



بیشتر بدانیم

مکمل زمستانی برای قلب!

حفظ سلامت قلب اهمیت ویژه‌ای دارد به خصوص مراقت از این اندام در فصل زمستان از اهمیت بیشتری برخوردار می‌شود زیرا خطر حمله قلبی در ماه‌های سرد افزایش می‌یابد. اما برخی مواد مغذی می‌توانند به تقویت سلامت قلب کمک کنند که با دنبال کردن یک رژیم غذایی سالم یا مصرف مکمل‌های غذایی می‌توان از دریافت آن‌ها به میزان کافی اطمینان حاصل کرد. چهار مکمل مفید برای قلب عبارت است از:

• کوآنزیم کیو ۱۰

کوآنزیم کیو ۱۰ نه تنها به تامین انرژی مورد نیاز سلول‌های قلب برای ارائه عملکرد درست کمک می‌کند، بلکه به عنوان یک آنتی اکسیدان قوی عمل و از سلامت بدن در برابر فعالیت رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کند.

در شرایطی که کوآنزیم کیو ۱۰ به طور طبیعی در سلول‌های بدن وجود دارد، از دهه دوم زندگی انسان به بعد سطوح این ماده مغذی می‌تواند رو به کاهش برود. مصرف برخی داروهای رایج می‌تواند سطوح کوآنزیم کیو ۱۰ در بدن را هر چه بیشتر کاهش دهد که از جمله این داروهای توان به استاتین‌ها، داروهای ادرار آور، داروهای ضد افسردگی، برخی داروهای دیابت و بیماری قلبی اشاره کرد. این ماده غذایی در حقیقت ترکیبی محلول در چربی و ساختمان آن شبیه ویتامین K است. منابع غنی آن عبارت‌اند از: ماهی‌های چرب، مرغ، گوشت قرمز، دل و جگر و قلمو، غلات سبوس دار، سویا، بادام زمینی، آجیل، روغن کانولا و روغن سویا، جوانه گندم، تخم مرغ و سبزیجات به‌ویژه اسفناج و بروکلی.

• منیزیم

از سطوح پایین منیزیم می‌توان به عنوان یک پیش‌بینی کننده خوب برای بیماری قلبی استفاده کرد. در حقیقت، سطوح پایین منیزیم با موارد زیر پیوند خورده است:

✓ فشار خون بالا

✓ مسائل مرتبط با کلسترول

✓ سخت شدن سرخرگ‌ها

✓ تشکیل پلاک در سرخرگ‌ها

✓ اگر به میزان کافی از رژیم غذایی خود منیزیم دریافت نمی‌کنید، مصرف مکمل‌های این ماده مغذی می‌تواند از این مشکلات پیشگیری کند.

• ناتو کیناز

در شرایطی که ممکن است با دو مکمل نخست آشنا باشید، بیشتر مردم چیزی درباره ناتو کیناز نشنیده‌اند. اما مانی که موضوع سلامت قلب مطرح می‌شود، گزینه‌ای فوق‌العاده مهم محسوب می‌شود. با افزایش سن، خون غلیظ‌تر و گردش خون کندتر می‌شود، از این رو، قلب باید سخت‌تر کار کند تا خون را در سراسر بدن به گردش درآورد. این شرایط به دلیل تولید نا کافی آنزیمی به نام پلاسمین رخ می‌دهد که برای حل شدن لخته‌های خون در رگ‌های خونی به آن نیاز است. ناتو کیناز، آنزیمی که از سویای تخمیر شده حاصل می‌شود، به روشی مشابه پلاسمین عمل و به حل شدن طبیعی لخته‌های خون در بدن کمک می‌کند از این رو، خون می‌تواند راحت‌تر در رگ‌ها جریان‌یابد.

• سیر

اگر تاکنون برای تقویت سلامت قلب خود به مصرف سیر توجهی نداشته‌اید، زمان آن فرا رسیده است تا این روند را تغییر دهید، زیرا این محصول می‌تواند به روش‌های مختلف برای قلب مفید باشد. مطالعات نشان داده‌اند این مصرف حدود چهار حبه سیر در روز می‌تواند به کنترل بهتر فشار خون کمک کند. همچنین، سیر توانایی خود در کاهش سطوح کلسترول بد (LDL) به میزان ۱۰ تا ۱۵ درصد را نشان داده است. اگر به مصرف سیر تازه علاقه‌ای ندارید، مکمل‌های سیر گزینه‌ای راحت برای دریافت مواد مغذی ضروری و تقویت سلامت قلب هستند.

