خواص شگفت انگیز خوراکی‌های هفت سین

■ چیدن سفره هفت سین یک سنت قدیمی در بین خانواده‌های ایرانی در عید نوروز است، اما آیا از خواص خوراکی‌های این سفره خبر دارید؟

گروه بهداشت و سلامت–امسال هم مثل همه سال‌های قبل سفره هفت سین می‌اندازیم و دور آن می‌نشینیم و در لحظات شروع سال جدید برای دیگران و خودمان دعا می‌کنیم. هفت سین تنها سفره‌ای است که پهن می‌شود تا همه خوراکی‌های ساده و سالم با تمام سلیقه اهل منزل روی آن چیده شود تا در کنارش عکس یادگاری بگیرند. سفره‌ای با ظرف‌های سنتی و خوش آب و رنگ که از سرکه تا سکه و سمنو را در خود جای داده است.

امروز می‌خواهیم از خواص خوراکی‌های سالم این سفره برای شما بگوییم. چیزی که زیاد شنیده‌اید، اما این بار، نام اولین سین این سفره را سبک سالم زندگی می‌گذاریم. سبک زندگی که امروزه بسیاری از ما را سردرگم و در دنیای بدون مرز اطلاعات، تشخیص درست از نادرست را مشکل کرده است، اما ناامید نباشید چرا که بسیاری از دانشمندان، محققان و کارشناسان در این حوزه مطالعات زیادی داشته‌اند که آن‌ها را در اختیار من و شما قرار داده‌اند. می‌توانیم از آن‌ها یا کتاب‌هایی که در این باره نوشته شده است، کمک بگیریم. بدون شک وقتی از سبک سالم زندگی صحبت می‌کنیم منظورمان سلامت جسم، روح، روان، جامعه و... است. این بار از سلامت خوراکی‌های سفره هفت سین می‌گوییم:

سرکه، درمانگر

سرکه خاصیت آنتی بیوتیکی دارد و در کاهش فشار خون و کلسترول موثر است. آیا می‌دانستید سرکه با افزایش جذب کلسیم موجب بهبود استخوان سازی می‌شود؟ سرکه علاوه بر این که به کاهش وزن کمک می‌کند، می‌تواند مسمومیت‌های غذایی را هم از بین ببرد.

سنجد، تندرستی

سنجد از گذشته‌های دور به عنوان یک داروی سنتی شناخته می‌شود. سنجد سرشار از ویتامین‌های E. و C. و کاروتن است که همه آن‌ها از جمله مواد آنتی اکسیدان‌هاست. سنجد خاصیت ضد التهابی دارد به ویژه برای افرادی که با بیماری‌های استخوانی و مفصلی دست و پنجه نرم می‌کنند، همچنین غنی از کلسیم است و می‌تواند از نرمی استخوان جلوگیری کند.

سماق، ضد میکروب

سماق به عنوان چاشنی در تسکین درد معده و اختلالات گوارشی موثر است و از این رو در دستگاه گوارش به عنوان آنتی بیوتیک عمل می‌کند.

سپنج (اسپند)، معجزه‌گر

با دود کردن اسپند، آلکالوئیدها و ترکیباتی مشابه در محیط آزاد می‌شود که هوای اطراف را ضد عفونی می‌کند و میکروب‌ها را از بین می‌برد. اسپند می‌تواند در درمان آسم نیز موثر باشد. اگر دچار بی خوابی هستید نیز می‌توانید از آن به عنوان آرامش بخش یا خواب آور استفاده کنید.

سیر، ضد ویروس

سیر دارای خواص دارویی و تغذیه‌ای است. این داروی مقوی، ماده ضد ویروسی دارد که می‌تواند هنگام ابتلا به سرما خوردگی یا حتی در سلامتی به عنوان یک داروی گیاهی برای مقابله با بیماری‌های ویروسی استفاده شود.

سیب، سلامت

سیب سرشار از ویتامین C، فیبر، ترکیبات کاروتنویدی، بتاکاروتن و پیش سازهای ویتامین‌های A. و C. است. سیب را تازه و با پوست بخورید، زیرا فیبر موجود در پوست سیب خیلی بیشتر از خود میوه است.

هفت سین تنها سفره‌ای است که پهن می‌شود تا همه خوراکی‌های ساده و سالم با تمام سلیقه اهل منزل روی آن چیده شود تا در کنارش عکس یادگاری بگیرند. سفره‌ای با ظرف‌های سنتی و خوش آب و رنگ که از سرکه تا سکه و سمنو را در خود جای داده است.

