



تغذیه

## منوعیت‌ها برای خوردن فلفل

فلفل یکی از سبزیجات مورد علاقه در جهان است اما به علت تندی و طبع گرمی که دارد برای همه افراد توصیه نمی‌شود. توجه کنید که این افراد نباید فلفل بخورند.

### ● مصرف فلفل در دوران سردرد

افرادی که سردرد دارند نباید فلفل بخورند. همچنین فلفل در بعضی دختران ایجاد سردرد می‌کند.

### ● مصرف فلفل قرمز در قاعدگی

این ادویه حاوی ترکیبی به نام «کاپسایسین» است که با تحریک کردن پایانه‌های اعصاب و کاهش ماده شیمیایی انتقال دهنده سیگنال‌های درد، نوعی مسکن موثر برای کاهش دردهای دوره قاعدگی به شمار می‌آید.

### ● مصرف فلفل قرمز در بارداری و شیردهی

فلفل قرمز از جمله موادی است که بهتر است در دوره بارداری و تا چند ماه بعد از زایمان مصرف نشود. زیرا کودکان چند ماه پس از تولد به تدریج از رشد بهتری از دستگاه گوارش برخوردار می‌شوند و قدرت هضم این قبیل مواد غذایی منتقل شده از شیر مادر را پیدا می‌کنند.

### ● نکاتی درباره عوارض مصرف فلفل

- ۱) مصرف فلفل قرمز برای کودکان چندان توصیه نمی‌شود.
- ۲) خوردن فلفل قرمز در عده‌ای ایجاد ناراحتی می‌کند و اشخاصی که دارای مزاج گرم هستند نمی‌توانند فلفل قرمز تند را به خصوص در مصارف داخل تحمل کنند، علاوه بر این اشخاصی که آلرژی دارند از خوردن و مصرف آن محروم هستند بهتر است مصرف فلفل قرمز تند همیشه با نظر و مشورت با کارشناسان گیاه درمائی و پزشکان باشد.
- ۳) اگر مصرف فلفل تند یا قرمز بیش از اندازه مجاز باشد به تومورهای سرطانی منجر می‌شود و اگر در حد مجاز مصرف می‌تواند آثار ضد سرطانی خود را نشان دهد.
- ۴) مصرف فلفل تند سرعت سوخت و ساز را در بدن بالا می‌برد و به همین دلیل به لاغر شدن کمک می‌کند اما «کاپسایسین» یک ماده فعال در فلفل است که موجب التهاب بافتی می‌شود و اگر به مقدار زیاد استفاده شود می‌تواند به لایه مخاطی معده وروده آسیب جدی وارد کند.
- ۵) فلفل قرمز می‌تواند مری را تحریک کند و منجر به سوزش سردل شود. مصرف فلفل قرمز می‌تواند باعث ایجاد یک مشکل بزرگ برای افراد مبتلا به سندرم روده‌های کسانی که از سوزش سردل حتی به صورت مزمن رنج می‌برند، شود.

داده تصویری



## روش صحیح استفاده از مواد شوینده شیمیایی

- تعداد زیادی از شوینده‌ها به دلیل قدرت پاک‌کنندگی بالا معروف هستند، اما همین شوینده‌های معروف هم اگر به شکل درست استفاده نشوند، می‌توانند خطرات بسیاری برای افراد به دنبال داشته باشند. در ادامه به نکات ریز استفاده از مواد شوینده شیمیایی اشاره می‌کنیم:
- **رابطه شوینده‌ها با دست‌ها**  
درون شوینده‌ها معمولاً برای از بین بردن لکه‌ها مواد اسیدی وجود دارد که اگر این مواد با پوست دست تماس پیدا کند باعث خشک شدن پوست دست و صورت، آسیب‌های پوستی، پیری زودرس
- **تعداد زیادی از شوینده‌ها به دلیل قدرت پاک‌کنندگی بالا معروف هستند، اما همین شوینده‌های معروف هم اگر به شکل درست استفاده نشوند، می‌توانند خطرات بسیاری برای افراد به دنبال داشته باشند. در ادامه به نکات ریز استفاده از مواد شوینده شیمیایی اشاره می‌کنیم:**
- **رابطه شوینده‌ها با دست‌ها**  
درون شوینده‌ها معمولاً برای از بین بردن لکه‌ها مواد اسیدی وجود دارد که اگر این مواد با پوست دست تماس پیدا کند باعث خشک شدن پوست دست و صورت، آسیب‌های پوستی، پیری زودرس