آنتی کرونا

۷ تاثیر هوای سرد بر سلامت

هوای ابری باعث تقویت عملکرد مغز می‌شود و کمک می‌کند تفکر عمیق‌تر و تمرکز بیشتری داشته باشیم



سلامت

یاسمین مشرف | مترجم

فصل‌های سرد سال علاوه بر این که می‌توانند عامل بیماری‌هایی مثل سرماخوردگی و آنفلوآنزا یا افسردگی در قالب اختلال خلقی فصلی باشند تأثیرات دیگری نیز بر سلامت ما دارند. به عنوان مثال گفته می‌شود هوای ابری باعث تقویت عملکرد مغز می‌شود و کمک می‌کند تفکر عمیق‌تر و تمرکز بیشتری داشته باشیم. به عبارت دیگر حافظه ما در روزهای ابری و بارانی بهتر از روزهای آفتابی کار می‌کند. در این مطلب درباره تأثیرات دیگری که آب و هوای سرد بر سلامت ما دارد بیشتر خواهیم دانست.

۱ افزایش خطر حملات قلبی

شرایط بد آب و هوایی می‌تواند قلب را تحت فشار قرار دهد. دمای پایین باعث می‌شود قلب برای گرم نگه داشتن بدن بیشتر کار کند. اما هوای سرد انقباض رگ‌های خونی و کاهش اکسیژن رسانی به قلب را نیز به همراه دارد. این شرایط یعنی افزایش عملکرد قلب و کاهش اکسیژن رسانی به آن، می‌تواند به یک حمله قلبی یا سکته منجر شود. تحقیقات نشان می‌دهد ورزش‌باز شدید یا بارش برف نیز شرایط مشابهی ایجاد می‌کند.

• **توصیه:** از انجام فعالیت سنگین یا ورزش شدید مثل برف‌روبی یا پارو یا کوهنوردی خودداری کنید.

۲ ایجاد مشکلات پوستی

با سرد شدن هوا، میزان رطوبت آن کاهش می‌یابد. تأثیر این شرایط بر پوست، خشکی، ترک خوردگی و ایجاد خارش و گاهی مشکلات شدیدتر مانند اگزما و درماتیت است. بادهای شدید همچنین می‌توانند به لایه چربی محافظ پوست آسیب برسانند و باعث خون‌ریزی پوست شوند.

• **توصیه:** بیشتر از مرطوب کننده‌ها و ضد آفتاب‌ها استفاده کنید. از دوش گرفتن طولانی و با آب داغ که باعث از بین رفتن روغن‌های طبیعی پوست می‌شود خودداری کنید. استفاده از صابون‌های ملایم را فراموش نکنید.

۳ ضعیف شدن موها و ناخن‌ها

در زمستان، موها و ناخن‌ها نیز همان مشکل

پوست را دارند. رگ‌های خونی باریک می‌شوند و میزان تغذیه و اکسیژن رسانی به آن‌ها کاهش می‌یابد. این شرایط موها و ناخن‌ها را ضعیف و در نتیجه خشک و شکننده می‌کند و بیشتر در معرض بریدگی و آسیب‌دیدگی قرار می‌دهد.

• **توصیه:** از دوش گرفتن‌های طولانی به‌ویژه با آب داغ خودداری کنید. کمتر از شامپو و بیشتر از نرم کننده استفاده کنید.

۴ تشدید دردهای مفصلی

کاهش فشار جوی می‌تواند عامل تشدید دردهای مفصلی به خصوص برای افراد مبتلا به آرتروز باشد. غلظت مایعات داخل مفاصل در دماهای پایین افزایش می‌یابد، در نتیجه سفتی بیشتری در استخوان‌ها احساس می‌شود. هوای سرد همچنین عضلات و تاندون‌ها را سفت می‌کند زیرا جریان خون از دست‌ها و پاها به اندام‌های مرکزی هدایت می‌شود تا آن‌ها را گرم نگه‌دارد.

