



بیشتر بدانیم

مواد غذایی که برای جلوگیری از جوش زدن مفید است

جوش یا آکنه معضلی است که بیشتر افراد با آن درگیر هستند، اما مصرف برخی از مواد غذایی برای جلوگیری از آن توصیه می‌شود.

این مشکل بیشتر در دوران بلوغ و سنین نوجوانی بروز می‌کند، اما ممکن است در دوره‌های بعدی زندگی یا حتی در بزرگ سالان هم دیده شود، اما اگر جزو آن دسته از افرادی هستید که زیبایی برایتان در اولویت است حتماً مطلب زیر را مطالعه کنید.

چ‌ی بخوریم تا جوش نزنی‌م؟

۱ کلسیم بدن‌تان را با مصرف گیاهی مانند شیر به‌دام‌تأمین کنید.

۲ برای شیرین کردن به‌جای قند و شکر حتماً از عسل طبیعی استفاده کنید.

۳ مصرف غلات کامل به‌ویژه برنج قهوه‌ای را در اولویت برنامه غذایی روزانه خود قرار دهید.

۴ برای پخت غذاهای گوناگون حتماً روغن کلزا را با روغن زیتون ترکیب کنید.

۵ مصرف میوه‌های غنی و مغذی مانند سیب، انگور و تمشک را در اولویت قرار دهید و از خوردن مواد غذایی چرب و پر کالری مانند چیپس و پفک پرهیز کنید.

۶ سبزیجات برگ سبز مانند اسفناج و نارنجی رنگ مثل هویج را انتخاب کنید و مصرف آن‌ها را جدی بگیرید.

۷ مکمل‌های غذایی مانند ویتامین B۱ و سلنیوم را با مشورت پزشک تهیه و سپس مصرف کنید.

۸ برای کاهش آکنه‌های هورمونی نوشیدن چای نعناع، چای زردچوبه و چای سبز را جدی بگیرید.

۹ به مصرف غذای مغذی و کامل ماهی اقدام کنید و از خواص ضد التهابی آن به‌منظور داشتن پوستی سالم و شاداب بهره‌برید.

۱۰ متخصصان معتقدند که مصرف نوشابه به علت مواد نگهدارنده و قند به‌عنوان یکی از مهم‌ترین خوراکی‌ها برای کاهش طول عمر و افزایش بروز جوش شناخته شده است؛ بنابراین مصرف این قبیل خوراکی‌ها را کنار بگذارید و این نوشیدنی‌های مضر را به‌مصرف آب جایگزین کنید.

منبع نمناک

خواص گیاهان

مرزهر افراموش نکنید



گیاه مرزه یک ضد عفونی کننده قوی است که خواص ضد التهابی و ضد درد هم دارد.

✓ افرادی که از لاغری رنج می‌برند و می‌خواهند وزنشان را افزایش دهند، این گیاه را با نان و پنیر بخورند و اگر گیاه مرزه با شکر خورده شود، برای تقویت چشم مفید است. همچنین در صورتی که با مصلحات عسل و کتیرا آن را مصرف کنید مسمومیت غذایی را درمان می‌کند.

✓ این گیاه را به‌صورت پخته و دمنوش هم می‌توان مصرف کرد به این صورت که گیاه مرزه را با انجیر بیزیم و سپس میل کنیم. این روش پخت برای بیماری آسم و تنگی نفس مفید است همچنین دمنوش آن را می‌توانید با ترکیب عنب استفاده کنید که برای درمان غلظت خون اثر قابل توجهی دارد.

✓ افرادی که ریه حساسی دارند این نکته را در نظر داشته باشند که این گیاه را به تنهایی میل نکنند. همچنین افرادی که مزاج گرم و خارش بدن دارند این گیاه را کمتر استفاده کنند.

✓ برای برطرف کردن دردهای مفصلی و روماتیسمی حمام دارویی پیشنهاد می‌شود.

گیاه و تخم مرزه را بجوشانید و سپس داخل وان حمام بریزید و نیم ساعت درون آن بمانید، این حمام دارویی را هفته‌ای یک بار استفاده کنید.

