



پوست این ۷ میوه و سبزی ارزش غذایی بالایی دارند

شفق آتالین - حتما توصیه ی مصرف روزانه ۷ واحد میوه و سبزی را بارها شنیده اید. میوه ها و سبزیجات تأثیر زیادی در سلامت بدن دارند. در برخی موارد پوست این مواد غذایی مغذی تر و حاوی ویتامین های بیشتری است. البته باید محصولاتی را انتخاب کنید که به طبیعی ترین شیوه ی ممکن یا به صورت ارگانیک کشت شده باشند. چون بقایای آفت کش ها که روی این مواد غذایی باقی می ماند برای سلامتی مضر هستند.

سیب زمینی

از گذشته های دور این ماده ی غذایی به صورت پوره یا در سالادها ویا به صورت سرخ کردنی در کنار غذا سرو می شود. در هر حال اکثر ما عادت داریم که سیب زمینی را پوست بگیریم. اما با این کار ۲۰ درصد ارزش غذایی مانند ویتامین C و مواد معدنی، دور ریخته می شود. در واقع پوست سیب زمینی حاوی بیشترین میزان فیبر است. بهتر است به جای پوست گرفتن پوست آن را با دقت و حوصله شستشو دهید تا خاک و گل آن به صورت کامل پاک شود. سپس آن را با پوست استفاده کنید.

بادمجان

پوست بادمجان حاوی ترکیب آنتی اکسیدانی قوی به نام نازونین است. این آنتی اکسیدان از بروز آسیب های سلولی ناشی از پیری و یا بیماری پیشگیری می کند. به همین دلیل بهتر است این ماده ی غذایی را با پوست مصرف کنید.

سیب زمینی شیرین

پوست سیب زمینی شیرین حاوی ویتامین C، بتاسیم و بتاکاروتن است. بنابراین پوست کندن آن به معنی دور ریختن این ترکیبات مغذی خواهد بود. در برخی موارد پوست این مواد غذایی مغذی تر و حاوی ویتامین های بیشتری است. البته باید محصولاتی را انتخاب کنید که به طبیعی ترین شیوه ی ممکن یا به صورت ارگانیک کشت شده باشند. چون بقایای آفت کش ها که روی این مواد غذایی باقی می ماند برای سلامتی مضر هستند.

خیار

پوست خیار سرشار از آنتی اکسیدان ها و فیبر است. این فیبرها برای مقابله با یبوست فوق العاده است.

هویج

هیچ دلیلی برای نخوردن پوست هویج وجود ندارد. چون سرشار از آنتی اکسیدان ها است. البته توجه داشته باشید که پوست آن را با دقت تمام بشویید. هویج سفید همان پسرعموی هویج نارنجی است. پوست این سبزی نیز حاوی میزان زیادی آنتی اکسیدان است که برای سلامتی مفید هستند.

سیب

اکثر ما عادت داریم که سیب را پوست بکنیم. اما با همین کار بخش زیادی از فیبرهای این میوه دور ریخته می شود. فیبرهای سیب به خوبی معده را پر کرده و به هضم غذا کمک می کنند. پوست سیب سرشار از کرسستین، ویتامین C و تری تریپتوفیل است که با سرطان مقابله می کنند. بنابراین توصیه می کنیم که از پوست کندن سیب خودداری کنید. البته به شرطی که از میوه های طبیعی و ارگانیک استفاده کنید.

راه‌های کاهش افسردگی از منظر طب سنتی



تصویر: افسردگی

روخ به مراتب بیشتر است و داشتن روح سالم یکی از مؤثرترین عوامل سلامت جسم است، به طوری که یکی از بیماران سردمزاج، در دوره درمانی ۵ ماهه و استفاده از موارد گرم مزاج تأثیری در تغییر سردی وی رخ نداد،

تسنیم- مهدی کریمی دستیار تخصصی طب سنتی گفت: افسردگی یک بیماری روحی است و عامل ایجاد آن، علاوه بر تغذیه سرد، فشارها و تنش های روحی است. تأثیر روح بر جسم؛ جسم و روح رابطه مستقیم با هم دارند، اما تأثیر

روح به مراتب بیشتر است و داشتن روح سالم یکی از مؤثرترین عوامل سلامت جسم است، به طوری که یکی از بیماران سردمزاج، در دوره درمانی ۵ ماهه و استفاده از موارد گرم مزاج تأثیری در تغییر سردی وی رخ نداد،

پس از علت یابی معلوم شد مشکلات روحی وی تأثیر داروها را خنثی کرده و مانع گرمی مزاج شده است.

