

تغذیه

تصویر داروها تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سوالات مصرف دارویی توصیه می‌شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

سینی جذاب غذا

در رستوران‌ها، خوب یا بد؟

دکتر سید مصطفی عربی

متخصص تغذیه

مدتی است که در رستوران‌ها سینی غذا با انواع غذاها و دورچین به همراه نوشیدنی‌هایی مانند دوغ، نوشابه و دلستر ارائه می‌شود. می‌خواستم بدانم آیا این میزان از تنوع در یک وعده غذایی از نظر اصول علم تغذیه مشکلی ایجاد نمی‌کند؟

این که آیا مصرف غذاهای ترکیبی (بشقاب غذایی ترکیبی) رستوران‌ها، از نظر علم تغذیه مشکل دارد یا خیر؟ بسته به این است چه غذاهایی را کنار هم می‌گذارند. به عنوان مثال جوجه را کنار کوفته یا کوبیده ارائه می‌دهند، این غذاها در کنار هم مشکلی ایجاد نمی‌کند. اما در کل اگر منابع زیاد کلسیم مانند یک پارچ دوغ همراه ماست با منابع زیاد گوشت مصرف کنیم، می‌تواند روی جذب همدیگر (البته اگر در حجم زیاد مصرف شود) تاثیر منفی داشته باشد. به عنوان مثال جذب آهن با کلسیم تداخل ایجاد می‌کند و گرنه تداخل جدی در جذب غذا ندارند. مصرف سبزیجات دورچین هم مشکل ایجاد نمی‌کند. اما نکته مهم این است که در این شرایط حجم غذایی که هر فرد در یک وعده می‌خورد زیاد خواهد شد و وی دچار پرخوری می‌شود؛ زیرا هزینه‌ای پرداخته است و باید تمام غذا را میل کند بنابراین در یک وعده حجم زیادی مواد غذایی و کالری دریافت می‌کند و زمینه چاقی و اضافه وزن فراهم تر می‌شود.



خواص گیاهان

# از امروز پوست لیمو را دور نریزید!

پوست لیمو را می‌توانید به روش‌های مختلفی برای غذا و حتی بهبود بهداشت شخصی و منزل استفاده کنید



لیمو و بقیه مرکبات افزون بر این که خوشمزه هستند، پوست حاوی اسانس دارند که می‌توان

از پوست آن‌ها هم به تنهایی برای تهیه انواع غذاها، سس‌ها، کیک‌ها و شیرینی‌جات استفاده کرد و حتی پارافراتر از آن گذاشت و به دلیل خواص شیمیایی ترکیبات آن‌ها برای بهداشت فردی و خانه‌داری و نظافت هم از آن کمک گرفت. این کار افزون بر این که در هزینه‌های شما صرفه جویی می‌کند، غذاها و خانه‌شمارا هم خوش‌عطر و بوی می‌کند.

- **استفاده از پوست لیمو برای سس**  
شما می‌توانید از لیمو برای تهیه سس‌ها، چاشنی و امثال آن استفاده کنید.
- **رنده کردن پوست لیمو**  
استفاده از پوست لیموی رنده شده طعم میوه‌ای را به غذای می‌دهد و موجب می‌شود از غذای خود بهتر لذت ببرید. توجه داشته باشید که دانه‌های لیمو بسیار تلخ است پس حتماً آن‌ها را دور بریزید.
- **مکعب‌های یخ لیمو**  
برای این کار، می‌توانید از آب لیمو هم استفاده کنید. یک قالبه را با آب داغ پر کنید و پوست لیمو را درون آن بریزید و بگذارید تا یک ساعت بماند تا مطمئن شوید که لیمو به طور کامل در آب حل شده است. بعد از صاف کردن، آن را در قالب یخ بریزید و از این تکه‌های یخ برای آب میوه‌های خود استفاده کنید و از طعم کاملاً متفاوت آن لذت ببرید.
- **دمنوش پوست لیمو**  
پوست لیمو را خشک و از آن برای تهیه چای استفاده کنید. برای افرادی که می‌خواهند خشک کردن به سرعت انجام

