



## بیشتر بدانیم

## ترکیب پنیر با این مواد غذایی ممنوع

پنیر یکی از رایج‌ترین صبحانه‌ها برای ایرانیان است و بسیاری هم‌پنیر را به عنوان میان وعده و عصرانه دوست دارند. پنیر به دلیل طبع سرد بهتر است با مواد غذایی با طبع گرم مانند گردو، خرما و ... مصرف شود اما مصرف آن با برخی مواد غذایی هم می‌تواند سبب ایجاد مشکلات جدی در بدن شود. در ادامه این مطلب دو ماده غذایی را که نباید با پنیر مصرف شوند معرفی می‌کنیم. به گزارش برنا، «حسن اکبری»، متخصص آسیب شناسی و طب سنتی ایرانی با اشاره به این که پنیر یک ماده پروتئینی با طبع سرد است و نباید آن را با گوجه، خیار و هندوانه که تب سرد دارند مصرف کرد، گفت: بسیاری از افراد بر اساس عادت همیشگی در صبحانه و میان وعده‌ها ترکیب پنیر با گوجه و خیار یا هندوانه می‌خورند. این موضوع باعث بروز بسیاری از عارضه‌ها و برخی بیماری‌ها شامل دیابت، ام‌اس، اختلالات عصبی، گوارشی و ... می‌شود. مصرف همزمان پنیر با خیار، گوجه، هندوانه یا سردی‌های دیگر باعث بروز عارضه‌ها و بیماری‌هایی می‌شود که عمر را کوتاه می‌کند. بهتر است افرادی که تمایل به مصرف همزمان پنیر، خیار، گوجه یا هندوانه دارند به مقدار نصف به نصف از گردو استفاده کنند؛ یعنی برابر ۵۰ گرم پنیر، گوجه و خیار یا هندوانه از ۵۰ گرم گردو استفاده کنند. پنیر دارای مولکول‌های پروتئینی پیچیده‌ای است و برای تجزیه شدن نیاز به مقدار زیادی انرژی دارد. به همین دلیل هنگام تجزیه انرژی زیادی را از بدن دریافت می‌کند. مصرف همزمان پنیر با گوجه و خیار یا هندوانه که از مواد سرد هستند باعث تشدید این فرایند می‌شود. پنیر را نباید با بادام مصرف کرد زیرا موجب فساد در معده می‌شود و گوارش را با مشکل روبه‌رو می‌کند و به عنوان عامل مهمی در تشکیل سنگ کلیه و مثانه محسوب می‌شود. مصرف پنیر با ماست چکیده و پنیر با بادام باعث لکه و پیسی در پوست صورت می‌شود.

## آنتی کرونا

## علایم کرونای دلتا در کودکان

علایم این بیماری در سنین پایین غیر اختصاصی است و با توجه به خفیف بودن علایم بیماری در کودکان و احتمال پایین بستری آن‌ها در بخش مراقبت‌های ویژه باید اقدامات پیش بیمارستانی و پیشگیرانه با دقت بسیاری صورت گیرد. علایم رایج در کودکان عبارت است از: گلودرد، سردرد، بدن درد، تب، سرفه، اسهال، استراغ، دل پیچه و دل درد.

## داده تصویری



# تداخل خطرناک گیاهان دارویی با داروهای قلبی عروقی

## در جهان حدود ۱۵ میلیون نفر در معرض خطر تداخل گیاهان دارویی و داروهای پزشکی هستند



**دکتر «یوکاید فروتن»**، متخصص قلب و عروق در پست اینستاگرامی بی‌توجهی به تداخلات دارویی را یکی از مهم‌ترین و پرخطرترین مسائل در بحث مصرف دارو و استفاده از گیاهان دارویی می‌داند. گیاهان دارویی مجموعه‌ای از ترکیبات فعال شیمیایی اند که قادر به ایجاد آثار دارویی مختلفی در بدن هستند. بنابراین ظرفیت بالقوه‌ای برای ایجاد تداخل در اثر گذاری دیگر داروهای مصرفی بیمار دارند. ادامه مطلب را مطالعه کنید:



