۹ خاصیت شگفت انگیز گردو برای بدن

گروه تغذیه و سلامت – متخصصان می گویند مصرف مغز گردو می تواند برای سلامت پوست، مو و بدن بسیار مفید باشد.

گردو دارای خواص بی شماری است. مغز گردو سرشار از پروتئین، اسیدهای چرب مفید، و ویتامین ها و مواد معدنی است. متخصصان تغذیه تاکید دارند به دلیل فواید بالای گردو، افراد باید این ماده مغذی را به عنوان تنقلات و میان وعده در رژیم غذایی خود بگنجانند.

تحقیقات متعدد نشان داده است مصرف گردو می تواند باعث افزایش سلامت پوست، مو و بدن شود. فواید گردو شامل موارد ذیل می شود:

۱– گردو سلامت قلب را بیمه می کند. مغز گردو سرشار از پتاسیم، منیزیم و کلسیم است. این مواد معدنی می توانند باعث کاهش فشار خون شوند. همچنین چربی های اشباع شده مفید گردو می تواند باعث کاهش کلسترول بد خون شود. هر دو این موارد در نهایت بهبود عملکرد و سلامت قلب را درپی خواهد داشت.

۲– گردو سیستم ایمنی بدن را تقویت کند. مواد معدنی مانند روی و منگنز و نیز ویتامین آ موجود در گردو می توانند باعث بهبود عملکرد سیستم ایمنی بدن شوند. تحقیقات نشان داده است خطر ابتلا به بیماری های عفونی و واگیر در افرادی که گردو مصرف می کنند کاهش می یابد.

۳– گردو دارای فیبر است و همین موضوع باعث کمک به حرکت مواد غذایی در روده ها می شود. فیبر همچنین می تواند باعث رشد و تکثیر میکروب های مفید دستگاه گوارش شود که مانع از اختلالات گوارشی در فرد می شود.

٤– یکی از خواص های ویژه گردو، کمک به سم زدایی بدن است. فیبر بالای گردو به کبد و کلیه ها در فرآیند طبیعی سم زدایی کمک می کند.

۵– منیزیوم، ویتامین E و اسید چرب امگا ۳ موجود در گردو به فرآیند مبارزه با التهابات بدن کمک می کند. همچنین مصرف مداوم گردو می تواند مانع از ابتلا به بیماری های التهابی شود.

٦– گردو دارای سطح بالایی از ویتامین خانواده B است. شهرت این ویتامین ها به دلیل توانایی آن ها در افزایش متابولیسم (سوخت و ساز بدن) است. این بدان معناست که مصرف گردو می تواند باعث افزایش مصرف کالری در زمان استراحت و تحرک شود. همین امر نیز در نهایت منجر به کاهش وزن خواهد شد.

۷– گردو دارای یک آمینو اسید معروف به نام ال آرجینین (L-arginine) است که باعث افزایش خون رسانی به پوست سر می شود. افزایش خون رسانی به پوست سر به صورت مستقیم در افزایش رشد مو و کاهش ریزش مو تاثیر گذار است.

۸– الاجیک اسید که یک آنتی اکسیدان موجود در گردو است می تواند خطر ابتلا به سرطان بخصوص سرطان سینه و روده را کاهش دهد.

۹– مصرف گردو همچنین می تواند مانع از پیری زودرس شود. در بدن مولکول های ناپایداری به نام رادیکال های آزاد وجود دارد که می تواند باعث ناپایداری شرایط بدن شود. همین امر در بلند مدت می تواند باعث آسیب به سلول ها، دی ان ای و پروتئین های بدن شود. با گذشت زمان مجموع این آسیب ها می تواند باعث پیری زود رس شود. اما آنتی اکسیدان های قدرتمند موجود در گردو می تواند با رادیکال های آزاد مبارزه کند و مانع از وقوع این روند شود.

خطرناکترین غذاها برای شام که از محبوبیت بالایی برخوردار هستند

گروه تغذیه و سلامت – پزشکان اعلام کرده اند خوردن برخی از غذاهای محبوب در وعده شام برای سلامتی خطرناک هستند. سرگئی آگاپکین و میخائیل گینسبورگ مواد غذایی که مصرف آن ها در وعده شام باعث ایجاد مشکلات سلامتی می شوند را معرفی کردند. این دو پزشک تصریح کرده اند که لیست این مواد شامل مرکبات، ترشی، سوسیس، محصولات گوشتی فرآوری شده و همچنین نان سفید است. به گفته آگاپکین غذاهای شور باعث احتباس مایعات در بدن می شوند؛ بنابراین کسانی که هنگام شام این مواد غذایی استفاده می کنند با بدن متورم و صورت پر از چین و چروک بیدار می شوند و در حالت طبیعی خود نیستند.

