چه کسانی نباید در مصرف انار زیاده روی کنند؟

خوردن انار این میوه خوشمزه و زیبا، در کنار فوایدی که دارد می تواند برای برخی افراد مُضر باشد

پزشکی

انار یکی از میوه‌های نوبرانه پاییز است و پای ثابت گذراندن شب‌های بلند پاییز و زمستان. انار ویتامین و آنتی اکسیدان‌های زیادی دارد و در گذشته روش‌های مختلفی برای استفاده از این میوه در طول سال داشتند. در یزد انار را زیر کاه‌های بادگیر می گذاشتند تا همیشه به این میوه دسترسی داشته‌باشند، در بعضی نقاط کشور هم دانه‌های انار را خشک می کردند و می کوبیدند و از پودر آن در غذا استفاده می کردند. انار با همه خاصیت‌هایش به دلیل داشتن آهن و عناصر دیگر، دیر هضم است و حتی مصرف آن برای بعضی‌ها در دسرساز است. برای مثال مزاج انار به طبع آن بستگی دارد اما طبع آن به طور کلی سرد و خشک است و هر چه ترش تر باشد سرد و خشکی آن بیشتر می‌شود. انار شیرین سرد و معتدل است و بهترین وقت مصرف آن قبل از وعده صبحانه است. اگر جزو طرفداران انار هستید و در این روزها همیشه انار در سبد خرید تان هست این مطلب را بخوانید. در ادامه از گروه‌هایی نوشته‌ایم که نباید در خوردن انار زیاده‌روی کنند.

سرد مزاج‌ها و مبتلایان به زخم معده

افرادی که مشکلات معده و زخم معده دارند، نباید انار ترش بخورند چون مصرف این نوع انار بیماری‌شان را شدیدتر می کند. همین‌طور مصرف انار در افراد سرد مزاج به علت طبع آن مشکلاتی را به‌وجود می‌آورد. مصرف این میوه در این افراد، معده را سست می کند و باعث نفخ می‌شود. این افراد بعد از مصرف این میوه بهتر است مقداری نبات و زنجبیل مصرف کنند.

افراد دچار یبوست و اختلالات هضم

اگر همیشه دچار یبوست هستید، باید انار و رب انار را از سبد غذایی‌تان خط بزنید؛ چون مصرف انار با هسته‌های آن یبوست را تشدید می کند. اگر نمی‌توانید انار را حذف کنید بهتر است این میوه را با پرده های سفید داخل آن بخورید چون فیبر دارند. این فیبر نامحلول به حرکات دستگاه گوارش، رفع مشکلات دستگاه گوارش، جلوگیری از یبوست و کاهش اضافه‌وزن و کنترل اشتهای کاذب کمک می کند. انار به علت داشتن آهن و سایر عناصر دیگر دیر هضم است و مصرف بیش از حد این میوه دستگاه گوارش را تحریک می کند و باعث اختلالات بسیاری مانند حالت تهوع، استفراغ، درد شکم و... خواهد شد.

افراد دچار اضافه‌وزن

مصرف انار و عصاره آن به علت کالری فراوانی که دارد، باعث افزایش وزن می شود پس اگر رژیم دارید و کالری مصرفی را چک می کنید، از خوردن این میوه خودداری کنید.

افراد دچار فشار خون پایین

مصرف انار فشار خون را پایین می‌آورد. برای همین کسانی که فشار خون پایین دارند نباید بیش از حد انار بخورند. مصرف این میوه با انواع خاصی از داروها که برای درمان فشار خون و کلسترول بالا استفاده می شود، تداخل دارد. تاثیر انار بر فشار خون باعث می‌شود که پزشکان توصیه کنند دو هفته قبل از عمل جراحی، انار نخورید.

دیابتی‌ها و آلرژی دارها

انار قند بالایی دارد و برای افراد مبتلا به دیابت مضر است؛ پس این افراد باید در خوردن انار احتیاط کنند. همچنین شاید جزو دسته‌ای باشید که به خوردن انار حساسیت دارید. برای مثال بعضی‌ها با خوردن انار دچار علایمی مانند بلعیدن دردناک، خارش، مشکلات پوستی، سختی در تنفس، درد و تورم در دهان می‌شوند. اگر شما نیز این مشکلات را با خوردن انار تجربه می کنید، بهتر است قید خوردن انار را بزنید.

