سنجد آسیاب شده به دلیل اینکه حاوی ترکیباتی است که به تنظیم قند خون کمك می‌کند، می‌تواند برای افراد مبتلا به دیابت نوع یك و دو مفید باشد. سنجد باعث کاهش جذب قندهای ساده در بدن می‌شود.

میوه‌ای که جای دارو را می‌گیرد؛ ۱۰ خاصیت شگفت‌انگیز سنجد

گروه بهداشت و سلامت – سنجد یک میوه بسیار مفید و پرخاصیت است و سه نوع درخت سنجد در دنیا وجود دارد، سنجد سرشار از فیبر و مواد مغذی و ویتامین‌هایی از جمله ویتامین C است؛ بر اساس طب ایرانی طبیعت سنجد سرد و خشک است و از همین رو برای افراد با طبع گرم و تر مناسب بوده و همچنین یکی از خواص سنجد این است که دمای بدن افراد گرم مزاج را پایین آورده و رطوبت بدن آن‌ها را می‌گیرد؛ مصلح سنجد موادی از جمله عسل، شکر قهوه‌ای و نبات است.

میوه سنجد و گل های آن به عنوان مواد مغذی برای التیام زخم معده و تب به کار می‌روند و از طرفی نیز برای درمان بیماری‌هایی مانند تهوع، استفراغ، ناراحتی‌های معده، آسم و نفخ نیز استفاده می‌شود.

خواص سنجد برای معده

سنجد یک ماده غذایی مفید برای دستگاه گوارش است. پودر سنجد یا سویق، معده را تقویت و مکانیسم صفرا را مهار می‌کند و از این طریق موجب جلوگیری از تهوع و استفراغ می‌شود. سنجد سموم معده و روده را رفع می‌کند. سنجد حاوی کارتینوئیدها و پلی‌فنول‌ها است که این مواد برای درمان زخم معده مفید و مؤثر هستند. سنجد حاوی فیبر بالایی است و گرسنگی را کاهش می‌دهد و برای افرادی که مشکلات گوارشی دارند مفید است.

خواص سنجد برای تقویت استخوان‌ها

سنجد آسیاب شده به دلیل داشتن مقدار زیادی کلسیم، فسفر و منیزیم، در تقویت استخوان‌ها تأثیر زیادی دارد. به طوری که مصرف مداوم آن می‌تواند از بروز پوکی استخوان جلوگیری کند و در نتیجه به حفظ سلامت استخوان‌ها و دندان‌ها کمک کند. به ویژه در دوران سالمندی، مصرف سنجد می‌تواند از تحلیل رفتن استخوان‌ها جلوگیری نماید.

خواص سنجد برای بهبود دردهای مفصلی

سنجد آسیاب شده دارای خاصیت ضدالتهابی است و می‌تواند به کاهش دردهای مفصلی و آرتروز کمک کند. مصرف آن به همراه شیر برای بیماران مبتلا به آرتروز توصیه می‌شود. ترکیبات موجود در سنجد، مانند فلاونوئیدها و اسیدهای چرب ضروری، به کاهش التهاب مفاصل کمک می‌کنند و می‌توانند نقش مؤثری در بهبود حرکت و کاهش انقباض عضلانی داشته باشند.

خواص سنجد برای تقویت سیستم ایمنی بدن

ویتامین C موجود در سنجد باعث تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود و بدن را در برابر بیماری‌های مسری مختلف، به ویژه سرماخوردگی و آنفلوآنزا مقاوم‌تر می‌کند. علاوه بر این، سنجد دارای ترکیبات ضد باکتری و ضدویروسی است که مصرف آن به پاک سازی بدن از عوامل بیماری زا کمک می‌کنند.

خواص سنجد برای مشکلات گوارشی

ترکیبات فنولیک موجود در سنجد باعث افزایش ترشح آنزیم‌های گوارشی شده که به هضم بهتر غذا کمک می‌کنند. همچنین، مصرف سنجد می‌تواند از مشکلات عمده زخم معده و التهابات گوارشی جلوگیری نماید.

خواص سنجد برای سلامت پوست و مو

آنتی اکسیدان های موجود در سنجد از پیری زودرس جلوگیری کرده و به شادابی و سلامت پوست کمک می‌کنند. همچنین، ویتامین‌های A و E موجود در آن، ریزش مو را کاهش می‌دهند و حتی باعث تقویت و رشد مجدد موها می‌شوند. همچنین سنجد دارای خاصیت کلاژن سازی است که در حفظ لطافت و جوانی پوست نقش مهمی دارد.

