

گیاه ضد سرماخور دگی قوی

در آشپز خانه



سیر خام که قرن‌ها در طب سنتی جایگاه ویژه‌ای داشته، حالا به عنوان یک درمان خانگی موثر برای بهبود خواب، کاهش وزن و تقویت سیستم ایمنی شناخته می‌شود.
باشگاه خبرنگاران جوان- در طب سنتی، سیر با طبع گرم و خشک شناخته می‌شود، سیر خواص گرمی دارد که باعث تقویت گرمای داخلی بدن می‌شود و به خوبی در تقویت سیستم ایمنی و مبارزه با عفونت‌ها و بیماری‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرد و مصرف سیر می‌تواند به افزایش سطح انرژی در بدن کمک کند و خستگی را کاهش دهد.

خواص خوردن سیر خام در شب
کاهش وزن
با مصرف سیر خام در شب؛ سیر خام با افزایش متابولیسم و کنترل اشتها می‌تواند به کاهش وزن کمک کند، ترکیبات موجود در سیر باعث افزایش سوخت و ساز سلول‌ها می‌شوند و چربی‌سوزی را تقویت می‌کنند، همچنین سیر با کنترل اشتها می‌تواند از پر خوری و مصرف کالری بیش از حد جلوگیری کند، بنابراین افزودن سیر به رژیم غذایی شبانه می‌تواند تأثیرات مثبت زیادی بر روند کاهش وزن داشته باشد.
بهبود کیفیت خواب
با مصرف سیر قبل از خواب؛ یکی از مهم‌ترین فواید خوردن سیر خام در شب، بهبود کیفیت خواب است، سیر می‌تواند مانند یک آرام‌بخش برای سیستم عصبی عمل کند و ترکیبات موجود در سیر با کاهش سطح استرس و ایجاد حالت آسایش در بدن، یک خواب عمیق و آرام را به شما هدیه می‌دهد، بنابراین استفاده از سیر در شب می‌تواند به تجربه خوابی با کیفیت‌تر و آرامش بیشتر کمک کند و اضافه کردن سیر به رژیم غذایی شبانه می‌تواند راهی موثر برای بهبود کیفیت خواب باشد.

خواص سیر برای سرماخوردگی
افرادی که به طور مداوم در رژیم غذایی خود از سیر استفاده می‌کنند، علائم کمتری از سرماخوردگی و آنفولانزا نشان می‌دهند و روزهای کمتری درگیر بیماری هستند، همچنین ترکیبات موجود در سیر دارای خواص ضدویروسی است و با تقویت سیستم ایمنی بدن باعث جلوگیری از ورود ویروس‌ها به سلول‌های میزبان یا تکثیر در سلول‌ها می‌شود.

پاک‌سازی پوست با سیر
خواص ضد باکتریایی سیر به‌همراه آنتی‌اکسیدان‌های موجود در آن باعث از بین رفتن باکتری‌های عامل آکنه و پاکسازی پوست می‌شوند، نتایج بعضی مطالعات نشان می‌دهند که استفاده موضعی از سیر خام روی پوست برای از بین بردن جوش‌های پوستی مفید است، البته باید توجه داشت که سیر خام می‌تواند موجب سوزش پوست شود، بنابراین بهتر است پیش از استفاده از سیر روی پوست با متخصص مشورت کنید.

مضرات سیر چیست؟

آسیب به کبد؛ کبد یکی از حیاتی‌ترین عضو در بدن انسان است که می‌تواند با مصرف سیر بیش از اندازه صدمه ببیند، اگرچه سیر غنی از آنتی‌اکسیدان‌ها است، اما با مصرف بیش از حد، می‌تواند موجب مسمومیت کبد شود، هرچند که سمی نیست، اما در صورت زیاده‌روی می‌تواند باعث آسیب کبد شود.

بوی بد دهان؛ بوی بد دهان می‌تواند سبب آسیب زدن به اعتماد به نفس شود، بوی سیر و بوی بدن دو مورد از رایج‌ترین اثرات جانبی مرتبط با سیر هستند، بوی سیر بعد از مسواک زدن هم همچنان در دهان باقی می‌ماند و این برای اطرافیان آزاردهنده است.

