

دانشتني ها

تاثیر ۲ عامل غذایی بر جنسیت جنین

علم پزشکی رابطه مستقیم رژیم غذایی و جنسیت نوزاد را تایید نمی کند اما هنوز عده زیادی معتقدند که خوردن بعضی از خوراکی ها می تواند بر جنسیت نوزاد تاثیر داشته باشد از جمله:

● رژیم قلبیایی شده

یکی از محبوب ترین توصیه های طر فداران طب سنتی در حوزه جنسیت نوزاد این است که تغییر سطح قلبیایی رژیم غذایی شما بر جنسیت او تاثیر دارد. این عقیده بر این اساس است که محیط قلبیایی بیشتر بر پسر شدن نوزاد شما تاثیر می گذارد به همین دلیل مصرف بیشتر این غذاها در رژیم غذایی توصیه می شود:

● افزایش مصرف میوه ها و سبزیجات تازه

همان طور که گفته شد، این نظریه صد در صد عملی نیست ولی موار دتوصیه شده آن برای سلامتی خطرناک نیستند و اگر مایل به پسر دار شدن هستید، ارزش امتحان کردن دارد. در صورتی که تمایل داشته باشید فرزند شما دختر باشد هم همین نظریه را معکوس انجام دهید؛ یعنی از مواد غذایی اسیدی استفاده کنید.

عموما ز نانی که نوزاد پسر به دنیا آورده اند، در رژیم غذایی خود کالری بالاتری داشته اند و همچنین پروتئین و کربوهیدرات بیشتری نسبت به زنان بار داری که فرزند دختر به دنیا می آورند، دارند. همچنین متخصصان برای بیشتر کردن شانس پسر دار شدن، پیشنهاد می کنند که یک رژیم غذایی سالم همراه با میزان مفیدی از کالری را در رژیم خود داشته باشید؛ به خصوص سعی کنید که کالری دریافتی خود را در وعده صبحانه لحاظ کنید.

● افزایش سطح گلوکز خون

مطالعاتی وجود دارد که نشان می دهد، ز نانی که گلوکز خون خود را بالاتر نگه می دارند شانس بیشتری برای پسر دار شدن دارند. سعی کنید هر چند ساعت یک بار وعده های کوچک اما متعددی داشته باشید و دقت کنید که این وعده ها پر از مواد مغذی باشد. همچنین در میان وعده ها از پتاسیم بیشتر استفاده کنید تا احتمال پسر دار شدن شما بیشتر شود.

● برای صبحانه غلات بخورید

در موار د زیادی ز نانی که برای وعده صبحانه خود یک کاسه یا کمتر از آن، غلات مصرف می کنند، پسر دار می شوند. مصرف غلات با سطح گلوکز خون در ارتباط است و مصرف آن در ساعات اول روز سطح گلوکز خون را بالاتر نگه می دارد. همچنین بسیاری از غلات با مواد غذایی پتاسیم دار غنی شده اند که همین هم شانس پسر دار شدن را برای ز نانی که غلات می خورند بالا می برد.

منبع: انتخاب

چگونه گوشت مرغ را با اطمینان مصرف کنیم؟

گوشت مرغ یکی از پر مصرف ترین گوشت ها در جهان است؛ اما باید نکاتی را حین خرید، نگهداری و طبخ آن رعایت کرد

تغذیه

گوشت مرغ یکی از پر مصرف ترین انواع گوشت ها در جهان است و به طور معمول برای سالمندان و بیماران که به آن ها توصیه شده است گوشت قرمز کمتر مصرف کنند، جایگزین مناسبی است اما در صورتی که در شرایط مناسب و سالم نگهداری و آماده مصرف شود. ادامه مطلب را در این زمینه مطالعه کنید:

● توصیه سازمان استاندارد جهانی

سازمان استاندارد جهانی در باره دقت بیشتر در زمینه مصرف گوشت مرغ با اشاره به این که به دلیل فرایند تولید گوشت مرغ، آن ها مستعد رشد برخی میکروب ها می شوند، بنابراین توصیه می شود برای سلامتی حتما باید بعد از این که مرغ را خریداری کردید به صورت فریز در آورید و بعد مصرف کنید، چرا که با فریز کردن گوشت مرغ تا ۹۰ درصد عوامل مشکل ساز موجود در گوشت مرغ از بین می رود.

● مصرف محدود احشا

قلوه و اندام های داخلی بدن مرغ به دلیل امکان تزریق مواد شیمیایی بهتر است مصرف نشود. چنان چه همشهری آنلاین به گزارش از اسپوتنیک می نویسد: «خوردن مرغ بسیار محبوب است، با این حال همه نمی دانند که استفاده از بعضی قسمت های مرغ برای مصرف خوب نیست. جالب است بدانید خطرناک ترین

قسمت مرغ اندام های داخلی آن است.» سرگی اظهار می کند: «اگر برخی از انگل ها وارد مرغ شود یا با برخی مواد شیمیایی در تماس باشد، اندام های داخلی قبل از هر چیز آسیب می بیند. به طور معمول ایمن ترین قسمت مرغ سینه آن است.»