# صبحانه خوب بهترین شروع برای یک روز پربار

## شروع روز با صبحانه مقوی، تدارک یک ناهار کم‌حجم‌تر و یک شام سبک بهترین روش برای تقسیم کالری‌ها در طول روز است



**سلامت**

صبحانه بسیاری از افراد یک قهوه یا چایی و چند لقمه کوچک است و بقیه جذب انرژی‌شان را به وعده‌های غذایی بزرگ‌تر تا انتهای روز موکول می‌کنند که معمولاً یک ناهار و عصرانه یا شامی سنگین است. در واقع یک صبحانه کامل و با کیفیت در ابتدای روز بهترین جرقه برای سوخت‌وساز بدن را می‌زند و جلوی چاقی را می‌گیرد. برای کنترل وزن، فقط تمرکز روی میزان کالری‌ها کافی نیست، باید حواس‌تان به ساعت هم باشد! مهم است که چه زمانی چه مقداری از کالری را وارد بدن خود می‌کنیم و به دنبال هر وعده غذایی، چه میزان فعالیت‌ی خواهیم داشت. ادامه مطلب را در این زمینه مطالعه کنید:

### ● وعده‌های غذایی و بیماری‌ها

نتایج تحقیقات نشان داده‌اند که زمان‌بندی صحیح برای وعده‌های غذایی شاید به کاهش خطرات مرتبط با بیماری‌های قلبی، نظیر فشارخون یا کلسترول بالا، کمک کند. پزشکان می‌گویند حذف صبحانه که بسیاری مردم به اشتباه آن را انجام می‌دهند، احتمالاً خطر چاقی، کاهش مصرف گلوکز یا حتی دیابت را به دنبال دارد، البته هنوز رابطه علت و معلولی بین آن‌ها به طور دقیق کشف نشده است.

### ● زمان مغرب برای غذا خوردن!

یک قاعده را به خاطر داشته باشید که باز دیک شدن به زمان خواب، تغذیه تأثیر مخربی خواهد داشت. در ضمن افرادی که در کنار سه وعده غذایی کامل تا چند میان وعده هم میل می‌کنند، معمولاً بیشتر مستعد چاقی هستند اما افرادی که فقط یک یا دو وعده اصلی می‌خورند، استعداد

بهداشت

شما یک غذا را در صبح، ظهر یا شب بخورید، وعده شب چربی بیشتری در مقایسه با وعده صبح به همراه می‌آورد. زیرا انسولین در صبح اثر بهتری دارد و یک محموله عالی گلوکز را برای مصرف در طول روز به بدن شما می‌دهد. به بیان ساده، پانکراس شب‌ها خواب است و نمی‌تواند انسولین کافی تولید کند، در نتیجه قند خون ناشی از شام، برای چند ساعت در اوج می‌ماند و مصرف نمی‌شود.

### ● زمان‌بندی مهم‌تر از میزان نوع

به طور کلی می‌شود گفت که زمان‌بندی تغذیه، حتی از میزان و نوع غذا هم برای متابولیسم صحیح بدن مهم‌تر است. وقتی به یاد داشته باشید که ساعت طبیعی بدن، با نور صبح‌فرمان بیدار باش را به اعضای مختلف می‌فرستد و شروع فعالیت‌های متابولیسمی را اعلام می‌کند، بهتر متوجه خواهید شد که چرا صبحانه باید کامل باشد و تا آخر روز، غذاهای سبک‌تری میل کنید.

