



## خواص گیاهان

## زردچوبه در مانی برای فشار خون



زردچوبه ماده‌ی فعالی به نام کور کومین دارد که از ویژگی آنتی اکسیدانی، ضد انعقاد خون بودن و ضد التهاب قوی سود می‌برد.

جالب است بدانید برخی مکمل‌ها و گیاهان دارویی مانند زردچوبه ممکن است به مدیریت فشار خون کمک کنند.

● چرا زردچوبه می‌تواند به کاهش فشار خون کمک کند؟

کور کومین موجب اتساع شریان‌ها می‌شود. بنابر پژوهش‌های صورت گرفته، کور کومین از انتقال کلسیم جلوگیری و به انقباض سلول‌های عضلانی کمک می‌کند، از این رو، موجب اتساع شریان‌ها می‌شود. در نتیجه، زردچوبه در مانی مفید برای فشار خون بالاست.

● اقدام‌های احتیاطی هنگام استفاده

### از زردچوبه

مصرف زردچوبه در رژیم غذایی بی‌خطر محسوب می‌شود. با این حال، هنگام استفاده از مکمل‌های زردچوبه باید اقدام‌های احتیاطی مدنظر قرار گیرند. اگر به یک اختلال خون‌ریزی مبتلا هستید پیش از مصرف زردچوبه با یک پزشک مشورت کنید. اگر باردار هستید یا به نوزاد خود شیر می‌دهید از مصرف مکمل‌های زردچوبه پرهیز کنید. مصرف مکمل‌های زردچوبه باید دو هفته پیش از انجام عمل جراحی قطع شود. اگر به انسداد کیسه صفرا مبتلا هستید از مصرف مکمل‌های زردچوبه پرهیز کنید. زردچوبه ممکن است با برخی داروها تداخل داشته باشد که از آن جمله می‌توان به داروهای دیابت، داروهای کاهش اسید معده و داروهای رقیق‌کننده خون اشاره کرد. در زمان مصرف این قبیل داروها از مصرف مکمل‌های زردچوبه اجتناب کنید. اگر با سنگ کلیه یا بیماری نقرس مواجه هستید از مصرف زردچوبه پرهیز کنید.

## آقایان

## افت توان مغزی مردان در ساعتی مشخص از روز

بر اساس جدیدترین پژوهش‌ها مغز آقایان در ساعت ۱۰ صبح و ۱۹ بسیار فعال است، اما در حدود ساعت ۱۴ با افت شدیدی مواجه می‌شود.

کارشناسان امیدوار هستند از این یافته‌ها برای کمک به درمان افراد مبتلا به مشکلات خواب و افسردگی استفاده کنند. بسیاری از مردان شاغل پس از صرف ناهار و بعد از ظهر احساس افسردگی، خستگی و کسالت می‌کنند و بازده کاری آن‌ها افت پیدا می‌کند و اغلب دچار بی‌انگیزگی موقت و خواب‌آلودگی می‌شوند به همین دلیل به آقایان توصیه می‌کنند برای جلوگیری از افت توان جسمی و عملکرد ذهنی در ساعات بعد از ظهر، در وعده ناهار مواد غذایی تازه و سالم حاوی میوه و سبزیجات، پروتئین کم‌چرب، لبنیات، حبوبات و غلات مصرف کنند. همچنین بعد از یک تادو ساعت از مصرف ناهار از نوشیدنی‌هایی چون چای یا قهوه استفاده کنند که باعث افزایش تمرکز ذهنی آن‌ها می‌شود. از دیگر راهکارهای برطرف کردن احساس خواب‌آلودگی در آقایان قدم‌زدن با فاصله نیم ساعت از صرف غذا به مدت یک ربع است. همچنین انجام ورزش‌های کششی و هوایی ساده هم می‌تواند باعث بهبود گردش خون و جلوگیری از خواب‌آلودگی شود.

