

خواص حبوبات در طب سنتی

نخود از بهترین حبوبات محسوب می شود که دارای طبیعت گرم و تر است و از بهترین حبوبات برای افزایش قوای عمومی و تقویت نیروی جنسی است.

نخود

نخود از بهترین حبوبات محسوب می شود که دارای طبیعت گرم و تر است و از بهترین حبوبات برای افزایش قوای عمومی و تقویت نیروی جنسی است؛ به ویژه برای کودکان که در سنین رشد قرار دارند.



بسیار مفید است. بهتر است که برای کاهش نفخ آن حداقل ۱۲ ساعت در آب خیسانده شود و چندین بار آب آن تعویض شود یا اینکه همراه با کمی زیره خیسانده شود همچنین می توان به مدت کوتاهی در آب روی شعله قرار گیرد و چند دقیقه بجوشد سپس آب آن را تعویض شود. مصرف چنین نخودی برای دستگاه گوارش مشکلی ایجاد نمی کند. نخود آب بهترین غذا از دیدگاه طب سنتی است.

عدس

عدس از دیدگاه طب سنتی سرد و خشک است و مصرف زیاد آن در افراد مستعد، موجب غلظت خون و برخی بیماری های سودای می شود. همچنین مصرف بیش از اندازه آن موجب بروز افسردگی می شود. برای اصلاح آن می توان آن را همراه با گوشت پخته و مصرف شود. همچنین می توان در کنار آن از مرزه، روغن بادام، سرکه و زعفران استفاده شود.

لوبیا

از دیدگاه طب سنتی لوبیا کمی گرم و تر بوده ولی هضم آن دشوار است و نفخ ایجاد می کند که برای از بین بردن آن بهتر است که همراه با دارچین مصرف شود.

ماش

ناصری متخصص طب سنتی بر این عقیده است که ماش از دیدگاه طب سنتی کمی سرد و نفخ آن از سایر حبوبات کمتر است. اختلاط حاصل از آن مناسب و خوب است و افرادی که تب دارند از ماش استفاده کنند؛ ماش پلو غذای خوبی است که همه می توانند از آن استفاده کنند.

مشکلی تخت با خوردن ۱۲ ماده غذایی

اگر شما هم خواهان یک شکم تخت و صاف هستید این مواد غذایی را فراموش نکنید.

شکمی تخت با جو دو سر

جو دو سر سرشار از فیبر است و ساعت ها در معده شما باقی می ماند. شما می توانید آن را با توت، شیرین سپس مصرف کنید.

شکمی تخت با بادام و آجیل

این مواد شما را سیر نگه می دارند و باعث کوچک کردن شکم تان می شوند. تحقیقات نشان می دهد افرادی که آجیل می خورند مدت زمان بیشتری از آن هایی که برنج می خورند، سیر می مانند. برای سیر ماندن در طول روز، ۲۴ عدد بادام بخورید. از مصرف آجیل های شور نیز خودداری کنید زیرا سدیم زیاد، فشار خون را بالا می برد.

شکمی تخت با پودر پروتئین

این ماده تنها مخصوص ورزشکاران نیست! پودر پروتئین حاوی اسید آمینو است که چربی ها را می سوزاند و در ساخت ماهیچه موثر است. دو قاشق جای خوری از این ماده

را به اسموتی خود

اضافه کنید و از فواید

مواد مغذی و سالم آن

لذت ببرید. برای

درست کردن

اسموتی، میوه، ماست

و شیر کم چرب را با

پودر پروتئین مخلوط

کنید.

شکمی تخت با روغن زیتون

هر کسی به مقدار

کمی چربی برای

کنترل گرسنگی احتیاج دارد از اسید چرب تک سیر نشده مانند روغن زیتون

یا کانولا مصرف کنید. این مواد کلسترول شما را کنترل و شما را سیر نگه

خواهد داشت. روغن های هیدروژنه را نیز از رژیم غذایی خود حذف کنید

زیرا با چربی های ترانس ناسالم ساخته شده اند.

شکمی تخت با توت

توت سرشار از فیبر است. یک فنجان از این ماده تنها ۶ گرم کالری دارد.

شکمی تخت با تخم مرغ

تخم مرغ شامل ویتامین ب۱۲ است، ویتامینی که چربی های بدن را از بین

می برد. حقیقات نشان داده افرادی که روزانه برای صبحانه تخم مرغ مصرف

می کنند، بیشتر از آنهایی که نان های شیرین می خورند، وزن کم می کنند.

اگر کلسترول بالایی دارید، قبل از مصرف با پزشک مشورت کنید.

شکمی تخت با حبوبات

حبوبات کالری کم اما فیبر زیادی دارند که در کاهش وزن موثر است. هفته ای یک بار به جای گوشت، حبوبات مصرف کنید. در این صورت شما مقدار زیادی چربی از رژیم تان حذف و فیبر را جایگزین آن خواهید کرد.

