



خواص گیاهان

خواص بی نظیر دمنوش راز یانه

دمنوش راز یانه برای بدن خواص بسیاری دارد و می تواند در بیشتر بیماری ها مانند یک داروی شفا بخش باشد

● تاثیر دمنوش راز یانه روی دستگاه قلبی

این گیاه ر قیق کننده خون است، بنابراین برای کسانی که مبتلا به تصلب شریین یا انسداد رگ ها هستند مفید است. در خانم های بالای ۵۰ سال که مشکلات قلبی، عروقی و کبدی دارند و میزان سموم در بدن آن ها بالاست، دمنوش راز یانه یک گزینه خوب به شمار می رود زیرا باعث اتساع عروق می شود و از این طریق گردش خون را در بدن تسهیل می کند.

● گیاه راز یانه برای مغز

این دمنوش مغز را فعال می کند و آرام بخش است. از دمنوش این گیاه می توان برای رفع سردردهای میگرنی استفاده کرد. راز یانه اثر فعال کننده مراکز عصبی مغز را بر عهده دارد.

● راز یانه و دستگاه ادراری

یکی دیگر از خواص این دمنوش تاثیر روی دستگاه ادراری و تناسلی است. برگ های راز یانه، ادرار آور است و اورده و اسید اوریک بدن را دفع می کند. دمنوش راز یانه در دحین عادت ماهیانه را کاهش می دهد و ولی می تواند باعث افزایش خون ریزی شود. برای کسانی که قطره قطره ادرار می کنند هم مفید و دفع کننده سنگ های مجاری ادراری است.

● راز یانه و دستگاه تنفس

راز یانه برونشیت را تسکین می دهد و گشاد کننده مجاری تنفسی است. تاثیر روی دستگاه حرکتی از دیگر خواص این دمنوش شفا بخش است که دردهای مفاصل را بر طرف می کند و صدر ماتیس است.

● کمک به دستگاه گوارش

راز یانه روی دستگاه گوارش تاثیر دارد و اشتها آور و مقوی معده است. همچنین نفخ و گاز معده را از بین می برد و ملین و مسهل است. بر طرف کردن حالت تهوع و آشفنگی، پیشگیری از ابتلا به سرطان روده، خلط آور بودن، از بین بردن کرم روده کود کان و مفید بودن برای سوء هاضمه از دیگر خواص راز یانه محسوب می شود.



همه آن چه باید درباره ضد مغذی ها بدانید

ضد مغذی ها مانع جذب مواد مغذی و در نتیجه باعث کاهش ارزش غذایی می شود

یاسمین مشرف | مترجم

تغذیه

ضد مغذی ها در انواع سبزیجات، لوبیها، غلات کامل، مغزها و دانه ها یافت می شود. هر چند این ترکیبات می تواند از جذب مواد مغذی مانند کلسیم، آهن و روی توسط بدن جلوگیری کند، اما لزوماً برای مضر نیست. شاید این ترکیبات برای افرادی که رژیم غذایی آن ها تا حد زیادی به غلات و حبوبات وابسته است نگران کننده باشد اما برای کسانی که از یک رژیم غذایی متعادل شامل طیف گسترده ای از مواد مغذی استفاده می کنند خطری ایجاد نمی کند، بلکه اگر در حد متوسط مصرف شود، می تواند مفید هم باشد. ادامه مطلب را برای اطلاع بیشتر از این مواد غذایی مطالعه کنید.

● مواد ضد مغذی چیست؟

ضد مغذی ها ترکیبات گیاهی است که می تواند مانع جذب مواد مغذی ضروری از دستگاه گوارش شود در نتیجه ارزش غذایی مواد غذایی را کاهش می دهد. طبق اعلام دانشکده بهداشت عمومی هاروارد، برخی از اصلی ترین ضد مغذی ها شامل موارد زیر است:

● گلوکوزینولات ها

این ترکیبات که در خانواده سبزیجات چلیپایی مانند کلم بروکلی، کلم، گل کلم، کلمز، خردل و ترب وجود دارد، می تواند با ایجاد اختلال در استفاده غده تیروئید از، در تولید هورمون تیروئید اختلال ایجاد کند. این شرایط می تواند فرد را در معرض خطر ابتلا به گواتر قرار دهد که معمولاً در نتیجه کمبود ید یا التهاب غده تیروئید ایجاد می شود. به همین دلیل افرادی که به بیماری تیروئید یا کمبود ید مبتلا هستند، باید از مصرف مواد غذایی حاوی گلوکوزینولات به مقدار زیاد خودداری کنند. همچنین با استفاده از نمک یددار می توان با کاهش جذب ید در نتیجه مصرف این مواد غذایی مقابله کرد.

