



سلامت

خواص «جوز هندی» از چاشنی تا درمان بیماری



از ادویه‌های متنوعی برای طعم دادن به غذا و عطر و بوی آن استفاده می‌شود. یکی از ادویه‌های رایج جوز هندی است که با عطر و بوی تند و مطبوع فواید دارویی بی‌شماری دارد. ادویه شامل میوه، دانه و ریشه گیاهان یا عناصر معدنی در طبیعت است که برای طعم و رنگ دادن به غذاها از آن استفاده می‌شود. جوز هندی با عطر و بوی تند و مطبوع و فواید دارویی بسیار در آشپزی ادویه‌ای پرکاربرد است. در این مطلب به شناخت این ادویه خوش‌عطر و دارویی خواهیم پرداخت. از دانه رنده یا پودر شده جوز هندی برای طعم دادن به انواع گوشت، شیرینی‌جات، پودینگ‌ها، خوراک سیب‌زمینی، سوسیس، انواع سوپ، سس‌ها، سالادها و نوشیدنی‌ها استفاده می‌شود. روغن جوز هندی در صنایع عطرسازی و داروسازی استفاده می‌شود. این روغن بی‌رنگ یا زرد روشن است و بو و طعم جوز هندی را دارد. استفاده خوراکی از روغن جوز هندی ممکن است موجب مسمومیت شود. همچنین عصاره این ادویه در تولید خمیر دندان، کرم‌های آرایشی و شربت ضد سرفه کاربرد دارد. در ایران جوز هندی را پس از رنده کردن با زردچوبه و ادویه‌های دیگر ترکیب می‌کنند تا بوی بد گوشت‌های خورشی، گوشت مرغ و ماهی را از بین ببرد.

ارزش غذایی

جوز هندی سرشار از فیبر، ویتامین A، ویتامین C، ویتامین E، ویتامین B1 و B6، منگنز، منیزیم، پتاسیم، مس، فسفر، زینک و آهن است.

جوز هندی دارای طبیعت گرم و خشک است.

فواید جوز هندی

- ✓ برای درمان اسهال در طب سنتی چین استفاده می‌شود.
- ✓ روغن جوز هندی برای کاهش دردهای حاصل از روماتیسم مفصلی بسیار موثر است.
- ✓ جوز هندی اشتهاآور است.
- ✓ ترکیبات آنتی‌اکسیدانی غنی جوز هندی ضد سرطان است.
- ✓ برای درمان سرماخوردگی و سرفه بسیار موثر است.
- ✓ درمان کنترل نداشتن ادرار
- ✓ درمان اختلالات کبد و طحال
- **عوارض جوز هندی**
- ✓ استفاده طولانی مدت و به مقدار بیشتر از ۵ گرم در روز می‌تواند باعث گیجی، توهم و سایر عوارض ذهنی شود.
- ✓ استفاده بیش از حد جوز هندی ممکن است موجب مسمومیت شود.
- ✓ استفاده بیش از حد می‌تواند باعث سقط جنین یا نقص مادرزادی شود. در باره مصرف جوز هندی در زمان شیردهی اطلاعات کافی در دست نیست، با این حال در هر دو حالت از مصرف جوز هندی خودداری کنید.

تازه‌ها

اولین قربانی «آبله میمون» در چین

منابع چینی اعلام کردند این کشور اولین فوتی بر اثر ابتلا به بیماری آبله میمون را به ثبت رسانده است. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، به نقل از اسکای نیوز، روزنامه «گلوبال تایمز» گزارش داد که یک دام‌پزشک چینی در پکن بر اثر ابتلا به ویروس «آبله میمون» جان خود را از دست داد و این کشور اولین فوتی بر اثر این بیماری را به ثبت رساند. مرکز مبارز و پیشگیری از بیماری‌ها در چین اعلام کرد علائم بیماری در این دام‌پزشک ۵۳ ساله که روی حیوانات پژوهش انجام داد یک ماه پس از کالبدشکافی دو میمون مرده در اوایل ماه مارس ظاهر شده بود. این دام‌پزشک بعد از کالبدشکافی دچار حالت تهوع و استفراغ شده بود.

