۲۱ دانه جادویی؛ چرا باید هر روز مویز بخوریم؟

گروه بهداشت و سلامت – مصرف ۲۱ عدد مویز به صورت ناشتا در مدت زمان شش ماه به صورت منظم می‌تواند موجب تقویت بدن، مغز و سیستم گوارشی می‌شود.

مویز از خشک شدن دانه‌های انگور سیاه به دست می‌آید و بسیار انرژی‌زا و مقوی می‌باشد. خواص مویز در طب سنتی شامل کمک به درمان انواع بیماری‌های عفونی، تقویت کننده معده، کبد، بینایی و به طور کلی تقویت کننده سیستم ایمنی بدن است. کشمش شاهانی یا مویز، طبعی گرم و تر دارد و بنابراین خوردن آن به افراد سوداوی توصیه می‌شود.

مویز، از دیرباز در فرهنگ غذایی ایرانی جایگاه ویژه‌ای داشته است. این گوهر سیاه نه تنها طعمی دلچسب دارد، بلکه خواص بی‌شماری برای سلامتی بدن به ارمغان می‌آورد. خواص مویز آنقدر گسترده است که متخصصان تغذیه توصیه می‌کنند به عنوان یک میان‌وعده سالم در برنامه روزانه خود مصرف کنید.

خواص مویز برای زنان

مویز حاوی کلسیم، منیزیم و بور است که به تقویت تراکم و استحکام استخوان‌ها کمک می‌کنند. این خاصیت مویز برای زنانی که در معرض خطر پوکی استخوان به‌دلیل افزایش سن قرار دارند، مفید است. علاوه بر این، مصرف مویز به‌دلیل داشتن آهن بالا به زنانی که در اثر قاعدگی به کم‌خونی مبتلا شده‌اند، توصیه می‌شود.

مویز در بارداری می‌تواند به تقویت سیستم ایمنی بدن اشاره کرد. مویز غنی از ویتامین C، آنتی‌اکسیدان‌ها و اسیدهای چرب ضروری است که احتمال ابتلاء به عفونت‌های شایع در دوران بارداری را کاهش می‌دهد.

یکی از خواص مویز در شیردهی جلوگیری از ابتلای نوزاد به درماتیت آتوپیک (نوعی بیماری پوستی) است. توصیه می‌کنیم قبل از اضافه کردن مویز به رژیم غذایی خود در دوران بارداری و شیردهی با یک متخصص تغذیه مشورت کنید.

خواص مویز در بدنسازی

مویز به‌دلیل محتوای غنی از مواد معدنی، کربوهیدرات، ال-آرژنین و انواع ویتامین می‌تواند یک انتخاب عالی برای سلامت کلی و بهبود عملکرد ورزشی افراد باشد. ال-آرژنین در بدن به نیتریک اکساید (Nitric Oxide) تبدیل می‌شود. نیتریک اکساید باعث گشاد شدن رگ‌های خونی شده و جریان خون را بهبود می‌بخشد.

افزایش گردش خون می‌تواند اکسیژن و مواد مغذی بیشتری را به عضلات در حال فعالیت برساند و عملکرد ورزشی و استقامت فرد را بهبود ببخشد. علاوه بر این، ال-آرژنین موجود در مویز به تولید هورمون رشد نیز کمک کرده و با افزایش سنتز پروتئین، به بهبود و رشد عضلات پس از تمرینات قدرتی کمک می‌کند.

خواص مویز برای لاغری

مویز علی‌رغم شیرینی طبیعی، می‌تواند به مدیریت وزن نیز کمک کند. کشمش سیاه سرشار از فیبر است که می‌تواند به شما کمک کند مدت زمان بیشتری احساس سیری داشته باشید. فیبر همچنین به هضم غذا کمک کرده و از بروز یبوست جلوگیری می‌کند.

همچنین، قندهای طبیعی موجود در کشمش مانند فروکتوز و گلوکز، می‌توانند انرژی مورد نیاز بدن را تأمین کرده و از هوس غذا خوردن جلوگیری کنند. علاوه بر این، مویز حاوی اسید اولئانولیک (Oleanolic Acid) است که خواص آنتی‌اکسیدانی دارد و می‌تواند به خروج مواد مضر از بدن و لاغری کمک کند.

