

گیاهی تلخ با خواصی شیرین برای بدن

گروه بهداشت و سلامت – شیرین بیان با وجود طعم تلخ و خاص خود گنجینه‌ای از خواص درمانی و تغذیه‌ای برای بدن است و می‌توان از آن به عنوان طعم دهنده مواد غذایی نیز استفاده کرد.

شیرین بیان برخلاف نام خود تلخ است اما خواص فوق‌العاده‌ای دارد، شیرین بیسان دارای ریشه‌های بلند و پرچین شیرین بیان به‌صورت افقی و زیر زمین پخش می‌شوند و گیاه بومی اروپا و آسیا است. با گذشت زمان این گیاه وارد چین شد و به گیاه مهمی در طب سنتی چین تبدیل شد. شیرین بیان یکی از طعم دهنده‌های مواد غذایی و فراورده‌های غذایی است و در کنار این‌ها دارای خواص درمانی فوق‌العاده‌ای نیز است.

خواص ریشه شیرین بیان

شیرین بیان منبع خوبی از ویتامین B1، B2، B3، B5 و ویتامین E است. شیرین بیان حاوی مواد معدنی مانند فسفر، کلسیم، کولین، منیزیم، آهن، پتاسیم، سلنیوم، سیلیکون و روی است. شیرین بیان مخزنی از مواد مغذی گیاهی شامل بتاکاروتن، گلیسیریزین، گلابریدین، اژنگوتنیدین، تیمول، فنول، اسید فرولیک و کورستین است.

از خواص درمانی فوق‌العاده شیرین بیان می‌تسوان به درمان آفت یسا زخم‌های دهانی، درمان اختلالات معده، حفاظت از کبد، کاهش استرس، درمان روماتیسم مفصل،، پیشگیری از سرطان، درمان بیماری سل، درمان عفونت‌ها، تقویت سیستم ایمنی بدن، درمان اختلالات تنفسی، کاهش ابتلا به آترواسکلروز، کمک به لاغری، کمک به سم زدایی بدن، افزایش باروری زنان، درمان زخم معده، درمان هپاتیت، مراقبت از پوست و مو، افزایش سلامت قلب و عروق اشاره کرد.

ریشه شیرین بیان دارای خواص دارویی برای درمان بیماری‌های معده و روده است؛ همچنین فواید فراوانی نیز برای پوست صورت و موی سر دارد. در این‌جا برخی از خواص ریشه شیرین بیان را مطرح می‌کنیم.

خواص شیرین بیان برای معده

عصاره شیرین بیسان حساوی گلابریدین و گلابرون، که فلاونوئیدهای موجود در ریشه شیرین بیان هستند، در تسکین ناراحتی معده مؤثر است. از عفونت‌های رایج دستگاه گوارش، آلودگی به باکتری هلیکوباکتر پیلوری است که منجر به گاستریت، زخم معده، زخم‌های گوارشی و در نهایت سرطان معده می‌شود. شیرین بیان یکی از گیاهان دارویی است که در درمان عفونت‌های باکتری هلیکوباکتر پیلوری استفاده می‌شود. اسید گلیسریزین موجود در شیرین بیان می‌تواند اثرات درمانی در علائم سوء‌هاضمه یا هضم اختلال ایجاد کند. شیرین بیان باعث از بین رفتن میکروب‌های معده می‌شود و باکتری مولد زخم معده را از بین می‌برد.

خواص شیرین بیان برای روده

شیرین بیان برای سلامت روده‌ها نیز مفید است. این گیاه به‌عنوان یک ضد التهاب طبیعی عمل کرده و می‌تواند پوشش روده‌های تحریک‌شده را تسکین دهد. این خاصیت شیرین بیان برای شرایطی مانند سندروم روده نشت‌کننده (Leaky Gut Syndrome) که یکپارچگی دیواره‌های روده آسیب دیده است نیز می‌تواند کمک‌کننده باشد.

در حالی‌که این گیاه فواید زیادی دارد، مهم است که آن را با دستور پزشک و به‌اندازه تجویز شده مصرف کنید؛ زیرا مصرف بیش از حد آن ممکن است عوارضی مانند افزایش فشار خون ایجاد کند.

همچنین، توصیه می‌کنیم قبل از اضافه کردن این گیاه به رژیم غذایی خود یا یک متخصص تغذیه مشورت کنید.

