



بیشتر بدانیم

۳ روش خانگی از بین بردن ورم لته

التهاب لته نخستین نشانه بیماری لته است که با قرمزی، درد خونریزی همراه است. افراد بسیاری از عفونت لته رنج می‌برند به همین منظور به روش‌های خانگی از بین بردن تورم لته اشاره می‌کنیم:

۱- زردچوبه

زردچوبه حاوی کور کومین است که یک ماده دارای آنتی اکسیدان و ضد التهاب به شمار می‌رود و در کاهش درد موثر است و به درمان التهاب لته مزمن و جلوگیری از عفونت کمک می‌کند.

روش مصرف: یک قاشق چای خوری زردچوبه، یک و نیم قاشق چای خوری روغن و همین میزان نمک را مخلوط کنید تا خمیری به دست آید. لته و دندان‌ها را با آن ماساژ دهید. می‌توانید خمیری از زردچوبه و کمی آب تهیه کنید و با استفاده از یک برس نرم دندان‌ها را با آن مسواک بزنید.

۲- آلوئه‌ورا

آلوئه‌ورا دارای خواص ضد عفونی‌کننده، ضد قارچ، ضد باکتری و ضد التهاب است که باعث می‌شود عفونت و التهاب لته را درمان کند.

روش مصرف: حداقل سه بار در روز به مدت ۳۰ ثانیه ژل آلوئه‌ورا را روی لته‌های متورم بمالید. این گیاه حاوی خواصی است که به مبارزه با بیماری لته و کاهش پلاک کمک می‌کند.

۳- روغن نارگیل

روغن نارگیل به عنوان یک درمان طبیعی کاربردهای مختلفی دارد و مالش روغن یکی از بهترین روش‌ها برای درمان التهاب لته است.

روش مصرف: روغن را حدود ۳۰ دقیقه در دهان خود حرکت دهید. برای این کار، دو قاشق چای خوری روغن نارگیل را در دهان خود قرار دهید، آن را به مدت ۳۰ دقیقه در دهان حرکت دهید و سپس بیرون بрызید. قبل از مسواک‌زدن یک لیوان آب بنوشید.

زیبایی

روش‌های طبیعی صاف کردن مو

افرادی که موی فرومجد دارند همیشه آرزوی این را دارند که موهایشان صاف باشد و برای این کار به روش‌های شیمیایی متوسل می‌شوند، اما می‌توان از مواد طبیعی و کم‌عارضه هم برای این کار استفاده کرد. ضمن این که روش برآشنگن موقتی است و به محض این که موهایتان رشد کند دوباره مجبور می‌شوید هزینه کنید و با مواد شیمیایی موها را صاف کنید اما ناامید نباشید، در ادامه چند روش خانگی را به شما معرفی می‌کنیم که با کمک آن می‌توانید موهای خود را به طور طبیعی صاف نگه دارید. محصولات طبیعی نه تنها به موهای شما آسیب نمی‌رساند، بلکه آن‌ها را تقویت هم می‌کند.

۱- تخم مرغ و روغن زیتون

تخم مرغ سرشار از پروتئین است، موهای شما نرم و آن‌ها را تغذیه می‌کند. روغن زیتون هم نرم‌کننده بسیار خوبی است.

روش مصرف: دو عدد تخم مرغ و یک قاشق غذاخوری روغن زیتون را کاملاً با یکدیگر مخلوط کنید. سپس، آن را روی کف سر خود قرار دهید. بعد از یک ساعت، موهای خود را بشویید.

۲- روغن کرچک

روغن کرچک علاوه بر خواص و فواید دیگری نظیر درمان عفونت‌های پوستی و مشکلات معده و بیوست،

کارکرد عجیب و فوق‌العاده‌ای برای صاف کردن موهای شما دارد.

روش مصرف: برای این منظور می‌توانید موهایتان را با روغن کرچک ماساژ دهید. روغن کرچک به شما کمک می‌کند، مویی نرم و براق داشته باشید.