وی افزود: ابتدا برای رفع افسردگی باید یبوست مزاج را رفع کرد، قطعاً اسناد معده و روده ها باعث سردی و مانع خروج فضولات جسم می شود.

تغذیه گرم و پرهیز از مواد غذایی با طبع سرد، پرهیز از آب خوردن قبل و بعد از و میانه غذا و پرهیز از استحمام در ایام عادت ماهانه یا بلافاصله پس از رابطه جنسی بسیار به گرم کردن طبع بدن کمک می کند.

رفع موهای زائد با این ادویه جادویی!



تصویر: زنجبیل

شفق آتالین- رشد مو و وجود موهای زائد در تمامی انسان ها مشترک می باشد و پس از بلوغ رشد موها در سراسر بدن افزایش می یابد. در این مقاله با روشی جدید شما را آشنا می کنیم که کمک به از بین بردن موهای زائد می کند. روش های بسیار برای

از بین بردن موهای زائد وجود دارد مثل: ایپلاسیون،

استفاده از ماسک ها و سایر درمانهای خانگی، اما شما می توانید با کمک خمیر زرد چوبه از موهای ناخواسته رهایی پیدا کنید.

۶ عارضه زمستانی برای سلامتی

بدانید، مراقبت کنید و نگران نباشید!

رفتن زیاد به دستشویی

اگر تصور می کنید که در هوای سرد زیاد به دستشویی می روید، مشکلی ندارید. تئوری های زیادی در این خصوص وجود دارد. اول این که در هوای سرد فشار خون بالا می برود و مثانه با جذب مایعات بیشتر در بدن به جبران این مسئله می پردازد. تئوری دیگر مربوط به وجود پروتئین هایی است

که دفعات رفتن به دستشویی را افزایش می دهند.

با شروع



از خانه

نشینی در طول

زمستان هیز بزیید. در

روزهای آفتابی بیرون بروید و

قدم بزنید.

افزایش فشار خون

به عقیده ی محققان مایوکلینیک آب و هوای سرد باعث کاهش قطر عروق خونی می شود و این مسئله روی گردش خون و افزایش فشار وارده به قلب تأثیر دارد. این مسئله در افراد حساس و مستعد حتی باعث بروز حمله قلبی نیز می شود. هیپوترمی یا کاهش خطرناک دمای بدن در اثر قرار گرفتن طولانی مدت در معرض هوای سرد بروز می کند. در حالت عادی، دمای بدن یک فرد بزرگسال ۳۷ درجه است که در هیپوترمی، دمای بدن با بیش از سه درجه افت مواجه می شود محققان توصیه می کنند در هوای سرد بیشتر مراقب فشار خون تان باشید، خصوصاً اگر قرار باشد که در معرض هوای خیلی سرد قرار بگیرید. اگر فشار خون دارید و با شروع زمستان نگران این مسئله می شوید، بهتر است با پزشک تان مشورت کنید تا دوز داروهایتان را عوض کند.

عدم درمان به موقع پای پراتنزی چه خطری دارد؟

سلامت نیوز- مرتری رجائی متخصص و جراح بیماری های استخوان و ارتوپد با بیان اینکه قبل از تبدیل شدن مشکل پراتنزی بودن پاها به آرتروز باید آن را درمان کرد، گفت: در صورت عدم درمان به موقع عارضه پاهای پراتنزی، فرد دچار آرتروز خواهد شد. قبل از اینکه این عارضه

تبدیل به آرتروز شود فرصت درمان را از دست ندهید، به فکر درمان باشند.

دکتر رجائی خاطرنشان کرد: عارضه پراتنزی بودن پاها در سنین پایین می تواند تنها با یک کفش مخصوص و یا با زانو بند درمان شود. در سنین ۱۰ تا ۱۱ سالگی هم می توان با انجام یک عمل جراحی ساده و قرار دادن یک پیچ در مفصل؛ این مشکل را حل کرد. چنانچه این عارضه به موقع درمان نشود به دلیل اینکه به یک سمت زانو فشار بیشتری وارد می شود باعث سایندهگی استخوان و آرتروز می شود که افراد قبل از چنین مرحله ای باید برای درمان اقدام کنند.