سمنو، انواع ویتامین

سمنو یک ماده نشاسته‌ای است که از دانه گندم تهیه می‌شود و هضم و جذب راحت تری دارد. سمنو از آرد گندم کامل تهیه می‌شود و به همین دلیل مقادیر قابل توجهی ویتامین‌های گروه B و املاحی مثل پتاسیم دارد.

پنج علامت ضعیف بودن عضلات مرکزی بدن

گروه بهداشت و سلامت– برخورداری از عضلات مرکزی قوی و سالم برای سلامت و وضعیت بدن انسان مهم هستند. وقتی عضلات مرکزی بدن قوی باشند و به درستی کار کنند، کمر درد کمتری خواهید داشت و با سهولت و استقامت بیشتری حرکت خواهید کرد.

عضلات مرکزی، اصطلاح متداولی است که برای توصیف ماهیچه‌هایی که ستون فقرات، شکم، کمر و پایین کمر را کنترل می‌کنند، بکار می‌رود. تمرینات بسیاری از ورزشکاران، تنها به این امید که شکمشان شش تکه شود، روی عضلات مرکزی‌شان متمرکز می‌شود. این در حالی است که فواید برخورداری از عضلات مرکزی قوی بیش از داشتن یک شکم شش تکه و یا توانایی نگه داشتن حرکت پلانک برای یک روز است.

برخورداری از عضلات مرکزی قوی، علاوه بر زیبایی ظاهری که به بدن می دهند، باعث استحکام ستون فقرات می‌شوند و می‌توانند به طرز صحیح ایستادن یا نشستن نیز کمک کنند. استحکام ستون فقرات و وضعیت درست قرار گرفتن ستون فقرات به کاهش درد پشت کمک می‌کند. اما چگونه می توان فهمید که عضلات مرکزی بدن در وضعیت مناسبی به سر می برند. در این گزارش به پنج علامت اشاره شده است که نشان می دهد عضلات مرکزی بدن ضعیف شده اند و راهکارهایی برای اصلاح آن ارائه شده است.

کمر درد

کمر درد شایع‌ترین عارضه جانبی است که نشان می دهد عضلات مرکزی بدن ضعیف شده است. وظیفه عضلات مرکزی بدن این است که از ستون فقرات حمایت کند و به عنوان مرکزی عمل کند که تمام حرکات از آن سرچشمه می گیرد. اگر این عضلات آماده نباشند به این معنی که زمانی که باید فعال باشند، آماده نباشند، ستون فقرات در معرض خطر کار بیش از حد قرار می گیرد و فشار و تنش عضلانی ایجاد می شود.

چه کاری می توان انجام داد؟

وقتی صحبت از کمردرد به میان می آید، بسیار مهم است که با یک متخصص در مورد چگونگی تقویت صحیح عضلات مرکزی بدن خود صحبت کنید. بسیاری از افراد تا کمر درد به سراغشون می آید ابتدا شروع به تقویت عضلات مرکزی بدن خود می کنند درحالیکه ممکن است کمر درد آنها ناشی از مشکلاتی دیگری باشد که باید به آنها پرداخته شود؛ بنابراین نداشتن راهنمایی مناسب موجب بدتر شدن کمر درد و وخیم شدن اوضاع کمر فرد می‌شود.

تعادل ضعیف

باور می‌کنید یا نه فقط پاها و مچ پاها نیستند که به تعادل بدن کمک می کنند. عضلات مرکزی بدن در این موضوع نقش بسزایی دارند. عضلات مرکزی بدن لگن را احاطه کرده اند و به تثبیت آن کمک می کنند – اگر عضلات این ناحیه ضعیف باشند، بدون شک تعادل فرد تحت تاثیر قرار می گیرد. عضلات مرکزی بدن خود را به شیوه‌ای کاربردی قوی کنید. به طور فعال بر روی تقویت عضلات محل اتصال پاها به قسمت میانی بدن تمرکز کنید. تقویت این عضلات تاثیر شگرفی بر تعادل و فعال شدن عضلات مرکزی بدن دارد. بهتراست برای تقویت این عضلات از یک کارشناس کمک بگیرید تا حرکات تقویتی مناسب را به شما ارائه دهد.

خمیده بودن

خمیده بودن قسمت بالا تنه علامت دیگری است که نشان از ضعیف بودن عضلات مرکزی بدن دارد.اگر شانه های شما به سمت جلو خم شده اند. کمر شما انحنای طبیعی ندارد و سر به سمت جلو کشیده شده است تمامی این علائم نشان از این موضوع است که عضلات مرکزی بدن شما نیاز به تقویت دارند. ممکن است باور نکنید اما با انجام برخی از تمرین های قدرتی می توانید این عضلات را تقویت و این مشکلات را برطرف کنید.

