قوی‌ترین دمنوش‌های گیاهی برای کاهش چربی خون

گروه تغذیه و سلامت – مدیریت سطح کلسترول بدن فرآیندی همیشگی است و باید تا آخر عمر انجام داد که برای این منظور می‌توان از دمنوش‌های گیاهی استفاده کـرد. چربی خون در اثر افزایش میزان کلســترول خون ایجاد می‌شود.

ایــن بیماری به دلایل مختلفی می‌تواند رخ دهد که از جمله آن می‌توان به عادت‌های غذایی ناسالم و برخی فاکتورهای ژنتیکی اشاره کرد.

عوارض افزایش چربی خون

در واقع هنگام افزایش چربی خون چربی‌های اضافه در دیواره رگ‌های خونی رســوب کرده و باعث سخت شدن و تنگی آن‌ها می‌شود که تنگی رگ‌ها باعث افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی، حمله قلبی، سکته مغزی و درد قفسه سینه خواهد شد.

برخی نکات ساده که درباره افزایش چربی خون باید بدانید

باید بدانید که افراد لاغر هم دچار عارضه چربی خون بالا یا کلسترول می‌شوند. می‌توانید با ایجاد تغییر در رژیم غذایی و کاهش چربی خون خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی و بروز حمله قلبی را به شدت کاهش دهید.

گنجانــدن غذاهای کم چــرب در رژیم غذایی به معنی خوردن تنها آب و نان نیســت بلکه می‌توانید یک رژیــم غذایی متنــوع و لذتبخش انتخاب کنید که چربی کمی داشته باشد.

کاهش چربی خون با تغییرات تغذیه‌ای

اعمــال تغییرات زیر در رژیــم غذایی، می‌تواند به کاهش مقدار چربی خونتان کمک کند:

غذاهــای آب‌پز، بخارپز و یا کبابــی را جایگزین سرخ‌کردنی‌ها کنید.

می‌توانید از پنیر و شیر کم‌چرب بجای انواع چرب این مواد غذایی استفاده کنید.

تــا حد امکان از مصرف بیش از حد خوراکی‌هایی مانند: شــیرینی، کلوچه، کیــک و فرآورده‌های لبنی پرچرب (شیر، پنیر و کره)، روغن نارگیل، روغن خرما، بیسکوییت، چیپــس، پفــک، سوســیس، همبرگر، کالباس، بستنی، پیتزا، زرده تخم‌مــرغ، جگر سیاه، ســیرابی، میگــو، خرچنگ و صدف خودداری کنید.

گوشــت‌های ســفید مانند گوشــت ماهی و مرغ را بیشتر از گوشت قرمز اســتفاده کنید. در صورت اســتفاده از گوشت گوسفند قسمت‌های کم چرب آن را انتخاب کرده و تمام چربی‌های قابل مشاهده را جدا کنید.

سیر را در برنامه غذایی روزانه خود بگنجانید.

مصرف ســبزیجات مانند (کاهو و هویج) و میوه‌ها مانند سیب، زردآلو، گلابی، پرتقال، لیمو، گریپ فروت و توت‌فرنگی را افزایش دهید.

گیاهان و سبزیجاتی مانند جو، کدو و شوید را بیشتر مصرف کنید؛ زیرا جزو ضد کلسترول‌های قوی هستند.

توصیه می‌شــود مصرف نان و غلات سبوس‌دار، حبوبات و انواع لوبیا، عدس، لپه و ... را افزایش دهید.

متخصصــان تغذیه توصیه می‌کننــد برای کاهش کلســترول خون ســه مرتبــه در روز مقدار ۲.۵ قاشــق چای‌خوری تخم کتان مصرف کنید.

سعی کنید روزانه از آجیل‌ها و مغزهای برشته نشده و بدون نمک مانند گردو و بادام استفاده کنید.

