

### طلا ی طبیعی برای زیبایی و سلامتی



عسل، این معجزه‌طبیعی، نه تنها یک خوراکی خوشمزه، بلکه گنجینه‌ای از خواص دارویی است.

باشگاه خبرنگاران جوان- عسل، این ماده‌شگفت‌انگیز که از دیرباز به عنوان یک خوراکی ارزشمند و یک داروی طبیعی مورد استفاده قرار می‌گیرد، دارای خواص بی‌نظیری برای سلامت بدن، پوست و مو است.

این ماده‌طبیعی که از شهد گل‌ها توسط زنبورها تولید می‌شود، سرشار از ویتامین‌ها، مواد معدنی، آنزیم‌ها و آنتی‌اکسیدان‌ها است که آن را به یکی از مفیدترین محصولات طبیعی تبدیل کرده است.

عسل به دلیل دارا بودن آنتی‌اکسیدان‌ها و ترکیبات ضدباکتریایی، به تقویت سیستم ایمنی کمک کرده و بدن را در برابر عفونت‌ها و بیماری‌ها مقاوم می‌کند.

افزایش انرژی و کاهش خستگی

قندهای طبیعی موجود در عسل، مانند فروکتوز و گلوکز، به سرعت در بدن جذب شده و انرژی فوری را تأمین می‌کنند. به همین دلیل، عسل یک ماده‌ی مغذی ایده‌آل برای ورزشکاران و افرادی است که فعالیت‌های بدنی سنگین دارند.

کمک به بهبود زخم‌ها و سوختگی‌ها

خاصیت ضدباکتریایی و ایتام بخش عسل باعث می‌شود که برای درمان زخم‌های سطحی، سوختگی‌ها و عفونت‌های پوستی مورد استفاده قرار گیرد. قرار دادن لایه‌ای از عسل بر روی زخم، روند بهبود را تسریع می‌کند.

خواص عسل طبیعی بسیار زیاد و باورنکردنی است. این مایع بی نظیر توسط گونه‌ای از زنبور به نام زنبور عسل تولید می‌شود. زنبور عسل برای تولید این ماده شیرین، انرژی را آرام بخش و مغذی از شهد گیاهان مختلف استفاده می‌کند. شهد گیاهان در بدن زنبور عسل تحت تأثیر آنزیم‌های مختلف و آنالیزهای متنوع و متعددی قرار می‌گیرد تا اینکه نهایتاً به عسل تبدیل می‌شود که به دست ما می‌رسد.

ویژگی‌های عسل طبیعی

عسل طبیعی مایعی است با طعم شیرین که گران روی بالایی دارد. زنبور عسل، عسل تولید شده را در کندو ذخیره کرده و نگهداری می‌کند. همراه با عسل ماده‌ی دیگری به نام موم نیز توسط زنبور عسل تولید می‌شود. عسل از جمله مواد خوراکی و غذایی است که به ندرت دچار فساد می‌شود. همچنین بسیاری از مواد میکروبی و بیماری را که در اکثر مواد غذایی رشد و تکثیر می‌یابند و موجب فساد آنها می‌شوند نمی‌توانند در این ماده منحصربه‌فرد رشد یافته و تکثیر شوند و آن را فاسد شود.

به همین دلیل عسل جز مواد غذایی محسوب می‌شود که تجارت آن نسبت به سایر مواد غذایی سهولت بیشتری دارد. این ماده به دلیل عدم فساد و خواص بسیاری که بری آن معرفی شده‌به‌عنوان یک ماده‌مغذی، دارویی و درمانی شناخته شده است.

با توجه به آنچه گفتیم امروزه علاوه بر عسلی که به‌صورت کاملاً طبیعی توسط زنبورهای وحشی تولید می‌شود برخی افراد اقدام به پرورش زنبور و تولید عسل در محیط‌های طبیعی می‌کنند.فعالیت زنبورداری امروزه یکی از مشاغل پر سود تلقی می‌شود. زنبورداران با توجه به تعداد کندوهایی که دارند می‌توانند مقادیر متفاوتی از عسل را تولید کنند.

خواص عسل طبیعی و فواید مصرف آن عمده‌قند موجود در عسل از نوع فروکتوز و گلوکز است. نوع قند مصرفی مغز گلوکز است و به همین دلیل عسل برای مغز و بهبود عملکرد آن بسیار مفید است. همچنین این ماده غذایی در گروه مواد خوراکی جای می‌گیرد که با دستگاه گوارش سازگاری کامل دارند. ترکیبات موجود در عسل و نوع آن بستگی به نوع گیاهانی دارد که زنبور عسل از آنها برای تغذیه و تولید عسل استفاده می‌کند.