بهداشت نیوز

فوت و فن پخت خورشت قیمه، غذای با اصالت

نکاتی برای آن که یک خورشت قیمه جا افتاده، خوش رنگ و خوشمزه تهیه کنیم



تغذیه

از آن جایی که ریشه نام این غذا یعنی قیمه به‌واژه‌ای در زبان ترکی می‌رسد، می‌توان خاستگاه این غذا را به نواحی آذری زبان ایران نسبت داد. در واقع واژه «قیمه»، به «قیمه» که در اصل واژه‌ای کاملاً ترکی است می‌رسد و به معنای گوشت قورمه شده است. این خورشت انواع متفاوتی دارد مانند قیمه نثار، خورشت قیمه رشتی، خورشت قیمه یزدی، خورشت قیمه آلو با مرغ، خورشت قیمه بادمجان، قیمه مرغ، قیمه سیب درختی، قیمه هویج، قیمه بامیه و بسیاری از انواع دیگر. در ادامه به نکات پخت این خورشت لذیذ و قدیمی ایرانی اشاره می‌کنیم:

مواد لازم برای ۴ نفر

- ✓ لپه - ۲۵۰ گرم
- ✓ پیاز متوسط - ۲ عدد
- ✓ لیمو عمانی - ۴ عدد
- ✓ روغن - به اندازه کافی
- ✓ سیب زمینی درشت - ۲ عدد
- ✓ گوشت خورشتی - ۴۰۰ گرم
- ✓ زعفران دم کرده - ۱ قاشق غذاخوری
- ✓ رب گوجه فرنگی - ۳ قاشق غذاخوری
- ✓ نمک، فلفل سیاه و زردچوبه - به اندازه کافی
- ✓ هل، گلاب، دارچین و شکر - به میزان لازم

روش تهیه

۱ حدود ۲ ساعت قبل از شروع آشپزی لپه‌ها را در یک کاسه آب خیس کنید و هر ۳۰ دقیقه یک بار آب‌شان را عوض کنید.

۲ پیازها را به‌صورت ریز خرد کنید سپس یک قابلمه مناسب روی حرارت قرار دهید و مقداری روغن داخلش بریزید.

۳ پس از این که روغن داغ شد پیاز خرد شده را به آن اضافه کنید و تفت دهید تا پیاز کمی نرم شود سپس مقداری زردچوبه به پیاز اضافه کنید و تفت دادن را ادامه دهید تا زردچوبه و پیاز یکدست شود. در همین حین گوشت را پس از شست و شو به‌صورت قیمه‌ای خرد کنید.

۴ در مرحله بعد گوشت را به قابلمه اضافه کنید و پس از کمی تفت دادن لپه‌هایی را که از قبل

خیسانده اید اضافه کنید و با دیگر مواد تفت دهید. در این مرحله تفت دادن مواد را تا زمانی که گوشت و لپه سرخ شود باید ادامه دهید.

۵ زمانی که رنگ گوشت تغییر کرد رب گوجه فرنگی را به همراه مقداری فلفل سیاه به دیگر مواد اضافه کنید و تفت دادن را ادامه دهید تا رب گوجه فرنگی سرخ شود.

۶ پس از این که رب گوجه فرنگی را به خوبی تفت دادید چند لیوان آب جوش به قابلمه اضافه کنید و با حرارت ملایم اجازه دهید گوشت و لپه به‌طور کامل بپزند. در این مرحله لیمو عمانی‌ها را با چنگال سوراخ کنید و به مدت ۱ ساعت در یک لیوان آب قرار دهید.

۷ باید خورشت را روی حرارت بسیار ملایم قرار دهید تا به آرامی جا بیفتد. پس از این که خورشت تقریباً آماده شد زعفران دم کرده را به آن اضافه کنید. در این مرحله می‌توانید کمی دارچین هم به خورشت اضافه کنید. دارچین باعث می‌شود طعم خورشت شبیه به طعم خورشت‌های نذری شود.

۸ پس از اضافه کردن زعفران خورشت را بجوشید و در صورت نیاز مقداری نمک و فلفل سیاه اضافه کنید.

۹ سیب زمینی‌ها را به‌صورت خلالی یکدست خرد کنید و با آب سرد بشویید تا نشاسته اضافی روی سیب زمینی‌ها پاک شود.

۱۰ در مرحله بعدی سیب زمینی‌ها را آبکشی کنید و بایک دستمال تمیز خشک کنید. یک تابه مناسب

روی حرارت قرار دهید و مقداری روغن داخلش بریزید.