● لکترین ها

این خانواده از پروتئین هادر همه مواد غذایی گیاهی به ویژه در دانه ها، حبوبات خام و غلات کامل یافت می شود. لکترین ها در صورت مصرف زیاد یا مصرف خام می تواند مضر باشد. مطالعات نشان داده است لکترین ها در جذب

مواد مغذی مانند کلسیم، آهن، فسفر و روی اختلال ایجاد می کند. با این حال در صورت تهیه و پخت صحیح، می توان مواد غذایی حاوی لکترین را به راحتی مدیریت کرد. به عنوان مثال تحقیقات نشان داده است خیساندن حبوبات در آب به مدت یک شب محتوای ضد مغذی آن ها را کاهش می دهد. طبق مطالعه منتشر شده در مجله Oncotarget لکترین ها در مبارزه با رشد تومورهای سرطانی هم نقش دارد.

● تانن ها

این گروه از آنتی اکسیدان ها در طیف وسیعی از غذاها و نوشیدنی های گیاهی از جمله چای، قهوه، شکلات، انگور، توت و حبوبات یافت می شود. برخی مطالعات نشان داده است تانن ها اگر به تنهایی مصرف شود می تواند باعث اختلال در جذب آهن شود. با این حال تحقیقات منتشر شده در مجله Current Developments in Nutrition نشان می دهد این آنتی اکسیدان ها باعث تقویت سیستم ایمنی بدن و کاهش خطر ابتلا به برخی سرطان ها می شود. افرادی که دچار فقر آهن هستند باید مصرف چای بعد از وعده های غذایی را کاهش دهند.

● اگزالات ها

این مولکول های طبیعی در سبزیجات دارای برگ سبز و همین طور در چای یافت می شود. اگزالات ها هنگام عبور از روده با کلسیم پیوند برقرار می کند و مانع جذب آن می شود. به علاوه، این مولکول ها در صورت مصرف بیش



از حد می تواند در یافت ها به کریستال تبدیل و باعث ایجاد سنگ کلیه شود. بنابراین اگر مستعد ابتلا به سنگ های اگزالات کلسیم هستید باید بر معرض یوکی استخوان قرار دارید، باید مصرف غذاهای غنی از اگزالات را محدود کنید. با این حال، از آن جا که غذاهای غنی از اگزالات مانند کلم بروکلی، لوبیاها و ماهی قزل آلا فواید زیادی در د باید در حد متوسط مصرف شود.

● فیتات (اسید فیتیک)

فیتات یا اسید فیتیک ماده ای است که در دانه ها، حبوبات، غلات کامل و برخی مغزها یافت می شود. فیتات ها با اتصال به کلسیم، منیزیم، آهن، مس و روی از جذب آن ها جلوگیری می کند. رژیم های غذایی غنی از فیتات می تواند منجر به کمبود روی شود. با این حال، فیتات ها آنتی اکسیدان های قوی هستند و گنجاندن آن ها در رژیم غذایی فواید زیادی برای سلامت دارد تا آن جا که می تواند تاثیرات منفی آن ها را تا حد زیادی خنثی کند.

