

خواص خوردنی‌های عید نوروز از نگاه طب سنتی

بخشی از نوروز برای خیلی از ما ایرانی‌ها در هفت‌سین سفره عید خلاصه می‌شود، این هفت‌سین با در نظر گرفتن اینکه هر کدام از سین‌های آن نمادهای متفاوتی در آداب و رسوم ایرانی‌ها بوده‌اند.

معالجه اسهال، سردرد و سرگیجه مؤثر است. البته مالیدن سیر به پوست سر و خوردن سیر تازه، موی تازه می‌رواند و مگزن موجود در آن موجب می‌شود موهایی سفید شده بریزند و موی سیاه شده و عسل نوعی لایه بردار پوست است. از بین برنده جوش و لک صورت است. **سبب، نماد سعادت و سلامت** سیب یکی از خوراکی‌های خوشمزه و البته پرخاصیت سفره هفت‌سین است. خوردن یک عدد سیب در روز، جزیره بیماری‌ها را از بدن انسان دور می‌کند. این میوه با دفع اسیداوریک، درمان خوبی برای مبتلایان به روماتیسم، درد مفاصل و نقرس است. سبب ترشحات غده، بخصوص بزاق و ترشحات معده را تقویت و به هضم غذا کمک می‌کند.

کسانی که از ناراحتی معده رنج می‌برند، برای هضم آسان‌تر می‌توان آن را به صورت رنده و پخته درآورد. البته تویه شده برای درمان یبوست و تبلی روده و کبد سیب رسیده با پوست خورده شود.

می‌کند. البته میوه تازه و نرسیده سماق سمی است، اما از گرد میوه رسیده به عنوان چاشنی غذا استفاده می‌شود. غرغره جوشانده سماق در درمان ورم گلو مؤثر است و همچنین روی محکم شدن لته‌ها اثر می‌گذارد.

سمنو، غذای ضد پیری عنصر اصلی سمنو، جوانه گندم است. جوانه گندم‌ها هم حاوی ویتامین‌های B و E، پروتئین، مواد معدنی، فیبر و مواد مفید دیگر است. در گذشته که جوانه می‌زند، علاوه بر اینکه تمام این مواد به طور کامل حفظ می‌شوند، بلکه جوانه زدن تغییرات شگفت‌آوری در آن ایجاد می‌کند که در نتیجه، ویتامین‌ها و مواد حیاتی گندم به مقدار زیادی افزایش پیدا می‌کند. اسیدهای نوکلئیک RNA و DNA که به فراوانی در جوانه گندم وجود دارند در جلوگیری از پیری سلول‌ها بسیار مؤثرند. همچنین سلنیم در جوانه گندم نیز موجود است.

رنگ میوه سماق قرمز و قهوه‌ای و طعم آن گس است. البته پس از رسیدن، طعم آن ترش می‌شود. در تمام قسمت‌های گیاه تانن به مقدار فراوان وجود دارد و به همین علت قابض و پاک‌کننده معده است و از انواع اسهال حاد و مزمن و خونریزی معده جلوگیری می‌کند. اسیدهای نوکلئیک RNA و DNA که به فراوانی در جوانه گندم وجود دارند در جلوگیری از پیری سلول‌ها بسیار مؤثرند. همچنین سلنیم در جوانه گندم نیز موجود است.



نکات تغذیه ای سالم در نوروز

تغذیه سالم در عید نوروز، مراقبت‌های تغذیه‌ای در ایام نوروز میزان مصرف روزانه میوه‌ها برای افراد عادی ۴-۲ عدد میوه در روز مشخص شده است. ولی برای افراد چاق و مبتلا به اضافه وزن، این میزان باید به ۲ عدد میوه متوسط در روز کاهش یابد. میوه‌های حاوی قندهای ساده‌ای هستند که منجر به افزایش قند خون در افراد دیابتی می‌شود و باید به میزان کمتر و با احتیاط مصرف شوند.

