

فریده پناه

گروه بهداشت و سلامت -

میوه «به» یکی از میوه‌های مفید در فصل سرد سال است که خواص متعددی برای سلامتی دارد. بر اساس توصیه‌های متخصصان طب سنتی، مصرف «به» رسیده و شیرین برای افرادی که مشکلات گوارشی دارند، مفید است. این میوه به بهبود عملکرد دستگاه گوارش کمک می‌کند و می‌تواند در کاهش علائم مانند نفخ و ترش کردن مؤثر باشد.

برای افرادی که نمی‌توانند میوه خام مصرف کنند، توصیه می‌شود «به» را به صورت بخارپز یا به شکل آب یا رب مصرف کنند. این روش‌ها می‌توانند به هضم بهتر کمک کرده و از بروز مشکلات گوارشی جلوگیری کنند. همچنین، مصرف آب و رب «به» برای افراد دیابتی نیز مناسب است، زیرا شیرینی آن از خود میوه گرفته شده و قند افزوده ندارد.

علاوه بر این، «به» دارای طبع گرم و خشک است و می‌تواند در فصل سرد به تعادل مزاج کمک کند. مصرف این میوه به صورت‌های مختلف می‌تواند به تقویت سیستم ایمنی بدن و پیشگیری از بیماری‌های فصلی کمک کند و در نتیجه، گنجاندن «به» در رژیم غذایی روزانه، به ویژه در فصل سرد، می‌تواند به بهبود سلامت گوارشی و کلی بدن کمک کند.

خواص درمانی «به» چیست؟

تقویت دستگاه گوارش

از یکی از خواص «به» است که

برای بهبود عملکرد دستگاه گوارش بسیار مفید است. این میوه به کاهش علائم مانند نفخ، اسهال، یبوست و ترش کردن کمک می‌کند. فیبر موجود در «به» به هضم بهتر غذا و تنظیم حرکات روده کمک می‌کند.

تسکین معده

نیز از دیگر خواص درمانی این دارو است که دم‌کرده یا دمنوش دانه‌های «به» (به‌دانه) برای درمان زخم معده و التهابات گوارشی بسیار مفید است. این دانه‌ها لعاب زیادی تولید می‌کنند که پوشش محافظتی روی دیواره معده ایجاد می‌کند.

کاهش استرس و آرامش بخشی

عطر خوشایند «به» به کاهش استرس و اضطراب کمک می‌کند. علاوه بر آن، دم‌کرده این میوه تأثیر آرامش بخشی داشته و می‌تواند کیفیت خواب را بهبود بخشد. سلامت قلب و کاهش فشار خون پتانسیل موجود در «به» به تنظیم فشار خون کمک کرده و با حمایت از عملکرد قلب و عروق، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد.

کنترل دیابت

آب یا رب «به» به دلیل نداشتن قند افزوده، انتخابی مناسب برای افراد دیابتی است. این میوه با شاخص گلیسمی پایین به تنظیم قند خون کمک می‌کند.

تقویت سیستم ایمنی

ویتامین C و آنتی‌اکسیدان‌های قوی موجود در «به» به تقویت سیستم ایمنی و پیشگیری از بیماری‌های فصلی مانند سرماخوردگی کمک

طلای زرد؛ میوه‌ای برای آرامش، سلامت و طراوت

«به» نه تنها با عطر و طعم دلپذیرش جلب توجه می‌کند، بلکه به دلیل خواص شگفت‌انگیزش برای سلامت بدن، از تقویت سیستم ایمنی گرفته تا بهبود عملکرد دستگاه گوارش، جایگاه ویژه‌ای در طب سنتی دارد.



