

#### ۲۰ روغن گیاهی با خواص

#### شگفت انگیز را بشناسید



در این مطلب به برخی از خواص روغن‌های گیاهی اشاره شده است. به گزارش گروه وبگردی باشگاه خبرنگاران جوان؛ مصرف برخی از روغن‌های گیاهی علاوه بر حفظ سلامتی باعث افزایش طول عمر نیز خواهد شد. هر یک از روغن‌های گیاهی بسته به گیاه مورد استفاده و مزاج روغن پایه آن، دارای خواص و تأثیرات زیادی است که کاربردهای مختلف بهداشتی، آرایشی و درمانی دارند.

در ادامه به صورت خلاصه به برخی از خواص روغن‌های گیاهی اشاره شده است:

روغن بادام تلخ: تقویت‌کننده موی سر، لبرو، مناسب برای ایجاد گرمی موضعی در نواحی مختلف بدن
روغن بادام شیرین: مرطوب‌کننده، مانع از هدر رفتن رطوبت پوستی، نرم‌کننده، تقویت پوست، کاهش‌دهنده درد گلو و سرفه‌های خشک
روغن فندق: تقویت و رویش لبرو
روغن پسته: رفع شگستگی ناخن و گوشت‌های زائد کنار ناخن

روغن کنجد: تقویت مو، ضد آفتاب، برنزه‌کننده
روغن سیاه‌دانه: جلوگیری از سپیدی مو، ترمیم‌کننده پوستی (ایجاد تیرگی روی پوست به‌علت رنگدانه‌های سیاه دانه)، درمان سرماخوردگی

روغن جوانه گندم: تقویت پوست، نرمی و شفافیت، رفع لک و چروک مناسب برای دور چشم، تقویت موی سر
روغن بابونه: تقویت و شفافیت پوست و مو
روغن مورد: ضد عفونی‌کننده، تقویت‌کننده مو و افزایش‌دهنده رشد مو و رفع ریزش مو، افزایش‌دهنده جریان

خون پوستی
روغن بنفشه: برطرف‌کننده خارش پوست، مقدار کمی ضد آفتاب‌سوختگی و از بین بردنه چروک‌های ریز پوست
روغن کرچک: نرم‌کننده و دارای جذب پوستی بالا، کمی ضد آفتاب و محافظ پوست، نباید در پوست‌های چرب استفاده شود

روغن گل سرخ: ضد عفونی‌کننده و ترمیم‌کننده و شاداب‌کننده پوست، مناسب برای پوست‌های حساس
روغن رازیانه: ضد التهاب، روشن‌کننده پوست صورت، رویش موهای زائد صورت، از بین برنده لک صورت
روغن اوکالیپتوس: ضد ویروس، ضد آکنه و جوش، افزایش‌دهنده جریان خون عروق، به‌مقدار کم جهت ریزش موی سر

روغن زیتون: التیام‌دهنده، ضدچروک، ضد آفتاب، رفع سوختگی‌های پوستی، مرطوب‌کننده مغذی پوست، رفع چین و چروک، رفع شوره سر
روغن کنان: ترمیم‌کننده پوست، ضدچروک، ضد آگزما و درمان خشکی‌های پوستی

روغن آووکادو: مرطوب‌کننده، احیاء‌کننده، ضدچروک، رطوبت‌دهنده و مناسب برای رشد مو
روغن جوجوبا: مرطوب‌کننده، پروتئینه‌قوی، تقویت‌کننده مو و برق‌کننده مو، مناسب برای رفع مشکلات پوستی، لطافت‌دهنده

روغن نارگیل: تقویت‌کننده موهای خشک رنگ‌شده و آسپ‌دیده، برای پوست‌های خشک و حساس و رفع ترک‌های خشکی پوست بدن و لب، برای پوست‌های چرب یا موهای چرب استفاده نشود
روغن گنه‌گنه: تنظیم‌کننده چربی پوست، ضدلک، روشن‌کننده، مرطوب‌کننده پوست.

