

تندرستی

زیر نظر مجله نیک‌منش / کارشناس ارشد تغذیه

چندخط‌سالمی

○ برای رفع کم‌خونی چند هفته دمنوش گزنه مصرف کنید  
برگ‌های تازه یا خشک گزنه را در آب جوش بریزید و بگذارید به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه دم بکشد.

○ خواص شگفت‌انگیز گل محمدی؛

بهترین نوشیدنی روزهای سرد - تقویت قلب  
- سم‌زدایی بدن  
- ضد سرطان  
- تسکین درد  
- آرامش اعصاب  
- تب‌بر  
- مقابله با مشکلات تنفسی

○ کیوی را با پوست میل کنید.  
بخش عمده ویتامین E، در پوست کیوی موجود است.

اگر به این میوه با پوست آن حساسیت ندارید، آن را به خوبی شسته و با پوست مصرف نماید.

○ کمبود آهن و عدم جذب آهن یکی از مهمترین علل بی‌حالی و تیرگی چهره بانوان می‌باشد.

سالاد گوجه - اسفناج با داشتن آهن فراوان و افزایش جذب آهن به زیبایی بانوان کمک می‌کند.

○ چرا اسلاد بخوریم؟  
زیرا اسلاد موجب تقویت دستگاه گوارش می‌شود.

زیرا اسلاد با پر کردن حجم معده از پر خوری جلوگیری می‌کند.  
زیرا اسلاد با تقویت پوست به زیبایی کمک می‌کند

○ مرغ با وزن ۱/۵ تا ۲ کیلوگرم در بهترین شرایط سلامت است  
بالا بودن وزن مرغ سبب می‌شود تا مرغ چربی بطنی و چربی بین بافتی بالاتری داشته و میزان مصرف دارو و آنتی‌بیوتیک‌ها در آنها زیادتر باشد.

○ محققان در دانه‌های گوجه فرنگی ماده‌ای کشف کردند که همانند قرص آسپرین می‌تواند جلوی لخته شدن خون را گرفته و به گردش طبیعی خون کمک کند!

○ استفاده از خمیر دندان برای درمان سوختگی و زخم ممنوع - شاید خمیر دندان درد را آرام کند، اما جالب است بدانید خمیر دندان موجب باقی ماندن جای زخم می‌شود.

بر گرفته از: کانال راز طول عمر



# چه بخوریم فشار خونمان کنترل شود؟

جام‌جم: با وجود اینکه بین عادات رژیم غذایی و شیوه زندگی سالم رابطه‌ای نزدیک وجود دارد، اما همچنان بسیاری از مردم برای درمان بسیاری از مسائل مانند فشارخون بالا به داروهای شیمیایی تکیه می‌کنند.

اگر در حال حاضر تصور می‌کنید دچار فشارخون بالا هستید، بهترین راه‌های طبیعی جهت درمان و کاهش فشارخون را بیابید.  
خوراکی‌هایی که می‌توانند در پایین آوردن فشار خون مؤثر باشند عبارتند از:

- ۱- آب انار  
یکی از مزایای مطلوب آب انار، توانایی فوق‌العاده آن است که به طور طبیعی فشارخون را کاهش می‌دهد. مطالعاتی مبنی بر تأثیر آب انار در کاهش فشار خون برای بلند مدت و کوتاه مدت وجود دارند. آب انار همچنین می‌تواند برای بیماران مبتلا به دیابت و بیماران کلیوی بسیار مفید باشد.
- ۲- اسفناج  
به طور قطعی می‌توان گفت: اسفناج باعث کاهش التهابات می‌شود. این خوراکی لذیذ حاوی میزان بالایی از آنتی‌اکسیدان‌ها است و در لیست غذاهایی قرار دارد که سبب کاهش فشار خون می‌شوند.
- ۳- گشنیز  
گشنیز به طور کلی برای چندین سال است که به منظور درمان تعدادی از مشکلات مورد استفاده قرار گرفته است. در نهایت محققان دریافته‌اند که گشنیز دارای خواصی است که در کاهش فشارخون به خوبی عمل می‌کند.
- ۴- پسته  
پسته‌ها تنها یک میان وعده نیستند، تغذیه آن‌ها می‌تواند سلامت قلب را تضمین کند.  
آجیل‌های خام عموماً دارای تأثیرات مثبتی در

کاهش فشارخون هستند، اما در بین آجیل‌ها، پسته دارای بیشترین مزایا است. حتی افرادی که از کلسترول بالا رنج می‌برند می‌توانند از مزایای این خوراکی بی‌نظیر بهره ببرند.

۵- آیمیهو ریشه چغندر  
چغندر تنها یک درمانگر ساده نیست، آب ریشه چغندر موضوع تحقیقات گسترده‌ای بوده، و حداقل توانایی آب ریشه چغندر، کاهش فشار خون بوده است. نکته جالب توجه این است که، آب میوه‌ای آن دارای تأثیر فوری‌تری نسبت به چغندر طبخ شده است.

