

با این آجیل موهای سفیدتان سیاه می‌شود

شفا آنلاین - بادام زمینی در تحقیقات قبلی با ویژگی ضد افسردگی معرفی شده بود حتی در برخی موارد به عنوان جایگزین دارویی استفاده شده است. میزان تریپتوفان در بادام زمینی بالا است که بدن آن را به سروتونین تبدیل می‌کند. سروتونین در خلق و خو، خواب سالم و حتی در هورمون‌های جنسی بدن تأثیرگذار است. افزایش مصرف تریپتوفان با مصرف بادام زمینی مانند یک جایگزین عالی طبیعی به جای داروهای تجویزی روزانه است. همچنین از مزایای دیگر استفاده آن کمک به سلامت قلب و عروق و دستگاه گوارش است.

۲ مشت از بادام زمینی معادل مصرف یک دوز داروی تجویزی است. در درون بدن شما، اسید آمینه اساسی ال-تریپتوفان نقش کاهنده اضطراب و حتی مهم‌تر از آن، تریپتوفان در تشکیل سروتونین، یکی از انتقال دهنده‌های عصبی مهم بدن شما را ایفا می‌کند. سروتونین در بدن احساس سرخوشی به وجود می‌آورد و نگرانی‌ها را از شما می‌گیرد. این چنین تأثیر عمیقی را داروهای مانند پروزاک، پاکسیل و داروهای ضد افسردگی مشابه معمولاً با تقلید از سروتونین یا با حفظ سطح سروتونین بدن به وجود می‌آورند. شما نیز می‌توانید همین کار را با مواد غذایی خود انجام دهید و هیچ‌کس نمی‌تواند به شما بگوید که لوبیا، نخود فرنگی، پنیر، آجیل و جوانه گندم را نخورید. برخی دیگر از خواص درمانی باور نکردنی از بادام زمینی عبارتند از:

۱. پیشگیری از سرطان پروئوتوسیانیدین که در کلاس فلاونول است با متوقف کردن تقسیم بیشتر سلول‌های تومور با سرطان مبارزه می‌کند. پروئوتوسیانیدین و مس بالا در بادام زمینی با سلول‌های سرطانی مبارزه می‌کند و از بروز سرطان روده بزرگ جلوگیری می‌کند.
۲. کمک به حفظ سلامت قلب
۳. بادام زمینی حاوی یک آجیل کم چربی در مقایسه با دیگر آجیل‌هاست همچنین به دلیل آنکه اسید اولئیک کمتری دارد آجیل بسیار سالمی برای سلامت قلب است. در این آجیل کلسترول وجود ندارد و آنتی‌اکسیدان‌های موجود در آن شما را از بیماری‌های قلبی دور نگه می‌دارد.
۴. کاهش فشار خون بالا
۵. آجیل بادام زمینی با کمک به میزان منیزیم در بدن موجب کاهش فشار خون بدن می‌شود.
۶. کمک به سلامت و زیبایی مو
۷. مس ماده معدنی است که کمک می‌کند تا رنگ دانه موهای شما سلامت بماند بنابراین اگر کسانی که موهای سفید دارند و داشتن موهای سیاه برای آنها همواره آرزو است بادام زمینی بخورند که سرشار از مس است؛ این افراد می‌توانند دوباره موهایی سیاه داشته باشند و این آرزوی آنها تحقق یابد.
۸. بهبود سلامت استخوان
۹. منیزیم مانند کلسیم برای سلامت استخوان بر اهمیت و ضروری است. منیزیم تشکیل دهنده اصلی بادام زمینی است و شما می‌توانید با مصرف این آجیل سلامت استخوان‌های خود را بهبود بخشید.

سم زدایی کامل بدن با سرکه سیب!

