

این ماده غذایی در برابر بیماری های مزمن همه فن حریف است



یک متخصص تغذیه گفت: کدوتنبل به دلیل کالری پایین و کربوهیدرات کمی که دارد گزینه مناسبی برای رژیم غذایی است و به علت وجود فیبر های فراوان، مدت طولانی در سیر نگه داشتن شما نقش دارد

سحر عابدینی متخصص تغذیه در گفت و گو با خبرنگار حوزه بهداشت و درمان گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران جوان؛ گفت: کدوتنبل سرشار از ویتامین A و موثر در پیشگیری از پیری است، آنتی اکسیدان های موجود در آن در مقابل سرطان محافظ هستند و فیبر کدو می تواند سطح کلسترول را در حالت مناسبی نگه دارد.

وی اظهار داشت: کدوتنبل سرشار از بتاکاروتن است که در بدن به ویتامین A تبدیل می شود و پوست را در برابر آسیب مقاوم و سرعت درمان را تسریع می بخشد، مصرف سبزی های نارنجی رنگ مانند کدو در آش و سوپ در فصل زمستان یا در کنار فلفل، پیاز قرمز و چغندر به شادابی پوست می کند.عابدینی ادامه داد: کدوتنبل به دلیل کالری پایین و کربوهیدرات کمی که دارد گزینه مناسبی برای رژیم غذایی است و با پر خوردرلی از فیبرهای فراوان مدت طولانی در سیر نگه‌داشتن افراد نقش دارد.

این متخصص تغذیه تصریح کرد: این سبزی با داشتن ویتامین E، منبع خوب آنتی اکسیدان است که می تواند در کاهش التهاب و محافظت در برابر سرطان موثر باشد، همچنین لیتلا به بیماری آلزایمر رابه تعویق می لندارد.

وی تأکید کرد: منیزیم موجود در کدوتنبل به درمان افسردگی کمک می کند. این ماده معدنی طبیعی احساس آرامش به ارمغان می آید. عابدینی یاد آور شد: کدو تنبل به دلیل وجود ویتامین های A و C سیستم ایمنی بدن را در برابر بیماری تقویت می کند.

۱۱ خاصیت بلغور گندم در طب سنتی را بشناسید

گندم دارای کاربرد بسیاری در طول زندگی است بطوریکه مصرف آن منجر به کاهش خطر بیماری‌های قلبی می‌شود و برای دیابتی‌ها بسیار مفید است.

به گزارش خبرگزاری صدا و سیما، مرکز اسفهان؛ کاربردهای مفید غذایی گندم، منبع غنی از پروتئین و ویتامین‌ها، شناخت ارزش غذایی گندم، پروتئین گندم فوق‌العاده پر انرژی، وزن متعادل با مصرف گندم پخته و ۱۱ خاصیت بلغور گندم در طب سنتی برای دلشن بدن سالم را در این بسته بخوانید.گندم غنی از کلسیم، منیزیم، پتاسیم، گوگرد، کالر، آرسنیک، سیلیکون، منگنز، روی، ید، مس، ویتامین ب، ویتامین، نمک‌های معدنی و عناصر کالتایزوری است.بلغور گندم در طب سنتی هم کاربرد زیادی دارد و خواص آن می‌تواند برای دلشن یک بدن سالم برای شما مفید باشد، از جمله خواص بلغور گندم در طب سنتی عبارتند از:

۱ - بهبود در هضم غذا

زمانی‌که فیبر در رژیم غذایی وجود داشته باشد، فرایند هضم هم راحت‌تر و بهتر انجام می‌گیرد. بلغور گندم مقادیر زیادی فیبر درون خودش دارد و مصرف آن باعث می‌شود که فرایند هضم غذا بهتر و سریع‌تر انجام شود.

۲ - کاهش وزن

اگر قصد کاهش وزن دارید، بهتر است بلغور گندم مصرف کنید. ویژگی کم‌کالری و کم‌چربی بلغور گندم به ایجاد احساس سیری در شما کمک می‌کند، این ویژگی علاوه‌بر اینکه جلوی برخوردی را می‌گیرد، کمک می‌کند که چربی‌های موجود در بدن شما کاهش یابد.

