با قاتل کلسترول و دیابت بیشتر آشنا شوید

گروه تغذیه و سلامت – درحالی که بسیاری از ما جایگاه پوست سیب زمینی را سطل زباله می دانیم، این ماده مغذی مواد بسیار مفیدی برای سلامت ما دارد.

سیب زمینی یکی از پرمصرف‌ترین غذاها در سراسر جهان است؛ به گونه‌ای که همگان به خاطر ارزان بودن و سرعت رشد و کاشت آسان از آن استفاده می کنند، اما پوست سیب زمینی اسرار بسیاری دارد که اکثر مردم از آن بی اطلاع بوده و از این رو سرنوشت آن غالبا سطل زباله است. یک مجله تخصصی غذا و دارو لیستی بلند از فواید پوست سیب زمینی که گنجینه‌ای از مواد مغذی و مفید برای بدن دارد را منتشر کرده است.

تقویت سیستم دفاعی بدن با پوست سیب زمینی: پوست سیب زمینی یکی از مهم ترین منابع ویتامین سی به شمار می‌رود؛ به گونه‌ای که به مانند یک آنتی اکسیدان عمل می کند، علاوه براین پوست زمینی حاوی ویتامین ب و کلسیم است که نقشی اساسی را در تقویت سیستم دفاعی بدن ایفا می کنند.

خاصیت ضدسرطانی پوست سیب زمینی: پوست سیب زمینی سرشار از موادی شیمیایی گیاهی است که آنتی اکسیدان قوی به شمار می‌رود و همچنین مقادیر زیادی اسید کلروژنیک دارد که بدن را از سرطان حفظ می کند.

کاهش کلسترول خون با پوست سیب زمینی: در پوست سیب زمینی مقدار زیادی الیاف، آنتی اکسیدان و بولیفنل وجود دارد که باعث کاهش میزان کلسترول می‌شود؛ از این رو توصیه می‌شود تا پس از شستشوی دقیق سیب زمینی را با پوست میل کنید.

کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی با پوست سیب زمینی: از آنجایی که پوست سیب زمینی سرشار از پتاسیم و یک ماده معدنی بسیار مهم است، مصرف آن از خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و سکته مغزی می کاهد؛ زیرا پتاسیم نقشی اساسی در کاهش فشار خون و حفظ سلامت قلب ایفا می کند. پوست سیب زمینی همچنین حاوی مواد غذایی متنوع ، مفید و ضروری برای قلب مانند اسید امگا ۳ و اسیدهای چرب است.

حفظ میزان قند خون با پوست سیب زمینی: افزودن پوست سیب زمینی به وعده‌های غذایی خود اقدام مناسبی برای جلوگیری از پرخوری است؛ با صرف‌نظر از اینکه حاوی مقادیر زیادی الیاف است، مواد مغذی مناسب برای جلوگیری از افزایش سطح قند خون را هم دارد. تناول پوست سیب زمینی برای مدت زیاد موجب می‌شود تا فرد به نوع دوم مرض قند و بیماری‌های قلبی مرتبط با آن مبتلا نشود.

پوست سیب زمینی درمان سوختگی پوست: پوست سیب زمینی یکی از راه‌های خانگی تاثیرگذار و ساده برای درمان سوختگی پوست و یک آنتی باکتریال قوی است که پوست را مرطوب می کند و نسبت به دیگر پمادهای سنتی ضد سوختگی اثرگذاری بهتری دارد.

بازگرداندن جوانی: بسیاری از مردم از خاصیت شگفت انگیز و سحرآمیز پوست سیب زمینی خبر ندارند؛ این ماده پرخاصیت به دلیل داشتن مواد غذایی اصلی مناسب برای رنگ طبیعی مو راهی شگفت انگیز برای از بین بردن پیری به شمار می‌رود و می توان با استفاده از پودر آن موها را شستشو داد.

