خواص بی نظیر کاکائو که از آنها بی خبر هستید

گروه تغذیه و سلامت – کاکائو حاوی مقدار زیادی از منابع معدنی است و مصرف آن باعث درمان بسیاری از عارضه‌ها خواهد شد.

به علت وجود فراوان ویتامین C و منیزیم در کاکائو مصرف آن به بهبود عملکرد جریان خون در پوست کمک می‌کند. در نتیجه با حفظ الاستیسیته بدن، چین و چروک‌ها از بین می رود و پوست جوان می‌شود.

برای داشتن پوستی خوب و شفاف ترکیب چهار قاشق غذاخوری پودر کاکائو، چهار قاشق غذاخوری پودر قهوه، هشت قاشق غذاخوری شیر بادام و دو قاشق غذاخوری عسل را بر صورت خود بگذارید و پس از خشک شدن آن را با آب ولرم بشویید.

همچنین برخی از این ماده به علت محافظت از پوست در برابر اشعه UV به عنوان یک ضد آفتاب طبیعی استفاده می‌کنند. بر اساس نتایج به دست آمده می‌توان از پودر کاکائو به عنوان یک لایه بردار طبیعی پوست هم استفاده کرد.

به علت وجود فراوان آنتی اکسیدان ها، فلاونوئیدها و منیزیم در کاکائو استفاده از آن به رفع سیاهی دور چشم کمک زیادی می‌کند.

مصرف کاکائو موجب کاهش چربی پوست صورت و در نتیجه شفاف شدن آن می‌شود. به علت افزایش گردش خون در پوست سر استفاده از کاکائو به تقویت و ریزش مو کمک زیادی می‌کند. پودر کاکائو موجب براق و پرپشت شدن موهای سر می‌شود. بر اساس توصیه متخصصان به علت وجود آهن و مس در کاکائو مصرف آن برای کودکان دارای فقر آهن و آنمی مفید است.

بر اساس یافته‌های به دست آمده کاکائو خطر ابتلا به فشار خون بالا و پره اکلامپسی را کاهش می‌دهد و به دلیل جذب کلسیم و آهن در دوران بارداری می توان از کاکائو استفاده کرد.

کاکائو حاوی مقادیر معدنی مفیدی از جمله پروسیانیدین، کاتچین و اپیکاتچین است که آنتی اکسیدان‌های خوبی به شمار می‌روند؛ بنابراین برای سلامت و بهبود عملکرد قلب و عروق مفید است.

در صورت بروز سرفه هر شب قبل از خواب یک فنجان کاکائو گرم بنوشید، به علت وجود تئوباریم در کاکائو مصرف آن برای کاهش سرفه و گلودرد و درمان سرماخوردگی توصیه می‌شود.

وجود منیزیم در کاکائو به افزایش انرژی و اکسیژن در ورزشکاران و بدنسازان کمک فراوانی می‌کند. کاکائو دارای مواد معدنی زیادی از جمله فلاونوئیدها و آنتی اکسیدان‌هایی است که به درمان فشارخون بالا کمک خواهد کرد. بر خلاف باور عموم استفاده فراوان از کاکائو موجب ایجاد اسهال در برخی افراد می‌شود اما در صورت ایجاد اسهال ناشی از مصرف مواد دیگر می‌توان از کاکائو استفاده کرد.

بر اساس تحقیقات انجام شده مصرف کاکائو باعث افزایش متابولیسم بدن و چربی سوزی می‌شود و لاغری و کاهش وزن را به دنبال دارد. کاکائو حاوی مقادیر فراوانی از جمله فلاونول ها، سروتونین، تریپتوفان، تیروزین و فنیل اتیلامین است که در درمان افسردگی تاثیر زیادی دارد. توصیه می‌شود افراد مبتلا به بیماری‌های خاص برای مصرف این ماده با پزشک معالج خود مشورت کنند.

کاکائو حاوی مقدار زیادی از منابع معدنی است و مصرف آن باعث درمان بسیاری از عارضه‌ها خواهد شد.

