

برای لاغر شدن «ته دیگ» بخورید!

یک فوق تخصص تغذیه «ته دیگ» را بهترین جایگزین برنج برای کاهش وزن عنوان کرد. دکتر کیومرث دانشور در گفت و گو با خبرنگار خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا) منطقه کرمانشاه، «ته دیگ» را یکی از پنج غذای سالم و خوب عنوان کرد و افزود: ته دیگ در کنار نان برشته، حلیم، ماکارونی و سیب زمینی به عنوان پنج غذای سوپر سالم هستند که بودن آنها در سفره سلامت افراد را تضمین می کند. دانشور مصرف ته دیگ را عامل موثری برای کاهش وزن دانست و افزود: توصیه می شود افرادی که می خواهند کاهش وزن داشته باشند برنج را از وعده غذایی خود حذف کرده و ته دیگ را جایگزین آن کنند، به عنوان مثال به جای خوردن چلو خورش، ته دیگ و خورش مصرف کنند. وی تصریح کرد: افراد محدودیتی در مصرف ته دیگ ندارند و می توانند ته دیگ را به هر اندازه که می خواهند مصرف کنند.



پزشکی / بهداشتی



۴
شماره
۱۵۹۵
سال
بیست و یکم

برای سلامت دستگاه گوارش پسته بخورید

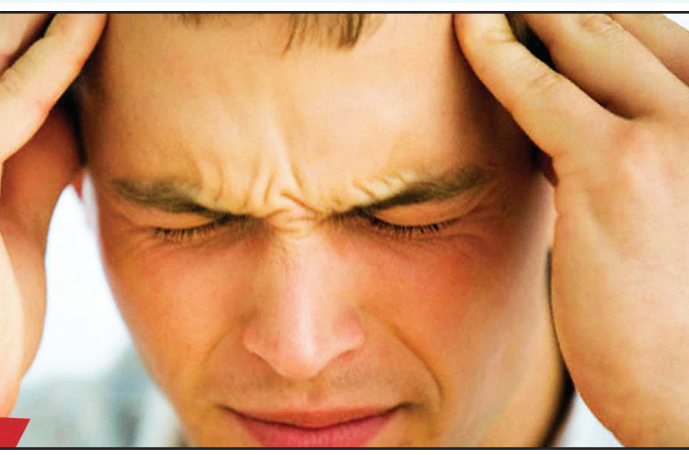
پسته سطح باکتری های مفید موجود در دستگاه گوارش را تغییر داده و از این طریق، سلامت این سیستم را بهبود می بخشد. پسته ترکیبات ضروری مورد نیاز دستگاه گوارش را تامین می کند.

تاثیر پسته بر دستگاه گوارش
بر اساس تحقیقی که توسط انجمن تغذیه آمریکا در سال ۲۰۱۲ انجام شد، پسته تنظیم کننده ترکیب میکروبی دستگاه گوارش است. این مطالعه نشان داد که پسته سطح باکتری های مفید موجود در دستگاه گوارش را تغییر داده و از این طریق سلامت این سیستم را بهبود می بخشد. میکروب های مجرای گوارش، نقش مهمی در سلامت میزبان یعنی انسان ایفا می کنند. اصلاح این محیط میکروبی برای حفظ سلامت دستگاه گوارش و همچنین سلامت کلی بدن ضروری است و بر اساس مطالعات، پسته با این مکانیسم به سلامت دستگاه گوارش کمک قابل توجهی می کند. پسته ترکیبات ضروری مورد نیاز دستگاه گوارش را تامین می کند.