۳- جو و آلوئه‌ورا

جو دوسر برای تغذیه، تقویت و مرطوب کردن موعالی است. پروتئین‌ها، مواد معدنی، عناصر و ویتامین‌های زیادی دارد.

روش مصرف: یک عدد آلوئه‌ورا و دو قاشق سوپ خوری جو (۳۰ گرم) را آسیاب و سپس کاملاً با هم

نشانه‌های کمتر شناخته شده ابتلا به اختلالات تیروئید

کم‌کاری یا پرکاری تیروئید بر وضعیت خلق و خو، سوخت و ساز، باروری و سلامت قلب تاثیر می‌گذارد

بنابر این شناختن علائم ابتلا مهم است



پزشکی

اگر مشکلات تیروئید در خانواده

موروثی باشد، شما بیشتر در معرض ابتلا به آن قرار دارید و باید به نشانه‌های کمتر شناخته شده آن توجه داشته باشید. شایع‌ترین علت بی‌کفایتی (نارسایی) غده تیروئید التهاب آن به علت اشکال در سیستم ایمنی خود فرد است که بیماری هاشیموتو نامیده می‌شود. در التهاب تیروئید به علت خودایمنی، سیستم ایمنی خود فرد غده تیروئید را به اشتباه (به جای بیگانه) مورد تهاجم قرار می‌دهد و به آن آسیب می‌رساند. در ادامه به تعدادی از علائم اختلالات تیروئید اشاره می‌کنیم:

● گردن درد

گردن درد می‌تواند نشان دهنده مشکلات تیروئید باشد. علائمی مانند احساس تورم، مشکلات بلع و صدای گوش خراش. بزرگ شدن تیروئید هم نشانه پرکاری و هم نشانه کم‌کاری تیروئید است.

● تغییر در پوست و مو

در مبتلایان به کم‌کاری تیروئید، موها شکننده و خشک و پوست هم ضخیم، خشک و پوسته‌پوسته می‌شود. در پرکاری تیروئید ریزش موی شدید رخ می‌دهد و پوست هم به شدت تحریک پذیر خواهد شد.

● سندروم روده تحریک پذیر

بیوست و اسهال و ابتلا به سندروم روده تحریک پذیر می‌تواند نشانه‌ای از مشکلات تیروئید باشد. بیوست شدید یا طولانی مدت و بیوستی که به درمان‌های معمول پاسخ نمی‌دهد با کم‌کاری تیروئید ارتباط دارد.

● قاعدگی نامنظم و مشکلات باروری

قاعدگی طولانی و دردناک با کم‌کاری تیروئید رابطه دارد. مبتلایان به پرکاری تیروئید، قاعدگی‌های سبک‌تر و تجربه قاعدگی به ندرت را دارند. زنان مبتلا به کم‌کاری تیروئید ناباروری و سقط‌های مکرر را تجربه می‌کنند.

● کلسترول بالا

کلسترول بالا که با رژیم غذایی، ورزش و داروهای کاهش دهنده کلسترول درمان نمی‌شود، می‌تواند نشانه‌ای از ابتلا به کم‌کاری تیروئید باشد.

● افسردگی و اضطراب

تغییرات ناگهانی در خلق و خو یا اختلالات تیروئید رابطه دارد. کم‌کاری تیروئید معمولاً با افسردگی مشخص می‌شود در حالی که در پرکاری تیروئید، شایع‌ترین علامت روانی، اضطراب و حملات هراس است.

● خستگی

احساس خستگی وقتی بعد از ۷ تا ۸ ساعت خواب، بیدار می‌شوید، ولی قادر نیستید فعالیت‌های روزمره تان را شروع کنید، می‌تواند نشانه‌های مشکلات تیروئید باشد.

در پرکاری تیروئید هم ممکن است فرد دچار بی‌خوابی و همین موضوع باعث خسته ماندن او در طول روز شود.