۳ - افزایش میزان گردش خون

آهن یکی از مهم‌ترین مواد موجود در بلغور گندم است که مصرف آن باعث افزایش این ماده در بدن و بهبود میزان گردش خون در بدن می‌شود، مقدار مفید و به‌اندازه این ماده غذایی، در حدود ۱۵ درصد از نیاز روزانه به آهن را برطرف می‌کند.

۴ - تقویت استخوان‌ها

تقویت استخوان‌های بدن از دیگر خواص بلغور گندم در طب سنتی است. وجود مواد معدنی زیاد در بلغور گندم کمک می‌کند که بافت‌های استخوانی تقویت شده و استحکام استخوان‌های بدن افزایش یابد.

۵- بهبود خواب

سطوح قابل توجهی از منیزیم موجود در بلغور گندم، آن را به کمک‌بزرگ برای خواب‌تبدیل می‌کند، چرا که منیزیم می‌تواند بر تولید برخی از پیام‌رسان‌های عصبی آرامش‌بخش تأثیر داشته باشد.

۶ - تسریع رشد

بلغور گندم، با داشتن تمام اسید آمینه‌های ضروری که بدن برای رشد و نمو نیاز دارد، منبع خوبی از پروتئین است که بدن ما برای رشد بافت‌ها، سلول‌ها، رگ‌های خونی جدید و ... به آن نیاز دارد.

۷- پیشگیری از بیماری‌های مزمن

دل‌ها و غلات به‌طور معمول با پتانسیل آنتی اکسیدانی بالایی همراه نیستند، اما بلغور گندم دارای خاصیت آنتی اکسیدانی فیتونوترینت‌ها است که می‌توانند در از بین بردن التهاب و کاهش جهش سلول‌های سالم که باعث سرطان می‌شوند، کمک کند.

۸- تقویت ایمنی بدن

طیف وسیعی از ویتامین‌ها و مواد معدنی موجود در بلغور گندم می‌تواند بر سیستم ایمنی بدن تأثیر بگذارد.

۹ - محافظت از قلب

علاوه بر اثراتی که فیبر بر تجمع کلسترول در قلب دارد، بلغور گندم می‌تواند به سلامت قلب و عروق نیز کمک کند.

۱۰- ساخت استخوان‌های قوی

مواد معدنی بسیاری که در بلغور گندم یافت می‌شود، برای بسیاری از سیستم‌های مختلف بدن مهم هستند، اما برای بهبود استحکام استخوان اهمیت ویژه‌ای دارند.

۱۱ - کمک به افراد دیابتی

بلغور گندم با داشتن کربوهیدرات‌های پیچیده نسبت به گندم ساده تصفیه شده و قندهای ساده، می‌تواند میزان قندخون را در بدن بهبود دهد.

سلامت

به این دلایل بیشتر شکلات بخورید



شکلات تلخ استاندارد حاوی ۴ گرم فیبر و ۸ تا ۹ گرم پروتئین است و یک قاشق غذاخوری از پودر کاکائو حاوی ۴ گرم و یک گرم از هر کدام است. اما حقیقت جالب توجه دیگری درباره شکلات نیز وجود دارد: پژوهشگران هلندی طی مطالعه ای دریافتند افرادی که تنها شکلات تلخ ۸۵ درصد را بو کرده بودند کاهش اشتهای خود به نصف را گزارش کردند. بو کردن شکلات تلخ، تولید هورمونی ضد گرسنگی به نام گرلین را تحریک می کند و اثر آن برای حدود یک ساعت باقی می ماند.

قلبی سالم تر

شکلات اغلب به واسطه محتوای کره کاکائو خود که سرشار از چربی اشباع است زیر سوال می رود. اما مشخص شده است همانند دیگر اشکال چربی اشباع، مانند روغن نارگیل، کره کاکائو می تواند برای انسان خوب باشد. یک سوم چربی موجود در کره کاکائو اسید استئاریک است، که کبد آن را به یک چربی غیر اشباع تک پیوندی به نام اسید اولئیک تبدیل می کند. اسید اولئیک سطوح کلسترول بد (LDL)را کاهش می دهد و سطوح کلسترول خوب (HDL) را افزایش می دهد.

