

جرب است همچنین مصرف کم شیرینی طبیعی بعد از غذا شامل شیربه و عسل و مرباهای بلنگ، به و سیب کمک به هضم بهتر و عملکرد کبد می‌کند. این متخصص طب ایرانی، مصرف عسل یا شیربه انگور رقیق شده یا سیب را قبل از خواب مفید دانست و گفت: برای پیشگیری از کبد چرب باید مراقب غذایمان باشیم که هر اقلیم و آب‌وهوایی، غذای خاص خود را دارد و ژنتیک و مسایل موجود در کشور هم در سلامتی افراد مؤثر است مثلاً در اروپا و آمریکا راحت‌تر قهوه و شکلات مصرف می‌شود اما در ایران که اکثر کبد‌های مردم ضعیف است با افراط در مصرف قهوه و شکلات حتی شکلات تلخ دچار اختلال و چربی کبد می‌شوند. وی درباره مصرف داروهای شیمیایی تأکید کرد: برخی داروها مثل داروی قلب یا فشارخون و داروهای خاص اعصاب نباید بی حساب و کتاب قطع شوند اما با کوچکترین بهانه سراغ مصرف مسکن و آنتی‌بیوتیک هم نروید و به‌جای استفاده از داروهای شیمیایی از درمانهای طبیعی، مسکنهای گیاهی، ماساژ، ممت‌و مال، بادکش و دیگر موارد که عوارض خیلی کمتری دارند، بهره‌گیرید؛ ایجاد آرامش هم در روح و روان و سلامتی افراد نقش مؤثری در حفظ اعضای رئیسه بدن به‌ویژه کبد دارد.

خونسازی و تقویت معده از جای سبز برتر است که در چین و کشورهای پیشرفته بیشتر مورد توجه است. مؤسس و مدیرعامل جامعه احیاگران طب سنتی ایران میوه‌های پاییزی را برای تقویت کبد و سیستم ایمنی بدن مفید خواند و افزود: در پاییز، بیماریها به‌دلیل غلبه تر شدن خون و تجمع سودا بیشتر می‌شود و چغندر از میوه‌هایی هست که فلز سنگین و رسوبات بدن را جذب و دفع می‌کند؛ کدو حلوايي، شلغم، لوب و انار و مصرف بقاعده آجیل‌ها از جمله مغز گردو، بادام، پسته و فندق تأمین‌کننده امگا ۶ و ۹ بدن و تقویت‌کننده کبد و درمان کبد چرب هستند. دکتر عزیزخانی توصیه کرد: مصرف انواع سبزیجات به‌ویژه کاهو، هویج، کلم، توت قرمز و شاه‌توت، سیب ناشتا، کنگر فرنگی یا آرتیشو، سبزی جعفری، عناب دم‌کرده یا خشک یا رب عناب، سرکه ششیره، انواع سکنجبین، ترکیبی از آب شلغم و هویج و چغندر و کرفس ناشتا در ۲۱ روز کاهنده سریع چربی خون و کلسترول هم هست، دمنوش ناشتای گیاه کاسنی و شاه‌تره در ۲۱ روز، خارخاسک و خارشتر، درمنه، ماه‌الجین و ماه‌الشعیر طبیعی، زعفران، انجیر، فندق، توت سفید، گلاب، مویز و زیتون همه از مقویات کبد و درمان کبد

کبد چربتان را اینگونه جلا دهید

یک متخصص طب ایرانی با بیان اینکه هر گرید کبد چرب ۱۰ سال از طول عمر انسان می‌کاهد و بیماریهای قلبی را جلو می‌اندازد، مهم‌ترین پرهیزات غذایی برای پیشگیری از ابتلا به کبد چرب و راهکارهای درمانی طب سنتی برای درمان آن را تشریح کرد.



ترکیب آب گرم و گلاب به‌صورت جرحه جرحه استفاده کنند. دکتر عزیزخانی تقویت و بهبود عملکرد کبد متذکر شد: گیاه "ماریتیغال" یا خارمریم در بازسازی و جوانسازی کبد، دمنوش ریشه بابا آدم مقوی فوق‌العاده کبد و قلب و مغز، گیاه اکیناسه که شربت و قرص آن هم در بازار موجود است برای تقویت سیستم ایمنی بدن، زنجبیل با استفاده از مصلحات آن در گرم‌مزاجان و نیز مصرف ناشتای ترکیب دارچین و عسل، زردچوبه و عسل، عسل و لیمو که مناسب همه طبع‌ها است برای پاکسازی و دفع عفونتها و بازکننده مجاری کبد از گیاهان مفید به‌شمار می‌روند. وی مصرف هر چیز را طبق طبع مزاج مفید دانست و گفت: سیر با طبع گرم و خشک بالا برای گرم‌مزاجان و کبد گرم خوب نیست اما سیر ترشی قهوه‌ای و شیرین معجون و اکسیری با خاصیت درمانی به‌ویژه پاکسازی جدار کبد و قلب و عروق است که برای همه طبع‌ها توصیه می‌شود البته سیر سیاه که اخیراً به بازار آمده است، خواص سیر ترشی را ندارد؛ جای سیر هم برای مزاج سرد و تر با بلغم و رطوبت بالا مفید است و مصرف آن همانند قهوه، بیشتر از هفته‌ای ۲ تا ۳ بار موجب خشکی کبد می‌شود؛ جای سفید هم به‌علت مرغوبیت و خاصیت