مواد اضافی انباشته‌شده در روده بزرگ خود خلاص می‌شوند. با خوردن ترکیب عسل و سرکه سیر به مدت ۷ روز می‌توانید اثرات بی‌نظیر و مثبت آن را در بدن خود احساس کنید. تأثیرات بی‌نظیر و مثبت ترکیب عسل و سرکه سبب بهبود گوارش و تقویت سیستم گوارشی بدن، تقویت سیستم گردش خون، تقویت غشاء مخاطی گلو، پیشگیری از درمان گرفتگی صدا، رفع خستگی، کاهش فشار خون، جلوگیری از کاهش پیری زودرس، از بین بردن برخی میکروب‌های مضر بدن.



سلامت نیوز- عسل و سرکه سیب هر دو سرشار از پتاسیم هستند که سطح سدیم خون را تنظیم کرده و فشار خون را کنترل می‌کنند. هر دوی آن‌ها حاوی منیزیم هستند و باعث کاهش فشار از دیواره رگ‌ها می‌شوند. عسل و سرکه سیب همچنین به عنوان اکسیر ضدپیری نیز استفاده می‌شوند. علاوه بر این ترکیب عسل و سرکه سیب نوعی اکسیر طبیعی برای پاک‌سازی و سم‌زدایی روده بزرگ نیز محسوب می‌شود. مردم بسیار زیادی از سرتاسر دنیا با این روش از سم‌ها

درمان کم‌کاری و پرکاری تیروئید با پیاز!

بدن مانند انسولین عمل می‌کند. در داخل پیاز اسید فسفریک وجود دارد که موجب بهبود گردش جریان خون می‌شود به همین دلیل یک درمان سنتی فوق‌العاده عالی برای درمان غده تیروئید است. شب‌ها قبل از رفتن به رختخواب، یک پیاز قرمز را از وسط دو نصفه کنید به طوری که آب پیاز از هر نیمه آن خارج شود. با استفاده از نیمی از پیاز با انجام حرکات دایره‌ای در ناحیه غده تیروئید گردن خود را ماساژ دهید.



باشگاه خبرنگاران- در پیاز مواد مغذی کربوهیدرات، پروتئین‌های گیاهی و اندکی چربی به وفور دیده می‌شود. اما دلیل واقعی خوردن پیاز آن است که پیاز منبع غنی از ویتامین‌ها و مواد معدنی است که آن را به یک گنج خوراکی تبدیل کرده است. بسیاری از ویتامین‌ها، مواد معدنی، عناصر کمیاب و هورمون‌های گیاهی در پیاز یافت می‌شوند از جمله این ویتامین‌ها و مواد معدنی می‌توان پتاسیم، گوگرد، ویتامین‌های K، B۱، B۲، و بتا کاروتن را نام برد همچنین پیاز در

آجیل کم‌نمک بخرید

یک توصیه مهم در آستانه تعطیلات نوروز

این کارشناس تغذیه می‌گوید: در سفرهای نوروز بهتر است برنامه غذایی مانند سایر زمان‌ها تنظیم شود و در صورت مصرف آجیل و مغزها به عنوان میان‌وعده در مصرف آنها زیاده روی نشود. همچنین در این ایام بهتر است حجم مواد غذایی را در هر وعده اصلی کاهش داد و به ویژه شام را مختصر میل کرد.

حیدری در خصوص تغذیه در سفر نیز یادآور می‌شود: حتما در طول سفر به دریافت مقادیر مناسب لبنیات پاستوریزه دقت کنید و روزانه متناسب با نیاز بدنتان حدود ۲ تا ۳ لیوان شیر یا ماست استفاده کنید و در طول سفر برای جلوگیری از کم‌آبی و بی‌بوست مقادیر مناسبی آب بنوشید و حداقل روزانه ۶ تا ۸ لیوان مایعات مصرف نمایید. در سفر بهتر است از آب‌های بسته‌بندی که سلامت آن مورد اطمینان است استفاده کرد.

وی در پایان می‌گوید: برای برطرف شدن نیاز بدن به مایعات، آب بهترین نوشیدنی است و توصیه می‌شود تا حد امکان از مصرف آیموه‌های مصنوعی و نوشابه‌های گازدار پرهیز شود. به جای مصرف غذاهای سرخ‌شده، از غذاهای آب‌پز، کبابی و تنوری استفاده نمایید و تا حد امکان از مصرف سوسیس، کالباس و ساندویچ‌های آماده پرهیز کنید.