- شود می‌توانند این کار را در فر انجام دهند. سپس پوست‌ها را در محلی خنک و خشک نگهداری کنید تا هر وقت دلتان خواست برای چای لیمو استفاده شود. (فقط با استفاده از پوست لیمو)
- **کنترل بیماری‌های حرکتی (ماشین زدگی)**  
در هنگام سفر مقداری پوست لیمو بردارید و در کیف خود نگه دارید تا بیماری حرکت را کنترل کنید. شما می‌توانید آن را ببویید یا شروع به جویدن پوست لیمو کنید.
- **کمک به سفید شدن دندان‌ها**  
کافی است قسمت داخلی پوست لیمو را روی دندان‌هایتان بمالید تا درخشان شود.
- **پوست لیمو برای ناخن‌های سفید**  
اگر به یک روش سریع برای تمیز کردن ناخن‌های خود نیاز دارید، پوست لیمو را روی آن‌ها بمالید تا زیبا و تازه تر به نظر برسند.
- **از بین بردن لک‌های پیری**  
پوست لیمو را روی سطح پوست‌تان بمالید. این کار باعث می‌شود لک‌های

- پیری روی پوست شما کم رنگ تر به نظر برسد.
- **درخشندگی موبای پوست لیمو**  
می‌توانید از پوست لیمو به عنوان درخشان‌کننده استفاده کنید.
- **پوست لیمو یک خوشبوکننده**  
کمی از پوست لیمو را همراه آب در قابلمه بریزید و این باعث خوشبو شدن اتاق می‌شود.
- **پوست لیمو برای ماساژ پاها**  
پوست لیمو را در آب بجوشانید و روغن زیتون و شیر بادام را به این مخلوط اضافه کنید. این کار مانع آسیب رساندن حیوانات به سبزیجات شما خواهد شد.
- **پولیش برای کروم و مس**  
پوست لیمو درخشش مس را نیز به ارمان می‌آورد. پوست لیمو را روی سطح مس تیره بمالید تا درخشان شود.
- **حفظ رنگ میوه‌ها**  
پوست لیموی خیس شده در آب می‌تواند رنگ میوه‌های برش خورده را حفظ کند. پوست لیمو و آب را تر کیب کنید و قطعات میوه را در آن و در داخل یخچال قرار دهید. این کار از قهوه‌ای شدن آن‌ها جلوگیری می‌کند.

بهداشت

بانوان

روش‌های خانگی برای پرپشت شدن ابرو

شکل و حجم ابروها تاثیر زیادی بر زیبایی صورت می‌گذارد. ابروی پرپشت چیزی است که زنان به دنبالش هستند.

اگر به فکر داشتن ابرو و مژه‌های پرپشت هستید، در ادامه مطلب با ما همراه باشید.

۶ روش خانگی

۱) پیاز را خرد کنید و در مخلوط کن بریزید و خمیری از آن تهیه کنید و آتش را بگیرید. با استفاده از نوک انگشتان، آب پیاز را روی ابروهایتان بزنید. بگذارید یک ساعت بماند و بعد با پنبه آغشته به آب لیمو پاک کنید.

۲) سفیده تخم مرغ را جدا کنید. سفیده را بزنید تا سفت شود. با استفاده از نوک قلم یا برس به ابروهای خود بمالید. ۲۰ دقیقه بگذارید و بعد با آب گرم بشویید.

۳) دانه‌های شنبلیله را یک شب در آب خیس سپس به خمیر تبدیل کنید و به ابروهایتان بزنید. ۳۰ تا ۴۵ دقیقه بماند و بعد با آب گرم بشویید.

۴) وازلین را روی ابروها بزنید و اجازه دهید یک شب بماند. مواظب باشید چون ممکن است روبالشی شما را کثیف کند. صبح روز بعد با آب ولرم ابروها را شست و بشوید. ۵) یک تکه لیمو روی ابروهایتان بمالید. بگذارید ۲۰ دقیقه بماند و سپس با آب گرم بشوید.

حتی می‌توانید لیمو را با یک چهارم فنجان روغن نارگیل مخلوط کنید. بگذارید مخلوط ۱۵ روز بماند و بعد می‌توانید هر شب قبل از خوابیدن، با پنبه از آن استفاده کنید.

صبح روز بعد آن را بشویید. ۶) یک تکه پنبه را در شیر خیس کنید. به آرامی ابروها را با پنبه ماساژ دهید. بگذارید ۱۵ دقیقه بماند و با آب بشویید.

● **نکته‌هایی برای تقویت و رشد سریع تر ابرو**

✓ قبل از هر کاری لازم است مدتی ابروهایتان را به حال خودشان بگذارید.