مصرف روزانه دو عدد ســیب، پرتقال یا چند عدد توت فرنگی پس از غذا باعث کاهش جذب کلســترول در بدن خواهد شد.

توصیه می‌شود حتما وعده غذایی را همراه با سبزی خوردن و یا سالادی که با هویج و روغن زیتون (یک قاشق غذاخوری) تهیه شده است میل کنید.

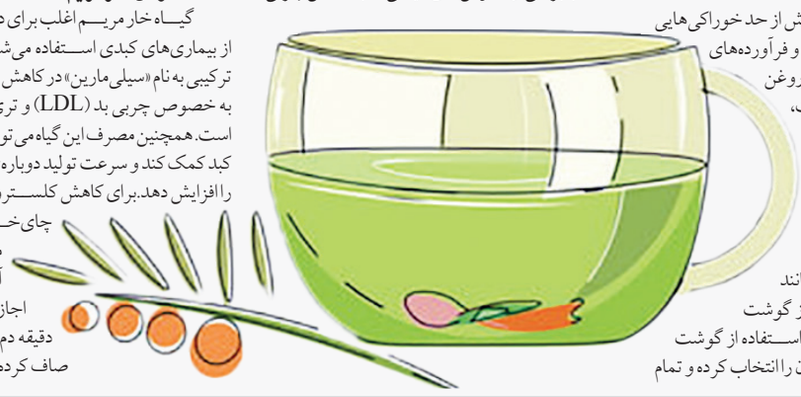
در طول هفته تنها سه عدد تخم مرغ مصرف کنید.

متخصصان تغذیه توصیه می‌کنند روغن‌های زیتون، آفتاب‌گردان، ســویا و بادام‌زمینــی را جایگزین روغن حیوانی و روغن‌های جامد کنید.

روغــن نارگیــل و روغن پیالم بــرای مبتلایان به کلسترول خون بالا و بیماران قلبی مضر است.

بهترین دمنوش‌هــای گیاهی برای کاهش چربی خون

افزودن دمنوش‌های گیاهی به برنامه‌های غذایی به طور قطع انتخابی مفید برای سلامت شما خواهد بود. در ادامــه با برخی از دمنوش‌های گیاهی که به کاهش چربی خونتان کمک می‌کنند بیشتر آشنا می‌شویم.



کاهش کلسترول با دمنوش زنجبیل

زنجبیل توانایی قابل توجهی در کاهش کلسترول بد و افزایش سطح کلسترول خوب بدن دارد. نتایج تحقیقات دانشــمندان نشــان می‌دهد که کارایی زنجبیل در بهبود سطوح کلسترول تقریبا برابر با داروی آتورواستاتین است.

برای تهیه چای زنجبیل بهتر اســت این ماده غذایی را رنــده کنید و روی آن آب‌جوش ریخته و به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه دم کنید.

همچنیــن می‌توانید از دمنوش زنجبیل و پوســت نارنگی استفاده کنید.

دمنوش آویشن

به گفته محققان طب سنتی نوشیدن دمنوش آویشن نقــش موثــری در دفع رطوبت و بلغــم از بدن و کاهش چربی خون دارد.

دمنوش شوید

تخم شــوید برای افرادی که مبتلا به چربی خون و کلســترول هستند مفید است. برای تهیه دمنوش این گیاه پرخاصیت تخم شــوید را درون آب جوش ریخته و به مدت ده دقیقه بجوشــانید. این چای را می‌توانید با عسل یا نبات میل کنید.

کاهش چربی خون با دمنوش برگ کاسنی

کاســنی برای دفع سموم بدن و پاکسازی کبد موثر اســت. مصرف دمنوش کاسنی باعث کاهش کلسترول خون خواهد شــد. برای تهیه چای کاســنی یک قاشق غذاخــوری برگ این گیاه را بــه مدت ۱۵ دقیقه دم کرده و استفاده کنید.