پسته دارای خواص پری بیوتیک است. پری بیوتیک ها ترکیبات غذایی غیر قابل هضم مانند فیبرهای غذایی هستند که در مجرای گوارش باقی مانده و به عنوان منبع غذایی باکتری های روده به مصرف می رسند. غذاهایی با خواص پری بیوتیک رشد و فعالیت باکتری های سودمند دستگاه گوارش را افزایش داده و با بهبود تعادل میکروبی روده بزرگ، تاثیرات مثبتی بر سلامت بدن دارند. پسته همچنین حاوی ترکیبات شیمیایی ویژه ای است که تعادل میکروبی روده را بهبود می بخشد. برای بررسی ارتباط بین ترکیبات پری بیوتیک موجود در پسته و سیستم گوارش، تحقیقی انجام شد که در آن ۱۶ فرد سالم به صورت تصادفی انتخاب شدند و به ۳ گروه تقسیم گردیدند. رژیم غذایی گروه اول فاقد پسته، گروه دوم حاوی روزانه ۱.۵ انس (۴۲.۵ گرم) و گروه سوم حاوی ۳ انس (۸۵ گرم) پسته یا بادام بود. به منظور ارزیابی ترکیب باکتری های روده، نمونه مدفوع افراد شرکت کننده مورد بررسی قرار گرفت. همچنین مقادیر باکتری اسید لاکتیک و بیفیدوباکتر نیز تعیین گردید. این باکتری ها دو گروه از میکروارگانیسم های زنده موجود در مجرای گوارش هستند که در تجزیه ترکیبات غذایی نقش دارند. نتایج این تحقیق نشان داد که بعد از ۱۹ روز، در افرادی که ۸۵ گرم پسته (معادل ۱۴۷ عدد پسته یا ۲ واحد) مصرف کرده بودند، باکتری های مفید روده افزایش پیدا کردند، همچنین مشخص شد که تاثیر پسته در بهبود تعادل میکروبی روده از بادام قوی تر است. بنابراین می توان گفت که مغزها به ویژه پسته به دلیل دارا بودن فیبر و سایر ترکیبات پری بیوتیک نقش مهمی در بهبود تعادل میکروبی روده ایفا می کند. ۱ انس (۲۸.۳۵ گرم) پسته معادل ۴۹ عدد پسته و حاوی ۱۶۰ کالری انرژی می باشد که ۳ گرم فیبر (۱۲ درصد مقدار توصیه شده روزانه) را تامین می کند. فیبر موجود در این مقدار پسته از فیبر ۱ واحد نان گندم (یک کف دست نان) بیشتر است. همچنین پسته منبع خوب ویتامین B6، مس، منگنز، فسفر و ویتامین B1 (تیامین) می باشد.

سینوزیت را با چند روش خانگی درمان کنید

را به طور موثری از بین می برد. همچنین گوگرد موجود در پیاز عفونت بینی را از بین می برد و آب ریزش بینی را متوقف می کند. برای درمان یک پیاز کوچک و خام را میل کنید و سپس یک لیوان آب ولرم را جرعه جرعه بنوشید.



روغن پونه کوهی برای درمان سینوزیت
این روغن جزو بهترین داروهاست. خاصیت ضد باکتریایی آن در کاهش التهاب و آزرده گی ناشی از عفونت سینوس موثر است. برای به دست آوردن نتیجه بهتر، روزی دو بار مخلوطی از ۱۵ قطره روغن پونه کوهی را با آب مخلوط و مصرف کنید.

درمان سینوزیت با عصاره دانه انگور
اگر از مشکل مزمن سینوزیت رنج می برید، این عصاره می تواند التهاب و آزرده گی را تسکین دهد. عصاره دانه انگور یا به شکل مایع یا به شکل قرص موجود است که البته باید طبق دستور پزشک مصرف شود.

درمان سینوزیت با فلفل قرمز
کپسایین موجود در فلفل، از شکل گیری خلط در بینی جلوگیری می کند و در کاهش خلط مؤثر است. به طور منظم در برنامه غذایی فلفل قرمز مصرف کنید.

سیر برای درمان سینوزیت
سیر بزرگ ترین دشمن خلط است زیرا سرشار از ترکیبات ضد عفونی کننده و ضد قارچی است. روزی ۳-۴ حبه سیر مصرف کنید تا محافظتی در مقابل عفونت سینوس ایجاد شود. این روش می تواند مشکل سالانه سینوزیت را نیز حل کند.

درمان سینوزیت با روغن آویشن
بخور با روغن آویشن می تواند مسیر بینی را تمیز کند. بخور روزی ۱۵ دقیقه به مدت ۳-۴ روز، می تواند خلط بینی و سینه را از بین ببرد.

برای درمان سینوزیت مایعات بنوشید
نوشیدن آب کافی یکی از بهترین داروها برای رفع گرفتگی سینوس است. مصرف آب کافی علاوه بر تامین آب بدن خلط گلو و بینی را نیز کاهش می دهد. مصرف سوپ یا چای داغ گیاهی نیز در این امر موثر است.

برای درمان سینوزیت از مصرف لبنیات پرهیزید
اگر به لبنیات حساسیت دارید، مصرف آن در زمانی که سینوس ها عفونی می شود این مشکل را تشدید می کند؛ بنابراین از مصرف شیر، ماست، کره و ... پرهیز کنید تا فعالیت های مکرر باکتری های مشکل زا متوقف شود.