به علت وجود فراوان ویتامین C و منیزیم در کاکائو مصرف آن به بهبود عملکرد جریان خون در پوست کمک می‌کند. در نتیجه با حفظ الاستیسیته بدن، چین و چروک‌ها از بین می رود و پوست جوان می‌شود. برای داشتن پوستی خوب و شفاف ترکیب چهار قاشق غذاخوری پودر کاکائو، چهار قاشق غذاخوری پودر قهوه، هشت قاشق غذاخوری شیر بادام و دو قاشق غذاخوری عسل را بر صورت خود بگذارید و پس از خشک شدن آن را با آب ولرم بشویید.

همچنین برخی از این ماده به علت محافظت از پوست در برابر اشعه UV به عنوان یک ضد آفتاب طبیعی استفاده می‌کنند. بر اساس نتایج به دست آمده می‌توان از پودر کاکائو به عنوان یک لایه بردار طبیعی پوست هم استفاده کرد.

به علت وجود فراوان آنتی اکسیدان ها، فلاونوئیدها و منیزیم در کاکائو استفاده از آن به رفع سیاهی دور چشم کمک زیادی می‌کند.

مصرف کاکائو موجب کاهش چربی پوست صورت و در نتیجه شفاف شدن آن می‌شود. به علت افزایش گردش خون در پوست سر استفاده از کاکائو به تقویت و ریزش مو کمک زیادی می‌کند. پودر کاکائو موجب براق و پرپشت شدن موهای سر می‌شود. بر اساس توصیه متخصصان به علت وجود آهن و مس در کاکائو مصرف آن برای کودکان دارای فقر آهن و آنمی مفید است.

بر اساس یافته‌های به دست آمده کاکائو خطر ابتلا به فشار خون بالا و پره اکلامپسی را کاهش می‌دهد و به دلیل جذب کلسیم و آهن در دوران بارداری می توان از کاکائو استفاده کرد.

کاکائو حاوی مقادیر معدنی مفیدی از جمله پروسیانیدین، کاتچین و اپیکاتچین است که آنتی اکسیدان‌های خوبی به شمار می‌روند؛ بنابراین برای سلامت و بهبود عملکرد قلب و عروق مفید است.

در صورت بروز سرفه هر شب قبل از خواب یک فنجان کاکائو گرم بنوشید، به علت وجود تئوباریم در کاکائو مصرف آن برای کاهش سرفه و گلودرد و درمان سرماخوردگی توصیه می‌شود.

وجود منیزیم در کاکائو به افزایش انرژی و اکسیژن در ورزشکاران و بدنسازان کمک فراوانی می‌کند. کاکائو دارای مواد معدنی زیادی از جمله فلاونوئیدها و آنتی اکسیدان‌هایی است که به درمان فشارخون بالا کمک خواهد کرد. بر خلاف باور عموم استفاده فراوان از کاکائو موجب ایجاد اسهال در برخی افراد می‌شود اما در صورت ایجاد اسهال ناشی از مصرف مواد دیگر می‌توان از کاکائو استفاده کرد.

بر اساس تحقیقات انجام شده مصرف کاکائو باعث افزایش متابولیسم بدن و چربی سوزی می‌شود و لاغری و کاهش وزن را به دنبال دارد. کاکائو حاوی مقادیر فراوانی از جمله فلاونول ها، سروتونین، تریپتوفان، تیروزین و فنیل اتیلامین است که در درمان افسردگی تاثیر زیادی دارد. توصیه می‌شود افراد مبتلا به بیماری‌های خاص برای مصرف این ماده با پزشک معالج خود مشورت کنند.

خوراکی‌هایی که بمب انرژی هستند

■ یک متخصص تغذیه به معرفی برخی موادغذایی پر انرژی پرداخت و گفت: برخی موادغذایی می توانند میزان انرژی بیشتری به بدن برسانند.

گروه تغذیه و سلامت – بسیاری از افراد به دنبال افزایش میزان انرژی بدنی‌شان هستند تا در طول روز بتوانند به کارهای خود بهتر رسیدگی کنند و به عبارت عامیانه به دنبال شناخت خوراکی های انرژی‌زا هستند.

آنچه امروزه بیشتر میان نوجوانان و البته جوانان به عنوان راههای افزایش انرژی باب شده است و آن‌ها را به سمت و سوی مصرف نوشابه‌های انرژی‌زا و مواردی از این دست سوق می‌دهد، عوارض و پیامدهای ناخوشایندی را برای سلامتی آن‌ها به دنبال دارد.