● آیا باید از مصرف ضد مغذی ها خودداری کرد؟

از آن جا که این ترکیبات بیشتر در غذاهایی یافت می شود که دارای فواید قابل توجهی برای سلامت هستند، فواید زیاد آن ها می تواند نگرانی ها در باره آن ها را خنثی کند. با این حال بر اساس تحقیق انجام شده در سال ۲۰۲۰، ضد مغذی ها وقتی به مقدار زیاد یا به تنهایی مصرف شود می تواند در ذخایر بدن یا عملکرد آن تاثیر منفی بگذارد. همچنین برخی افراد ممکن است حساسیت بیشتری به این مواد داشته باشند. این ترکیبات به ندرت به تنهایی مصرف می شود و رژیم های گیاهی حاوی آن ها شامل هزاران ترکیب دیگر است که بسیاری از آن ها آثار احتمالی ضد مغذی ها را از بین می برد. علاوه بر این، طی فرایند پخت از میزان بسیاری از ضد مغذی ها کاسته می شود. افزون بر این استفاده از ترکیبی از روش ها مانند حرارت دادن، خیساندن، پختن، جوشاندن یا جوشاندن، آثار منفی آن ها را به میزان بیشتری خنثی می کند.

زیبایی

استفاده از اسکراب چقدر ضروری است؟

مقالات منتشر شده حاوی شواهدی مبنی بر به خطر افتادن جان انسان به دلیل استفاده از پاک کننده های حاوی میکروبیید است

مهدیس مرادیان

روزنامه نگار



اسکراب به معنای لایه برداری سطحی پوست است و با لایه برداری عمقی متفاوت است. استفاده از اسکراب ها برای پوست و صورت لازم است تا بتوانید منافذ بسته شده توسط چربی و پوست مرده را باز و آن ها را برای دریافت املاح و مواد مغذی مورد نیاز آماده کنید. اسکراب می تواند با جدا کردن سلول های مرده پوست راه جذب کرم های ضد چروک، ضد آکنه و مرطوب کننده را هموارتر کند.

● اما آیا تا به حال به محتویات این پاک کننده ها فکر کرده اید؟

زمانی که شما پوستتان را اسکراب می کنید، ذرات ریزی با ساییده شدن روی سطح پوست آلودگی را از آن جدا می کنند. این ذرات میکروبییدها هستند. ذرات کوچک پلاستیکی که قابل تصفیه نیستند و در ژل حمام، اسکراب و خمیردندان به وفور یافت می شوند. تحقیق انجام شده در دانشگاه پلیموث انگلیس روی شش برند اسکراب نشان داد با هر بار استفاده از اسکراب بین چهار هزار و ۶۰۰ تا ۹۴۰ هزار و ۵۰۰ عدد میکروبیید وارد طبیعت می شود. این رسوبات پلاستیکی حجم میکروپلاستیک را به طور افزایشده ای در اقیانوس بالا برده اند و بعد از مصرف توسط آبزیان، وارد چرخه غذایی ما می شوند. بدیهی است استفاده از ماسک ها و شوینده های مضر برای طبیعت ضرورت چندان ندارد و می توان با مواد و روش های طبیعی و کم خطر تر به نتایج مشابه دست یافت.

سلامت

چقدر از قارچ سیاه بترسیم؟

آن چه باید درباره «قارچ سیاه» که این روزها نامش را از یادمی شنویم، بدانیم این است که این بیماری یک عفونت قارچی است که در بیماران دارای نقص ایمنی سلولی ایجاد می شود. قارچ سیاه توسط گروهی از کپک ها به نام «موکورمیسس» ایجاد می شود که در محیط از جمله در خاک و گیاهان زندگی می کنند. این بیماری که در بین مبتلایان به کووید ۱۹ شناسایی شده و به سرعت در حال گسترش است، قابل درمان است که داروی آن به زودی و به مقدار کافی وارد کشور می شود و با تشخیص و اقدامات درمانی زود هنگام می توان از انتشار آن به اعضای بدن جلوگیری کرد.

● راه ابتلا به قارچ سیاه

متخصص می گویند این نوع قارچ ها معمولاً از طریق سینوس وارد بدن افراد می شود و در آن جارسوب می کند و می تواند به سر بیمار راه یابد. البته و به طور کلی بدن توانایی دفع این آلودگی قارچی را دارد و تنها افرادی که دارای یک سیستم ایمنی به شدت ضعیف هستند، مثلاً بیماران که پیوند عضو داشته اند یا بیماران سرطانی و دیابتی، احتمالاً در برابر این نوع قارچ مقاومت کمتری دارند. با وجود این، این بیماری مسری نیست. دکتر «محمد رضا هاشمیان»، متخصص آی سی یو بیمارستان مسیح دانشوری می گوید: «بیماری هایی مانند موکورمایکوزیس در آی سی یوها قبلاً هم وجود داشته است اما هم اکنون به دلیل تعداد زیاد بیماران این موضوع بیشتر به چشم می آید، «دکتر «علیرضا جانبخش»، متخصص