● درد عضلانی و مفاصل

افراد مبتلا به کم‌کاری تیروئید، ممکن است این درد را در دست‌ها و پاها تجربه کنند. تورم دست‌ها و ضعف و احساس ضعف در بازوها از علائم دیگر پرکاری تیروئید است.

تغذیه

چرا باید غذای بخارپز به خانواده بدھیم؟

بانوان

مارال مرادی

خبرنگار

همان‌طور که می‌دانید در روش طبخ غذا با روغن، مواد غذایی بیشتر خاصیت‌های مفید خود را از دست می‌دهد و حتی با سرخ شدن غذا در روغن علاوه بر از دست رفتن فواید آن، امکان به خطر افتادن سلامتی شما افزایش می‌یابد. بهتر است برای طبخ سالم‌تر غذا از روش بخارپز استفاده کنید که با این روش پخت می‌توان به راحتی پروتئین‌ها و ویتامین‌های لازم را پس از طبخ در غذا حفظ کرد. بخارپز کردن غذا بهترین روش برای حفظ مواد مغذی و ویتامین‌هاست. در ادامه فهرستی از فواید غذاهای بخارپز آماده کرده‌ایم.

۱. کمک به کاهش کلسترول

بخارپز کردن انواع گوشت، باعث جدا شدن چربی‌ها از گوشت می‌شود. حال آن‌که، جدا کردن چربی از گوشت با دیگر روش‌های پخت، مثل کباب کردن یا سرخ کردن، بسیار دشوار است. از آن‌جا که در روش بخارپز از روغن استفاده نمی‌شود، غذای سالم‌تری خواهید داشت. خوردن غذاهای بخارپز بدون چربی یعنی دریافت کالری کمتر و دریافت کالری کمتر یعنی کنترل میزان کلسترول.

۲. کمک به حفظ رنگ، مزه و فیبر غذا

با بخارپز کردن سبزیجات مزه، رنگ و بافت آن‌ها تا حد امکان حفظ می‌شود. البته، در کنار بافت و رنگ سبزیجات، حداکثر میزان مواد مغذی موجود در آن‌ها را هم دریافت می‌کنید. اضافه کردن ادویه به آب می‌تواند کمی مزه هم به آن‌ها بیفزاید.

۳. کمک به حفظ ریز مغذی‌ها

روش‌های پخت معمولی، ویتامین‌ها و مواد معدنی سبزیجات را از آن‌ها جدا می‌کند. با روش بخارپز، بیوتین، ریبوفلاوین، یائوتامین B2، پانتوتینیک اسید، ویتامین C، نیاسین، یائوتامین B۳، ویتامین B12، تیامین، یائوتامین B1 و ویتامین B در سبزیجات حفظ می‌شود. همچنین مواد معدنی مانند کلسیم، پتاسیم، فسفر و زینک هم به این روش در سبزیجات باقی می‌ماند.

۴. روشی ساده برای پخت و پز

قرار دادن مواد غذایی به صورت لایه‌لایه روی هم و بخارپز کردن آن‌ها به شما کمک می‌کند تا زمان کمتری را در آشپزخانه صرف کنید. در ضمن، نیاز نیست مدت زیادی را صرف آماده‌سازی کنید و بیشتر پخت و پز را می‌توانید تنها روی یک شعله انجام دهید.