کاهش لکه‌های تیره روی پوست با پوست زمینی: پوست سیب زمینی حاوی ترکیبات ضد باکتریال فنلیک و آنتی اکسیدان است که نقش مهمی را در بازگرداندن رنگ طبیعی پوست ایفا می کنند. شما باید پوست سیب زمینی تازه را روی لکه‌های تیره ناشی از آفتاب سوختگی و تیرگی به طور مستمر مالش دهید تا از خاصیت لکه بری و روشن کنندگی پوست سیب زمینی بهره‌مند شوید.

چگونه بر افسردگی و نا امیدی غلبه کنیم؟

■ امیدواری و تلاش برای زندگی بهتر همواره نقش مهمی در پیشگیری از ابتلا به افسردگی و ناامیدی دارد.

گروه تغذیه و سلامت – تغییرات گسترده‌ای که طی این سال ها در زندگی مردم ایجاد شده، حال روحی و روانی آن‌ها را هم با نوسان و تغییر خلق و خو روبرو کرده است.

گوشه گیری، انزوا طلبی، عدم تمایل به حضور در جمع‌های مختلف دوستانه و خانوادگی، راضی نبودن از زندگی و همچنین فشارهای مختلفی که اغلب افراد به دلیل داشتن مشکلات متعدد بر دوش خود حمل می کنند از جمله عوامل ابتلا به افسردگی و در نهایت ناامید شدن انسان است.

امیدواری و تلاش برای زندگی بهتر همواره نقش مهمی در پیشگیری از ابتلا به افسردگی و ناامیدی دارد.

ضرورت پرهیز از منفی‌نگری در درمان افسردگی

اقدامات گام به گام و مرحله‌ای بهترین روش درمان افسردگی و جلوگیری از ایجاد حس ناامیدی در افراد است.

بهناز عطاری روان‌شناس و مشاور خانواده در گفت‌وگو با خبرنگار کلینیک اظهار کرد: بیماری افسردگی یک اختلال روانی نسبتا شایع است که بروز آن در فرد بیمار به حالاتی چون، احساس غم و اندوه فراوان، ایجاد حس پوچی و فایده بودن، ناامیدی و همچنین فاصله گرفتن از اموری که فرد در گذشته به آن‌ها علاقه‌مند بوده است، منجر می‌شود.

او اضافه کرد: اقدامات گام به گام و مرحله‌ای بهترین روش درمان افسردگی و جلوگیری از ایجاد حس ناامیدی در افراد است و در نخستین قدم خود فرد باید برای بهبود حال خود تلاش کند.

این روان‌شناس و مشاور خانواده همچنین تاکید کرد: درمان افسردگی افراد در مراحل اولیه بسیار ساده‌تر از زمانی است که پس از گذشت مدت زمانی طولانی برای درمان آن اقدام می‌کند.

عطاری بیان کرد: افراد مبتلا به افسردگی در دوران ابتلا به این بیماری فقط نقاط منفی رفتاری خود، دیگران و محیط اطراف را مشاهده می‌کنند و این منفی نگری در صورت استمرار، روند درمانی آن‌ها را طولانی‌تر خواهد کرد.

او اضافه کرد: در مراحل اولیه افسردگی، این بیماری بدون مداخلات دارویی بهبود پیدا می‌کند و فرد افسرده باید در جهت درمان، راهکارها و دستورالعمل‌هایی که مشاور و درمانگر برای او تجویز می‌کنند را رعایت کند.

"در لحظه زندگی کردن" آبی بر آتش افسردگی

او ادامه داد: پرهیز از سرزنش رفتارهای غیر طبیعی فرد افسرده از جمله کارهایی است که باید در درمان او مدنظر قرار بگیرد و تاثیر مهمی در تسریع روند درمانی او دارد.

این روان‌شناس یادآوری کرد: شناسایی دلایلی که فرد را افسرده می‌کند مثل سایر بیماری ها و علل آن‌ها کاملا ضروری است و درمان هر فرد با توجه به شرایط اجتماعی و خانوادگی او متفاوت خواهد بود. عطاری اظهار کرد: افرادی که با فرد مبتلا به افسردگی زندگی می‌کنند و با او در تعامل هستند و نوع رفتار آن‌ها در درمان فرد فوق نقش مهمی دارند و باید از حالت سرزنشگرانه دوری کنند.