• **توصیه:** خود را گرم نگه‌دارید. این کار جریان خون را تقویت می‌کند، تحمل درد را بهبود می‌بخشد و عضلات را تسکین می‌دهد. تمرینات ورزشی روزانه نیز از درد و سفتی مفاصل جلوگیری می‌کند.

۵ کمبود ویتامین D

یکی از منابع اصلی ویتامین D نور خورشید است. در فصول سرد مدت‌زمان استفاده از نور خورشید کاهش می‌یابد و ویتامین D کمتری از طریق نور خورشید دریافت می‌شود. علائم ناخوشایند این

نوع کمبود شامل ضعف عضلانی، شکستگی استرسی استخوان و حساسیت بیشتر به درد است.

• **توصیه:** ویتامین D بیشتری از منابع غذایی مانند زرده تخم‌مرغ، قارچ و ماهی‌های چرب مانند ماهی آزاد و ماهی تن دریافت کنید. آب‌پز تنال و شیر غنی شده بنوشید.

۶ افزایش سرد دردهای میگرنی

سرمارگ‌های خونی را باریک می‌کند و جریان خون داخل آن‌ها را کاهش می‌دهد.

کاهش خون رسانی به مغز می‌تواند منجر به سردردهای شدید شود. تقریباً هر گونه تغییر آب و هوایی می‌تواند محرک حمله‌های میگرنی باشد. باد شدید، سرمای شدید، خشکی هوا و افت فشار از بدترین محرک‌ها هستند.

• **توصیه:** اگر از میگرن رنج می‌برید، همیشه علائم قبل از حمله را در یک دفترچه یادداشت کنید. اگر الگوی مشخصی داشته باشید می‌توانید خود را بهتر آماده کنید.

۷ تشدید حملات آسم

هوای سرد و خشک باعث کم‌آبی مجاری تنفسی می‌شود، آن‌ها را متورم و جریان هوا را در آن‌ها محدود می‌کند. از سوی دیگر رطوبت هوا عامل افزایش رشد مواد حساسیت‌زا مانند قارچ‌ها و کپک‌ها و ورزش‌باز، عامل انتشار آن‌هاست.

• **توصیه:** در هوای سرد، همیشه اسپری تنفسی را دم دست داشته باشید و گردن و سینه خود را گرم نگه‌دارید. مایعات زیاد مصرف کنید، مرتب دستان‌تان را بشویید و از دستگاه تصفیه هوا استفاده کنید.

منبع: brightside.me

آشپزی هن

ترفندها

ادویه خانگی درست کنید

ادویه کباب تابه‌ای: فلفل سیاه، پودر لیمو عمانی، زردچوبه و سماق.

ادویه گوشت: پودر پیاز، دانه کرفس، فلفل قرمز، فلفل سیاه و سفید، نمک، جعفری خشک، رزماری خشک، ریحان خشک، پونه خشک.

ادویه سوپ: پودر آویشن و یک یا دو عدد برگ بو.

ادویه قیمه پلو: هل و دارچین، پودر گل محمدی.

• نکات مهم در استفاده از ادویه

۱- برای متصاعد شدن عطر ادویه هنگام پخت غذا، باید حتماً آن‌ها را به مدت چند ثانیه در روغن تفت دهید.

۲- هنگام آب‌پز کردن مواد غذایی، بهتر است از ادویه پودر نشده استفاده شود.

۳- برای غذاهای گوشتی از هل یا دارچین درسته استفاده کنید که عطر بهتری به غذا می‌دهد.

۴- مقدار مصرفی جوز هندی باید خیلی کم باشد، حدود دو یا سه گرم. زیرا مصرف زیاد از این ادویه در روز موجب سردرد می‌شود.

برای تهیه ادویه باید از مواد اولیه سالم و تازه استفاده کنید و بعد از مخلوط و آسیاب کردن مواد آن را در شیشه‌های در بسته نگه‌دارید:

ادویه پلویی: گل سرخ یا گل محمدی، زیره، دارچین، میخک، هل.

ادویه آبگوشت: زردچوبه، دارچین، فلفل سیاه، جوز هندی، بادیان، میخک.

ادویه ترشی مخلوط و لیته: نعنای خشک، گلپر، تخم گشنیز، سیاه دانه، زیره سیاه و سبز، کاری

زردچوبه.