علاوه بر رژیم غذایی زنبور عسل وضعیت جغرافیایی و طبیعی نیز بر ترکیبات عسل و بالطبع بر خواص عسل می‌تواند اثر گذار باشد. به طور مثال عسلی که در مناطق مرطوب و پرپاران نظیر استان‌های شمالی کشور تولید می‌شود درصداً آب آن بیش از سایر عسل‌های است که در مناطق دیگر تولید می‌شوند.

ترکیبات مهم عسل طبیعی

برخی مواد معدنی و مفیدی که در عسل وجود دارند عبارتند از: منگنز، منیزیم، فسفر، پتاسیم، سدیم، مس، گوگرد، آهن و برخی از پروتئین‌ها و آمینو اسیدها.عسل‌ها را با توجه به گیاهانی که زنبور از آنها تغذیه می‌کند می‌توان نام گذاری کرد. به طور مثال اگر زنبور از شهد و گرده گیاه آویشن استفاده کند، عسلی که تولید می‌کند را عسل آویشنی می‌نامند. برخی از انواع عسل که می‌توان نام برد، عبارتند از: عسل نارون، عسل بهار نارنج، عسل آفاقیا و بسیاری دیگر. رنگ عسل نیز با توجه به گیاهی که عسل از شهد و گرده‌ی آن پدید آمده است متفاوت خواهد بود. به طور مثال عسل تولید شده از آفاقیا به رنگ سفید خواهد بود. اما عسل به دست آمده از بهار نارنج به رنگ زرد است.

خواص عسل برای درمان بیماری‌ها

فواید عسل به موارد گفته شده در بالا محدود نمی‌شوند. علاوه بر آنچه در بالا ذکر شد عسل دارای خواص درمانی بسیاری است. برخی از خواص عسل عبارتند از: ضد باکتری، ضد التهاب و ضد آگزری بودن آن، تقویت حافظه، رفع بیماری‌های پوست و مو، رفع بیماری‌های دستگاه تنفس به ویژه سرفه، درمان بی خوابی، درمان زخم‌های باز و جلوگیری از عفونی شدن آنها، تسکین درد چشم و رفع عفونت آن، رفع بیماری‌های دستگاه گوارش، تقویت سیستم ایمنی، کمک به سلامت دهان و دندان، افزایش میل جنسی، رفع بیماری‌های عفونی مثل سینوزیت یا عفونت‌های ناشی از قارچ و برطرف کردن بیماری‌های زنانه از دیگر خواص عسل است.

## سلامت

# همه چیز درباره تخمه کدو؛ از طعم تا خواص شگفت انگیز



بدون نمک یا کم‌نمک استفاده کنید.

۳. بهترین زمان مصرف: مصرف تخمه کدو عصرها مناسب است، هم مقدار انرژی لازم را فراهم می‌کند، هم به آرامش بدن قبل از خواب کمک می‌کند.

۴. نگهداری درست: تخمه کدو در صورت نگهداری اشتباه ممکن است طعم بدی پیدا کند. آن را در ظرفی درسته و در مکان خشک و خشک نگه دارید.

انواع مختلف تخمه کدو

بسته به نوع کدو، تخمه‌ها شکل و اندازه‌های متفاوتی دارند: تخمه کدو گوشتی: درشت، سفید و خوش خوراک / تخمه کدو زلفی: سبز رنگ، بدون پوست و سرشار از مواد مغذی / تخمه کدو مشهدی: کشیده و طعم‌دار / تخمه کدو اسپایسی یا طعم‌دار: با طعم لیمو، گلپر، فلفل و غیره تقریباً همه انواع آن سالم و مفید هستند و انتخاب بیشتر به ذائقه افراد بستگی دارد.

تخمه کدو در فرهنگ خوراکی ایرانی تخمه‌ها، از جمله تخمه کدو، بخشی از فرهنگ تنقلات ایرانی هستند. در بسیاری از مناطق کشور هنگام شب‌نشینی، تماشای مسابقات ورزشی، دیدارهای خانوادگی و حتی در مراسم‌ها، یک ظرف تخمه روی میز دیده می‌شود. تخمه کدو، شهرهای مانند ارومیه، تبریز، مشهد و گرگان، تخمه‌فروشی‌ها بخش مهمی از بازارهای محلی هستند. بسیاری از مردم تخمه کدو را به عنوان سوغات نیز تهیه می‌کنند، به‌خصوص تخمه کدو گوشتی و زلفی که به‌خاطر طعم مخصوص، طرفداران زیادی دارند.