زنان ۲ برابر مردان دچار افسردگی در پاییز و زمستان می‌شوند

او همچنین تاکید کرد: واگذاری مسئولیت‌های مختلفی که با توانایی فرد مبتلا به افسردگی همخوانی داشته باشد و شمردن کارهای ساده و روزمره در جهت ایجاد سرگرمی مفید، یکی از اقدامات مهمی است که اطرافیان فرد افسرده باید انجام دهند.

این روان‌شناس و مشاور خانواده گفت: اطرافیان و اعضای خانواده فرد مبتلا به افسردگی باید ضمن پرهیز از سرزنش و سرکوب کردن حالات انزوا و غمگین و گوشه‌گیری او، به این حالات دل ندهند و از تکرار و تبیین حالات این فرد برای خودشان اجتناب کنند.

عطاری با تاکید بر انجام امور به صورت گام به گام و منظم در درمان افسردگی بیان کرد: همه افراد باید هنر در لحظه زندگی کردن و نداشتن دغدغه برای فردایی که نیامده است را بیاموزند و این آموزش برای افراد افسرده و درمان آن‌ها ضرورت بیشتری دارد.

اهمیت بهبود تغذیه برای درمان افسردگی

عطاری با اشاره به اینکه درمان اغلب بیماری‌های روحی هم مثل بیماری‌های جسمی، به موضوع تغذیه و خورد و خوراک فرد وابسته است، تاکید کرد: بر خلاف باور عمومی که در میان برخی از مردم جا افتاده است، مصرف شیرینی جات در درمان بیماری افسردگی خوب نیست و به جای آن از مواد غذایی حاوی ویتامین‌های گروه B می‌توان بهره‌مند شد.

او تصریح کرد: بهبود تغذیه افراد افسرده و استفاده از مواد غذایی مثل زعفران و میوه‌هایی چون موز که سطح سرتونین را افزایش می‌دهند نیز از جمله مواردمهمی است که باید در درمان افسردگی و روند درمانی فرد مبتلا به این بیماری در نظر گرفته شود.

این روان‌شناس و مشاور خانواده در ادامه اضافه کرد: داشتن دوست خوب و ارتباط فرد افسرده با او در دوران ابتلا به این بیماری نقش مهمی در تسریع روند درمان دارد و پدر و مادرها در صورت ابتلای فرزند خود به افسردگی، می‌توانند از حضور دوست فرزند خود در کنار او استفاده کرده و کمک کنند تا فرزند این دوران را به سرعت پشت سر بگذارد.

او بیان کرد: انجام فعالیت‌های هنری مورد علاقه و ایجاد فضایی مطلوب در جهت دنبال کردن علاقه‌مندی های فرد افسرده، از دیگر راهکارهای درمانی است که می‌توان برای درمان افراد افسرده مورد استفاده قرار داد.

نقش مثبت اندیشی و تکیه کردن به تلاش فردی در درمان افسردگی

نداشتن چشم و هم چشمی با دیگران و مقایسه نکردن زندگی خود با آن‌ها از گرفتار آمدن در دام بیماری افسردگی جلوگیری می‌کند.

بخش گسترده‌ای از مشکلات افراد و تحت فشار قرار گرفتن آن‌ها به چشم و هم چشمی و راضی نبودن به نتیجه تلاش خود به شیوع افسردگی منجر می‌شود. هر فردی باید با توجه به شرایط مالی و اجتماعی خود و شغلی که از طریق آن امرار معاش می‌کند برای زندگیش برنامه ریزی کند و نگرش همه افراد در مورد سبک زندگی با یکدیگر متفاوت است.

دور کردن افکار منفی و رشد و ارتقای باورهای مثبت و انگیزشی اقدام مهمی است که از یکنواختی زندگی و در نتیجه ابتلا به افسردگی جلوگیری می‌کند.

