



## خواص گیاهان

### چای انبه چه فوایدی دارد؟

انبه یکی از میوه های منطقه گر مسیر است که با طبع گرم و خواص درمانی متعدد در راستای درمان بیماری های مختلف مورد استفاده قرار می گیرد. به موجب خاصیت شگفت انگیزی که در میوه انبه نهفته است، افراد بسیار زیادی در سراسر جهان از چای انبه بهره می گیرند. به گزارش برنا، انبه یکی از میوه های گرمسیر درختی است که دارای مقادیر فراوانی مواد معدنی، ویتامین، آمینواسید و موسیلاژ است. علاوه بر خاصیت درمانی انبه، برگ انبه هم نوعی دارو مؤثر در درمان انواع بیماری ها به شمار می آید. از منظر طب سنتی، انبه نقش دفع کننده مخاط، ضد بواسیر و خوش بو کننده دهان را در بدن ایفا می کند. همچنین در طب سنتی چینی از برگ انبه برای درمان قطعی آسم بهره گرفته می شود. از آن جایی که چای انبه تخلیه معده را به تأخیر می اندازد، مناسب ترین زمان مصرف آن، قبل از صرف غذاست.

#### • خاصیت درمانی چای انبه

تسریع روند هضم غذا، ارتقای سلامت قلب و عروق، تصفیه کننده خون، ارتقای سیستم ایمنی بدن، کاهش کلسترول، حفظ سلامت چشم، جلوگیری از فشار خون بالا، درمان واریس، ادرار آور، برطرف کننده عطش، چاق کننده، درمان سکسکه، اثری ز رفاع التهابات پوستی و از بین بردن چین و چروک، دفع کننده سنگ کلیه و سنگ کیسه صفرا، خاصیت ضد التهابی و آنتی اکسیدانی از خواص درمانی چای انبه است. انبه در سراسر دنیا به شش گونه کشت می شود که در میان آن ها، انبه سفید حاوی بیشترین خاصیت آنتی اکسیدانی و ماده فلاونوئید است. محققان در طی تحقیقاتی که بر موش های مبتلا به کولیت زخمی انجام دادند، متوجه شدند که فیتوکیماکال های موجود در انبه با خاصیتی ضد التهابی خطر احتمال ابتلا به سرطان روده را کاهش می دهد و در درمان بیماری کولیت زخمی نقش دارد.

#### • مهم ترین خواص

#### • کنترل کننده دیابت

انبه به موجب خاصیت تئین و هیپو گلامیک روند تکثیر انسولین در بدن را افزایش می دهد. این میوه شگفت انگیز با تأمین گلوکز مورد نیاز بدن، قند خون را کنترل می کند.

#### • پیشگیری از سرطان

ترکیبات فعال و آزاد موجود در انبه در برابر لاین های سلولی گوناگون خاصیت ضد سرطانی دارد. در واقع عصاره متانولی انبه سلول های سرطانی موجود در انبه را از بین می برد و در روده انسان به عنوان یک عنصر ضد تومور فعالیت می کند.

#### • ارتقا دهنده کارکرد قلب و عروق

مصرف چای انبه سیستم دفاعی بدن را در برابر حملات قلبی ارتقا می بخشد و از افزایش چربی در شریان های مغزی، قلبی و کبد جلوگیری می کند.

#### • معایب مصرف چای انبه

رعایت حد اعتدال در خصوص مصرف هر نوع دمنوش ضرورت دارد. در واقع دستیابی به سلامت کامل و برطرف سازی بیماری های مزمن میسر است که از یک برنامه غذایی کامل و الگوی مناسب پیروی کنید.

پیروی از یک برنامه غذایی مناسب نسبت به تمرکز افراطی در مصرف نوع خاصی از غذا بسیار سودمندتر عمل می کند.

در چای انبه، عنصر پتاسیم وجود دارد. مصرف چای انبه برای افرادی که از بیماری های کلیوی رنج می برند، توصیه نمی شود زیرا این افراد از قابلیت دفع پتاسیم مازاد در خون غافل هستند و این روند با تجمع پتاسیم خون موجب مرگ آن ها می شود.

علاوه بر این، مصرف بیش از اندازه چای انبه افزایش قند خون را به دنبال دارد و حساسیت افرادی را که به شیره گیاهان آلرژی دارند بر می انگیزد.

#### • طرز تهیه چای انبه

ابتدا میوه یا برگ انبه را از باز آره بار تهیه کنید. سپس آن را رنده یا خرد کنید و در مقابل نور مستقیم خورشید به مدت چند روز قرار دهید تا خشک شود. همچنین می توانید به صورت تازه آن را دم کنید.