**خبر خوب برای خانواده‌ها**

اگر می‌خواهید در این روزها که بیشتر اوقات فرزند دلبندتان در منزل است یک سرگرمی سالم در فضای مجازی داشته باشید می‌توانید با استفاده از بارکدخوان بالا، عضو صفحه «آینبات» (ضمیمه کودک روزنامه خراسان) در اینستاگرام شوید تا فرزندتان علاوه بر داستان‌های خواندنی، شعرهای آموزنده و سرگرمی‌های جذاب، در چالش‌های جایزه‌دار صفحه شرکت کند. برای عضویت با نام افزار کبوترکد خوان خود را روی بارکد بگریزد یا نشانی ما یعنی @abnabaatiha را در جست‌وجوی اینستاگرام بریزید.

# روغن ۳ کاره؛ ادعای واقعیت؟

بر خلاف تبلیغات، روغن‌های سرخ کردنی و سالاد تفاوت ساختاری با هم دارند و ترکیب آن‌ها با هم سرطان‌زا است



### تغذیه

مهین رمضانی | خبرنگار

استفاده از روغن در تهیه انواع غذا موضوعی است که چالش‌های زیادی به همراه داشته و دارد. کیفیت و سلامت این ماده علاوه بر این که باعث خوشمزه تر شدن غذا می‌شود، مواد مغذی را هم به بدن می‌رساند. به عنوان مثال روغن سرخ کردنی با روغن پخت و پز متفاوت است. اما این که چرا بعضی از تولیدکنندگان به دنبال تبلیغ محصولی هستند که سه نیاز آشپزی را با آن تامین کنند، شاید به این دلیل باشد که مصرف آن به صرفه و زحمت خانواده‌ها کمتر شود. اما باز هم باید سلامت و کیفیت روغن در اولویت باشد. دکتر سید الیاس مرتضوی متخصص بیوتکنولوژی در این باره به زندگی‌سلام پاسخ می‌دهد. ادامه مطلب را مطالعه کنید:

روغن کنجد و روغن پالم به دلیل این که بیشتر تک

غیر اشباع هستند، برای مصارف سرخ کردنی و روغن‌هایی مثل روغن کانولا و روغن سویا که بیشتر چندغیر اشباع هستند، برای مصارف پخت و پز و سالاد به کار می‌روند. بر اساس توضیح کاملاً مشخص است که روغن‌های مخصوص سرخ کردن از نظر ساختار با روغن‌های مخصوص سالاد متفاوت اند و تا آن‌جا که من می‌دانم، استاندارد آن‌ها نیز با هم فرق دارد.

### ۳ نقش در یک روغن

اگر با هدف ایجاد یک روغن سه کاره، این روغن‌ها را مخلوط کنیم، در عمل روغنی ایجاد کرده‌ایم که دمای اکسید شدن (همان دمای دود کردن) آن پایین می‌آید و زودتر و سریع‌تر اکسید می‌شود. روغن اکسید شده یا همان سوخته بسیار زیان‌آور است و علاوه بر ایجاد تصلب شریانی، یکی از عوامل سرطان نیز است. بنابراین استفاده از روغن‌های مخصوص سالاد برای سرخ کردن باعث سرطان‌زایی می‌شود. ذکر این نکته هم ضروری است که منظور از استفاده سرخ کردنی، به کار بردن آن در دستور آن‌ها یا فست فودها یا شیرینی‌پزی‌ها و... است. یعنی یک طرف بزرگ یا پاتیل را پر از روغن و برای چند روز از آن برای سرخ کردن با حرارت زیاد (برای افزایش سرعت پخت) استفاده می‌کنند و سپس آن را دور می‌ریزند و

### تبلیغ غیر شفاف

از این رو می‌توان نتیجه گرفت تبلیغ روغن سه کاره حداقل گمراه‌کننده است. چون این طور به ذهن می‌رسد که می‌توان آن روغن را برای مصارف سرخ کردنی در پاتیل و در مقیاس صنعتی (یعنی در حرارت زیاد) مورد استفاده قرار داد. در حالی که اصلاً این طور نیست. بنابراین باید این موضوع به نحوی به اطلاع مصرف‌کنندگان رسانده شود تا از استفاده نادرست از آن محصول جلوگیری شود و سلامت شهروندان به مخاطره نیفتد.

