

#### چند خاصیت کمتر شناخته شده

#### از هویج



هویج یکی از بهترین سبزیجاتی است که سرشار از ویتامین‌هایی‌مانند E و C،B۱A و همچنین آنتی اکسیدان ها و مواد معدنی است. هویج کم کالری است به طوری که هر ۱۰۰ گرم از آن ۳۳ کیلوکالری دارد و می توان آن را به صورت خام، آب پز یا بخارپز شده مصرف کرد.

به گزارش گروه وبگردی باشگاه خبرنگاران جوان، زمانی که صحبت از هویج به میان می آید همه یاد افزایش سوی چشم با برنزه شدن می افتیم. با این حال هویج خواص دیگری نیز دارد و حتی می توان از آن به عنوان ماسک و زیبایی پوست استفاده کرد. چون این ماده غذایی سرشار از ویتامین و مواد مغذی است.

در این مطلب شما را با خواص کمتر شناخته شده هویج آشنا می کنیم؛ لطفاً با ما همراه باشید.

هویج یکی از بهترین سبزیجاتی است که سرشار از ویتامین‌هایی‌مانند E و C،B۱A و همچنین آنتی اکسیدان ها و مواد معدنی است. هویج کم کالری است به طوری که هر ۱۰۰ گرم از آن ۳۳ کیلوکالری دارد و می توان آن را به صورت خام، آب پز یا بخارپز شده مصرف کرد.

##### هویج برای پیشگیری از پیری زود هنگام

اسیدفولیک، فیبرها و منیزیم موجود در هویج و همچنین بتاکاروتن آن، جوانی را تضمین می کنند. این ترکیبات به کبد در تولید ویتامین A، مورد نیاز کمک می کنند و حتماً می دانید این ویتامین در سلامت پوست، تقویت استخوانها و همچنین تقویت دستگاه ایمنی بدن نقش دارد.

این ویتامین همچنین از فعالیت رادیکال های آزاد ناشی از مصرف دخانیات، آلودگی هوا، استرس و غیره پیشگیری می کند. باید بگوییم که هویج خطر بروز بیماری های دژنراتیو و گردش خون نامناسب را کاهش می دهد. اگر موارد ذکر شده برای قانع کردن تان کافی نیست بهتر است بدانید که بتاکاروتن موجود در آن با برخی از انواع سرطان ها مانند سرطان ریه، دهان و یا سینه مقابله می کند.

##### هویج برای سلامت روده ها

هویج تمام کثیفی هایی که زیر پوست جمع می شود را جذب می کند. بنابراین توصیه می شود هویج را در برنامه غذایی تان بگنجانید و علاوه بر این از آن برای تهیه ماسک نیز استفاده کنید. استفاده موضعی از هویج برای ترمیم آفتاب سوختگی یا سوختگی های دیگر، زخم و اگزما موثر است اگر دچار مشکلات مربوط به دستگاه گوارش شده اید هویج خام بخورید. ویتامین A موجود در این ماده غذایی از غشاهای سلولی معده و روده ها مراقبت و آنها را مرمت می کند.

مصرف هویج برای افرادی که از مشکلاتی مانند اسید زیاد معده، اسهال، یبوست، سوءهاضمه، ورم معده وزخم های معده رنج می برند نیز توصیه می شود. مصرف منظم هویج به خصوص در افرادی که از ستردم روده تحریک پذیر، دیورتیکولوز یا بیماری کرون رنج می برند کمک می کند تا روده ها در وضعیت بهتری باشند. مصرف هویج به صورت آب پز یا بخارپز باعث تسکین مخاط گوارشی می شود. این ماده غذایی همچنین به کنترل دفع کمک کرده و از بروز یبوسیر پیشگیری می کند.