دم‌کرده زنیان و عناب

محققان طب ســنتی توصیه می‌کنند افرادی برای کاهش چربی خون از دمنوش زنیان و عناب استفاده کنند.

دمنوش خارمریم

گیــاه خار مریــم اغلب برای درمان و پیشــگیری از بیماری‌های کبدی اســتفاده می‌شود و به دلیل داشتن ترکیبی به نام «سیلی‌مارین» در کاهش میزان جذب چربی، به خصوص چربی بد (LDL) و تری گلیســرید موثر است. همچنین مصرف این گیاه می‌تواند به بهبود عملکرد کبد کمک کند و سرعت تولید دوباره‌ی سلول‌های کبدی را افزایش دهد. برای کاهش کلســترول خون، یک قاشق چای‌خــوری دانه‌های خار مریم را در یک لیوان آب جوش بریزید و اجازه دهید به مدت ۱۵ دقیقه دم بکشد، سپس آن را صاف کرده و میل کنید.

چگونه با آلوئه‌ورا پوست خود را شفاف کنیم؟

گروه تغذیه و سلامت – آلوئه ورا علاوه بر روشن کردن پوست برای درمان آفتاب سوختگی و رفع لک و آکنه نیز موثر است همچنین می‌تواند وزموها را از بین ببرد و آن‌ها را نرم کند. گیاه فوق العاده مفید آلوئه ورا از زمان‌های قدیم به عنوان یک درمان دارویی گیاهی مورد توجه بوده است. نه تنها به تغذیه بدن کمک میکند، بلکه هضم را آسان تر می کند، و با وجود مواد مغذی مفید باعث تقویت عملکرد سیستم ایمنی بدن می شود، اما همچنین می تواند به صورت موضعی برای بهبود ســلامت و زیبایی صورت، پوست، مو و دیگر موارد اســتفاده شود. آلوئه ورا علاوه بر روشن کردن پوست برای درمان آفتاب ســوختگی و رفع لک و آکنه نیز موثر اســت همچنین می تواند وزموها را از بین ببرد و آن ها را نرم کند.

چگونگی استخراج و به دست آمدن ژل آلوئه ورا:

قبــل از اینکه بدانیم چرا از ژل آلوئــه ورا برای تمام مشکلات سلامتی و نیاز های زیبایی استفاده می کنیم، اجازه بدهید که به طور مختصر نگاهی به روند تولید و استخراج این ژل از گیــاه آن بیندازیم. ابتدا یک یا چند برگ بزرگ از برگ آلوئه ورا را انتخاب کنید، با یک چاقوی تیز آن را نصف کنید، لبه های دندانه دار را برش بزنید. لایه بالایی برگ را از درازا شکاف دهید تا ژل آلوئه را در داخل آن ببینید و سپس با دقت پوست ژل آلوئه ورا را از برگ جدا کنید و بدین گونه از آن استفاده کنید. فقط در نظر داشته باشید که مقدار استفاده نشــده را درون یک ظرف و در جای خنک نگهداری کنید تا سالم بماند.

۶ دلیل برای استفاده از ژل آلوئه ورا روی پوست:

درمان آفتاب سوختگی: آلوئه ورا با خواص ضد التهابی و خنک کننده ای که دارد، یک درمان مناســب برای آفتاب سوختگی است. یک لایه محافظ برای پوست فراهم می کند، که باعث حفظ رطوبت می شود. آلوئه ورا همچنین غنی از آنتی اکسیدان ها و مواد معدنی است که می تواند به روند و سرعت بهبود زخم کمک کند. در مطالعه ای، محققان نتیجــه گرفتند که ژل آلوئه ورا می تواند در درمان موضعی بیماری های التهابی پوست مانند قرمزی ناشی از اشعه UV خورشید مفید و موثر باشد.