گروه تغذیه و سلامت - دکتر محمد عزیزخانی اظهار کرد: استرس، تغذیه ناسالم، فست‌فودها، استفاده از چربی‌های اشباع‌شده، کم‌تحریک و مصرف نایجابی داروهای شیمیایی از جمله دلایل بروز "کبد چرب" است. وی ادامه داد: طبق تحقیقات به‌عمل آمده، بزرگترین خطر ابتلا به کبد چرب، عوارض قلبی و عروقی هست که هر گرید کبد چرب، ۱۰ سال از طول عمر انسان می‌کاهد و بیماریهای قلبی را جلو می‌اندازد؛ انسدادها، به‌اشتهایی، لاغری، بزرگ شدن شکم، به‌هم ریختن اندکسهای خون، ریزش مو و آب آوردن شکم از علائم گرید کبد چرب است که باید در این مرحله پیوند کبد انجام شود. این متخصص طب سنتی با تشریح برخی راهکارهای پیشگیری و درمان کبد چرب گفت: استفاده بقاعده و کم از روغنهای زیتون و حیوانی، پرهیز از غذاهای کارخانه‌ای با مواد نگهدارنده، خودداری از مصرف آب یخ و سرد و به‌ویژه در حالت ناشتا، بین غذا و هنگام ورزش و نیز خوردن غذا با آرامش و خوب جویدن، ابتلا به کبد چرب را کاهش می‌دهند همچنین استفاده از چاشنی رب‌های انار، سیب، به، آلو و از گیاهان کنار غذاها توصیه می‌شود و کسانی که نمی‌توانند بین غذا یا ورزش آب ننوشند، بهتر است از آب گرم با

و کولیت کمک می‌کند. نقش آن در دفع مواد زائد مؤثر است. این ماده روی باکتری های خوب روده تأثیر نمی‌گذارد، بلکه انواع مضر را از بین می‌برد. این نه تنها هضم را بهبود می‌بخشد بلکه به تسکین گاز معده نیز کمک می‌کند.

۱۰. قند خون را تنظیم می‌کند
بر اساس مطالعه‌ای که در ژورنال تغذیه منتشر شده است، خوردن یک سیر خام باعث کاهش قند خون می‌شود.



معجزات خوردن یک حبه سیر

۵. خواص محافظت‌کننده عصبی
خاصیت آنتی‌اکسیدانی و ضد التهابی سیر خام ممکن است به پیشگیری از بیماری‌های عصبی کمک کند.
۶. جلوگیری از مسمومیت با فلزات سنگین
دوز های بالا سیر ممکن است از آسیب اندام ناشی از فلزات سنگین جلوگیری کند. ترکیبات گوگرد موجود در این گیاه به‌طور چشمگیری سطح سرب در خون را کاهش می‌دهد. آن‌ها همچنین از علائم سمی که با سرب درد و افزایش فشار خون ظاهر می‌شوند، جلوگیری می‌کند و همچنین به جذب بهتر آهن و روی در خون کمک می‌کند. گزارش سال ۲۰۱۲ منتشر شده در فارماکولوژی و سم‌شناسی پایه و بالینی نشان می‌دهد که سیر در کاهش غلظت سرب در بافت خون بسیار مؤثر است.
۷. زخم‌ها را بهبود می‌بخشد
به‌عنوان یک گیاه درمانی مؤثر برای زخم‌های آلوده نیز مؤثر عمل می‌کند. ۲ حبه خرد شده را روی ناحیه آلوده قرار دهید تا تسکین فوری حاصل شود.
۸. افزایش سلامت استخوان

شامل می‌شود. بر اساس بانک اطلاعات ملی مواد مغذی USDA، سیر منبع غنی ویتامین‌های گروه B (فولات، تیامین، نیاسین و B-6) و ویتامین‌های C، A و K است. سیر یکی از منابع زردریم غذایی ترکیبات آلی است.

