

سرکوب اشتها با این

سالاد خوشمزه



برخی سالادها در صورتی که پیش از وعده غذایی مصرف شوند به علت پر کردن حجم معده باعث سرکوب اشتها خواهند شد.

به گزارش خبرنگار حوزه کلینیک گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران جوان، سالاد شیرازی به عنوان یک سالاد ستنی و ملی در کشور شناخته شده است و به علت خوشمزه بودن، در کنار انواع غذاهای پولوی مانند باقالی پلو، قورمه سبزی، لوبیا پلو، قیمه و ... مصرف می‌شود.

سالاد شیرازی در تمام شهرهای ایران طرفداران خاص خود را دارد و یکی از محبوب‌ترین سالادهای ایرانی است. سالاد شیرازی دارای ارزش تغذیه‌ای بالایی است که در ادامه به آن پرداخته‌ایم.

کاهش وزن با سالاد شیرازی

سالاد شیرازی دارای ارزش تغذیه ای زیادی بوده و به عنوان جاشنی کنار غذا مصرف می‌شود، اما متخصصان طب سنتی توصیه می‌کنند که مصرف آن حتماً کمی قبل یا بعد از غذا باشد تا به این صورت باعث آسیب به دستگاه گوارش نشود.

بسیاری از افراد ممکن است برای خلاص شدن از اضافه وزن یا چاقی اقدامات خطرناکی مانند: استفاده از قرص‌های لاغری یا حذف وعده‌های مهم غذایی مانند صبحانه را انجام دهند که این روش‌ها تنها به سیستم ایمنی بدن آسیب خواهد رساند؛ بنابراین بهترین راهکار برای کاهش وزن یا لاغری استفاده از روش‌های مطلوب مانند کاهش حجم غذاهای دریافتی به بدن است تا بتوان نتیجه‌مبتنی از آن گرفت.

سالاد شیرازی به عنوان یک سالاد موثر در کاهش وزن معرفی شده است و اگر قبل از غذا مصرف شود به علت پر کردن حجم معده از دریافت غذای اضافی به بدن یا پرخوری جلوگیری خواهد کرد. این نکته را به یاد داشته باشید که مصرف بیش از حد سالاد شیرازی به علت سردی آن ممکن است عوارض خطرناکی برای دستگاه گوارش به همراه داشته باشد؛ بنابراین مصرف آن دو یا سه بار در هفته کفایت می‌کند.

تاثیر فلفل قرمز بر افزایش خاصیت

چربی سوزی سالاد شیرازی

فلفل قرمز حاوی ماده‌ای به نام کپسایسین است که باعث سرکوب شدن اشتها و کاهش وزن در افراد می‌شود و اگر مقدار کمی از آن در سالاد شیرازی ریخته شود به سیری زودهنگام کمک زیادی خواهد کرد.

عصاره‌ای که از فلفل قرمز گرفته می‌شود در درمان بیماری‌های گوناگون از جمله بیماری‌های پوستی، التهاب، برافروختگی، رفع لک و کک‌ومک موثر است.

همچنین آنتی اکسیدان‌های موجود در فلفل قرمز در مبارزه با رادیکال‌های آزاد بدن موثر هستند.

بهترین راهکار برای چربی سوزی مصرف تمام مواد غذایی به مقدار کم است، چرا که این الگوی غذایی هم باعث تقویت سیستم ایمنی بدن افراد می‌شود و هم اضافه وزن را کاهش می‌دهد.

سالاد شیرازی اشتها را کاهش می‌دهد

نرگس جوزدانی، متخصص تغذیه و رژیم درمانی در گفت‌وگو با خبرنگار حوزه کلینیک درباره فواید سالاد شیرازی، اظهار کرد: اخباری در فضای مجازی منتشر شده است که نشان می‌دهد، سالاد شیرازی به علت ترکیب پیاز، گوجه و خیار باعث ترمیم سلول‌های مغزی خواهد شد، اما این مطلب صحت ندارد و در صورتی که سلول‌های مغزی از بین روند با هیچ ماده غذایی ترمیم نخواهند شد.

او با بیان اینکه هیچ ماده چربی سوزی برای لاغری وجود ندارد، تأکید کرد: سالاد شیرازی به علت اثر پرکنندگی که برای معده دارد، می‌تواند جلوی اشتها را بگیرد و حجم غذای دریافتی را در هر وعده غذایی کاهش دهد و این به معنای آن نیست که اگر آن را مصرف کنیم و غذای زیادی بخوریم حتماً لاغر خواهیم شد.

سلامت

فواید شگفت انگیز شوید برای سلامتی



به کاهش بروز تعدادی از عفونت‌های میکروبی در بدن و همچنین عفونت‌هایی که منجر به زخم‌های باز یا بریدگی‌های کوچک در پوست می‌شوند، کمک کند.