سینوس ها حفره های مملو از هوا در استخوان های جمجمه و صورت هستند. افرادی که دچار مشکل سینوزیت هستند، باید در زمان تغییر فصل، بیشتر مراقب سلامت خود باشند. سالی که پیش می آید این است که سینوس چیست؟ سینوس فضای توخالی پشت استخوان صورت است. این فضا معمولاً با هوا پر است. اگر به هر دلیل این فاصله با مایع مسدود شود، فرد دچار سینوزیت می شود. به همین دلیل، فرد احساس گرفتگی و درد در ناحیه بینی، سر و گونه ها می کند و نفس کشیدن برایش دشوار می شود؛ اما قبل از پرداختن به راه های درمان باید علت بروز این ناراحتی را بدانیم. حملات ویروسی یا میکروبی، مهم ترین علت عفونت سینوس است. علاوه بر آلودگی هوا، آلودگی، پولیپ بینی، عادت های مضر مانند سیگار کشیدن، ابتلا به هر نوع حساسیت، سیستم ایمنی ضعیف ... نیز از دلایل عمده این ناراحتی است. شکی نیست که می توانید از دارو استفاده کنید اما از بعضی از داروهای خانگی هم می توان بدون نگرانی استفاده کرد.

نمک دریایی و جوش شیرین برای درمان سینوزیت
۴ فنجان آب را به جوش بیاورید و بگذارید به دمای اتاق برسد. سپس یک قاشق مربا خوری جوش شیرین و نمک دریایی و ۳ قطره روغن درخت چای و اوکالیپتوس و ۵ قطره عصاره پونه کوهی به آن اضافه کنید و بینی را شست و شو دهید.

ترب کوهی برای درمان سینوزیت
ترب کوهی می تواند خلط را کاهش دهد. مقدار کمی ترب کوهی رنده شده را به مدت چند دقیقه در دهان نگه دارید. وقتی مزه آن از بین رفت، ترب را قورت بدهید.

درمان سینوزیت با پیاز
پیاز به دلیل داشتن خاصیت ضد باکتریایی و ضد قارچی، انگل و قارچ

برق انداختن شیر آلات با این ماده خوراکی

تمیز کردن شیر آلات سرویس بهداشتی و ظرفشویی کار بسیار سختی نیست. شما به راحتی می توانید با چند ترنند خانگی شیر آلات منزل تان را مانند روز اول برق بیاندازید.



شیر آلات، بخش مهمی از بخش های دکوراسیون خانه را به خود اختصاص می دهند و براق بودن شیرهای آب می تواند نشانه ای از پاک و تمیزی باشد؛ البته دقت داشته باشید که برای تمیز کردن این بخش باید نکات خاصی را نیز رعایت کنید.

- لکه های کوچک سفید روی شیر آب، براقی و شفافیت را از بین می برند و دلیل پیدایش این لکه ها بر اثر رسوب کردن مواد معدنی موجود در آب بر سطح شیر آب یا لوله های پایین آن بوجود می آید. قبل از هر چیزی تاکید می گردد به هیچ عنوان از پاک کننده های اسیدی و شیمیایی نظیر جوهر نمک، وایتکس و سیم های ظرفشویی استفاده ننمایید که باعث از بین رفتن پوشش نیکل شده و شیر آلات را از شرایط ضمانت خارج می نماید.

- بهترین راه برای شستشوی شیر آلات استفاده از محلول آب و صابون است که رنگ طبیعی آنها را حفظ میکند و باعث براق شدن میشود. بهتر است از اسکاچ های نرم و اسفنجی استفاده کنید تا خطی روی آن ها ایجاد نشود.

- برای جلوگیری از جرم گرفتن شیر آلات شستن بی در پی آن در پایان هر روز و خشک نمودن توسط حوله ای نرم لازم است. حتی آب خالص هم قادر به پاک کردن شیر آلات است در صورتی که این شستشو مداوم و روزانه باشد ولی بازمه در صورتی که از مواد شوینده ساده استفاده کنید بهتر است.

- سرکه (ترجیحاً سفید) یکی از مواد طبیعی است که می توانید از آن استفاده کنید. بسیاری از افراد با تجربه محلول سرکه و آب را بهترین تمیز کننده و براق کننده شیر آلات می دانند. برای پاک کردن این رسوبات یک حوله کاغذی را کاملاً به سرکه آغشته کنید. حوله کاغذی را دور محل لکه ها پیچید و ۱۰ دقیقه صبر کنید و سپس لکه ها را با استفاده از یک حوله کاغذی خشک به راحتی پاک کنید. فقط توجه داشته باشید که استفاده از سرکه به علت خاصیت اسیدی بودن آن می تواند باعث از بین رفتن رنگ شیرهای آب رنگی و شیرهای برنجی بشود. در صورتی که از شیرهای بی رنگ و معمولی رایج استفاده می کنید، می توانید با خیال راحت از سرکه به عنوان یک براق کننده قوی برای پاک کردن رسوبات به جای مانده بر روی شیرهای آب استفاده کنید.

گزارش تصویری

مراسم تشییع شهدای گمنام

در شهرستان کازرون

عکس: علی گلچین و داود کشاورز