داشتن حال خوب در وهله نخست به مثبت نگری و مثبت اندیشی هر فردی در زندگی شخصی خود بستگی دارد. استفاده از رنگ‌های شاد و روحیه بخش در محیط کاری و زندگی فردی و همچنین استفاده از گل و گیاه در محیط اطراف نیز موجب سرزندگی و نشاط افراد شده و از ایجاد افکار یاس و ناامیدی جلوگیری می‌کند.

چگونه درد کمر ناشی از کار منزل را کاهش دهیم؟

گروه تغذیه و سلامت – درد کمر یک تجربه بسیار سخت است و تقریبا بیشتر افراد در دوره‌ای از زندگی خود به آن مبتلا خواهند شد که با چند ترفند ساده می‌توان آن را درمان کرد. درد کمر شدید یک تجربه بسیار سخت است که تقریبا بیشتر افراد در دوره‌ای از زندگی خود به آن مبتلا خواهند شد و این حالت به دلیل شرایط بد کار در منزل به دنبال شیوع ویروس کرونا افزایش یافته است. با بیشتر کار کردن در خانه، روال معمول برای یافتن دفتر کار و فضای مناسب دیگر وجود ندارد؛ از این رو ممکن است بسیاری از افراد احساس کنند که کمر درد به یک بیماری دائمی برایشان تبدیل شده است. افزایش کمر درد در روزهای کرونایی سوال‌ها در مورد نحوه تعامل و درمان این درد را افزایش داده است.

مناسب ترین حالت نشستن برای ستون فقرات

در این راستا، حولی گرانت مربی و مؤسس بنیاد Pilates PT در مصاحبه با سایت انگلیسی اکسپرس می گوید: همیشه باید تمرین کنیم تا ستون فقرات را صاف و در حالت کشیده نگهداریم. این تمرین باعث می‌شود تا عضلات فوقانی پشت که به نشستن کمک می‌کنند، در حالت مناسب قرار گیرند.

تمرینات مناسب برای کمر درد

او توضیح داد: مناسب ترین تمرین برای درد کمر به این صورت است که روی شکم به صورت صاف دراز بکشید و پاها را به عرض باسن از یکدیگر باز کنید، دستان خود را مانند بالش زیر پیشانی قرار داده و استخوان لگن را به آرامی روی زمین فشار دهید تا کمر در حالت خنثی قرار گیرد. گرانت در ادامه افزود: نفس عمیق بکشید و عضلات شکم را فعال کنید و هنگام بازدم، دست‌ها، سر و سینه خود را به آرامی از زمین بلند کنید تا بدن در یک خط طولانی و پایین قرار گیرد، در همین وضعیت عمل دم را انجام دهید و همراه با بازدم به آرامی به سمت زمین بازگردید. او در ادامه گفت: هدف از این تمرین رسیدن به ارتفاعی مشابه انحنای کمر نیست و شما نباید پاها را از روی زمین بلند کنید، زیرا هدف شما این است که یک خط مستقیم بلند با ستون فقرات خود داشته باشید.

کشش عضلات پشت

گرانت خاطرنشان کرد: این کشش به شل شدن عضلات پشت بدن کمک می‌کند و برای کسانی که از درد شدید در پشت گردن خود به دلیل نشستن پشت کامپیوتر رنج می‌برند، بسیار ایده آل است. او توضیح داد: در حالیکه پاها و زانوها از یکدیگر فاصله دارند، بایستید سپس خم شوید، خیلی آرام و ابتدا از جلوی سر شروع کنید، به طوری که دستانتان تا جایی که ممکن است بدون خم شدن زانوها به زمین نزدیک شوند. به محض اینکه نوک انگشتان روی زمین را لمس کردند، دستان خود را پشت سر قرار داده، پاها را صاف کرده و از وزن بازوهای خود استفاده کنید تا سر تان را به آرامی به سمت زانوها بکشید. گرانت تاکید کرد: شما باید کشش شدیدی در پشت بدن به ویژه در نقاط باریک تر احساس کنید.