دارای مرطــوب کنندگی: بــرای مرطوب کردن پوســت تان از لایه های ضخیم روغنی اســتفاده نکنید در عوض ژل آلوورا را جایگزین کنید که بدون مســدود کردن منافذ پوستتان، آن را نرم و لطیف نگه می دارد. ژل آلوئه ورا می توان برای درمان پس از اصلاح صورت نیز استفاده کرد، که برخی از خراش ها و ســوختگی های ناشــی از تیغ را از روی صورت و گردن از بین می برد.

سرعت بخشــیدن به روند درمان زخم: از ژل آلــوورا اغلب به عنوان یک درمان موضعی برای بریدگی ها، ســوختگی ها و سایر زخم ها اســتفاده می کننــد و به خوبی جــواب می دهد. با مرور ۴ آزمایش و مطالعه انجام شــده، متوجه شــدند که آلوئه ورا می تواند زمان درمان سوختگی هــای درجه یک یا درجه دو را تقریباً تا ۹ روز کاهش دهد و جلو ببنداز، که در مقایســه با گروه های کنترلی دیگر فوق العاده خواهد بود.

مبارزه با پیری زودرس پوست: از آنجا که آلوئه ورا غنی از ویتامین های C و E و بتا کاروتن است ، ممکن است برخی از خواص ضد پیری را داشته باشد. خواص ضد التهابی و ضد میکروبی آن نیز توانایی رفع و روشــن شدن لکه ها را دارد، همچنین کمک می کند تا چهره شــما سالها جوانتر به نظر برسد.

علاوه بر این می توان آلوئه ورا را در فرم مکمل برای مبارزه با پیری زودرس به کار برد، و برخی تحقیقات نشان می دهد که حتی تولید کلاژن بدن را افزایش می دهد و الاستیک پوست را فقط در ۹۰ روز افزایش می دهد.

کاهش آکنه و عفونت: خواص ضد عفونی و ضد التهابی آن از پوست در برابر باکتری ها و سایر بیماری های پاتوژن که باعث عفونت و التهاب می شوند، کمک می کنند. ژل آلوئه ورا حاوی ژیبرلین و پلی ساکارید است که رشد سلول های جدید را تحریک می کند و التهاب و قرمزی ناشی از آکنــه و جــوش را کاهش می دهد. به عنوان یک قابض و جمع کننده اندازه منافذ پوست را کاهش می دهد. و به از بین بردن چربی، کثیفی و یکروب های بیش از حد کمک می کند.

روشن شــدن و رفع لکه های پوستی: به دلیل توانایی ژل آلوورا برای افزایش تولید ســلول های پوستی و مبارزه با التهاب و خارش قرمزی، یک درمان طبیعی برای از بین بردن لکه های پوستی و همچنین علائم الاستیک پوست است. می توانید ژل آلوورا با لیمو ترکیب کنید و به عنوان یک تسکین دهنده لکه های ناشی از افزایش سن نیز استفاده کنید.

سه دلیل استفاده از ژل آلوورا برای مو و پوست سر:

افزایش رشد موی سالم: آلوورا با افزایش گردش خون در پوســت سر به رشــد موی جدید کمک می کند، همچنین حاوی ویتامین و مــواد معدنی مهم و آنزیم های پروتئولیتیک است که سلول های مرده پوست سر را ترمیم می کند. همچنین ژل آلوئه ورا خواص شــاداب کننده و نرم کنندگی طبیعی دارد و به پروتئین اصلی مو (کراتین) از نظر آرایش شیمیایی بسیار شبیه است و میتواند به بهبود رشد مو و الاستیسیته بیشتر آن کمک کند و با بهبود گردش خون در پوست سر بعد از شکست زندگی و خشکی موها جلوگیری می کند.

جلوگیری از شــوره سر: شوره سر اغلب به دلیل خشکی پوست، عفونت های قارچی و پوست تحریک شــده یا روغنی بیش از حد اتفاق مــی افتد. ژل آلوئه ورا به تمام این شــرایط کمک می کند.