بعضی از تأثیرات گیاهان دارویی بر عملکرد بدن او در این پست نوشته است: «گیاهان بسیاری با آثار درمانی و پیشگیری کننده از بیماری‌های قلبی عروقی وجود دارند که روی چربی خون، فشارخون، نارسایی قلبی، از طریق ایجاد آثار آنتی اکسیدانی، ضد لخته‌ای، کاهش دهنده فشارخون و پیشگیری از سفت شدن عروق، تنظیم ضربان قلب و گشاد کنندگی عروق، تأثیر می‌گذارند.» با وجود تأثیر مثبت، این محصولات می‌توانند پیامدهای منفی هم در پی داشته باشند که آریتمی، تغییرات فشارخون و ایجاد آثار مشابه جریان‌های سمپاتیک (که موجب تداخل در فعالیت قلب می‌شود) برخی از آن‌ها به شمار می‌آید.

**کدام داروها؟**

دکتر فروتن در بخشی دیگر می‌گوید: «برخی از گیاهان دارویی با داروهای ضد انعقاد تداخل پیدا می‌کنند و باعث افزایش اثر دارو و ایجاد احتمال خونریزی می‌شود. دو داروی دیگوکسین (ضد آریتمی) و وارفارین (ضد انعقاد) از دسته داروهای قلبی عروقی و نمونه‌هایی از داروهای مورد مصرف بیماری‌های قلبی عروقی هستند که تداخل آن‌ها با گیاهان دارویی اهمیت حیاتی دارد. زنجبیل یکی از گیاهان دارویی است که از تشکیل

کاهش اثر ضد لخته‌ای و وارفارین و افزایش احتمال بروز لخته می‌شود.

✓ زردچوبه و پیاز هم دارای آثار ضد لخته‌ای هستند و مصرف زیاد آن‌ها با وارفارین تداخل دارد و باعث افزایش احتمال خونریزی می‌شود. البته مصرف یک عدد پیاز کوچک در روز منعی ندارد.

در همین زمینه «محمد رضا حاجی حیدری»، متخصص طب سنتی ایرانی، درباره تداخلات این چربی به باشگاه خبرنگاران جوان می‌گوید: «آویشن، سیاه‌دانه و سورنجان از گیاهان دارویی هستند که مصرف همزمان آن‌ها با داروهای کاهنده فشارخون تداخل دارد و ممکن است باعث افزایش فشارخون شود، بنابراین افراد مبتلا به پرفشاری خون باید با احتیاط این داروهای گیاهی را مصرف کنند. همچنین بابونه، زعفران و گاوزبان بسیاری از گیاهان دارویی دیگر با وارفارین که یک داروی ضد انعقاد و رقیق کننده خون است، تداخل دارد و خطر خونریزی را افزایش می‌دهد.»

حاجی حیدری ادامه می‌دهد: «گیاه گاوزبان حتماً باید به صورت دم کرده استفاده شود و جوشاندن آن باعث آزاد شدن موادمسمی آن می‌شود و بهتر است در دوران بارداری و شیردهی مصرف نشود.»

این متخصص طب سنتی یادآوری می‌کند: به طور کلی به دلیل تداخلات احتمالی گیاهان دارویی و داروهای گیاهی با داروهای شیمیایی و عوارض جانبی این نوع گیاهان باید مصرف آن‌ها زیر نظر پزشکان متخصص طب سنتی باشد. در صورت تداخل گیاهان دارویی با داروهای شیمیایی بهتر است داروهای گیاهی بیمار قطع یا تعدیل شود.