بیشتر بدانیم

پزشکی

چگونه سردرد استرسی را تسکین دهیم؟

آیا استرس می‌تواند باعث سردرد شود؟ بله، در واقع شایع‌ترین نوع سردرد، سردرد تنشی است که به‌عنوان سردرد استرسی هم شناخته می‌شود. به‌نوشته نشریه پزشکی ConsumerHealthday، سردردهای تنشی ممکن است اپیزودیک باشند؛ به این معنی که کمتر از ۱۵ روز در ماه رخ می‌دهند. به گفته کارشناسان کلینیک کلیولند، اگر این سردرد بیش از ۱۵ روز در ماه برای بیش از سه‌ماه متوالی رخ دهد، سردرد تنشی مزمن نامیده می‌شود. استرس باعث واکنش جنگ‌وگریز در بدن می‌شود و سپس تغییرات فیزیکی را تحریک می کند که می‌تواند منجر به سردرد شود. عوامل استرس‌زای روانی و فیزیکی، مانند نشستن طولانی‌مدت با وضعیت نامناسب یا فشار دادن چشم‌ها نیز می‌توانند باعث سردردهای استرس‌زا شوند. درد معمولاً خفیف تا متوسط است و احساس می‌شود که کمربند پهنی در اطراف سر سفت شده یا هر دو طرف سر به هم فشرده می‌شوند. شما باید برای پیشگیری از این نوع سردرد، با محرک‌های سردرد خود آشنا شوید. به‌عنوان مثال، اگر احساس کردید که تحریک‌پذیر یا مضطرب هستید، بررسی کنید که در زندگی شما چه اتفاقی می‌افتد که باعث این احساسات می‌شود.

بیشتر بدانیم

علایم عفونت ادراری

عفونت‌های دستگاه ادراری همیشه علایم و نشانه‌هایی ایجاد نمی کنند اما زمانی که ایجاد می کنند ممکن است شامل موارد زیر باشند:

۱. میل شدید و مداوم برای ادرار کردن
۲. احساس سوزش هنگام ادرار کردن
۳. دفع مکرر و مقدار کمی ادرار
۴. کدر به نظر رسیدن ادرار
۵. وجود خون در ادرار
۶. ادرار با بوی قوی
۷. درد لگن در زنان (به‌ویژه در مرکز لگن و اطراف ناحیه استخوان شرمگاهی)

ترفند

۵ ترفند برای حفظ تازگی سبزیجات

از این که سبزیجات به هفته نکشیده، پژمرده می‌شود ناراحتید؟ راه‌هایی وجود دارد که می‌تواند به شما کمک کند تا طراوت سبزیجات خردشده را دست‌کم برای هفت روز حفظ کنید. با این روش‌ها دیگری نیازی نیست هر روز پیش از پخت‌وپز، سبزیجات را بشوییم، ببریم و خرد کنیم. در ادامه از ۵ ترفند برای اجرای این کار خواهیم گفت.

۱ **نشویید** | شستن سبزیجاتی که می‌خواهید برای مدت‌طولانی نگهداری کنید به این دلیل که قرار گرفتن سبزیجات در معرض رطوبت می‌تواند منجر به فساد سریع‌تر و پوسیدگی آن‌ها شود، کار درستی نیست. سبزیجات را تا پیش از مصرف باید در یک کیسه زیپ‌دار یا یک کیسه کاملا بسته قرار دهید و درست قبل از پخت غذا آن‌ها را بشویید.

۲ **خشک نگه دارید** | رطوبت می‌تواند منجر به رشد باکتری‌ها و کپک‌ها شود، بنابراین مهم است که سبزیجات خرد شده خود را خشک نگه دارید. قبل از قرار دادن سبزیجات خرد شده در ظروف، آن‌ها را با یک حوله آشپزخانه تمیز یا حوله کاغذی خشک کنید. همچنین می‌توانید یک لایه دستمال کاغذی ته ظرف قرار دهید تا رطوبت اضافی را جذب کند.

۳ **جدا کنید** | برخی سبزیجات گاز اتیلن آزاد می کنند که می‌تواند انتقال آلودگی به سبزیجات دیگر را تسریع کند. سبزیجات اتیلن‌ساز مانند گوجه‌فرنگی، آووکادو و موز را جدا از سبزیجات حساس‌تر مانند سبزیجات برگ‌دار، کلم‌بروکلی و هویج نگهداری کنید تا از فساد زودرس آن‌ها جلوگیری شود.

۴ **سبزیجات خاص را بشناسید** | سبزیجات خاصی وجود دارد که می‌توانید آن‌ها در آب سرد بشویید، بگذارید خشک شوند و در یک ظرف دربسته در فریزر نگهداری کنید. قبل از پختن نیز فقط یخ آن‌ها را باز کنید، داخل قابلمه بریزید و بعد پخت میل کنید.