می‌کند و ویتامین C موجود در «به» به کاهش چین و چروک و شفافیت پوست کمک می‌کند و مواد مغذی آن موجب تقویت ریشه مو و جلوگیری از ریزش مو می‌شود. برای افرادی با طبع گرم و خشک نیز توصیه می‌شود تا در فصل سرد برای حفظ تعادل مزاج از این ماده استفاده کنند و در غذاهای خود نیز مانند خورش به آن‌ها انواع دسرها

و مو

استفاده کنند چرا که علاوه بر طعم، ارزش غذایی غذاها را افزایش می‌دهد و افراد برای نگهداری از میوه می‌توانند در مکان خنک و خشک، ماندگاری به‌راستی بیشتر کنند. با مصرف این میوه ارزشمند، علاوه بر لذت بردن از طعم خاص آن، از مزایای بی‌شمار سلامتی نیز بهره‌مند شوید و از گنجاندن میوه «به» در رژیم غذایی روزانه می‌تواند به بهبود سلامت عمومی بدن کمک کند.

این میوه به دلیل خواص بی‌شمارش در تقویت سیستم گوارش، افزایش ایمنی، کاهش استرس و حتی مراقبت از زیبایی جایگاه ویژه‌ای در سبک زندگی سالم دارد.

طبیقت تحقیقات و توصیه‌های متخصصان طب سنتی، میوه «به» به دلیل طبع گرم و خشک خود، انتخابی مناسب برای فصل سرد سال است. این میوه تأثیرات قابل توجهی در تقویت دستگاه گوارش، کاهش استرس و آرامش بخشی دارد. همچنین لعاب دانه‌های «به» (به‌دانه) به درمان زخم معده، کاهش التهابات گوارشی و تسکین سرفه کمک می‌کند و آنتی‌اکسیدان‌ها و ویتامین C موجود در «به» نیز باعث تقویت سیستم ایمنی بدن شده و از بروز بیماری‌های فصلی مانند سرماخوردگی و آنفلوآنزا جلوگیری می‌کند. این میوه به روش‌های مختلفی قابل استفاده است. از آن می‌توان دمنوش‌های آرامش‌بخش، مربا، کمپوت، خورش‌های خوش طعم، و حتی شربت‌های مقوی تهیه کرد. آب «به» و رب آن نیز به دلیل شیرینی طبیعی خود، گزینه‌ای سالم برای مصرف افراد دیابتی هستند.

توصیه برای استفاده

متخصصان تغذیه توصیه می‌کنند که «به» به صورت خام، پخته یا به شکل دمنوش در رژیم غذایی روزانه گنجاندن شود. این میوه علاوه بر تأثیرات مثبت بر سلامتی، به دلیل عطر و طعم خاص خود، حس خوبی در فصل پاییز به ارغان می‌آورد و میوه «به» یک اکسیر طبیعی برای سلامت بدن است. از دستگاه گوارش گرفته تا

اگرچه بافت «به» کمی سفت است، اما به صورت خام قابل مصرف است و به صورت آب و رب «به» گزینه‌ای مفید برای بهبود گوارش و پیشگیری از مشکلات معده است، همچنین دم‌کرده برش‌های خشک‌شده یا دانه‌های آن آرامش‌بخش و ضدالتهاب است.

کمک‌کرده و پتاسیم موجود در آن فشار خون را کاهش می‌دهد. همچنین مصرف این میوه به دلیل داشتن ویتامین C در کاهش خطر بیماری‌های قلبی مؤثر است.

از دیگر خواص آن می‌توان به تأثیر مثبت بر فکر و ذهن، تحریک اشتها، بهبود هضم غذا، نرم کردن سینه و جلوگیری از التهاب پلک اشاره کرد. این میوه ادرار آور بوده و برای کاهش کلسترول خون نیز گزینه‌ای مناسب است. با این حال، به دلیل فیبر بالا، مصرف آن برای افرادی که قند افزایش وزن دارند، توصیه نمی‌شود. در نهایت، به توجه به تحقیقات اخیر، میوه «به» علاوه بر تمامی این فواید، ممکن است دارای خاصیت ضد ویروسی نیز باشد.

