هسته انبه و دانستنی‌هایی درباره آن

■ هسته های انبه که اغلب پس از مصرف گوشت میوه دور انداخته می شوند، در حقیقت، سرشار از مواد مغذی مفید هستند. انبه یکی از میوه های محبوب در جهان است که می تواند مواد مغذی و آنتی اکسیدان های مختلفی را در اختیار بدن ما قرار دهد. با این وجود، افراد کمی از این حقیقت آگاه هستند که هسته انبه نیز می تواند فواید بسیاری را ارائه کند.

گروه تغذیه و سلامت – هسته انبه یکی از بزرگترین نمونه ها بین هسته میوه ها محسوب می شود. برای تهیه پودر هسته انبه، هسته های انبه از میوه جدا شده و به خوبی شسته می شوند تا هیچ گونه گوشت میوه روی آنها باقی نماند و سپس در مجاورت هوا خشک می شوند. هسته های خشک شده انبه آسیاب می شود تا به پودر تبدیل شده و از این پودر برای اهداف مختلف استفاده می شود.

ارزش غذایی

جدا از عطر و طعم فوق العاده میوه انبه، هسته انبه منبع خوبی از مواد مغذی، ویتامین ها و مواد معدنی است. مصرف ۱۰۰ گرم هسته انبه می تواند ۱۳ گرم چربی کل، ۳۲,۲۴ گرم کربوهیدرات، ۰,۱۹ میلی گرم ویتامین B۶، ۶,۳۶ گرم پروتئین، ۱,۳ میلی گرم ویتامین E، ۲,۰۲ گرم فیبر غذایی کلی، ۲۲,۳۴ میلی گرم منیزیم و ۰,۱۲ میکروگرم ویتامین B۱۲ ارائه کند. افزون بر این، بسیاری از اسیدهای آمینه، از جمله ۸,۴ گرم لوسین، ۳,۲۳ گرم ایزولوسین، ۲,۳۱ گرم هیستیدین، ۳,۸ گرم والین، ۲,۰۴ گرم ترئونین و ۳,۱۳ گرم لیزین در ۱۰۰ گرم هسته انبه وجود دارند.

فواید سلامت هسته انبه

هسته های انبه که اغلب پس از مصرف گوشت میوه دور انداخته می شوند، در حقیقت، سرشار از مواد مغذی مفید هستند. پودر هسته انبه به روش های مختلف قابل استفاده است. در ادامه با برخی فواید سلامت هسته انبه بیشتر آشنا می شویم.

سلامت مو و پوست سر

شوره سر یکی از رایج ترین مشکلات مو است که افراد از آن رنج می برند. شوره سر بیشتر در کودکان در حال رشد و نوجوانان دیده می شود و همچنین گاهی اوقات افراد مسن نیز با آن درگیر هستند. شوره سر به واسطه خشک شدن پوست سر و پوسته پوسته شدن آن رخ می دهد. هسته انبه می تواند به بهبود شوره سر کمک کند. برای تحقق این هدف شما می توانید از کره هسته انبه روی موی سر خود استفاده کنید. کره هسته انبه موجب درخشش و افزایش استحکام مو می شود. استفاده از ترکیب کره هسته انبه و رروغن خردل می تواند به کنترل آلوپسی (ریزش مو)، سفید شدن زودرس مو، ریزش مو و شوره سر کمک کند.

بیماری قلبی عروقی

پودر هسته انبه زمانی که به میزان متعادل در رژیم غذایی مصرف شود می تواند به کاهش پرفشاری خون و همچنین پیشگیری از مشکلات قلبی و عرقی کمک کند. پودر هسته انبه در صورت مصرف منظم می تواند به پیشگیری و بهبود مشکلات قلبی مختلف کمک کند.

سلامت باروری زنان

هسته انبه می تواند به درمان برخی مشکلات سلامت باروری در زنان کمک کند. یک قاشق چایخوری از خمیر هسته انبه را درون واژن بمالید. این خمیر می تواند به بهبود مشکلاتی مانند واژینیت (التهاب واژن) و لکوره (ترشحات واژن) کمک کند. همچنین، هسته انبه به آرامش دیواره های واژن پس از بارداری های متعدد کمک می کند.