گینسبورگ نیز نسبت به خوردن سوسیس و کالباس در شام هشدار می دهد؛ زیرا این مواد سرشار از نمک هستند که خطر ورم معده را افزایش می دهد.

نان سفید شاخص گلیسمی بالایی دارد؛ بنابراین خوردن آن سطح قند خون را به شدت افزایش می دهد، چرا که افزایش هورمون انسولین به طور مستقیما منجر به فشار خون و ظهور برخی از تومورها می شود. همچنین شوک های انسولین قبل از خواب منجر به تنش شدید و احساس گرسنگی ناگهانی می شود.

۱۰ خاصیت درمانی گشنیز خشک

گروه تغذیه و سلامت – گشنیز یکی از مهم ترین ادویه هایی است که در مطبخ های بین المللی مورد استفاده قرار می گیرد؛ زیرا حاوی بسیاری از ویتامین هاست که باعث بهبود هضم غذا و مقابله با سرطان های مختلف می شود. بنابراین توصیه می شود که از آن در اکثر غذاها استفاده کنید و از فواید آن بهره مند شوید. گشنیز همچنین می تواند مشکلات پوست و مو که بسیاری از افراد را آزار می دهد، برطرف کند.

در این زمینه، متخصصان تغذیه مهمترین مزایا و فواید گشنیز خشک که افزودن آن به رژیم غذایی ضروری است را برشمرده اند:

۱– با تحریک فرآیندهای هضم و جذب و مبارزه با درد معده، عملکرد دستگاه گوارش را بهبود می بخشد.

۲– نقش مهمی در محافظت از پوست در برابر پیری دارد؛ زیرا به زیبائی پوست می افزاید و باید به رژیم غذائی اضافه شود.

۳– حاوی ویتامین های بسیاری اعم از ویتامین "C" است که به درمان سرماخوردگی، آنفلوانزا و آبریزش کمک می کند.

٤– بیش از سایر ادویه ها به محافظت از بدن در برابر سلول های سرطانی و محدود کردن گسترش آن ها در قسمت های مختلف بدن انسان کمک می کند.

۵– عملکرد کبد را بهبود می بخشد و سموم را از بدن دفع می کند.

٦– برای درمان دیابت مفید است؛ زیرا سطح طبیعی قند در خون انسان را تنظیم می کند.

۷– بیماری های مختلف را دفع، گسترش آن ها را محدود و بدن را در برابر بیماری هایی مانند مسمومیت غذایی، وبا و سایر موارد محافظت می کند.

۸– به علت اینکه حاوی مقادیر زیادی آهن است، در درمان موارد کم خونی بسیار مؤثر است.

۹– تقویت بینایی و معالجه عفونت، خارش و قرمزی چشم یکی دیگر از فواید گشنیز است.

۱۰– در درمان بیماری های پوستی مانند: اگزما، عفونت، لکه ها و خارش آن نقش دارد.

۱۱– حاوی ویتامین های بسیاری است که در از بین بردن جوش و آکنه مؤثر است.

۱۲– مشکلات پوست سر، شوره، ریزش، آسیب و شکستگی مو را درمان می کند و با مصرف آن از موهای براق، قوی، سالم و ضخیم لذت خواهید برد.

روش آماده کرن نوشیدنی گشنیز

گشنیز خشک را به مدت یک شب کامل در آب خیسانده و از دانه ها و ناخالصی ها صاف کنید؛ سپس روزانه یک فنجان از آن را با معده خالی میل کنید تا از مزایای بسیار آن بهره مند شوید.

چه ارتباطی میان فواید گیاه خواری و گروه خونی وجود دارد؟

گروه تغذیه و سلامت – گروهی از دانشمندان در تحقیقات اخیر خود ارتباط میان فواید گیاه خواری و گروه خونی افراد را مورد بررسی قرار دادند. امروزه تعداد افرادی که از رژیم گیاهی تبعیت می کنند و اصطلاحاً گیاه خوار نامیده می شوند در حال افزایش است. مدت هاست که گیاه خواری تبدیل به یک سبک زندگی برای برخی از مردم شده است. با این حال، همواره شایعات درباره رژیم غذایی و گیاه خواری وجود داشته است. یکی از این موارد، مناسب بودن گیاه خواری برای برخی گروه های خونی است.