این میوه مقاوم در برابر فساد است و می‌توان آن را برای مدت طولانی در مکان خنک و خشک نگهداری کرد. میوه «به» نه تنها طعمی لذت‌بخش دارد، بلکه مصرف آن به عنوان یک داروی طبیعی می‌تواند کیفیت زندگی را به طرز چشمگیری بهبود بخشد. این میوه وجود آنتی‌اکسیدان‌های قوی در این میوه به پیشگیری از بیماری‌های مزمن

پوست و سیستم ایمنی، این میوه فواید بی‌شماری دارد. مصرف منظم آن در فصل‌های سرد سال نه تنها سلامت شما را تضمین می‌کند، بلکه لحظاتی لذت‌بخش و خوش طعم به همراه خواهد داشت.

تحقیقات نشان داده است که مصرف «به» علاوه بر تقویت سیستم ایمنی بدن، می‌تواند به کاهش استرس و اضطراب کمک کند. عطر دلنشین این میوه اثر آرامش‌بخش دارد و دم‌کرده آن به بهبود کیفیت خواب کمک می‌کند. برای خانم‌های باردار نیز مصرف این میوه توصیه می‌شود، زیرا خواص تقویتی آن می‌تواند از سقط جنین جلوگیری کند.

دانه‌های «به» نیز در درمان التهاب دستگاه گوارش، سرفه‌های خشک، گرفتگی صدا و تب نقش مؤثری دارند. همچنین این میوه با تقویت قلب، کبد و معده، نقشی حیاتی در سلامت داخلی بدن ایفا می‌کند و به درمان زخم معده نیز کمک می‌کند.

یکی دیگر از ویژگی‌های بارز «به»، خاصیت ضدسرطانی آن است. وجود آنتی‌اکسیدان‌های قوی در این میوه به پیشگیری از بیماری‌های مزمن

ویتامین‌ها عاملی موثر در تقویت سیستم ایمنی بدن کودکان

اساسی در رشد و تکامل کودکان دارد، به ویژه در دو سال نخست زندگی که سرعت رشد بالاترین میزان خود را تجربه می‌کند. تقویت بدن در دوران رشد وی افزود: از شش ماهگی تغذیه کمی آغاز می‌شود تا نیازهای تغذیه‌ای کودک تأمین شود. کودکان در دو سال اول زندگی، بیشترین رشد وزنی را دارند و از وزن حدود ۳ کیلوگرم در هنگام تولد به حدود ۱۲ کیلوگرم در دو سالگی می‌رسند.

پس از این دوره، هر سال حدود ۲ کیلوگرم به وزن کودک اضافه می‌شود.

نقش تغذیه در مقابله با بیماری‌ها

این متخصص ادامه داد: عفونت‌ها و بیماری‌ها می‌توانند تأثیر منفی بر رشد کودکان داشته باشند. به گفته پزشکان، بیماری‌هایی مانند عفونت‌های ادراری، اسهال و استفراغ می‌توانند موجب کاهش اشتها، کمبود مایعات و کاهش رشد کودکان در این شرایط، تأمین ویتامین‌ها و مواد معدنی مانند ویتامین A، ویتامین D، و زینک ضروری است.

توصیه‌های تغذیه‌ای در اهمیت مکمل‌های ویتامینی و آهن

در زمان ابتلا، به بیماری‌هایی مانند آنفلوآنزا، مصرف مایعات بیشتر، تأمین ویتامین A و ویتامین D و کاهش تب با استفاده از داروهای ممکن است. کودکان در این دوران ممکن است دچار بی‌اشتهایی شوند که در این صورت باید مواد غذایی لازم به تدریج و با توجه به تمایل آنها تأمین شود. همچنین از انتقال بیماری به دیگران باید جلوگیری شود.

اهمیت مکمل‌های ویتامینی و آهن

حلیمی اصل خاطر نشان کرد:

تغذیه کودکان از بدو تولد شامل مکمل‌های ویتامینی نیز می‌شود. از روز پنجم تولد، مکمل‌های ویتامین A و D به نوزاد داده می‌شود و پس از شش ماهگی، مولتی‌ویتامین جایگزین می‌شود. همچنین، از شش ماهگی، مصرف قطره آهن برای پیشگیری از کم‌خونی آغاز و تا دو سالگی ادامه می‌یابد.