خواص شیرین بیان برای کبد چرب

ریشه شیرین بیان می‌تواند در بهبود سلامت کبد و به‌ویژه در درمان بیماری کبد چرب غیرالکلی (NAFLD) مفید باشد. این گیاه خواص ضدالتهابی و محافظت‌کننده از کبد دارد و می‌تواند به کاهش تجمع چربی، التهاب کبدی و بهبود عملکرد کبد کمک کند.

ترکیب‌های موجود در شیرین بیسان مانند گلیسریزین می‌توانند استرس اکسیداتیو را کاهش دهند که یکی از مشکلات رایج در بیماری‌های کبدی است. با این حال، مصرف زیاد شیرین بیان ممکن است منجر به عوارضی چون فشار خون بالا و کاهش پتاسیم شود؛ بنابراین از مصرف آن بدون تجویز پزشک خودداری کنید.

طرز خوردن شیرین بیان

شربت شیرین بیان: برای تهیه شربت شیرین بیان باید ریشه بدون پوست گیاه شیرین بیان را پودر کنید و پودر به‌دست آمده را با آب مخلوط نمائید و آنقدر بجوشانید تا غلیظ شود، از عصاره شیرین بیان حداکثر ۳۰ میلی گرم / میلی لیتر در روز می‌تواند استفاده شود. همچنین پودر ریشه شیرین بیان روزانه حداکثر تا ۷۵ میلی گرم در روز می‌تواند مصرف شود.

چای شیرین بیان

برای تهیه دم کرده شیرین بیسان باید ۵۰ گرم ریشه شیرین بیان بدون پوست را آسیاب کنید و در یک لیتر آب جوش بریزید و بگذارید مدت ۱۰ دقیقه دم بکشد. از چای و دم‌نوش شیرین بیان روزانه یک

فنجان می‌تواند استفاده شود. در اروپا از شیرین بیان آب نبات‌هایی با طعم تند تهیه می‌شود. در چین از شیرین بیان به عنوان چاشنی در پخت غذا و برای خوش طعم کردن سوپ استفاده می‌شود؛ همچنین در ایتالیا با ریشه شیرین بیان برای خوش‌بو کردن دهان می‌جود. از دیگر مصارف شیرین بیان قرص شیرین بیان است.

دم‌نوش شیرین بیان

برای تهیه دم‌نوش شیرین بیان باید یک قاشق چای‌خوری پودر ریشه شیرین بیان را با یک لیوان آب‌جوش مخلوط کنید و اجازه دهید به مدت ده دقیقه دم بکشد. سپس می‌توانید از این دم‌نوش بنوشید.دم‌نوش شیرین بیان فواید و خواص بسیاری دارد که می‌تواند باعث برقراری تعادل استروژن و پروژسترون در بدن می‌شود، در نتیجه باعث کاهش گرفتگی و انقباضات در دوران قاعدگی می‌شود و به دلیل خواص ضدباکتری و ضد میکروبی است، به همین دلیل مانع از رشد باکتری‌ها در دهان و دندان‌ها می‌شود.

عوارض جانبی احتمالی خوردن

زیاد شیرین بیان

ریشه شیرین بیان می‌تواند یک افزودنی سالم به رژیم غذایی شما باشد، مهم است که توجه داشته باشید که احتمال وجود یک چیز خوب بسیار زیاد است. اگر شیرین بیان بیش از حد مصرف شود، ممکن است منجر به سطوح خطرناک پتاسیم پایین شود که می‌تواند منجر به بیماری‌های قلبی و

همچنین ضعف عضلانی شود.

این گیاه را می‌توان برای بسیاری از افرادی که شرایط پزشکی خاصی دارند یا داروهای خاصی مصرف می‌کنند که به ترکیبات زیست فعال آن تداخل دارند، منع مصرف دارد. به‌ عنوان مثال، برخی از داروهای بیماری قلبی نباید با شیرین بیان و همچنین افراد مبتلا به برخی بیماری‌های کلیوی مصرف شوند.سازمان غذا و داروی ایالات متحده هشدار می‌دهد که برای افراد بالای ۴۰ سال، خوردن دو اونس شیرین بیان سیاه در روز به



چند فعالیت ورزشی مناسب برای افراد مسن

داده عبارت‌اند از پرتاب یک توپ وزنه‌دار از یک دست به دست دیگر (می‌توانید روی یک پایستید)، اسکوات (نشستن و برخاستن) با استفاده از دمبل، یک کیسه پرتقال یا حتی بدون وزنه و پرس سینه با وزنه در حالت قایقی (boat pose).

باغبانی و کارهای خانه
باغبانی به تقویت عضلات مرکزی، افزایش انعطاف‌پذیری و مهارت‌های حرکتی ظریف بسیار کمک می‌کند. حتی کارهای خانه ساده مثل نشستن وان حمام یا تی کشیدن کف خانه هم می‌توانند ورزش متوسط محسوب شوند.