مصرف زیاد میوه توسط کودکان باعث بی‌اشتهایی در آن‌ها شده و آن‌ها را از مصرف مواد غذایی اصلی باز می‌دارد، بنابراین بهتر است بیش از دو واحد میوه در روز استفاده نکنند. در این ایام اگر شیرینی و آجیل زیادی مصرف کردید بهتر است وعده غذایی را حذف کنید، در این شرایط اگر تمایل به خوردن ناهار داشتید، از غذاهای ساده و سبک مانند نان و ماست، خرما، پنیر و سبزی استفاده کنید.

در این ایام که خانواده‌ها تمایل بیشتری به مصرف غذاهای رستوران دارند، بهتر است به این نکته توجه کنید که برنج آجکش سرشار از قند است و چربی موجود در غذا شامل چربی‌های ترانس و اشباع شده است که همه مواد یاد شده برای سلامت مضر است. از طرفی نیاز بدن به آمینو اسیدهای ضروری با مصرف آجیل تامین می‌شود بنابراین مصرف بیش از حد مواد غذایی باعث انباشت چربی و قند در خون می‌شود.

آجیل‌های شور با داشتن مقادیر زیاد نمک، زمینه را برای فشار خون بالا فراهم می‌کند غذا خوردن در زمانی که بدن به مصرف آن نیازی ندارد، در واقع قدم برداشتن خلاف مسیر سلامت است. در وعده نهار و شام، برای جلوگیری از دریافت

گروه تغذیه و سلامت - تغذیه سالم، یکی از مهمترین ارکان زندگی است. فصل و وقت خاصی نمی‌شناسد ولی در بعضی از فصل‌ها با دوره‌ها، باید بیشتر به تغذیه سالم، توجه کرد. مثلاً در عید نوروز، که یک سری از شیرینی‌جات و تنقلات بیشتر است و برنامه غذایی خانواده‌ها، بهم می‌خورد، توجه به تغذیه سالم بخصوص در کودکان، اهمیت بالایی دارد. شاید خیلی‌ها تصور کنند چون اضافه وزن و بی‌ساری متابولیکی خاصی ندارند، می‌توانند از شیرینی‌های چرب و شیرین و تنقلات شور و پرکالری بدون اهمه‌ای به خطر افتادن سلامتشان استفاده کنند.

اما براساس اصول نوین تغذیه سالم، همه افراد چه آنها که در شرایط خوب و طبیعی جسمانی به سر می‌برند و چه کسانی که با بیماری‌های متابولیکی چون اختلالات قلبی-عروقی، فشار، چربی خون و دیابت دست و پنجه نرم می‌کنند، باید برنامه غذایی خود را بر اساس اصول تغذیه‌ای صحیح و بر محور تعادل، تناسب و تنوع تنظیم کنند.

میزان مصرف روزانه میوه‌ها برای افراد عادی ۴-۲ عدد میوه در روز مشخص شده است. البته رعایت اصول تغذیه سالم در تعطیلات نوروزی و با توجه به عین شدن فرهنگ پذیرایی ایرانی



د که مطبوعات

اقتصاد کیش

نوسه زیلاسانو در همه مناطق

چهارشنبه ۲۷ اسفند ۱۳۹۹

آفتاب

چرا کاپل جرس تم فروغ است؟

مردم را عصبانی نکنید

افزایش می‌دهد

اعتدال

تیم مرکز گرامی سم حکمرانی

آرمان

باز هم شائبه واکنش بی‌نوبت!