#### تمام هشدارها برای کاهش اسید معده را جدی بگیرد!

اگر به اسید معده را روی پوستتان بریزید باعث سوختگی می‌شود یا این وجود ما برای حفظ سلامت سیستم ایمنی بدن نیاز به اسید معده داریم.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان؛ اسید معده به جذب پروتئین ها و مواد معدنی در بدن کمک می کند و باعث از بین رفتن باکتری ها و انگل های مضر سیستم گوارشی می شود. نکته شگفت آور این است کمبود اسید معده در بزرگسالان، مشکلات گوارشی بیشتری را نسبت به افزایش آن ایجاد می کند.
شاید شما هنوز با علائم کاهش اسید معده آشنا نباشید:

**سوزش سر دل:** اکثر مردم هنگام سوزش معده، تصور می کنند که اسید معده بیش از حد دارند درحالی که گاهی اوقات کاملاً برعکس است. وقتی مقادیر اسید معده پایین می آید، غذا به درستی در سیستم گوارشی جذب نمی شود. این به نوبه خود تولید گاز را افزایش می دهد که ممکن است مانند سوزش سر دل، احساس شود.
داروهای آنتی اسید را خودسرانه نباید در این هنگام مصرف کرد. ابتدا از آنتی اسید افزایش اسید معده خود با مشورت با پزشک مطمئن شوید و بعد سراغ داروها بروید.

**عدم هضم گوشت:** کاهش سطح اسید معده باعث تلاش سیستم گوارشی برای هضم مواد غذایی مانند گوشت و دیگر پروتئین ها می شود. به همین دلیل است که ممکن است بعد از خوردن گوشت دچار احساس خستگی، سرگیجه یا تهوع شوید.

**گاز و نفخ بعد از خوردن:** این علائم به شما هشدار می دهند که سیستم گوارشی به درستی کار نمی کند. همچنین می تواند دلیل رشد بیش از حد باکتری ها باشد.

**آلرژی و عدم تحمل مواد غذایی:** اگر شما مبتلا به آلرژی غذایی و یا عدم تحمل مواد غذایی هستید، ممکن است دچار کاهش اسید معده شده باشید. در حالی که محققان نمی توانند ثابت کنند که چطور اسید معده بر آلرژی و حساسیت غذایی تأثیر می گذارد، ولی به عقیده آن ها پیوند قوی در این میان وجود دارد.

**کمبود مواد مغذی:** این نکته به درستی ثابت شده است که سطوح پایین اسید معده با منع جذب مواد مغذی در بدن شما ارتباط مستقیم دارد.

**مشکلات پوست مانند آکنه:** روده سالم باعث حفظ سلامت پوست شما نیز می شود. متأسفانه در این میان کاهش اسید معده باعث رشد بیش از اندازه باکتری ها شده که خود مسمومیت پوست را به دنبال دارد. به همین دلیل است که ۴۰ درصد از افراد مبتلا به آکنه دارلس سطوح اسید معده کم هستند.

#### سلامت

## فواید شیر ه انگور از دیدگاه طب سنتی



مرد جوان سازی پوست و افزایش وزن در افرادی که ضعیف هستند کمک می کند.
افراد مبتلا به دیابت نباید از شیر ه انگور وی تاکید کرد: افراد مبتلا به دیابت نباید از شیر ه انگور استفاده کنند، مگر اینکه مقدار بسیار کمی مصرف کرده یا آن را رقیق کنند.

## همه چیز درباره خواص شگفت انگیز چای ترش

در سلول‌ها، از بدن محافظت می‌کند. بنابراین ما می‌توانیم با اطمینان بگوییم که نوشیدن چای ترش که عاری از کافئین است می‌تواند با حفظ سلامت کلی بدن، طول عمر شما را افزایش دهد.

##### ضد سرطان

چای ترش دارای خواص ضد تومور و آنتی‌اکسیدان می‌باشد. مطالعه انجام‌شده توسط اداره و موسسه بیوشیمی در کالج پزشکی و دندان‌پزشکی چانگ شان در تایچانگ، نشان می‌دهد که چای ترش باعث کاهش رشد سلول‌های سرطانی می‌شود.

##### ضد التهاب

چای ترش سرشار از ویتامین C است. در واقع چای ترش یک ماده مغذی و ضروری برای بدن شما بوده که فعالیت سیستم ایمنی را افزایش داده و تحریک می‌کند. همچنین این چای به خاطر خواص ضد التهابی و ضد باکتری مشهور است. بنابراین، از شما در برابر سرما خوردگی و آنفلانزا محافظت می‌کند. چای ترش هم چنین برای درمان ناراحتی ناشی از تب، به خاطر خاصیت خنک‌کننده‌ای که دارد، استفاده می‌شود.