کاهش اسهال

اسهال عمدتاً توسط دو چیز ایجاد می‌شود. سوء هاضمه و عملکرد میکروبی. از نظر سوء هاضمه، شوید می‌تواند کاملاً مفید باشد، زیرا خواص هضم بسیار خوبی دارد.
ثانیاً، این گیاه به دلیل وجود مونوتیرین‌ها و فلاونوئیدهای موجود در روغن‌های اساسی آن، که دارای خاصیت میکروب کش یا باکتری کش هستند، می‌توانند با مهار عفونت‌های میکروبی که سعی در حمله به بدن دارند، به رفع اسهال کمک کنند.

تسکین درد آرتروز

شوید از مدت‌ها قبل به عنوان یک گیاه ضد التهاب شناخته می‌شود، به این معنی که به کاهش التهاب و دردهای مربوط به بیماری‌هایی مانند آرتريت روماتوئید و نقرس کمک می‌کند. دقیقاً به همین دلیل از زمان‌های بسیار قدیم شوید استفاده می‌شده است.

تحریک قاعدگی

در طب عامیانه تصور می‌شود فلاونوئیدهای موجود در روغن شوید، ترشح برخی هورمون‌ها را که به حفظ چرخه قاعدگی مناسب در زنان کمک می‌کنند، تحریک می‌کند.

مصرف خوراکی روغن بادام تلخ چه عوارضی دارد؟

خود روغن. از آنجا که روغن بادام تلخ حاوی برخی مواد سمی است، استفاده از آن در دوران بارداری برای جلوگیری از ترک ممکن است خطر داشته باشد، بنابراین استفاده از آن پس از زایمان توصیه می‌شود.

مزایای دیگر روغن بادام تلخ

روغن بادام تلخ ممکن است مزایای بالقوه دیگری مانند: تسکین درد، درمان اسپاسم عضلات، کاهش سرفه، مبارزه با برخی از انواع قارچ‌ها و باکتری‌ها داشته باشد که هنوز مورد تحقیق و بررسی هستند.

روغن بادام تلخ برای پوست بی خطر است؟

روغن بادامی که معمولاً برای سلامت پوست استفاده می‌شود روغن بادام شیرین است از روغن بادام تلخ فقط می‌توان به عنوان یک ترکیب ثانویه در برخی از محصولات آرایشی استفاده کرد که دلیل آن بیشتر جذاب بودن بوی این روغن برای برخی‌ها است.
هشدارها و مضرات مربوط به بادام تلخ و روغن آن
به طور کلی، بادام تلخ و روغن آن ممکن است مضراتی برای سلامتی داشته باشند از جمله:
بادام تلخ و روغن آن حاوی درصد بالایی از مواد سمی هستند، بنابراین باید در دوزهای بسیار کم و به صورت استعمال خارجی استفاده شوند.
همچنین بهتر است از دادن بادام تلخ یا استفاده کامل از روغن آن برای کودکان، افراد مسن و بیمار خودداری شود.
با توجه به قدرت ترکیبات شیمیایی موجود در بادام تلخ بر روی اعصاب و بیهوشی آن‌ها، ترجیحاً از خوردن بادام تلخ یا استفاده کامل از روغن بادام تلخ قبل از جراحی خودداری شود، زیرا ترکیبات ذکر شده ممکن است با داروهای مورد استفاده در بیهوشی بیمار برهم کنش منفی داشته باشند.

بهتر است زنان باردار از مصرف بادام تلخ و روغن آن کاملاً خودداری کنند، تا از هرگونه تأثیر منفی احتمالی بر جنین و سلامت

درمان اختلالات تنفسی

کامپفول و سایر اجزای خاص فلاونوئیدها و مونوترین‌ها در روغن‌های اساسی شوید ماهیت ضد احتقان دارند. تصور می‌شود که آن‌ها به رفع گرفتگی در سیستم‌های تنفسی به دلیل هیستامین، آلرژی یا سرفه کمک می‌کنند.

بهداشت دهان

دانه‌ها و برگ‌های شوید خوشبو کننده‌های خوب دهان و تنفس هستند. جدا از آن، روغن‌های اساسی موجود در آن ماهیت میکروب کش، آنتی اکسیدان و ضد عفونی کننده دارند. به دلیل این خواص، آن‌ها به کاهش عفونت‌های میکروبی دهان کمک می‌کنند و آنتی اکسیدان‌های آن‌ها آسیب‌های ناشی از رادیکال‌های آزاد به لثه‌ها و دندان‌ها را

نیز به حداقل می‌رساند.