به عقیده متخصصان و پزشکان حوزه علم تغذیه هیچ گاه نمی توان با مصرف یک یا چند ماده محدود غذایی انرژی مورد نیاز بدن را به همراه سلامتی آن تامین کرد.

تامین انرژی بدن و حفظ سلامت جسمی مستلزم داشتن رژیم غذایی سالم و استفاده از همه گروههای غذایی در برنامه غذایی روزانه است.

سبزیجات، میوه‌جات و سایر مواد غذایی حاوی ویتامین و پروتئین به زور طبیعی براز همه افراد مورد نیاز و ضروری است و نباید از رژیم غذایی آن‌ها حذف شود.

ضرورت استفاده از سایر گروههای غذایی در رژیم روزانه

افراد برای حفظ سلامت و شادابی جسمی و روحی خود باید رژیم غذایی سالم و البته کم حجمی که کالری بیشتری را به بدن آن‌ها برساند انتخاب و مورد استفاده قرار بدهند.

محمدتقی انوشه متخصص تغذیه و رژیم درمانی اظهار کرد: همه مواد غذایی دارای انرژی و کالری هستند و بعد از مصرف در بدن فرد انرژی آزاد می‌کنند.

او اضافه کرد: خاصیت برخی از مواد غذایی نسبت به بقیه بیشتر است و نوع کالری آن‌ها در مقایسه با دیگر غذاها مطلوب‌تر و مفیدتر است.

این پزشک متخصص تغذیه و رژیم درمانی بیان کرد: افراد با ذائقه‌های مختلف می‌توانند در رژیم غذایی روزانه خود از انواع مغزها بیشتر استفاده کنند و به این شکل در طول روز انرژی بیشتری خواهند داشت.

انوشه همچنین یادآور شد: مصرف انواع مغزها که در گروه آجیل از آن‌ها نام برده می‌شود مثل مغز بادام، گردو، فندق، پسته و سایر مغزهای این چنینی می‌تواند در طول روز انرژی بیشتری را به بخش‌های مختلف بدن افراد برساند.

او افزود: به همان اندازه که نوع انتخاب غذایی اهمیت دارد، زمان مصرف و استفاده آن‌ها نیز دارای اهمیت است و حجم انرژی بدن نیز با توجه به زمان دریافت مواد غذایی مورد نیاز آن کم یا زیاد خواهد شد.

معجزه انرژی بخشی ادویه‌های مختلف

انوشه در ادامه تاکید کرد: مصرف انواع ادویه‌ها در تهیه و آماده کردن غذاهای مختلف، مثل زردچوبه، دارچین، زنجبیل و سایر ادویه‌ها به آزادسازی انرژی بیشتر در بدن فرد کمک می‌کنند و در نتیجه افزایش انرژی بیشتری را برای فرد مصرف کننده به دنبال خواهند داشت و در متابولیسم بدن او اثر مثبت دارد.

این پزشک متخصص تغذیه و رژیم درمانی اضافه کرد: استفاده از مواد غذایی فوق که برای دریافت انرژی بیشتر به آن‌ها اشاره شد، مستلزم دانستن طبع بدن هر فرد و گنجاندن آن مواد در رژیم غذایی روزانه است. انوشه بیان کرد: افراد باید بدانند که مواد غذایی مفید و مغزی را با توجه به سلامت آن‌ها و میزان کالری انتخاب کنند و هر چقدر این مواد غذایی در حجم کمتر و کالری بالاتری باشد، مفیدتر خواهد بود.

این پزشک متخصص تغذیه و رژیم درمانی یادآور شد: استفاده از آب در رژیم غذایی روزانه اگر چه در ظاهر انرژی و کالری خاصی برای بدن به همراه ندارد اما به ماندگاری بیشتر انرژی مواد غذایی کمک می کند.

این پزشک متخصص تغذیه و رژیم درمانی تصریح کرد: انتخاب صحیح و درست در مصرف مواد غذایی در نتیجه به افزایش شادابی و تامین سلامت فرد منتهی می‌شود و افراد باید مواد غذایی ناسالم را از رژیم غذایی خود حذف کنند.