تغذیه رســانی برای مو و پوست ســر: ژل آلوئه ورا همــان طور که مو و پوســت سر را مرطوب می کند، باعث نرمی و لطافت آن می شــود. اســتفاده منظم از ژل آلوئه ورا درخشــندگی و شادابی مو را باز می گرداند. همچنین کثیفی ها سلول های مرده پوست را از بین می برد و متعادل کردن چربی از روغنی شدن بیش از حد مو جلو گیری میکند.

۱۰ دستورالعمل استفاده از ژل آلوئه ورا برای پوست و مو:

عــلاوه بر اینکــه میتوانید به راحتــی ژل آلوئه ورای اســتخراج شــده از گیاه آن را مستقیما روی پوست یا موی خود اعمال کنید، پیروی از دستورالعمل های زیبایی زیر نیز بازدهی آن را بیشتر میکند.

چای ســبز و آلوئــه ورا: ترکیب این دو عنصر با یکدیگر به عنوان یک تونر پوستی عالی عمل خواهد کرد. و سپس آن را روی صورت خود اعمال کنید که به بسته شدن منافع، دفع سموم، کاهش قرمزی و ورم کمک می کند. کسانی که پوســت بیش از حد چرب دارند، می توانند از مقداری روغن فندق نیز استفاده کنند.

آلوئه ورا و روغن زیتون برای آرایش چشــم پاک کن: پاک کردن آرایش چشم و ابرو و مژه می تواند بسیار دشوار باشد. به همین دلیل است که بسیاری از محصولات مراقبت از چشــم در بازار حاوی مواد شــیمیایی خشن می باشــند. اما آنها میتوانند موجب خشک شدن شدید پوست و آســیب به ناحیه اعصاب چشم شــوند. این پاک کننده با اســتفاده از دو ماده: روغن زیتون فوق العاده و آب آلوئه ورا ساخته می شود.

اســپری نرم کننده و تســکین دهنده پس از آفتاب: پوســت را پس از قرار گرفتن در معرض آفتاب با عناصری که در ذیل ذکر میشــود، اسپری کنید. ویتامین E، فندق و آلوئه ورا

اسکراب روشــن کننده پوست: اگر میخواهید پوســتتان روشــن شود و لکه های پوســتی از بین برود، از ترکیب شکر، آب لیمو و آلوئه ورا استفاده کنید.

مرطوب کننده و آرامش بخش: این یک نوع کرم صورت نرم و ابریشــمی است که بوی عالی دارد و تا ماه ها میتوان آن را نگهداری کرد. برای تهیه آن نیاز دارید تا ژل آلوئه ورا، روغن بادام شیرین، روغن جوجوبا و اسانس های مورد علاقه تان را با یکدیگر ترکیب کنید.

آلوئه ورا و عسل ماسکی عالی برای آکنه: این ماســک با خواص ضد باکتری و ضد التهابی که دارد برای کاهش درد، ورم و خارش ناشی از آکنه بسیار موثر است.

برای ضد پیری پوست: آلوئه ورا باعث کم شدن منافذ، تســکین چین و چروک و رطوبت رســانی پوست میشود. بدین منظور، خیار، چای سبز، چای بابونه ،ژل آلوئه ورا و ژلاتین را با یکدیگر ترکیب کنید.

اســکراب پا: پس از یک روز خســته کننده کاری، مقداری شکر و آلوئه ورا را ترکیب کنید و به مدت ۱۵ دقیقه روی پوســتتان اعمال نمایید تا تمام خستگی را از بدن شما دور کند.

از بین بردن پف و تیرگی زیر چشــم: آلوئه ورا، خیار و فندق را با یکدیگر ترکیب کنید و اطراف چشمانتان اعمال کنید. این ماســک به رفع پف و تیرگی اطراف چشم کمک بسزایی خواهد کرد.

اســپری موضدوز: با استفاده از ژل آلوئه ورا وزوی موی خود را بگیرید و درخشــندگی و برق طبیعی آن را باز گردانید.