##### هویج مفید برای مادر و جنین

ویتامین A موجود در هویج برای خانمهای باردار و شیرده و همچنین برای جنین و نوزاد مفید است. هویج به ساخت سلولهای جدید در بدن کمک می کند و حاوی آنتی اکسیدان ها، کلسم و اسیدفولیک است. در دوره بارداری مادرها باید روزانه بین ۲ تا ۳ عدد هویج مصرف کنند تا نیازهای بدنشان تأمین شود.

علاوه بر این زمانی که کودکان به سن مصرف غذای جامد می رسند لازم است که هویج آب پز به برنامه غذایی شان افزوده شود. این ماده غذایی برای کودکانی که دچار مشکلات گوارشی یا روده ای هستند مفید است چون باعث بهبود سلامت معده شده و به ساخت گلبول های قرمز کمک می کند.

##### هویج برای کنترل میزان قند خون

دیابتی ها در مصرف هویج خام به دلیل کربوهیدرات آن خودداری می کنند. توجه داشته باشید که این کربوهیدرات ها بدون افزایش قند خون به آرامی جذب بدن می شوند. البته یادتان باشد که شاخص گلیسمی هویج پخته شده بیشتر است و مصرف آن چندان توصیه نمی شود. علاوه بر این هویج باعث بهبود جریان خون و سلامت چشمها می شود که هر دو از عوارض بیماری دیابت محسوب می شوند.

##### هویج برای افزایش قدرت دفاعی بدن

همچنان پای ویتامین A و بتاکاروتن ها در میان است. چون این دو آنتی اکسیدان باعث تقویت سیستم ایمنی بدن می شوند. توصیه می کنیم در صورت سرماخوردگی و آنفلوانزا از مصرف پوره یا سالاد هویج غافل نشوید. میزان بالای ویتامین A در هویج به معنای دلشن سیستم ایمنی سالم است چون این ماده غذایی به تولید سلولهای دفاعی کمک کرده و با ویروس ها و باکتری ها مقابله می کند.

##### هویج برای تقذیه پوست

توصیه می کنیم در صورت سرماخوردگی و آنفلوانزا از مصرف پوره یا سالاد هویج غافل نشوید. میزان بالای ویتامین A در هویج به معنای دلشن سیستم ایمنی سالم است چون این ماده غذایی به تولید سلولهای دفاعی کمک کرده و با ویروس ها و باکتری ها مقابله می کند. هویج تمام کثیفی هایی که زیر پوست جمع می شود را جذب می کند. بنابراین توصیه می شود هویج را در برنامه غذایی تان بگنجانید و علاوه بر این از آن برای تهیه ماسک نیز استفاده کنید. استفاده موضعی از هویج برای ترمیم آفتاب سوختگی یا سوختگی های دیگر، زخم و اگزما موثر است.

## سلامت

# مصرف آب لیمو و دانه چیا با کاهش وزن همراه است؟



##### تامین هیدراتاسیون طبیعی بدن

مصرف آب لیمو و دانه چیا به ویژه در ساعات ابتدایی روز، به حفظ هیدراتاسیون بدن کمک می کند. این نوشیدنی ترکیبی از آب‌رسانی، فیبرهای دیرهضم و چربی های سالم است و می تواند بدون نیاز به نوشیدنیهای کافئین دار یا گازدار، انرژی مورد نیاز بدن را در طول روز تأمین کند.

##### کاهش کربوهیدرات و چربی

زمانی که دانه های چیا در آب خیس می شوند، بافتی ژله‌ای پیدا می کنند و به دلیل داشتن فیبر رژیمی، امگا ۳، پروتئین، کلسم و آنتیاکسیدانها، به بهبود هضم، تنظیم قند خون و حفظ سلامت قلب کمک می کنند.

##### کاهش نفخ و سوءهاضمه

افزودن این نوشیدنی به برنامه منظم صبحگاهی میتواند به تقویت هضم غذا و کاهش نفخ کمک کند. دانه های چیا به دلیل فیبر محلول بالا، سلامت روده را بهبود می بخشند و دفع مدفوع را آسانتر می کنند.