خواص مویز ناشتا برای افراد دیابتی

مویز می‌تواند به کمک به تنظیم قند خون در افراد دیابتی اشاره کرد. قند موجود در مویز قند فروکتوز است که برای جذب شدن به بدن احتیاجی به انسولین ندارد.

علاوه بر این مویز دارای عنصر کروم است که می‌تواند موجب کاهش قند خون شود. بنابراین افراد مبتلا به دیابت می‌توانند مویز را جایگزین قند کنند اما نباید در مصرف آن زیاده‌روی کنند.

فواید مویز برای مغز

مویز تأثیر آن در افزایش حافظه و قدرت فهم است. مصرف مویز در دوران بارداری هم برای جنین و هم برای مادر مفید است. مویز می‌تواند برای هوش جنین و آرامش اعصاب و رفع خستگی و بی حالی مؤثر و مفید باشد. مویز منبعی غنی از بور است و بور موجب افزایش قدرت یادگیری می‌شود. همچنین مویز می‌تواند به ترمیم و بهبود سلول‌های آسیب دیده مغز کمک کنند.

خواص مویز برای روده

یکی از خواص مویز ناشتا این است که مویز با کمک خاصیت ضد باکتری خود می‌تواند از بروز عفونت در دستگاه گوارش جلوگیری کند و علاوه بر این مویز سیاه می‌تواند در تقویت معده و هضم غذا مؤثر باشد. به افرادی که مبتلا به یبوست هستند توصیه می‌شود که مویز مصرف کنند زیرا فیبر موجود در مویز موجب بهبود حرکات روده شده و می‌تواند یبوست را درمان کند.

خواص مویز و گردو

مویز سیاه و گردو از جمله میان وعده‌های پر طرفدار و مغذی هستند. مویز و گردو سرشار از مواد مغذی بوده و چربی‌های سالم را برای قلب فراهم می‌کنند. این میان وعده سالم یعنی ترکیب مویز و گردو سرشار از چربی‌های سالم، پروتئین و فیبر هستند و موجب ایجاد احساس سیری می‌شود.

مویز و گردو هر کدام خواص و فواید فراوانی برای بدن دارند و هر یک سرشار از مواد معدنی، مواد مغذی، چربی‌های سالم و ویتامین‌ها هستند. گردو سرشار از مس، منگنز، آهن، منیزیم، فسفر، ویتامین B^6، چربی‌های مفید، چربی‌های اشباع نشده، اسیدهای چرب امگا ۳، پروتئین و فیبر است.از جمله خواص گردو می‌توان به مواردی مانند تقویت سلامت قلب، کنترل دیابت، تقویت استخوان‌ها، کنترل وزن، کاهش خطر ابتلاء به بیماری کیسه صفرا و درمان صرع اشاره کرد. مویز سیاه منبعی غنی از آهن، پتاسیم، کلسیم، سلنیوم و غیره است. از جمله خواص مویز ناشتا می‌توان به مواردی مانند جلوگیری از تخریب سلول‌ها، افزایش انرژی بدن، کاهش روند پیری، استحکام استخوان‌ها، کنترل دیابت و غیره اشاره کرد.

بنابراین مصرف گردو و مویز همراه با هم فواید فراوانی برای بدن دارد.

چرا ۲۱ عدد مویز؟

اگر افراد هر روز صبح ناشتا ۲۱ عدد مویز مصرف کنند برای آن‌ها خواص و فواید فراوانی از جمله افزایش هوشیاری، قوت بدن و از بین رفتن سردی بدن برای آن‌ها به ارمغان می‌آورد. مصرف ۲۱ عدد مویز به صورت ناشتا در مدت زمان شش ماه به صورت منظم می‌تواند موجب تقویت بدن، مغز و سیستم گوارشی می‌شود.

خواص هسته مویز

هسته مویز خواص و فواید بسیاری دارد. هسته مویز سرشار از آنتی اکسیدان از جمله اسید فنول‌ها، ویتامین C و ویتامین E است. بنابراین خواص هسته مویز برای سلامت بدن فراوان است که از جمله خواص هسته مویز می‌توان به مواردی از جمله پیشگیری از سرطان‌های پوست ، مقابله با بیماری‌های چشمی ناشی از دیابت، تمیزی روده، مقابله و درمان التهاب پ‌ها و عفونت‌های بدن از جمله درمان ورم معده، درمان مشکلات پوست، درمان آرتریت، درمان سینوزیت، جلوگیری از ریزش مو، تقویت رگ‌های خونی، تصفیه‌ی خون، کنترل فشار خون و مقابله با آلودگی اشاره کرد.