بر این اساس، دانشمندان آمریکایی اعلام کردند تحقیقات نشان می دهد هیچ ارتباطی میان فواید گیاه خواری و نوع گروه خونی خاص وجود ندارد. با این حال، رژیم غذایی مناسب می تواند برای همه گروه های خونی مفید باشد.

محققان دانشگاه واشنگتن دی سی در این آزمایش اقدام به مطالعه ۲٤٤ مرد و زن ۲۸ تا ٤۰ ساله کردند. هیچ کدام از این افراد دارای بیماری های زمینه ای مانند دیابت، و سوء مصرف دارویی نبودند. همچنین این افراد در گذشته از رژیم غذایی گیاهی تبعیت نمی کردند. دانشمندان اقدام به تقسیم این افراد به دو گروه کردند. گروه اول از رژیم غذایی گیاهی استفاده کرده و گروه دوم از رژیم غذایی گذشته خود پیروی کردند. این افراد برای ۱٦ هفته تحت نظر قرار گرفتند. شواهد نشان داد پس از این دوره افرادی که از رژیم غذایی گیاهی تبعیت کردند فارغ از گروه خونیشان نسبت به افراد گروه دوم سطح کلسترول خونشان کاهش یافت. همچنین این افراد شاهد کاهش وزن و تناسب اندام بهتری نسبت به گروه دیگر بودند. تحقیقات متعدد حاکی از آن است افرادی که رژیم غذایی سرشار از حبوبات، میوه ها، و سبزیجات دارند وزن مناسب و سلامت بدن بالاتری دارند. این افراد دارای سطح فشار خون، کلسترول بد، و چربی پایین تری هستند که همین امر خطر ابتلا به بیماری ها در آن ها را کاهش می دهد، اما این موضوع مختص گروه خونی خاصی نیست. پیش تر تحقیقات در سال ۲۰۱٤ نیز نشان داده بود ارتباط میان احتمال ابتلای فرد به سکته قلبی، دیابت، و بیماری های قلبی هیچ ارتباط خاصی با گروه خونی افراد ندارد.

نقش مصرف تخم مرغ در کاهش خطر بیماری های قلبی

گروه تغذیه و سلامت – نتایج تحقیقات نشان می دهد مصرف روزانه تخم مرغ می تواند باعث کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی شود.

تخم مرغ به دلیل دارا بودن سطح بالای کلسترول و اسیدهای چرب اشباع شده، همواره از سوی متخصصان تغذیه به عنوان یک ماده غذایی بحث انگیز برای گنجاندن در رژیم غذایی محسوب می شود. به همین دلیل هم بسیاری از مردم برای جلوگیری از ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی سعی می کنند از مصرف این ماده غذایی خودداری کنند. با این حال، تحقیقات جدید حاکی از فواید متفاوت مصرف تخم مرغ است. بر این اساس، دانشمندان می گویند برخلاف تصور عمومی، مصرف تخم مرغ کامل به صورت روزانه می تواند خطر بیماری های قلبی را در افراد کاهش دهد. تحقیقات نشان می دهد افرادی که به صورت روزانه یک تخم مرغ مصرف می کنند ۱۲ درصد کمتر به بیماری های ایسکمیک قلب (بیماری های ناشی از کاهش خونرسانی به عضله قلب و ایسکمی که اغلب باعث انسداد عروق کرونر و در نتیجه سکته قلبی می شوند) مبتلا می شوند، و ۱۸ درصد کمتر به دلیل بیماری های قلبی و عروقی نسبت به افرادی که روزانه تخم مرغ مصرف نمی کنند، جان خود را از دست می دهند. دانشمندان چینی و انگلیسی با بررسی بیش از ۵۱۲ هزار فرد بالغ ۳۰ تا ۷۹ ساله از سال ۲۰۰٤ تا ۲۰۰۸ به این نتایج دست یافتند. محققان می گویند یافته ها نشان داد ارتباط مستقیمی میان مصرف روزانه تخم مرغ کامل و کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی وجود دارد. این تحقیقات ثابت کرد برخلاف تصورات، تخم مرغ آنگونه که پیش تر تصور می شد برای عروق و قلب مضر نیست. گنجاندن اندازه تخم مرغ در رژیم غذایی (یک تخم مرغ در روز) نه تنها مضر نیست، بلکه به تندرستی و سلامت بیشتر بدن کمک می کند. تخم مرغ تمامی اسیدهای آمینه مورد نیاز بدن را داراست و منبع خوبی برای تامین پروتئین بدن است. از این رو، توصیه می شود تخم مرغ را به طور مستمر در برنامه غذایی خود قرار دهید.