بیماری های عفونی هم با اشاره به این که خود بیماری کرونا زمینه ای را برای ابتلا به بیماری قارچ سیاه ایجاد نمی کند، می گوید: «به این دلیل که افراد دیابتی در صورت ابتلا به کرونا باید از داروهای استروئیدی و کورتون استفاده کنند، این موضوع موجب بالا رفتن قند و قند قابل کنترل شدن قند خون در آن ها می شود. بیماران دیابتی باید برای کنترل قند خون حتماً از رژیم های غذایی مناسب استفاده و داروهای خود را به موقع مصرف کنند. خبر خوب این که بیشتر بیماران کرونایی بهبود می یابند و قرار نیست همه کرونایی ها عوارض تنفسی داشته باشند. افرادی که دارای عوارض تنفسی هستند در بخش های آی سی یو دارو هایی دریافت می کنند که این عوارض را بهبود می بخشد. همچنین تشخیص علائم این بیماری به سادگی برای پزشکان امکان پذیر است و درمان آن هم در داخل

ترفندها

نکات تهیه سوپ شیر

- برخی افراد در د رافت نمی دهند و با شیر مخلوط می کنند سپس در سوپ می ریزند.
- نکات مربوط به جو پرک
- به جای آسیاب کردن، می توانید جو پرک را برای یک ساعت در آب ولرم خیس کنید و سپس بپزید.
- جو پرک سریع به ته قابلمه می چسبد، پس هر چند دقیقه یک بار جو پرک را هم بزنید تا سوپ ته نگیرد.
- جو پرک را می توان در آب مرغ یا آب قلم پخت.
- اگر دوست دارید یک سوپ غلیظ و لعاب دار داشته باشید بهتر است از جو پوست کنده استفاده کنید.

نکات مربوط به بریدن سوپ شیر

● آب لیمو را در زمانی که سوپ گرم است در سوپ نریزید، زیرا باعث بریده شدن شیر و خراب شدن سوپ شما می شود و فواید آب لیمو هم از بین می رود.

● شیر را به هیچ وجه به صورت سرد به سوپ شیر اضافه نکنید، زیرا باعث بریده شدن شیر می شود. شیر را از قبل از یخچال در بیاورید و آن را به صورت ولرم به سوپ اضافه کنید.



- به جای سینه مرغ می توانید از بال و گردن مرغ هم استفاده کنید.
- اگر می خواهید سوپ غلیظ تر شود، آن را بیشتر روی شعله نگه دارید.
- اگر سوپ پس از خنک شدن، خیلی غلیظ به نظر رسید، برای رقیق کردن آن از شیر گرم استفاده کنید. برای این کار کمی شیر را در شیر جوش داغ کنید و سپس در سوپ بریزید و خوب با هم مخلوط کنید. سوپ را مزه کنید و در صورت نیاز، نمک بیشتری در سوپ بریزید.
- قارچ را می توان به صورت ورقه ای یا خیلی ریز خرد کرد و به سوپ افزود.
- برای شست و شوی قارچ آن ها را در آب نریزید زیرا آب زیادی جذب می کند و هنگام پخت آب می اندازد. برای تمیز کردن قارچ ها، ابتدا با یک دستمال حوله ای گردوغبار و ذرات سیاه روی آن ها را تمیز کنید و سپس به آرامی یکی یکی با آب بشوید.
- هویج را به صورت رنده شده می توان به سوپ شیر افزود.
- می توانید به جای قلفل سیاه از قلفل سفید استفاده کنید تا رنگ سوپ را تیره نکند.

نکات مربوط به آرد

● حتماً آرد را دو بار الک کنید و به منظور جلوگیری از گلوله گلوله شدن آرد، آن را کم کم به مواد بیفزایید و هم بزنید.