۶- روغن زیتون  
از دوران باستان، روغن زیتون به عنوان یکی از مهم‌ترین غذاهای اصلی شناخته می‌شده است. زیتون یکی از خوراکی‌های رایج مناطق مدیترانه‌ای است که سبب افزایش طول عمر و کاهش ابتلا به بیماری‌های قلبی می‌شود.  
این روغن سرشار از آنتی‌اکسیدان در طبع غذاها به همراه دستورالعمل‌های فراوانی مورد استفاده قرار می‌گیرد. این یک مسئله خوب است، زیرا این روغن سبب کاهش فشارخون می‌شود. «روغن زیتون با کیفیت در کاهش خطرات ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی به میزان قابل توجهی تأثیرگذار است»، به همین دلیل مصرف آن به شدت توصیه می‌شود.

۷- شکلات تلخ  
شاید بحث برانگیزترین موضوع در فهرست مواد غذایی کاهش فشار خون، شکلات تلخ باشد. یکی از دلایل این اختلافات مربوط می‌شود به شکلات‌های تلخی که حاوی مقدار زیادی شکر هستند.  
در صورتی که شما قادر به یافتن شکلات‌های تلخ

خالص هستید، می‌توانید از میل کردن آن نهایت لذت را ببرید. شکلات‌های تلخ برای قلب عالی هستند. برخی مطالعات کوچک خلاف این مسئله را تأیید می‌کنند، اما تحقیقات در مقیاس گسترده نشان می‌دهند، مصرف شکلات تلخ به صورت مداوم می‌تواند سبب کاهش فشار خون شود.

۸- بذر کتان  
احتمالاً وجود امگا ۳ در بذر کتان علت اصلی وجود این خوراکی در لیست بهترین غذاها جهت کاهش فشار خون است. بذر کتان می‌تواند برای بیماران قلبی مزایای زیادی را ارائه کند و همچنین سبب کاهش رسوبات چربی در دیواره شریانی شود. «بذر کتان دارای یکی از قوی‌ترین اثرات مثبت در مقابل فشارخون مبنی بر مداخلات مواد غذایی است».

۹- کرفس  
مواد مغذی موجود در کرفس باعث می‌شود تا فشار خون در بدن کنترل شود.  
جالب است که بدانید در یک مطالعه عنوان شده، کرفس پخته شده دارای پتانسیل بیشتری جهت کاهش فشار خون نسبت به نوع خام است.

۱۰- گوجه فرنگی  
یکی از محبوب‌ترین مواد غذایی حاوی لیکوپن که برای تقویت قلب و کاهش فشار خون مفید هستند.  
مصرف گوجه به صورت خام می‌تواند تأثیرات مثبت فراوانی در بدن داشته باشد.

۱۱- سیب‌زمینی بنفش

### با مصرف این گیاه به آرامش برسید

طب سنتی: گیاه نعنای یک گیاه کوچک با بویی مطبوع بوده از مزایای بسیاری برخوردار است. این گیاه می‌تواند برای هضم و سیستم گوارشی انسان استفاده کرد، همچنین برگ‌های این گیاه دارای مواد مغذی بوده که برای دردهای شکمی و سیستم گوارشی بسیار خوب است.  
بوی نعنای می‌تواند فعال به شدن غدد بزاقی کمک کند، این غدد آنزیم‌های گوارشی را تولید می‌کنند که برای هضم ضروری هستند.

### فواید چغندر برای سلامت شما

سلامانه: چغندر سرشار از انواع مواد مغذی، مثل ۵ ویتامین ضروری، کلسیم، آهن، پتاسیم و پروتئین است و فواید زیادی برای سلامتی دارد.  
برگ‌های چغندر، منبع خوب آنتی‌اکسیدان هستند که از چشم‌ها در برابر تغییرات ناشی از بالا رفتن سن و نیز آب مروارید، محافظت می‌کند.  
ورزشکارانی که مخلوط آب چغندر و کمی آب سیب رو قبل از فعالیت ورزشی خود می‌نوشند،

### خواص بی نظیر پیازچه

سلامت‌نیز: پیازچه کالری کمی دارد ولی فواید تغذیه‌ای خوبی دارد پیازچه، از سبزیجات کم کالری است و در هر واحد غذایی آن ۳۲ کالری وجود دارد، که می‌توان آن را تنها استفاده کرد و یا در غذاها به کار برد.  
یک واحد غذایی آن ۱.۸ گرم پروتئین دارد.  
این مقدار، ۱ درصد از ۳۰.۶ درصد پروتئین مورد نیاز بدن در هر روز را شامل می‌شود.  
قند این سبزی برای بدن حیاتی است چون با ذخیره انرژی ارتباط دارد.