۱۱ اجازه دهید روغن به حد کافی داغ شود سپس سیب زمینی‌ها را درون روغن سرخ کنید.

۱۲ پس از این که سیب زمینی‌ها را سرخ کردید، خورشت که جا افتاده‌آن را در ظرف بکشید و با سیب زمینی‌های سرخ شده تزیین کنید.

نکات

✓ تلخ شدن خورشت قیمه تنها یک دلیل دارد و آن هم لیمو عمانی است. به هیچ وجه لیمو عمانی را در اوایل پخت به خورشت اضافه نکنید. با قرار دادن لیمو عمانی در آب می‌توانید تلخی لیمو عمانی‌ها را تا حد زیادی بگیرید. ✓ در صورتی که خورشت قیمه تلخ شد، می‌توانید با اضافه کردن سیب زمینی تلخی آن را تا حد زیادی بگیرید. برای این منظور نسبت به اندازه خورشت سیب زمینی آب‌پز کنید.

✓ ظرف مناسب پخت این خورشت مسی است و بهتر است آب لیمو اضافه نکنید.

✓ برای خوش رنگ شدن بهتر خورشت لپه‌ها را بعد از خیساندن برای چند دقیقه در آب بجوشانید تا بوی آن از بین برود و بعد با گوشت و پیاز تفت دهید تا لپه له نشود. ✓ از نکاتی که باعث خوش رنگ شدن خورشت می‌شود پختن آرام خورشت است.

✓ بهتر است لیمو‌ها را یک ساعت بعد از پخت از درون خورشت در بیاورید.

✓ اضافه کردن کمی گلاب و شکر (خیلی کم) و هل دم کرده طعم بهتری به خورشت شما می‌دهد.

منبع: نمناک

دانستنی‌ها

نکاتی درباره استفاده از شیلدهای محافظ صورت

شیلدهای پلاستیکی فقط زمانی کارایی دارند که به‌همراه ماسک استفاده شوند

✓ وقتی همراه شیلدهای پلاستیکی از ماسک استفاده شود، احتمال انتقال ویروس بسیار کمتر از زمانی است که هر کدام به‌تنهایی استفاده شوند. ✓ هنوز هیچ اطلاعاتی درباره این که آیا شیلدهای صورت به تنهایی می‌توانند به جلوگیری از شیوع ویروس کمک کنند، وجود ندارد.

✓ شیلد باید به سطح چانه بازیر آن برسد، باید فاصله

بین دو گوش را به‌طور کامل پوشش داد و نباید بین پیشانی و جلوی این محافظ‌ها شکاف وجود داشته باشد. ✓ در صورت جاگیری نامناسب شیلد، قطرات تنفسی می‌توانند از شکاف وارد شوند و روی صورت بیفتند.

✓ پس از هر بار استفاده از شیلد باید صورت خود را

توصیه‌های بهداشتی

برای شرکت در مراسم



وسایل شخصی مانند اسپری ضد عفونی، دستمال کاغذی و ماسک اضافه همراه خود داشته باشید



خودداری از حضور افراد مسن و مبتلا به بیماری‌های مزمن در مجالس عمومی



تأحد امکان مراسم در محیط‌های باز با حفظ فاصله فیزیکی هر فرد حداقل ۲ متر از هر طرف برگزار شود



زدن ماسک برای عزاداران حسینی در تمام مراسم و محافل



محدود کردن زمان مراسم به نهایتاً دو ساعت



خودداری از دست به دست شدن زنجیرهای بین افراد مختلف



خودداری از حرکت از یک هیئت به هیئت دیگر و تجمع هیئت‌ها



استفاده از زیرانداز و کیسه گفش شخصی

دارو شناسی

مکمل‌های ضروری بدن

مکمل‌هایی که خانم‌ها از دهه ۳۰ زندگی خود، باید خوردن آن را شروع کنند

مهسا کسنوی

مترجم

بدن خانم‌ها، آرام آرام از دهه سی، شروع به یک سری تغییرات می‌کند و مهم‌ترین نکته در سلامت زنان در این دوران رساندن کافی ویتامین‌ها و مواد معدنی به بدن‌شان است. نکته اصلی این جاست که بیشتر خانم‌ها نمی‌توانند از یک رژیم غذایی سالم، شامل میوه و سبزیجات و مواد معدنی پیروی کنند. پس لازم است زیر نظر پزشک یک سری مکمل‌ها را به صورت روزانه، مصرف کنند، تا بدن آن‌ها دچار کمبود ویتامین‌ها و مواد معدنی نشود. در ادامه مکمل‌هایی را که خانم‌ها در دهه سی زندگی خود باید استفاده کنند به شما معرفی می‌کنیم.