ادویه ترشی بادمجان: فلفل سیاه و گلپر و زردچوبه

ادویه فالفل: زیره سبز، کاری، زنجبیل، فلفل قرمز، گشنیز و شنبلیله.

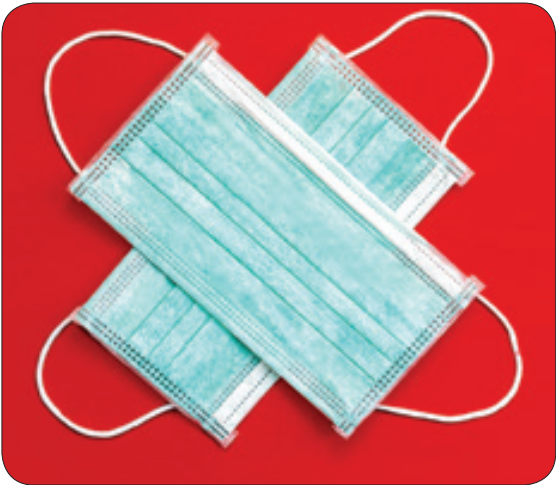
ادویه کوکوسبزی: پودر گل محمدی، کاری، دارچین، فلفل سیاه.

ادویه مرغ و ماهی: بهترین ادویه زعفران زنجبیل، برگ بو و پودر سیر.



یک ماسک بهتر است یا ۲ ماسک؟

برخی افراد به منظور کاهش هر چه بیشتر احتمال ابتلا به کووید ۱۹ به جای یک ماسک، از ۲ ماسک استفاده می‌کنند



نکته مهمی که باید به آن توجه داشت این است که نباید با استفاده از دو ماسک احساس امنیت کاذب به شما دست دهد و تصور کنید حالا که دو ماسک دارید می‌توانید بدون رعایت پروتکل‌های بهداشتی، از ابتلا به کرونا در امان باشید. باید در کنار استفاده از دو ماسک، حتماً تمام تدابیر بهداشتی و احتیاطی مانند فاصله‌گذاری اجتماعی و شست‌وشو و ضد عفونی کردن مکرر دست‌ها را هم رعایت کنید. همچنین باید توجه داشته باشید که فارغ از این که ماسک شما چند لایه است یا چند ماسک به صورت زده‌اید، ماسک‌ها باید به خوبی روی صورت شما قرار گرفته باشد، کوچک‌تر یا خیلی بزرگ‌تر از صورت‌تان نباشد و بدون شکاف، سوراخ یا پارگی باشد. در انتها به یاد داشته باشید که بهترین ماسک، ماسکی است که شما به‌طور مداوم به صورت می‌زنید و در خارج منزل، همواره دهان و بینی شما را پوشانده است. اگر احساس می‌کنید که استفاده از دو ماسک روی صورت باعث آزدگی شامی شود و وادارتان می‌کند ماسک‌ها را زیر چانه‌زیند هرگز این کار نکنید.

تغذیه

۴ غذای خوشمزه با سیب زمینی که راحت و سریع آماده می‌شوند

مارال مرادی

خبرنگار

سیب زمینی از مواد غذایی پر کاربرد در آشپزی است؛ در این مطلب می‌خواهیم شما را با چهار خوراکی خوشمزه با سیب زمینی آشنا کنیم.

۱) سیب زمینی پخته‌شده در مایکروویو

این دستورالعمل برای کسانی که وقت کمی دارند بسیار مناسب است.

مواد لازم: سیب زمینی به تعداد دلخواه

نمک و فلفل سیاه به مقدار لازم

مقداری کره

طرز تهیه: ابتدا سیب زمینی‌ها را به خوبی بشوید و خشک کنید. سپس با چنگال آن‌ها را ۳ یا ۴ بار سوراخ کنید.

سیب زمینی‌ها را در یک ظرف مناسب مایکروویو بگذارید و تا زمان نرم شدن به پختن‌شان ادامه دهید. پس از نرم شدن کامل سیب زمینی‌ها، آن‌ها را کنار بگذارید تا کمی خنک شوند. وسط سیب زمینی را با چاقو شکاف بد دهید. مراقب پخار سیب زمینی باشید تا دست‌تان را نسوزاند. روی سیب زمینی نمک، فلفل سیاه و کره آب‌شده بریزید و غذای‌تان را سرو کنید.

