



جوانه ماش؛ بمب ویتامین و پروتئین

ویتامین C دارای چندین مزیت است، به عنوان مثال، در برابر بیماری‌ها محافظت می‌کند، به دلیل خواص آنتی اکسیدانی در جلوگیری از توسعه سرطان کمک خواهد کرد.

ویتامین K برای فرآیند لخته شدن خون ضروری است. ویتامین K نیز در تأمین ویتامین C در بدن ضروری است. همچنین به داشتن استخوان‌های سالم، کاهش خطر شکستگی و توسعه پوکی استخوان کمک می‌کند. ویتامین K همچنین برای قلب عالی است و به کاهش ساخت پلاک در شریان‌ها و حفظ و سلامت آنها کمک می‌کند.

جوانه ماش برای کمک به سلامت سیستم ایمنی بدن

آهن در بدن برای اکسیژن و خون حیاتی است و در تولید گلبول‌های قرمز مفید است. بدن برای پیشگیری از کم خونی، به اندازه کافی به آهن نیاز دارد. مقدار بسیار زیادی از آهن در هموگلوبین یافت می‌شود که مسئول انتقال اکسیژن به تمام اندام‌های بدن است و آنها را سالم و مقاوم نگه می‌دارد. بدن شما همچنین به اکسیژن نیاز دارد تا رشد و حرکت عضلانی سالم و همچنین عملکرد شناختی سالم را حفظ کند.

سیستم ایمنی بدن نقش مهمی در حفظ سلامتی ما ایفا می‌کند، زیرا مکانیسم دفاع بدن است و مانع از ایجاد بیماری‌های ناشی از باکتری، ویروس، قارچ و غیره می‌شود و حتی اگر آنها وارد بدنمان شوند و بیمارمان کنند، این سیستم ایمنی است که علیه آنها مبارزه می‌کند و دوباره سلامتی خود را به دست خواهیم آورد. برای لذت بردن از زندگی سالم، مراقبت از سیستم ایمنی بدن ما بسیار مهم است و جوانه‌های ماش در انجام همین کار می‌توانند تأثیرگذار باشند.

و بدون نیاز به هر تجهیزات انجام دهید. مقدار مورد نیاز از جوانه ماش را داخل یک ظرف بریزید. این ظرف می‌تواند بطری شیشه‌ای، کاسه شیشه‌ای و حتی یک شیشه فولادی باشد. اما یک ظرف شیشه‌ای در دار بسیار بهتر خواهد بود، زیرا به شما اجازه می‌دهد تا بتوانید نظاره گر روند رشد جوانه‌ها باشید.

آب سرد را به شیشه اضافه کنید و اطمینان حاصل کنید که جوانه‌ها کاملاً در آب فرو می‌روند. اجازه دهید ۱۲ ساعت بماند و سپس آب را تخلیه کنید. این کار را دو بار تکرار کنید و آن را در دمای اتاق و دور از نور مستقیم خورشید قرار دهید.

حالا برای هفته آینده، شیشه را دو روز و یکبار در آب غوطه ور نمی‌شوند و فقط مرطوب و تمیز هستند. ماش در طی یک هفته شروع به رشد می‌کنند. هنگامی که جوانه‌ها به اندازه مورد نظر رسیدند، پس از آن شستشوی نهایی را انجام دهید و آنها را تخلیه کنید. حالا شما می‌توانید آنها را در یخچال قرار دهید و در طول ۷ روز آینده از مصرف آنها لذت ببرید. به یاد داشته باشید که آنها را در یخچال نگه دارید و نه در دمای اتاق، زیرا ممکن است در دمای اتاق خراب شوند و همچنین احتمال بالایی از رشد باکتری در میان آنها وجود دارد.

جوانه ماش، یک غذای کم کالری است که سرشار از ویتامین‌ها، مواد معدنی و فیبر می‌باشد. اضافه کردن جوانه‌های ماش، برای دانش‌آموزان رژیم سالم و متعادل نیز عالی است. دلایل متعددی وجود دارد که چرا شما باید فیبر کافی در رژیم غذایی خود داشته باشید.