خواص سنجد برای کنترل قند خون و دیابت

سنجد آسیاب شده به دلیل اینکه حاوی ترکیباتی است که به تنظیم قند خون کمک می‌کنند، می‌تواند برای افراد مبتلا به دیابت نوع یک و دو مفید باشد. سنجد باعث کاهش جذب قندهای ساده در بدن شده که بنابراین سطح گلوکز خون را کنترل می‌کند و مصرف مداوم آن می‌تواند از نوسانات شدید قند خون جلوگیری کرده و به کنترل بهتر دیابت کمک کند.

خواص سنجد برای کاهش خستگی

سنجد آسیاب شده به عنوان یک ماده انرژی زا عمل می‌کند و برای افرادی که دچار ضعف جسمی و خستگی مفرط هستند، بسیار مفید است. به دلیل وجود ترکیبات مغذی مثل پروتئین‌ها، ویتامین‌ها و مواد معدنی، مصرف سنجد می‌تواند به تقویت بدن وافزایش سطح انرژی کمک کند. همچنین، ترکیبات مفید موجود در سنجد قادر هستند به بهبود عملکرد ذهنی و کاهش استرس کمک نمایند.

خواص سنجد برای کودکان

یکی دیگر از خواص سنجد تقویت سیستم ایمنی است. سیستم ایمنی کودکان ضعیف و آسیب پذیر است و سنجد می‌تواند آن را تقویت کند. از مهم‌ترین خواص سنجد برای کودکان رفع کمبود ویتامین C در آن‌ها و ممانعت از حضور و ورود عفونت به بدن کودکان است. با ترکیب شیر و پودر سنجد می‌توان به استحکام استخوان کودکان در حال رشد کمک کند و علاوه بر این این ترکیب می‌تواند در رفع سکسکه در کودکان نیز نقش مفیدی داشته باشد.

سنجد غنی از کلسیم است و می‌تواند از ابتلای کودکان به پوکی استخوان جلوگیری کند؛ همچنین سنجد دارای انواع آمینواسیدها و پروتئین است و به عضله سازی کودکان کمک می‌کند. سنجد علاوه بر کلسیم، غنی از فسفر نیز هست و از این طریق به رشد قد کودکان کمک می‌کند.

خواص سنجد برای کلیه

برای درمان سنگ کلیه، نوشیدن آب فراوان و استفاده از دیورتیک‌های طبیعی توصیه می‌شود تا سنگ کلیه با درد کمتری از بدن خارج شود. قادر به درمان سنگ کلیه است، به سم‌زدایی و پاکسازی کلیه‌ها نیز کمک می‌کند.

سنجد به دلیل داشتن ویتامین‌ها و مواد معدنی بالا، کاهش دهنده فشار خون و کلسترول است. همچنین از بیماری‌های قلبی محافظت کرده و برای بیماری‌های کلیوی مفید است. این میوه خشک شده پرخاصیت، عملکرد کلیه‌ها را تنظیم می‌کند و با دفع سموم از بدن، باعث بهتر کار کردن کلیه و تصفیه آن می‌شود.

به همین دلیل، فایده سنجد برای سلامت کلیه‌ها ثابت شده است. اگر می‌خواهید میوه سنجد را به صورت تازه مصرف کنید، می‌توانید پوست آن را بگیرید و دانه‌ها را جدا کنید. از آنجایی که پوسته میوه سنجد سفت است و قسمت سفید داخلی آن راحت‌تر مصرف می‌شود، می‌توانید سنجد را بدون پوسته آن بخورید.

خواص سنجد برای چشم

اسیدهای چرب موجود در روغن هسته سنجد می‌توانند با افزایش ترشح اشک، خشکی چشم ناشی از استرس را کاهش دهند. روغن خوراکی هسته سنجد، علائم خشکی چشم که در هوای سرد و معمولاً در زمستان رخ می‌دهد را با باز گرداندن سطوح بالای ذرات در اشک چشم، کاهش می‌دهد. اسیدهای چرب موجود در این میوه، نوعی مواد شیمیایی تولید می‌کنند که جلوی التهاب را می‌گیرد و به تولید اشک کمک می‌کند.

خواص سنجد برای ریزش مو

سنجد غنی از فسفر و کلسیم است و این دو ماده می‌توانند موجب تقویت فولیکول‌های مو شوند و از این طریق از ریزش موها جلوگیری کنند. همچنین می‌توانید پودر سنجد را به صورت ماسک روی موهای خود قرار دهید و بعد از ۱۵ دقیقه آن را شسته و آب‌کشی کنید و نتیجه این کار داشتن موهایی درخشان است.