بهبود گوارش

هسته انبه خشک شده گزینه ای موثر برای مبارزه با اسیدیته است. این می تواند به بهبود گوارش کمک کند. از آنجایی که هسته انبه سرشار از فنول ها و ترکیبات فنولیک است که به عنوان آنتی اکسیدانی خوب شناخته می شوند، این محصول می تواند به بهبود گوارش کمک کند.

سلامت دهان و دندان

پودر مخصوص دندان که با استفاده از هسته انبه آماده می شود گزینه خوبی برای تقویت سلامت دندان ها است. مقداری پودر هسته انبه را کف دست خود ریخته و آن را مرطوب کنید، سپس مسواک خود را به آن آغشته کنید. مسواک زدن با پودر هسته انبه می تواند به حفظ سلامت دندان ها و پیشگیری از پوسیدگی آنها کمک کند.

دیابت

هسته انبه می تواند به کاهش سطوح قند خون انسان کمک کند و از این رو در درمان دیابت موثر عمل می کند. هسته انبه به تغییر آنزیم هایی در روده و کبد کمک می کند، از این رو، آنها گلوکز کمتری جذب می کنند. به واسطه کاهش جذب گلوکز، قند خون نیز کاهش می یابد. همچنین، هسته انبه به کاهش چربی، وزن بدن و اندازه دور کمر نیز کمک می کند.

محافظت در برابر آکنه

استفاده از هسته انبه به عنوان یک لایه بردار پوست می تواند به از بین بردن آکنه کمک کند. هسته انبه، پس از خشک شدن آسیاب شده و به پودر تبدیل می شود. این پودر را با آب گوجه فرنگی تازه ترکیب کرده تا یک خمیر شکل بگیرد و آن را روی صورت قرار داده و اجازه دهید برای چند دقیقه به همان حالت باقی بماند. سپس، به آرامی پوست صورت را ماساژ داده و با آب شستشو دهید. این خمیر به باز شدن منافذ پوست، لایه برداری پوست و همچنین بهبود جوش های سرسیاه، آکنه، و انواع دیگر جوش ها کمک می کند. همچنین، این ترکیب از قرمزی پوست پیشگیری می کند. این محصول لایه بردار ملایم را می توانید روزانه استفاده کنید.

مقابله با مشکلات گلو

پودر هسته انبه می تواند در درمان التهاب گلو و سرفه موثر عمل کند. از این محصول به عنوان درمانی خانگی برای دیفتری استفاده می شود. مقداری پودر انبه را در آب ولرم ریخته و از آن برای غرغره کردن استفاده کنید.

درمان اسکوروی

پودر دانه انبه گزینه موثری برای درمان اسکوروی است. این پودر سرشار از ویتامین C است که به بهبود بیماری اسکوروی کمک می کند.

مقابله با اسهال

پودر هسته انبه برای درمان اسهال گزینه خوبی محسوب می شود. مصرف پودر هسته انبه دو تا سه بار در روز می تواند به بهبود اسهال و دیسانتری (اسهال خونی) کمک کند. پودر هسته انبه با خشک کردن هسته انبه در برابر نور خورشید و سپس آسیاب کردن آن تهیه می شود. حدود یک تا دو گرم از پودر هسته انبه دوز مناسب مصرف روزانه است و برای کسب بهترین نتایج باید مقداری عسل همراه با آن مصرف شود.

تسکین درد نیش زنبور یا عقرب

خمیر تهیه شده از پودر هسته انبه و آب انبه تازه را می توانید روی محل نیش زنبور یا عقرب قرار دهید. این خمیر به تسکین درد ناشی از گزیدگی کمک می کند.

مقابله با چاقی

با بهبود گردش خون و کاهش سطوح کلسترول بد (LDL)، پودر هسته انبه به کاهش وزن و درمان چاقی که به واسطه سطوح بالای کلسترول در بدن شکل می گیرد، کمک می کند. پودر هسته انبه به افزایش سرعت سوخت و ساز بدن نیز کمک می کند.

