

خواص هل؛ از کاهش فشار خون تا سلامت دهان

فوائد هل افزودن آن به غذا است. البته مکمل های هل نیز در بازار وجود دارند اما باید بدانید که این نوع مکمل ها توسط سازمان غذا و داروی آمریکا بررسی و تأیید نشده است. بنابراین بهتر است احتیاط کرده و بسمه مصرف این ادویه در غذاها کتفا کنید.

این دلیل که هنوز در مورد ضرر این ادویه برای این افراد اطلاعات دقیقی در دست نیست بنابراین بهتر است احتیاط کنید. همچنین کسترول خون کمک می کند. علاوه بر این، آنتی اکسیدان های موجود در هل می تواند استرس و اضطراب را کنترل کند.

آیا مصرف هل همیشه و برای همه مطمئن است؟

تا امروز اطلاعاتی مبنی بر عوارض جانبی منفی مصرف هل در دست نیست. در بین افراد سالم مصرف هل کاملاً بلا مانع و بسیار مفید است. اما با این حال لازم است که در مصرف هر ماده غذایی تعادل را رعایت و از زیاده روی بپرهیز کرد. در عوض مصرف هل به کودکان و زنان باردار و زنان شیرده توصیه نمی شود. به



۵ ماده غذایی سحر آمیز برای داشتن چشمانی زیبا

همچنین می تواند به گردش خون سالم به چشم ها کمک کند. اگر مایل به داشتن سلامت چشم هستید، نباید مصرف این میوه ها را فراموش کنید. متخصصان تأکید دارند داشتن رژیم غذایی سالم می تواند در سلامت چشم و قدرت بینایی انسان تأثیر شگرفی داشته باشد.

باید این نکته را در نظر داشت که سلامت هر کدام از اندام های بدن، وابسته به سلامت تمامی اعضا است. برای مثال، اگر خون رسانی در فرد در نتیجه فشار خون بالا و یا چربی خون بالا دچار مشکل شود، می تواند در سلامت چشم و قدرت بینایی انسان تأثیر شگرفی داشته باشد.

داشتن بدنی سالم در کارکرد مناسب تک تک اعضا نقش دارد. از این رو، اهمیت دارد انسان به سلامت کلی بدن توجه خود توجه داشته باشد.

چشم ها کمک شایانی کند. فلز روی در چشم ها و به ویژه در شبکیه چشم مورد نیاز است. مصرف ماست همچنین می تواند دید انسان در شب را تقویت کرده و همچنین از ابتلا افراد به آب مروارید پیشگیری کند.

هویج هویج سرشار از ویتامین A و بتاکاروتن است که نقش حیاتی و مهمی در تولید سلول های مخروطی و استوانه ای چشم دارند. سلول های استوانه ای در انتهای چشم و در شبکیه قرار داشته و در نور ضعیف به انسان برای دیدن اشیا کمک می کنند. سلول های مخروطی در نور مناسب و کارایی دارند و باعث دید رنگی در انسان می شوند.

بتاکاروتن همچنین در محافظت چشم در مقابل بیماری های مانند دژنراسیون ماکولا (تاهی لکه زرد)، آب مروارید و سایر بیماری های مربوط به شبکیه، ضروری است. تاهی لکه زرد اصلی ترین دلیل کوری در افراد مسن است. در این بیماری، ماکولا (بخشی از شبکیه چشم که بیشترین حساسیت به نور را دارد) تخریب می شود.



همچنین بادام دارای مقادیر زیادی اسید چرب امگا ۳ است که برای رشد سلول های ضروری است. امگا ۳ می تواند از بیماری های مرتبط با کھولت سنن مانند ضعف شدن چشم و آب مروارید جلوگیری کند. ریوفلایون ماده دیگری است که در بادام وجود دارد و برای سلامت چشم ها ضروری است.

سیبزیجات دارای برگ های سبز سیبزیجات دارای برگ سبز مانند اسفناج، سبزی کلاره، کلم و سبزیجات برگ دار، دارای زاکزانتین و لوتئین هستند.

این دو ماده برای سلامت چشم ها ضروری محسوب می شوند. همچنین این سیبزیجات برای خورندگی خوب به محافظت از آن ها در مقابل "نور آبی" مضر که از صفحه نمایشگر می تابد، ضروری است.

مصرف سیبزیجات دارای برگ سبز بخصوص با کھولت سنن باید افزایش یابد، زیرا این سیبزیجات می توانند مانع از آسیب به عضلات چشم در مقابل نور آفتاب و عوامل مخربی که با افزایش سن می توانند برای قدرت بینایی و زیبایی چشم فرد مفید باشد می پردازیم.