مضرات سنجد

فواید و خواص سنجد بی شمار است اما مصرف این میوه پر خاصیت ممکن است در برخی افراد که بیماری‌های خاصی دارند ایجاد مشکل کنند به طور مثال مصرف سنجد برای افرادی که مبتلا به یبوست هستند مضر است. در برخی موارد ممکن است در افراد ایجاد حساسیت و آلرژی داشته باشد. مصرف سنجد برای افرادی که مزاج سرد دارند مضر است و می‌تواند موجب ضعف اعصاب آن‌ها شود.

ارزش غذایی سنجد آسیاب شده

سنجد سرشار از مواد مغذی از جمله ویتامین C، ویتامین A، ویتامین K، آهن، کلسیم، فسفر، فیبر و آنتی اکسیدان‌ها است. وجود این ترکیبات ارزشمند، این ماده غذایی را به یک داروی طبیعی تبدیل کرده است.

همچنین، سنجد دارای ترکیبات پلی فنولی و فلائونوئیدی است که به دلیل خاصیت آنتی اکسیدانی، از بدن انسان در برابر آسیب‌های رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کند و در نهایت مانع از تشکیل توده‌های سرطانی در قسمت‌های مختلف بدن می‌گردد.

نحوه مصرف سنجد آسیاب شده

سنجد آسیاب شده را می‌توان به روش‌های مختلفی مصرف نموده و مخلوط کردن با شیر: ترکیب سنجد آسیاب شده با شیر گرم به تقویت استخوان‌ها و کاهش دردهای مفصلی کمک می‌نماید. اضافه کردن به ماست یا عسل: ترکیب سنجد با ماست یا عسل باعث افزایش انرژی و تقویت سیستم ایمنی می‌شود.

ترکیب با خرما و مصرف به عنوان مکمل غذایی: سنجد آسیاب شده همراه با خرما به عنوان یک میان وعده مغذی می‌باشد که برای ورزشکاران و افراد با فعالیت بدنی زیاد مفید است. استفاده در تهیه حلوا و شیرینی های سنتی: سنجد آسیاب شده را می‌توان در تهیه انواع حلوا و دسرهای مقوی به کار برد.

بر این اساس سنجد آسیاب شده یک ماده مغذی و پرخاصیت محسوب می‌شود که می‌تواند به بهبود سلامت عمومی بدن کمک کند. به طور کلی استفاده از آن به عنوان یک داروی طبیعی در رژیم غذایی روزانه توصیه می‌شود.

به ویژه برای افرادی که دچار مشکلات مفصلی، ضعف جسمانی، بیماری‌های گوارشی و مشکلات پوستی هستند، پیشنهاد خوبی به حساب می‌آید. با توجه به خواص بی نظیر این ماده، مصرف آن می‌تواند به عنوان یک راهکار طبیعی برای حفظ سلامتی و تقویت بدن مورد توجه قرار گیرد.

تاثیر ورزش در پیشگیری و درمان التهاب مفاصل

گروه بهداشت و سلامت– ورزش و التهاب مفاصل از مسائلی است که بسیاری از ورزشکاران با آن مواجه هستند. التهاب مفاصل می‌تواند باعث ایجاد درد و محدودیت حرکت در افراد شود و با ورزش صحیح و استفاده از تکنیک‌های مناسب، می‌توان از این مشکلات جلوگیری کرد.

آرتریت یک بیماری شایع است که میلیون‌ها نفر را در سراسر جهان تحت تاثیر قرار می‌دهد. می‌تواند باعث درد، سفتی و التهاب در مفاصل شود. در حالی که هیچ درمانی برای آرتریت وجود ندارد، درمان هایی وجود دارد که می‌تواند به مدیریت علائم کمک کند.

یکی از موثرترین درمان‌ها برای آرتریت ورزش است. ورزش می‌تواند به کاهش درد، بهبود دامنه حرکتی و تقویت عضلات اطراف مفاصل کمک کند. با این حال، دانستن اینکه کدام ورزش برای افراد مبتلا به آرتریت بی‌خطر و مؤثر است، می‌تواند دشوار باشد.

انواع ورزش برای افراد مبتلا به آرتریت

انواع مختلفی از ورزش وجود دارد که می‌تواند برای افراد مبتلا به آرتریت مفید باشد. برخی از رایج ترین عبارتند از:

پیاده روی

پیاده روی یک ورزش کم تاثیر است که بر روی مفاصل آسان است. این یک راه عالی برای ورزش کردن و بهبود تناسب اندام کلی شما است.