ویتامین C برای تقویت سیستم ایمنی بدن لازم و ضروری است و برای مبارزه با عفونت‌ها و بیماری‌ها، تأثیر بسیاری دارد.

می‌کنند. همچنین حاوی یک آنزیم پروتئولیتیک هستند که به بدن کمک می‌کند تا پروتئین‌ها و کربوهیدرات‌ها را به آسانی هضم کند؛ این آنزیم‌ها توسط بدن ما تولید می‌شوند به‌طوری‌که می‌توانند به هضم پروتئین و کربوهیدرات کمک کنند. با این حال، هنگامی که آنها به راحتی در خود غذا (مانند جوانه‌های ماش) موجود هستند، بدن ما نیازی به تولید و ترشح جداگانه آن ندارد و می‌تواند در تولید سایر آنزیم‌های حیاتی بدن نقش ایفا کند.

جوانه‌های ماش به دلیل وجود مواد مغذی مختلف، مانند ویتامین‌ها، مواد معدنی، آنتی اکسیدان‌ها، مواد مغذی، پلی فنول‌ها، لیاف رژیمی و غیره در سلامت ما بسیار مفید هستند. جوانه‌های ماش، یکی از میان وعده‌های سالم هستند که می‌توانید در بخشی از رژیم غذایی خود داشته باشید و بسیار بهتر و سالم‌تر از غذاهای فرآوری شده است که امروزه الگوهای غذایی ما را تشکیل می‌دهند.

چگونگی مصرف جوانه‌های ماش در صورت طبیعی:

دستورالعملی که برای تهیه جوانه ماش در بخش سلامت نمناک خواهیم گفت به این صورت است که ابتدا ماش‌ها را خوب بشویید و بعد از شستشوی کامل درون آب خیس کرده و به مدت ۱۲ ساعت در جای تاریک و خنک قرار دهید. در مرحله بعد آنها را مجدداً بشویید و به مدت ۱۲ ساعت دیگر در جایی تاریک و خنک قرار دهید؛ جوانه‌های ماش پس از ۱۲ ساعت دوم آماده می‌شوند. دانه‌های ماش معمولاً طی ۲۴ ساعت جوانه می‌زنند. اگر می‌خواهید حداکثر استفاده را از آنها ببرید؛ بهتر است آنها را به صورت خام مصرف کنید.

فواید جوانه ماش همچنین برای پرورش جوانه‌های ماش یک کار ساده‌است که به راحتی می‌توانید در خانه

گروه بهداشت و سلامت – جوانه ماش، خوراکی کم‌کالری و سرشار از ویتامین‌ها، با خواصی مانند بهبود گوارش و تقویت سیستم ایمنی، به‌راحتی در خانه قابل تهیه است.

جوانه ماش امروزه به عنوان یکی از غذاهای گیاهی مفید محسوب می‌شود که حاوی ترکیبات مورد نیاز برای بدن است. در واقع، این جوانه‌ها، عطر و طعم ملایمی دارند و سرشار از ویتامین‌ها و مزایا برای سلامتی بدن هستند.

جوانه‌های ماش به دلیل وجود مواد مغذی مختلف، مانند ویتامین‌ها، مواد معدنی، آنتی اکسیدان‌ها، مواد مغذی، پلی فنول‌ها، لیاف رژیمی و غیره در سلامت ما بسیار مفید هستند.

جوانه‌های ماش، یک منبع عالی از پروتئین با کیفیت بالا هستند و به‌طور متوسط حدود ۵ گرم پروتئین را با مصرف یک فنجان جوانه ماش در یافت می‌کنند. لیاف رژیمی که در جوانه‌های ماش وجود دارند، سلامت گوارشی ما را بهبود می‌بخشند و همچنین باعث کاهش وزن می‌شوند.