بادام بادام به مانند بقیه آجیل ها می تواند به سلامت چشم کمک کند. بادام سرشار از ویتامین E است که می تواند از چشم ها در مقابل مولکول های ناپایداری که سلامت عضلات چشم را به مخاطره می اندازند، محافظت کند.

حالت تهوع و استفراغ می شود. این ادویه خوش طعم به مقابله با زخم معده نیز کمک زیادی می کند. پژوهشی که روی حیوانات انجام شده و نتایج آن Asian Journal of Tropical Biomedicine به چاپ رسیده است نشان می دهد که عصاره هل که با ادویه های دیگر ترکیب شده به کاهش تشکیل زخم های معده کمک می کند. علاوه بر این، پژوهش های دیگری نیز انجام شده که نشان می دهد هل در از هلیکوباکتری پیلوری محافظت می کند. حتماً می دانید که زخم معده و مشکلات عوامل اصلی بروز زخم معده و مشکلات گوارشی جدی است. بنابراین از مشکلات مربوط به معده رنج می برید می توانید روی هل حساب کنید.

هل به حفظ سلامت دهان کمک زیادی می کند. یکی از دیگر کاربردهای قدیمی و سنتی از هل مربوط به سلامت و بهداشت دهان است. این ادویه معطر معمولاً برای از بین بردن بوی بد دهان و همچنین در ساخت آدامس های خوشبوکننده دهان استفاده می شود. نتایج پژوهشی که در کانسار ادویه های دیگر باعث تسکین برخی از ناخوشی های گوارشی مانند

هل از ابتلا به بیماری های مزمن پیشگیری می کند. هل خواص ضد التهابی دارد بنابراین می تواند خطر ابتلا به بیماری های مزمن غیر مسری مانند بیماری های مربوط به سیستم متابولیک را کاهش دهد. با وجود اینکه التهاب در بدن وجود دارد و میزان اندک آن مشکل ساز نیست اما باید بدانید که در طولانی مدت منجر به بروز مشکلات جدی می شود. نتایج پژوهشی که در **Pharmacotherapy** و **Biomedicine** به چاپ رسیده است نشان می دهد که هل حاوی ترکیبات مؤثری است که التهاب را از بین می برد. این ترکیبات شامل پالیفنول ها، فلاونوئیدها و ترپنوئیدها است. نتایج بررسی های که محققان روی موش های آزمایشگاهی انجام داده اند مشخص کرد است یک دوز ۵۰ تا ۱۰۰ میلی گرمی برای هر کیلوگرم وزن آن ها می تواند حدود چهار ترکیب التهابی را از بین ببرد.

هل باعث بهبود سلامت دستگاه گوارش می شود یکی از فواید قابل توجه هل به دستگاه گوارش مربوط می شود. نتایج برخی از تحقیقات نشان می دهد که هل در کانسار ادویه های دیگر باعث تسکین برخی از ناخوشی های گوارشی مانند

گروه تغذیه و سلامت - عطر هل هر اهل دی را سر ذوق می آورد. هل یکی از آن ادویه های معروفی است که با عطر و طعم فوق العاده خود در تهیه انواع غذاها، شیرینیجات و حتی سالادها استفاده می شود. این ادویه همچنین خواص درمانی فوق العاده ای دارد که نه تنها مادها و مادرزادها بلکه دانشمندان زیادی نیز آن را تأیید کرده اند. در این مطلب بیشتر در خصوص خواص تأیید شده هل صحبت می کنیم.

خواص هل؛ از کاهش فشار خون تا سلامت دهان هل اغلب به صورت ادویه به کار می رود و طعم نسبتاً شیرین آن غذاها را خوشمزه می کند. این ادویه معطر از کشور هند می آید و قرن ها است که در طب سنتی کاربرد زیادی دارد. علاوه بر تهیه غذا از هل در تهیه لوازم آرایشی نیز استفاده زیادی می شود. دانه ها و عصاره روغنی خاص در درمانی جالب توجهی دارد. درست است که اگر خدای ناکرده بیمار شوید احتمالاً نمی توانید اولین انتخاب دروایی تان باشید اما با این حال بدانید که این ادویه مکمل درمانی خوبی بوده و در چهارچوب یک رژیم غذایی سالم باعث نشاط و سلامت بدنتان می شود. در مقاله ای که در **Nuts and Seeds in**