● چگونگی پخت

به گفته وی، هنگام پخت و برای پاک سازی گوشت مرغ از مواد نامطلوب، استفاده از حداکثر عملیات حرارتی ضروری است. بنابراین بهتر است دوبار مرغ را آب پز کنید. اولین بار چند دقیقه آب پز و آب گوشت را تخلیه کنید، سپس برای مدت طولانی آن را بپزید، به این ترتیب تا آن جا که ممکن است پخت آن ایمن می شود. سرخ کردن مرغ، پختن، در ست کردن خورش یا آب پز هم جداگانه انجام شود.

● اندام های داخلی بدن مرغ

وی خاطر نشان می کند: «مصرف اندام های داخلی

مرغ های مزارع کشاورزی ترجیح داده می شود، اگر چه امکان دارد به نظر برخی از تولید کنندگان مرغ لاغر مزرعه ای جذاب نباشد.»

● ارزش غذایی گوشت مرغ

گوشت مرغ به اندازه گوشت گاو و گوشت گوسفند پروتئین دارد و بدون چربی است. یک سینه کامل مرغ ۴۶۹ کالری دارد و برای محافظت از استخوان ها، عضلات، پوست، خون و سیستم ایمنی بدن دارای ۵۸ گرم پروتئین است. همچنین ۴۵ درصد کلسییم مورد نیاز روزانه بدن و علاوه بر آن آهن لازم برای انتقال اکسیژن به سلول ها را تامین می کند.

● مزیت گوشت مرغ

مرغ مقادیر زیادی تریپتوفان دارد که یک اسید آمینه ضروری برای بدن است و موجب ترشح سروتونین می شود.

● مرغ و کلسترول

شواهد جدید این نظریه قدیمی را ثابت می کند که مرغ از نظر میزان کلسترول از دیگر گوشت ها بهتر است. مطالعه اخیر نشان داده است که تمام گوشت ها با داشتن مقدار چربی اشباع، روی کلسترول بدن اثر می گذارد. یک سینه کامل مرغ ۶۳ درصد کلسترول مورد نیاز روزانه را تامین می کند.

زیبایی

نکاتی برای خلاصی از چربی مو و در دسر هایش

مارال مرادی

خبرنگار

ریزش مو مشکلی است که خیلی از خانم ها با آن مواجه هستند و یکی از مهم ترین عوامل ریزش مو هم چربی پوست. به طور معمول یک نفر از هر چهار نفر از خانم ها از دست دادن مو نازک شدن آن را تجربه می کنند. زنان بعد از یائسگی، بیشتر مستعد ریزش مو ... هستند، در حالی که برخی از افراد ممکن است از درمان موهای چرب خود ناامید شده باشند، اما باید بدانند چند روش درمانی طبیعی وجود دارد که می تواند بدون از بین بردن روغن های طبیعی مو و تحریک پوست سر به از بین بردن چربی کمک کند.

● موها را کمتر بشوید

برخی از افرادی که موهای خود را یک بار در روز تمیز می کنند شاید بیش از حد آن ها را بشویند. شستن بیش از حد معمول روغن طبیعی مو را از بین می برد و باعث می شود حتی روغن بیشتری تولید کند. افرادی که متوجه می شوند موهای شان پس از شستن خیلی سریع چرب و دچار خارش یا تحریک پوست سر می شوند به شستن کمتر موهای خود پناه می برند که انجام این کار به تعادل تولید روغن و کاهش چربی کمک می کند.

● نرم کننده ممنوع

استفاده از نرم کننده ها باعث تجمع سریع تر روغن ها در مو می شود، بنابراین به جای این که همه جای مو را به نرم کننده آغشته کنید، بهتر است فقط روی ساقه موها از آن استفاده کنید تا خشک نشوند و بعد از استفاده موها را به درستی آب کشی کنید.

● برنامه شست و شوی منظم

زمان های خاصی از روز مانند بعد از تمرین یا نخستین کار در صبح برای شست و شوی مو بهتر از دیگر زمان هاست. شستن مو در شب به این معنی است که تا صبح دوباره چرب به نظر می رسد. رفتن به باشگاه یا ورزش کردن باعث تولید عرق می شود. شستن موها پس از پوشیدن روسری ایده خوبی است.

● شامپوی خشک

بعضی از افراد شاید تمایل نداشته باشند هر روز موهای خود را بشویند در این حالت شامپوی خشک به فرد کمک می کند؛ زیرا تاثیر آن بلافاصله رخ می دهد. توجه به این نکته مهم است که استفاده بیش از حد از شامپوی خشک باعث احساس ریزش و کثیفی مو می شود، بنابراین نباید آن را جایگزین استفاده از شامپو آب کرد زیرا در از بین بردن آلودگی و بقایای پوست سر کمکی نمی کند.

● استفاده یاد از اتوو سشوار

استفاده از اتوی مو و سشوار می تواند به صاف شدن و حالت دادن به موها کمک کند. با این حال، انجام این کار موها را سریع تر چرب نشان می دهد. جلوگیری از صاف کردن مو با اتوو سشوار از مو در برابر گرما محافظت می کند.