✓ استفاده از هر ماده شیمیایی روی ابروهایتان را متوقف کنید.

✓ با استفاده از یک برس نرم، ابروهایتان را برس کنید تا لایه‌های مرده، ریزش داشته باشد.

✓ رژیم غذایی مناسبی داشته باشید تا تمام مواد مغذی و مقوی دریافت کنید.

✓ روزه‌ها مقدار زیادی آب مصرف کنید. آب تمامی سموم را از بدن خارج می‌کند.

✓ سعی کنید برای مدتی ابروهایتان را آرایش نکنید.

منابع: نماک، باز ده، چی پوشم

## تاثیر مصرف روغن سیاهدانه بر کبد چرب غیر الکلی

نتایج مطالعه‌ای درباره تاثیر روغن سیاهدانه بر کبد چرب نشان می‌دهد که مصرف روغن سیاهدانه باعث بهبود التهاب و اختلالات لیپیدی و قند خون در بیماران مبتلا به کبد چرب غیر الکلی می‌شود. محمدرشید مایوان دانشجوی دکتری تغذیه، مطالعات

خود را بر این موضوع متمرکز کرده است و در این باره می‌گوید: حجم نمونه ۴۴ نفر بود که ۲۲ نفر در گروه مداخله و ۲۲ نفر در گروه کنترل بودند. پس از مصرف روغن سیاهدانه آنزیم‌های کبد و قند خون ناشتای شرکت کنندگان

اندازه گیری و مشخص شد قند خون افرادی که روغن سیاهدانه مصرف کرده بودند روند کاهشی داشت. وی درباره عوارض مصرف روغن سیاهدانه می‌گوید: نتایج مطالعات درباره عوارض روغن سیاهدانه نشان می‌دهد مصرف ۵ گرم

مصرف روغن سیاهدانه باعث بهبود التهاب و اختلالات لیپیدی و قند خون در بیماران مبتلا به کبد چرب غیر الکلی می‌شود

به ازای هر کیلوگرم وزن موش هیچ مشکلی ایجاد نمی‌کند. مرکز سرطان Memorial Sloan-Kettering هشدار داده است که سیاهدانه می‌تواند فشار خون را کاهش دهد. فشار خون پایین می‌تواند مانع از انتقال اکسیژن به مغز شود.

غذای اصلی



راتاتوی فرانسوی



سید جواد غفوریان (سرآشپز بین‌المللی)

مواد لازم برای ۲ نفر

- سینه مرغ - ۲۰۰ گرم
- پیاز حلقه شده - ۲۰۰ گرم
- سیر تازه - ۲ حبه
- بادمجان - ۲ عدد متوسط
- فلفل دلمه رنگی - یک عدد
- لیمو ترش تازه - یک عدد
- نمک و فلفل قرمز - کمی
- روغن - به میزان لازم
- کدوی سبز - ۲ عدد
- گوجه فرنگی - ۲ عدد
- جعفری تازه - به میزان لازم
- ریحان تازه خرد شده - ۱۰۰ گرم
- پنیر پیتزا - ۱۰۰ گرم
- ادویه کاری - به میزان لازم

- بادمجان و کدو را با پوست بعد از شستن حلقه‌ای نازک برش بزنید.
- پیاز خرد شده را همراه با حبه‌های سیر که رنده یا کوبیده اید در تابه تفت دهید. فلفل دلمه‌ای و گوجه فرنگی را اضافه کنید.
- قطعات کوچک مرغ را در تابه و روی حرارت قرار دهید تا کمی نرم شود و در ادامه سبزیجات تفت خورده را همراه با چاشنی به آن‌ها اضافه کنید. سپس پنیر را روی مواد بریزید و ظرف را داخل فر بگذارید. ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد قرار دهید. ۴۰ تا ۴۵ دقیقه کافی است.

- **خواص کدو سبز**
- مقدار زیاد فولات کدو سبز برای سلامت زنان باردار ضروری است و از نقص‌های ایمان و مشکلات رشد جنین جلوگیری می‌کند.
- همچنین منیزیم موجود در کدو سبز به پیشگیری از زایمان زودرس در دوران بارداری کمک می‌کند.
- ویتامین‌های B موجود در کدو سبز باعث افزایش سطح انرژی و بهبود خلق و خوی زنان باردار می‌شود.
- راتاتو غذایی فرانسوی است که با سبزیجات در دست می‌شود و تقریباً شبیه پتیچه ایرانی است.