## دانستنی‌ها

## کاهش وزن با افزایش متابولیسم از طریق اسیدهای چرب

کاهش می‌یابد. نحوه تأثیر امگا ۳ در کاهش وزن به روش‌های زیر رخ می‌دهد. یکی از روش‌های تأثیر امگا ۳ در کاهش وزن افزایش متابولیسم بدن است. به طور کلی هر چقدر شاخص متابولیسم بدن بالاتر باشد به این معناست که سوخت‌وساز بدن هم بیشتر است و وزن بیشتری کاهش پیدا می‌کند. این ماده در گردو، سویا و ماهی سالمون وجود دارد.

پژوهشگران با توجه به بررسی‌های انجام شده روی مواد حاوی روغن امگا ۳، متوجه شده‌اند که اسید چرب امگا ۳ می‌تواند تأثیر قابل توجهی در کاهش وزن داشته باشد. تأثیر امگا ۳ در کاهش وزن با اثر گذاری آن در متابولیسم بدن اتفاق می‌افتد. افرادی که به صورت مرتب از منابع امگا ۳ استفاده می‌کنند شاخص متابولیسم آن‌ها افزایش و در نهایت وزن فرد

## چاشنی

## آشپزی من

## پودر سوخاری خانگی با طعم سبزیجات



- نان خشک ریز یا آسیاب شده - ۳ پیمانه
- روغن زیتون یا کنجد - یک چهارم پیمانه
- نمک - یک قاشق غذاخوری
- فلفل قرمز - یک قاشق چای خوری
- فلفل سیاه - یک قاشق چای خوری
- پودر سیر - یک قاشق چای خوری
- پودر پیاز - یک قاشق چای خوری
- پونه تازه ریز شده - یک قاشق غذاخوری
- جعفری تازه ریز شده - یک قاشق غذاخوری
- ریحان تازه ریز شده - یک قاشق غذاخوری

تمام مواد را در مخلوط کن بریزید و با هم مخلوط کنید. دقت کنید که این پودر سوخاری به دلیل این که حاوی روغن است، باید بلافاصله مصرف شود تا خراب نشود. از این پودر می‌توانید برای تهیه انواع سوخاری استفاده کنید. (می‌توانید از سبزی خشک هم استفاده کنید.)

## زیبایی

## ۵ پاک کننده طبیعی آرایش صورت

## مارال مرادی

خبرنگار

پاک کننده‌های آرایش متنوع‌اند اما گاهی با ماده طبیعی ساده‌ای امکان پاک کردن آرایش وجود دارد. در کنار استفاده از پاک کننده‌های طبیعی، ماساژ دادن پوست هم راه خوبی برای آرایش دادن به پوست است. این کار به از بین بردن چربی‌های اضافی پوست کمک می‌کند و باعث گردش یافتن خون در صورت می‌شود. در ادامه، با انواع پاک کننده آرایش طبیعی آشنا می‌شوید: سریع، فوری و بی‌دردرسر.

## ۱) روغن نارگیل

شما برای پاک کردن لوازم آرایش ضد آب هم می‌توانید سراغ روغن نارگیل بروید. برای زمان‌هایی که می‌خواهید به مسافرت بروید و نمی‌خواهید انواع پاک کننده‌ها را با خود ببرید، روغن نارگیل به شما کمک خواهد کرد. یک پد پاک کننده آرایشی را به روغن نارگیل آغشته کنید و روی پوست‌تان بمالید. این روغن مرطوب کننده بی‌نظیری هم هست و می‌تواند دور چشم‌ها و نواحی دیگر پوست کشیده شود. روغن نارگیل برای پاک کردن آرایش چشم هم بسیار کار بردی است.

## ۲) روغن زیتون

روغن زیتون فقط برای ریختن در سالاد و غذای نیست بلکه یک پاک کننده طبیعی آرایش صورت هم است! این روغن خوش بو و خوش طعم کار برده‌های دیگری هم دارد و می‌توانید از آن به عنوان پاک کننده طبیعی آرایش صورت هم بهره ببرید. خاصیت آب‌رسانی روغن زیتون به بهتر شدن پوست‌تان کمک می‌کند. کمی روغن زیتون را با گلاب مخلوط کنید تا ترکیبی خوش بو و پاک کننده برای پوست‌تان در اختیار داشته باشید. ترکیب گلاب و روغن زیتون را می‌توانید مانند روغن نارگیل با پد آرایشی روی پوست بمالید و آن را تمیز کنید.