به‌طور کلی هر فعالیتی که ضریان قلب را بالا ببرد، مفید است و در واقع مهم‌ترین نکته این است که از روی میل بلند شوید و حرکت کنید.

شنا خیلی ماهر نیستید، می‌توانید با استفاده از پره پا، دست‌کم به سطحی از ورزش متوسط دست یابید.

دوچرخه‌سواری

دوچرخه سواری می‌تواند با دوچرخه ثابت یا دوچرخه‌های معمولی در بیرون از خانه باشد که این روزها بسیاری از آن‌ها برقی‌اند که رکاب زدن در سربالایی را بسیار آسان می‌کنند. اما یکی از مزیت‌های دوچرخه‌های قدیمی بدون باتری این است که به حفظ تعادل کمک می‌کنند و مغز را هم درگیر نگه می‌دارند تا ایمنی را حفظ کند.

تمرین‌های مقاومتی

وزنه زدن یکی از بهترین روش‌ها برای حفظ قدرت عضلانی یا افزایش سنن است. چند تمرین ساده که می‌توان در کمتر از سه دقیقه در خانه انجام

مسطح و با سرعت طبیعی، آن را شروع کنند اما افرادی که به‌طور منظم پیاده‌روی می‌کنند، می‌توانند سرعت خود را افزایش دهند تا ضریان قلبشان به سطح متوسط موردنظر برسد.

پیاده‌روی سریع به‌عنوان فعالیت بدنی متوسط در نظر گرفته می‌شود. برای تبدیل آن به فعالیت شدید و نفسگیر، پیاده‌روی تند یا کوهنوردی در مسیرهای شیب‌دار عالی است، زیرا این نوع حرکت، مسیر برگشت به پایین نیز دارد و طی آن ضریان قلب ابتدا مدتی بالا می‌رود و سپس به‌تدریج پایین می‌آید.

شنا

شنا راهی عالی برای تقویت تمام بدن و بالا بردن ضریان قلب است. شـروع در می‌گوید که شنا به مفاصل فشار زیادی وارد نمی‌کند و حتی اگر در

گروه بهداشت و سلامت –افراد مسن تنها

با چند دقیقه فعالیت بدنی در روز هم می‌توانند سلامت مغزشان را به‌طور قابل توجهی بهبود دهند. در ادامه، پیشنهادهای کارشناسان برای فعالیت‌های ورزشی متوسط یا شدید مناسب افراد مسن آورده شده است:

پیاده‌روی

ساده‌ترین راه‌برای به‌دست آوردن فواید ورزش روزانه برای سلامت مغز، پیاده‌روی است. دکتر «تاد شـرودر»، استاد فیزیوتراپی بالینی و مدیر مرکز پژوهش تمرین‌های بالینی دانشگاه یواس‌سی، می‌گوید: پیاده‌روی گزینه شماره یک است، چون ساده‌ترین گزینه است. افراد مسن که فعالیت بدنی کمی دارند، می‌توانند با پیاده‌روی ساده روی زمین



لورفتن راز بزرگ شوهر کار را به طلاق کشاند!

گروه حوادث –پونه زنی جوان است که می‌گوید راه‌هایی را درباره همسرش متوجه شده که باعث شده تصمیم به طلاق بگیرد.

پونه از دلایل جدایی می‌گوید.

***چه مدتی است با همسرت ازدواج کرده‌ای؟**

ما ۵ سال قبل ازدواج کردیم.

***چیه هم دارید؟**

نه. تصمیم گرفتیم تا زمانی که خانه و ماشین نداشته باشیم، بچه‌دار نشویم.

***زندگی‌ات با همسرت چطور بود؟** همسرم را دوست داشتم تا زمانی که

فهمیدم چیزهایی را از من پنهان کرده که

فهمیدنش حق من بود.

***چه چیزهایی را پنهان کرده بود؟**

او سه بار نامزد کرده و نامزدی‌اش به

هم خورده بود اما در این باره چیزی به ما نگفت.

***چطور متوجه شدی؟**

یکی از دختران فامیل عاشقش اوست.

وقتی که دید ما ازدواج کردیم و زندگی‌مان ادامه دارد از روی عصبانیت با من تماس گرفت و گفت که شوهرت قبلاً سه بار نامزد کرده است.

***شاید از روی حسودی دروغ گفته**

فهمیدم چیزهایی را از من پنهان کرده که

فهمیدنش حق من بود.