تمریناتی برای گرم کردن عضلات شکم

او گفت: این یکی از بهترین تمرینات گرم کننده برای عضلات شکم است و به حفظ فعالیت قلب بدون وارد شدن فشار زیاد به آن کمک می‌کند.

گرانت در ادامه در توضیح این تمرین گفت: به پشت دراز بکشید، زانوها را خم کنید، پاها را به صورت صاف روی زمین قرار گیرد، انگشتان را روی شقیقه‌ها بگذارید و آرنج‌ها را کاملا باز کنید. سپس عمل دم را انجام دهید و هنگام بازدم با حرکت دنده‌ها به سمت باسن، سر و شانه‌ها را از زمین بلند کنید. او افزود: در این هنگام نفس عمیق کشیده و هنگام بازدم، به آرامی خود را به حالت اولیه پایین بیاورید. در حال انجام این تمرین قسمت لگن را ثابت نگه دارید و مهم ترین کار این است که ورزش را به آرامی انجام دهید. این متخصص، توصیه‌های دیگری را همراه با حفظ تمرین برای کمک به تسکین درد کمر ارائه داد.

بهترین دارو برای کمر درد

او گفت: در صورت نیاز به تسکین درد کمر یک داروی ضد التهاب غیر استروئیدی که به نسخه نیاز ندارد، (مانند ایبوپروفن) را مصرف کنید. پاراستامول ممکن است به تنهایی برای کمر درد خوب عمل نکند. این داروها را باید فقط برای مدت کوتاهی مصرف کنید نه برای کمر درد طولانی مدت.

گرمادرمانی و سرمادرمانی برای درد کمر

او افزود: ممکن است بخواهید از گرما یا سرما درمانی برای کمر درد در پشت خود استفاده کنید، اما به یاد داشته باشید که هرگز یخ را مستقیم روی پوست خود قرار ندهید.

بهترین حالت خوابیدن برای درد کمر

او خاطرنشان کرد: با توجه به درد کمر هنگام خواب، اگر به پهلو می خوابید بهتر است که بالش کوچکی بین زانوان قرار دهید و اگر به پشت می خوابید، چند بالش سفت زیر زانو بگذارید.

فوایدی که با دانستن آن حتما میوه خشک می خورید!

گروه تغذیه و سلامت – میوه خشک به علت اینکه میان وعده سالمی بوده برای تقویت سیستم ایمنی بدن و درمان بسیاری از بیماری‌ها تاثیر گذار است. میوه خشک میان وعده‌ای سالم به شمار می آید و ممکن است بسیاری از افراد به آن علاقه داشته باشند، در واقع روش تهیه میوه خشک به اینصورت است که با از بین بردن آب موجود در میوه‌ها و سپس قرار دادن در محیط گرم به منظور خشک شدن حاصل خواهد شد. هرچند زیاده روی و مصرف مداوم میوه خشک موجب افزایش چند برابری وزن می‌شود. این میوه‌ها به صورت آنباتی با روکش شکری یافت می‌شوند و از انواع آن می توان به آناناس، انبه، موز، سیب و کنبری اشاره کرد. میوه‌هایی از قبیل خرمالو، کشمش، آلو، انجیر، زرآلو از رایج ترین آن‌ها به شمار می آیند. میوه خشک معمولا ماندگاری طولانی تری نسبت به باقی میوه‌های در یخچال دارد. مقدار مواد مغذی موجود در میوه خشک شده با میوه معمولی برابری کرده و مواد معدنی موجود در آن تشکیل شده از فیبر، انواع ویتامین و مواد معدنی است.