بهبود کم خونی

افراد مبتلا به کم خونی ممکن است با سطوح پایین هموگلوبین در خون مواجه باشند که وظیفه انتقال اکسیژن را بر عهده دارد. کم خونی در زنان نسبت به مردان شایع تر است. از علائم این شرایط می توان به رنگ پریدگی پوست، خستگی و سرگیجه اشاره کرد. هسته انبه یکی از بهترین گزینه های غذایی برای مقابله با کم خونی است.

بهبود خشکی پوست

اگر با خشکی پوست مواجه هستید می توانید از کره هسته انبه برای بهبود این شرایط استفاده کنید. کره هسته انبه برای بهبود خشکی پوست، به ویژه در بخش های حساسی مانند پوست اطراف چشم ها، گونه ها و بخش های دیگر موثر عمل می کند.

همچنین، کره هسته انبه یک مرطوب کننده طبیعی برای پوست لب ها محسوب می شود. شما می توانید این محصول را به عنوان یک بالم پیش از خواب روی لب های خشک و کم آب خود بمالید. کره هسته انبه با احیای سلول های پوست، افزایش رطوبت و از بین بردن سلول های مرده پوست به بهبود شرایط آن کمک می کند. همچنین، کره هسته انبه به تسریع روند بهبودی پوست کمک می کند.

کلسترول

مصرف پودر هسته انبه می تواند به تقویت گردش خون کمک کند. این می تواند به کاهش سطوح کلسترول بد (LDL) در بدن کمک کند. همچنین، پودر هسته انبه به تنظیم سطوح قند خون در بدن کمک می کند. این یکی از بهترین و مهم ترین فواید هسته انبه است.

موارد استفاده سنتی و فواید دیگر هسته انبه

کره هسته انبه برای درمان اسهال، دایسنتری و معده درد استفاده می شود.

مصرف پودر هسته انبه می تواند به کنترل خونریزی بیش از حد و ترشحات سفید رنگ از واژن هنگام قاعدگی کمک کند.

کره هسته انبه همراه با یک قاشق عسل به عنوان درمانی خانگی برای بواسیر استفاده می شود.

از کره هسته انبه برای مراقبت از مو و پوست استفاده می شود.

کره هسته انبه در محصولات تجاری نرم کننده مو، کرم های صورت، صابون ها و لوسیون ها نیز استفاده می شود.

پودر هسته انبه به عنوان خمیردندان برای تقویت لثه ها و کمک به درمان مشکلات دندان، بوی بد دهان، و چرک دندان استفاده می شود.

هسته انبه به واسطه خواص جمع کننده خود به عنوان گزینه برای درمان اسهال مزمن استفاده می شود.

گفته شده است که میوه نارس انبه در درمان التهاب چشم و جوش ها و هسته آن در درمان آسم کاربرد دارد.

هسته انبه حاوی اسید گالیک زیاد است که در درمان خونریزی ناشی از بواسیر و خونریزی شدید در زمان قاعدگی موثر عمل می کند.

ترکیب پودر هسته انبه با باترمیلک و مصرف دو بار در روز آن به تسکین بواسیر و دیگر اختلالات این چنینی کمک می کند. مصرف ترکیب پودر هسته انبه با آب نیز می تواند به بهبود خونریزی شدید در زمان قاعدگی کمک کند.

مصرف متعادل هسته انبه می تواند به کاهش خطر مشکلات مرتبط با قلب و پرفشاری خون کمک کند.

چگونه استفاده کنیم

پودر هسته انبه به بهبود عطر و طعم بسیاری از غذاها، به ویژه میان وعده ها کمک می کند. شما می توانید این پودر را به دستورالعمل های غذایی مختلف اضافه کنید. برای تهیه کره هسته انبه نیز می توانید چند هسته میوه رسیده انبه را جمع کرده و در محلی گرم و خشک نگهداری کنید تا به طور کامل خشک شوند. زمانی که پوسته بیرونی هسته خشک و بخش داخلی آن پوچ و شکننده شد می توانید مغز درون هسته را خارج کنید و در یک ظرف بریزید. مغزهای خشک شده هسته انبه را پودر کرده و با مقداری آب مخلوط کنید. آب را کم کم اضافه کنید تا یک خمیر شکل بگیرد. به این خمیر کره هسته انبه گفته می شود.