استفاده از قطره‌های آهن لیبوزومال که موجب سیاه شدن دندان‌ها نمی‌شوند، از سوی پزشکان توصیه می‌شود.

نکات مهم در تشویق کودکان به تغذیه

داشته باشد.



روزنامه اقتصاد کیش مشترک می‌پذیرد:

۱۴۰۳

علاقتمندان به اشتراک و دریافت روزنامه اقتصاد کیش می‌توانند فرم زیر را تکمیل و پس از پرداخت هزینه اشتراک به حساب جاری ۸۷۱۰۰۰۰۹ و یا شماره کارت: ۵۸۹۴۶۳۷۰۰۰۰۸۳۷۱۴ و یا شماره واتس‌آپ ۰۹۳۴۷۶۹۰۷۱۴ ارسال فرمایند

| | |
|-------------------------|-------------------------|
| ۱ ماهه: ۳/۰۰۰/۰۰۰ ریال | ۳ ماهه: ۹/۰۰۰/۰۰۰ ریال |
| ۶ ماهه: ۱۸/۰۰۰/۰۰۰ ریال | یکساله: ۳۶/۰۰۰/۰۰۰ ریال |

قیمت یک نسخه: ۱۲۰/۰۰۰ ریال

مشخصات:

نام شرکت / موسسه / شخص:

نشانی:

تلفن:

تعداد مورد تقاضا:

توضیحات:

- هزینه اعلام شده برای ۱ نسخه روزنامه می‌باشد.
- در صورت تغییر محل، نشانی جدید را به امور مشترکین اطلاع دهید.
- تاریخ شروع و پایان دوره اشتراک را برای خود یادداشت کنید.

در صورت عدم دریافت روزنامه سریعاً به امور مشترکین اطلاع دهید. شماره مستقیم امور مشترکین ۴۴۴۲۴۹۹۹

با ارائه نظرات، انتقاد و پیشنهادات سازنده خود ما را در این امر یاری نمائید.

ویتامینی که پیری خوب را به ارمان می‌آورد

حیوانات، انسان‌ها توانایی تولید ویتامین C را به تنهایی ندارند. ویتامین C یک آنتی‌اکسیدان قوی است - ماده‌ای که از سلول‌های ما در برابر آسیب‌های ناشی از زندگی روزمره محافظت می‌کند. اگرچه مصرف ویتامین C به عنوان یک اقدام پیشگیرانه در برابر سرماخوردگی مشهور است اما طبق تحقیقات، مصرف روزانه یک مکمل خطر ابتلا به سرماخوردگی را کاهش نمی‌دهد. با این حال اگر این ویتامین قبل از شروع علائم مصرف شود، می‌تواند طول مدت سرماخوردگی را کوتاه کند. مصرف آن پس از شروع احساس بیماری هیچ فایده‌ای ندارد.

به گفته متخصصان با افزایش سن، بدن به مقادیر بیشتری ویتامین C نیاز دارد. همچنین افراد سیگاری به دلیل افزایش «استرس اکسیداتیو» که از سموم موجود در دود سیگار در بدن

زخم‌های پوستی، شواهد خوبی وجود دارد که ویتامین C از سلامت قلب، مغز و استخوان حمایت می‌کند. همچنین حقایق مهم دیگری در مورد این ماده مغذی وجود دارد. به عنوان مثال، فهرست ۱۰ ریز مغذی برتر برای پیری خوب، نام برده‌اند. علاوه بر محافظت از سیستم ایمنی بدن و کمک به بهبود

گروه بهداشت و سلامت - ویتامین C یکی از ویتامین‌هایی است که مصرف به اندازه آن به ویژه در فصل سرد سال توصیه می‌شود. متخصصان ویتامین C را در فهرست ۱۰ ریز مغذی برتر برای پیری خوب، نام برده‌اند. علاوه بر محافظت از سیستم ایمنی بدن و کمک به بهبود