حالت تهوع، استفراغ و سوزش معده؛ مصرف سیر تازه، عصاره و یا روغن آن با معده خالی ممکن است موجب تهوع، استفراغ و سوزش معده شود، همچنین مصرف سیر می‌تواند موجب سوزش معده و حالت تهوع و یا حتی رفلاکس معده شود.

مقایله با علائم سرماخوردگی

سیر دارای خواص ضد ویروسی و ضد باکتریایی قوی است که می‌تواند در مقایله با علائم سرماخوردگی و آنفلوآنزا موثر باشد. مواد فعال موجود در سیر، به خصوص آلیسین، دارای خواص ضد باکتری و ضد ویروسی هستند که می‌توانند در کاهش مدت زمان مبتلا شدن به بیماری و شدت علائم آن کمک کنند.با مصرف منظم سیر، می‌توانید سیستم ایمنی بدن خود را تقویت کرده و مقاومت بدن در برابر عفونت‌ها و ویروس‌های سرماخوردگی و آنفلوآنزا را افزایش دهید. همچنین، خواص ضد التهابی سیر می‌توانند در کاهش التهاب‌های بینی و گلویی کمک کنند و به تسکین علائم مرتبط با سرماخوردگی و آنفلوآنزا کمک کنند.

کاهش زیاد فشارخون؛ یکی از مزیت‌های سیر کاهش فشارخون است، اما اگر از قبل داروهای برای کاهش فشارخون مصرف می‌کنید باید از خوردن سیر خودداری کنید، زیرا اسیر و مکمل‌های آن خاصیت کاهش فشارخون دارند.

سردرد؛ سیر به ویژه هنگامی که به شکل خام خورده می‌شود، می‌تواند باعث میگرن شود، اگرچه به‌طور مستقیم باعث سردرد میگرنی نمی‌شود، اما فرایندی است که آن را فعال می‌کند.

سیر برای چه کسانی ضرر دارد؟

سیر یک ضدالتهقاد طبیعی است که بهترین درمان برای گردش خون است، به همین دلیل توصیه می‌شود از مصرف سیر پرهیز کنید، چون موجب خونریزی شدید می‌شود و اگر بعد از خوردن سیر دچار تپش قلب می‌شوید، بهتر است در این مورد احتیاط کنید و مصرف سیر در دوران بارداری برای درمان به هیچ وجه توصیه نمی‌شود و باید با مشورت پزشک مصرف شود.اگر فشارخون طبیعی یا پایین دارید بهترین پیشنهاد این است که از خوردن سیر پرهیز کنید، چون خوردن سیر باعث افت فشار خون می‌شود و مصرف سیر تأثیر دارو روی بدن را کاهش می‌دهد و یا سیر مصرف شوند تأثیر بر عکس روی بدن می‌گذارند.سیر برای دستگاه گوارش سنگین است، اگر دستگاه گوارش حساسی دارید، سیر مصرف نکنید.
سیر، سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند
سیر حاوی ترکیباتی است که به‌طور طبیعی آنتی‌اکسیدان هستند. آنتی‌اکسیدان‌ها سموم را از بدن خارج می‌کنند و استرس اکسیداتیو را کاهش می‌دهند که این موضوع در جلوگیری از ابتلا به بیماری‌های مختلف مفید است. محققان همچنین به این نتیجه رسیده‌اند که سیر به افزایش انواع سلول‌های سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند.منبع: مهر

سلامت

۷ عادت مفید برای پیشگیری از آلزایمر



برای این کار نیازی به تمرینات شدید نیست بلکه مداوم حرکت روزانه کافی است.

تغذیه متعادل

غذای ما نه فقط بدن، بلکه مغز را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد. مصرف مداوم غذاهای سالم و متعادل، ثباتی را برای مغز فراهم می‌کند و در مقابل، مصرف زیاد شکر، غذاهای فرآوری‌شده و تغییرات ناگهانی در رژیم غذایی می‌تواند تأثیرات منفی خود را سال‌ها بعد نشان دهد.