روش‌های سالم مصرف

چند روش ساده و سالم برای مصرف تخمه کدو وجود دارد، می‌توان آن را به‌صورت خام یا کم‌نمک خورد تا ارزش غذایی‌اش حفظ شود، یا پس از پوست‌گیری به انواع سالادها اضافه کرد.

همچنین استفاده از مغز تخمه کدو در سوپ، نان‌های خانگی و حتی سالاد میوه، ارزش غذایی این غذاها را بالا می‌برد. یکی دیگر از شیوه‌های خوشمزه مصرف، مخلوط کردن تخمه کدو با بادام و کنشمش است که یک میان‌وعده مقوی، سالم و مناسب برای تمام سنین به‌وجود می‌آورد.

آیا تخمه کدو برای کودکان مناسب است؟

در صورتی که کودک توانایی شکستن تخمه را داشته باشد، مصرف کم‌نمک و کنترل‌شده آن مشکلی ندارد. برای کودکان کوچک‌تر بهتر است مغز تخمه (بدون پوست) را آسیاب کرده و به ماست، فرنی یا سوپ اضافه کنید. این کار هم سالم است و هم سرشار از مواد مغذی مفید برای رشد.



کند و مشکلاتی مانند نفخ، یبوست و سوءهاضمه را کاهش دهد.

خواص کشک در بارداری پروبیوتیک‌های موجود در کشک به بهبود هضم، تقویت سیستم ایمنی و کاهش مشکلات گوارشی مانند یبوست در دوران بارداری کمک می‌کنند. همچنین کشک منبعی از پروتئین، کلسیم و ویتامین‌های گروه B است که برای سلامت مادر و رشد جنین ضروری است. با این حال، مصرف کشک برای زنان باردار باید با مشورت پزشک و به‌صورت متعادل باشد.

خواص کشک برای رشد قد

اگرچه شواهد مستقیمی در ارتباط با کشک و افزایش قد وجود ندارد؛ اما کلسیم موجود در آن نقش مهمی در سلامت استخوان‌ها به‌ویژه در دوران رشد دارد. علاوه بر این، پروتئین و ویتامین‌های ضروری موجود در کشک مانند ویتامین‌های B۱۲ و B۲ می‌توانند به رشد کلی بدن کمک کنند.

مفید برای پوست و مو

کشک، با داشتن خواص ضد میکروبی و اسید لاکتیک، به حفظ سلامت پوست و مو کمک می‌کند. این ماده غذایی به تقویت درخشندگی و نرمی موها کمک کرده و می‌تواند در رفع مشکلات پوستی نیز مؤثر باشد.

کمک به هضم غذا

کشک، به دلیل ترکیبات پروبیوتیکی، برای افرادی که به لاکتوز حساسیت دارند نیز قابل مصرف است و به بهبود فرآیند هضم کمک می‌کند.

منبع: مهر

یکشنبه ۲۸ دی ۱۴۰۴ | شماره ۶۹۹۶ | سال سی و دوم **نورخوستان** ۷

#### دستمال‌های ضدعفونی‌کننده

#### باعث ناباروری و آسم می‌شود؟

استفاده مکرر از دستمال‌های ضدعفونی‌کننده به دلیل وجود مواد شیمیایی مضر و مواد مبتنی بر کلر، می‌تواند برای سلامتی مضر باشد.

به نقل از مایکروسافت، دستمال‌های ضدعفونی‌کننده، علی‌رغم محبوبیت زیاد، ممکن است برای سلامتی مضر باشند.

بیشتر این دستمال‌ها حاوی مواد شیمیایی هستند که به طور مکرر در تماس با پوست و تنفس می‌توانند مشکلات پوستی، تنفسی و حتی مشکلات باروری و آسم را تشدید کنند. مواد شیمیایی مانند ترکیبات آمونیوم چهارتایی (QAC) و مواد مبتنی بر کلر، از جمله موادی که در برخی از مارک‌های معروف یافت می‌شوند، می‌توانند این اثرات منفی را داشته باشند.

مطالعات نشان داده‌اند که این ترکیبات می‌توانند وارد بدن شوند، حتی از طریق شیر مادر، و عوارض جانبی جدی مانند مشکلات گوارشی، نقایص مادرزادی و اختلالات متابولیکی را به همراه داشته باشند. علاوه بر (QAC)، برخی از دستمال‌ها حاوی مواد شیمیایی دیگری هستند که می‌توانند باعث سوختگی شیمیایی یا سایر آسیب‌ها شوند. حتی دستمال‌های تبلیغ شده برای مصارف خاص، مانند دستمال‌های آشپزخانه، ممکن است حاوی مواد شیمیایی مضر باشند و هرگز نباید خورده شوند.