افزایش خطر بیماری قلبی با کمبود این ماده معدنی

گروه بهداشت و سلامت - منیزیم یک ماده معدنی مهم است که بر عملکرد عضلانی و عصبی بدن و همچنین چندین عملکرد دیگر بدن تأثیر می‌گذارد. بررسی اخیر نشان می‌دهد که سطوح پایین منیزیم ممکن است بر خطر ابتلا به چندین بیماری قلبی عروقی تأثیر بگذارد و بسیاری از افراد مغفایر کلی منیزیم را مصرف نمی‌کنند. این بررسی همچنین مکانیسم‌هایی را که ممکن است درگیر باشد مورد

بحث قرار می‌دهد و اشاره می‌کند که بسیاری از افراد منیزیم کافی را در رژیم غذایی خود مصرف نمی‌کنند. این بررسی به چندین نکته کلیدی در تاریخچه تحقیقات در مورد منیزیم اشاره می‌کند. برای مدتی، درک این بود که کمبود منیزیم یک مسئله مهم نیست و اگر چنین بود، عمدتاً برای افرادی است که شرایطی دارند که بر توانایی بدن آنها برای جذب یا دفع منیزیم تأثیر می‌گذارد. تحقیقات در اواخر

دهه ۱۹۹۰ و اوایل دهه ۲۰۰۰ شروع به حمایت از این ایده کرد که منیزیم ناکافی رژیم غذایی منجر به کمبود منیزیم در بدن می‌شود. نتایج همچنین نشان داد که این کمبود ممکن است بر عملکرد قلبی عروقی تأثیر بگذارد. این بررسی سپس خاطر نشان می‌کند که پس از سال ۲۰۰۶، بسیاری از مطالعات اپیدمیولوژیک، رابطه‌ای بین منیزیم و عوارض قلبی و مرگ و میر رابطه معکوس دارد. سپس در این بررسی بحث می‌شود که چگونه کمبود منیزیم ممکن است منجر به مشکلات قلبی عروقی شود. به عنوان مثال، کمبود شده است.

بسیاری از مطالعات از سال ۲۰۱۸ به بعد نشان داده‌اند که وضعیت منیزیم با فشار خون بالا، سکنه مغزی، بیماری عروق کرونر و ایسکمی قلب، فیبریلاسیون دهلیزی، نارسایی قلبی، و عوارض قلبی و مرگ و میر رابطه معکوس دارد. سپس در این بررسی بحث می‌شود که چگونه کمبود منیزیم ممکن است منجر به مشکلات قلبی عروقی شود. به عنوان مثال، کمبود شده است.

بسیاری از مطالعات از سال ۲۰۱۸ به بعد نشان داده‌اند که وضعیت منیزیم با فشار خون بالا، سکنه مغزی، بیماری عروق کرونر و ایسکمی قلب، فیبریلاسیون دهلیزی، نارسایی قلبی، و عوارض قلبی و مرگ و میر رابطه معکوس دارد. سپس در این بررسی بحث می‌شود که چگونه کمبود منیزیم ممکن است منجر به مشکلات قلبی عروقی شود. به عنوان مثال، کمبود شده است.

بسیاری از مطالعات از سال ۲۰۱۸ به بعد نشان داده‌اند که وضعیت منیزیم با فشار خون بالا، سکنه مغزی، بیماری عروق کرونر و ایسکمی قلب، فیبریلاسیون دهلیزی، نارسایی قلبی، و عوارض قلبی و مرگ و میر رابطه معکوس دارد. سپس در این بررسی بحث می‌شود که چگونه کمبود منیزیم ممکن است منجر به مشکلات قلبی عروقی شود. به عنوان مثال، کمبود شده است.

اقتصاد کیش

پرتیراژترین و با سابقه‌ترین نشریه جزیره کیش

گسترده‌ترین شبکه اطلاع‌رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

روزنامه