۵ **از ظرف‌های دربسته کمک بگیرید** | برای نگهداری سبزیجات خردشده از ظروف دربسته یا کیسه‌های پلاستیکی قابل درزگیری استفاده کنید. مطمئن شوید که هوای اضافی را از ظروف یا کیسه‌ها خارج کرده‌اید تا اکسیداسیون را که می‌تواند باعث فاسد شدن سبزیجات شود، کم کنید. ظروف را با تاریخ برچسب بزنید تا همواره از تازه بودن سبزیجاتی که مصرف می کنید مطمئن شوید. به‌یاد داشته باشید بسته‌های قدیمی‌تر را باید زودتر از بقیه مصرف کنید.

دمنوش‌هایی برای بهبود سرماخوردگی و آنفلوآنزا

هنگامی که سرما می‌خورید یا دچار آنفلوآنزا می‌شوید، نوشیدن یک لیوان چای یا دمنوش گرم می‌تواند اقدام هوشمندانه‌ای باشد. این نوشیدنی‌ها بیماری را درمان نمی کنند، اما می‌توانند بعضی از علایم آن از جمله گلودرد و گرفتگی بینی را برطرف کنند و بدن را هیدراته نگه دارند. بسیاری از مردم معتقدند که نوشیدن مایعات گرم به رقیق شدن مخاط و کاهش گرفتگی بینی کمک می کند و می‌تواند گلودرد و سرفه را تسکین دهد. دمنوش‌های زیر از بهترین نوشیدنی‌هایی هستند که می‌توانید هنگام ابتلا به سرماخوردگی و آنفلوآنزا مصرف کنید:

۱ **دمنوش زنجبیل** | در هنگام ابتلا به این بیماری‌ها بدن دچار التهاب می‌شود و دمنوش زنجبیل به‌دلیل داشتن خواص ضدالتهابی می‌تواند با این عارضه مقابله کند. تعدادی از تحقیقات هم نشان داده‌اند که زنجبیل به درمان گلودرد، کاهش عفونت گلو و رفع گرفتگی بینی کمک می‌کند.

۲ **دمنوش نعناع** | این گیاه هم دارای خواص ضدالتهابی، آنتی‌اکسیدانی و ضدمیکروبی است و می‌تواند سیستم ایمنی بدن را تقویت کند. بسیاری از افراد معتقدند که منتول موجود در نعناع گرفتگی سینوس‌ها را از بین می‌برد و نفس کشیدن را آسان‌تر می‌کند.

۳ **دمنوش اکالیپتوس** | اکالیپتوس حاوی ترکیبی به‌نام سینئول است که از آن معمولا به‌عنوان یک ماده طعم‌دهنده و معطر در قطره‌ها و داروهای ضدسرفه استفاده می‌شود. سینئول نه‌تنها طعم لذت‌بخشی دارد، بلکه به‌دلیل داشتن خواص ضدالتهابی علایم تنفسی را بهبود می‌بخشد.

۴ **دمنوش لیموترش** | استفاده از دمنوش لیموترش یا اضافه کردن چند قطره لیموترش به سایر دمنوش‌ها یک راهکار خانگی بسیار محبوب برای تسکین علایم سرماخوردگی و آنفلوآنزا است؛ چرا که لیموترش به‌دلیل داشتن ویتامین C باعث تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود.

۵ **دمنوش بابونه** | گروهی از محققان بر این باورند که دمنوش بابونه به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند تا عفونت‌های ویروسی را سریع‌تر از بین ببرد. به‌یاد داشته باشید که استفاده از دمنوش بابونه در دوران بارداری توصیه نمی‌شود.

در تهیه این مطلب از «دیجی کالا مگ» کمک گرفتیم

آشپزی من

میان‌وعده

دیپ بادمجان؛ ترکیب تازه و خوشمزه

اگر جزو گروهی هستید که هیچ‌وقت نمی‌توانید بادمجان را از غذاهایتان حذف کنید اما از ترکیب‌های تکراری خسته شده اید، دیپ بادمجان را امتحان کنید. این غذا در عین سادگی ترکیبی تازه و خوشمزه است که به مذاق کسانی که بادمجان کبابی دوست دارند خوش می‌آید.