عوارض جانبی مصرف مویز

مویز به دلیل فواید تغذیه‌ای شناخته شده خواص بسیاری را شامل می‌شود اما خوردن بیش از حد آن می‌تواند عوارضی را به دنبال داشته باشد. برخی از عوارض مصرف زیاد مویز اعم از ناراحتی معده، افزایش قند خون، اسیدیته، انفجار ناگهانی انرژی، مشکلات تنفسی، استفراغ و اسهال خواهد بود.

مویز برای چه کسانی مضر است

با اینکه مویز برای تمام گروه‌های سنی مفید است اما برخی افراد ممکن است نسبت به آن حساسیت داشته باشند. افراد مبتلا به آلرژی، افرادی که خونشان رقیق است، افرادی که به تازگی عمل جراحی انجام داده‌اند، افرادی که دچار فشار خون پایین هستند، افراد مبتلا به اختلالات گوارشی و افراد مبتلا به سنگ کلیه نباید از مویز استفاده کنند.

خواص مویز طیف وسیعی از ویتامین‌ها را دربرمی‌گیرد و می‌تواند به تقویت سیستم ایمنی بدن، سلامت قلب، جلوگیری از کم خونی، کاهش وزن و غیره کمک کند. مویز سرشار از ویتامین است که مهم‌ترین آن ویتامین C است. البته نکته قابل توجه اینجاست که خواص مویز ناشتا بسیار بیشتر است و اگر ناشتا مصرف شود تمام خواص آن حفظ خواهد شد.مویز در بارداری نیز بسیار مفید است و بخشی از آهن مورد نیاز بدن را تأمین خواهد کرد. با وجود تمام فواید مویز، اگر داروهای رقیق‌کننده خون مانند ایبوپروفن مصرف می‌کنید، فشار خون پایینی دارید و یا به مویز حساسیت دارید، باید در مصرف آن دقت کرده و با پزشک خود مشورت کنید.

فیزیوتراپی در خط مقدم مهار فشار خون بالا

گروه بهداشت و سلامت – فشار خون بالا که به‌درستی «قاتل خاموش» نامیده می‌شود، همچنان یکی از چالش‌های اصلی نظام سلامت در جهان و ایران است. اما به گفته‌ی دکتر عبدالرحمان اهوازیان، فیزیوتراپیست و دبیر شاخه ورزشی انجمن فیزیوتراپی ایران، «فیزیوتراپی هدفمند» می‌تواند راهکاری مکمل و مؤثر در کنار درمان دارویی باشد.

وی با اشاره به اینکه بسیاری تصور می‌کنند فیزیوتراپی صرفاً برای دردهای عضلانی‌ست، گفت: «ما با رویکردی به نام حرکت درمانی هوشمند، از تمرینات بدنی، تکنیک‌های تنفسی، آرام‌سازی عضلات و اصلاح الگوهای حرکتی برای بهبود عملکرد قلب و عروق و کنترل فشار خون استفاده می‌کنیم.»

به گفته‌ی دکتر اهوازیان، تمریناتی، چون پیاده‌روی منظم، دوچرخه‌سواری ثابت، تمرینات تنفس دیافراگمی و آرام‌سازی تدریجی عضلات، اگر به‌درستی و تحت نظر متخصص انجام شوند، می‌توانند به طور میانگین فشار خون سیستولیک را بین ۸ تا ۱۵ میلی‌متر جیوه کاهش دهند؛ عددی قابل مقایسه با اثر برخی داروهای ضد فشار خون.

وی افزود: «فیزیوتراپی برخلاف برخی داروها، عوارض جانبی ندارد و علاوه بر کنترل فشار خون، باعث بهبود کیفیت خواب، خلق‌وخو و توان جسمی بیمار می‌شود.»

این فیزیوتراپیست همچنین گروه‌هایی مانند سالمندان، افراد کم‌تحرک، مبتلایان به دیابت، چربی خون یا استرس مزمن را در اولویت دریافت خدمات فیزیوتراپی دانست و تأکید کرد که آگاهی عمومی نسبت به نقش فیزیوتراپی در بیماری‌های مزمن در حال افزایش است.