تقویت مداوم عضلات مرکزی موجب بهبود وضعیت نشستن می شود. بطوریکه انجام حرکات اصلاحی که به تقویت این عضلات منجر می شود باعث می شود که فرد در طولانی مدت وضعیت صحیح نشستن و ایستادن خود را حفظ کند و کم کم در طول زمان این موضوع عادت می شود. بطوریکه با گذشت زمان، حفظ وضعیت بدنی خوب با تلاش بسیار کمتر آسان تر خواهد شد.

درد پا و مچ دست

پا درد و مچ درد از دیگر علائمی هستند که خبر می دهند عضلات مرکزی بدن ضعیف هستند. هنگامیکه عضلات مرکزی بدن ضعیف باشند، حمایت مناسب از اسکلت مرکزی بدن را ندارند که در نتیجه بدن تعادل مناسب را نخواهد داشت این موضوع در نهایت به عضلات و مفاصل بیرونی آسیب خواهد زد. قبلاً در مورد تعادل صحبت کردیم. اگر عضلات مرکزی بدن برای حفظ تعادل مناسب بدن ضعیف باشند، بار این موضوع بر روی پاها می‌افتد و باعث می شود که پاها سخت تر کار کنند و تحمل وزن بیشتری بر بافت کف پا تحمیل می شود.

اگر هنگام کشیده شدن و یا هل داده شدن، کمر نتواند از بدن حمایت کند، مچ دست فشار بیشتری را تحمل می کند که به مرور زمان منجر به سفتی یا درد می شود. اگر به درد مزمن مچ دست یا پا مبتلا هستید که به مروز زمان خوب نشده اند این موضوع می تواند نشانه داشتن عضلات ضعیف مرکزی بدن باشد.

چه باید کرد؟

اگر مدتی است تلاش می‌کنید درد پا یا مچ دست خود را برطرف کنید و به نتیجه نرسیده اید، تمرکز خود را بر تقویت عضلات مرکزی عمیق بدن خود تغییر دهید. در اینجا صحبت از انجام حرکات دراز و نشست و کرانچ نیست بلکه صحبت از انجام تمریناتی است که به تعادل بهتر بدن منجر می شوند، تمریناتی که مچ‌ها، مغز و پاها همه را با هم درگیر می کنند. در این خصوص ورزش پیلاتس می تواند به شما در رسیدن به این هدف کمک کند –به شرطی که با یک مربی بسیار ماهر کار کنید. پیلاتس به طور خاص طراحی شده است تا مغز را به گونه ای تقویت کند که بر قدرت کامل بدن تأکید کند.

حبس کردن نفس

حبس کردن نفس از دیگر نشانه های برخورداری از عضلات ضعیف مرکزی است. اگر همیشه در هنگام راه رفتن و ورزش کردن به شما یادآوری می شود که نفس بکشید، این موضوع نشانه آن است که عضلات مرکزی بدن شما به درستی کار نمی کنند. عضله مرکزی عمیق بدن تا حدودی از دیافراگم درست شده است؛ دیافراگم عضله اصلی تنفسی است. زمانیکه عضلات مرکزی بدن ثبات لازم را نداشته باشد و یا در بیشتر موارد نداند که چگونه به شیوه درست درگیر شود، دیافراگم برای جبران منقبض می شود. یکی از بارزترین نشانه‌هایی که نشان می‌دهد این اتفاق می‌افتد این است که در حین ورزش همیشه نفس خود را حبس کنید.

چه کاری می توان انجام داد؟

برای برطرف شدن این موضوع تنها در هر قدم و در هر تمرینی که انجام می دهید نفس بکشید؛ زمانیکه نفس می کشید دیافراگم نمی تواند منقبض بماند. اما اگر بعد از تمرین متوجه شدید که گردن و یا پشت شما سفت شده و یا درد می کند این موضوع نشان دهنده این است که از عضلات دیگری به جای دیافراگم برای تقویت عضلات مرکزی بدن خود استفاده کرده اید.در این صورت است که می توانید از کمک یک متخصص بهره بگیرید چرا که شکستن این الگوهای حرکتی به تنهایی دشوار است.

گردو و بادام زمینی خطر مرگ و میر را کاهش می‌دهد

گروه بهداشت و سلامت– آجیل منبع خوبی در رژیم غذایی به شمار می‌رود و فواید فراوانی را برای سلامتی انسان دارد.

سرطان و بیماری‌های قلبی از علل رایج مرگ و میر در جهان به شمار می‌روند. داشتن یک رژیم غذایی متعادل، کلید حفظ سلامتی و جلوگیری از بیماری‌های مرگبار است.