## ۳) خیار

آب خیار یک پاک کننده طبیعی آرایش صورت است. خیار از ستاره‌های دنیای مراقبت از پوست است! حتی کسانی که با محصولات و مراقبت‌ها در این زمینه آشنا نیستند هم خیار را در جایگاه خنک‌سازی و تازه کردن پوست قبول دارند. چند عدد خیار می‌خواهید و بس. خیار را پوست بگیرید و نرده کنید یا آب آن را به هر روش دیگری در ظرفی بریزید و برای پاک کردن پوست آماده کنید.

## ۴) شیر

شیر آب‌رسانی قوی و مرطوب کننده پوست هم هست. شیر خالی را در ترکیب با یک قاشق غذاخوری روغن بادام یا روغن زیتون برای این کار بسیار مفید است. کمی پنبه بردارید و آن را آغشته به شیر یا ترکیب شیر و روغن‌های زیتون یا بادام کنید. پاک‌سازی پوست از آرایش با شیر به داشتن پوستی زیبا و درخشان کمک می‌کند.

## ۵) بخار آب

تعجب کردید؟ بخار آب پاک کننده‌ای عالی برای پوست‌تان است. بخور دادن صورت با آب به شما کمک می‌کند راحت‌تر بی‌درسر پوست‌تان را از آرایش پاک کنید. کمی آب را در قابلمه بریزید و بگذارید به درجه‌ای از حرارت برسد که بخار داشته باشد. یادتان باشد نباید در حالت جوشان با آب بخور دهید. چند دقیقه با آب داغ بخور دهید. بخور دادن با آب منافذ مسدود شده پوست‌تان را باز می‌کند. همچنین، بخار آب آلودگی‌های روی پوست را نیز پاک می‌کند. خوب است نه؟ پاک آرایش پاک کن خانگی به شدت در دسترس آشنا شدید؟

در تهیه این مطلب از سایت «چطور» کمک گرفته شده است

## سلامت

## ارتباط فشار جسمی شغل با زوال عقل

مطالعه جدید نشان می‌دهد فشار جسمی ناشی از شغل باروند سریع‌تر پیری مغز و حافظه ضعیف‌تر مرتبط است. محققان دانشگاه کلورادوی آمریکا، پاسخ‌های نظر سنجی شغلی را با داده‌های تصویربرداری مغز ۹۹ فرد مسن در دهه سنی ۷۹ تا ۸۶ سال بررسی کردند. آن‌ها دریافتند افرادی که در کارشان با میزان بالای فشار جسمی روبه‌رو بودند دارای حجم کوچک‌تر هیپوکامپ مغز بودند و عملکردشان در مهارت‌های حافظه‌ای ضعیف‌تر بود. هیپوکامپ بخشی از مغز است که برای حافظه حیاتی است و هم در روند پیری عادی و هم در زوال عقل تحت تأثیر قرار می‌گیرد. «آگابور زینسکا»، سرپرست گروه تحقیق، در این باره می‌گوید: «ما می‌دانیم که استرس و فشار می‌تواند روند پیری جسم را تسریع کند و عامل پرخطر بسیاری از بیماری‌های مزمن است اما این اولین مطالعه است که نشان می‌دهد فشار شغلی بر بدن می‌تواند روند پیری مغز و قدرت شناختی را تسریع کند.» محققان همچنین مشاهده کردند فعالیت جسمی سرگرم کننده با حجم بیشتر هیپوکامپ مغز مرتبط است و رابطه منفی با کار بدنی در محیط کار مثل بلند کردن لوازم و جابه‌جایی‌شان در قفسه‌ها دارد.

منبع: مهر