۵ محرک که میگرن را به جانتان می اندازد

گروه تغذیه و سلامت – ارتباط آشکاری بین خواب و میگرن وجود دارد. تغییری در ریتم خواب، چه خواب بیش از حد زیاد یا کمبود خواب، می تواند محرکی برای میگرن باشد. حملات میگرن می توانند به واسطه برخی رویدادها، غذاها، یا تغییرات در بدن شکل بگیرند که به عنوان محرک شناخته می شوند.

اگرچه محرک ها موجب ایجاد میگرن نمی شوند، اما می توانند شما را در برابر حملات میگرن آسیب پذیرتر سازند. آشنایی با این موارد و توجه به آنها در زندگی روزانه در پرهیز از تجربه حملات میگرن اهمیت دارد.

میگرن چیست؟

تمام سردردها میگرن نیستند و همه میگرن ها نیز موجب سردرد نمی شوند. میگرن یک سردرد عودکننده، تپشی و شدید است که به طور معمول یک سمت از سر را تحت تاثیر قرار می گیرد، اگرچه می تواند دو سمت سر را نیز تحت تاثیر قرار دهد. درد به طور ناگهانی آغاز می شود و ممکن است پیش از علائم دیداری، عصبی یا گوارشی یا همراه با آنها رخ دهد.

عاداتی که می توانند حملات میگرن را تحریک کنند

در یک مطالعه با حضور ۲۰۰ بیمار مبتلا به میگرن، بیش از ۹۰ درصد بیماران حداقل یک محرک مرتبط با میگرن ها را مشخص کردند. شایع ترین محرک ها شامل استرس فیزیکی یا احساسی (۷۷ درصد)، قاعدگی (۷۲ درصد)، قرار گرفتن در معرض نور روشن یا چشمک زن (۶۵ درصد) و روایح مختلف (۶۱ درصد) می شدند.

استرس: استرس شایع ترین محرک برای حملات میگرن است. هر فردی طی زندگی خود گاهی اوقات استرس و اضطراب را تجربه می کند. استرس واکنشی به یک محرک احساسی (بیشتر یک تهدید) در هر موقعیتی است.

اضطراب واکنشی به استرس است. افرادی که از حملات میگرن رنج می برند، احتمال بیشتری دارد از اضطراب نیز رنج ببرند.

افراد مبتلا به میگرن اغلب کمال گرا و پر توقع هستند، از این رو، ارتباط آشکاری بین میگرن ها و اضطراب وجود دارد.

خواب: ارتباط آشکاری بین خواب و میگرن وجود دارد. تغییری در ریتم خواب، چه خواب بیش از حد زیاد یا کمبود خواب، می تواند محرکی برای میگرن باشد. تقریبا نیمی از بیماران مبتلا به میگرن در به خواب رفتن یا خواب باقی ماندن با دشواری مواجه هستند.

نتایج یک مطالعه نشان داد که ۳۸ درصد افراد مبتلا به میگرن به طور میانگین ۶ ساعت یا کمتر در هر شب می خوابند و در نتیجه افزایش چشمگیری در تکرر و شدت حملات میگرن وجود دارد و ۷۱ درصد سردردها نیز هنگام بیدار شدن از خواب رخ می دهند.

غذا: اگرچه به طور قطعی مشخص نشده است که یک محصول خاص چگونه می تواند موجب میگرن یا دیگر انواع سردرد شود، برخی پژوهش ها نشان داده اند غذاهایی با بیشترین میزان خطر آنهایی هستند که حاوی میزان زیاد از موادی به نام آمین های بیوژنیک هستند.

دو مورد از این آمین ها شامل تیرامین و هیستامین می شوند و در محصولات زیر وجود دارند:

گوشت های فرآوری شده، محصولات کنسروی و دودی شده، بادام زمینی، آووکادو، نوشیدنی های الکلی، غذاهای دریایی، پنیر

سیگار: تنباکو به عنوان یک عامل محرک برای سردرد، به ویژه میگرن ها عمل می کند. نتایج یک مطالعه که در نشریه The Journal of Headache and Pain منتشر شد، نشان داد که افراد سیگاری بیشتر از غیرسیگاری ها حملات میگرن را تجربه می کنند. پژوهشگران به نقش مهمی که دوز مورد استفاده در این زمینه ایفا می کند، اشاره داشتند.