مردم هزینه دولت منتقل را می‌پردازند

جام جم

سال جهش تولید واکنش ایرانی

منصب

۱۰ نکته از رنگ‌بندی جدید شهرها

چیپس سیب زمینی؛ میان وعده‌ای لذیذ اما کشنده

می‌تواند از بروز برخی مشکلات جدی سلامتی جلوگیری کند. **باعث اضافه وزن می‌شود** محققان دانشگاه دیکین دریافتند که نمک اضافی مصرف می‌کند در نهایت تمایل بیشتری به مصرف غذاهای چرب دارند. هر چه بیشتر چیپس شور بخورید، این میل در شما بیشتر شده و در نهایت منجر به افزایش وزن می‌شود؛ به علاوه در مطالعه‌ای از سوی دانشگاه هاروارد که هر ساله انجام می‌شود مشخص شده افرادی که در برنامه غذایی خود مصرف مداوم چیپس را داشته‌اند، دارای وزن بیشتری بوده‌اند.

اعتیادآور است مطالعه‌ای که در این نشانه‌ها وجود دارد که نشان می‌دهد مصرف زیاد سدیم ارتباط مستقیمی با افزایش فشار خون دارد. یکی از اجزای اصلی چیپس سیب

زمینه انجام شد، مشخص شده که صدای تُرد چیپس هنگام مصرف، از دلایل محبوبیت این میان وعده است. افراد این صدا را به صدای غذای تازه و طبیعی ترجیح داده‌اند. این عامل سبب می‌شود که افراد بدون آنکه متوجه باشند بیش از حد کافی چیپس مصرف کنند و این امر سبب اعتیاد افراد می‌شود. هنگامی که به تجربه تغذیه‌ای یک کیسه استندانداز چیپس سیب زمینی نگاه می‌کنید، خواهید دید که آن‌ها کالری، چربی و سدیم زیادی دارند، اما تقریباً تهی از مواد دیگر هستند. چیپس، چون یک ماده غذایی سرخ شده است و می‌توان گفت که تقریباً فاقد ارزش غذایی واقعی است بنابراین فرد در تیر احساس سیری خواهد داشت و در نتیجه برای رفع گرسنگی بیشتر مصرف می‌کند.



ه گزینۀ غذایی گیاهی برای کاهش علائم آلرژی بهاره!

نشان می‌دهد کسانی که به مدت دو ماه از مکمل کورکومین استفاده می‌کنند، علائم آلرژی شامل عطسه، آن‌ها کاهش می‌یابد ضمن این که بهبود جریان هوا در بینی را احساس می‌کنند. **بازرنجوبه**؛ بازنجوبه از واژه ای یونانی به معنای زنبور گرفته شده است. این گیاه محبوب نوعی زنبور عسل است. از نظر ترکیبات شیمیایی در اندام سبز این گیاه موادی مانند اسید اولئیک، سیتسترال، زانئول و زمارین است و وجود دارد. این گیاه دارای اسانس تند و لیمویی است که سبب آل نام دارد و در صنعت عطر سازی کاربرد دارد. این گیاه همانند یک داروی مسکن پروی دستگاه عصبی مرکزی عمل می‌کند و به همین دلیل آرامبخش بوده و تحریکات حساسیتی را کاهش می‌دهد.

گروه تغذیه و سلامت - باسختن های آلژیک معمولاً زمانی رخ می‌دهند که سیستم ایمنی بدن در حال مبارزه با یک محرک یا آژرن مانند گرده گیاهان و اجزای تشکیل دهنده برخی مواد غذایی باشد. در این زمان سیستم ایمنی بدن ماده‌ای شیمیایی به نام هیستامین ترشح می‌کند که همراه با واکنش‌های آلژیک و علائم آن‌ها همراه است. به گزارش مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های ایالات متحده، به طور قطع نمی‌توان از آلژری اجتناب کرد. با این حال خبر خوب این است که برخی مکرمل‌های طبیعی به کمک شما می‌آیند تا بهتر بتوانید واکنش‌های آلژیک را مهار کنید. **رزمار**؛ رزمار تازه و خشک نقش مهمی در خنثی‌ت‌های آژیری در

آدرس: کیش - بلوار خیام
خیابان باباطاهر TS44
تلفن: ۰۷۶۴۴۴۰۴۰۰

رستوران ساسی‌دا

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