لباس‌هایی که به بدنتان آسیب وارد می‌کند

گروه تغذیه و ســلامت – لباس و کفشی که بر تن دارید اگر نامناسب باشد، می‌تواند سلامت شما را به خطر بیندازد.

اندازه لباس و کفش شما چقدر است؟ لباس و کفشی که هم اکنون بر تن دارید، چگونه اســت؛ این مسئله کاملا جدی و بهداشتی است.

افرادی کــه عادت دارند لباس یا کفش کوچک‌تر از اندازه واقعی خود انتخاب کنند و از پوشیدن لباس‌های تنگ و چسبان خوششان می آید، با مشکل سلامتی روبه رو و با اختلال خون رسانی مواجه خواهند شد.

پوشــیدن لباس‌های تنگ، به ویژه اگر ساعت‌های طولانی بر تن باشــند، تأثیر قابل توجهی بر خونرســانی اعضای مختلف بدن و سیستم های حیاتی می گذارد و در واقع بدن را با یک مشکل جدی روبه رو می‌کند.

وقتی که پوســت به شدت تحت فشــار قرار گیرد، مویرگ های ســطحی آن بســته و جریان خون در آن‌ها متوقف می شــود، وقتی که مویرگ ها نتوانند در ســطح پوســت، وظیفه خود را به درســتی انجام دهند، پوست به عنوان وســیع ترین عضو بدن انســان، دچار کم خونی و انباشتگی مواد دفعی و نوعی خفگی سلولی می شود.

این احساس خفگی و تنگی نفس در هنگام پوشیدن لباس‌های تنگ ملموس و محسوس است، چون مویرگ ها که واسطه های اصلی سرخ رگ ها و سیاه رگ‌ها هستند به علت عبور نکردن صحیح و کامل خون از آن ها بســته شده و باعث نوعی انباشتگی خون در برخی اعضا و کمبود خون در برخی دیگر می شوند.

در این میان پوشــیدن کفش تنگ هم اثرات مشابه و حتی بدتری دارد. پاها که در علم طب و بهداشت، به عنوان «قلب دوم» انسان نامیده می شوند، در یک نقطه مهم و سوق الجیشی در سیستم خون‌رســانی بدن قرار گرفته اند. اگر پاها تحت فشار دائمی و طولانی قرار گیرند، شاهد اثراتی مشابه نارســایی قلبی از نوع فشاری خواهیم بود. سیستم خون‌رسانی در نقطه تلاقی عروق مهم، با یک انسداد فشار مواجه خواهد شــد و خستگی زودرس، احساس مشکل تنفسی، خستگی فکری و در طولانی مدت، ضعف بینایی و آســیب‌های عروقی و عوارض قلبــی بر جای خواهد گذاشت.

علاوه بر همه این ها، کفش و لباس تنگ، یک مشکل دیگر نیز ایجاد می کند. شــما به زودی متوجه خواهید شد که (تمرکز حواس) شما بسیار کاهش یافته است و این یک حقیقت است. لباس و کفش تنگ و نامناسب، به علت وارد شدن مداوم پیام های عصبی از نواحی تحت فشار، از تمرکز فکری شما خواهد کاست و به این دلیل و دلایل مهم پیشین، قدرت یادگیری و توانایی های مغزی و ذهنی شما را تحت تأثیر منفی قرار خواهد داد.

یک بار دیگر اندازه واقعی کفش و لباس خود را تعیین کنید و برای سلامت جسم و فکر خود، فقط از اندازه مناسب خود استفاده کنید.

خواص شگفت انگیز سیر را بشناسید

گروه تغذیه و ســلامت – سیر یکی از سبزیجاتی اســت که خواص زیادی برای بدن انســان دارد که در طب سنتی نیز بارها به خواص این سبزی اشاره شده است.

