



بیشتر بدانیم

خواص روغن ماهی

اسید چرب امگا ۳ در ماهی از بدن در برابر بیماری‌ها محافظت می‌کند

یکی از رایج‌ترین مکمل‌های غذایی که فواید فراوانی برای سلامتی دارد، مکمل روغن ماهی است. روغن ماهی سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ است که برای سلامتی بسیار مهم است. در صورتی که خیلی اهل مصرف ماهی چرب نیستید، مصرف مکمل روغن ماهی می‌تواند به بدن شما در دریافت اسیدهای چرب امگا ۳ کمک کند.

• روغن ماهی چیست؟

روغن ماهی در واقع چربی یا روغنی است که از بافت‌های بدن ماهی گرفته می‌شود. این چربی یا روغن معمولاً از ماهی‌های چرب مانند ماهی تن و ماهی خال خالی گرفته می‌شود.

• هفته‌ای چند بار روغن ماهی بخوریم؟

طبق تاکید سازمان بهداشت جهانی باید هفته‌ای ۲ تا ۳ بار ماهی بخوریم. با این حال، اگر شما یک تادو وعده ماهی در هفته نمی‌خورید، مکمل روغن ماهی می‌تواند به شما در دریافت امگا ۳ به میزان کافی کمک کند. حدود ۳۰ درصد روغن ماهی از امگا ۳ تشکیل شده است؛ حال آن که ۷۰ درصد باقی‌مانده متشکل از دیگر چربی‌هاست. افزون بر این، روغن ماهی معمولاً حاوی مقداری ویتامین A و D است.

• ۱۳ خاصیت روغن ماهی

- ✓ سلامت قلب
- ✓ کمک به درمان اختلالات ذهنی
- ✓ کاهش وزن
- ✓ سلامت چشم
- ✓ کاهش التهاب
- ✓ سلامت پوست
- ✓ تأثیر مثبت برای مادر و جنین
- ✓ کاهش چربی کبد
- ✓ بهبود علائم افسردگی
- ✓ بهبود بیش‌فعالی در کودکان
- ✓ جلوگیری از زوال عقل
- ✓ بهبود آسم و خطر آلرژی
- ✓ بهبود سلامت استخوان

تغذیه

چه کسانی نباید پیاز بخورند؟



پیاز ویتامین و مواد معدنی، فیبر و بسیاری از مواد مغذی را دارد است و به دلیل ترکیب شیمیایی منحصر به فرد خود، فرایندهای التهابی را سرکوب می‌کند اما بعضی از افراد نباید پیاز مصرف کنند زیرا مشکلات گوارشی‌شان تشدید می‌شود. «ناتالیا نغدووا»، متخصص تغذیه روسیه معتقد است افرادی که سندروم روده تحریک پذیر و روم معده دارند نباید پیاز مصرف کنند. پیاز ویتامین C، ویتامین B و فیبر دارد، بسیاری از مواد گیاهی از جمله فلاونوئیدها که به عنوان آنتی اکسیدان عمل می‌کنند در پیاز وجود دارد. این مواد باعث کاهش و سرکوب فرایندهای التهابی در بدن می‌شود و می‌تواند مانع از بیماری‌های قلبی عروقی، دیابت و آنکولوژی شود.

داده تصویری



بهترین شیوه مصرف چای

چای بعد از قهوه محبوب‌ترین نوشیدنی است که بعضی از ما شیوه صحیح تهیه و میزان مصرف آن را نمی‌دانیم

سلامت

مهین رمضانی | خبرنگار

چای نوشیدنی محبوب و به‌ویژه دلچسب روزهای سرد پاییز؛ طرفداران خودشان را دارد و به گفته رئیس سازمان چای کشور، سرانه مصرف چای در کشور ۱/۵ کیلو گرم است. جالب است بدانید تعارف یک استان چای خوش رنگ و طعم به نمادی از مهمان‌نوازی ما تبدیل شده است. امروزه چای را با انواع اسانس‌ها فراوری می‌کنند و به شکل فله، بسته‌بندی و کیسه‌ای به فروش می‌رسانند و این نوشیدنی فوایدی دارد و هم مضراتی مثل همه خوراکی‌ها و بنابراین لازم است درباره شیوه صحیح و میزان استفاده از آن بیشتر بدانیم:

- **کشورهای چای‌خور کدام‌اند؟**
به غیر از کشور ما، چای نوشیدنی محبوب بسیاری از کشورهای دنیاست. در ترکیه مصرف سرانه چای ۶/۸۷ کیلو گرم برای هر شخص برآورد شده است. چای در ترکیه و کشورهای مجاور از محبوبیت بالایی برخوردار است. در انگلیس سرانه مصرف چای ۲/۷۴ کیلو گرم برای هر شخص است و چای انگلیسی یکی از معروف‌ترین و محبوب‌ترین چای‌ها در سرتاسر دنیاست. مردم انگلستان در بسیاری از ساعات روز نوشیدنی چای را در برنامه خود دارند اما مصرف چای در صبحانه بسیار بیشتر از مواقع دیگر است. انواع چای انگلیسی مانند «ارل گری»، هم محبوبیت جهانی دارد. در ایرلند هم سرانه ۳/۲۲ کیلو گرم برای هر شخص اعلام شده است. بیشترین نوع چای مصرف شده در این کشور چای سیاه و چای آسام (دارای کافئین بالا) است. چای در ایرلند به صورت داغ و گاهی به همراه شیر و شکر سرو می‌شود. هر فرد روزانه چهار فنجان چای مصرف می‌کند. امارات، کویت و مراکش هم جزو کشورهایی هستند که سرانه مصرف بالا دارند.
- **فواید چای**
چای فواید زیادی دارد که ما به شش فایده مهم آن اشاره می‌کنیم:
۱- تسکین استرس و افزایش انرژی به دلیل داشتن کافئین

دارو شناسی

۴۰ درصد کاهش خطر ابتلا به سرطان با مصرف یک ویتامین

ارتباط بین ویتامین دی و سرطان سال‌هاست که ذهن متخصصان را مجذوب خود کرده است. آنان دریافتند در افراد ساکن مناطقی که مقدار بیشتری نور خورشید و ویتامین دی دریافت می‌کنند، میزان مرگ‌ومیر ناشی از انواع مختلف سرطان کمتر است.

• تأثیر چاقی بر عملکرد ویتامین دی

محققان دریافتند مصرف روزانه ۲۰۰۰ IU ویتامین دی با کاهش ۱۷ درصدی خطر ابتلا به سرطان همراه است و در افراد با BMI (شاخص توده بدنی) طبیعی

نایزده‌های ریه، افزایش جریان خون کلیه‌ها، افزایش انقباض پذیری و کارایی عضلات قلب، افزایش ضربان قلب، کاهش فشار خون و آثار ضد التهابی دارد.

- ✓ **تائین:** پلی فنول تلخ مزه است که اثر آن در بدن آرام بخشی سیستم عصبی مرکزی است.
- ✓ **تیانین:** بیشترین میزان اسید آمینه چای را تیانین تشکیل می‌دهد.
- ✓ **کاتچین:** این ماده ضد سرطان است، موجب کاهش کلسترول خون می‌شود و یک آنتی بیوتیک و ویروس قوی است و از افزایش فشار خون و قند خون جلوگیری می‌کند.
- ✓ **فلوراید:** فلوراید در استحکام دندان مفید است و فلونوئید را ایجاد بوی بد دهان پیشگیری می‌کند.

• روش دم کردن صحیح چای

به ازای هر فنجان چای، یک قاشق چای خوری چای خشک را در قوری می‌ریزیم و کمی آب جوش ۸۰ درجه سانتی‌گراد (آبی که جوشیده و اجازه داده ایم دمایش کم شود)، روی آن اضافه می‌کنیم. قوری را مدت ۲ دقیقه کنار می‌گذاریم و پس از این مدت آب آن را خالی می‌کنیم. سپس قوری را از آب جوش پر می‌کنیم، ۳ تا ۵ دقیقه روی سماور می‌گذاریم تا دم بکشد، با این روش چای عناصر مضر خود را از دست می‌دهد.

زمان دم کشیدن چای نباید کمتر از ۳۰ ثانیه و طولانی‌تر از ۵ دقیقه شود زیرا پس از آن تائین چای به تدریج آزاد می‌شود و اثر محرک کافئین را خنثی و طعم چای را تلخ می‌کند.

• روزانه چقدر چای بنوشیم؟

نوشیدن چای تقریباً به اندازه سه فنجان طی شبانه‌روز ضرری برای بدن ندارد و بدون نگرانی می‌توانید این مقدار را میل کنید. چون چای حاوی کافئین است، زیاده‌روی در مصرف آن ممکن است باعث ایجاد استرس یا تپش قلب شود. در نوشیدن چای بیشتر بر مصرف چای کم‌رنگ تأکید شده چرا که ضرر آن برای بدن کمتر است بنابراین سعی کنید از چای کم‌رنگ استفاده کنید.

غذای اصلی

استرپیس سیب‌زمینی



۱- سیب‌زمینی‌های پخته را با گوشت کوب بکوبید تا نرم و له شود. سپس پیاز و جعفری خرد شده و قارچ تفت داده را به سیب‌زمینی‌ها اضافه کنید. ۲- نمک و فلفل را هم به آن بیفزایید و ورز دهید. ۳- از مواد به اندازه یک نارنگی بردارید و

به شکل مستطیل درآورید. ۴- سپس آن را در آرد و بعد در تخم مرغ و در انتها در مغز نان باگت خرد شده غلت دهید و در روغن سرخ کنید. ۵- برای خوش طعم‌تر شدن آن می‌توانید به تخم مرغ، نمک و فلفل هم اضافه کنید.