اهوازیان در پایان خاطرنشان کرد:فشار خون بالا قابل کنترل است، اما به شرطی که آن را جدی بگیریم و فقط به دارو اکتفا نکنیم. تحرک آگاهانه، آرامش هدفمند و آموزش صحیح، سه ستون اصلی کنترل فشار خون هستند.

فیزیوتراپی راهی امن، علمی و مؤثر برای داشتن بدنی سالم‌تر و قلبی آرام‌تر است. ما در کلینیک‌های فیزیوتراپی همراه شما هستیم تا گام‌به‌گام مسیر سلامت را طی کنیم.

پنج خاصیت نهفته در غذاهای تند!

گروه بهداشت و سلامت –بهتر است طعم غذاها را کمی تند کرده تا از خواص تند آن‌ها بهره‌مند شویم.

غذاهای تندی که گاهی اشک ما را درمی‌آورند دارای خواص فراوانی هستند که در اینجا به ۵ مورد از آن‌ها پرداخته‌ایم:

سلامت بهتر قلب: فلفل‌های تند از آن جا که اثرات تخریب حاصله از کلسترول بد را در بدن کاهش می‌دهند می‌توانند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی و نیز سکته مغزی را کاهش دهند.کپسایسین (فلفل قرمز) با التهاب که عامل اصلی بیماری‌های قلبی است، مبارزه می‌کند.

کاهش فشارخون: نتایج بررسی ها نشان می دهد، در فلفل، ترکیبی وجود دارد که موجب کاهش فشارخون می‌شود. همچنین در این بررسی مشخص شد که مصرف فلفل، موجب آرامش رگ‌های خونی نیز می‌شود.

کاهش‌وزن‌فلفل‌قرمز: مصرف زیاد فلفل می‌تواند منجر به کاهش چربی‌ها و در نتیجه کاهش وزن شود. تحقیقات می‌گوید، فلفل‌ها دارای ماده‌ای به نام کپسایسین هستند که دارای خاصیت گرمازایی بوده و پس از هر وعده غذایی با تولید حرارت، بدن را وادار به سوزاندن کالری‌های بیشتری می‌کند.

پیشگیری از سرطان: طی یک بررسی صورت گرفته، مشخص شد که کپسایسین موجود در فلفل‌های تند، قابلیت کشتن برخی از سلول‌های سرطانی را دارند.

علاوه بر آن، فلفل‌های تند، سرماخوردگی‌های معمولی را بهبود بخشیده و از ابتلا به چاقی و همچنین سکته مغزی پیشگیری می‌کنند.

آرامش اعصاب: گفته می‌شود غذاهای تند، تولید سرتونین (هورمون‌های احساس خوبی) را افزایش می‌دهند و به این ترتیب عصبانیت و افسردگی را از بدن دور می‌کنند.

دوپینگ مغزی با ۶ ماده مغذی

گروه بهداشت و سلامت – مصرف مرتب بعضی خوراکی‌ها موجب افزایش قدرت یادگیری، تمرکز و سلامت مغز می‌شود. با خوراکی‌هایی که می‌توانند حافظه‌تان را تقویت کنند، آشنا شوید....

ماهی‌های چرب

غذاهای دریایی مثل ماهی آزاد، ساردین، تن و خال مخالی حاوی مقادیر فراوانی از اسیدهای چرب امگا ۳ هستند که می‌توانند سبب افزایش قدرت، بهره‌وری و سالم ماندن مغز شوند. حدود ۴۰ درصد از اسیدهای چربی که در غشاهای مغز وجود دارند، DHA نامیده می‌شوند و DHA یکی از موادی است که به وفور در روغن ماهی موجود است. متخصصان اعتقاد دارند که وجود این ماده برای نقل و انتقال سیگنال‌های مختلف در مغز ضروری است. افرادی که حداقل ۳ بار در هفته از ماهی‌های چرب حاوی امگا ۳ تغذیه می‌کنند، DHA خون بسیار بالاتری نسبت به سایر افراد دارند و خطر ابتلایشان به آلزایمر هم ۳۹ درصد کمتر از سایرین است.

