچه‌های در حال رشد و افرادی که از سلامت جسمانی کامل برخوردارند، می‌توانند از پنجه مرغ مصرف کنند.

او با اشاره به نقش پنجه مرغ در تامین شدن کلسیم بدن گفت: پنجه مرغ تنها بین ۵ تا ۶ درصد از آهن بدن را فراهم می‌کند.

رئیس زاده همچنین غرغره روغن بادام با آب گرم را در درمان خشونت حلق موثر دانست و بیان داشت: فرم خوراکی روغن بادام در درمان دل پیچه، زخم و قولنج دستگاه

گوارش موثر است، علاوه بر این روغن بادام همراه با آب گرم به خروج سنگ کلیه و مشکلات دستگاه ادراری کمک می‌کند و مدلومت به ماساژ دادن مهره‌های پشت با روغن بادام به درمان نقرس و خمیدگی کمر افراد سالمند کمک می‌کند، همچنین استفاده موضعی روغن بادام در درمان التهابات، سوختگی، اگزما و خارش‌های پوستی مفید است.او تصریح کرد: هضم بادام در افرادی که معده آن‌ها مزاج سرد و تر دارد به کندی صورت می‌پذیرد و منجر به سنگینی می‌شود؛ پس بهتر است همراه با شکر و یا به صورت شیربادام مصرف شود.
متخصص داروسازی سنتی افزود: مصرف بادام مانده و فاسد که طعم آن تغییر کرده است، توصیه نمی‌شود و می‌تواند منجر به مشکلاتی در فرد شود.



سوخته را پودر کرده و برای التیام زخم‌ها بر روی آن‌ها می‌پاشند.
سرحدی نژاد با بیان اینکه گاهی اوقات در فضا‌های مجازی ادعاهای دیگری در مورد کارایی هسته خرما نظیر بازکنندگی عروق و ... مطرح می‌شود که به دلیل انجام نشدن مطالعات مربوطه به طور قطع و یقین نمی‌توان در این مورد اظهار نظر کرد، گفت: با این حال توصیه می‌شود با توجه به عوارض جانبی بیشتر گیاهان دارویی و متأسفانه کاربرد ناآگاهانه در بیماری‌های مختلف، قبل از استفاده از هر گیاه دارویی با متخصصان این امر مشورت شود.



بهره برد تا از شدت فعالیت و بر تحرکی افراد تا حدی کم کنند؛ نمونه‌ای از این غذاها مانند حلیم، آش رشته، ماکارونی، تخم مرغ آب پز، ماهی، کله پاچه و گوشت‌های با هضم سنگین مثل گوشت گاو، شتر و شتر مرغ است.بیگلرخانی گفت: همچنین باید این بیماران از لویه جات، غذاها، میوه جات گرم، خشک و از همه مهم تر تنقلاتی که دارای رنگ‌های مصنوعی مانند شکلات، کاکائو، اسمازتیز و پفک هستند پرهیز کنند.

عسل و معجزات آن بر

سیستم ایمنی بدن



عسل در طب سنتی از فواید فراوانی برخوردار است که بنا به گفته کارشناسان استفاده از آن می‌تواند سیستم ایمنی بدن را مقابل ویروس ها تقویت کند.

زرین سرحدی نژاد، دکترای تخصصی داروسازی سنتی در گفت و گو با خبرنگار گروه استان های باشگاه خبرنگاران جوان از کرمان، گفت: در منابع معتبر طب سنتی که مورد قبول وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی هستند به برخی از خصوصیات عسل مرغوب اشاره شده است؛ از جمله اینکه سرخ رنگ، شفاف، خوشبو، غلیظ و خوش طعم باشد و بهتر است که در آن موم نباشد و زمانی با انگشت برداردن تار ببیند، این نمونه عسل اثر دارویی بهتری دارد.

او افزود: در درجه‌ی بعد عسلی که سفید نباتی رنگ باشد با سایر خصوصیاتی که در بالا ذکر شد از اثرات تغذیه‌ای برخوردار است و به منظور تغذیه استفاده می‌شود.

عضو هیئت علمی دانشکده طب سنتی، دانشگاه علوم پزشکی کرمان بهترین نمونه عسل را نوع بهاره آن دانست و تصریح کرد: این نوع عسل از نوع تابستانه ی آن قوی الاثر تر است و عسل زمستانه نیز نسبت به بقیه انواع عسل کیفیت کمتری دارد.