- خصوص نوع کورتون دار، که باعث افزایش حساسیت و نازک شدن پوست می‌شود. قبل از استفاده از شوینده حتما به موارد زیر توجه کنید:
- **نیاز به یک تهویه عالی**  
گازهای سمی موجود در شوینده‌ها، جرم‌ها و روبات را از بین می‌برد، اما در مقابل به همان شدت برای ریه‌ها هم مضر هستند. پس اگر قصد نظافت دارید، به تهویه مناسب نیز احتیاج دارید.
- **آب داغ، محرک شوینده‌ها و مضر برای تنفس**  
۹۵ درصد شوینده‌ها، در قسمت روش مصرف خود تذکر داده‌اند که به هیچ وجه شوینده‌ها را با آب گرم مخلوط یا حتی آب کشی نکنید. شست و شو با آب داغ واکنش شیمیایی را افزایش می‌دهد و باعث می‌شود

بیشتر بدانیم

## روغن‌های ضروری برای سلامت زنان

مهسا کسنوی  
خبرنگار

بانوان

تقریباً هیچ زنی وجود ندارد که سلامتی جسم و روحش برایش بی اهمیت باشد. همه زنان در سراسر دنیا به زیبایی و سلامت خود اهمیت می‌دهند، به پزشک مراجعه می‌کنند و برای سالم ماندن قرص و مکمل می‌خورند. در ادامه آثار معجزه‌آسای روغن‌های گیاهی برای سلامتی بدن را خواهیم گفت.

### ● روغن پونه کوهی

پونه کوهی یک روغن ضد عفونی کننده است و بوییدن آن برای سلامت ریه‌ها موثر است. همچنین استفاده از آن در غذا به سلامت روده‌ها کمک می‌کند. اگر مثل اغلب زنان دارای سلولیت در نواحی ران، باسن و شکم هستید ماساژ با روغن پونه کوهی، می‌تواند به رفع این سلولیت‌ها کمک کند.

### ● روغن کندر

روغن کندر سیستم ایمنی شما را قوی می‌کند و برای تسکین درد هم بسیار موثر است. همچنین این روغن می‌تواند برای پاک‌سازی پوست صورت خود استفاده کنید.

### ● روغن استوفودوس

روغن استوفودوس بسیار آرامش‌دهنده و ضد افسردگی است و به بهبود خواب شما کمک می‌کند. اگر دچار بی‌خوابی هستید، مقداری از این روغن را روی مچ دست خود بمالید و بوی کندید آن را در محیط خواب خود بسوزانید.

### ● روغن ریش‌زنجبیل

روغن ریشه زنجبیل به بهبود گردش خون کمک می‌کند و برای هضم غذا و نفخ هم بسیار موثر است. اگر در هضم غذا مشکل دارید حتماً روغن ریشه زنجبیل را به برنامه غذایی خود اضافه کنید.

تنفس شما دچار مشکل شود.

### ● چشم‌ها، در معرض آسیب هستند

چشم‌هایمان، چیزهایی نیستند که بخواهیم درباره آن‌ها بی تفاوت باشیم. حتی یک قطره از این مواد شیمیایی می‌تواند سلامتی بینایی را به خطر اندازد.

### ● شوینده‌ها را مخلوط نکنید!

به هیچ وجه، تحت هیچ شرایطی شوینده‌ها را با یکدیگر مخلوط نکنید. ترکیب شوینده‌ها بسیار خطرناک است.

### ● مهم‌ترین مرحله (آب کشی)

در مرحله آخر تمام سطوحی را که به آن‌ها شوینده زده‌اید، به دقت و با آب شست‌و شو دهید. حتی مقدار کمی از این مواد اگر باقی بماند، می‌تواند حساسیت را باشد.

دارو شناسی

## غذاها چطور در اثر بخشی داروها نقش دارند؟

تأثیر برنامه غذایی بر داروهای مصرفی یکی از موضوعات مهمی است که در صورت نداشتن آگاهی‌های لازم می‌تواند موجب صدمات جبران‌ناپذیری بر بدن شود.

### ● تداخل داروهای ضد آکنه با هویج

مصرف همزمان داروی ضد آکنه مانند ایزوترتینوئین (آکوتان و د کوتان) با داروهای داکسی‌سیکلین، مینوسیکلین، تتراسیکلین، متوترکسات، مکمل‌های حاوی ویتامین آ و هر نوع مکمل برای افزایش یا کاهش وزن و بدن‌سازی ممنوع است.

### ● تداخل داروهای شل‌کننده رگ‌های خونی با موز

این دسته داروها از قبیل کپتوپریل، انالاپریل و لیزینوپریل رگ‌های خونی را شل می‌کند و منجر به جریان خون بهتر می‌شود. مصرف این داروها پتاسیم را در بدن افزایش می‌دهد بنابراین اگر ما مواد غذایی حاوی پتاسیم بالا را به همراه این داروها مصرف کنیم، این وضعیت می‌تواند منجر به نامنظم شدن ضربان قلب شود. از مصرف موز، پرتقال و جانشین‌های نمک در صورت استفاده از این داروها، پرهیز کنید.