پزشکی

هورمون‌های را متعادل کن

به هم ریختن تعادل هورمونی تمام سیستم داخلی بدن را دچار مشکل می‌کند به صورتی که تشخیص و درمان بیماری‌اش مشکل می‌شود

مهسا کسنوی

روزنامه نگار

نداشتن تعادل هورمونی یکی از شایع‌ترین بیماری‌هاست که بسیاری از زنان تازمانی که متوجه علائمی مانند آکنه یا افزایش ناگهانی وزن نشوند از آن بی‌خبر هستند. درمان نکردن به موقع می‌تواند مشکلاتی را ایجاد کند که مقابله با آن‌ها بسیار دشوار باشد. اگر دچار اختلالات هورمونی هستید و می‌خواهید سطح هورمون خود را با استفاده از روش‌های طبیعی به حالت عادی بازگردانید، مطلب امروز را از دست ندهید.

• دلیل به هم ریختن تعادل هورمونی چیست؟

هورمون‌ها پیام‌رسان‌های شیمیایی بدن هستند که مسئول کنترل بسیاری از فرایندهای مهم مانند متابولیسم و تولید مثل هستند. آن‌ها توسط غدد درون‌ریز تولید می‌شوند و سه دسته اصلی شامل تیروئید، آدرنال و هورمون‌های جنسی هستند. هنگامی که یکی از این غدد بیش از حد یا کمتر از حد معمول، هورمون تولید کند، منجر به به هم ریختن تعادل هورمونی در بدن می‌شود. برای مقابله با به هم ریختگی هورمونی می‌توانید غذاها، گیاهان و مکمل‌های زیر را در رژیم غذایی روزانه خود قرار دهید.

• روغن نارنگیل

روغن نارگیل حاوی اسیدهای چرب است که برای سلامتی شما بسیار مفید است و عناصر سازنده هورمون‌ها را فراهم می‌کند. این اسیدهای چرب به کاهش التهاب در بدن شما کمک می‌کند. دلیل نداشتن تعادل هورمونی رخ داده باشد، کمک می‌کند.

روش مصرف: روزانه یک تا دو قاشق غذاخوری روغن نارگیل خالص مصرف کنید. می‌توانید آن را در سس سالاد یا روغن آشپزی خود بریزید.

• آووکادو

آووکادو منبع غنی از اسیدهای چرب اشباع نشده است. این اسیدهای چرب دارای خواص ضد التهابی هستند که می‌توانند به درمان به هم ریختن تعادل هورمونی کمک کنند. علاوه بر آن، مصرف منظم آووکادو باعث سلامت قلب می‌شود و همچنین تامین کافی فیبر و مواد مغذی مورد نیاز برای سلامتی را تضمین می‌کند. **روش مصرف:** شما می‌توانید یک آووکادو را به مکعب‌های کوچک برش دهید و به سالاد مورد علاقه خود اضافه کنید یا آن را با مقداری شیر و عسل مخلوط و یک اسموتی سالم تهیه کنید.

• ماست

ماست منبع غنی پروبیوتیک است که به ترمیم پوشش روده و تعادل هورمون‌ها کمک می‌کند. پروبیوتیک‌ها با کتری‌های سالمی هستند که بدن شما برای عملکرد صحیح به آن نیاز دارد. کمبود این باکتری‌ها می‌تواند منجر به مشکلات گوارشی و التهاب شود که ممکن است علت به هم ریختن تعادل هورمونی هم باشد. **روش مصرف:** یک کاسه ماست ساده شیرین نشده حاوی پروبیوتیک‌های طبیعی را در روز مصرف کنید.

• اسیدهای چرب امگا ۳

ماهیت ضد التهابی اسیدهای چرب امگا ۳ می‌تواند در حفظ تعادل سطح هورمون‌ها معجزه کند. آن‌ها اجزای سازنده‌ای برای ایجاد هورمون‌ها ارائه می‌دهند. این اسیدهای چرب نه تنها التهاب ناشی از نداشتن تعادل هورمونی را کاهش می‌دهند، بلکه به کاهش استرس و اضطراب هم کمک می‌کنند. بدن شما به ۲۵۰-۵۰۰ میلی گرم مکمل‌های اسید چرب امگا ۳ در روز احتیاج دارد. شما می‌توانید آن را به صورت طبیعی یا خوردن ماهی یا با مصرف مکمل‌ها تامین کنید.

شماره پیامک زندگی سالم
۲۰۰۹۹۹