● تمیز کردن برس مو

برس تمیز می تواند پوست مرده و دیگر مو را از بین ببرد. اگر برس تمیز نشود بار دیگر که فرد از آن استفاده می کند آلودگی در مو پخش می شود و می تواند موهای تازه شسته شده را بلافاصله دوباره کثیف و چرب نشان دهد.

● مور اباروغن درخت چای بشوید

استفاده از شامپو حاوی ۵ درصد روغن درخت چای باعث بهبود شوره سر، تسکین خارش پوست سر و کاهش چربی می شود.

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

تازه ها

تاثیر نوشیدن قهوه بر سلامت کبد



افراد بسیاری را می شناسیم که روز شان را با نوشیدن یک فنجان قهوه شروع می کنند؛ در حالی که تحقیقات نشان داده است مصرف بیش از حد کافئین می تواند باعث سردرد، اضطراب و حتی کاهش باروری در زنان شود. با این حال، یک مطالعه جدید درباره قهوه، نوشیدن سه تا چهار فنجان قهوه کافئین دار و بدون کافئین در روز را برای سلامت کبد تایید می کند. به گزارش انتخاب مطالعه، که در مجله BMC Public Health توسط محققان آمریکایی منتشر شد، نشان داد که افراد قهوه خور ۲۱ درصد کمتر به بیماری مزمن کبدی مبتلا می شوند.

بیشتر بدانیم

ارتباط بین عوامل استرس زا و بروز آلزایمر

محققان دانشگاه کرتین استرالیا اظهار کردند: «استرس شغلی به قسمتی از مغز که تحت تاثیر فشار احساسی قرار دارد آسیب می رساند.» این قسمت به نام محور HPA (هیپوتالاموس-هیپوفیز-آدرنال) شناخته می شود و هورمون های استرس از جمله کورتیزول را آزاد می کند. میزان بالای استرس با کاهش حافظه و حتی کوچک شدن ماده خاکستری مرتبط است. استرس مزمن بر بسیاری از مسیرهای زیستی تاثیر می گذارد و رابطه معنی دار متقابلی بین قرار گرفتن در معرض آن وواکنش بدن وجود دارد. تفاوت ژنتیکی در بین این مسیر می تواند بر عملکرد سیستم ایمنی مغز تاثیر داشته باشد و

آنشیری من

کباب بلدر چین با طعم زعفران



خواص گیاهان

کاهو سرشار از ویتامین های A و K است و برای سلامتی ما فواید بی شماری دارد. این سبزی می تواند باعث کاهش التهابات بدن شود. کاهو از قدیمی ترین سبزیجات دنیا است و مقدار زیادی آنتی اکسیدان، مواد معدنی، امگا ۳ و ویتامین هایی مانند کلسییم، منیزیم، آهن، پتاسیم، فسفر، سدیم، تیامین، روی، ریبوفلاوین، فولات، نیاسین، ویتامین های B6، C، A، E و ویتامین K دارد.

کاهو و سلامت قلب

کاهو سرشار از ویتامین B است. این ویتامین در سلامت قلب و عروق نقش مهمی دارد.

کاهو و پیشگیری از سرطان

یکی از خواص کاهو این است که تأثیر بسیاری در مهار انواع سرطان، به خصوص سرطان سینه دارد. استفاده منظم از کاهو خطر ابتلا به سرطان را کاهش می دهد.

کاهو و بهبود عملکرد مغز

در سبزیجات، مواد مختلفی نظیر پتاسیم،

- گوشت بلدر چین - ۹۰۰ گرم
- آب لیمو ترش - نصف فنجان
- پیاز خالال شده - ۳ عدد
- زعفران دم کرده - به مقدار لازم

- روغن زیتون یا کره - نصف فنجان
- کرفس خرد شده - به مقدار لازم
- ساقه جعفری - به مقدار لازم
- فلفل و نمک - به مقدار لازم

۱- بلدر چین ها را بشویید و تمیز کنید. آن ها را در قابلمه بگذارید و به همراه دو لیوان آب، پیاز خرد شده، برگ ساقه کرفس و چند ساقه جعفری نیم پز کنید. بعد از آن که بلدر چین ها نیم پز شدند آن ها را از قابلمه خارج کنید. ۲- برای در ست کردن سس، کمی روغن زیتون یا کره آب شده را به همراه آب لیموی تازه، نمک و فلفل و زعفران آماده کنید، داخل ظرفی بزرگ بریزید و با هم خوب مخلوط کنید. سپس بلدر چین های نیم پز را داخل این سس بخوابانید و به مدت حداقل ۴-۵

فولات یا B9 و آنتی اکسیدان های گوناگون وجود دارد که به بدن برای به دست آوردن توانایی های عصبی کمک می کند.

کاهو و کاهش ابتلا به دیابت

کنترل قند از دیگر خواص کاهو به شمار می رود که مانع از افزایش آن می شود.

کاهو و درمان بی خوابی

در برگ های کاهو، آثار ضد اسپاسم و آرام بخشی وجود دارد. مصرف ۵-۶ برگ کاهو در هر روز موجب می شود که خواب خوب و آرامی داشته باشید.

۵ خاصیت کاهو