تا به امروز محققان کشف کرده اند که چگونه رژیم‌های غذایی و مواد غذایی مختلف می‌توانند طول عمر را از این لحاظ افزایش دهند.

از طرف دیگر، آجیل منبعی مناسب از پروتئین است که می‌تواند به بدن کمک کرده تا به ترمیم و بهبودی خود بپردازد.

آجیل همچنین سرشار از فیبر بوده و منبع ویتامین و مواد معدنی محسوب می‌شود.

اگرچه آجیل‌ها با داشتن چربی زیاد، اغلب ممکن است به عنوان غذای پرخطر برای سلامت عمومی افراد دسته بندی شوند؛ اما تحقیقات نشان می‌دهد که برخی از آجیل‌ها در واقع می‌توانند طول عمر افراد را افزایش داده و خطر مرگ و میر را کاهش دهند.

طبق یک پژوهش که در «مجله بین المللی اپیدمیولوژی» که از سوی انتشارات دانشگاه آکسفورد انگلیس منتشر شده است، مصرف آجیل با کاهش خطر مرگ میر ناشی از بیماری‌های قلبی –عروقی و سرطان ارتباط دارد.

محققان در این پژوهش دریافتند مصرف «گردو» و «بادام زمینی» با مرگ و میر ناشی از این بیماری‌ها رابطه معکوس دارد.

در این پژوهش همچنین محققان دریافتند شرکت کنندگانی که روزانه ۱۰ گرم و یا بیشتر آجیل مصرف کنند، کمتر دچار مرگ و میر ناشی از «بیماری‌های نورودژنراتیو»، «بیماری تنفسی»، «سرطان» و «بیماری قلبی– عروقی» می‌شوند. بر اساس این تحقیق، مرگ و میرهای ناشی از این چهار بیماری که ذکر شد، به ترتیب ۴۶، ۳۹، ۲۱ و ۱۷ کاهش یافت.

همچنین در تحقیقات بیشتری که در «مجله آمریکایی تغذیه بالینی» (AJCN) منتشر شده، داده‌های بیش از ۳۰۰ هزار شرکت کننده مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفته است.

این تحقیق نیز نشان داد مصرف آجیل با طول عمر مرتبط است.

محققان اعلام کردند مصرف آجیل در طول هفته و در طول روز می‌تواند خطر مرگ و میر به علل مختلف کاهش دهد؛ همچنان که طبق گفته این پژوهشگران، مصرف آجیل با کاهش شاخص توده بدنی همراه است.

بایستی گفته شود آجیل پر از مواد مغذی است و دانه‌های خشک آجیل، سرشار از اسیدهای چرب، پروتئین خوب، فیبر، ویتامین‌ها و مواد معدنی است.

به عنوان مثال، گردو سرشار از چربی‌های امگا ۳، فیتواسترول‌ها و آنتی اکسیدان هاست. آجیل‌ها همچنین برای سلامت قلب مفید بوده و کلسترول را کاهش می‌دهند؛ همچنانکه به پیشگیری از بیماری‌های مرتبط با مغز مانند افسردگی و زوال عقل کمک می‌کنند.

علائمی که نشان دهنده نیاز به ترک نوشیدن قهوه هستند

گروه بهداشت و سلامت– پزشکان ترک قهوه برای رفع سوزش سر دل، مشکلات خواب و در صورت افزایش وزن توصیه کردند.

پزشکان هشدار داده اند که مصرف کنندگان قهوه باید مراقب باشند؛ زیرا نوشیدن بیش از حد می‌تواند برای سلامتی مضر باشد. آن‌ها علائمی را نام بردند که نشان دهنده نیاز به ترک موقت قهوه است.

کارشناسان می گویند بیش از ۴۰۰ میلی گرم کافئین در روز مصرف نشود. آن‌ها اصرار کردند که اگر ناگهان سوزش سر دل ظاهر، مشکلات خواب یا علائم ترک شروع شد و در صورت افزایش وزن، نوشیدن این نوشیدنی برای مدتی متوقف شود.

پزشکان بر این باورند که در صورت اضطراب شبانه، نوشیدن قهوه باعث افزایش ضربان قلب، لرزش و سردرد می‌شود. برای افرادی که به این نوشیدنی معتاد هستند و بدون کافئین "بهم ریختگی" دارند، توصیه می‌شود که مقدار آن را به تدریج کاهش دهند. در غیر این صورت ممکن است احساس خستگی، افسردگی یا علائم شبیه آنفلوانزا به هیچ وجه از بین نروند.

دکه مطبوعات

کیش نوش
تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل
۴۴۴۷۳۴۲۱–۴۴۴۷۳۴۲۲