آلو خشک شده

فیبر و سوربیتول موجود در این نوع میوه خشک شده موجب طبیعی شناخته شدن آن می‌شود. فیبر، پتاسیم، بتاکارون یا ویتامین A و ویتامین K از جمله مواد مغذی موجود در آلو خشک شده است. آلو خشک شده از ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی و سرطان جلوگیری می کند. افرادی که میوه خشک مصرف می کنند نسبت به دیگران دارای وزن کمتر و جذب ویتامین بیشتری در طول روز هستند؛ این نوع میوه دارای ترکیبات گیاهی مفیدی مانند انواع آنتی اکسیدان است و باعث کنترل فشار خون، بهبود عملکرد قند خون، کاهش علائم التهابی و کلسترول خون و احساس سیری خواهد شد.

خرما

خرما منبع مفیدی از فیبر، پتاسیم، آهن و ترکیبات مفید گیاهی است و از غنی ترین منبع آنتی اکسیدان‌ها به شمار می آید. این میوه قند پایینی داشته و مصرف آن در طول بارداری مورد توصیه متخصصان قرار گرفته است. قند میوه‌های خشک شده شامل کشمش ۵۹ درصد، خرما ۶۶_۶۴ درصد، آلو ۳۸ درصد، زرد آلو ۵۳ درصد و انجیر دارای ۴۸ درصد قند طبیعی است. افراد دارای قند خون بالا و مبتلا به دیابت برای مصرف میوه‌های خشک با پزشک معالج خود مشورت کنند. همچنین سیب خشک شده، یکی از بهترین گزینه‌ها برای هضم بهتر غذا بوده و معمولا برای کسانی که قصد کاهش وزن دارند، مفید است. در واقع سیب نسبت به دیگر میوه‌ها کالری کمتری داشته و سیب خشک برای تقویت تولید نوروترانسمیتر (پیام رسان‌های عصبی) نقش زیادی دارد و به کاهش فشار خون کمک خواهد کرد. مقدار ویتامین C در این میوه‌ها در هنگام خشک شدن کاهش زیادی پیدا می کند. آنتی اکسیدان موجود در میوه‌های خشک شده موجب جریان عملکرد خون، هضم آسان تر، کاهش آفت اکسیداتیو و جلوگیری از ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها و مشکلات می‌شود.

برای آرامش اعصاب از مصرف این آجیل خوشمزه غافل نمانید

گروه تغذیه و سلامت – تقویت اعصاب و درمان بسیاری از بیماری‌های مربوط به اعصاب با مصرف نوعی آجیل در دسترس قابل درمان است. بادام جزیکی از خشکبارهایی که است که در تمام فصل‌های سال یافت می‌شود. این خشکبار ریشه بسیار توانمندی داشته و با کمی رطوبت رشد می کند؛ دارای برگ‌های بیضی شکل، باریک، نوک تیز و بسیار پررنگ است. بخش زیادی از بادام درختی از روغن تشکیل شده و بر خلاف باور عموم مصرف این روغن ضرری ندارد، بلکه دارای فواید زیادی هم است. حتی در بسیاری از لوسیون‌ها و لوازم آرایشی بهداشتی نیز از این روغن استفاده می‌شود. براساس نظر متخصصان بادام درختی حاوی موادمغذی فراوانی از جمله امولسیون، صمغ، قند و موسیلار است. ۷/۴ گرم آب، ۵۹۸ گرم انرژی، ۶/۱۸ گرم پروتئین، ۵۴/۷ گرم روغن اشباع نشده، ۵/۱۹ گرم نشاسته، ۳۲۰ میلی گرم کلسیم، ۵۰۰ میلی گرم فسفر، ۷/۴ میلی گرم آهن، ۷۷۰ میلی گرم پتاسیم، ۲۵/۰ میلی گرم ویتامین ب ۱، ۹/۰ گرم ویتامین ب ۲ و ۵/۳ میلی گرم ویتامین ب ۳ از جمله ترکیبات اصلی بادام درختی هستند. بادام درختی دارای طبع گرم و تر بوده و از تقویت ریشه دندان ها، لثه و خشکی دهان اشاره کرد. مصرف بادام به صورت نارس موجب بروز انواع بیماری از جمله مشکل هضم می‌شود. طبق نظر طب سنتی مصرف این آجیل برای مادران باردار، شیرده و افراد مبتلا به دیابت توصیه می‌شود.