حفظ سلامت استخوان

محتوای کلسیم شوید به این معنی است که به مقدار کافی کلسیم در بدن کمک می‌کند، که به نوبه خود به عنصر مهم محافظت از شما در برابر از دست دادن تراکم مواد معدنی استخوان کمک می‌کند.
پوکی استخوان سالانه میلیون‌ها نفر را تحت تأثیر قرار می‌دهد و کلسیم به همراه سایر مواد معدنی ضروری، یک عنصر اصلی در رشد و نمو مناسب استخوان‌ها و ترمیم استخوان‌های آسیب دیده است.کنترل دیابتاز مدت‌ها قبل شوید با دیابت و مدیریت سطح انسولین در ارتباط است. مطالعات نشان داده اند که ممکن است به کاهش نوسانات لیپیدهای سرم و سطح انسولین در دیابت ناشی از کورتیکواستروئید کمک کند.

مطالعه‌ای در مجله Phytotherapy Research بیان دلشت که موهای آزمایشگاهی که دیابت نوع ۲ ناشی از کورتیکواستروئید داشتند، وقتی به آن‌ها ۲۲ روز عصاره شوید داده شد، میزان گلوکز و انسولین سرم را کاهش دادند.شوید یک ماده شل کننده است و باعث افزایش دفع لدرار می‌شود تا در دفع سموم، نمک‌های اضافی و آب از بدن کمک کند.بعلاوه، ضد اسپاسم است (از گرفتگی عضلات جلوگیری می‌کند) و یک ماده ضد تخخ است.
همچنین ممکن است دارای پتانسیل ضد سرطانی باشد، اما برای بررسی این ادعا نیاز به مطالعات بیشتری است.



بارداری پیشگیری شود.

ترکیبات سمی موجود در بادام تلخ ممکن است با برخی داروهای بیهوشی و مسکن برهم کنش منفی داشته باشند، بنابراین بهتر است از مصرف بادام تلخ و روغن آن همزمان با مسکن خودداری شود.

از مصرف کامل روغن بادام تلخ خودداری کنید، زیرا مواردی از مسمومیت و مرگ ناشی از مصرف روغن بادام تلخ ثبت شده است.

فواید روغن بادام شیرین

برخلاف روغن بادام تلخ، روغن بادام شیرین فواید زیادی برای سلامتی و زیبایی دارد، از جمله:
بهبود سلامت پوست، زیرا می‌تواند به رطوبت رسانی به پوست، کاهش سیاهی حلقه دور چشم، بهبود ظاهر زخم‌ها و از بین بردن ترک‌ها کمک کند.

سلامت مو و پوست سر را بهبود می‌بخشد.
درمان و کنترل برخی از مشکلات پوستی، مانند: آکنه، پسوریازیس، اگزما
با گنجاندن روغن بادام شیرین در یک رژیم غذایی متعادل می‌توان آزمایشای آن مانند: کاهش وزن، تنظیم سطح قند خون، بهبود سلامت قلب و عروق، سلامت دستگاه گوارش و رفع عفونت گوش بهره برد.

خطرات گرمای هوا برای بیماران مبتلا

به فشارخون

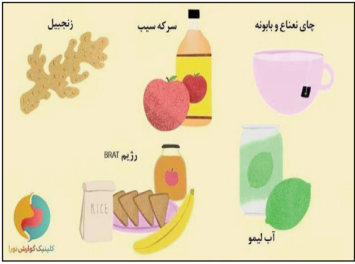


وی افزود: در صورت نیاز به پیاده‌روی طولانی، افراد باید در فواصل منظم استراحت کرده و پس از نشستن و بازیابی توان جسمی، مسیر خود را ادامه دهند.
همچنین انجام فعالیت بدنی سنگین در هوای گرم توصیه نمی‌شود.
میری قلعه‌نویی گفت: بیمارانی که داروهای نیازمند نگهداری در دمای پایین را مصرف می‌کنند، باید شرایط مناسب نگهداری آنها را فراهم کنند.
این فوق تخصص بیماری‌های کلیه و فشارخون، تأکید کرد: بیماران هرگز نباید داروهای خود را به صورت خودسرانه قطع یا مصرف آنها را تغییر دهند و در صورت بروز علائمی مانند سردرد شدید، سرگیجه، تیش قلب، درد قفسه سینه، تنگی نفس یا نشانه‌های گرمازدگی، باید در سریع ترین زمان ممکن به مرکز درمانی مراجعه کنند.

یکشنبه ۲۱ تیر ۱۴۰۵ / شماره ۷۱۰۸ / سال سی و دوم **نور خورستان** ۷

درمان‌های خانگی برای

کاهش درد



کارشناسان تغذیه معتقدند برای تسکین درد به جای داروهای شیمیایی می‌توانید از مسکن‌های طبیعی مثل میوه‌ها و ادویه‌ها استفاده کنید.