همچنین، ترکیبات ضد التهاب موجود در کاکائو به مبارزه با التهاب عروقی مزمن کمک می کند، و اعطاف پذیری در رگ های خونی را افزایش می دهد و بر همین اساس، فشار خون را کاهش می دهد و از تجمع پلاکت ها و گرفتگی دیواره رگ ها جلوگیری می کند که تمامی این موارد در بهبود سلامت قلب و پیشگیری از بیماری قلبی موثر هستند.

فواید کندور با عسل چیست؟

کندر مزه‌ای گس و تلخ دارد و درمانگران طب سنتی از قدیم آن را برای درمان بسیاری بیماری‌ها مورد استفاده قرار می‌دادند.

به گزارش گروه وبگردی باشگاه خبرنگاران جوان، گیاه کندر با انجیر کندر، شیره گیاهی به همین نام است که مزه‌ای گس و تلخ دارد و درمانگران طب سنتی از قدیم آن را برای درمان بسیاری بیماری‌ها مورد استفاده قرار می‌دادند که به سه صورت خوراکی، موضعی و بخور مصرف می‌شده است.

از گیاه کندر بیشتر بداندید خاستگاه کندر آفریقای جنوبی خصوصاً سومالی، عمان و یمن است. کندر از درختی به نام Olibanum به دست می‌آید. شهرت درخت کندر، به خاطر این است که پس از بریدن تنه‌اش به قسمت‌های کوچک‌تر، شیره‌ی سفید شیرمانندی از آن خارج می‌شود که این قطرات با گذشت کمتر یا بیشتر از دو هفته پس از دست دادن رطوبتش و خشک شدن (غلیظ شدن) تبدیل به یک صمغ نارنجی – قهوه‌ای می‌شود که با نام کندر (Frankincense) شناخته می‌شود؛ که نیمه‌ی اول نام آن (Frank) به معنی خالص و پاک و قسمت دوم آن به معنی دود کردن است.

برای گرفتن روغن کندر، باید قبل از سخت شدن کامل کندر اقدام کرد و بهتر است فرایند روغن کشی با حضور دی اکسید کربن انجام شود تا کلیه‌ی خواص آن حفظ شود. حدود ۵۰۰۰۰ هزار سال به عنوان بخور خوشبو استفاده می‌شده است و حتی امروزه در کلیساها و معابد به عنوان بخور (شبیبه عود) در بسیاری از نقاط جهان استفاده می‌شود. کندر و روغن به دست آمده از آن خواص مفید سلامتی و پزشکی دارد و حتی در برخی مناطق به خاطر قدرت معجزه آسا و اسرارآمیز آن مورد توجه قرار گرفته است. محققان در بسیاری از تحقیقات به بررسی خواص کندر و روغن آن پرداخته‌اند که دامنه‌ی بسیار وسیع داشته و به نتایج قابل اهمیتی دست یافته‌اند.

گیاه کندر در درمان پوست خشک

افرادی که پوست خشک و زبر دارند، می‌توانند از این نسخه برای بهبود خشکی پوست خود بهره ببرند. این افراد کافی است ۲ نخود کندر را درون روغن بادام حرارت دهند تا

چرا کمر درد در فصل سرما تشدید می‌شود؟

عوامل متعددی به‌طور نظام‌مند بر وضعیت ناحیه کمر تأثیر می‌گذارند به گونه‌ای که در تابستان، افراد بیشتر پیاده‌روی می‌کنند و وقت بیشتری را در فضای باز می‌گذرانند در حالی که با فرا رسیدن پاییز، ساعات نشستن افزایش می‌یابد.باشگاه خبرنگاران جوان؛ الکسی ماماتف، متخصص مغز و اعصاب روسی، دلایل متعددی را برای افزایش کمر درد در فصل سرما برشمرد. این پزشک در گفت‌وگو با وب‌سایت روسی «ru.Gazeta» اظهار داشت: «کمر درد ممکن است برای برخی افراد در فصل سرما تشدید شود. مسئله اصلی لزوماً خود فصل نیست، بلکه تغییر در میزان فشار روزانه‌ای است که به عضلات و ستون فقرات وارد می‌شود.»

مضاعفی به مهره‌ها و عضلات کمر وارد می‌کند.»