شماره پیامک زندگیتان
۲۰۰۹۹۹

خوابیدن با دهان باز نشانه بیماری است؟

عادت به باز گذاشتن دهان به ویژه زمان خوابیدن می تواند نشانه اختلال تنفسی باشد

پزشکی

موضوعی که ما کمتر به آن توجه می‌کنیم این است که باید از طریق بینی نفس بکشیم، چون داخل بینی پرزهای ریزی وجود دارد که آلودگی هوا را می‌گیرد و هوای تا حدودی تصفیه شده را به داخل ریه‌ها می‌فرستد اما بسیاری از افراد به دلایل مختلف از طریق دهان نفس می‌کشند. جالب است بدانید این نوع نفس کشیدن نشانه مشکلی در سیستم تنفسی است و عوارضی دارد که در ادامه به آن می‌پردازیم:

● معاینه پزشک لازم دارد

عادت به باز گذاشتن دهان می‌تواند یکی از نشانه‌های اختلال تنفسی دستگاه تنفسی فوقانی باشد، بنابراین توصیه متخصصان در این خصوص این است که اگر فردی از راه دهان تنفس می‌کند یا هنگام خواب دهان او باز می‌ماند باید هر چه سریع‌تر برای بررسی دقیق به پزشک متخصص گوش و حلق و بینی مراجعه کند.

● ۴ علت رایج

احتمال خوابیدن با دهان باز در افراد مبتلا به آسم و آپنه خواب بیشتر است و مردان نسبت به زنان بیشتر مبتلا می‌شوند به طوری که بر اساس نتایج یک مطالعه، تقریباً یک سوم از مردان در هنگام خواب از طریق دهان نفس

آنتی کرونا

مراقب کودکان و نوجوانان در برابر کرونای دلتا باشید

نادر توکلی، معاون درمان ستاد مقابله با کرونا در کلان شهر تهران با اشاره به وضعیت بسیار نگران کننده کرونا، گفت: «تمام بیمارانی که علائمی شبیه سرما خوردگی دارند تا ۹۹ درصد به کرونا مبتلا شده‌اند و به دلیل شدت سرایت ویروس دلتا میزان ابتلا بسیار بالاتر از پیک‌های قبلی است. میزان کشندگی ویروس دلتا نسبت به سویه‌های قبلی کمتر است و با توجه



می‌برد. با توجه به افزایش سطح اسید دهان خوابیدن با دهان باز موجب فرسایش و پوسیدگی دندان‌ها می‌شود. در برخی افراد این سطح اسیدی به ۶/۳ می‌رسد که برای فرسایش مینای دندان کافی است و شبیه نوشیدن نوشابه گازدار قبل از خواب است.

● دندان‌بدفرم

در کودکان تنفس از طریق دهان، رشد فک بالایی را افزایش می‌دهد. دندان‌های بدفرم ممکن است نشان دهنده تنفس مداوم و مزمن با دهان باشد.

● مشکل بلع

تنفس از طریق دهان باعث خشک شدن دهان می‌شود. چون وقتی دهان شما خشک می‌شود احتمالاً به جای این که دهان را ببندید، زبان را به جلو فشار می‌دهید تا قورت دهید. در بلعیدن نرمال، زبان به سقف دهان فشار می‌آورد و امواجی را ایجاد می‌کند که غذا را به معده و شکم می‌فرستد. با این حال تنفس با دهان باعث می‌شود هوای بسیار بیشتری را قورت دهید که می‌تواند بر برگشت اسید معده تأثیر بگذارد.

منابع: ایرنا، نمناک

بیشتر بدانیم

چگونه ترک‌های پوستی را از بین ببریم؟

مارال مرادی

خبرنگار

سلامت و شادابی پوست در داشتن ظاهری زیبا بسیار مؤثر است اما حفظ این شادابی کاری دشوار و نیازمند دقت، توجه و مراقبت است عوامل مختلفی وجود دارد که می‌تواند زیبایی پوست شما را کمتر کند. ترک پوستی یکی از مشکلات پوستی است که به دلیل تغییرات مختلف در بدن ایجاد می‌شود.

کلاژن از طریق پروتئین تأمین می‌شود و افرادی که این پروتئین را به میزان کمی در بدن دارند پوست آن‌ها کمتر فرایند کلاژن سازی را انجام می‌دهد و در نتیجه با تغییرات آب و هوایی و کاهش وزن یا اضافه وزن پوست دچار ترک‌های پوستی می‌شود. این مشکل پوستی علاوه بر تغییرات وزنی علل دیگری دارد اما شایع‌ترین علت آن می‌تواند تغییرات وزنی فرد باشد.

● ترک‌های پوستی چگونه‌اند؟

به لحاظ ویژگی‌های ظاهری، ترک پوستی شکلی رگ‌دار روی پوست دارد که بیشتر در قسمت‌های عضله‌ای بدن مانند سینه، ران، بازو، پشت، باسن، شکم و همچنین در قسمت‌های بالاتنه دیده می‌شود.