سیر یکی از سبزیجاتی است که در میان ایرانیان مصرف بالایی دارد و در طب اســلامی و ایرانی نیز بســیار استفاده می‌شود گیاه سیر است که اطبا ایرانی نیز در گذشته به خواص بسیار زیاد سیر اشاره کردند، این گیاه که در غذاهای شمال ایران بیشــتر یافت می‌شود یک آنتی بیوتیک قوی است که می‌تواند بدن را در برابر بســیاری از بیماری‌ها مقاوم سازد، ســیر دارای ویتامین‌های فراوانی اســت که باعث تقویت بدن می‌شود. در ادامه این مطلب با خواص سیر بیشتر آشنا می‌شوید:

رفع مشکلات معده

اگر با معده خالی یک حبه ســیر را مصرف کنید باعث تحریــک هضم و اشتها شده و استرس را کنترل می کند. کنترل استرس، باعث توقف ترشــح اسید معده که ناشی از عصبی شدن است می‌شود.

کاهش فشار خون و بیماری‌های قلبی

مصرف ســیر برای افرادی که مبتلا به فشار خون بالا هســتند، گزینه مناسبی است، مصرف سیر نقش مفیدی در گردش خون بدن دارد و می‌تواند به خوبی از شــما در برابر بیماری‌های قلبی نیز محافظت کند.

ضد باکتری

مصرف ســیر با معده‌ی خالی برابر با عمل یک آنتی بیوتیک طبیعی و بســیار قوی است. این اثر به مصرف سیر به صورت ناشــتا بر می گردد به این دلیل که باعث می‌شود باکتری در معرض آن قرار گرفته و با آن مواجه شود، در نتیجه باکتری از دفاع از خود باز می‌ماند و نمی‌تواند مقاومت کند و از بین می‌رود.

دفع سموم از بدن

ســیر ناشــتا بدن را ســم‌زدایی کرده و کرم‌ها و انگل‌های موجود در بدن را از بین می‌برد.

جلوگیری از بروز بیماری‌ها

خوردن ســیر صبح ناشــتا می‌تواند باعث پیشــگیری از بروز بیماری‌هایی مانند دیابت، تیفوس، انواع سرطان‌ها و افسردگی شود.

رفــع بیماری‌هــای تنفسی

سیر بیماری‌های تنفسی حاد و مزمن را رفع می‌کند. از جمله بیماری‌های قابل درمان به وسیله سیر آسم، زکام، سیاه سرفه، برونشیت، احتقان ریه، پنومونی و سل است.

رفع ریزش مو

یکی دیگر از خواص ســیر ناشتا این است که گردش خون بدن و پوست سر را بهبود می‌بخشد. با بالا رفتن گردش خون در پوست سر فولیکول‌های مو تقویت می‌شوند و این باعث جلوگیری از ریزش مو می‌شود.

رفع جوش و آکنه

اگر صبح ناشتا یک حبه سیر خام مصرف کنید، با توجه به آلیســین فراوان موجود در سیر که خواص ضد التهابی و ضد باکتری دارد، می‌تواند کبد را پاکسازی کرده و عملکرد کبد را بهبود بخشد.

در نتیجه داشتن کبد سالم می‌توانید پوستی سالم داشته باشید و از بروز جوش و آکنه صورت به دور بمانید.

مفید برای دوران بارداری

مصرف ســیر خــام به صورت ناشــتا در طی دوران بارداری، به دلیل داشــتن میزان بالای اسید فولیک موجود در خود، باعث پیشگیری از نقص سیستم عصبی در جنین می‌شــود، همچنین سیر خام به صورت ناشتا به دلیل داشتن خــواص ضد عفونی و ضد التهابی باعث محافظت از زنان باردار در برابر ابتلا به آنفولانزا و سرماخوردگی می‌شود، یکی دیگر از خواص سیر ناشتا در زنان باردار این است که فشار خون بالا را کاهش می‌دهد. به خاطر داشــته باشید مصرف سیر خام ناشتا احتمال دارد زنان باردار را با سوزش سر دل، واکنش‌های آلرژیــک و معده درد مواجه کند. همچنین در ســه ماهه آخر بارداری، مصرف سیر خام، کیفیت شیر مادر را پایین می‌آورد.