دادن کار جدید به مغز

تکرار مداوم کارهای روزمره می‌تواند مغز را در حالت «خودکار» قرار دهد و یکنواختی و استراحت موجب کاهش فعالیت مغز شود. مطالعه موضوعات جدید، یادگیری مهارت‌های تازه، آغاز یک سرگرمی یا حتی تغییر جزئی در روتین‌های روزانه، مغز را به چالش می‌کشد و به تقویت شبکه‌های عصبی کمک می‌کند.

ارتباط و تعامل اجتماعی
تنهایی تأثیرات مخربی بر مغز دارد. گفت‌وگوهای منظم، اشتراک‌گذاری تجربیات و برقراری ارتباط عاطفی می‌تواند از کاهش شناختی جلوگیری کند. دوره‌های طولانی تنهایی می‌تواند سرعت فرایندهای زوال ذهنی را افزایش دهد.

مدیریت استرس طولانی‌مدت

استرس مزمن نه فقط مشکل روانی است، بلکه هورمون‌های استرس می‌توانند به بخش‌های مغزی که مسوول حافظه و یادگیری هستند نیز آسیب برسانند. یافتن روش‌های آرامش‌بخش مانند تنفس عمیق، مدیتیشن، دعا یا وقت گذرانی در طبیعت، به عنوان محافظتی برای مغز عمل می‌کند.

سلامت قلب، سلامت مغز

فشار خون بالا، دیابت و کلسترول بالا می‌توانند به‌طور مستقیم بر پیری مغز تأثیر بگذارند. حفظ سلامت قلب و عروق موجب بهبود جریان خون به مغز می‌شود و در نتیجه حافظه، تمرکز و توانایی‌های شناختی را تقویت می‌کند.

هیچ عادت واحدی به تنهایی نمی‌تواند بیماری آلزایمر را پیشگیری کند، سلامت مغز نتیجه انتخاب‌های ساده و مداوم در طول سال‌ها است. این عادات نه‌فقط به‌افزایش طول عمر کمک خواهند کرد، بلکه به‌ویژه پیش از آنکه مغز نیاز به کمک داشته باشد، به‌صورت پیشگیرانه عمل می‌کنند.

سایت هلت گزارش کرد، به‌موقع به‌خواب رفتن، تحرک، مصرف غذای سالم و ... کلیدهای سلامتی هستند که می‌توانند آینده ذهن ما را روشن‌تر کنند.

۴ عامل اثرگذار بر سوخت وساز بدن



کمک می‌کنند.فقدان تعادل این باکتری‌ها می‌تواند کارآیی بدن در پردازش مواد مغذی را کاهش دهد. برخی گونه‌های کلیدی این باکتری‌ها با کاهش بیماری‌های متابولیک و دیابت مرتبط‌هستند. مصرف پروبیوتیک‌در بیماران مبتلا به دیابت حتی می‌تواند به بهبودشاخص‌هایی مثل ای‌وان‌سی (C۱A) و افزایش قند خون پس از غذا منجر شود.

یک رژیم متنوع و سرشار از فیبر شامل میوه‌ها، سبزی‌ها، غلات کامل و غذاهای تخمیرشدهبهترین راه برای تقویت میکروبیوم روده است.

مقاومت به انسولین

انسولین هورمونی است که به سلول‌ها کمک می‌کند گلوکز موجود در خون را جذبو آن را به انرژی تبدیل کنند. وقتی سلول‌ها به انسولین کمتر حساسمی‌شوند (مقاومت به انسولین)، سوخت‌وسازمختل می‌شود. در واقع وقتی سلول‌ها به انسولین خوب پاسخ نمی‌دهند، بدن نمی‌تواند گلوکز را به‌طور موثر مصرف کند و سوخت‌وسازچربی کند می‌شود. در نتیجه ذخیرهچربی راحت‌تر و سوزاندن آن سخت‌تر می‌شود.

اصلاح مقاومتبه انسولین از طریق رژیم، حرکت و سبک زندگی به اندازهساختن عضله اهمیت دارد.

بدن به ذخیره کردنچربی تمایل بیشتری می‌یابدو کمتر از انرژی استفاده می‌کند. فعالیت‌هایی مثل تنفس عمیق، مدیتیشن، وقت‌گذرانی در طبیعت و تحرک منظم به آرماسازی سیستم عصبی و حمایت از سوخت‌وساز کمک می‌کنند.