مواد لازم:

بادمجان بزرگ: ۲ حبه
روغن زیتون: یک قاشق غذاخوری
نمک دریایی: یک دوم قاشق چای‌خوری
جعفری خردشده: یک چهارم پیمانه
پنیر خامه‌ای: یک دوم پیمانه
پاپریکا: به مقدار لازم

طرز تهیه:

بادمجان را روی آتش یا در فر کباب کنید. پوست بادمجان کبابی را جدا کنید و محتویات آن را در ظرف مناسبی بریزید. پنیر خامه‌ای را با چنگال له کنید و بادمجان کبابی له‌شده، روغن زیتون، سیر و پاپریکا را به آن اضافه کنید. می‌توانید مواد را داخل غذاساز بریزید تا خوب یک‌دست شوند. مخلوط نهایی را به یک کاسه منتقل، نمک و جعفری را اضافه کنید و هم بزنید. در ظرف را بپوشانید و دیپ را برای چند دقیقه در یخچال بگذارید. دیپ را می‌توانید به‌عنوان پیش‌غذا با نان پیتا یا سبزیجات تازه سرو کنید. اگر می‌خواهید طعم کبابی را بیشتر حس کنید می‌توانید سیر را هم کبابی کنید.

شماره پیامک زندگی سلام ۲۰۰۰۹۹

برگ سبز پژو پارس GLXI ۴۰۵ مدل ۸۸ نقره ای متالیک به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۷۲۱ ن ۴۷ به شماره موتور ۱۲۴۸۷۲۵۱۶۵۱ و شماره شاسی NAAM۰۱CA۵۹E۳۹۵۹۷۹ بنام رضا قادری مفقود و فاقد اعتبار است ۳۸۳۴۵

برگ سبز پراید مدل ۱۳۸۴ شماره انتظامی ایران ۳۲-۵۸۵ ط ۲۹ شماره موتور ۰۱۳۱۷۰۲۶ شماره شاسی S۱۴۱۲۲۸۴۶۸۵۸۱۲ بنام کورش ذکائی قوچان مفقود و فاقد اعتبار است ۳۸۳۹۹

کارت وانت دو کابین مزدا مدل ۸۸ به شماره پلاک ۴۲ ایران ۵۲۸ ب ۲۲ و شماره موتور FL۵۳۸۱۹۳ و شماره شاسی NAGBPX۲PC۱۹E۱۳۷۶۱ به نام محمد علی آخرتی مفقود و فاقد اعتبار است ۳۸۴۰۷

برگ سبز و سند موتور سیکلت آپاچی ۱۸۰ رنگ سفید به شماره انتظامی ۷۷۵-۷۷۲۹۸ و ش موتور ۲۰۹۱۰۴۳ و ش تنه ۹۵۳۴۰۸۵ به نام میلاد ویرانی مفقود و فاقد اعتبار است ۳۸۲۸۹

اصل برگ سبز سپند ش انتظامی ۵۱ ق ۷۷۵ ایران ۷۴ ش موتور M۱۲۶۵۱۳۶۱ و ش شاسی ۲۰۲۶۰۲۷ به مالکیت آقای رضا نصیری سما خون مفقود واز درجه اعتبار ساقط میباشد. ۳۸۲۳۹

سند کمپانی کامیون باری فوتون مدل ۱۳۸۷ رنگ سفید به شماره انتظامی ایران ۳۶-۶۶۵ ع ۳۴ ش موتور NADV۹JE۶۳۸E۰۲۸۱۳۳ ش شاسی HC۵۶۳۸۷۷PA۱۵ به نام مهدی امیری مفقود و فاقد اعتبار است ۳۸۴۳۸

برگ سبز خودرو QUIK-MT مدل ۱۳۹۹ به شماره انتظامی ۷۴ - ۴۸۱ ی ۲۶ به شماره موتور M۱۵۹۰۶۷۱۵۶ و شماره شاسی NAPX۲۱۲AAL۱۰۱۲۹۵۹ به نام محمود عرفانیان شاد کام مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۳۸۳۸۴

برگ سبز خودرو پژو ۲۰۶ ش انتظامی ۳۶ ایران ۳۳۴ ب ۹۱ ش موتور ۱۶۳B۰۲۵۳۲۲۳ ش شاسی NAAP۱۳FEVGJ۸۶۱۷۲۳ مدل ۱۳۹۵ به مالکیت غلام‌علی بلوچی گریزی مفقوده واز درجه اعتبار ساقط میباشد. ۳۸۲۹۱

برگ سبز آمبولانس هایروف نیسان پاترول ۴ درب سفید بانوار نارنجی روغنی مدل ۷۶ به شماره انتظامی ۲۲ ایران ۴۵۴ الف ۳۳ به شماره موتور P۰۲۵۵۲۹۷ و شماره شاسی PNA۳۵P۶۲۳۸۶۸ بنام راه آهن جمهوری اسلامی ایران مفقود وفاقد اعتبار است ۳۸۳۸۸