##### کاهش درد و رنج عضلات

فواید دیگر چای ترش، راهایی از گرفتگی عضلات و دردهای قاعدگی است. چای ترش به حفظ تعادل هورمونی کمک می‌کند و می‌تواند علائم قاعدگی مانند نوسانات خلقی، افسردگی و پرخوری را کاهش دهد.

##### ضد افسردگی

چای ترش حاوی ویتامین و مواد معدنی است که خواص ضد افسردگی دارند. مصرف چای ترش می‌تواند به آرام کردن سیستم عصبی کمک کند و ممکن است اضطراب و افسردگی را با ایجاد احساس آرامش در ذهن و بدن کاهش دهد.

##### بهبود هضم و گوارش

بسیاری از مردم برای بهبود هضم غذا ، چای ترش می‌نوشند. از آن جا که چای ترش ادرار آور است، برای درمان یبوست نیز به کار می‌رود و به شما کمک می‌کند وزن خود را از دست بدهید، با چای ترش سلامت سیستم گوارشی خود را بهبود بخشیده و از سرطان روده بزرگ جلوگیری کنید.

##### رفع تشنگی شدید

برای ارضای تشنگی، چای ترش به عنوان نوشیدنی ورزشی استفاده می‌شود. برای این منظور، معمولاً چای به صورت یخ زده مصرف می‌گردد. بسیاری از مردم آن را در رژیم غذایی خود قرار می‌دهند چون این نوع چای توانایی خنک کردن بدن را دارد و بسیار مفید است.

##### یک نوشیدنی مناسب برای فصل تابستان و زمستان

یکی دیگر از خواص چای ترش این است که شما می‌توانید آن را هم به عنوان یک چایی گرم و هم چای یخ زده، میل کنید. اگر می‌خواهید در زمستان خود را گرم نگه دارید، چای ترش گرم بنوشید؛ که گرم شدن با چای ترش فقط چند دقیقه طول می‌کشد. در صورتی که شما می‌خواهید چای ترش را در فصل تابستان میل کنید، این گزینه را خواهید داشت که چای ترش سرد، را در گرم‌ترین فصل سال بنوشید. حدود ۲۰ دقیقه طول می‌کشد تا آماده شود و سپس می‌توانید خودتان را با یک روش سالم و با طراوت خنک کنید.منبع: برترین ها

## با این مواد خوشمزه و سالم وزن خود را کاهش دهید

میان می آید، سبزیجات برگ‌دار در صدر لیست این غذاها قرار می گیرند زیرا آنها کالری کم و فیبر بالایی دارند و اجازه می دهند شما برای مدت طولانی احساس سیری داشته باشید.

همچنین این سبزیجات حاوی کربوهیدرات زیادی هستند که دلیل دیگری برای در نظر گرفتن آنها در رژیم غذایی است.

از جمله سبزیجات برگ‌دار شناخته شده می توان کلم پیچ، اسفناج، برگ چغندر و کلارد سبز(نوعی کلم) را نام برد که غنی از مواد مغذی،

ویتامین ها، مواد معدنی و آنتی اکسیدان ها هستند. علاوه بر این، آنها حاوی کلسیم بوده که برای فرایند سوزاندن چربی ضروری هستند.
**کدو حلوا**
با آمدن فصل پاییز، کدو حلوایی در هر جایی دیده می شود. اما آیا شما می دانید که کدو حلوایی حاوی مقدار زیادی فیبر است؟ آنها علاوه بر این، غنی از پتاسیم هستند و موز را در داشتن میزان پتاسیم شکست می دهند.منبع:فارس

##### سلامت

## فواید شیر ه انگور از دیدگاه طب سنتی



مرد جوان سازی پوست و افزایش وزن در افرادی که ضعیف هستند کمک می کند.
افراد مبتلا به دیابت نباید از شیر ه انگور وی تاکید کرد: افراد مبتلا به دیابت نباید از شیر ه انگور استفاده کنند، مگر اینکه مقدار بسیار کمی مصرف کرده یا آن را رقیق کنند.