سبزیجاتی با برگ سبز تیره

اسفناج، کاهو، کلم بروکلی و کلم دلمه‌ای از جمله سبزیجاتی هستند که سرشار از آنتی اکسیدان‌هایی نظیر ویتامین C و کارو تنویید‌ها هستند یعنی همان آنتی اکسیدان‌هایی که برای حفظ سلامت قلب بسیار مفیدند.

به طور کلی وظیفه اصلی آنتی اکسیدان‌ها در بدن، مبارزه با رادیکال‌های آزادی است که هدف‌شان تنها آسیب رساندن به سلول‌ها و اختلال در تقسیم انرژی در بدن است. سلول‌های مغز هم که وظیفه سوخت‌رسانی به کل بدن را دارند، از جمله آسیب‌پذیرترین سلول‌ها در برابر این ترکیبات زیانبار هستند، بنابراین وقتی که این مواد سمی به مغز هجوم می‌برند، آنتی اکسیدان‌ها هستند که می‌توانند با آنها مبارزه کرده و از مغز محافظت کنند. خانم‌هایی که حداقل ۴ وعده در روز از سبزیجات برگ سبز تیره استفاده می‌کنند، ۲ برابر کمتر از سایرین از زوال عقل و از کارافتادگی قدرت تمرکز رنج می‌برند. همچنین پژوهشگران اعلام کرده‌اند که هر چه سبزی و میوه‌ها رنگی‌تر باشند، آنتی اکسیدان بیشتری هم دارند

آووکادو و انواع مغز دانه‌ها

تمام این خوراکی‌ها حاوی یک آنتی اکسیدان مهم دیگر به نام ویتامین E هستند. کسانی که به مقدار مناسبی ویتامین E مصرف می‌کنند، ۶۷ درصد کمتر از سایرین به آلزایمر مبتلا می‌شوند. شما باید حداقل روزی ۱۵ میلی گرم ویتامین E به بدن‌تان برسانید و این میزان در ۵۵ گرم بادام به راحتی یافت می‌شود.

شکلات تلخ

شکلات تلخ (که حاوی حداقل ۷۰ درصد کاکائو باشد) سرشار از فلاونویید، یکی دیگر از آنتی اکسیدان‌های مفید برای بدن و به خصوص مغز است. شما می‌توانید با خوردن ۳۰ گرم شکلات تلخ در روز، قدرت تمرکزتان را افزایش دهید. خوراکی‌های دیگری هم که می‌توانند جای شکلات تلخ را در رژیم غذایی شما بگیرند شامل سیب، انگور، پیاز و چای هستند.

کاری

شاید جالب باشد که بدانید آمار فراموشی و فراموش کاری در بین هندی‌ها و تایلندی‌ها بسیار پایین است! می‌پرسید چرا؟ چون غذاهای‌شان همیشه پر است از ادویه کاری. محققان هنوز نتوانسته‌اند به درستی بفهمند که چه واکنشی در مغز پس از مصرف کاری رخ می‌دهد که باعث کاهش احتمال ابتلا به آلزایمر می‌شود اما به همه افراد توصیه می‌کنند که با افزودن پودر کاری به غذاهای مختلف‌شان، شانس ابتلا به آلزایمر در میانسالی را در خود کاهش دهند.

آب

تمام سلول‌های بدن برای اینکه رشد خوب و مناسبی داشته باشند، به آب کافی نیاز دارند و سلول‌های مغز هم از این قضیه مستثنا نیستند. در حقیقت، یک‌سوم از حجم مغز از آب تشکیل شده است و بنابراین خوردن آب کافی در روز، به بهبود عملکرد مغز کمک می‌کند. کارکرد مغز افرادی که ذخیره مناسبی از آب در بدن‌شان دارند، نسبت به افرادی که به میزان لازم آب نمی‌نوشند، بهتر است. نوشیدن حداقل ۶ تا ۸ لیوان آب در روز برای تمام افراد ضروری است و اگر این میزان تا ۱۲ لیوان افزایش یابد، کارایی مغز هم بیشتر می‌شود.

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 ۰۹۳۴۷۶۸۲۰۵۷-۴۴۴۲۴۹۹۹
با ارائه نظرات ، انتقاد و پیشنهادات سازنده خود ما را در این امر یاری نمائید .

اقتصاد کیش روزنامه
پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش
گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش
۴۴۴۲۴۹۶۹
۴۴۴۲۴۹۹۹