سرحدی نژاد بیان داشت: عسل کهنه، خصوصاً عسلی که بیش از یک سال از آن گذشته باشد بهتر است مصرف نشود، در حقیقت طبع عسل گرم و خشک است و از جمله کاربردهایی که برای عسل ذکر شده، استفاده از ترکیب عسل و آب ولرم، که در درمان برخی بیماری‌های گوارشی، مجاری ادراری و دفع سنگ کلیه موثر است، همچنین غرغره با آن، برای کاهش تورم و التهاب عضلات حلق و لوزه‌ها کاربرد دارد.

این دکتر متخصص داروسازی سنتی گفت: خواص ضد میکروبی و ضد ویروسی این شهد شیرین بر علیه برخی از میکروارگانیسم‌های ایجاد کننده بیماری‌های تنفسی و گوارشی بررسی و بیان شده است، بنابراین بر اساس مطالعاتی که تاکنون انجام شده تاثیر عسل بر برخی ویروس‌ها از جمله آدنوویروس‌ها که به شکل بیماری‌های تنفسی بروز می‌کنند اثبات شده است. او افزود: در مورد تاثیر عسل بر روی ویروس کرونا مطالعه کافی انجام نشده است، با این همه با شیوع بیماری مسری کووید-۱۹ در جامعه می‌توان به عنوان یک توصیه عمومی استفاده از عسل را به شکل غرغره یا آشامیدن با آب گرم توصیه کرد.

سرحدی نژاد بر اساس تحقیقات اخیر، اجزای عمده عسل را فروکتوز و پس از آن گلوکز عنوان و تصریح کرد: در حقیقت عسل بسته به محل جغرافیایی تولید این محصول طبیعی حاوی مقدار بسیار کمی از اسید آمینه‌ها نیز هست.

او بیان داشت: برخی یافته‌ها نیز نشان می‌دهد، عسل حاوی مقادیر اندک ویتامین سی (۰.۰۰۲-۰.۱ درصد) است که به دلیل داشتن چنین موادی که در علم داروسازی به آنتی اکسیدان‌ها مشهور هستند از خواص درمانی برخوردار است. سرحدی نژاد افزود: با تمام این اوصاف و فوائد ذکر شده در بالا، به هیچ عنوان استفاده اسراف گونه‌ی این ماده ارزشمند غذایی توصیه نمی‌شود.

کاهش عوارض جراحی با ورزش و تغذیه مناسب

دانشمندان معتقدند که فعالیت بدنی و تغذیه سالم به بهبود سریع بیماران پس از جراحی کمک می‌کند.باشگاه خبرنگاران جوان؛ دانشمندان دریافته اند تغذیه مناسب و ورزش، شانس موفقیت آمیز بودن جراحی را افزایش می‌دهند. دانشمندان دانشگاه اتاوا با انجام تحقیقاتی بالینی دریافتند که فعالیت بدنی، خطر عوارض بعد از جراحی را تا ۵۰ درصد و تغذیه مناسب، این عوارض را تا حدود ۳۸ درصد کاهش می‌دهد.

محققان با تجزیه و تحلیل داده‌های ۱۸۶ کارآزمایی بالینی انجام شده در موسسات پزشکی منتخب، رابطه بین عادات سبک زندگی و نتایج جراحی را بررسی کردند. نتایج نشان داد که آمادگی جسمانی برای جراحی از طریق رژیم غذایی و ورزش می‌تواند به طور قابل توجهی شانس موفقیت جراحی را افزایش دهد.

دانشمندان معتقد هستند این رویکرد که به عنوان پیش توانبخشی شناخته می‌شود، به بهبود سریع تر بیماران بعد از انجام عمل جراحی کمک می‌کند. طبق مطالعه انجام شده، فعالیت بدنی خطر عوارض را تا ۵۰٪ و تغذیه مناسب عوارض جراحی را تا ۳۸٪ کاهش می‌دهد.

بنابراین، با توجه به تحقیقات و مطالعات انجام شده، ترکیبی از رژیم غذایی، ورزش و حمایت اجتماعی نه تنها به جلوگیری از ایجاد شرایط پاتولوژیک در دوره پس از عمل کمک می‌کند؛ بلکه بستری شدن در بیمارستان را نیز بیش از دو روز کاهش می‌دهد.