## همه چیز درباره خواص شگفت انگیز چای ترش



##### هندی، و زنجبیل را بسته به سلیقه خود امتحان کنید.

##### خواص چای ترش چیست؟

چای ترش برای سلامتی بدن فواید بسیار زیادی دارد که در ادامه به برخی از این فواید اشاره خواهیم کرد.

کنترل و کاهش فشار خون
گزارشی از انجمن قلب آمریکا که در نوامبر ۲۰۰۸ منتشر شد، بیان می کند که مصرف این چای، فشار خون را در افراد با فشار خون بالا و فشار پایین درمان می کند و به حالت متعادل می رساند. همچنین چای ترش برای کسانی که در معرض خطرات بالای بیماری‌های قلبی و عروقی هستند، توصیه می شود.

براساس تحقیقی که در دانشگاه تافتس در بوستون انجام شد، چای ترش به دلیل خواص ضد التهابی آن، می‌تواند فشار خون را به طور چشمگیری کاهش دهد. برای این منظور، شما باید به طور منظم سه فنجان چای را هر روز برای چند هفته مصرف کنید. هم چنین چای ترش، ادرار آور است و به طور همزمان فشار خون را کاهش می‌دهد که همین مورد، یکی از خواص چای ترش می‌باشد.

##### کاهش وزن

چای ترش برای کاهش وزن مفید بوده و اگر همراه غذایی که سرشار از کربوهیدرات است، مصرف شود؛ به احتمال زیاد می‌تواند به کاهش وزن کمک شایانی کند. مطالعات نشان داده‌اند که عصاره گیاه چای ترش، جذب نشاسته و گلوکز را کاهش می‌دهد و همین خاصیت هم ممکن است به کاهش وزن کمک کند. بنابراین نوشیدن چای، مانع از چاق شدن بدن می‌شود.

##### کاهش کلسترول خون

چای ترش منجر به کاهش سطح کلسترول خون بدن می‌شود، در واقع به محافظت در برابر بیماری‌های قلبی و حفاظت از رگ‌های خونی در برابر آسیب، کمک می‌کند. چای ترش برای افرادی که دیابت یا قند خون دارند، مفید است. یک مطالعه تحقیقاتی که بر روی بیماران با دیابت نوع ۲ انجام شد نشان داد که مصرف چای ترش، کلسترول، تری گلیسیرید را کاهش می‌دهد که همه‌ی این موارد، به مدیریت این بیماری غیرقابل پیش بینی کمک می‌کند.

##### محافظت از کبد

مطالعات تحقیقاتی نشان داده که ویژگی‌های آنتی‌اکسیدان دار چای ترش به درمان بیماری‌های کبد کمک می‌کند. در واقع چای ترش با آزاد کردن رادیکال‌های موجود

یک متخصص طب سنتی گفت:
شیره انگور فوایدی از جمله تقویت بدن در برابر ضعف، رقیق کردن خون، پیشگیری از سکنه قلبی و جلوگیری از آمبولی در بدن دارد.

سید ابوالفتح شیرمردی در گفت‌وگو با ایسنا در خصوص شیره انگور اظهار کرد: شیره انگور یا دوشاب دارای طبع گرم و تر بوده و مصلح آن تخم ریحان است، به این معنا که مصرف آن همراه با تخم ریحان می‌تواند طبع گرم آن را متعادل کند.

این متخصص طب سنتی بیان کرد: شیره انگور سرشار از ویتامین‌های A و B و مواد معدنی مانند منیزیم، فسفر، پتاسیم و کلسیم است، همچنین، این ماده یک آنتی‌اکسیدان قوی به شمار می‌رود.

وی تصریح کرد: با توجه به طبع گرم و تر شیره انگور، افراد با مزاج گرم نباید بیش از حد از آن مصرف کنند، در صورت تمایل به مصرف زیاد، بهتر است آن را با سرکه مخلوط کنند. شیرمردی افزود: شیره انگور برای درمان کم خونی بسیار مفید بوده و برای کودکان ضعیف و لاغر نیز بسیار مناسب است، همچنین، شیره انگور برای پیشگیری از آلرژی‌مر، تقویت بدن در افرادی که تحت شیمی‌درمانی هستند و کاهش عوارض شیمی‌درمانی موثر است.