بالا هستند زیاده‌روی در مصرف این مواد باعث اختلال در وضعیت سلامت آنها خواهد شد، بنابراین برای برخورداری از آرامش و سلامتی در سفرهای نوروزی باید تعادل در مصرف مواد غذایی را در نظر گرفت.

وی می‌افزاید: کودکان باید از مصرف بیش از حد شیرینی و شکلات در ایام نوروزی و سفرهای نوروزی اجتناب کنند، زیاده روی در مصرف تنقلات، شیرینی و شکلات در کودکان اغلب باعث بروز مشکلات گوارشی مثل درد معده، تهوع و استفراغ می‌شود. ضمن اینکه مانع مصرف وعده‌های اصلی غذا می‌شود. بعد از هر بار مصرف شیرینی و شکلات در ایام نوروز به بهداشت دندان‌ها و مسواک زدن به خصوص در کودکان توجه شود.

وی ادامه می‌دهد: همچنین هنگام خرید آجیل باید به تازگی و کم‌نمک بودن آن توجه داشت و تا حد امکان از فروشگاه‌هایی که معتبر هستند و اجناس با کیفیت مرغوب و تازه عرضه می‌کنند و مواد را در مکانی خنک و به دور از نور آفتاب نگهداری می‌کنند، خریداری کنید. باید از خرید خشکباری که علائم کپک‌زدگی در آنها مشاهده می‌شود خودداری کرد و بهتر است انواع کم‌نمک آجیل برای خرید انتخاب شود.

قیمت آجیل کاهش یافته است. این خبری است که امروز اتحادیه این صنف اعلام کرده است. خبری که اگر صحت داشته باشد، بی‌شک موجب افزایش خرید آجیل نوروزی خواهد شد و مصرف آجیل در ایام پیش‌رو را افزایش خواهد داد.

البته آجیل به خودی خود بد نیست و حتی توصیه‌های فراوانی برای مصرف آن وجود دارد و فواید زیادی برای مصرف آن برمی‌شمارند اما به چند نکته باید توجه کرد: نکاتی از جمله از مصرف نمک در تولید آجیل که می‌تواند مصرف این ماده مغذی و ارزشمند را به خطری برای سلامت تبدیل کند. اینجاست که باید دقیق‌تر عمل کرد و برای سلامتی اهمیت بیشتری قائل شد؛ به ویژه در ایام نوروز که زمان شادی است.

نیلوفر حیدری، کارشناس تغذیه در این باره به خانواده‌ها توصیه می‌کند که «برای خرید آجیل پایان سال، آجیل کم‌نمک را انتخاب کنند» و می‌افزاید: زیاده‌روی در مصرف غذا و تنقلات، شیرینی و شکلات می‌تواند منجر به مشکلات گوارشی و همچنین افزایش انرژی در رفتی و در نتیجه اضافه وزن در ایام نوروز شود.

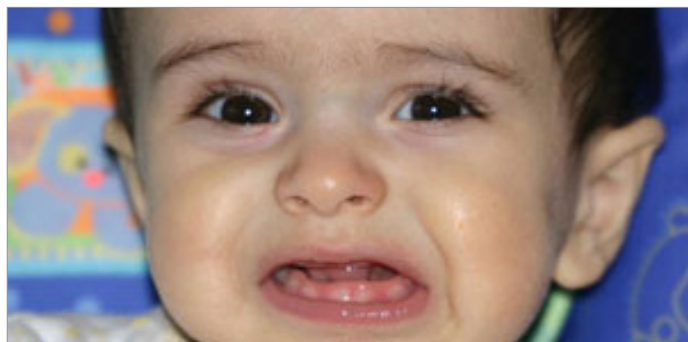
حیدری در ادامه می‌گوید: در مورد افرادی که مبتلا به قند خون یا چربی خون