انوشه اضافه کرد: هر ۱۰۰ گرم مغز گردو بین ۶۰۰ تا ۶۳۰ تا ۶۵۰ کالری و ۱۰۰ گرم مغز پسته ۵۰۰ تا ۵۸۰ کالری در خود دارد و استفاده از چنین موادی در رژیم غذایی به افزایش میزان انرژی دریافتی منجر خواهد شد. او تاکید کرد: تکیه افراد به مصرف یک یا چند ماده غذایی مشخص و پرهیز از استفاده از سایر مواد غذایی عادت درستی نیست و به ضعف بدنی افرادی با این رژیم غذایی منجر خواهد شد.

این پزشک متخصص تغذیه و رژیم درمانی یادآور شد: استفاده از غذاهای طبیعی و سالمی که در منزل تهیه می‌شود و جایگزینی آن‌ها با غذاهای فرآوری و نیمه آماده که به صورت کنسروی تولید و به فروش می‌رسند، انرژی بیشتر و سالمتری را برای فرد مصرف کننده تامین می‌کند.

انواع تست‌های کرونا را بشناسید

گروه تغذیه و سلامت – رئیس انجمن دکترای علوم آزمایشگاهی ایران-شاخه خراسان درباره انواع تست‌های کرونا توضیح داد.

مجید سزاوار کمالی رئیس انجمن دکترای علوم آزمایشگاهی ایران اظهار کرد: به طور کلی برای بررسی عفونت‌های ویروسی کووید ۱۹ سه گروه از آزمایش‌ها مطرح هستند که گروه اول آزمایش‌های غربالگری خون از قبیل ESR، CRP، CBR و... هستند که کاملاً غیر اختصاصی بوده و تنها می‌توانند وجود یک التهاب و عفونت را در خون نشان دهند.

او افزود: گروه دوم آزمایش ها تحت عنوان بررسی آنتی بادی‌های IGG و IGM کوئید ۱۹ هستند.

این آزمایشات در اواخر هفته اول بیماری و عمدتاً در هفته دوم بیماری مثبت می‌شوند لذا این آزمایش‌ها به عنوان آزمایش‌های کمکی خصوصاً برای بررسی‌های سرو اپیدمیولوژیک و تعیین میزان شیوع عفونت کووید ۱۹ در جامعه مورد استفاده قرار می‌گیرند.

او گفت: گروه سوم، آزمایش‌های تشخیصی هستند و در راس آن‌ها آزمایش مولکولی PCR قرار دارد و به عنوان آزمایش تشخیصی استاندارد در همه جای دنیا از جمله ایران مورد استفاده قرار می‌گیرد.

در این آزمایش نمونه برداری از ترشحات گلو، بینی و ترشحات قسمت تحتانی دستگاه تنفس انجام می‌شود.

وی بیان کرد: آزمایشات PCR در شروع بیماری و همچنین در ناقلان سالم و بدون علامت می‌تواند مثبت شود البته این آزمایش هم نتایج مثبت و منفی کاذب دارد که نتایج مثبت آن ارزشمند است و حتی اگر کاذب هم باشد معمولاً فرد به عنوان مثبت تلقی می‌شود، اما نتایج منفی تا ۴۰ درصد می‌تواند کاذب باشد و فرد باید حتماً مورد بررسی‌های تکمیلی قرار گیرد بخصوص اگر بیمار علائم بالینی از قبیل تنگی نفس و سرفه داشته باشد باید فرد با روش‌های دیگر از جمله سی تی اسکن مورد ارزیابی قرار گیرد.

۹ اشتباه رایج درباره داروهای مسکن که باید از آن‌ها دوری کرد

گروه تغذیه و سلامت – گاهی به دلیل شدت درد هر نوع داروی مسکن را بدون توجه به شرایط مصرف آن استفاده می کنیم که کاری بسیار خطرناک است.

گاهی اوقات از دردهای آزار دهنده‌ای رنج می‌بریم که توان تحمل آن‌ها را نداریم، بنابراین هنگام کمر درد، سر درد و ... به داروهای مسکن پناه می‌بریم، اما ممکن است با مصرف نادرست این داروها دچار اشتباهاتی شویم که آن را در ادامه مرور می‌کنیم.