افراد که فشارخون بالایی دارند می توانند از فواید هل بهره مند شوند. نتایج پژوهشی که در **Indian Journal of Biochemistry and Biophysics** به چاپ رسیده است نشان می دهد که هل به کاهش فشارخون بالا در بین بیماران که در مرحله اول بیماری قرار دارند کمک می کند. هنوز به طور دقیق مشخص نشده است که هل با چه ساز و کاری این کار را انجام می دهد. با این حال محققان بر این عقیده هستند که این خاصیت هل به مدر بودن آن مربوط می شود. چون این ادویه به طور جزئی آدرنالین را آزاد می کند. بنابراین می تواند با تحریک دفع مایعات جمع شده در بدن به کاهش فشارخون کمک کند. باید بدانید که احتیاط مایعات در بدن یکی از عوامل افزایش خطر فشارخون بالا محسوب می شود.

خوراکی هایی که اعصاب و روانتان را بهم می ریزد

گروه تغذیه و سلامت - در این روزهای کرونایی برخی افراد استرس و اضطراب زیادی دارند و توصیه می شود که این افراد، مصرف برخی مواد غذایی استرس زا را رژیم غذایی خود حذف کنند.

در روزهایی که همه مردم با بیماری کرونا دست و پنجه نرم می کنند و در تلاش هستند تا این ویروس منحوس را شکست دهند و دوباره به زندگی بدون ماسک و مواد ضد عفونی کننده بازگردند، فشار روانی بیشتر شده است. فشارهای روانی که دلایل ترس از ابتلای عزیزان به بیماری کروناست.

هرکسی این استرس و اضطراب خود را به گونه ای مشخص و خاص بروز می دهد و گاهی استرس می شود فرد تعادل خود را از دست بدهد و اختلال در زندگی عادی او را بوجود بیاورد و دست به کارهای غیرعادی بزند. در این دوران که فشار روانی و عوامل استرس زا زیاد شده است، مصرف برخی خوراکی ها موجب افزایش استرس و اضطراب می شود که باید از مصرف آنها خودداری کرد.

افراد که به طور ثابت یا

گروه تغذیه و سلامت - متخصصان می گویند داشتن رژیم غذایی مناسب می تواند در سلامت و زیبایی چشم ها تأثیر گذار باشد. انسان دارای ۵ حواس اصلی شامل بینایی، چشایی، شنوایی، بویایی و لامسه است. حس بینایی انسان متکی به چشم است.

چشم ها اهمیت زیادی برای انسان دارند و محافظت و مراقبت از این اندام اهمیت زیادی دارند. داشتن یک رژیم غذایی سالم برای سلامت بدن و نیز چشم ها ضروری است. مواد غذایی زیادی وجود دارد که می تواند قدرت بینایی و در نهایت سلامت چشم انسان را بهبود بخشد.

برخی مواد غذایی فواید زیادی دارند. بینایی، می تواند مانع از ابتلا به بیماری های چشم در افراد شود. متخصصان می گویند بهترین راهکار برای داشتن چشمان زیبا، محافظت از چشم در مقابل بیماری ها است.

در واقع چشم ها به طور طبیعی زیبایی خود را دارند، اما ابتلا به بیماری های می تواند زیبایی را از آن ها بریابد. در این گزارش به ۵ ماده غذایی جادویی می که می تواند برای قدرت بینایی و زیبایی چشم فرد مفید باشد می پردازیم.

بادام بادام به مانند بقیه آجیل ها می تواند به سلامت چشم کمک کند. بادام سرشار از ویتامین E است که می تواند از چشم ها در مقابل مولکول های ناپایداری که سلامت عضلات چشم را به مخاطره می اندازند، محافظت کند.

غول دیابت را با این میوه جنوبی به زانو در آورید

با نیروهای انگلیسی به جنوب ایران وارد شد و امروزه در استان های جنوبی بوشهر، سیستان و بلوچستان و هرمزگان کشت می شود.

به گفته فرزند کرم پور جمبو درختی زود رشد است که طی ۲ سال ارتفاع آن به بیش از سه متر می رسد و تا ۱۵ تا ۲۰ متر نیز قابلیت رشد و قد کشیدن دارد. وی عمر این درخت را صد سال و منطقه رویش آن را از ساحل دریا تا ارتفاع ۱۸۰۰ متر از سطح دریا دانسته و عنوان می کند: «درخت جمبو در ارتفاع ۶۰۰ متر به بالا به ثمر نخواهد نشست».