سبزیجات سالاد حاوی مواد غذایی به اصطلاح محلول در روغن هستند. مثلاً ویتامین‌های A و D، ویتامین‌های گروه E، ویتامین‌های K و H در چربی محلول هستند. معنای محلول در چربی بودن این است که برای جذب شدن در دستگاه گوارش، باید همراه روغن‌ها وارد بدن شوند و در غیاب چربی‌ها، سلول‌های روده قادر به جذب آن‌ها نیستند. بنابراین برای جذب بهتر آن‌ها به سالاد روغن می‌زنند. حتی سس مایونز که حاوی روغن است، برای همین منظور ساخته و استفاده می‌شود. ولی به هر حال، استفاده از روغن‌های اشباع و نامناسب برای این مواد هم باعث به خطر افتادن سلامتی می‌شود. از این رو روغن‌های چندغیر اشباع برای مصرف سالاد توصیه می‌شود.

## دانستنی‌ها

## ۷ وسیله خطرناک برای سلامتی در منزل

مارال مرادی

خبرنگار

مانمی دانیم بسیاری از وسایلی که در خانه داریم، از چه موادی تشکیل شده‌اند. گاهی اوقات ممکن است مواد تشکیل دهنده وسایلی که در خانه داریم خیلی خطرناک باشند ولی ما از آن بی‌خبر باشیم.

### ۱. اسپری تازه‌کننده‌ها

در اسپری‌های تازه‌کننده یا خوشبوکننده‌ها مواد شیمیایی به نام DCB یافت می‌شود که به ریه آسیب می‌رساند.

### ۲. کرم اصلاح

در کرم‌های اصلاحی که آقایان استفاده می‌کنند مواد شیمیایی به نام تفلون وجود دارد. تفلون باعث به وجود آمدن فشار خون بالا و سرطان است.

### ۳. پاک‌کننده شیشه

در محلول‌های پاک‌کننده شیشه از آمونیاک و اتانول استفاده می‌شود که هر دوی آن‌ها به شدت مسمومیت‌زا و سرطان‌زا هستند. گفته می‌شود مقدار مواد شیمیایی مضر در محصولات جدید پاک‌کننده شیشه کمتر شده است اما هنوز هم جای نگرانی وجود دارد.

### ۴. قابلمه و تابه‌های تفلون

تفلون، همان ماده شیمیایی است که در کرم‌های اصلاح وجود داشت اما حالا در غذاهای ما وجود دارد. ما از ظرف‌های تفلون برای نجسیدن غذا استفاده می‌کنیم که اگر واقعیت را بخوانید، این ماده بسیار سرطان‌زا است و به ریسک آن برای سلامتی مان نمی‌ارزد.

### ۵. ظرف‌های پلاستیکی

ظرف‌های پلاستیکی نیز مواد شیمیایی خطرناکی در ساختار خود دارند اما محققان بعد از آزمایش‌های بسیار دریافتند که ظرف‌های پلاستیکی که BPAfree روی آن‌ها درج شده باشد از مواد مضر شیمیایی در ساخت آن‌ها استفاده نشده است.

### ۶. پاک‌کننده توالت

پاک‌کننده‌های توالت به خودی خود، خطرناک هستند و از مواد شیمیایی ساخته شده‌اند اما مخلوط کردن آن‌ها با یکدیگر، به خصوص وایتکس با جوهر نمک، گاز خفه‌کننده‌ای را به نام گاز کلر آزاد می‌کند. هیچ‌گاه این کار را امتحان نکنید و اگر ناخواسته کسی این کار را انجام داد سریع درها و پنجره‌ها را باز کنید و شیر بنوشید.