مصرف دوز بالای مسکن برای تسکین سریعتر درد

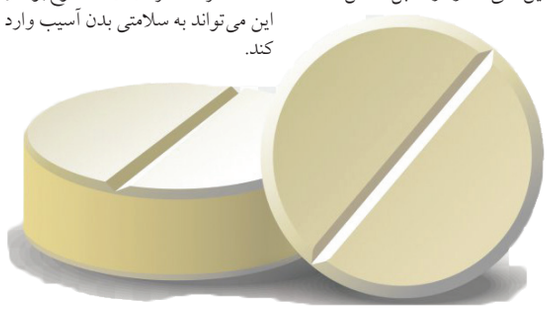
پزشک هنگام تجویز داروی مسکن دوز آن را مناسب با حداکثر درد تعیین می‌کند، زیرا دو برابر شدن دوز مصرفی، تسکین بیشتر درد یا تاثیر سریعتر دارو را تضمین نمی‌کند و در مقابل ممکن است عوارض منفی داشته باشد.

مصرف دو نوع مسکن

هر داروی مسکن از ماده موثری تشکیل شده است که به طور متفاوت عمل می‌کند و اگر چندین نوع مسکن در خانه دارید و فکر می‌کنید مصرف «کوکتل» یا ترکیبی از آن‌ها می‌تواند درد را به سرعت تسکین دهد، در اشتباه هستید، بلکه حتی ممکن است جان شما را به خطر اندازد.

مطالعه نکردن دستور العمل‌های همراه دارو

اغلب مسکن را بدون نسخه و بدون خواندن دستورالعمل‌های همراه آن خریداری می‌کنیم. به عبارت دیگر نمی‌دانیم چه می‌خوریم و ممکن است پس از آن داروی دیگری را استفاده کنیم که مصرف همزمان آن‌ها ممنوع بوده و این می‌تواند به سلامتی بدن آسیب وارد کند.



ترکیب مسکن با داروهای دیگر

بسیاری از افراد داروهای مسکن را بدون توجه به اثر دارو مصرف می‌کنند و این امر ممکن است اثر آن را مختل کند، برای مثال آسپرین، داروهای دیابت را تحت تأثیر قرار می‌دهد، همچنین کدئین یا اکسی کدون می‌تواند عملکرد برخی از داروهای ضد افسردگی را مختل کند.

رانندگی تحت تأثیر داروهای مسکن

برخی داروهای مسکن می‌تواند بیمار را دچار گیجی و خواب آلودگی کنند و برخی افراد هم با مصرف مسکن احساس گیجی و خستگی می‌کنند که به آن‌ها توصیه می‌شود حتی در صورت مصرف یک قرص از رانندگی خودداری کنند.

توصیه مصرف داروهای مسکن به دیگران

افراد معمولاً مسکن‌هایی را که مصرف آن‌ها مستلزم نسخه پزشک است، به خانواده، دوستان و همسایگان توصیه کرده و به اشتراک می‌گذارند، اما باید بدانید که هر دارویی برای همه مناسب نیست. این دارو برای درمان یک مشکل خاص و برای فرد خاصی تجویز می‌شود که پزشک او را می‌شناسد.

مشورت نکردن با داروساز

مطالعه نکردن دستورالعمل‌های همراه دارو یک اشتباه، اما در عین حال قابل درک است، اما صحبت نکردن با داروساز اشتباه دیگری است که توجیه پذیر نیست؛ بنابراین در طول حضور خود در داروخانه اگر سوالی داشتید، می‌توانید آن را از داروساز بپرسید.

نگه داری داروهای مسکن

بسیاری از افراد تمایل دارند که داروها را در خانه نگهداری کنند تا در دسترس باشد. مشکل در اینجا تاریخ مصرف این داروها و نحوه نگهداری آنهاست. چراکه مسکن‌های فاقد اعتبار ممکن است برای سلامتی مضر باشند، بنابراین هنگام خرید داروهای مسکن بدون نسخه، از تاریخ انقضا اطمینان حاصل کنید.