ایروبیک در آب

ایروبیک در آب یک راه عالی برای ورزش بدون وارد کردن فشار زیاد به مفاصل است. شناور بودن آب به تحمل وزن شما کمک می‌کند و حرکت آن را آسان تر می‌کند.

دوچرخه سواری

دوچرخه سواری یکی دیگر از ورزش های کم تاثیر است که برای مفاصل آسان است. این یک راه عالی برای ورزش کردن و لذت بردن از فضای باز است.

یوگا

یوگا راهی عالی برای بهبود انعطاف پذیری و دامنه حرکتی شماست. همچنین می‌تواند به کاهش استرس و بهبود سلامت کلی شما کمک کند.

تای چی

تای چی نوعی ورزش ملایم است که بر اساس حرکات آهسته و روان است. می‌تواند به بهبود تعادل و هماهنگی شما کمک کند و همچنین می‌تواند به کاهش استرس کمک کند.

در اینجا چند نکته اضافی برای ورزش با آرتریت وجود دارد:

قبل از شروع ورزش بدن خود را گرم کنید.

پس از پایان ورزش خود را خنک کنید.

به بدن خود گوش دهید و زیاد به خود فشار نیاورید.

در صورت نیاز از بریس های حمایتی یا لباس های فشاری استفاده کنید.

هیدراته بمانید.

لباس راحت بپوشید.

فواید شگفت انگیز خوردن عسل قبل از خواب

گروه بهداشت و سلامت – عسل یک غذای سرشار از مواد مغذی است که از ارزش غذایی بالایی برخوردار می‌باشد و مصرف عسل قبل از خواب فواید بی نظیری را برای بدن به همراه دارد.

بسیاری از ما به خوبی آگاه هستیم که عسل می‌تواند برای مقابله با سرماخوردگی و مرطوب کردن پوست ما مورد استفاده قرار گیرد اما ممکن است آگاه نباشیم که دانشمندان به دلیل ویژگی های بسیار دیگری که ممکن است هرگز نشنیده باشید، عسل را یک غذای عالی (غذای سرشار از مواد مغذی) می‌نامند.

ترکیب این ماده با غذا خوش مزه و سالم است اما اگر فقط یک قاشق از آن را قبل از خواب مصرف کنید و اجازه دهید بدن شما تمام خاصیت های آن را در شب جذب کند، از این شگفتی که در بدن خود خواهید دید، حیرت زده خواهید شد.

خواب خوب شبانگاهی:

عسل حاوی ماده مغذی ای به نام تریپتوفان است که به شما کمک می‌کند استراحت کنید و پیغامی به بدن تان می‌دهد که "زمان رفتن به رختخواب است." اگرچه بدن ما به این آمینو اسید نیاز دارد اما به طور طبیعی آن را تولید نمی‌کند و می‌توانیم آن را از طریق ژریم غذایی خود با مصرف موادی مانند عسل به دست آوریم.

گاهی اوقات نیمه شب بیدار می‌شویم و این اتفاق به این دلیل می‌افتد که در طول خواب، مغز ما به ماده ای به نام گلیکوژن نیاز دارد و غده آدرنال واقع در کلیه ها را تحریک می‌کند تا آدرنالین و کورتیزول را که به شما اجازه خوابیدن نمی‌دهد، دفع کند و خوشبختانه عسل حاوی گلیکوژن است و بنابراین مصرف آن قبل از خواب به شما کمک می‌کند تا از حمله آدرنالین پیشگیری کنید و خواب خوب شبانگاهی را برای شما تضمین خواهد کرد.

به کاهش فشار خون شما کمک می‌کند:

از آنجا که فشار خون بالا عاملی است که به میزان قابل توجهی خطر ابتلا به بیماری های قلبی را افزایش می‌دهد، متعادل و پایدار نگهداشتن آن یک اقدام خوب برای جلوگیری از مشکلات قلبی است. عسل شامل ترکیبات آنتی اکسیدان است که ثابت شده فشار خون را کاهش می‌دهد و مصرف یک قاشق عسل در شب یک روش خوب برای جلوگیری از بالا رفتن فشار خون است.

بدن شما سریع تر چربی سوزی می‌کند:

هنگام مصرف عسل این ماده با تولید یک اثر ترموژنیک بر روی بدن سوخت و ساز شما را افزایش می‌دهد و این بدان معناست که باعث افزایش گردش خون می‌شود و دمای بدن شما را کمی افزایش داده و به شما کمک می‌کند تا بدون تلاش زیاد چربی بسوزانید.