در نهایت، برای کمک به تشخیص عوامل خطر که به بروز میگرن منجر می شوند، توصیه می شود از یک دفتر خاطرات استفاده کنید.

شما می توانید این که چه روزی و تحت چه شرایطی حمله میگرن را تجربه کرده اید و اطلاعات دیگر مربوط به این رویداد را در این دفتر یادداشت کنید.

از آلوئه ورا برای پوست صورت استفاده کنیم؟

گروه تغذیه و سلامت – همه ما در مورد خواص بی نظیر آلوئه ورا می دانیم. در این مقاله با یکدیگر در مورد آلوئه ورا برای پوست صورت با یکدیگر می خوانیم.

مزایای استفاده از آلوئه ورا برای پوست صورت

آلوئه ورا یکی از رایج ترین داروهای گیاهی برای درمان موضعی پوست است و این اثر بخشی در این گیاه به دلیل استفاده از ژل این گیاه می باشد. ژل در داخل این گیاه موجود است همچنین ژل موجود در این گیاه توانایی بهبود پوست از انواع بیماری ها را بهبود می بخشد.

در حقیقت ممکن است در گذشت از آلوئه ورا برای درمان آفتاب سوختگی، درمان بریدگی های سطحی از این گیاه استفاده کرده باشید. با وجود توانایی هایی که این گیاه برای درمان دارد این سوال مطرح است که آیا برای پوست صورت نیز مناسب می باشد یا خیر؟

جواب این سوال بله می باشد. اگر این گیاه به خوبی استفاده شود می تواند برای پوست شما مزایای زیادی داشته باشد. در این مقاله با یکدیگر چندین فایده آلوئه ورا را بررسی می کنیم.

آلوئه ورایی که ما از ان بر روی پوستمان استفاده می کنیم از ژل گیاهی به این نام استخراج می شود. در حقیقت، بیش از یک نوع آلوئه وجود دارد، با حدود ۴۲۰ گونه مختلف.

شایعترین فرم برای شرایط پوستی یک گیاه به نام آلوئه ورا می باشد.

در طب سنتی، آلوئه ورا به عنوان ژل موضعی استفاده می شود که از ماده ژل مشابه در برگ گیاه ساخته شده است. همچنین ممکن است به طور مستقیم با جدا کردن آنها و فشار ژل از برگها استفاده شوند.

با این حال، استفاده از ژل بسیار راحت تر است، مخصوصا در مورد سوختگی و زخم های اضطراری. ژل OCE آلوئه نیز ممکن است حاوی سایر مواد تشکیل دهنده آرام بخش پوست مانند اکیناسه و آذیزون باشد.

فواید این گیاه

اگر شما در معرض یک بیماری مزمن پوست هستید، قبل از استفاده از محصولات به صورت خود، بهتر است با متخصص پوست خود مشورت کنید. در مورد فوایدی که در ادامه به شما می گوییم با پزشک خود صحبت کنید:

سوختگی

برای سوختگی های جزئی، ژل آلوئه ورا را تا سه بار در روز به منطقه آسیب دیده اعمال کنید. شما همچنین ممکن است نیاز به حفاظت از منطقه با گاز پانسمان باشید.

آفتاب سوختگی

در حالی که آلوئه ورا کمک می کند تا آفتاب سوختگی را تسکین دهد، تحقیقات نشان می دهد که این یک روش موثر برای جلوگیری از آفتاب سوختگی نیست، بنابراین مطمئن شوید که روزانه از پوست خود در مقابل افتاب مراقبت می کنید!

جای شکستگی

اگر چانه یا پیشانی خود را شکسته اید، می توانید برای درمان سریع احساس درد و احساس سوزش، آلوئه ورا را به منطقه اعمال کنید. این کار را سه بار در روز انجام دهید.

بریده شدن دست

اگر قسمتی از بدن خود را بریده‌اید به شما پیشنهاد می کنیم تا از آلوئه ورا استفاده کنید. ساختار مولکولی پوست به سرعت بهبود بخشیده می شود همچنینآلوئه ورا با ایجاد کلاژن و مبارزه با باکتری ها زخم را به حداقل می رساند. این کار را سه بار در روز انجام دهید.