او افزود: «زسرگیری ناگهانی فعالیت‌های بدنی پس از پایان فصل تابستان، و همچنین استرس مزمن و کم‌خوابی، گاهی می‌توانند موجب بروز درد در ناحیه کمر و عضلات شوند.»

این پزشک خاطرنشان کرد که وضعیت روانی، سطح فعالیت و شرایط کاری نیز بر سلامت کمر تأثیرگذارند؛ از این رو، سازمان جهانی بهداشت توصیه می‌کند که برای مقابله با کمر درد، ترکیبی از عوامل جسمانی، روانی و اجتماعی مد نظر قرار گیرد.ماماتف در پایان گفت: «کمر درد به‌ندرت ناشی از یک حرکت خاص یا یک روز بد است. این درد اغلب حاصل لیاشت عوامل مختلف است. فرد بیش از حد می‌نشیند، تحرک کمی دارد، خواب مناسبی ندارد و سپس ناگهان فشار سنگینی به بدن خود وارد می‌کند. بنابراین، صرفاً درمان محل درد کافی نیست؛ بلکه باید علل ریشه‌ای آن نیز شناسایی و برطرف شوند.»

دوشنبه ۳۰ شهریور ۱۴۰۵ / شماره ۷۱۵۶ / سال سی و دوم — 400

۵ روغنی که بیشترین کاربرد را در ماساژ درمانی دارند



برای ماساژ درمانی به منظور تسهیل حرکت دست بر روی پوست از روغن ضروری استفاده می‌شود که به دستان شما اجازه می‌دهد تا بدون اصطکاک روی پوست حرکت کند. روغن و لوسیون‌های زیادی برای انتخاب وجود دارد، اما همه آن‌ها برای انواع پوست‌ها مناسب نیستند.

به گزارش گروه وبگردی باشگاه خبرنگاران جوان، برای ماساژ درمانی به منظور تسهیل حر کت دست بر روی پوست از روغن ضروری استفاده می‌شود که به دستان شما اجازه می‌دهد تا بدون اصطکاک روی پوست حرکت کند. روغن و لوسیون‌های زیادی برای انتخاب وجود دارد، اما همه آن‌ها برای انواع پوست‌ها مناسب نیستند. برخی از این محصولات ممکن است پوست را خیلی چرب کنند، در حالی که برخی دیگر به سرعت جذب می‌شوند و یا حتی بوی نامطبوعی می‌دهند. دانستن برخی اختلافات بین روغن‌ها می‌تواند به شما در انتخاب بهترین روغن برای ماساژ درمانی کمک کند. در اینجا پنج روغن وجود دارد که ماساژورها اغلب توصیه می‌کنند.

۱. روغن نارگیل تقسیم شده
اگرچه ممکن است فکر کنید روغن نارگیل به عنوان یک روغن سنگین و جامد است، اما روغن نارگیل تقسیم شده یک مایع سبک و بدون چربی و فوق العاده مناسب ماساژ است. روغن نارگیل تقسیم شده فقط حاوی تری گلیسریدهای با زنجیره متوسط است (در زنجیره بلند، تری گلیسریدها حذف می‌شوند). در نتیجه، این روغن نسبت به روغن نارگیل چسبندگی بیشتری دارد و باعث می‌شود تا برای ماساژهای کوتاه مدت که اغلب برای هدف گیری نواحی تنش ماهیچه‌ها استفاده می‌شود، مناسب باشد. روغن نارگیل تقسیم شده مانند گاری طولانی دارد و معمولاً نسبت به روغن‌های دیگر قیمت مناسب تری دارد. به سادگی شسته می‌شود، همچنین روغن نارگیل تقسیم شده نیز عطر و بوی نارگیل ندارد.

این روغن نباید در افراد مبتلا به آلرژی نارگیل (و احتمالاً حساسیت به لاتکس) استفاده شود.

۲. روغن جوجوبا

اگرچه روغن جوجوبا ناامیده می‌شود، اما در واقع مومی است که از دانه گیاه جوجوبا استخراج می‌شود. چربی زیادی ندارد و موجب از بین رفتن جوش‌ها و آکنه می‌شود، زیرا تصور می‌شود دارای خواص ضد باکتریایی است.