این متخصص طب سنتی گفت: شیره انگور به بهبود رشد

چای در زندگی ما ایرانیان اهمیت بسیار زیادی دارد. چه بسا امروزه انواع چای‌ها وارد بازار شده‌اند که هر کدام خاصیت‌های جالب و شگفت‌انگیزی دارند.

به گزارش گروه وبگردی باشگاه خبرنگاران جوان؛ حتما شما نیز تا کنون نام چای ترش را شنیده‌اید؟ اما آیا این نوشیدنی را میل کرده‌اید؟ آیا می‌دانید خواص چای ترش چیست؟ فواید چای ترش از نظر سلامتی بسیار زیاد است مثلا نمی‌توان توانایی چای ترش برای درمان فشار خون بالا و کلسترول بالا، اختلال هاضمه و سیستم ایمنی، مشکلات التهابی و بیماری‌های کبد و نیز سرطان را جدی نگرفت.

هم چنین این نوشیدنی می‌تواند متابولیسم بدن را افزایش دهد و به کاهش تدریجی وزن کمک کند. همچنین سرشار از ویتامین C، مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان‌ها است و به درمان فشار خون و اضطراب کمک می‌کند. در این مطلب از مجله بانوان و دخترانه صورت‌ها می‌ قصد داریم در مورد خواص چای ترش مطالبی را بیان کنیم. همراه ما باشید تا با خواص شگفت‌انگیز چای ترش آشنا شویم.

##### چای ترش چیست؟

چای در زندگی ما ایرانیان اهمیت بسیار زیادی دارد. چه بسا امروزه انواع چای‌ها وارد بازار شده‌اند که هر کدام خاصیت‌های جالب و شگفت‌انگیزی دارند که یکی از این چای‌ها، چای ترش می‌باشد. ابتدا می‌خواهیم بدانیم که چای ترش چیست؟ چای ترش از کاسبرگ گیاه چای ترش تهیه می‌شود و در بسیاری از مناطق دنیا طرفدار دارد و این گیاه با نام علمی (Hibiscus sabdariffa) شناخته شده است.

جالب است بدانید که این گیاه به رنگ سرخ و یا سرخابی است و طعم ترشی نیز دارد. چای ترش، یک نوشیدنی بسیار محبوب در سراسر جهان است و اغلب به عنوان یک چای

دارویی مورد استفاده قرار می‌گیرد.

نقاه به نام روزل شناخته می‌شود. این چای به طور گسترده در بازار جهانی چای و نوشیدنی به فروش می‌رسد و بسته به اولویت شما می‌تواند گرم یا سرد باشد. این چای کم کالری و بدون کافئین است و شاید یکی از علل پیدا کردن طرفداران جهانی و مشهور شدن خواص چای ترش همین مورد است.

چای ترش، طبق پایگاه اطلاعات مواد غذایی AUD، منبع خوبی از مواد معدنی نظیر کلسیم، آهن، منیزیم، فسفر، پتاسیم، سدیم و روی است. همچنین حاوی تعداد کمی ویتامین (مانند اسید فولیک) است که به بهبود سلامت کلی شما کمک می‌کند. این چای منبع خوبی از آنتوسیانین‌ها است که آن را برای مدیریت سطوح فشار خون بالا، سرماخوردگی، و عفونت‌های دستگاه ادراری مفید تولید می‌کند.

##### چگونه چای ترش را تهیه کنیم؟

تهیه چای ترش بسیار ساده می‌باشد، تمام کاری که شما باید انجام دهید این است که گل‌های خشک‌ن‌ده چای ترش را برای ۵ دقیقه در یک ظرف آب بجوشانید. این گیاه، مزه‌ای بسیار شبیه به آب قره‌قراط دارد. در بیشتر کشورها شکر و یا عسل را به عنوان شیرین‌کننده چای ترش، استفاده می‌کنند. همچنین می‌توانید همراه این چای، دارچین، میخک، جوز

و عفونت‌های دستگاه ادراری مفید تولید می‌کند.

تهیه چای ترش بسیار ساده می‌باشد، تمام کاری که شما باید انجام دهید این است که گل‌های خشک‌ن‌ده چای ترش را برای ۵ دقیقه در یک ظرف آب بجوشانید. این گیاه، مزه‌ای بسیار شبیه به آب قره‌قراط دارد. در بیشتر کشورها شکر و یا عسل را به عنوان شیرین‌کننده چای ترش، استفاده می‌کنند.