چرا حافظه کوتاه مدت من ضعیف است؟

گروه تغذیه و سلامت –حتما شما هم بارها شنیده ایــد که حافظه کوتاه مدت بلند مــدت برای پیگیری امور روزمره زندگی بسیار مهم محسوب می‌شوند. اما بسیاری از افراد در خصوص حافظه کوتاه مدت خود مشکل دارند و اموری که اخیرا رخ داده اند را فراموش می‌کنند.

دکتر پاتریک لیدن متخصص عصب شناسی توضیح می‌دهــد که حافظه کوتاه مدت نوع حافظه مورد نیاز برای تحقق اهداف فوری اســت. به خاطر ســپردن نام، ایمیل یا شــماره تلفن شخصی یا یادآوری مکان‌هایی که کلیدهای خود را در آن گذاشتــه اید، همگی به حافظه کوتاه مدت شمامر تبطند.

حافظه کوتاه مدت در کدام بخش مغز قرار دارد؟

وقتی شخصی شماره تلفن خود را حفظ می‌کند، آن را در مدارهای مغزی که شــامل هیپوکامپ (مرکز حافظه شــما) و آمیگدال (مرکز عاطفی شما)، ارسال می‌کند. دکتر لیدن می‌گوید، بســته به اهمیت این مــوارد حافظه کوتاه مدت (آدرس شــما، شخصی که شما همیشه با وی تماس می‌گیریــد)، اطلاعات می‌تواند به حافظه بلند مدت منتقل شود.

حافظه کوتاه مدت چگونه کار می‌کند؟

حافظه کوتاه مدت فقط به معنای قدرت به یادآوری سریع اطلاعات جدید نیست. سه مرحله وجود دارد.

دکتر لیدن می‌گوید: "شما باید اطلاعات را ثبت کنید، اطلاعات را ذخیره کرده و اطلاعات را بازیابی کنید. "ثبت به این معنی است که در وهله اول به اطلاعات توجه می‌کنید. ذخیره اطلاعات به این معنی است که شما آن را در مغز خود وارد کرده اید. بازیابی نیز به مفهوم توانایی دسترســی دوباره به حافظه اســت. او می‌گوید، هر یک از این مراحل می‌تواند مختل شود.

آیا حافظه شما خوب است؟

دکتر لیدن می‌گوید، بســیاری از افراد تصور می‌کنند که مشــکلی در حافظه آنان وجود دارد، اما در واقع مشکل خاصی ندارند.

گاهی فقط کافیســت بیشتر دقت کنید و سعی کنید اطلاعات را دقیق‌تر در ذهنتان ثبت کنید. گاهی حتی استرس روزمره یا نوع خوراکی هایی که می‌خوریم در مشــکلات مرتب با حافظه نقش دارد.

چه زمانی باید نگران حافظه باشیم؟

اگر علی رغم تکرار اطلاعات، نمی‌توانید اطلاعات را به خاطر بسپارید، بهتر است سعی کنید تمریناتی را به مغز خود بدهید، برای مثال سعی کنید شعر حفظ کنید یا اسامی را به خاطر بیاورید.

اگر باز هم مشــکل دارید بهتر است با یک متخصص مغز و اعصاب مشورت کنید.

شرایط بهداشت روان

افسردگی، اضطراب یا استرس مزمن نقش زیادی در ایجاد مشــکلات حافظه دارند و باعث می‌شوند ذهن شما در ثبت اطلاعات مختلف با مشکلاتی جدی مواجه شود.

دکه مطبوعات

کیش نوش
تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل
۴۴۴۷۳۴۲۱-۴۴۴۷۳۴۲۲