همچنین لیمو به دلیل داشتن اسید ستریک آتزیم های گوارشی را فعال کرده و جذب مواد مغذی را افزایش می دهد.

# چه میوه هایی حاوی منیزیم هستند؟

منیزیم مادهای معدنی است که به طور طبیعی در بسیاری از غذاها یافت میشود اما بدن قادر به تولید آن نیست.

به گزارش ایسنا، منابع غذایی اصلی برای تأمین منیزیم مورد نیاز بدن معمولاً دانه ها، مغزها و حبوبات هستند اما بسیاری از میوه ها به ویژه میوه های تابستانی هم منبع خوبی از منیزیم محسوب می شوند.

منیزیم مزایای زیادی دارد و ثابت شده است که به کم کردن استرس و یبوست، بهبود خواب و عملکرد اعصاب و عضلات، تنظیم فشار خون، سلامت قلب، تنظیم قند خون و سلامت استخوانها کمک می کند.

یک مطالعه در سال ۲۰۲۳ نشان داد خوردن غذاهای غنی از منیزیم با سلامتی بهتر مغز در طول میانسال‌ی و سالمندی به ویژه در زنان مرتبط است و حتی ممکن است خطر زوال عقل را کاهش دهد.

کارشناسان تغذیه در نیویورک میگویند منیزیم تقریباً در تمام واکنشهای بدن نقش دارد. آنها ضمن تأکید بر اهمیت منیزیم به عملکرد مهم آن در هماهنگی با سایر ویتامین ها در بدن اشاره می کنند.

برای مثال ویتامین ب۶، پتاسیم و منیزیم در کنار هم عملکرد بهینه ای در بدن دارند و به طور مشترک به فرایندهایی مانند حمل منیزیم به داخل سلولها و حفظ تعادل الکترولیتی بدن کمک می کنند.

**به گزارش ایندپندنت، برخی از میوه های حاوی منیزیم عبارتند از:**

##### انجیر به دلیل تأثیر مفید آن بر اختلالات گوارشی،

##### تنفسی، التهابی، متابولیک و قلبی عروقی شناخته شده و

دانه چیا به کنترل اشتها کمک میکند و آب لیمو به دلیل کالری پایین، در کاهش دریافت انرژی نقش دارد.

این نوشیدنی همچنین به کاهش احتباس آب در بدن و کاهش چربی کمک میکند.

##### عوارض و نکات مهم مصرف

کارشناسان تأکید کردند که دانههای چیا حتماً باید پیش از مصرف خیس شوند، زیرا مصرف دانه خشک میتواند باعث کم‌آبی یا انسداد دستگاه گوارش شود.

از آنجا که دانه چیا سرشار از فیبر محلول است، افرادی که به مصرف فیبر عادت ندارند، بهتر است با مقدار کم، حدود نصف قاشق غذاخوری، شروع کنند تا از نفخ پیشگیری شود.

همچنین به دلیل خاصیت اسیدی لیمو، توصیه می شود این نوشیدنی با نی مصرف شود تا به مینای دندان آسیب نرسد. افراد مبتلا به دیابت با بیماریهای قلبی نیز پیش از مصرف منظم این نوشیدنی باید با پزشک خود مشورت کنند.

##### روش تهیه نوشیدنی آب لیمو و دانه چیا

برای تهیه این نوشیدنی، هر روز صبح یک قاشق غذاخوری دانه چیا را با یک لیوان آب مخلوط کرده و ۱۰ تا ۱۵ دقیقه صبر کنید تا حالت ژله‌ای پیدا کند. سپس آب نصف یک لیمو را به آن اضافه کرده و پیش از صرف صبحانه و با معده خالی میل کنید.سایت هلت گزارش کرد، در مجموع، افزودن آب لیمو و دانه چیا به برنامه روزانه صبحگاهی، روشی ساده، مقرون‌بهصرفه و طبیعی برای تقویت سلامت عمومی بدن به شمار میرود. هرچند این نوشیدنی به تنهایی معجزه نمی کند، اما می تواند به بهبود هضم، حفظ آب بدن، افزایش انرژی، شفافیت پوست و به کاهش وزن در بلندمدت کمک کند، به شرط آنکه با ثبات و در کنار سبک زندگی سالم مصرف شود.