همچنین می‌توانید همراه این چای، دارچین، میخک، جوز و عفونت‌های دستگاه ادراری مفید تولید می‌کند.

تهیه چای ترش بسیار ساده می‌باشد، تمام کاری که شما باید انجام دهید این است که گل‌های خشک‌ن‌ده چای ترش را برای ۵ دقیقه در یک ظرف آب بجوشانید. این گیاه، مزه‌ای بسیار شبیه به آب قره‌قراط دارد. در بیشتر کشورها شکر و یا عسل را به عنوان شیرین‌کننده چای ترش، استفاده می‌کنند.

همچنین می‌توانید همراه این چای، دارچین، میخک، جوز و عفونت‌های دستگاه ادراری مفید تولید می‌کند.

#### ۷ دردی که با آجیل درمان

##### می‌شود

مصرف منظم آجیل منافع زیادی برای شما دارد، کنترل‌کننده کلسترول است و می‌تواند فواید زیادی برای قلب تان داشته باشد.

به گزارش‌باشگاه خبرنگاران جوان؛ انواع آجیل شامل اسیدهای چرب غیر اشباع و دیگر مواد مغذی مانند ویتامین‌ها، پروتئین، فیبر و ... هستند که می‌توانند سدی در برابر ابتلا به برخی از انواع سرطان‌ها و بیماری‌های قلبی باشند.

##### مدیریت دیابت:

سطح بالایی از چربی‌های اشباع نشده در فندق است که می‌تواند منجر به بهبود سلامت قلب و عروق و بهبود کنترل دیابت نوع ۲ شود.فندق همچنین غنی از ویتامین E است.که منجر به جلوگیری از بروز آب مروارید و دژنراسیون ماکولا می‌شود ضمن این که از سلامت پوست حفاظت می‌کند و منجر به کاهش خطر ابتلا به زوال عقل می‌شود.

##### کاهنده علائم افسردگی:

سلنیوم موجود در کنمشش به سلامت پوست کمک می‌کند. کنمشش همچنین حاوی مقادیر زیادی از ویتامین‌های آ. و ب. است و منجر به کاهش علائم افسردگی و مشکلات عصبی می‌شود.

##### کاهش التهاب:

گردو علاوه بر این که حاوی میزان زیادی از آنتی اکسیدان‌ها است، در محافظت از بدن در برابر آسیب سلولی که می‌تواند منجر به بیماری‌های قلبی، سرطان و پیری زودرس شود، نقش مهمی دارد. گردو نرتوتمندترین آجیل از نظر داشتن اسیدهای چرب امگا ۳ است که به مبارزه با تورم و التهاب می‌رود. گردو همچنین حاوی منگنز است که می‌تواند علائم سندرم پیش از قاعدگی را تا حدی کاهش دهد.

##### افزایش سلامت روده:

بادام حاوی سه گرم فیبر در هر سه اونس است و غنی‌ترین آجیل از نظر دلشنش ویتامین E. به شمار می‌رود. مصرف منظم بادام همچنین در کاهش وزن موثر است. تحقیقات نشان می‌دهد کسانی که این آجیل را مرتب مصرف می‌کنند، نباید نگران بالا رفتن قند خون خود باشند. بادام حتی محافظ روده است و آتهم با افزایش باکتری‌های خوب و تقویت سیستم ایمنی بدن.

##### بهبوددهنده سطح حافظه:

بادام زمینی غنی از روی و آهن است و منجر به جلوگیری

از بروز کم خونی می‌شود ضمن این که به سلامت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند. بادام زمینی همچنین منبع خوبی از منیزیم است و هر اونس از آن ۲۵ درصد نیاز روزانه شما به منیزیم را تامین می‌کند. مصرف منیزیم با بهبود سطح بهبود سطح خلق و خوی؛

پسته بسیار کم کالری است و در هر اونس تنها ۴ کالری دارد. خوردن پسته با کاهش خطر ابتلا به سرطان ریه نیز در ارتباط است، چون تنفس را بازتری می‌کند. پسته سرشار از آنتی اکسیدانی به نام گاماتوکوفرول است که به سلامت سیستم عصبی کمک می‌کند. ضمنا پسته حاوی ویتامین ب ۶ است که با بهبود خلق و خوی و تقویت سیستم ایمنی بدن ارتباط مستقیم دارد.

