



تغذیه

خواص و روش پخت دانه کینوا



کینوا جزو غلات نیست اما خواص مشابهی دارد. این گیاه بومی آمریکای جنوبی است و کشت آن در ایران هم شروع شده است. «اینکاها» به این دانه‌ها «مادر همه دانه‌های خوراکی» می‌گویند چون خواص فوق‌العاده‌ای دارد. اگر از مشکلات گوارشی رنج می‌برید، کلسترول تان بالاست یا می‌خواهید لاغر شوید می‌توانید به این دانه‌ها اعتماد کنید.

کینوا بسیار سبک‌تر و خوش‌هضم‌تر از دانه‌های برنج و منبع غنی پروتئین، منیزیم، فیبر، فسفر، ویتامین ب۲، پتاسیم و دیگر مواد معدنی مانند آهن است. به‌ویژه برای کسانی که رژیم غذایی دارند و همچنین گیاه‌خواران توصیه می‌شود. کینوا سرشار از کربوهیدرات‌های مفید برای تامین انرژی بدن است. کربوهیدرات‌ها برای متراکم کردن عضلات لازم است. دانه کینوا با داشتن ۳ گرم فیبر و ۶ گرم پروتئین در هر یک چهارم فنجان دارای فیبر و پروتئین بیشتری نسبت به دیگر غلات است و به این مناسبت که این دانه در ثابت نگه داشتن سطح قند خون موثر است. دانه‌های خوراکی علاوه بر کینوا با نام‌های برنج اینکا و خاویار گیاهی نیز خوانده می‌شود.

به گزارش باشگاه خبرنگاران، دانه‌های کینواتا حدودی مانند برنج پخته می‌شوند. کافی است یک پیمانه از آن‌ها را با دو برابر آب درون قابلمه بریزید و به مدت ۱۵ دقیقه روی شعله ملایم قرار دهید تا آب آن تمام شود. می‌توانید از روغن زیتون، آب‌لیمو یا نارنج و ادویه هم برای طعم بهتر استفاده کنید. همچنین برای بهتر شدن طعم کینوا به جای آب ساده، می‌توانید با آب مرغ یا گوشت آن را بپزید. علاوه بر این از این گیاه در تهیه سالاد، کنتل، برگر، سوپ کینوا و دیگر غذاها هم می‌توانید استفاده کنید.

تازه‌ها

راهکارهای کاهش کربوهیدرات روزانه

مصطفی عاشوری

فیز یولوژیست ورزشی

یکی از اصلی‌ترین عوامل در کاهش وزن کاهش مصرف کربوهیدرات در وعده‌های غذایی است به همین دلیل در ادامه چند راه ساده به شما معرفی می‌کنیم تا کربوهیدرات کمتری دریافت کنید:

اطلاعات محصول

با توجه به مقدار نمک، روغن، انرژی و قند که با رنگ هاروی مواد غذایی مشخص می‌شوند سعی کنید مواد غذایی شمارنگ سبز داشته باشد.

شکر سمنه‌پنهان

استفاده از شکر برای شیرین کردن نوشیدنی‌ها اصلاً ایده خوبی نیست. یک قاشق غذاخوری شکر سفید یا قهوه‌ای ۱۲ گرم کربوهیدرات به شکل فروکتوز و ۵۰ درصد به شکل گلوکز دارد.

شاید فکر کنید عسل طبیعی بهتر است اما این ماده هم سرشار از کربوهیدرات است. یک قاشق غذاخوری عسل ۱۷ گرم کربوهیدرات دارد و میزان فروکتوز و گلوکز آن هم مانند شکر است.

سبزیجات زیر خاکی

سبزیجات منبع غنی مواد مغذی و فیبر و همچنین سرشار از آنتی‌اکسیدان‌هایی هستند که بدن را در برابر بیماری‌ها مقاوم می‌کنند. اما برای پایین نگه داشتن کربوهیدرات بدن باید از سبزیجات و حبوبات نشاسته استفاده کرد. برخی از سبزیجات و حبوبات مثل هویج، ترب، سیب‌زمینی شیرین، لوبیا و ذرت سطح متوسطی از کربوهیدرات دارند. خوشبختانه سبزیجات لیدیز بسیاری هستند که کربوهیدرات پایین‌تری دارند.