جوجوبا ماندگاری طولانی دارد و به راحتی فاسد نمی‌شود، بنابراین اگر به طور مرتب از روغن ماساژ استفاده نمی‌کنید، بهترین انتخاب است. این گیاه به خوبی جذب می‌شود و این امر آن را به روغن حامل مورد علاقه برای آروماتراپی تبدیل می‌کند. جوجوبا بوی بدی ندارد و معمولاً موجب تحریک پوست نمی‌شود.

چگونه ماساژ آروماتراپی می‌تواند به اضطراب شما کمک کند؟

روغن جوجوبا به سرعت جذب می‌شود، بنابراین ممکن است نیاز به استفاده مجدد از آن داشته باشید یا آن را با روغن‌های دیگر ترکیب کنید. همچنین، نسبت به سایر روغن‌های ماساژ قیمت بالا تری دارد.

۳. روغن آفتابگردان

روغن آفتابگردان یک روغن سبک و بدون چربی است که باعث چرب شدن پوست تان نمی‌شود. این روغن که از دانه‌های آفتابگردان استخراج می‌شود، سرشار از اسید لینئولئیک (یک اسید چرب ضروری)، اسید پالمیتیک و اسید استئاریک است که همه برای اجزای پوست سالم مورد نیاز هستند. مقدار لینئولئیک در پوست با افزایش سن کاهش می‌یابد و می‌تواند توسط صابون‌ها و پاک‌کننده‌های سخت از بین بروند.

روغن آفتابگردان می‌تواند به سرعت فاسد شود، بنابراین باید به مقدار کمی خریداری شود و در یک مکان خنک و تاریک نگهداری شود. اضافه کردن یک یا دو کپسول ویتامین E، خالص به درون بطری ممکن است به طولانی شدن ماندگاری آن کمک کند.

افراد مبتلا به آلرژی به خانواده گیاه آفتابگردان باید از مصرف روغن آفتابگردان خودداری کنند.

۴. روغن بادام

روغن بادام شیرین یکی از محبوب‌ترین روغن‌های ماساژ در بین ماساژ درمانی است. روغن بادام شیرین که از بادام استخراج شده است به رنگ زرد کمرنگ است.

این روغن نسبتاً سبک است و به شما اجازه می‌دهد تا راحت‌تر ماساژ بدهید. روغن بادام شیرین نسبتاً سریع جذب می‌شود، اما نه آنقدر سریع که لازم باشد مجدداً از آن استفاده کنید.در مقایسه با روغن‌های دیگر، روغن بادام شیرین از قیمت مناسب تری برخوردار است. معمولاً پوست را تحریک نمی‌کند.افرادی که به بادام حساسیت دارند نباید از روغن بادام استفاده کنند.

۵. روغن هسته زردآلو

روغن هسته زردآلو از نظر بافت و رنگ به روغن بادام شباهت دارد، اما کمی قیمت بیشتر دارد. این روغن سرشار از ویتامین E، است، کیفیتی که باعث ماندگاری بیشتر آن می‌شود (این روغن دیرتر فاسد می‌شود).

مانند روغن بادام، روغن هسته زردآلو به سرعت جذب پوست می‌شود، از طرفی منجر به دریافت حس وجود چربی زیاد بر روی پوست نمی‌شود. این ویژگی شاخص، روغن هسته زردآلو را به روغن خوبی برای ماساژ آروماتراپی تبدیل کرده است.روغن هسته زردآلو برای افرادی که به آجیل حساسیت دارند جایگزین مناسبی برای روغن بادام شیرین است.

سایر روغن‌های ماساژ

روغن آووکادو که از فشرده میوه آووکادو به دست می‌آید، یک روغن سبزرنگ و سنگین است و معمولاً با روغن‌های ماساژ سبک‌تر مانند روغن بادام شیرین مخلوط می‌شود. روغن آووکادو تقریباً دو برابر قیمت روغن بادام شیرین است. افرادی که به لاتکس حساس هستند ممکن است نسبت به روغن آووکادو نیز آلرژی داشته باشند.

روغن کاکائو یک روغن غنی با رایحه‌ای خاص، کره کاکائو در دمای اتاق به شکل جامد است و دارای بافت سنگین است، بنابراین اغلب با روغن‌های دیگر مخلوط می‌شود یا فقط برای مناطق کوچک استفاده می‌شود.