### ۷. نفتالین

اغلب از گلوله‌های نفتالین برای جلوگیری از پوسیدگی لباس‌ها در زمستان استفاده می‌کنیم ولی به احتمال زیاد نمی‌دانیم چقدر این گلوله‌ها برای سلامتی مضر هستند. این گلوله‌ها بخار شیمیایی تولید می‌کنند که منجر به سرگیجه و مشکلات تنفسی می‌شود. منبع: ایرنا

## شیرینی

## آشپزی من

## کوکی باروکش شکلات و آجیل

هایده تیمورزاده | قناد

۱- ابتدا کره نرم شده را با پودر قند مخلوط می‌کنیم و در حد سفید شدن می‌زنیم. ۲- بعد تخم مرغ و اسانس را اضافه می‌کنیم و هم می‌زنیم. ۳- در آخر آرد و دو قاشق آب را به تدریج اضافه می‌کنیم. ۴- خمیر نرمی که به دست می‌آید را داخل پلاستیک و در یخچال می‌گذاریم. ۵- یک ساعت بعد آن را باور دانه پهن می‌کنیم و با قالب گرد کنگره دار قالب می‌زنیم، داخل آن را نیز با قالب گرد کوچک قالب می‌زنیم تا به شکل حلقه در بیاید. ۶- سپس داخل سینی فر کاغذ روغنی می‌اندازیم. ۷- مواد را قالب می‌زنیم و داخل فر با دمای ۱۶۰ می‌گذاریم. ۸- ۲۰ دقیقه زمان کافی است و کف کوکی‌ها که طلایی شد بر می‌داریم. ۹- وقتی سرد شد آن‌ها را اجدا می‌کنیم. ۱۰- حالا شکلات سفید را با یک قاشق روغن مایع روی بخار کتری با می‌کنیم تا رقیق شود و قسمت روی کوکی‌ها را داخل شکلات می‌زنیم. ۱۱- دقت کنید فقط روی کوکی شکلاتی شود و تا شکلات سفت نشده آجیل خرد شده، میوه خشک شده، پودر پسته یا هر چیزی را که دوست دارید، روی آن بریزید.

### مواد لازم برای ۴ نفر

- کره - ۱۴۰ گرم
- تخم مرغ - یک عدد
- پودر قند - ۹۰ گرم
- آب - دو قاشق غذاخوری
- اسانس پرتقال یا هر طعم
- دیگر - دو قطره
- آرد - ۲۵۰ گرم
- شکلات سفید - صد گرم



## بیشتر بدانیم

## آیا خواص فلفل دلمه‌ای رنگی با هم فرق می‌کند؟

زیرا هنگامی که فلفل‌های دلمه‌ای زود چیده می‌شوند، شیرینی کمتری دارند (شیرین بودن با میزان رسیدن در ارتباط است) و از مواد مغذی کمتری نیز برخوردار هستند که شامل ویتامین‌های A، C و B6 می‌شوند.

فلفل دلمه‌ای سبز بیشترین میزان تلخی را در میان فلفل‌های دلمه‌ای دارد و از کمترین مواد مغذی برخوردار است. فلفل دلمه‌ای نارنجی و زرد در میانه قرار می‌گیرند و فلفل دلمه‌ای قرمز بیشترین میزان شیرینی و ویتامین بیشتری دارد.

فلفل دلمه‌ای در رنگ‌های سبز، زرد، نارنجی و قرمز به فروش می‌رسد، اما آیا این محصولات با یکدیگر تفاوتی دارند؟ پاسخ مثبت است.

به گفته لیندزی لیوینگستون، متخصص تغذیه در امریکا، تفاوت فلفل‌های دلمه‌ای در حقیقت به میزان رسیدن آن‌ها بستگی دارد.

فلفل‌های دلمه‌ای سبز پیش از این که به طور کامل رسیده باشند، چیده شده‌اند.

اگر منتظر بمانید، آن‌ها به رنگ زرد، سپس نارنجی و در نهایت قرمز در می‌آیند. این عامل کلیدی است