جوانه‌های خوش‌رنگ ماش همچنین دارای کالری کمی هستند و هیچ چربی ندارند که در مورد کاهش وزن و بهبود سلامت قلب و عروق، بسیار مؤثر و تأثیرگذار خواهند بود. بعضی از ترکیبات دیگر موجود در جوانه‌های ماش، ویتامین B6، آهن، ریبوفلاوین، اسیدپانتوتیک، نیاسین، بتا، تیامین، روی، کلسیم، منیزیم، پتاسیم، فسفر و مس و غیره هستند و حضور این ترکیبات برای بدن بسیار مفید می‌باشند و تعدادی از مزایا مانند: بهبود متابولیسم، بهبود بینایی، مدیریت سطح کلسترول، ارائه مزایای آنتی اکسیدان، بهبود سلامت قلب و عروق و غیره را فراهم

فواید زالزالک برای سلامتی؛ بیماران قلبی از مصرف آن خودداری کنند



زالزالک فواید

زیادی برای سلامتی دارد، اما بیماران قلبی باید از مصرف آن خودداری کنند.

گروه بهداشت و سلامت – محتوای بالای آنتی اکسیدان‌های زالزالک می‌تواند به کاهش فشار خون و کلسترول، کاهش التهاب، بهبود سلامت پوست و هضم غذا کمک کند. با این حال، باید احتیاط کرد، زیرا ممکن است بین انواع زالزالک یا مکمل‌های آن و برخی داروهای قلبی تداخلات منفی وجود داشته باشد.

انواع توت زالزالک

زالزالک میوه‌های کوچکی هستند که روی درختان و درختچه‌ها رشد می‌کنند و صدها گونه رایج از آنها در اروپا، آمریکای شمالی و آسیا رشد می‌کنند. زالزالک صدها سال است که به عنوان یک داروی گیاهی برای مشکلات گوارشی و فشار خون بالا مورد استفاده قرار می‌گیرد. این گیاه حداقل از سال ۶۵۹ میلادی بخش اصلی طب سنتی چینی بوده است.

این نوع توت چند فایده بالقوه برای سلامتی دارد که به شرح زیر است:

۱. آنتی اکسیدان‌ها

میوه زالزالک منبع غنی از پلی فنول‌ها است که ترکیبات آنتی اکسیدانی قوی هستند و به خنثی‌سازی مولکول‌های ناپایدار به نام رادیکال‌های آزاد کمک می‌کنند. رادیکال‌های آزاد در صورت وجود در سطوح بالا به بدن آسیب می‌رسانند و می‌توانند باعث موارد زیر شوند:

• دیابت نوع ۲

• آسم

• برخی از انواع عفونت‌ها

• مشکلات قلبی

• پیروی زودرس پوست

اگرچه تحقیقات اولیه روی حیوانات و سلول‌ها امیدوارکننده است، اما برای ارزیابی اثرات میوه زالزالک بر خطر بیماری، مطالعات بیشتری روی انسان مورد نیاز است.

۲. داروهای ضد التهاب

عصاره زالزالک در مطالعات آزمایشگاهی و حیوانی، پتانسیل ضد التهابی خود را نشان داده است. اما تحقیقات انسانی هنوز مورد نیاز است.

۳. کاهش فشار خون

در طب سنتی چینی، زالزالک یکی از رایج‌ترین غذاهایی است که برای کمک به درمان فشار خون بالا توصیه می‌شود. مطالعات حیوانی نشان می‌دهد که زالزالک می‌تواند به عنوان یک گشادکننده عروق عمل کند، به این معنی که می‌تواند رگ‌های خونی منقبض شده را شل کند و در نهایت فشار خون را کاهش دهد.

نتایج یک مطالعه انسانی نشان داد که مصرف ۵۰۰ میلی گرم عصاره روزانه منجر به کاهش فشار خون دیاستولیک می‌شود.

۴. کاهش سطح کلسترول

برخی مطالعات نشان می‌دهند که عصاره زالزالک به دلیل محتوای فلاونوئید و پکتین، نوعی فیبر که در متابولیسم کلسترول نقش دارد، می‌تواند سطح کلسترول خون را بهبود بخشد.