پنجره

تب با دندان درآوردن کودک ارتباطی ندارد

سپید- دندان در آوردن تنها عارضه‌ای نیست که کودکان را آزار می‌دهد. همیشه تب بالا با دندان در آوردن مرتبط دانسته می‌شد. اما پزشکان پی برده‌اند که این گونه نیست و دمای بالا و غیرطبیعی این بچه‌ها، دلایل پنهانی دارد که به فرآیند دندان درآوردن ارتباطی ندارند. والدین و پزشکانی که با کودک دارای تب بالا برخورد می‌کنند، باید معاینات گسترده‌ای از او انجام دهند و شرایطش را به دندان درآوردن نسبت ندهند. بررسی پزشکان نشان داده که معمول‌ترین نشانه‌های این فرآیند بدخلقی، ریزش آب دهان و لثه‌های متورم است. مسلماً خارش یا درد در ناحیه لثه‌ها موجب بدخلقی می‌شود، زیرا دندان به آنها فشار می‌آورد. والدین باید بر شرایط کودک نظارت کنند و از عوامل مهمی مانند تغذیه و آب‌باخیر باشند. نشانه‌های دیگری که هم ممکن است هنگام دندان درآوردن بروز کنند، مانند افزایش کم دمای بدن (تا ۳۸/۳)، مشکلات خواب، کاهش اشتها و در موارد نادر تهوع، کهیر و اسهال.



چرا باید به سمت چپ بخوابیم؟

شفاآنلاین- اگر شما از آن دسته افرادی هستید که برایتان فرقی نمی‌کند هنگام خواب به چه سمتی می‌خوابید یا مراقب این موضوع نیستید، باید به شما بگوییم که در اشتباه هستید. برکسی پوشیده نیست که خوابیدن بخش مهمی از سلامت روحی و جسمی افراد را تشکیل می‌دهد. پس باید به آن دقت بیشتری کرد. حالت خوابیدن شما بر سیستم گوارش، جوانی، پوست، زیبایی و سلامتی شما تأثیر می‌گذارد. به بیانی دیگر، خوابیدن به سمت چپ می‌تواند جان شما را نجات دهد. اگر به سمت پشت بخوابید ممکن است دشوارتر نفس بکشید و این حالت برای افرادی که خود از بیماری‌های تنفسی رنج می‌برند، بسیار خطرناک است. خوابیدن به سمت راست نیز مشکلات گواشی را حاد می‌کند. در حالی که خوابیدن به سمت چپ مشکلات و علائم گوارشی را بهبود می‌بخشد. از جمله فواید خوابیدن به سمت چپ می‌توان تقویت سیستم لنفاوی بدن، سم‌زدایی از سیستم لنفاوی، افزایش سرعت سم‌زدایی بدن و تقویت سیستم گوارشی را نام برد.



تشدیدکننده کک و مک چیست؟

دکتر من- دکتر اکرم انصار متخصص پوست گفت: کک و مک لکه‌های کوچک قهوه‌ای رنگ است که از سن پنج سالگی بر روی پوست فرد ظاهر شده و در سن بلوغ بیشتر می‌شود و مهم‌ترین علت آن ژنتیک است. کک و مک در تپ‌های پوستی بک و دو شایع‌تر است و افراد سفید پوست بیش از دیگران در معرض این لکه‌ها قرار دارند. در برخی موارد لک‌های کک و مک در مخاط دهان، پشت دست و ... ظاهر می‌شود. وی افزود: استفاده از ضدآفتاب و کلاه آفتاب ضروریست و توصیه می‌شود از ضد آفتاب تأیید شده وزارت بهداشت و SPF بالای ۳۰ درصد استفاده شود. به علت جنبه ژنتیکی کک و مک، درمان آن به صورت تدریجی است و افرادی که لیزر درمانی می‌کنند نیز باید هر شش ماه یکبار مجدداً عمل لیزر درمانی را انجام دهند. با اجتناب از تابش مستقیم آفتاب بر روی پوست می‌توان از تشدید آن جلوگیری کرد.