سیر از اعضای نزدیک‌پایز و بومی آسیای میانه است. یک گیاه سیر حاوی چندین حبه است و هر حبه با یک پوست نرم و شفاف پوشانده شده است. سیر بیش از ۳۰۰۰ سال است که به‌عنوان یک چاشنی خوش طعم و عطر به مواد غذایی اضافه و همچنین به‌عنوان یک داروی سنتی مورد استفاده قرار می‌گیرد. لوتی پاستور، دانشمندی که پاستوریزاسیون را کشف کرد، از اوایل سال ۱۸۵۸ از خواص ضد باکتریایی این گیاه استفاده می‌کرد. در حالی که روزانه دو تا سه حبه سیر بخورید به جلوگیری از سرماخوردگی و سلامت کلی بدن کمک خواهید کرد.

گروه تغذیه و سلامت - سیر گیاهی خوش عطر و طعم است که به دلیل فواید درمانی فراوانی که دارد، بسیار مورد توجه قرار گرفته است. این ماده حاوی یک ترکیب قدرتمند به نام آلیسین است که به کاهش کلسترول کمک می‌کند. فواید سلامتی سیر شامل کاهش علائم سرماخوردگی، کاهش فشارخون و خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و همچنین اختلالات عصبی می‌شود. سیر از اعضای نزدیک‌پایز و بومی آسیای میانه است. یک گیاه سیر حاوی چندین حبه است و هر حبه با یک پوست نرم و شفاف پوشانده شده است. سیر بیش از ۳۰۰۰ سال است که به‌عنوان یک چاشنی خوش طعم و عطر به مواد غذایی اضافه و همچنین به‌عنوان یک داروی سنتی مورد استفاده قرار می‌گیرد. لوتی پاستور، دانشمندی که پاستوریزاسیون را کشف کرد، از اوایل سال ۱۸۵۸ از خواص ضد باکتریایی این گیاه استفاده می‌کرد. در حالی که روزانه دو تا سه حبه سیر بخورید به جلوگیری از سرماخوردگی و سلامت کلی بدن کمک خواهید کرد.

د که مطبوعات

اقتصاد کیش

روزنامه

تلفن: ۰۲۱-۴۴۴۴۴۴۴۴

www.ekish.com

صبح‌خیز

مشارکت ۵۰ درصدی مردم هرمزگان در اقتصاد

سفر به جزایر هرمزگان

آفتاب

کشمکش ۲ ماهه برای هیچ

تعداد و مبلغ بانکار به‌فراوان صدای شما

آرامش

حکم حکومتی «حکم بودجه»

چرا فشارهای داخلی بر دولت

منتخب

دلار ۴۲۰۰ تومانی نرفته برگشت؟

فاجعه خونبار، باران باران کرمانشاه

باشگاه ورزشی اسکلت

باشگاه ورزشی اسکلت

رد بودجه به سود دولت؟

کفیر؛ گزینه‌ای طبیعی برای تقویت سلامت بدن

کفیر به گوارش لاکتوز کمک می‌کند
امروزه، افراد بسیاری، به‌ویژه بزرگان، به‌عدم تحمل لاکتوز مبتلا هستند. این شرایط به دلیل ناتوانی در گوارش قند موجود در شیر شکل می‌گیرد. از علائم شایع عدم تحمل لاکتوز می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:
- اسهال
- حالت تهوع و استفراغ
- کرامپ‌های معده
- نفخ
- گاز
بنابراین گوارشی که در Daily منتشر شد، میکروب‌های موجود در کفیر حاوی آنزیمی هستند که برای گوارش لاکتوز ضروری است. در نتیجه، کفیر گزینه خوبی برای هر فردی باشد که از عدم تحمل لاکتوز رنج می‌برد.

تقویت می‌کند
پوکی استخوان یک بیماری مزمن است که موجب ضعیف شدن استخوان‌ها و افزایش خطر شکستگی آنها می‌شود. در کنار مصرف یک رژیم غذایی سالم و ورزش منظم، یکی از رایج‌ترین روش‌ها برای تقویت بافت استخوانی افزایش مصرف کلسیم است. مطالعات نشان داده‌اند که کفیر همانند ماست، منبع خوبی برای رو، کلسیم، پتاسیم و پروتئین است. از این رو، کفیر گزینه خوبی برای افرادی است که به دلیل ابتلا به عدم تحمل لاکتوز مجبور به پرهیز از مصرف محصولات لبنی هستند.

چگونه باید کفیر را مصرف کرد؟
افزودن کفیر به رژیم غذایی روزانه کار آسانی است و می‌توان

معادل کفیر به‌عنوان بخشی از یک رژیم غذایی سالم و متنوع می‌تواند به تقویت سلامت و بهزیستی انسان کمک کند.