##### کیوی

کیوی به دلیل ویتامین ث بالا شناخته می شود که سلامت روان را بهبود می بخشد. اما یک پیمانه کیوی۲۸/۸ میلیگرم هم منیزیم دارد که برای بهبود خلقوخو مزیتی اضافی محسوب میشود.

##### آووکادو

یک فنجان آووکادو حدود ۲۲ میلیگرم منیزیم دارد و ملو از چربیهای مفید غیرلبنایع است.

مطالعه‌ای در سال ۲۰۲۲ نشان داد کسانی که بیش از دو وعده آووکادو در هفته می خوردند، کمتر به بیماریهای قلبی دچار می شوند. برخی مطالعات نشان داده اند که مصرف آووکادو حتی بر سایر انتخابهای غذایی ما هم تأثیر می گذارد. چنانچه یک مطالعه در سال ۲۰۲۴ نشان داد شرکت کنندگانی که روزی یک آووکادو مصرف می کردند به طور کلی عادات غذایی سالمتری داشتند.

##### پرتقال

یک عدد پرتقال در عین حال که حاوی مقدار زیادی ویتامین ث است، ۱۵ میلیگرم هم منیزیم دارد. مطالعات نشان دادهاند پرتقال به طور کلی خواص آنتیاکسیدانی و ضدالتهابی دارد، از باکتریهای مفید روده حمایت میکند، در کنترل وزن موثر است، عملکرد شناختی را بهبود می بخشد و به حفظ سطح سالم چربی، قند و فشار خون کمک میکند.



داده است. اما پیش از آغاز یک رژیم غذایی بدون گلوتن ابتدا به بیماری سلایک را بررسی کنید.

##### توقف مصرف قندهای پالایش شده و شیرینی ها

در شرایطی که برخی کربوهیدرات ها بخشی ضروری از رژیم غذایی ما هستند، قندهای پالایش شده و شیرینی ها در این دسته قرار نمی گیرند. قندهای پالایش شده کاری‌هایی عاری از مواد مغذی و مضر برای بدن انسان هستند. این مواد به خودی خود یک سم هستند. کاهش قطع مصرف قندهای پالایش شده برای افراد مبتلا به آرتریت روماتوئید از اهمیت بیشتری برخوردار است زیرا زمینه ساز التهاب مزمن بیشتر می شوند و افراد مبتلا به این بیماری به چنین چیزی نیاز ندارند. خطرات ابتدا به دیابت و بیماری قلبی عروقی نیز برای افراد مبتلا به آرتریت روماتوئید بالا است و کنترل فشار خون و کلسترول حیاتی است.

**محدود کردن مصرف قهوه و دیگر نوشیدنی‌های کافئیندار**
افراد بسیاری در جهان قهوه می نوشند. فواید سلامت قهوه به ویژه درباره آرتریت روماتوئید بحث برانگیز هستند. مطالعات صورت گرفته نتایجی متناقض را نشان داده اند. با این وجود، نوشیدن قهوه با توسعه پروتئین سیترولینه ضد چرخه ای، یک زیر گروه خاص از آرتریت روماتوئید، پیوند خورده است. در شرایطی که پژوهش ها در این زمینه ادامه دارند، شاید بهتر باشد در میزان مصرف قهوه و دیگر نوشیدنی های کافئیندار تجدیدنظر کنید.