فصل سرما این پروتئین های مسئول گردش آب در بدن به درستی به وظایف خود عمل نمی کنند و به این ترتیب آب در گردش مانده و بیشتر به مثانه می رسد.

ورم ناشی از سرما

ورم ناشی از سرما یک تجربه آزاردهنده است که برای هر کسی اتفاق می افتد. این مشکل زمانی که بافت های پوستی دچار سرمازدگی می شوند، بروز می کند و بیشتر روی انتهای بدن یعنی انگشتان دست و پا و گوش ها و غیره تأثیر می گذارد. این بافت ها دچار تورم می شوند.

در این صورت نیز پوست رنگ پریده، سفید و مانند یخ سفت می شود و نیاز به مراقبت های پزشکی وجود دارد، چون امکان آسیب های جدی به پایانه های عصبی، عضلات و استخوان ها وجود دارد. زمانی که یخ پوست باز می شود، پوست متورم، کیود و دردناک می شود.

اختلالات بینایی

از مدت ها پیش اختلالی به نام «برف کوری» شناخته شده است. افرادی که بدون مراقبت از چشم و استفاده از عینک آفتابی مناسب در سرمای شدید اقدام به ورزش هایی مانند اسکی می کنند، خود را در معرض آسیب قرار می دهند، چون در این صورت قرنیه ی چشم ها دچار سرمازدگی شده و باعث بروز اختلالات موقت بینایی می شود.

به عقیده ی متخصصان، قرنیه ها می

توانند دچار سرمازدگی شوند

و برای یخ زدایی از

آن باید یک

کمپرس گرم روی چشم

ها گذاشته شود و بعد از آن، به مدت

دو روز با پد چشم بسته شود.

هیپوترمی (سرمازدگی)

هیپوترمی یا کاهش خطرناک دمای بدن در اثر قرار گرفتن طولانی مدت در معرض هوای سرد بروز می کند. در حالت عادی، دمای بدن یک فرد بزرگسال ۳۷ درجه است. در صورت بروز هیپوترمی، دمای بدن با بیش از سه درجه افت مواجه می شود.

باید بدانید که با افت دمای هوا، بدن با تغییراتی مواجه می شود، به این ترتیب که در دمای ۲۱ درجه زیر صفر افراد کاهش حافظه را تجربه می کنند، در منفی ۲۸ درجه بی هوشی ایجاد می شود و در دمای منفی ۳۳ درجه امکان مرگ نیز وجود دارد. اما به نقل از LiveScience افرادی نیز بوده اند که بعد از غوطه ور شدن در آب یخ و بعد از رسیدن دمای بدن به ۱۴ درجه، زنده مانده و احیا شده اند.

عوارض ابتلا به دیابت در مادران باردار

فارس- عبدالرسول اکبریان عضو انجمن متخصصین زنان و زایمان گفت: مادرانی که به این مشکل مواجه هستند نیاز به مراقبت خاص داشته و باید تحت درمان قرار گیرند. مادرانی که در دوران حاملگی مبتلا به دیابت می شوند اصولاً نوزادانی با وزن بالا به دنیا آورده و زایمان آنها سخت است. همچنین احتمال کشیدگی شانه و فلج عصب شانه ای برای نوزاد وجود دارد.

وی افزود: زنان باردار باید در صورت ابتلا به دیابت و پیشگیری از کیسه آب محل نگهداری جنین تحت نظر پزشک باشند. مادران باردار مبتلا به دیابت نیاز است هم تحت نظر متخصص غدد و هم متخصص زنان و زایمان باشند تا در صورت لزوم برای آنها انسولین تجویز شود. مصرف انسولین برای جنین عوارضی ندارد ولی مراقبت ویژه برای مادر باردار می طلبد. اختلالات گوارشی و قلبی از عمده مشکلاتی است که در نوزادانی ایجاد می شود که مادرشان در دوران بارداری مبتلا به دیابت بوده اند.