از سرفه کردن پیشگیری می‌کند:

عسل یک ضد التهاب طبیعی است و بنابراین هر شب با مصرف یک قاشق سوپ خوری عسل در ترکیب با آب گرم می‌توانید سوزش گلو را به حداقل برسانید و از سرفه کردن جلوگیری کنید و علاوه بر این، عسل آنتی بیوتیک خوبی است که می‌تواند به مبارزه با باکتری هایی که به گلوی شما می‌رسد، بپردازد.

به شما کمک می‌کند از افسردگی پیشگیری کنید:

عسل حاوی پلی فنول، یک ماده شیمیایی آلی است که با مقابله با استرس اکسیداتیو در سلول های مغز شما در مبارزه با افسردگی کمک می‌کند و اگر می‌خواهید سلامت روان خود را حفظ کنید و با انگیزه از خواب بیدار شوید، هر شب عسل مصرف کنید که به شما در این امر کمک خواهد کرد.

استفاده از آب قند برای نوزاد ضرر دارد

رژیم درمانی ارجاع می‌دهد تا رژیم ضد حساسیت برای مادر تجویز شود. البته دل درد می‌تواند علل مختلف دیگری نیز داشته باشد.

گروه بهداشت و سلامت – دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت در پاسخ به باور غلط مبنی بر مؤثر بودن آب قند برای درمان دل درد نوزاد، گفت: این روش فاقد پشتوانه علمی بوده و علت دل درد نوزاد باید با مراجعه به پزشک مشخص شود.

دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت در پاسخ به باور غلط مبنی بر مؤثر بودن آب قند برای درمان دل درد نوزاد، مطرح داد: در طول ۶ ماه اول زندگی نوزاد، تغذیه انحصاری با شیر مادر باید صورت گیرد، به این معنی که نوزاد در ۶ ماه اول زندگی فقط شیر مادر می‌نوشد و حتی شیر خشک یا آب نیز نمی‌نوشد مگر آنکه به دلایل خاصی پزشک شیر خشک را برای نوزاد تجویز کرده باشد.

در صورتی که فکر می‌کنید نوزاد شما دچار دل درد است، باید با مراجعه به مراکز بهداشتی درمانی علت دل درد مشخص شود. ممکن است، علت دل درد حساسیت به یکی از اجزای شیر خشک مصرفی توسط نوزاد، یا حساسیت به شیر مادر باشد. در این صورت، پزشک یا شیر خشک را عوض می‌کند و یا مادر را به متخصص تغذیه و

اقتصاد کیش روزنامه

روزنامه اقتصاد کیش مشترک می پذیرد : ۱۴۰۴

علاقمندان به اشتراک و دریافت روزنامه اقتصاد کیش می توانند فرم زیر را تکمیل و پس از پرداخت هزینه اشتراک به حساب جاری ۸۷۱۰۰۰۰۹ و یا شماره کارت : ۵۸۹۴۶۳۷۰۰۰۰۸۳۷۱۴ و یا به شماره شبا : IR۹۸۰۱۳۰۱۰۰۰۰۰۰۰۰۰۸۷۱۰۰۰۰۹ بانک رفاه شعبه پانیذ کیش به نام شرکت اقتصاد کیش فرم را به همراه رسید واریزی به نشانی ویلاهای مروارید - بلوک B۳ - طبقه ۳ - واحد ۷۱۵ - یا به شماره واتس آپ ۰۹۳۴۷۶۹۰۷۱۴ ارسال فرمایند

قیمت یک نسخه: ۱۲۵/۰۰۰ریال

۱ ماهه: ۳/۱۲۵/۰۰۰ریال
۳ ماهه: ۹/۳۷۵/۰۰۰ریال
۶ ماهه: ۱۸/۷۵۰/۰۰۰ریال
یکساله: ۳۷/۵۰۰/۰۰۰ریال

مشخصات :

نام شرکت / موسسه / شخص :
نشانی :
تلفن :
تعداد مورد تقاضا :

توضیحات :

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

در صورت عدم دریافت روزنامه سریعا به امور مشترکین اطلاع دهید .
شماره مستقیم امور مشترکین ۴۴۴۲۴۹۹۹-۰۹۳۴۷۶۸۲۰۵۷
با ارائه نظرات ، انتقاد و پیشنهادات سازنده خود ما را در این امر یاری نمائید .

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