در یک مطالعه حیوانی، موش‌هایی که دو روز عصاره زالزالک دریافت کردند، در مقایسه با

موش‌هایی که این عصاره را دریافت نکردند، سطح کلسترول تام و کلسترول LDL پایین‌تری داشتند. همچنین کاهش ۲۸ تا ۳۷ درصدی در سطح تری گلیسرید یکد مشاهده شد.

یک مطالعه ۶ ماهه روی ۶۴ فرد مبتلا به تصلب شرایین نیز نشان داد که مصرف عصاره زالزالک با دوز ۵ میلی گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن، به‌طور قابل توجهی ضخامت پلاک‌های مضر در شریان کاروتید را کاهش می‌دهد.

۵. بهبود هضم

زالزالک حاوی فیبر است که نشان داده شده است با کاهش پیوست به هضم غذا کمک می‌کند و به عنوان یک پری‌بیوتیک عمل می‌کند که باکتری‌های سالم روده را تغذیه و رشد آنها را تقویت می‌کند، که برای حفظ

دوغ؛ بهترین نوشیدنی برای فصل گرما



غذایی پر تکرار و باحجم کمتر مصرف شوند تا عملکرد معده را در این فصل بهبود دهند. استفاده از دوغ و نوشابه‌های مفید در فصل گرما می‌تواند برای بدن مفید بوده و همچنین ماست از خوراکی‌هایی است که به ندرت فاسد می‌شود. شاهی باغ خندان نسبت به مصرف

بدن را خنک می‌کند. انسان مقادیر بسیاری آب را از این طریق از دست می‌دهد که باید جبران شود و بهترین راه نیز نوشیدن آب تمیز و سالم است. شاهی باغ خندان بهترین آب را نه سرد و نه گرم دانست و افزود: آب باید دمای معمولی داشته باشد که با افزودن قدری آب لیمو طعمی بهتر می‌گیرد. همچنین استفاده از تخم‌های سنتی نظیر خاکشیر برای فصل گرما مناسب بوده و میوه‌ها و تانسینی آب دار می‌تواند نیاز بدن را در این فصل به خوبی تأمین می‌کند. شاهی باغ خندان سبزیجات آب دار نظیر کاهو و کلم را نیز تأمین کننده آب بدن در تابستان عنوان کرد و افزود: شکر و کافئین موجود در نوشابه و آب‌های گازدار در این فصل مضر بوده و غذاها نباید سرخ‌کردنی باشند. وی اذعان کرد: در این فصل وعده‌های

گروه بهداشت و سلامت – یک متخصص حوزه کشاورزی، نسبت به مصرف دوغ و کفیر در فصل گرما به منظور جبران آب از دست رفته و تقویت بدن در برابر برخی بیماری‌ها تأکید کرد.

محمد شاهی باغ خندان متخصص حوزه کشاورزی و مشاور امور پژوهشی فرهنگستان علوم، با اشاره به این که بدن کودکان تا ۷۰ درصد از آب تشکیل شده، درباره لزوم تغذیه سالم در فصل گرما توضیح داد و گفت: با کمبود آب مشکلاتی برای بدن پدیدار شده و حتی گیجی و بی‌هووشی را در پی خواهد داشت.

وی عملکرد تعریق را به سیستم خنک کننده‌ای برای بدن تشبیه کرد و ادامه داد: در فصل گرما بخشی از آب بدن توسط تعریق دفع می‌شود و این آب با تبخیر،

تغییر فصل، محرک آگزماست



متخصص پوست، مو و زیبایی با بیان اینکه در دوران پاندمی کرونا به دلیل استفاده مکرر از محلول‌های ضد عفونی کننده، شیوع آگزما می‌تواند تا حد زیادی از تشدید بیماری