جوان سازی پوست می‌تواند در زیبایی شما بسیار مؤثر باشد بنابراین توجه به آن و مراقبت از پوست ضروری است.

ترک‌های پوستی بیشتر در بین خانم‌ها شایع است و علت آن طی کردن دوران بارداری است که با بزرگ‌تر شدن شکم این ترک‌ها به مرور ایجاد می‌شود و هرچه میزان پروتئین و کلاژن موجود در پوست کمتر باشد این ترک‌ها بیشتر و عمیق‌تر خواهد بود.

● روش‌های درمان ترک پوستی

ترک پوستی می‌تواند با استفاده از روش‌های مختلفی درمان شود که برخی از این روش‌های درمان با مصرف دارو و کرم‌های مخصوص صورت می‌گیرد. در برخی از موارد با مراجعه به پزشک با استفاده از دستگاه‌های به روز می‌توان این ترک‌های پوستی را درمان کرد. در روشی دیگر بیشتر افراد ترجیح می‌دهند از درمان خانگی استفاده کنند.

✓ **مصرف دارو/ترتینوئین**، سنتتلا آسیاتیک، کره کاکائو تقویت کننده کلاژن از جمله کرم‌هایی هستند که می‌تواند برای درمان ترک پوستی مؤثر باشد مصرف این کرم‌ها موجب می‌شود تا پوست شما روند کلاژن سازی خود را بهبود بخشد و با حفظ شادابی و سلامت پوست ترک پوستی را هم درمان کند.

✓ **روش‌های پزشکی/جراحی** و انواع لیزر از روش‌های درمانی است که می‌توانید برای رفع ترک پوستی استفاده کنید در لیزر درمانی طی جلساتی مختلف با استفاده از اشعه لیزر این ترک‌ها از بین می‌روند و در روش جراحی امکان این که بعد از عمل زخم‌ها باقی بماند وجود دارد.

✓ **روش‌های خانگی/یکی** از روش‌های خانگی برای درمان ترک پوستی مصرف مواد غذایی حاوی ویتامین A است. موادی مانند هویج و سیب زمینی دارای مقادیر زیادی ویتامین A هستند. همچنین مصرف کرم‌هایی که حاوی این ویتامین هستند می‌تواند مؤثر باشد. در روشی دیگر می‌توانید با تهیه اسکراب شکر ترک‌های پوستی را درمان کنید. در این روش شکر، روغن بادام و روغن نارگیل را با یکدیگر مخلوط کنید و محلول آن را روی سطح پوست که دارای ترک است بمالید. این کار موجب می‌شود تا این ترک‌ها لایه برداری شود.

آلونه و رایک راهکار درمانی مؤثر و روش خانگی ساده برای درمان ترک پوستی است که بسیار مؤثر است. در این روش ژل برگ آلونه و اراروی سطوح ترک‌دار پوست قرار دهید. مصرف دوره‌ای این داروی گیاهی موجب کلاژن سازی پوست می‌شود. روغن نارگیل، روغن بادام و عسل از موارد دیگری است که می‌تواند با مصرف دوره‌ای این ترک‌های پوستی را کاهش دهد و پوستی شاداب و سالم را برای شما به همراه داشته باشد. ماسک روغن بادام هم برای سلامت پوست مؤثر است.

آبنبات
www.abnabaathi.ir

یک سایت پر از شعر، قصه و سرگرمی ...



مشکلات

پاستیل شکری خانگی



- ژله میوه‌ای - یک بسته
- پودر ژلاتین - یک قاشق غذاخوری
- اسید سیتریک یا جوهر لیمو - یک چهارم قاشق چای‌خوری
- آب - نصف پیمانه
- گلوکز مایع - یک چهارم پیمانه
- پودر شکر - یک دوم پیمانه

خواص گیاهان

خواص روغن نعناع

- ۱ رفع مشکلات گوارشی
- ۲ درمان سرفه و آنفلوآنزا
- ۳ کاهش التهاب دهان و سینوس‌ها
- ۴ کاهش درد
- ۵ تسکین درد قاعدگی
- ۶ درمان دل درد
- ۷ درمان تهوع
- ۸ تسکین سردرد
- ۹ تسکین درد معده
- ۱۰ رفع مشکلات پوست و مو
- ۱۱ انرژی‌زایی و کاهش استرس
- ۱۲ کاهش التهاب بیماری سل
- ۱۳ درمان سرطان سینه
- ۱۴ سلامت دندان و خوش بویی دهان