کیفیت خواب

به گزارش «ایتینگ‌ول»، خواب خوب یک «مزیت اضافی» نیست،یک ضرورت زیستی برای سوخت‌وساز سالم است. خواب ناکافی یا نامنظم، تعادل هورمون‌های گرسنگی و سیری (گرلین و لپتین) را بر هم می‌زند و کنترل اشتها و انرژی را سخت‌تر می‌کند.

ریتم شبانه‌روزی بدن به خواب کافی وابسته است. کم‌خوابی می‌تواند سوخت‌وساز را آهسته کندو باعث افزایش ترشح هورمون‌هایی مثل کورتیزول شود که روی قند خون و وزن اثر می‌گذاردند.

سلامت روده

تریلیون‌ها باکتری در دستگاه گوارش ما زندگی می‌کنند که «میکروبیوم روده» نام دارند و در سلامت بدن از جمله سوخت‌وساز، نقش مهمی ایفا می‌کنند. این میکروپ‌ها به تجزیهغذا، جذب مواد و تولید برخی ویتامین‌های ضروری

سالم ترین نوشیدنی‌ها برای کودکان



بود.جای تعجب نیست این پائل توصیه کرده است که آب باید «نوشیدنی اولیه برای رفع نیازهای هیدراتاسیون» باشد. کودکان هستند.شیر ساده، آب و کمی آب سبزیجات همچنان بهترین نوشیدنی‌ها برای کودکان و نوجوانان هستند.شیر پرچرب است.

این پائل گفت ۱۰۰ درصد آب میوه یا سبزیجات قابل قبول است، اما به دلیل محتوای کالری بالا، مصرف آن باید محدود شود.این پائل همچنین گفت شیرهای گیاهی مانند بادام یا جو دوسر فاقد مواد مغذی کلیدی هستند و فقط در صورت لزوم باید جایگزین لبنیات شوند.در همین حال تاکید شد که باید از مصرف شیر طعم‌دار و شیرین اجتناب یا آن را محدود کرد.این پائل تخصصی نتیجه گرفته است که نوشیدنی‌های شیرین شده با شکر مانند نوشابه‌ها و نوشیدنی‌های ورزشی «به عنوان بخشی از یک رژیم غذایی سالم برای کودکان و نوجوانان توصیه نمی‌شود».

نوشیدنی‌های کافئین‌دار که می‌توانند خواب، سلامت روان و سلامت قلب را مختل کنند نیز توصیه نمی‌شوند.

«امی رایلد»، یک متخصص تغذیه کودکان در این باره گفت: انتخاب نوشیدنی‌های سالم برای کودکان به اندازه انتخاب غذاهای سالم جاضر اهمیت است.منبع: ایسنا

نوعی چربی در بدن که به تنظیم فشار خون کمک می‌کند



یک مطالعه تازه نشان داده است که کمبود نوع خاصی از بافت چربی تخصصی می‌تواند فشار خون را به شدت افزایش داده و خطر بیماری قلبی و سکنه مغزی را افزایش دهد.

باشگاه خبرنگاران جوان؛ مدت‌هاست که مشخص شده است اضافه وزن می‌تواند منجر به فشار خون بالا شود. با این حال، مکانیسم بیولوژیکی پشت این ارتباط تاکنون نامشخص مانده است.

در این راستا، تیمی از دانشگاه راکفلر در نیویورک تأثیر نوع خاصی از بافت چربی به نام چربی بژ را بر تنظیم فشار خون بررسی کردند. این چربی، مشابه چربی قهوه‌ای در انسان، به بدن کمک می‌کند تا انرژی بسوزاند و غذا را به گرما تبدیل کند. این چربی هنگام قرار گرفتن در معرض سرما فعال می‌شود و به گرمای بدن کمک می‌کند. این چربی معمولاً در گردن، قسمت فوقانی کمر و اطراف کلیه‌ها و نخاع یافت می‌شود.

این مطالعه نشان داد که ژ دست چربی بژ در موش‌های اصلاح ژنتیکی شده، رگ‌های خونی آنها را نسبت به سیگنال‌های فشار حساس‌تر کرده و منجر به فشار خون بالا می‌شود. محققان دریافتند که چربی اطراف رگ‌های خونی شروع به تبدیل شدن به چربی سفید می‌کند که هورمون‌هایی مانند آنژیوتانسینوزن را ترشح می‌کند که به دلیل نقش آن در افزایش فشار خون شناخته شده است.