وی درباره موسومندی و فواید درخت جمبو اظهار کرد: «این درخت به سبب تاج و منظره زیبا، در بسیاری از مناطق به عنوان یک درخت زینتی مورد استفاده قرار می گیرد. در برخی کشورها، به دلیل استحکام و

استقامت زیاد چوب جمبو در مقابل آب از آن برای ساخت ابزار کشاورزی و یا سوخت استفاده می شود. پوست درخت جمبو نیز در صنعت چرم سازی کاربرد دارد».

ان تامین و ویتامین و مواد معدنی تاکنترل دیابت عضو هیئت علمی گیاه پزشکی با بیان اینکه فصل گلدهی درخت جمبو در جنوب ایران فروردین و اردیبهشت و موسم به ثمر نشستن آن در تابستان است، ادامه داد: «میوه رسیده جمبو رنگ بنفش مایل به سیاه دارد و کمی از زیتون درشت تر است. میوه ها بر روی شاخه های سبز به طور خوشه ای شکل می گیرند و در ابتدا کوچک و سبز رنگ بوده که به تدریج بزرگ تر شده و رنگ آن به

در هر صد گرم از بخش خوراکی گیاه جمبو حدود ۲۵۱ کیلوژول انرژی، ۱۵۵۶ گرم انواع کربوهیدرات ها، ۳۳ گرم چربی، ۰۰۷۲ گرم پروتئین، ۸۳۱۳ میلی گرم کلسیم، ۰۰۶۰ میلی گرم ویتامین A، ۰۰۱۲ میلی گرم ریوفلایون، ۰۰۲۶ میلیگرم نیاسین، ۰۰۱۶ میلی گرم ویتامین B۱، ۰۰۳۸ میلی گرم ویتامین B۲، ۱۴۳۰۶ میلی گرم ویتامین C، ۱۹ میلی گرم کلسیم، ۰۰۱۹ میلی گرم آهن، ۱۵ میلی گرم منیزیم، ۱۷ میلی گرم فسفر، ۱۷۹ میلی گرم پتاسیم و ۱۴ میلی گرم سدیم وجود دارد.

بدن انسان وابستگی زیادی به کلسیم دارد. کلسیم در حفظ سلامت استخوان ها و دندان ها نقش مهمی ایفا می کند. توصیه می شود به طور روزانه و مستمر از لبنیات و بخصوص پنیر برای تأمین کلسیم بدن استفاده شود. با افزایش سن خطر پوکی استخوان در افراد افزایش می یابد. از این رو، اهمیت دارد افراد دارای کھولت سن مصرف لبنیات و پنیر را در رژیم غذایی بکنجانند.

مناسب برای بیماران پنیر فوایدی به شماری بخصوص در کسانی که از بیماری های رنج می برند، دارد. پنیر برای کسانی که مبتلا به دیابت هستند بسیار مفید است. پنیر همچنین سرشار از اسید چرب امگا ۳ است که برای رشد ذهنی کودکان اهمیت زیادی دارد. همچنین پنیر برای کسانی که از بیماری های قلبی رنج می برند، مفید است. مصرف پنیر باعث تقویت فشار خون در افراد شده و سطح کسترول خون را کنترل می کند. با این حال، متخصصان علوم تغذیه می گویند انسان باید در مصرف هر مواد غذایی اعتدال و میانه روی را رعایت کند. همچنین تأکید می شود افراد پنی را حتماً با کره و مصرف کنند. مشاهده شده است برخی افراد به مصرف پنیر حساسیت نشان می دهند که بهتر است این افراد از پنیر های تولید شده از شیر گاو استفاده نکنند.

پنیر مخلوط بسیار عالی از مواد معدنی است که می تواند برای کسانی که به حفظ وزن خود اهمیت می دهند، گزینه مناسبی باشد. پنیر باعث افزایش انرژی بدن می شود و می تواند فسفر را در طول روز پراثری نگاه دارد. اگر می خواهید روز خود را پراثری آغاز کنید ۱۵۰ تا ۲۰۰ گرم پنیر خام را در وعده صبحانه خود بکنجانید. متخصصان علوم تغذیه همواره تأکید دارند نخستین گام برای کاهش وزن این است که مصرف پروتئین در رژیم غذایی افزایش یابد. پروتئین برای مدت طولانی در فرد احساس سیری ایجاد می کند و همین امر باعث کاهش وزن می شود. بنابراین با بکنجانیدن پنیر در رژیم غذایی خود، پروتئین بدنتان را تأمین کنید.