### ● تداخل آهن و آنتی‌بیوتیک با لبنیات

هیچ‌گاه از شیر برای بلعیدن قرص‌های حاوی آهن یا آنتی‌بیوتیک‌ها استفاده نکنید. مصرف همزمان این دو باعث چسبیدن دارو به لبنیات می‌شود و ترکیبی را تشکیل می‌دهد که اگر چه خطرناک نیست اما مانع تأثیر کافی ویتامین یا آنتی‌بیوتیک می‌شود. بعد از مصرف این داروها دو ساعت صبر و بعد از آن، محصولات لبنی را مصرف کنید.

### ● تداخل داروهای ضد تشنج با ویتامین دی

برخی داروهای ضد تشنج مانند دیلانتین و فنی‌تک در جذب کلسیم و ویتامین دی محدودیت ایجاد می‌کند. این در حالی است که کلسیم و ویتامین دی هر دو برای تقویت استخوان‌ها و پیشگیری از پوکی استخوان ضروری هستند. اگر از داروهای ضد تشنج استفاده می‌کنید، حتماً در ساعات اوج نور خورشید، روزانه ۱۵ دقیقه از نور آفتاب بهره‌برید و به میزان کافی هم لبنیات مصرف کنید.

## سبزی پلو با ماهی



- برنج - ۴ پیمانه (برای ۴ نفر)
- ماهی - به میزان لازم
- سبزی پلوپی - ۴۰۰ گرم
- نمک - ۳ قاشق غذاخوری
- ادویه ماهی - به اندازه کافی
- پودر سیر - یک قاشق غذاخوری
- پودر پیاز - یک قاشق غذاخوری

- مغز لیمو عمانی خشک شده - کمی
- فلفل قرمز - به میزان لازم
- آویشن - نصف قاشق مرباخوری
- پودر پاپریکا - به میزان لازم
- فلفل سیاه - کمی
- تخم کشنیز - یک قاشق مرباخوری
- روغن زیتون یا مایع - به اندازه کافی

۴- سپس ماهی را به قطعات تقریباً کوچک برش می‌زنیم و می‌شوئیم و در کاسه‌ای تخم کشنیز، فلفل قرمز و فلفل سیاه، پودر پاپریکا، لیمو عمانی خشک شده، نمک، آویشن، پودر سیر و پودر پیاز می‌ریزیم و با هم مخلوط می‌کنیم و روغن زیتون یا روغن مایع روی ادویه‌ها می‌ریزیم به مقداری که مایه خمیر شکل شود و سفت یا شل نباشد و بعد تکه‌های ماهی را داخل این مایه خمیری می‌زنیم تا کاملاً ماهی‌ها آغشته به آن شود.

۵- روی سینی فر فویل می‌کشیم و ماهی‌های طعم‌دار کرده را روی سینی می‌چینیم و درجه حرارت گریل را تنظیم می‌کنیم و سینی را در فر قرار می‌دهیم تا ماهی‌ها آماده شوند. می‌توانید ماهی‌ها را در تابه سرخ کنید.

۱- ابتدا سبزی پلوپی را که ترکیبی از شوید، جعفری، تره و گشنیز است پاک می‌کنیم و می‌شوئیم و در آبکش قرار می‌دهیم تا آب اضافه آن خارج شود و بعد روی تخته آشپزخانه ریز خرده می‌کنیم یا در خردکن می‌ریزیم تا خرد شود. ۲- قابلمه ای متناسب با مقدار برنج انتخاب می‌کنیم و داخل آن آب می‌ریزیم و کمی نمک به آن می‌افزاییم و روی حرارت می‌گذاریم تا آب به جوش بیاید و برنج را می‌شوئیم و آب آن را بیرون می‌ریزیم و زمان جوش آمدن آب داخل قابلمه می‌ریزیم و هم می‌زنیم و اجازه می‌دهیم تا برنج تغییر حالت بدهد.

۳- بعد از آبکش برنج، سبزی را به آن اضافه و برنج را دم می‌کنیم.