#### پرتاب به هوا؛ بازیای پریسک برای کودکان



چیزی که والدین آن را «بازی ساده» میدانند، می تواند پیامدهای پنهان و جدی برای کودکان داشته باشد. پژوهش های پزشکی نشان می دهد حتی پرتاب کوتاه کودک به هوا، فشارهای نادیده گرفته شده ای بر مغز، گردن و ستون فقرات وارد می کند که اثرات آن گاهی سالها بعد آشکار می شود.به گزارش ایرانزادنگی، همه چیز با خنده شروع می شود. دستهای بزرگ، بدن کوچک را میگیرند. بالا میبرند، و ناگهان کودک برای چند ثانیه میان زمین و آسمان معلق میماند. صدای قهقهه می آید، اطرافیان لبخند میزنند و کسی فکر نمی کند همین چند ثانیه، میتواند خط بارکی باشد میان «بازی» و «آسیب».هیچکس تصور نمیکند این حرکت به ظاهر بیخطر، در پرونده های اورژانس کودکان، نام و عنوان دارد.

هیچکس نمیداند پزشکان اطفال، سالهاست درباره همین «پرتاب کوتاه و دوستانه» هشدار می دهند و کمتر پدر و مادری شنیده که بعضی آسیبها نه همان لحظه، بلکه ساعتها یا حتی روزها بعد خودشان را نشان میدهند.

این گزارش، درباره همان لحظه هایی است که همه میخندند؛ اما بدن کودک، دلشان دیگری را تجربه میکند.

از نگاه پزشکی، بدن کودک نسخهٔ کوچکشدهٔ بدن بزرگسال نیست. استخوانها، عضلات، مفاصل و به ویژه سیستم عصبی او هنوز در حال تکاملاند.

زمانی که کودک به هوا پرتاب میشود، بدنش در فاصله‌ای بسیار کوتاه، شتابی ناگهانی را تجربه میکند و بلافاصله با توقف یا فرود مواجه میشود. به گزارش آکادمی پزشکی اطفال آمریکا، این تغییر سریع شتاب همان نقطه ای است که می تواند به بدن کودک فشار وارد کند؛ فشاری که سیستم عضلانی و عصبی او هنوز برای مهار کامل آن آماده نیست. حتی اگر این حرکت با مهارت و احتیاط انجام شود، اصل مسئله همچنان باقی است: بدن کودک برای چنین نیروهایی طراحی نشده است.

##### وقتی مغز، پیمدا آسیب میبیند

مطالعات نشان می دهد که مغز کودکان نسبت به شتاب و کاهش شتاب ناگهانی حساسیت بالایی دارد. در لحظه پرتاب و فرود، مغز می تواند درون جمجمه حرکت رفتوبرگشتی پیدا کند؛ حرکتی که الزاماً با ضربه مستقیم همراه نیست، اما می تواند منجر به آسیبهای خفیف مغزی شود.

ویژگی نگران کننده این نوع آسیبها، پنهان بودن آنهاست. در بسیاری از موارد، کودک بلافاصله علائم واضحی نشان نمیدهد و همین مسئله باعث می شود خطر دستکم گرفته شود. تغییرات رفتاری، خواب‌آلودگی غیرعادی یا بیقراری ممکن است ساعتها یا حتی چند روز بعد خود را نشان دهند؛ زمانی که پیوند دادن آنها با یک «بازی ساده» دیگر آسان نیست.

##### گردن کودک؛ نقطه‌ای حساس و کمتر دیده شده

یکی از آسیبپذیرترین بخش های بدن کودک، گردن اوست. بر اساس توضیحات بالینی ارائه شده توسط CGD، عضلات گردن در سالهای ابتدایی زندگی هنوز قدرت کافی برای کنترل کامل حرکات سریع سر را ندارند. هنگام پرتاب کودک به هوا، سر نسبت به بدن حرکت بیشتری دارد و همین ناهماهنگی می تواند فشار قابل توجهی به مهره های گردنی وارد کند. این فشارها لزوماً به شکستگی یا آسیب آشکار منجر نمی شوند، اما میتوانند باعث کشیدگیهای عضلانی یا آسیبهای پنهان شوند که اثر آنها در طول زمان بروز پیدا میکند.