بهترین راه درمان برای مبتلایان به آگزما، پیشگیری از بروز علائم است. ابراهیمی با تأکید بر لزوم شناخت مواد حساسیت‌زای پوستی و تنفسی، توصیه کرد: با هرگز از تماس با مواد حساسیت‌زا، افراد می‌توانند تا حد زیادی از تشدید بیماری جلوگیری کنند. وی در پایان استفاده از لباس‌های نخی، شست‌وشوی کنترل شده دست و بدن و استفاده از شوینده‌های ملایم، کاهش تماس با مواد آلوده را نیز شغل همچون مواد شیمیایی، مدیریت و کاهش استرس و مصرف منظم نرم‌کننده‌های پوستی را از مهم‌ترین راهکارهای پیشگیری از آگزما برشمرد و گفت: در صورت عدم بهبودی یا پیشرفت بیماری، مراجعه به پزشک متخصص برای درمان ضروری است.

گروه بهداشت و سلامت – متخصص پوست، مو و زیبایی گفت: عوامل مختلفی می‌توانند موجب تحریک حساسیت در بیماران شوند، یکی از این عوامل تغییرات فصلی است.

متخصص پوست، مو و زیبایی و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی همدان گفت: عوامل مختلفی می‌توانند موجب تحریک حساسیت در این بیماران شوند، یکی از این عوامل تغییرات فصلی است؛ به گونه‌ای که آغاز فصل بهار و گرما دهانشانی گل‌ها می‌تواند موجب تشدید علائم شود.

بهاره ابراهیمی، با اشاره به اینکه در مانتیت یکی از شایع‌ترین اختلالات پوستی است، اظهار کرد: در مانتیت‌ها دسته‌ای از بیماری‌های متنوع هستند که با بروز اشکال مختلفی از آگزما و التهابات پوستی همراه هستند. وی با بیان اینکه یکی از انواع آگزما، "در مانتیت آتوپیک" است، افزود: این بیماری زمینه ژنتیکی دارد و معمولاً از دوران کودکی با علائمی مانند قرمزی، خارش، پوست پوست شدن و ترک خوردگی در نواحی مانند گونه‌ها و تنه ظاهر می‌شود. مبتلایان به این نوع آگزما ممکن است در سایر ارگان‌های بدن نیز حساسیت‌هایی مانند آسم و رینیت آلرژیک بروز دهند.

متخصص پوست، مو و زیبایی و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی همدان در ادامه تصریح کرد: در عوامل مختلفی می‌توانند موجب تحریک حساسیت در این بیماران شوند، یکی از این عوامل تغییرات فصلی است؛ به گونه‌ای که آغاز فصل بهار و گرما دهانشانی گل‌ها می‌تواند موجب تشدید علائم شود.

آلرژن‌هایی را که به آن حساسیت دارند، شناسایی کنند. وی در ادامه گفت: حساسیت به مواد غذایی، آب، مواد شوینده، تماس با گرد و خاک، گرما و گل و مواد شیمیایی از جمله عواملی است که می‌تواند تحریک حساسیت و بروز علائم آگزما را به دنبال داشته باشد.

روزنامه اقتصاد کیش مشترک می‌پذیرد:

۱۴۰۴

اقتصاد کیش
روزنامه

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 به شماره شب: ۸۷۱۰۰۰۰۰۰۰۰۰۸۷۱۰۱۳۰۱۰۰۰۰۰۰۰۰ IR۹۸۰ بانک رفاه شعبه پانصد 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:

۱۲۵/۰۰۰ ریال

۳ ماهه: ۹/۳۷۵/۰۰۰ ریال

۱ ماهه: ۳/۱۲۵/۰۰۰ ریال

یکساله: ۳۷/۵۰۰/۰۰۰ ریال

۶ ماهه: ۱۸/۷۵۰/۰۰۰ ریال

مشخصات:

نام شرکت / موسسه / شخص:

نشانی:

تلفن:

تعداد مورد تقاضا:

توضیحات:

- هزینه اعلام شده برای ۱ نسخه روزنامه می باشد.
- 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 ۰۹۳۴۷۶۸۲۰۵۷-۴۴۴۷۳۴۹۹۹

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

تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل

۴۴۴۷۳۴۲۱-۴۴۴۷۳۴۲۱

کیش نوش