قابلیت ضدویروسی آلوئه ورا برای مقابله با بیماری ها

گروه تغذیه و سلامت – دانشمندان اعلام کردند یکی از خواص گیاه آلوئه ورا قابلیت ضد ویروسی آن است. آلوئه ورا گیاهی است که از هزاران سال پیش تاکنون به دلیل خاصیت های فراوانی که دارد همواره در درمان بیماری ها مورد توجه قرار داشته است. مصریان باستان آلوئه ورا را گیاه جاودانگی می خواندند. امروزه تحقیقات متعدد فواید این گیاه برای پوست را ثابت کرده است. در طب سنتی هندی ها از ژله و گیاه آلوئه ورا برای درمان قلنج، یبوست، بیماری های پوستی و واگیر استفاده می کردند. با این حال، تحقیقات جدید فواید این گیاه را بیش از پیش نمایان کرده است. ساکنان بومی مکزیک (آزتک ها) از گیاه آلوئه ورا برای درمان دیابت نوع ۲ استفاده می کنند. در میان چینی ها، این گیاه به طور گسترده برای مقابله با بیماری های قارچی تجویز می شود.

امروزه رایج ترین موارد استفاده از آلوئه ورا درمان طبیعی سوختگی و جراحات، و جایگزینی آن با داروهای شیمیایی برای درمان مشکلات گوارشی است. با این وجود، فواید این گیاه تنها به این موارد خلاصه نمی شود.

دانشمندان کره ای در تحقیقات جدید خود پی به قابلیت ضدویروسی این گیاه بردند. محققان اعلام کردند آلوئه ورا با قابلیت ضدویروسی خود می تواند در مقابله با ویروس "آنفلوانزای نوع یک" موثر باشد.

پیش تر نیز تحقیقات از قابلیت ضدویروسی آلوئه ورا حکایت داشت، اما دانشمندان می گویند هنوز نمی دانند این گیاه از چه مکانیسم و ساز و کاری برای مقابله و نابودی ویروس ها استفاده می کند. با این حال، به نظر می رسد آلوئه ورا می تواند به طور قابل توجهی باعث کاهش تکثیر ویروس آنفلوانزا شود.

راهکارهای مطمئن برای مهار کرونا

■ **مراقبت و آموزش عمومی برای کنترل بیماری کرونا یک ضرورت جدی است که همه افراد می توانند با چند راهکار ساده از پیشرفت سریع این بیماری جلوگیری کنند.**

گروه تغذیه و سلامت – تمام افراد در سراسر جهان درگیر بیماری کووید ۱۹ شده اند. به گفته پزشکان افرادی که بیماری زمینه ای ندارند و دارای سیستم ایمنی قوی هستند، اگر به کرونا مبتلا شوند می توانند دوره درمان راحت تری را سپری کنند. ممکن است علائم آن ها تا حدودی مانند یک سرماخورگی بروز کند و با گذراندن دوره درمان مجددا حال خوب خود را به دست آورند.

یکی از مهم ترین عواملی که می تواند سیستم ایمنی افراد را ضعیف کند؛ استرس است. استرس می تواند در روند بیماری موثر باشد و سیستم ایمنی را تضعیف کند. افرادی که به طور سبک تر دچار کووید ۱۹ می شوند، دوره درمان آن ها بین ۲ تا ۳ هفته زمان می برد.

اگر پزشک برای افراد مبتلا به کرونا داروهای کنترل کننده ای تجویز کرد به این دلیل است که دوره درمان زودتر و راحت تر طی شود و همچنین ریسک انتقال این بیماری را به اطرافیان کم کرده تا عفونت ثانویه ایجاد نشود. البته هنوز دارویی برای درمان قطعی ویروس کرونا تهیه نشده و اگر دارویی تجویز می شود صرفا برای کنترل بیماری خواهد بود.