شکمی تخت با ماهی و گوشت بدون چربی

بدن شما هنگام هضم پروتئین کالری بیشتری نسبت به کربوهیدرات و چربی می سوزاند. اگر می خواهید چربی اشباع شده کمتری دریافت کنید، ماهی بخورید. سالمون و ماهی تن انتخاب های خوبی هستند. این مواد حاوی امگا ۳، از استرس که خود عامل چربی شکم است، جلوگیری می کنند.

شکمی تخت با غلات: اگر می خواهید گرسنه نشوید، غلات مصرف کنید. فیبر موجود در این مواد شما را سیر نگه می دارد.

شکمی تخت با سبزیجات سبز رنگ

سبزیجاتی مانند اسفناج و بروکلی سرشار از فیبر زیاد و کالری کم هستند.

قبل از وعده های غذایی خود، سالادی با سبزیجات سبز رنگ درست و مصرف کنید.

شکمی تخت با کره بادام زمینی

چه کسی فکرش را می کرد که این ماده خوشمزه، چربی شکم را از بین ببرد؟

کره بادام زمینی سرشار از نیاسین (ویتامین ب۳) است،

ویتامینی که هضم غذا را سرعت می بخشد و چربی شکم را نیز از بین می برد. فقط باید

مراقب مقدار مصرفی آن باشید. از آنجا که این ماده چربی زیادی دارد، مصرف تنها ۲ قاشق غذاخوری از آن در روز توصیه می شود. تا جایی که

می توانید کره بادام زمینی خانگی مصرف کنید زیرا در کره های بادام زمینی که در بازار به فروش می رسند، شکر اضافه شده است.

شکمی تخت با لبنیات

کلسیم چربی ها را از بین می برد فقط یادتان باشد که لبنیات کم چرب با

بدون چرب مصرف کنید.

شکمی تخت با آواکادو

علاوه بر چربی های سالمی که در این ماده وجود دارد، آواکادو منبع فیبر (۱۱ تا ۱۷ گرم در یک عدد آواکادو) و یکی از بهترین مواد غذایی برای جلوگیری

از گرسنگی است.



سلامت

پوست شما هم

ترک خورده است؟

یکی از نکات مهم در پیشگیری و کاهش ترک های پوستی رعایت نکات تغذیه ای است.



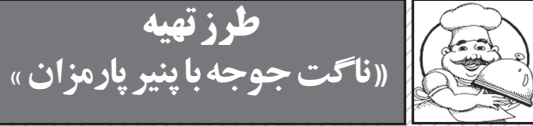
با ترک های پوست پس از زایمان و یا به دلیل افزایش و کاهش وزن چه باید کرد؟

ترک پوست یا استریا، خطوط تقریباً فرو رفته پوستی است که بیشتر در نواحی تحت کشش به وجود می آید. این عارضه بسیار شایع است و در بسیاری از زنان در سنین جوانی، در دوران بارداری و یا به دلیل چاق و لاغر شدن مشاهده می شود. این خطوط در ابتدا برجسته و قرمز رنگ هستند اما به تدریج صاف شده و به رنگ سفید در می آیند. ترک های پوستی اغلب در نواحی شکم، سینه (به ویژه پس از شیردهی)، باسن و ران ها مشاهده می شوند. افراد چاق، خانم های باردار، افراد با رشد سریع جسمی در دوران بلوغ و افراد مبتلا به برخی بیماری های غدد درون ریز (پرکاری غده فوق کلیوی) مستعد این اختلال هستند.

به مرور زمان و با استفاده از روش های درمانی مناسب، وضوح این ترک ها کاهش یافته و کم رنگ می شوند اما به طور کامل از بین نمی روند. امروزه از لیزر و مزوتراپی (تزریق دارو در بخش های مختلف پوست) نیز برای درمان استریا استفاده می شود.

یکی از نکات مهم در پیشگیری و کاهش ترک های پوستی رعایت نکات تغذیه ای است. اولین و مهم ترین مورد مصرف کافی مایعات به خصوص آب است. روزانه ۸ لیوان آب بنوشید. آب فراوان نه تنها رطوبت و انعطاف پذیری پوست را تامین می کند، بلکه سموم را نیز از بدن دفع و پوست را شفاف می کند و ظاهر آن را بهبود می بخشد. تامین مواد مغذی مورد نیاز پوست با استفاده از یک رژیم غذایی متعادل و سالم نقش بسیار مهمی در جلوگیری از ترک های پوستی دارد. کمبود ویتامین های A، E و C استعداد ایجاد استریا را افزایش می دهد.

هویج، کدو حلوایی، زردآلو، انبه، طالبی، سبزیجات سبز برگ دار، زرده تخم مرغ و جگر منبع غنی ویتامین A هستند. ویتامین E در مغزها، جوانه گندم و کنجد به فراوانی یافت می شود و میوه ها و سبزیجات از جمله مرکبات، فلفل دلمه، توت فرنگی و کلم بروکلی سرشار از ویتامین C هستند.