##### سندرم تکانه‌ده شده؛ خطری که فقط مخصوص نوزادان نیست

اگرچه اصطلاح «سندرم نوزاد تکان داده شده» بیشتر برای ماه های اول زندگی به کار میرود، اما بر اساس گزارشهای آموزشی و بالینی بیمارستان تخصصی کودکان نیشونلید آمریکا کودکان نوپا نیز به‌دلیل نسبت بزرگتر سر به بدن، همچنان در معرض این خطر قرار دارند. تکانهای شدید یا پرتابهای ناگهانی میتوانند باعث آسیب به عروق مغزی و افتهای حساس شوند. نکته نگران کننده اینجااست که بسیاری از این آسیبها بدون نشانه‌فوری رخ می دهند و زمانی تشخیص داده میشوند که آسیب پیشرفت کرده است.

##### فرود؛ لحظه‌ای که فشار واقعی وارد می شود

حتی در شرایطی که والدین کودک را به‌درستی در آغوش می گیرند، لحظه فرود همچنان با انتقال نیرو به بدن همراه است. گزارشها درباره آسیبهای مرتبط با بازیهای پرتابی نشان میدهد که این نیرو می تواند به مفاصل، ستون فقرات و عضلات در حال رشد منتقل شود. بدن کودک توان توزیع این فشار را مانند بدن بزرگسال ندارد و همین مسئله، خطر آسیبهای تدریجی و کمتر محسوس را افزایش میدهد؛ آسیبهایی که گاهی تنها با دردهای مبهم یا محدودیت حرکتی در آینده خود را نشان می دهند.

##### اثر روانی؛ وقتی بدن احساس ناامنی می کند

پژوهش های منتشرشده در مجله بین المللی پژوهش های محیطی و سلامت عمومی (MDPI) نشان می دهد که تجربه های حرکتی ناگهانی و غیرقابل پیش بینی می توانند در ذهن کودک احساس ناامنی بدنی ایجاد کنند. به‌خند کودک ممکن است در لحظه بخندد، اما مغز او تجربه ای را ثبت میکند که همیشه با احساس کنترل همراه نیست. در برخی کودکان، تکرار این تجربهها میتواند در آینده به ترس از فعالیت‌های حرکتی، اجتناب از بازیهای فیزیکی یا اضطراب در مواجهه با حرکات سریع منجر شود. «تارت پرتاب» کودک به هوا» را نمیتوان به یک سن مشخص محدود کرد و گفت بعد از آن بیخطر می شود. آنچه خطر را تعریف میکند، نه فقط سن کودک، بلکه ترکیبی از رشد جسمی، ذهنی و سنون فقرات گردن و میزان کنترل حرکتی، پیش بینی‌پذیری حرکت و شرایط محیطی است.

به همین دلیل، پزشکی کودک بهجای تعیین یک مرز سنی قطعی، بر ماهیت پرریسک این رفتار در سالهای اولیه کودکی تأکید دارد. در سنین پائینتر، خطر بیشتر به آسیبهای مستقیم و حاد مربوط میشود؛ اما با افزایش سن، اگرچه احتمال آسیبهای شدید کاهش می یابد، مسئله به طور کامل منتفی نمیشود. در این دوره آسیبها می توانند شکل پنهانتری داشته باشند؛ از فشارهای مکرر به گردن و ستون فقرات گرفته تا ضربههای غیرمستقیم به سر و حتی پیامدهای روانی ناشی از تجربه حرکات ناگهانی و خارج از کنترل کودک.

به بیان دیگر، پرتاب کودک به هوا نه «بازیای که با بزرگتر شدن کودک بیخطر می شود»، بلکه رفتاری است که ریسک آن فقط تغییر شکل می دهد. نگاه علمی امروز، بهجای عادیسازی این رفتار، بر جایگزینی آن با بازیهای ایمن تر و قابل کنترل تأکید دارد؛ بازیهایی که هم هیجان، هم ارتباط عاطفی و هم امنیت جسم و روان کودک را به طور همزمان تأمین کنند.