راه های موثر برای مهار کرونا

– استراحت کردن، استفاده از مایعات فراوان مانند چایی کمرنگ بدون قند، آب میوه طبیعی و دوغ خانگی که شامل (آب، ماست، نمک)، مصرف شیر البته نه از نوع کاکائویی است.

– در زمان ابتلا به کرونا بهتر است فرد مبتلا غذاهایی که کم حجم، کم چرب، کم ادویه است بیشتر مصرف کند. در این دوره هر چه غذای مصرفی سبک تر باشد، سریع تر بیماری رفع می شود. اگر اشتها هم ندارید حتما در برنامه غذایی خود سوپ ساده، کته ماست و مایعات را بگنجانید.

– محل استراحت خود و سرویس بهداشتی را از بقیه اعضا خانواده حتما جدا کنید. شما می توانید در جمع خانواده حاضر شوید اما فاصله لازم و ستفاده از ماسک را فراموش نکنید.

– هوای محل استراحت باید تهویه داشته و خنک باشد ولی نباید در معرض مستقیم باد قرار بگیریم.

– افراد بهتر است در دوره درمان از هر موارد آلرژی زایی مانند ضدعفونی کننده ها، شوینده ها، اسپری معطر و حیوان خانگی دوری کنند تا علائم تنفسی آن ها دوباره تشدید نشوند.

طول درمان کرونا به طور متوسط ۲ هفته زمان می برد اما اگر علامت های هشدار دهنده مانند تب بالای ۳۷.۵، سرفه خشک و تنگی نفس داشتید، فورا به پزشک مراجعه کنید.

مراحل درست ضدعفونی کردن لباس مبتلایان به کرونا

برای مهار کردن هر چه سریع تر ویروس کرونا باید به نکات درج شده در شیوه نامه های بهداشتی توجه کنیم.

ماه هاست زندگی همه ما با ویروس عجیبی عجین شده که قصد رفتن ندارد و حسابی به تاخت و تاز خودش ادامه می دهد. همه افراد دغدغه های زیادی در این باره پیدا کرده اند. یکی از این دغدغه ها وسواس و حساسیت شدید برای ضدعفونی کردن لباس های افراد مبتلا به کرونا است، که همه خانواده ها یک جورایی در گیر این موضوع شده اند.

برای مهار کردن هر چه سریع تر این ویروس منحوس باید نکاتی که در شیوه نامه های بهداشتی درج شده است، توجه ویژه ای به آن ها شود و راحت از کنار آن ها گذر نکنیم تا شاهد درمان سریع عزیزانمان باشیم.

مه خانواده ها باید دقت کنند که اگر بیمار مبتلا به کرونا را در منزل نگهداری می کنند، تمام نکات بهداشتی را که مربوط به بیمار می شود، مو به مو اجرا کنند. نه تنها نزدیک شدن به فرد مبتلا می تواند خطرناک باشد، بلکه شست و شوی لباس و ظروف این فرد هم می تواند آسیب های زیاد خود را داشته باشد. پس خانواده ها باید این موارد و نکات را در ضدعفونی کردن لباس مبتلایان پیاده کنند.

یکسری نکاتی که باید در شست و شوی لباس بیماران کرونایی رعایت شود؛ اعم از:

– در نظر گرفتن سبد جداگانه برای فرد مبتلا

– استفاده از ماسک و دستکش هنگام شست و شوی لباس مبتلا

– شستن مجزای لباس های فرد مبتلا به کرونا

– دست نزدن به چشم و صورت هنگام شست و شوی لباس فرد مبتلا

– شستن لباس در آب ٦۰ تا ۹۰ درجه

– پرهیز از تکاندن لباس فرد مبتلا در هوا

– پهن کردن لباس جلوی نور آفتاب بعد از آب کشی

– ضدعفونی ماشین لباسشویی بعد از شست وشوی لباس

– اتو کردن لباس ها با حرارت مناسب

– شستن دست ها بعد از پایان کار

دکه مطبوعات

رستوران سای دا
انواع غذاهای ایرانی و دریایی
با کادری مجرب و باسابقه
آماده عقد قرارداد با شرکت ها و موسسات
SAYDA
آدرس: کیش- بلوار خیام
خیابان باباطاهر TS44
تلفن: ۰۷۶۴۴۴۴۰۴۰۰