شکستن قرص با فشار

بسیاری از داروها باید طبق دوز تجویزی مصرف شوند، در غیر اینصورت موثر نخواهند بود. اگر خطی در وسط قرص برای برش وجود داشته باشد، باید بر اساس همان خط برش نصف شود، در غیر این صورت دارو کمکی به شما نخواهد کرد، ضمن اینکه طعم تلخ ناشی از برش لایه داخلی قرص را نیز خواهید چشید.

۱۰ گیاه که ویروس‌ها را تار و مار می کنند

گروه تغذیه و سلامت – عفونت‌ها در بدن ممکن است به علت بیماری‌های گوناگون بروز کند که در اینصورت مصرف برخی از داروهای گیاهی برای درمان آن‌ها معجزه خواهد کرد.

به ورود، رشد و تکثیر میکروب‌ها در زخم یا یک اندام از موجود زنده (میزبان) عفونت می‌گویند که اغلب باعث بیماری می شود.

انواع انگل، ویروس، پریون، باکتری، ویروئید و قارچ از انواع عفونت‌ها هستند. بر اساس یافته‌های به دست آمده برخی از عفونت‌ها و میکروب‌های بدن با درمان‌های طبیعی و گیاهی در منزل رفع خواهند شد.

برخی از عفونت‌ها با ضعف سیستم ایمنی بدن ایجاد می‌شوند و ممکن است عفونت از طریق پوست و از راه یک زخم یا خراش کوچک وارد بدن شود. با این حال عفونت‌های دیگری از قبیل ایدز وجود دارد که با درمان در خانه رفع نمی‌شود و در چنین حالتی فرد مبتلا به بیماری بایستی هرچه سریع‌تر برای درمان به پزشک معالج مراجعه کند.

درمان عفونت با داروهای گیاهی

پنیرک: پنیرک گیاهی است که از برگ و گل آن استفاده دارویی می‌شود. بر اساس نظر طب سنتی استفاده از پنیرک برای رفع عفونت‌های ادراری، برونشیت، عفونت‌های سرخک و مخملک موثر و مفید است.

گل پامچال: با مصرف دم کرده گل پامچال می توان اسهال‌های عفونی را که ناشی از عفونت‌های معده و روده هستند درمان کرد.

بادرنجبویه: در صورت احساس وجود میکروب و عفونت در بدن بادرنجبویه را دم کنید و روزی سه بار به اندازه یک فنجان بنوشید.

بابا آدم: بر اساس نظر طب سنتی و متخصصان، برای رفع جوش‌های چرکی روی صورت یا بدن باید از گیاه بابا آدم به عنوان یک آنتی بیوتیک استفاده شود.

اکالیپتوس: افراد مبتلا به بیماری‌های مجازی تنفسی برای درمان بیماری خود از برگ اکالیپتوس به صورت بخور استفاده کنند تا هرچه سریع تر نتایج موفقیت آمیز آن را ببینند.

انجیر زرد شیرازی: استفاده از جوشانده انجیر زرد شیرازی به رفع گلو دردهای چرکی، آنژین ها، عفونت و زخم‌های داخل دهان کمک می‌کند.

چای سبز: برای درمان گلو دردهای ناشی از بیماری‌های سرماخوردگی و ... از چای سبز استفاده کنید. یک قاشق غذاخوری چای سبز را در یک لیوان آب به مدت ده دقیقه خیس کنید و برای درمان گلو درد آن را بنوشید. ناگفته نماند که مصرف تفاله چای سبز نیز به عنوان یک کمپرس برای رفع عفونت‌های چرکی پوستی از قبیل کورک‌ها مفید است.

تره جوشانده شیر: بر اساس توصیه طب سنتی می توانید از عصاره تره در شیر برای درمان انواع زخم‌ها استفاده کنید.

پونه: از پونه می‌توان به عنوان یک آنتی بیوتیک موثر در برابر بیماری‌های عفونی ریه استفاده کرد. برای درمان بیماری‌های عفونی ریه خود از دم کرده این گیاه به همراه عسل سه بار در روز استفاده کنید.

پونه کوهی: برای رهایی از عفونت‌های قارچی و میکروبی بدن خود دم کرده پونه کوهی را میل کنید.

توصیه می‌شود اگر عفونت کمی شدت پیدا کرد به پزشک معالج خود مراجعه کنید و به هیچ عنوان درمان را به تاخیر نیندازید.

دکه مطبوعات

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