### خواص سویا برای سلامتی

عصر ایران: سویا پروتئینی مهمی برای بسیاری از افراد بخصوص افراد گیاهخوار به حساب می‌آید. میزان چربی اشباع شده در سویا پایین است و غیر از پروتئین سرشار از ویتامین C و اسید فولیک است.  
همچنین سویا منبع خوبی از فیبر، کلسیم، آهن، منیزیم و پتاسیم به حساب می‌آید. همچنین سویا به دلیل داشتن سطح کلسترول سالم‌تر می‌تواند به کاهش خطر بیماری قلبی کمک کند. توصیه می‌گردد دو هفته حداکثر ۶ قاشق سویا بیشتر مصرف نگردد.

### قاب تندرستی

## ادویه‌های مفید برای زمستان

زنجبیل: منبع ویتامین B1 که از سلول‌های سفید بدن را در مقابل آلودگی‌ها، سرمازدگی، خشکی، فشار خون بالا، لخته شدن خون، سردرد، میگرن، تهوع، تب و اسهال محافظت می‌کند. در ضمن زنجبیل منبع خوبی از ویتامین A، آهن و پتاسیم است. همچنین این گیاه برای درمان گداز چرب مفید است.

گشنیز: تقویت‌کننده دستگاه ایمنی بدن. گشنیز گیاه بومی جنوب اروپا و مناطق مدیترانه است و در بیشتر نقاط ایران نیز می‌روید. مزیت آن در فصل سرما این است که باعث تقویت دستگاه ایمنی بدن در برابر بیماری‌های ویروسی می‌شود. برای تهیه یک دمنوش سوزا و ضد ویروس می‌توانید یک قاشق چای‌خوری تخم گشنیز را با یک لیوان آب جوشانده و با مقداری عسل شیرین میل کنید.

زردچوبه: درمان‌گر گداز چرب زردچوبه برای تسکین دردهای مفاصلی مربوط به سرما و رطوبت مؤثر عمل کرده و از موارش مربوط به سردرد و سردی پیشگیری می‌کند.

دارچین: ضد عفونی کننده پودر پوست تنه درخت دارچین است که خاصیت ضد عفونی کننده است که برای مقابله با سرمازدگی و پروتئین‌ها با آن‌ها می‌تواند مؤثر عمل می‌کند. اگر سرما خوردید، یک قاشق چای‌خوری پودر دارچین را با یک قاشق چای‌خوری عسل و چند قطره آب‌موتش مخلوط کرده و مانند پاستیل در دهان بگذارید.

هل: هل طعم این گیاه عسل‌دار میوه تخمیر می‌شود که سبب تسکین سردرد می‌شود. هل برای تسکین سردرد مفید است. روغن هل برای رفع برخی از سردردها مخصوصاً سردردهای ناشی از پاد، سرما و سینوزیت مفید است.

چندخط‌سالمی

○ خوردن غذاهای سرشار از ویتامین C می‌تواند یکی از راه‌های مناسب برای پیشگیری از چروک شدن پوست باشد.

- فلفل دلمه‌ای  
- کاکائو  
- گوجه فرنگی و محصولاتش  
- سیب  
- ماهی‌های چرب

○ درمان سریع شوره سر: جودو سر را پودر کرده و با اندکی شیر و مقداری روغن زیتون یا بادام تر کیب کنید و سی دقیقه روی پوست سر خود قرار دهید.

○ بهترین خوراکی‌های ضد گلو درد: لیمو، عسل، پوره سیب زمینی، چای بابونه و دارچین

○ اگر همیشه سردتان است شاید یکی از مشکلات زیر را داشته باشید:

- لاغری زیاد  
- کم کاری تیروئید  
- کمبود آهن  
- خواب ناکافی  
- مشکل گردش خون  
- ماهیچه‌های کم‌بدن

○ از استفاده لاک برای کودکان بشدت پرهیز بد. همه لاک‌ها حاوی ۳ ماده سرطان‌زا، فتالات، تولوئن و فرمالدئید هستند. علاوه بر این استفاده از هر گونه مواد آرایشی و از جمله لاک می‌تواند بلوغ زودرس را برای کودک به ارمغان بیاورد.

○ دوست‌دارید بوی بد پارو از بین ببرید؟ ابتدا پاها را بشوید و نصف لیمو را به کف پاها خود بمالید و ماساژ دهید و اجازه دهید کف پاها یخ خشک شود.  
بهتر است یک بار در هفته تکرار شود.

○ اشعه آبی رنگی که از صفحه گوشی ساطع می‌شود، مخرب‌ترین رنگ نور است و موجب بی‌خوابی می‌شود. جلوی تولید ملاتونین را می‌گیرد؛ ملاتونین هورمون تنظیم‌کننده چرخه خواب است.

○ خواص ذرت پخته:  
- سرشار از ویتامین‌های E, B1, B5, C و گوگرد  
- چاقی بدون بالارفتن کلسترول  
- افزایش ضخامت موی مخصوص در خانم‌های جوان

○ در فصل پاییز و زمستان مصرف لیمو شیرین را فراموش نکنید: اینکار برای افرادی که دچار سرماخوردگی و عفونت‌های تنفسی و ویروسی شده‌اند، مفید است.