##### کاهنده کلسترول بد:

مصرف تخمه کدو منجر به محافظت در برابر سرطان پروستات می‌شود، تقویت‌کننده مثانه است، و نقش پیشگیری‌کننده از پوکی استخوان دارد. تخمه کدو سرشار از منیزیم است و به خاطر وجود فیتواسترول ها، سطح کلسترول ای دی ال را کاهش می‌دهد.منبع:آوی سلامت

#### اندازه گیری وزن تان در این زمان ها

##### مناسب نیست

**توصیه می‌شود در ۷ زمان، برای پی بردن به وزن دقیق تان روی ترازو نروید!**

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان؛ وزن ما در زمان‌های خاصی دچار نوسان می‌شود و این نوسانات می‌توانند باعث دلسردی و بی انگیزگی ما شوند. توصیه می‌شود در ۷ زمان، برای پی بردن به وزن دقیق تان روی ترازو نروید!
**روزهای خاصی از هفته:** در مطالعه‌ای که توسط محققان دانشگاه کورنل انجام شد، مشخص گردید وزن افراد در روزهای خاصی از هفته و بخصوص در روزهای آخر هفته دچار نوسانات زیادی می‌شود و ترازوها افزایش وزن را نشان می‌دهند. به عنوان مثال وزن شرکت‌کنندگان در این مطالعه، در روز دوشنبه بسیار بیشتر از روز جمعه بوده است. محققان توصیه می‌کنند که یک روز مشخص را برای وزن کردن خود با ترازو انتخاب کنید و از وزن کردن خود در روزهای مختلف هفته پرهیزید.

**عدم در نظر گرفتن لباس‌ها:** به گفته محققان، لباس مردان باعث می‌شود که به طور متوسط، ۱/۱ کیلوگرم به وزن واقعی آن‌ها اضافه گردد. وزن زنان نیز با محاسبه لباس، ۹۰۰ گرم بیشتر از میزان واقعی است.

**عدم محاسبه عضلات:** وزن ماهیچه‌ها از چربی‌ها بیشتر است، اما چربی‌ها حجم بیشتری را نسبت به ماهیچه‌ها در بدن اشغال می‌کنند. به همین دلیل افرادی که چربی بیشتری دارند، نسبت به کسانی که دارای ماهیچه هستند، جاقتر نشان می‌دهند. انجام ورزش‌های استقامتی باعث عضله سازی می‌شود و ترازو عددی بیش از حد انتظار را به ما نشان می‌دهد.
باین که این عدد بالا رفته، سباز بدن در حال کاهش است و فرد فاصله کمتری با رسیدن به تناسب اقدام دارد.

**انجام ورزش‌های شدید:** وزن کردن بعد از انجام یک جلسه ورزش شدید همراه با تعریق، وزن ما را کمتر از حد معمول نشان می‌دهد، زیرا مایعات زیادی را از دست داده ایم. وزن واقعی در این هنگام نیم تا یک کیلوگرم بیشتر از وزنی است که ترازو نشان می‌دهد.

**مصرف بیش از حد کربوهیدرات یا نمک:** مصرف غذاهای شور، باعث احتباس آب در بدن می‌شود و وزن را به طور موقت افزایش می‌دهد. کربوهیدرات‌ها نیز همین خاصیت را دارند. مقادیر اضافی آن‌ها به شکل گلیکوژن در کبد ذخیره می‌شود. گلیکوژن آب را جذب می‌کند؛ بنابراین بعد از مصرف این دو گروه وزن افزایش خود را وزن کنید.

**ابتلا به یبوست:** عدم اجابت مزاج بین دو تا سه روز، در حدود نیم تا دو کیلوگرم وزن کاذب به شما اضافه می‌کند. با اجابت مزاج وزن شما به حالت طبیعی بر می‌گردد.
**نوشیدن آب زیاد:** نوشیدن ۴۷۵ میلی لیتر آب در روز، وزن را تا نیم کیلوگرم افزایش می‌دهد بنابراین هیچگاه بعد از نوشیدن آب خود را وزن نکنید