میان وعده با کربوهیدرات پایین

طی یک مطالعه مشخص شد که زنان بعد از خوردن یک وعده اسنک سرشار از پروتئین احساس سیری بیشتری داشتند. بهترین کار این است که برای میان‌وعده‌ها، مواد غذایی با کربوهیدرات پایین و پروتئین بالا میل کنید. در ادامه چند ماده غذایی مناسب را به شما معرفی کرده‌ایم که به ازای هر ۲۸ گرم، کمتر از ۵ گرم کربوهیدرات خالص قابل هضم و علاوه بر آن پروتئین هم دارند.
✓ بادام: ۶ گرم کربوهیدرات، ۳ گرم فیبر
✓ بادام زمینی: ۶ گرم کربوهیدرات، ۲ گرم فیبر
✓ فندق: ۴ گرم کربوهیدرات، ۲ گرم فیبر
✓ گردو: ۴ گرم کربوهیدرات، ۲ گرم فیبر
✓ پنیر: کمتر از یک گرم کربوهیدرات

نکاتی برای بهداشت دهان و دندان

اگر علایمی مانند خون‌ریزی لثه، درد هنگام جویدن یا حساسیت دندان‌ها را تجربه می‌کنید مراجعه به دندان‌پزشک اهمیت زیادی دارد



بهداشت

بهداشت دهان و دندان اهمیت زیادی در سلامت عمومی فرد و حفاظت از اعضای حیاتی بدن دارد و سلامت لثه‌ها بخش مهمی از بهداشت دهان و دندان محسوب می‌شود. متأسفانه شرایط بیماری‌کرونا طوری شده است که باید تا حد امکان مراجعه به دندان‌پزشکی و انجام جراحی دهان و دندان را به حداقل برسانید بنابراین بهترین راه است بیش از گذشته مراقب سلامت دندان‌هایتان باشید. در ادامه به نکاتی در این باره اشاره می‌کنیم:

گیاه‌چریش

چریش گیاهی است که خواص ضد باکتریایی دارد. در سال ۲۰۱۴ میلادی یک مطالعه کوچک نشان داد استفاده کودکان از دهان‌شویه‌های حاوی چریش در کاهش پلاک و مهار التهاب لثه در آن‌ها موثر بوده است.

روغن درخت‌چای

طبق بررسی‌های میکروبیولوژی بالینی صورت گرفته در سال ۲۰۰۶ میلادی، روغن درخت‌چای می‌تواند به درمان التهاب لثه کمک کند. (مصرف روغن درخت‌چای به‌طور خالص می‌تواند سمی باشد.)

ویتامین ث

شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد ویتامین ث می‌تواند در محافظت از سلامت لثه‌ها نقش داشته باشد.

به عنوان مثال در مطالعه‌ای که در سال ۲۰۰۰ میلادی صورت گرفت، مشخص شد افرادی که به

میزان کافی ویتامین ث دریافت نکرده‌اند به میزان بیشتری در معرض بیماری‌های لثه قرار دارند.

ماساژ با روغن

یکی از درمان‌های لثه که در طب سنتی رواج دارد، استفاده از روغن‌های گیاهی برای ماساژ لثه‌هاست. یک قاشق غذاخوری روغن گیاهی مانند روغن کنجد یا نارگیل را برای حدود ۱۵ دقیقه در اطراف دهان غرغره کنید.

چند نکته دیگر

✓ پیش از استفاده از هر نوع داروی طبیعی برای داشتن لثه‌های سالم به یاد داشته باشید که هیچ دارویی نباید به عنوان جایگزین برای مراقبت‌های استاندارد دهان و دندان استفاده شود.

✓ خودداری از استعمال سیگار می‌تواند خطر ابتلا به بیماری لثه را به میزان قابل توجهی کاهش دهد.

✓ همچنین شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد مدیریت استرس می‌تواند به سالم ماندن لثه کمک کند.

✓ هر دو تا سه ماه یک‌بار مسواک قدیمی خود را با یک مسواک جدید جایگزین کنید.

✓ برای پاک کردن باکتری‌ها از دهان شویه استفاده کنید.

✓ زبان خود را در روز برای تمیز کردن باکتری‌ها و سموم مسواک‌نرینید.

✓ برای حفظ سلامت دهان، غذاهای پرچرب مصرف نکنید.

✓ از دندان‌هایتان به عنوان ابزار برای باز کردن یا شکستن چیزی استفاده نکنید.

✓ بعد از خوردن غذا دهان خود را با آب گرم بشویید.

✓ خوردن پنیر می‌تواند باعث کاهش حفره‌های دندان شود. زیرا این ماده اثر اسید پلاک را خنثی می‌کند.