***چه چیزهایی را پنهان کرده بود؟** او سه بار نامزد کرده و نامزدی‌اش به هم خورده بود اما در این باره چیزی به ما نگفت.

***چطور متوجه شدی؟**

یکی از دختران فامیل عاشقش اوست.

وقتی که دید ما ازدواج کردیم و زندگی‌مان ادامه دارد از روی عصبانیت با من تماس گرفت و گفت که شوهرت قبلاً سه بار نامزد کرده است.

***شاید از روی حسودی دروغ گفته**

***نمی‌دانستی دستگیر می‌شوی؟**

چرا فکر می‌کنید نمی‌دانستم ممکن است بازداشت شوم.

***پس چرا باز هم ادامه دادی؟**

چون به آدیداس علاقه داشتم و می‌دانستم ممکن است دستگیر شوم، اما بازم ریسک آن را قبول کردم تا بتوانم لباس‌هایی با این مارک را بپوشم. الان موهایم بلند شده، قبلاً هر بار که به آرایشگاه می‌رفتم به آرایشگر می‌گفتم سه خط برایم بزن.

***چه شد که ایده سرقط به ذهنت رسید؟**

یک شب دوره‌می با دوستانم بودیم. من یک مهابایی و شلوارک پوشیده بودم و دوستانم که خالکوبی مارک آدیداس را روی پایم دیدند شروع کردند سر به سر گذاشتنم. می‌گفتند تو فقط از آدیداس، سه خط روی موها و خالکوبی روی پایت را داری. یکی از دوستانم گفت به جای این کارها سرقط کن تا بتوانی هر لباسی با مارک آدیداس بخری، من هم و سوسه شدم و ماجرا را به یکی از دوستانم گفتم او هم قبول کرد.

***چطور سرقط می‌کردید؟**

گوشی‌فایبی. در خیابان پرسه می‌زدیم عابرانی که در خیابان گوشی به‌دست بودند یا راننده‌هایی که پشت فرمان اتومبیل شان مشغول صحبت با تلفن بودند، بهترین سوژه برای سرقط بودند.

***مدل گوشی خاصی سرقط می‌کردید؟**

بله. من در سرقط‌ها بهترین‌ها را انتخاب می‌کردم و گوشی‌های آیفون مدل ۱۳ تا ۱۶ می‌زدیدم.

***چرا؟**

چون وضع مالی خوبی ندارم اما بلند پروازم و با خودم همیشه می‌گویم

باید بهترین‌ها را انتخاب کنی.

خشم‌هایی که رنگ خون می‌گیرد!

منجر شود. مثلاً، کارمندی که پس از اخراج ناگهانی، مدیر خود را هدف حمله قرار میدهد.

عوامل روانشناختی مؤثر

تکانشگری (Impulsivity): افراد مبتلا به اختلالات کنترل خشم یا شخصیت مرزی ممکن است در مدیریت احساسات خود ناتوان باشند.

مصرف مواد: مواد مخدر می‌توانند مهارکسیختگی را افزایش داده و احتمال خشونت را بالا ببرند.

تجربیات گذشته: سابقه خشونت در خانواده یا قرار گرفتن در معرض خشونت، خطر تکرار چنین رفتارهایی را افزایش میدهد.

پیامدهای حقوقی:

در بسیاری از سیستمهای قضایی، قتلهای ناشی از عصبانیت ممکن است تحت عنوان قتل غیر عمد (Manslaughter) محاکمه شوند، نه قتل عمد (Murder)، چرا که قصد قبلی وجود نداشته است.

با این حال، در مواردی که خشونت فوق العاده شدید باشد (مثلاً ضربات متعدد)، ممکن است به اتهام قتل عمد محکومیت صورت گیرد.

پیشگیری و مدیریت:

برنامه‌های مدیریت خشم: آموزش مهارت‌های کنترل احساسات و حل تعارض.

حمایت روانی: دسترسی به روان درمانی یا مشاوره برای افرادی با سابقه خشونت.

قوانین سختگیرانه‌تر: محدودیت دسترسی به سلاح‌های گرم با ابزارهای خطرناک در مواقع بحرانی.

این نوع قتل‌ها نشان دهنده اهمیت توجه به سلامت روان و آموزش مهارت‌های اجتماعی برای کاهش خشونت‌های هیجانی هستند. پیشگیری از آنها نیازمند همکاری جامعه، سیستم قضایی، و نهادهای آموزشی است.

۴۴۴۲۴۹۶۹

۴۴۴۲۴۹۹۹

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

اقتصاد کیش

روزنامه