کربوهیدرات پایین پنیر از مواد غذایی است که کربوهیدرات پایینی دارد. هر یکصد گرم پنیر درست شده از شیر گاو تنها یک گرم کربوهیدرات دارد. در همین رو، پنیر گزینه برای کسانی است که به دنبال کاهش وزن هستند. ۲۸ گرم پنیر تنها ۸۲ کالری انرژی دارد. منبع خوب کلسیم

گروه تغذیه و سلامت - «جم» یا «جمبو» نام درخت همیشه سبزی است که میوه های شگفت انگیز با مزه بی نظیر و خواص درمانی بسیار دارد، یک میوه متفاوت و خوش رنگ در سبب میوه های تابستانی های خورکم.

سازگاری بالای این درخت با اقلیم جنوب و کم آبی باعث شده به صورت پراکنده در برخی کوچه ها و خیابان ها و حیاط منازل بوشهری ها کشت شود. درخت پراکنده سایه دار و سبزی زیاده که علاوه بر استفاده از میوه و یا فرودهای آن همچون انواع شربت، ژله و یا سیرکه، خواص دارویی زیادی نیز در برگ و حتی هسته آن نهفته است. درخت گرمسیری جمبو با نام علمی (Syzygium cumini) بومی کشورهای هند، سریلانکا، بنگلادش و اندونزی بود و در شهرها و مناطق ساحلی جنوب ایران می روید. این درخت میوه دار و همیشه سبز در کشورهای دیگری از جمله فیلیپین، ميانمار، برزیل، جزایر و کشورهای آمریکای مرکزی، فلوریدای آمریکا و وجود دارد.

ورود جمبو به بوشهر عضو هیئت علمی گیاه پزشکی مرکز تحقیقات و آموزش کشاورزی استان بوشهر درباره ورود جمبو به بوشهر می گوید: «حدود ۳۰۰ سال «جمبو» توسط هندوهای همراه



۵ دلیل برای این که صبحانه پنیر بخورید

گروه تغذیه و سلامت - بی تردید بهترین راه برای آغاز یک روز خوب و پراثری داشتن یک صبحانه سالم و مقوی است. متخصصان می گویند وعده صبحانه بسیار پر اهمیت است، زیرا فرد در طول روز نزدیک به ۱۰ ساعت غذای مصرف نکرده و بدن نیازمند تأمین انرژی است. از این رو، داشتن یک صبحانه مقوی و سالم که بتواند علاوه بر تأمین ویتامین و پروتئین، باعث تقویت متابولیسم (سوخت ساز) بدن شود، اهمیت دارد. یکی از مواد غذایی فوق العاده برای وعده صبحانه پنیر است. در این گزارش به ۵ دلیل اهمیت مصرف پنیر در صبحانه می پردازیم.

سرشار از پروتئین و املاح پنیر دارای درصد بالایی پروتئین است و همین امر باعث می شود فرد برای مدت طولانی تر در طول روز احساس سیری کند. فرآیند هضم پنیر در معده با کندی صورت می گیرد و باعث می شود ترشح مواد شیمیایی بدن که باعث احساس سیری می شوند، افزایش یابد. فراتر از پروتئین بالا، پنیر سرشار از چربی، آهن، کلسیم و منیزیم است. از همین رو، پنیر بهترین گزینه برای سلامت بدن در وعده صبحانه است. خوردن پنیر در وعده صبحانه علاوه بر تأمین انرژی بدن، می تواند باعث تندستی و نشاط شود.

افزایش سطح انرژی بدن و لاغری

د که مطبوعات

اقتصاد کیش
روزنامه
د ک که مطبوعات
روزنامه
د ک که مطبوعات
روزنامه

صبح سلامت
روزنامه
د ک که مطبوعات
روزنامه
د ک که مطبوعات
روزنامه

انتزاع
روزنامه
د ک که مطبوعات
روزنامه
د ک که مطبوعات
روزنامه

شرق
روزنامه
د ک که مطبوعات
روزنامه
د ک که مطبوعات
روزنامه

آفتاب
روزنامه
د ک که مطبوعات
روزنامه
د ک که مطبوعات
روزنامه

جاذبه
روزنامه
د ک که مطبوعات
روزنامه
د ک که مطبوعات
روزنامه

کیش نوش
تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره ۵، تحویل در محل
۴۴۴۷۳۴۲۱ - ۴۴۴۷۳۴۲۱