✓ بعد از خوردن غذا از هویج و سیب استفاده کنید.

✓ هر شش ماه یک‌بار به دندان‌پزشک مراجعه کنید.

منابع: مجله پزشکی، مایو کلینیک

اشپزی‌من

ترندها

چند نکته برای طبخ بهتر ته چین

۳- برای خوش‌عطر کردن ته‌چین از کره یا روغن حیوانی استفاده کنید. به این صورت که وقتی ته‌چین آماده شد، کمی کره یا روغن روی آن بریزید.

۴- ته‌چین را در ظرفی که ارتفاع کمی دارد آماده کنید. با این روش ته‌دیگ بیشتر و برشته‌تری دارید.

۵- بهتر است برای تهیه ته‌چین فقط از زرده تخم‌مرغ استفاده کنید. به ازای یک تخم‌مرغ کامل، دو عدد زرده تخم‌مرغ جایگزین می‌شود.

۶- در تهیه ته‌چین از ماست چکیده یا خامه‌ای استفاده کنید تا غذا لذیذتر شود. به ازای هر یک لیوان برنج آب‌پز شده، یک لیوان ماست نیاز است.

برای این که ته‌چین شما به صورت قالبی درآید و خوشمزه هم باشد باید نکاتی را رعایت کنید از جمله:

۱- در صورتی که مایلید برنج ته‌چین به هم بچسبد، لازم است از تخم‌مرغ کامل استفاده کنید و با افزودن کمی دارچین بوی زهم مرغ و تخم‌مرغ را بگیرید.

۲- در صورتی که از ماهی‌تایه‌رژیمی برای طبخ ته‌چین استفاده می‌کنید، هنگام دم کشیدن ته‌چین در آن را باز بگذارید تا زیر آن سرخ شود و در صورت مایل آن را برگردانید تا طرف دیگر ته‌چین هم بپزد. اگر در ظرف را ببندید، ته‌چین سرخ می‌شود اما حالت نرم داشته و خشک نمی‌شود.



۲ تمرین تنفسی برای تقویت ریه‌ها در دوران کرونا

می‌افتد ولی در کسانی که درگیری ریه دارند ممکن است این عضله به خوبی فعالیت نکند. هدف از انجام تمرینات تنفسی، افزایش حجم ریه است به همین دلیل باید این تمرین‌ها را بیشتر انجام داد.

تمرین اول

فرد در وضعیت آرامش، صاف و راحت به شکلی که قفسه سینه باز باشد، قرار گیرد یک نفس عمیق از طریق بینی انجام دهد، سپس دست خود را روی شکم گذاشته و پس از یک دم عمیق و طولانی و نگه داشتن نفس بسته به میزان تحمل یک بازدم طولانی از راه دهان با لب‌های جمع شده انجام دهد که تنفس لب‌غنچه‌ای نام دارد.

هنگام دم عمیق حتماً باید شکم به سمت بالا حرکت کند تا حجم ریه کاملاً باز شود و به ریتم تنفس فرد کمک شود. هر اندازه که بیمار بتواند دم خود را نگه دارد باید بازدمی به اندازه دو برابر آن را انجام دهد، یعنی اگر فرد برای ۲ ثانیه دم را نگه داشت باید بازدم را در ۴ ثانیه انجام دهد تا ریه کاملاً از هوا خالی شود. انجام این فرایند سه تا چهار نوبت در روز و هر بار بین ۵ تا ۷ بار می‌تواند انجام شود. نکته مهم این است که باید بین این کار وقفه ایجاد شود و تند تند دم و بازدم انجام ندهند.

تمرین دوم

در این حالت نیز فرد باید در حالت کاملاً صاف و آزاد قرار گیرد و پزشک یا شخصی که به بیمار نزدیک است دست خود را در پهلوهای فرد و جایی نزدیک به ریه‌اش بگذارد و دم و بازدم طولانی انجام دهد تا حرکت عضلات ریه زیر دست‌ها حس شود.

این روش نیز می‌تواند چند بار در روز انجام شود.