برگ سبز و سند کمپانی و پلاک موتورسیکلت سیمرغ مدل ۸۹ بشماره پلاک ۷۶۲-۵۷۲۵۱ به ش موتور NB۴۱۵۷FMT*۱۰۹۰۷۰۴ به ش شاسی NB۴***۱۲۵AA۹۸۸۰۰۴ بنام حامد صدیق حسن آبادی مفقود و فاقد اعتبار است ۳۸۳۹۸

برگ سبز هاچ بک ام وی ام X۳۳S سفید روغنی مدل ۹۵ به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۷۸۲ ع ۶۴ به شماره موتور MVM۴۸۴FBDG۰۰۷۰۸۶ و شماره شاسی NATGBAYL۶G۱۰۰۷۱۴۱ بنام محمد محسن ناصری مهر مفقود و فاقد اعتبار است ۳۸۳۲۶

فاکتور کارخانه (لاشه سند) پژو پارس XU۷ مدل ۱۴۰۰ شماره شاسی NAAN۰۱CE۵MH۶۱۹۶۵۰ موتور ۱۲۴K۱۵۹۲۴۵۳ و شماره پلاک ایران ۳۶-۱۵۳ ن ۷۶ بنام علی اکبرزاده مفقود گردیده و فاقد اعتبار است ۳۸۴۰۱

برگ سبز موتورسیکلت دینو تیپ ۲۰۰ آبی رنگ مدل ۱۳۹۸ ش تنه ۰۱۳۹۰ NBYADAKHE ۱ D ش موتور ۰۰۰۱۶۱ ۰۱۹۶NBY ش پلاک ۱۳۸ - ۲۴۸۲۴ به نام احمدرضا آخوندی مفقود و فاقد اعتبار است ۳۸۴۱۷

برگ سبز خودرو پژو ۲۰۶ TU تیپ ۲ مدل ۱۳۹۷ شماره پلاک ایران ۳۱۴-۷۴ ج ۳۲ شماره موتور ۱۶۵A۰۱۵۴۱۲۹ شماره شاسی NAAP۰۲EL۷J۱۵۶۶۳۸۸ به نام محمد شاهسون تبریزی مفقود و فاقد اعتبار است ۳۸۳۷۷

برگ سبز کامیونت باری فوتون مدل ۱۳۸۷ رنگ سفید به شماره انتظامی ایران ۳۶-۶۶۵ ع ۳۴ ش موتور NADV۹JE۶۳۸E۰۲۸۱۳۳ ش شاسی HC۵۶۳۸۷۷PA۱۵ به نام مهدی امیری مفقود و فاقد اعتبار است ۳۸۴۳۸

برگ سبز اتوبوس بیابانی بنز ۳۰۲ کرم روغنی مدل ۱۳۶۱ به شماره انتظامی ۲۲ ایران ۴۲۲ الف ۳۵ به شماره موتور ۰۰۱۸۶۱۵ و شماره شاسی ۰۰۳۰۲۱ بنام راه آهن جمهوری اسلامی ایران مفقود وفاقد اعتبار است ۳۸۳۸۳

برگ سبز خودرو تاکسی سمند LX EF۷CNG زرد خورشیدی با نوار شطرنجی مشکی - روغنی مدل ۱۳۹۴ پلاک ایران ۱۲ - ۱۳۷ ت ۳۹ ش موتور NAACJ۱۱E۵EF۵۱۹۲۴۶ ش شاسی ۱۴۷H۰۱۷۱۹۳۳ بنام عباس عباسپور مفقود شده و فاقد اعتبار است ۳۸۴۲۳

اصل برگ سبز خودروی چانگان مدل ۱۳۹۷ بشماره انتظامی ۱۲ ب ۱۱۹ ایران ۱۲ بشماره موتور JL۴۷۸QFE*HC۹AC۱۴۹۶۲۹ و شماره شاسی NAS۹۲۱۲۰۰۱۵۷۱۲۹۴۶ بمالکیت آقای جواد بزنگانی مفقود گردیده واز درجه اعتبار ساقط میباشد. ۳۸۴۲۳

اینجانب اسماعیل خارکش مالک خودرو ۲۰۶ قرمز به شماره پلاک ۲۲۳۰۶۹ ایران ۷۴ و شماره شاسی ۸۲۶۰۲۴۲۲ و شماره موتور ۱۰۶۴۱۷۱۳۳ به علت فقدان سند کمپانی درخواست صدور المثنی دارم.چنانچه هرکس ادعایی دارد ظرف ۱۰ روز از انتشار این آگهی به دفتر حقوقی ایرانخودرو پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه کند.بدیهی است پس از انقضای مهلت طبق ظوابط اقدام خواهد شد. ۳۸۲۸۶