مصرف بادام برای چه افرادی ممنوع است؟

مصرف بادام درختی بو داده به اندازه بادام خام مفید نبوده و چندان توصیه نمی‌شود. به علت سنگین بودن بادام درختی مصرف مداوم آن موجب بروز نفخ و مشکلات گوارشی می‌شود. افراد مبتلا به مشکلات گوارشی بادام درختی را به همراه شکر میل کنند همچنین افراد دارای آلرژی به دلیل تشدید بیماری خود از خوردن بادام درختی پرهیز کنند.

خواص آن می توان به نرم کننده سینه، درمان کننده زخم روده و مثانه‌ها، درمان اسهال، تقویت کننده معده، کاهش درد کبد و سرفه همزمان با مصرف عسل اشاره کرد و به علت کلسیم، فسفر و آهن درمان کننده گلودرد، تقویت مغز و آرام کننده اعصاب بوده همچنین درمان کننده سوزش و دردهای مجاری و ادراری، مفید برای بینایی از دیگر خواص مصرف بادام است. وجود ویتامین E در بادام درختی موجب جلوگیری از ابتلا به سرطان، بیماری‌های قلبی، فراموشی، عملکرد بد اعصاب و سیستم ایمنی بدن می‌شود و برای جلوگیری از تشکیل آب مروارید، ضعیف شدن ماهیچه‌ها و پروستات مفید است همچنین به دلیل وجود ویتامین ها، پروتئین‌ها و آهن برای درمان کم خونی هم تاثیر دارد. از فواید دیگر بادام می توان به تقویت ریشه دندان، درمان تقویت کننده معده، کاهش درد کبد و سرفه همزمان با مصرف عسل اشاره کرد و به علت کلسیم، فسفر و آهن درمان کننده گلودرد، تقویت مغز و آرام کننده اعصاب بوده همچنین درمان کننده سوزش و دردهای مجاری و ادراری، مفید برای بینایی از دیگر خواص مصرف بادام است. وجود ویتامین E در بادام درختی موجب جلوگیری از ابتلا به سرطان، بیماری‌های قلبی، فراموشی، عملکرد بد اعصاب و سیستم ایمنی بدن می‌شود و برای جلوگیری از تشکیل آب مروارید، ضعیف شدن ماهیچه‌ها و پروستات مفید است همچنین به دلیل وجود ویتامین ها، پروتئین‌ها و آهن برای درمان کم خونی هم تاثیر دارد. از فواید دیگر بادام می توان به تقویت ریشه دندان، درمان تقویت کننده معده، کاهش درد کبد و سرفه همزمان با مصرف عسل اشاره کرد و به علت کلسیم، فسفر و آهن درمان کننده گلودرد، تقویت مغز و آرام کننده اعصاب بوده همچنین درمان کننده سوزش و دردهای مجاری و ادراری، مفید برای بینایی از دیگر خواص مصرف بادام است. وجود ویتامین E در بادام درختی موجب جلوگیری از ابتلا به سرطان، بیماری‌های قلبی، فراموشی، عملکرد بد اعصاب و سیستم ایمنی بدن می‌شود و برای جلوگیری از تشکیل آب مروارید، ضعیف شدن ماهیچه‌ها و پروستات مفید است همچنین به دلیل وجود ویتامین ها، پروتئین‌ها و آهن برای درمان کم خونی هم تاثیر دارد. از فواید دیگر بادام می توان به تقویت ریشه دندان، درمان تقویت کننده معده، کاهش درد کبد و سرفه همزمان با مصرف عسل اشاره کرد و به علت کلسیم، فسفر و آهن درمان کننده گلودرد، تقویت مغز و آرام کننده اعصاب بوده همچنین درمان کننده سوزش و دردهای مجاری و ادراری، مفید برای بینایی از دیگر خواص مصرف بادام است. وجود ویتامین E در بادام درختی موجب جلوگیری از ابتلا به سرطان، بیماری‌های قلبی، فراموشی، عملکرد بد اعصاب و سیستم ایمنی بدن می‌شود و برای جلوگیری از تشکیل آب مروارید، ضعیف شدن ماهیچه‌ها و پروستات مفید است همچنین به دلیل وجود ویتامین ها، پروتئین‌ها و آهن برای درمان کم خونی هم تاثیر دارد. از فواید دیگر بادام می توان به تقویت ریشه دندان، درمان تقویت کننده معده، کاهش درد کبد و سرفه همزمان با مصرف عسل اشاره کرد و به علت کلسیم، فسفر و آهن درمان کننده گلودرد، تقویت مغز و آرام کننده اعصاب بوده همچنین درمان کننده سوزش و دردهای مجاری و ادراری، مفید برای بینایی از دیگر خواص مصرف بادام است. وجود ویتامین E در بادام درختی موجب جلوگیری از ابتلا به سرطان، بیماری‌های قلبی، فراموشی، عملکرد بد اعصاب و سیستم ایمنی بدن می‌شود و برای جلوگیری از تشکیل آب مروارید، ضعیف شدن ماهیچه‌ها و پروستات مفید است همچنین به دلیل وجود ویتامین ها، پروتئین‌ها و آهن برای درمان کم خونی هم تاثیر دارد. از فواید دیگر بادام می توان به