کفیر حاوی پروبیوتیک است
زمانی که بحث درباره مواد غذایی که به حفظ تعادل جمعیت باکتریایی روده کمک می‌کنند، مطرح می‌شود، یک کاسه ماست احتمالاً نخستین چیزی است که در ذهن ما نقش می‌بندد. اما کفیر نسبت به ماست حاوی تراکم بالاتری از پروبیوتیک‌هاست. به گفته مرکز ملی سلامت مکمل و بیکپارچه آمریکا، پروبیوتیک‌ها میکروارگانیسم‌های زنده‌ای هستند که به حفظ یا افزایش تعداد باکتری‌های خوب در بدن انسان کمک می‌کنند. واژه "باکتری" را با میکروب‌هایی مضر که به بدن ما حمله می‌کنند، پیوند می‌دهیم، اما تعداد زیادی از باکتری‌ها نیز برای عملکرد درست بدن انسان ضروری هستند، به‌ما در گوارش انواع مختلف مواد غذایی کمک می‌کنند، و حتی سلول‌های که موجب بیماری می‌شوند را از بین می‌برند.

کفیر خواص ضد باکتری و ضد قارچ دارد
برخی ترکیبات موجود در کفیر مانند لاکتوباسیلوس کفیری (Lactobacillus Kefiri)، نوعی باکتری که فقط در کفیر وجود دارد، می‌تواند به محافظت از بدن در برابر آثار مضر باکتری‌هایی مانند سالمونلا، هلیکوباکتر پیلوری و نسی. کولای کمک کند. بنابر مطالعه‌ای که در نشریه the Brazilian Journal of Microbiology منتشر شد، فعالیت ضد باکتری کفیر در نتیجه ترکیباتی خاص، از جمله اسیدهای آروگانیک، دی‌اکسید کربن، و اتانول شکل می‌گیرد.

این ترکیب نه تنها به پیشگیری از برخی بیماری‌های منتقله از راه غذا کمک کرده، بلکه به‌عنوان یک مکمل می‌تواند به درمان بیماری‌های گوارشی و عفونت‌های مخمری کمک کند.

گروه تغذیه و سلامت - بررسی ترکیبات موجود در کفیر مانند لاکتوباسیلوس کفیری، نوعی باکتری که فقط در کفیر وجود دارد، می‌تواند به محافظت از بدن در برابر آثار مضر باکتری‌هایی مانند سالمونلا، هلیکوباکتر پیلوری و نسی. کولای کمک کند. کفیر طبعی سال‌ها اخیر شاهد افزایش روزافزون محبوبیت خود، به‌ویژه بین افرادی بوده است که در پی استفاده از مکمل‌های غذایی برای کمک به بهبود سلامت خود هستند. این محصول لبنی شش‌ماهه است و به‌واسطه محتوای پروبیوتیک زیاد خود ممکن است به تعادل جمعیت باکتریایی روده انسان کمک کند. به گزارش گروه سلامت عصر ایران به نقل از "استپ توت" کفیر می‌تواند گزینه خوبی برای افرادی باشد که به عدم تحمل لاکتوز مبتلا هستند، زیرا طبعی روند تخمیر، لاکتوز به اسید لاکتیک تبدیل می‌شود که گوارش آن برای بدن بسیار ساده است.

کفیر چیست؟
کفیر از تخمیر شیر گاو یا بز تهیه می‌شود. طعم اسیدی این محصول از تبدیل قندهای روند تخمیر حاصل می‌شود. در نتیجه، کفیر نسبت به شیر معمولی حاوی لاکتوز کمتری است که گوارش آن را آسان‌تر می‌سازد. بنابر پژوهشی که منتشر شد، کفیر حاوی بیش از ۵۰ نوع مختلف از مخمرها و باکتری‌های پروبیوتیک است که خواص و فواید جالب توجهی که به سود سلامت انسان هستند را به این ماده غذایی می‌بخشند. از آن جمله می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:
- کاهش خطر چاقی
- فعالیت آنتی‌اکسیدانی
- ضد آلرژی
- آثار ضد التهابی
- کاهش کلسترول
- کاهش بیوست
- فعالیت ضد میکروبی
با توجه به این موارد، جای‌گفتنی نیست که کفیر می‌تواند اثر مثبتی بر سلامت انسان داشته باشد. مصرف



انواع غذاهای ایرانی و دریایی با کادری مجرب و با سابقه آماده عقد قرارداد با شرکت‌ها و موسسات

آدرس: کیش - بلوار خیام
خیابان باباطاهر TS44
تلفن: ۰۷۶۴۴۴۴۰۴۰۰

SAYDA