پس از خشک شدن برگ یا میوه انبه، مقداری آب را بجوشانید و یک قاشق از چای انبه را در داخل آب اضافه کنید. سپس محلول را روی حرارت غیر مستقیم قرار دهید تا دم بکشد. در نهایت شما می توانید چای انبه را به همراه عسل یا خرما میل کنید و از طعم بی نظیر و خواص چشمگیر آن بهره مند شوید.

# پاسخ به سوالاتی درخصوص ابتلا به کرونا بعد از دریافت دوز اول

## واکسن در هر صورت خطر مرگ ناشی از کرونا را کاهش می دهد



### بزشکی

بر اساس آمارهای رسمی کشور تا روز شنبه ۹ مرداد ۱۴۰۰ در مجموع ۹ میلیون و ۵۵۲ هزار و ۵۲۶ نفر دوز اول واکسن کرونا را دریافت کرده اند. با توجه به سرعت گرفتن روند واکسیناسیون در کشور سوالاتی درخصوص ابتلا به کرونا پس از دریافت دوز اول واکسن و تداخل های مربوط به آن پیش آمده است. مسعود مردانی، فوق تخصص بیماری های عفونی و عضو ستاد مبارزه با کرونا در گفت و گو با «روز نامه شهروند» به این سوالات پاسخ داده است که در ادامه بخشی از آن را می خوانیم:

این موضوع جبران خواهد شد.

#### • فاصله زمانی دو نوبت تزریق واکسن در صورت ابتلا به

#### • کرونا بعد از دریافت نوبت اول چقدر باشد؟

بنابراین کسانی که بعد از تزریق نوبت اول واکسن به کرونا مبتلا می شوند، موظف هستند که شش هفته بعد از ابتلا به کرونا، دوز دوم واکسن را بزنند.

#### • اگر بدن همزمان با ابتلا به ویروس کرونا واکسن دریافت کند، چه می شود؟

فوق تخصص بیماری های عفونی در پاسخ به این سوال می گوید: «نه تنها کسانی که به کرونا مبتلا می شوند بلکه هر فردی که بیماری حاد تب دار داشته باشد و بیماری اش همزمان با نوبت تزریق واکسن می شود، به هیچ وجه نباید واکسن بزند.» وی ادامه می دهد: «اگر

### بهداشت

## مهم ترین علت ایجاد بوی بد در دهان

بوی بد دهان ممکن است به صورت گذرا یا مزمن وجود داشته باشد که در این صورت در زندگی شخصی و روابط اجتماعی فرد باعث پریشانی می شود. بوی بد دهان ممکن است منشأ داخل دهانی یا خارج دهانی داشته باشد، اگر چه عوامل داخل دهانی بسیار شایع تر است. بوی بد دهان عمدتاً در اثر فعالیت و تکثیر باکتری های داخل دهانی است که منجر به تولید مولکول های شیمیایی حاوی سولفور می شود. غذای حاوی پروتئین زیاد این موضوع را تشدید می کند چون آزادسازی این ترکیب هنگام فعالیت میکروپها روی پروتئین ها بیشتر است.

- **مهم ترین علت ایجاد بوی بد در دهان**
- ✓ سیگار کشیدن یا جویدن محصولات دخانی
- ✓ خشکی دهان
- ✓ بیماری ها
- ✓ استفاده از دندان مصنوعی



### آشپزی من

## چاشنی

## تهیه ۲ نوع سس خانگی



- آب - یک پیمانه
- رب گوجه فرنگی - ۳ قاشق غذا خوری
- آب لیمون ترش - نصف پیمانه
- آرد سفید - یک قاشق سوپ خوری



- پیاز - یک عدد
- قارچ - ۲۶۰ گرم
- خامه - یک پیمانه
- روغن مایع - به میزان لازم
- نمک و فلفل - به مقدار لازم

### روش تهیه سس قارچ

- ۱- قارچ ها و پیاز را به صورت نگینی ریز خرد کنید. ابتدا قارچ ها را در تابه بریزید به مدت ۵ دقیقه تفت دهید.
- ۲- بعد از گذشت ۵ دقیقه پیاز را هم به آن بیفزایید.
- ۳- نمک و فلفل را هم به آن اضافه کنید و اجازه دهید مواد بپزد و نرم شود.
- ۴- بعد از پخت خامه را هم اضافه کنید.
- ۵- پنج دقیقه دیگر زمان به دهید تا مخلوط به جوش بیاید و مرتب آن را هم بزنید.
- ۶- وقتی سس به غلظت دلخواه رسید صبر کنید تا خنک شود بعد سرو کنید.