روغن هسته انبه، گنجی نهفته برای سلامتی و زیبایی

گروه تغذیه و سلامت – روغن هسته انبه دارای فواید شگفت انگیزی است که بسیاری از افراد از آن بی اطلاع هستند. انبه یکی از خوشمزه‌ترین میوه‌هایی است که مصرف بالایی در سطح جهان دارد؛ اما بسیاری از افراد از فواید فراوان و شگفت آور موجود در هسته آن بی خبرند و غالبا پس از خوردن این میوه، هسته آن را دور می اندازند. در این گزارش به فواید بهداشتی و زیبایی نهفته در دانه انبه می‌پردازیم.

۱- کاهش کلسترول با روغن هسته انبه: روغن هسته انبه باعث تقویت و تحریک گردش خون در بدن می‌شود که همین مسأله سبب خواهد شد تا به کاهش میزان کلسترول خون کمک کند. از این رو به افرادی که از کلسترول بالای خونی رنج می‌برند، توصیه می‌شود تا در رژیم غذایی خود از روغن هسته انبه استفاده کنند.

۲- حفظ سطح قند خون با روغن هسته انبه: روغن هسته انبه می تواند سطح قند خون را کنترل کند؛ از این رو استفاده از آن برای افراد دیابتی بی نهایت مفید است. روغن هسته انبه همچنین به حفظ سطح انرژی و کاهش سطح قند خون به هنگام بالا رفتن قند در بیماران دیابتی کمک می کند؛ علاوه بر آنکه جذب گلوکز را در بدن کاهش می دهد.

۳- کمک به حفظ وزن سالم با روغن هسته انبه: روغن هسته انبه به حفظ وزن سالم کمک می کند؛ چراکه میوه انبه و دانه‌های آن در مدیریت وزن تأثیر دارند و گردش خون و متابولیسم بدن (سوخت و ساز در بدن) را تقویت می کنند.

۴- خواص روغن هسته انبه برای پوست: برای داشتن پوستی سالم، از روغن هسته انبه استفاده کنید؛ چراکه به رهایی از جوش های غرور جوانی و جوشدانه کمک می کند.

۵- فواید روغن هسته انبه برای مو: روغن دانه انبه همچنین باعث سلامتی مو می‌شود و ریزش مو و شوره سر را درمان می کند؛ از این رو سرشار از اسیدهای چرب، ویتامین‌ها و مواد معدنی است که موها را سالم و براق می کند.

دکه مطبوعات

اقتصاد کیش روزنامه
پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش
گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش
۴۴۴۲۴۹۶۹
۴۴۴۲۴۹۹۹