● توصیه‌هایی برای بخارپز کردن مواد غذایی

● بهترین راه بخارپز کردن، استفاده از دستگاه بخارپز است. مدل‌های برقی جدید تایمر هم دارند و کار را برای تان آسان‌تر می‌کنند. زیرا با تنظیم زمان می‌توانید از زیاد پخته شدن غذا جلوگیری کنید. همچنین، می‌توانید از بخارپزهای قدیمی‌تر که ماهیتابه بزرگی در پایین و بشقابی سوراخ‌دار دارند استفاده کنید و غذاها را نوبتی در آن قرار دهید. ● برای طعم‌دار کردن مواد اولیه (ماهی، مرغ یا سبزیجات)، آن‌ها را در مخلوط ادویه و سبزیجات معطر بغلتانید. می‌توانید آن‌ها را مدت بیشتری در این مخلوط‌نگه دارید. سپس، آن‌ها را تمیز کنید و در بخارپز قرار دهید. کمی روغن روی آن‌ها اسپری کنید و اجازه دهید چند دقیقه با بخار بپزند. به همین راحتی! ● برای پخت مرغ بهتر است از سبزیجات معطر مانند جعفری، ریحان، رزماری و آویشن استفاده کنید. برای طعم‌دار کردن ماهی و سبزیجات می‌توانید قبل از پخت، آن‌ها را در مخلوط سرکه با لیمو یا آبلیمو و روغن زیتون بخوابانید. همچنین می‌توانید هنگام پخت، تکه‌های لیمو ترش را به همراه ماهی یا سبزیجات در بخارپز قرار دهید. سس سویا، کنجد و انواع فلفل هم برای طعم‌دار کردن انواع مختلف گوشت و سبزیجات مناسب هستند.

منبع: چطور



خبر خوب برای خانواده‌ها

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

سوپ اسفناج و خامه، غذای دلپذیر زمستانی



- کره - ۵ قاشق غذاخوری
- پیاز متوسط، پوست کنده شده و خرد شده - یک عدد
- آرد گندم - یک قاشق غذاخوری
- آب مرغ خانگی - ۴ فنجان
- اسفناج خرد شده - ۴۰۰ گرم
- نمک - به میزان لازم
- خامه - نصف فنجان
- روغن زیتون - یک قاشق غذاخوری

۱- کره را داخل یک ماهیتابه متوسط روی حرارت آب کنید. ۲- پیاز را داخل آن بریزید و هم بزنید تا شفاف شود. ۳- سپس آرد را به آن اضافه کنید و به مدت یک دقیقه مواد را به هم بزنید. ۴- آب مرغ را اضافه و مواد را به خوبی با هم ترکیب کنید و اجازه دهید مایع به جوش بیاید. ۵- شعله را کم کنید و هر از گاهی مواد را به هم بزنید تا آرد خام به خوبی بپزد و مایع غلیظ شود. ۶- اسفناج‌ها را خوب بشویید و انتهای ضخیم آن را جدا کنید، سپس داخل یک قابلمه بزرگ آب بریزید و بگذارید به جوش بیاید. ۶- در کنار آن، یک ظرف بزرگ دیگر قرار دهید و داخل آن آب و پیخ بریزید. مقدار مناسبی نمک داخل آب جوش بریزید و تمام اسفناج‌ها را داخل آب جوش قرار دهید. ۷- حدود ۲۰ تا ۳۰ دقیقه صبر

کنید تا اسفناج نرم شود و به رنگ سبز روشن در بیاید، سپس آن را با قاشق بزرگ یا توری از آب جوش در بیاورید و فوری داخل ظرف حاوی آب یخ بگذارید تا به سرعت سرد شود. ۸- اسفناج را داخل ظرف بچرخانید تا سریع‌تر سرد شود. ۹- اسفناج و آب مرغ غلیظ شده را داخل یک دستگاه مخلوط‌پوره کنید. ۱۰- سوپ را از یک صافی تمیز عبور دهید و داخل یک قابلمه بریزید. با استفاده از یک کفگیر موادی را که از صافی عبور نکرده‌اند، به خوبی فشار دهید تا حداکثر مایع از آن‌ها جدا شود. ۱۱- قابلمه را روی شعله کم بگذارید و خامه را به آن اضافه کنید (در صورت تمایل، می‌توانید سوپ را با افزودن آب مرغ یا آب رقیق‌تر کنید و یا اسفناج خرد شده را به سوپ اضافه کنید).