به گزارش خبرنگار حوزه کلینیک گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران جوان، به نقل از فود نیوز، درد و التهاب، نشانه‌هایی از تلاش بدن برای بهبود خود است. با این حال، ادامه پیدا کردن درد برای چند روز می‌تواند نشان دهنده یک بیماری زمینه‌ای یا افزایش خطر ابتلا به اختلالات التهابی باشد.

برای تسکین درد، می‌توانید از روش‌های درمانی طبیعی استفاده کنید. با این داروهای خانگی برای مقابله با اسپاسم‌های دردناک، سفتی مفاصل و دردهای شکم ایمن هستید. هنگامی که داروی مسکن سریع و موثر نیاز داشتید، از میوه ها، گیاهان و ادویه‌های زیر استفاده کنید.

گیلاس

مانند بیشتر میوه‌های غنی از آنتی اکسیدان، گیلاس حاوی مقادیر زیادی آنتوسیانین است، گروهی از ترکیبات ضد التهاب و آنتی اکسیدان که از ترمیم بافت پشتیبانی می‌کنند. توانایی آنتوسیانین در کاهش درد به طور طبیعی به ویژه در برابر درد مفاصل ناشی از آرتروز موثر است. گیلاس همچنین در تسکین درد عضلات پس از ورزش موثر است.

زنجبیل

این ادویه دارای خواص ضد التهابی دارد و باعث کاهش درد عضلات می‌شود. جای زنجبیل به رفع میگرن و گرفتگی بینی کمک می‌کند.

آب میوه ذغال اخته

از آب میوه زغال اخته معمولاً برای رفع ناراحتی‌های شکمی ناشی از زخم معده استفاده می‌شود. می‌توانید برای جلوگیری از شیوع باکتری هلیکوباکتر پیلوری، زغال اخته مصرف کنید.

ماهی چرب

ماهی‌های چرب مانند سالمون، شاه ماهی و ساردین منابع بسیار خوبی از اسیدهای چرب امگا ۳ سالم برای قلب هستند که دارای فعالیت‌های ضدالتهابی و مسکن طبیعی هستند. اگر کمردرد مزمن و سفتی مفاصل دارید، بیشتر ماهی چرب بخورید. به ویژه ماهی سالمون که حاوی مقادیر زیادی ویتامین D و ویتامین B۱۲ است که هر دو به درد مزمن کمک می‌کنند.

زردچوبه

این ادویه دارویی، به اثرات ضد التهابی مشهور است و اغلب برای رفع انواع بیماری‌ها مانند درد مفاصل، دندان درد و التهاب دستگاه گوارش مورد استفاده قرار می‌گیرد. کورکومین، ماده اصلی‌فعال در زردچوبه، مسئول توانایی‌های دارویی قوی این ادویه است.

ماست ساده

اگر مستعد مشکلات گوارشی و ناراحتی شکمی هستید، غذاهای حاوی پروبیوتیک را بیشتر بخورید. این باکتری‌های زنده، باعث هضم سالم غذا می‌شوند. ماست منبع عالی پروبیوتیک است اما برای جلوگیری از افزودن قندها یا شیرین کننده‌ها فقط انواع ساده یا شیرین نشده آن را مصرف کنید.

قهوه

میگرن می‌تواند تا حد زیادی در فعالیت‌های روزمره شما تداخل ایجاد کند. هنگامی که احساس درد تبنده‌ای روی شقیقه‌ها کردید، یک فنجان قهوه بنوشید. کافئین موجود در قهوه، رگ‌های خونی متسع شده ناشی از سردرد را منقبض می‌کند و تسکین فوری می‌دهد.

نعناع

از نعناع فلفلی به عنوان یک گیاه دارویی معمولاً برای تسکین سینوس‌های متراکم و از بین بردن باکتری‌های ایجاد کننده بو در دهان استفاده می‌شود. اما متول موجود در نعناع فلفلی می‌تواند به دلیل خواص ضد درد، ضد التهاب و ضد اسپاسم از اسپاسم دردناک عضلانی جلوگیری کرده و سندرم روده تحریک‌پذیر را درمان کند.

فلفل چیلی قرمز

فلفل قرمز حاوی کپسایسین، یک ترکیب فعال است که می‌تواند احساس درد را از بین ببرد. برای تسکین ورم عضلات، برش‌های چیلی قرمز را روی غذا بپاشید، یا خمیر فلفل قرمز درست کنید و آن را روی مفاصل نرسید تا درد کاهش یابد.

اگر به طور مداوم با درد مواجه هستید، سعی کنید گیاهان و ادویه‌های ضد التهاب ذکر شده را به رژیم غذایی خود اضافه کنید. همچنین می‌توانید با تغییر در سبک زندگی سالم، مانند ورزش منظم، یوگا و تمرینات ذهن آگاهی، به بدن خود کمک کنید تا درد را بسیار بهتر پردازش کند.