خشکی پوست

ژل آلوئه ورا به راحتی جذب می شود به همین دلیل گزینه مناسبی برای پوست های چرب و روغنی می باشد. با این حال آلوئه ورا می تواند به درمان پوست خشک بسیار کمک کند. استفاده از یک مرطوب کننده بعد از حمام می تواند راهی بسیار عالی برای برگرداندن رطوبت به پوست باشد.

یخ زدگی

یخ زدگی یک بیماری بسیار جدی می باشد که نیاز به یک درمان اورژانسی دارد. با این حال که ژل آلوئه ورا یک درمانگر یخ زدگی از زمان های بسیار قدیم بوده است اما برای استفاده از این ژل با پزشک خود مشورت کنید.

تبخال

برخلاف ایجاد زخم، تبخال در بیرون از دهن ایجاد می شود. آلوئه ورا ممکن است به درمان ویروس تبخال کمک کند، که همچنین علت اصلی زخم های سرد است. مقدار کمی ژل را به تبخال خود بزنید. این کار را دو بار در روز انجام دهید تا تبخال درمان شود.

اگزما

اثرات مرطوب کننده آلوئه می تواند به کاهش پوست خشک و خارش در ارتباط با اگزما کمک کند. ژل آلوئه ورا همچنین ممکن است به کاهش درماتیت سبورئیک کمک کند. در حالی که این شکل چربی اگزما بیشتر در ناحیه سر پوست یافت می شود، همچنین می تواند قسمت هایی از چهره شما و پشت گوش را نیز تحت تاثیر قرار دهد.

آکنه‌های التهابی

به علت اثرات ضد التهاب آلوئه ورا، ژل ممکن است به درمان علائم التهابی آکنه مانند پودول و نودول کمک کند. ژل را با یک پنبه به جوش خود بزنید. این کار را سه بار در روز انجام دهید.

خوابی آرام با این میوه شیرین

گروه تغذیه و سلامت – متخصص طب سنتی گفت: حدود ۹۰ درصد هندوانه را آب تشکیل می‌دهد و رطوبت خوبی به بدن می‌دهد؛ جبران کننده کمبود آب بدن در اثر تعریق بوده، مزاج آن سرد و خواب آور است.

نعمت‌الله مسعودی، متخصص طب سنتی درباره «خواص هندوانه»، اظهار داشت: در فصول گرم میوه‌های آبدار صفرا را می‌نشانند و از گرمای بدن کم می‌کنند. ویژگی مشترک میوه‌های آبدار این است که خنک کننده خون و کبد هستند؛ ضمن اینکه انواع ویتامین‌ها در این میوه‌ها به وفور یافت می‌شود.

وی افزود: حدود ۹۰ درصد هندوانه را آب تشکیل می‌دهد و از لحاظ رطوبت بخشی، رطوبت خوبی به بدن می‌دهد و جبران کننده کمبود آب بدن است که به صورت تعریق از بدن خارج می‌شود؛ مزاج آن سرد و تر است، خواب آور بوده و به دفع صفرای اضافه بدن کمک می‌کند.

مسعودی با بیان اینکه هندوانه ادرار آور زیادی است، گفت: به افرادی که دارای معده گرم هستند کمک می‌کند تا معده این افراد خنک شود؛ البته به دلیل اینکه تبع سردی دارد، اگر زیاد مصرف کنیم می‌تواند در مفاصل درد ایجاد کند.

وی یادآور شد: به همین دلیل کسانی که دردهای مفصلی یا مشکل معده دارند، باید در مصرف این میوه دقت و مراقبت داشته باشند و زیاد مصرف نکنند.

این متخصص طب سنتی متذکر شد: اگر پوست هندوانه را مربا کنیم، خواب آور خوبی است؛ به این شکل که می‌توانیم پوست آن را دور نریزیم و آن را در شربت عسل یا شاخه نبات بپزیم؛ وقتی خوب پخته شده و قابل خوردن بود، می‌توانیم این مربا را مصرف کنیم.

دکه مطبوعات

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