### روش تهیه سس گوجه فرنگی

- ۱- در قابلمه ای مناسب کره را ذوب کنید بعد رب گوجه فرنگی، آرد، نمک و فلفل را بریزید و تفت دهید تا رب گوجه فرنگی رنگ زیبایی پیدا کند و بوی خامی آرد هم از بین برود.
- ۲- آب را هم اضافه کنید تا مواد به جوش بیاید. سپس آن را هم بزنید وقتی به غلظت مناسب رسید نوبت اضافه کردن آب لیمون است چند دقیقه دیگر روی شعله قرار دهید صبر کنید تا خنک شود بعد آن را در ظرف مناسبی بریزید و در یخچال نگهداری کنید.

## آنتی کرونا

### بانوان

## تغذیه با شیر مادر و کووید ۱۹

شیر مادر همیشه نقش مهمی در جلوگیری از ابتلا به عفونت ها ایفا می کند. این روز ها کرونا نه تنها زندگی و سیستم مراقبت های بهداشتی ما را تحت الشعاع قرار داده، بلکه چالش های مختلفی از جمله برای زنان باردار و کودکان تازه متولد شده ایجاد کرده است. به گفته کارشناسان، در حقیقت شیر مادر نقش مهمی در جلوگیری از عفونت های تهدید کننده ایفا می کند اما سوالات متعددی وجود دارد که با این شرایط خاص، مادرانی که شیر خود را به نوزاد یا کودکشان می دهند چه کنند؟ ادامه مطلب را در این زمینه مطالعه کنید:



#### • توصیه سازمان های بهداشتی در جهان

WHO، یونسف و سازمان های مختلف به صراحت به ادامه شیردهی با شیر مادر تاکید دارند. دکتر «شالینی چیکو»، متخصص اطفال به سوالاتی در این باره پاسخ می دهد:

#### • آیا کووید ۱۹ از طریق شیر مادر منتقل می شود؟

تحقیقات انجام شده تا کنون «ویروس کرونای فعال با قابلیت تکثیر» را در شیر مادر شناسایی نکرده است. با این حال، شواهد محدود رسته هایی از RNA ویروسی را در شیر مادر شناسایی کرده است که قادر به ایجاد عفونت در نوزاد نیست. بنابراین، «همزایی تغذیه با شیر مادر بیشتر از خطرات احتمالی انتقال و بیماری های مرتبط با کووید ۱۹ است».

#### • چگونه نوزادان مادران مشکوک یا تایید شده

#### • ابتلا به کرونا می توانند از شیر مادر تغذیه کنند؟

اگر چه ویروس از طریق شیر مادر عبور نمی کند اما احتمال انتشار از طریق قطرات تنفسی و تماس وجود دارد که در صورت مشاهده، به انجام اقدامات پیشگیرانه و کنترل مناسب عفونت می توان آن را به حداقل رساند. بنابراین، شستن مکرر دست ها

همراه با استفاده از مواد ضد عفونی کننده حاوی الکل قبل از تماس با نوزاد بسیار مهم است. پزشکان همچنین توصیه می کنند که از ماسک حتی هنگام شیردهی استفاده کنید تا از انتشار عفونت از طریق قطرات تنفسی جلوگیری شود. همچنین مهم است که اطمینان حاصل شود که تمام سطوحی که مادر به آن ها دست می زند به طور مرتب ضد عفونی می شود.

#### • اگر مادر برای شیردهی بیش از حد بیمار باشد چه کنیم؟

حالت ایده آل این است که اطمینان حاصل کنیم که نوزاد و مادر در یک اتاق، در کنار یکدیگر در یک بخش اختصاصی کووید پس از زایمان هستند، تا از شیردهی انحصاری و بدون مانع اطمینان حاصل شود. با این حال، این فرایند تنها زمانی انجام پذیر است که مادر مبتلا به کووید مثبت باشد، اما بیماری اش جدی نباشد. اگر مادر خیلی بیمار است و مادر و نوزاد مجبورند از هم جدا شوند، توصیه می شود شیر مادر، یعنی شیر دوشیده شده از سوی مادر، برای نوزاد ار سال و در صورت نارس بودن نوزاد، از طریق لوله یا قاشق تغذیه به او داده شود. در شرایط کنونی، با محدودیت های تحمیلی، کمبود کارکنان و کاهش تعداد اهدا کنندگان شیر و کمبود منابع، نوزادان نارس باید در بخش مراقبت های ویژه نگهداری شوند.