بنابراین، استفاده مکرر و بی‌رویه از دستمال‌های ضدعفونی‌کننده توصیه نمی‌شود. بهتر است در صورت امکان، از روش‌های تمیزکاری جایگزین استفاده کنید. سطح را به راحتی با آب و صابون غیر آنتی‌باکتریال بشویید. برای تمیز کردن ملایم‌تر می‌توانید از دستمال مرطوب کودک استفاده کنید که معمولاً حاوی مواد شیمیایی کمتری است.

برای کاهش خطرات احتمالی هنگام استفاده از دستمال‌های ضدعفونی‌کننده، همیشه از تهیه مناسب اطمینان حاصل کنید. از دستکش استفاده کنید و دستمال‌ها را دور از دسترس کودکان نگهداری کنید. به یاد داشته باشید که فقط در صورت لزوم از این دستمال‌ها استفاده کنید و به دنبال جایگزین‌های امن‌تر باشید.

در نهایت، قبل از استفاده از هر نوع دستمال ضدعفونی‌کننده، برجسب محصول را با دقت مطالعه کنید و از آگاهی از مواد تشکیل‌دهنده آن اطمینان حاصل کنید. به یاد داشته باشید که سلامتی شما از اهمیت بالایی برخوردار است و انتخاب‌های آگاهانه در مورد محصولات تمیزکننده می‌تواند نقش مهمی در حفظ آن داشته باشد.

منبع: فارس

### آیا تمام مواد غذایی قبل از مصرف نیاز به شستشو دارند؟



اگرچه شستشوی مواد غذایی از راههای اصلی کاهش خطر مسمومیت است، اما شستن برخی موادغذایی توصیه نمی‌شود.

به گزارش ایسنا و به نقل از دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، شستشوی، یکی از راه های اصلی کاهش خطر مسمومیت غذایی است. بنابراین، شستن صحیح از دستها گرفته تا پیشخوان آشپزخانه برای جلوگیری از شیوع باکتریها و ویروسهای مضر مهم است. با این حال، هنگامی که صحبت از موادغذایی میشود، قوانین شستشو چندان واضح نیست. برخی غذاها میبایست همیشه شسته شوند و برخی دیگر باید از سینک دور نگه دلشته شوند یعنی شسته نشوند.

میوه ها و سبزیجات با پوست خوراکی چه ارگانیک و چه سنتی باشند، قبل از خوردن یا استفاده در تهیه غذا با آب سرد شسته شوند و میبایست از شستن با مواد شونده اجتناب کرد. چرا که سطوح متخلخل محصولات تازه می توانند مواد موجود در صابون را جذب کنند. موادغذایی با یک پارچه یا حوله کاغذی تمیز خشک شوند تا باکتریهای ضری که ممکن است روی سطح محصولات تازه وجود داشته باشند، بیشتر کاهش یابند. همچنین اسپری کردن آب بر روی محصولات در فروشگاه مواد غذایی آنها را تمیز نمی کند.میوه ها و سبزیجاتی که پوست قابل خوردن دارند مانند موز، آووکادو، گریپ فروت، لیمو، لیموترش و کدو حلوائی نیز می بایست شسته شوند، حتی اگر پوست آنها خورده نشود. کتیفی و باکتریها می توانند هنگام برش یا پوست کندن از پوست به داخل آن منتقل شوند. همچنین بیش از آنکه درب یک قوطی یا شیشه را باز کنید، آن را بشوید تا ذرات مضر وارد غذا نشوند.

برخی موادغذایی را نباید شست. به عنوان مثال مرغ خام و سایر گوشتهای خام؛ برخلاف تصور بسیاری، شستن مرغ خام آن را تمیز نمی کند. در واقع، آکبشی مرغ خام ممکن است باکتریهای مضرى مانند سالمونلا یا کیبیلوباکتر را در اطراف آشپزخانه پخش کند که می تواند شما را بیمار کند. تنها راه برای از بین بردن این عوامل بیماری زا، پختن مرغ و سایر گوشت ها تا دمای داخلی مناسب آنها است.

همچنین از شستن تخم مرغ پس از خرید خودداری کنید. زیرا می تواند پوششی را که از تخم مرغ ها در برابر باکتریها محافظت می کند و در طول فرآوری اعمال می شود، از بین ببرد.