منبع: گسترش اطلاع‌رسانی

بیشتر بدانیم

علت و درمان سردی پاها

فاطمه قاسمی

خبرنگار

بانوان

سردی پاها و بی‌حس شدن در فصل سرد سال طبیعی است اما احساس این عارضه در روزهای گرم می‌تواند نشانه‌ای از بیماری باشد. این احساس سردی گاهی حتی با پوشاندن پاها هم رفع‌شدنی نیست. زنان چون تراکم کلی چربی و عضلات‌شان کمتر از مردان است، جریان خون در دست و پای آن‌ها هم کمتر است و سردی پا در آن‌ها شایع‌تر است. در این مطلب به برخی از دلایل سردی پاها و درمان‌های خانگی آن می‌پردازیم:

❖ **دلایل این سردی بی‌موقع چه می‌تواند باشد؟**

❖ **کم‌کاری تیروئید**

تیروئید در اصل ترموستات بدن است و با کم‌کار بودنش بیشتر فعالیت‌های بدن آرام‌انجام می‌شوند و فرد با علایمی مانند خستگی، یبوست، افزایش وزن و احساس سردی در دست و پاها روبه‌رو می‌شود. کم‌کاری تیروئید در زنان و افراد بالای ۴۰ سال بسیار رایج است.

استرس یا اضطراب بالا

فرد یا هر بار اضطراب، بدنش آدرنالین تولید می‌کند. آدرنالین باعث انقباض رگ‌های خونی می‌شود و در نتیجه جریان خون در تمام بدن کاهش می‌یابد. با کم‌شدن جریان خون در قسمت‌های انتهایی بدن، دمای بدن به تدریج پایین آمده و احتمالاً به سردی دست‌ها و پاها منجر می‌شود.

اختلال در گردش خون

فردی که گردش خون ضعیفی دارد اغلب در رساندن خون کافی به قسمت‌های پایین بدن دچار اشکال می‌شود. در نتیجه در پاها و دست‌ها احساس سردی می‌کند. گردش خون ضعیف می‌تواند ناشی از نشستن طولانی پشت میز هم باشد.

کم‌خونی

زمانی کم‌خونی در بدن رخ می‌دهد که میزان گلبول قرمز سالم در خون برای رساندن اکسیژن به تمام نقاط بدن کاهش یابد. معمول‌ترین نشانه کم‌خونی احساس خستگی و ضعف بدن در کنار علایمی همچون سردی پاها و دست‌ها، احساس گیجی تنگی نفس، سردرد و رنگ‌پریدگی است.

لاغری بیش از حد

با وزن کم و کمبود چربی، بدن توانایی از بین بردن دمای سرد بدن را ندارد. کاهش میزان مصرف غذا باعث توقف کالری‌سوزی در متابولیسم بدن می‌شود و در نتیجه بدن در تامین حرارت ناتوان می‌شود.

کم‌آبی بدن

آب به تنظیم دمای بدن کمک می‌کند. اگر شما به اندازه کافی آب بنوشید، آب گرم را به آرامی آزاد و دمای بدن را تنظیم می‌کند.

راه‌های درمانی طبیعی سردی پاها

✓ زنان در فاصله سنی ۱۹ تا ۵۰ سال روزانه به ۱۸ میلی‌گرم آهن نیاز دارند. توصیه می‌شود برای جبران و تامین آهن بدن از غذاهای غنی از آهن مانند خرما، سیب‌عذس، گوشت قرمز، اسفناج بادام و زردآلوی خشک استفاده کنید. در صورت لزوم با توصیه پزشک می‌توانید مکمل‌های آهن هم مصرف کنید.

✓ ماساژ پا با روغن‌های گرم‌شده زیتون، نارگیل یا کنجد به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه باعث تحریک و افزایش جریان خون می‌شود. پس از ماساژ با جوراب پنبه‌ای نرم، پا را بپوشانید. کار ماساژ را می‌توانید هر شب قبل از خواب انجام دهید.

✓ باها را حمام آب گرم دهید. قبل از خواب لگنی را با آب گرم پر کرده و پاها را در آن به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه در آن قرار دهید.

✓ از مرطوب‌کننده روزانه‌پا که باعث تغذیه و بهبود آن می‌شود استفاده کنید.

✓ ورزش و نرمش پاها، گردش خون را به میزان قابل توجهی بهبود می‌بخشد.

زمان مراجعه به پزشک

در صورتی که به‌طور مداوم با سردی پاها مواجه بودید، برای تشخیص دقیق‌تر حتماً با پزشک مشورت کنید. به خصوص اگر سردی پاها با نشانه‌های دیگری همچون خستگی، تغییرات وزنی، تب، درد مفاصل، زخم‌های روی انگشت یا با تغییرات پوستی مثل آکنه‌ها، پوسته‌پوسته شدن یا ضخیم شدن پوست همراه باشد.

منابع: alodocor، majalesalamat

شماره پیاپی **زندگ‌سالم**
۲۰۰۹۹۹