علامت اولیه آسیب قلبی نیز مشاهده شد، از جمله تجمع بافت همدند سفت شده در اطراف رگ‌های خونی که خاصیت ارتجاعی آنها را کاهش می‌دهد و انبساط و انقباض طبیعی آنها را مختل می‌کند. تجزیه و تحلیل سلول‌های منفرد نشان داد که فقدان چربی بژ، یک برنامه ژنتیکی را تحریک می‌کند که فیبروز را تقویت می‌کند و قلب را مجبور می‌کند خون را با نیروی بیشتری پمپاژ کند.

محققان تأکید کردند که سلول‌های چربی فاقد چربی بژ، آنزیمی به نام ۱XQSO تولید می‌کنند که آبخاری از واکنش‌های منجر به فشار خون بالا را کاتالیز می‌کند، در حالی که چربی بژ معمولاً تولید این آنزیم را مهار می‌کند. این تیم همچنین خاطر نشان کرد که بیماری‌ری که دارای جهش در ژن ۱۶MPD - مسئول فعال کردن ۱XQSO در موش‌ها - هستند، نیز تمایل به فشار خون بالا دارند، که نشان می‌دهد این یافته‌ها ممکن است در مورد انسان نیز صدق کند.دکتر پاول کوهن، رهبر مطالعه، گفت: هرچه این ارتباطات مولکولی را بیشتر درک کنیم، به توسعه درمان‌های متناسب با ویژگی‌های پزشکی و مولکولی خاص هر فرد نزدیک‌تر می‌شویم.منبع: دیلی میل

این مواد غذایی را در رژیم روزانه

خود بگنجانید



با داشتن رژیم غذایی سالم و مناسب، به سادگی می‌توان سلامت بدن را تا حد ممکن حفظ کرد.
باشگاه خبرنگاران جوان؛ بلغور جو دوسر، دانه‌های ریحان، اسفناج، ماست و انواع توت‌ها می‌توانند و بهتر است در رژیم غذایی روزانه شما گنجانده شوند. این را روزانه دیلی میل با استناد به توصیه‌های متخصصان تغذیه از دانشگاه‌های دلاور و آلاباما گزارش کرده است. جو دوسر منبع بسیار خوبی از غلات کامل، همچنین حاوی مقدار زیادی فیبر و مواد مغذی است.دکتر بست از دانشگاه آلاباما می‌گوید: «فیبر به شما کمک می‌کند مدت طولانی‌تری احساس سیری کنید، از پر خوری جلوگیری می‌کند و سطح قند خون را تثبیت می‌کند.» دکتر یادآور شد که اضافه کردن شکر و سایر افزودنی‌های پر کالری می‌تواند خواص مفید بلغور جو دوسر را از بین ببرد؛ بنابراین فرنی جودوسر بهتر است با آجیل، دارچین، موز و انواع توت‌ها مانند توت فرنگی و زغال اخته مصرف شود.

گفته می‌شود که افزودن انواع توت‌ها به رژیم غذایی روزانه به حفظ سلامت قلب نیز کمک می‌کند. متخصصان تغذیه توضیح می‌دهند که زغال اخته، تمشک و توت فرنگی با التهاب مبارزه می‌کنند، عملکرد مغز را بهبود می‌بخشند و سطح قند خون را کاهش می‌دهند. خوردن انواع توت‌ها با ماست می‌تواند فواید بیشتری را به همراه داشته باشد. این وعده غذایی به اتباع بدن با پروبیوتیک‌ها، کلسیم و پروتئین کمک می‌کند.دکتر رابرت دیویس از دانشگاه دلاور نیز خوردن روزانه دانه‌های اسفناج و ریحان را توصیه کرد. او توضیح داد که دو قاشق غذاخوری دانه ریحان حاوی ۱۵ گرم فیبر است - بیش از نیمی از نیاز روزانه یک بزرگسال- اسفناج سرشار از منیزیم، آهن و آنتی اکسیدان است که باعث کاهش التهاب در بدن، ترمیم عضلات و بهبود کیفیت خواب می‌شود.