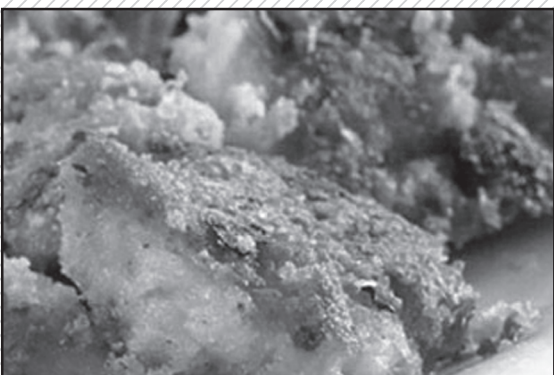


طرز تهیه

«ناگت جوجه با پنیر پارمزان»

غذای خوشمزه ای که امروز برایتان در نظر گرفته ایم، ناگت جوجه با پنیر پارمزان است. این غذا مورد علاقه بسیاری از افراد است. طعم دلپذیر آنرا از دست ندهید.

مواد لازم:



سیر له شده یک قاشق جای خوری

کره ذوب شده یک دوم فنجان

خرده نان یک فنجان

پنیر پارمزان یک سوم فنجان

جعفری خرد شده ۲ قاشق غذا خوری

نمک یک چهارم جای خوری

پودر سیر یک چهارم جای خوری

فلفل یک هشتم جای خوری

جوجه یک کیلو خرد شده و بدون استخوان

ادویه ایتالیایی به مقدار ناچیز

طرز تهیه:

۱- فر را روی ۴۵۰ درجه فارتهایت گرم کنید.

۲- تکه های جوجه را با یک حوله تمیز خشک کنید.

۳- در یک کاسه کوچک، سیر له شده را با کره ذوب شده مخلوط کنید.

۴- در کاسه دیگری، خرده های نان را با پنیر پارمزان، جعفری خرد شده، نمک و پودر سیر مخلوط کنید.

۵- دانه به دانه، تکه های جوجه خشک شده را در مخلوط سیر و کره فرو ببرید و سپس در ترکیب خرده نان و پنیر بغلتانید تا همه قسمت های مرغ را بپوشاند.

۶- دقت کنید که کره سفت و غلیظ نشده باشد. در این صورت باید دوباره آنرا روی حرارت قرار دهید.

۷- سینی پخت را کاغذ روغنی بکشید و سینی مشبک را روی آن قرار دهید. تکه های جوجه را روی سینی مشبک قرار دهید و یکبار دیگر آنها را با ترکیب کره و سیر آغشته کنید.

۹- به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه آنها را در فر قرار دهید تا جوجه ها بپزند و رنگ آنها طلایی شود. سپس آنها را از فر بیرون آورید و با سس مورد علاقه میل کنید.



کی لاگرهای اندرویدی برای دزدیدن رمزهای شما

دسترس است.

Key Logger ها یکی از مهم ترین ابزارهای جاسوسی در دستگاه های الکترونیک هستند که با ذخیره ی تمامی اعداد و حروف تایپ شده توسط

شما، به راحتی به رمز حساب های اینترنتی یا حتی بانکی شما دسترسی پیدا خواهند کرد.

به گزارش جام جم کلید: اگر تا کنون توسط مارکت های اینترنتی خرید آنلاین انجام داده باشید حتما مشاهده کرده اید که در

تمامی وب سایت های بانکی، در کنار فرم اطلاعات یک کیبورد مجازی نیز وجود دارد که خود بانک نیز به

استفاده از نسخه ی مجازی کیبورد توصیه کرده است. دلیل این امر چیزی نیست جز

احتمال وجود ویروس ها یا بد افزارهای Keyloger که در سیستم شما کمین کرده و منتظر

دزدیدن رمز عبورهای شما هستند. کار KeyLoggers ها به این صورت است که بعد از نصب و فعال شدن، تمامی اعداد، حروف و هر کاراکتر دیگری را که توسط کیبورد دستگاه تایپ شود، در یک فایل متنی جداگانه

ذخیره می کنند. برای مثال اگر یک KeyLogger در سیستم شما نصب باشد، هنگامی که وارد ایمیل خود می شوید و پست خود را تایپ می کنید، به همین آسانی رمز خود را به هکرها تقدیم کرده اید. برای همین

نیز چنین سایت هایی معمولا از یک کیبورد مجازی و ضد هک نیز برخوردارند تا بتوانید اطلاعات بانکی خود را به دور از هرگونه ریسک،

توسط این کیبورد ها در سایت وارد کنید. اگر مشکوک به ویروسی بودن کامپیوتر خود بودید، می توانید در رابطه با دیگر سایت ها مانند Gmail و...،

از کیبورد لمسی موجود در ویندوز استفاده کنید که از آدرس زیر قابل