امگا ۳

امگا ۳ جزو مواد ضروری برای بدن است که در غذاهای کمی یافت می‌شود. اغلب بزرگ سالان و به ویژه خانم‌ها دچار کمبود این ماده هستند. بنابراین باید امگا ۳ مورد نیاز خود را از منابع خارجی تأمین کنیم مصرف امگا ۳ مزایای باور نکردنی برای سلامت بدن دارد. از جمله کاهش التهاب، بهبود عملکرد و سلامت مغز، کاهش کلسترول، کاهش افسردگی، جلوگیری از سرطان و همچنین مصرف این مکمل، خطر حمله قلبی و مغزی را که در دهه سی و چهل زندگی در بین خانم‌ها شایع است کم و به اختلالات خود ایمنی نیز کمک می‌کند.

ویتامین D

ویتامین D به جذب کلسیم در بدن کمک می‌کند پس یکی از مهم‌ترین مکمل‌هایی که بدن در این دوره به آن احتیاج دارد، ویتامین D است این ویتامین در نور خورشید وجود دارد، ولی اغلب خانم‌ها به اندازه کافی در معرض نور خورشید قرار نمی‌گیرند و دچار کمبود ویتامین D هستند. پس اگر شما هم از آن دسته از خانم‌هایی هستید که شرایط جذب ویتامین D از طریق نور خورشید را ندارید، حتماً با مشورت پزشک این ویتامین را از طریق خوردن مکمل‌ها دریافت کنید.

پروبیوتیک‌ها

۷۰ درصد ایمنی بدن ما در روده قرار دارد. بنابراین حفظ یک روده سالم بسیار مهم است مصرف پروبیوتیک‌ها یکی از اصلی‌ترین کلیدهای سلامتی روده است. از این ماده برای کمک به ساختن باکتری‌های خوب در روده استفاده می‌شود. پس برای حفظ ایمنی بدن خود باید حتماً پروبیوتیک مصرف کنید. این ماده در خانم‌ها به جلوگیری از عفونت‌های رحمی بسیار کمک می‌کند. خوشبختانه مدتی است خوراکی‌هایی شامل ماست پروبیوتیک در بازار عرضه می‌شود، اما مقدار آن باز هم برای بدن خانم‌ها کافی نیست و شما احتیاج دارید، پروبیوتیک را از منابع خارجی به بدن خود برسانید.

مولتی ویتامین

هیچ مکملی، نمی‌تواند جایگزین یک رژیم غذایی سالم باشد. اغلب ما در روز فقط یک وعده میوه و سبزیجات مصرف می‌کنیم، در صورتی که متخصصان بهداشت، توصیه می‌کنند برای سلامت بدن خود باید حداقل ۵ وعده، در روز میوه و سبزیجات بخوریم. خیلی کم پیش می‌آید خانمی این مقدار میوه و سبزیجات در روز مصرف کند. پس چه باید کرد؟ تا جایی که می‌توانید مصرف میوه و سبزیجات خود را به حد اکثر برسانید، اما برای تأمین بقیه ویتامین و مواد معدنی مد نظر بدن لازم است از مکمل‌های مولتی ویتامین استفاده کنید.

آنتی اکسیدان

آنتی اکسیدان جزو مواردی است که بدن ما برای پیشگیری از سرطان و داشتن پوستی شفاف و موهای قوی و سالم به آن احتیاج دارد. آنتی اکسیدان در غذاهایی همچون لوبیا قرمز، کنگرفرنگی انواع توت‌ها شامل توت فرنگی، توت سیاه، تمشک و شاتوت یافت می‌شود با این حال رژیم غذایی ما معمولاً شامل مقدار زیادی از این مواد نمی‌شود. برای جبران این کمبود، شما می‌توانید آنتی اکسیدان مد نظر خود را زیر نظر پزشک از طریق مکمل‌ها به برنامه غذایی خود اضافه کنید.

منبع: pinterest

شماره پيامک زندگي‌سلام
۲۰۰۹۹۹