۲) سیب زمینی له‌شده با سیر و پنیر

در این دستورالعمل باید از سیب زمینی ریز استفاده کرد. یکی از مزایای این غذا این است که در آن نیازی به جدا کردن پوست سیب زمینی نیست.

مواد لازم: ۴۵۰ گرم سیب زمینی ریز

نمک و فلفل سیاه به مقدار لازم

۴ قاشق غذاخوری کره آب‌شده

۲ حبه سیر خردشده

یک قاشق چای‌خوری برگ آویشن تازه یا خشک‌شده نصف فلفل پنیر پارمزان

طرز تهیه: ابتدا فرا به دمای ۲۱۸ درجه سانتی‌گراد برسانید، سیب زمینی‌ها را در یک قابلمه روی شعله اجاق گاز بگذارید و روی آن‌ها آب و نمک بریزید.

اجازه دهید سیب زمینی‌ها بپزند. در سینی فر، روی سیب زمینی‌هایی که قبلاً در قابلمه پخته‌اند، کره آب‌شده و سیر و آویشن بریزید. سپس سیب زمینی‌ها را فشار دهید تا صاف شوند. روی سیب زمینی‌ها نمک و فلفل سیاه و در پایان پنیر پارمزان بریزید. تا زمانی که کف سیب زمینی‌ها ترد و پنیر طلایی‌شود، آن‌ها را در فر بپزید (حدود ۲۵ دقیقه).

۳) چیپس سیب زمینی با سرکه و نمک

بسیاری از ما از طرفداران پروپا قرص چیپس سیب زمینی هستیم، ولی چرا آن را خودمان در خانه درست نکنیم؟

مواد لازم: ۴ عدد سیب زمینی

نصف فلفل سرکه سیب

یک چهارم فلفل نمک دریا

روغن سرخ‌کردنی به مقدار لازم

طرز تهیه: با تیغه مخصوص برش ورقه‌ای که بیشتر رنده‌ها دارند، سیب زمینی‌ها را به نازک‌ترین شکل برش دهید، سپس به یک کاسه بزرگ منتقل کنید و روی‌شان

سرکه بریزید و بگذارید یک یا دو ساعت در سرکه باقی بمانند. سیب زمینی‌ها را از ظرف خارج و خشک کنید،

در تابه‌ای روغن بریزید و روی شعله متوسط آن را داغ کنید. برای امتحان کردن میزان داغی روغن، ابتدا یک تکه از سیب زمینی را در روغن بیندازید. اگر سیب

زمینی جزو لوز کرد، آماده است. در غیر این صورت، بگذارید روغن دو یا سه دقیقه دیگر باقی بماند تا به اندازه کافی داغ شود. تعداد چهار یا پنج برش سیب زمینی

را در تابه بیندازید و یک تا دو دقیقه سرخ‌شان کنید. سیب زمینی‌ها را بر برگ‌انداز تا به رنگ قهوه‌ای مایل به

طلایی و حالت ترد برسند. چیپس سیب زمینی را با دستمال خشک کنید تا روغن اضافی آن جذب دستمال

شود. بلافاصله روی آن نمک بریزید و سرو کنید.

۴) مافین پوره سیب زمینی

برای تهیه این غذا باید از قبل پوره سیب زمینی آماده داشته باشید. همچنین به قالب مافین نیز نیاز دارید.

مواد لازم: ۲ فنجان پوره سیب زمینی

یک فنجان پنیر چدار

یک چهارم فلفل بیکن

یک چهارم فلفل تره خردشده

فلفل سیاه به مقدار لازم

یک چهارم فلفل پنیر پارمزان

۳ عدد تخم مرغ هم‌زده

طرز تهیه: ابتدا پوره سیب زمینی را با تخم مرغ، پنیر چدار، بیکن و تره مخلوط و فلفل سیاه را به آن اضافه

کنید. سپس قالب مافین را با روغن چرب کنید و یک قاشق از محتویات ظرف را در آن بریزید، روی هر یک

از قالب‌ها پنیر پارمزان بریزید و این ترکیبات را ۳۰ تا ۳۵ دقیقه در فر بادمای ۴۰۰ درجه فارنهایت (۲۰۴

درجه سانتی‌گراد) بپزید تا به رنگ قهوه‌ای مایل به

طلایی دربیاید.