



تاریخ
۶
آبان
۱۳۹۶
شنبه

ضرب‌المثل‌های جهان

شب آنگاه زیباست که نور را باور داشته باشیم

دورروستان

صفحه
۵
شماره
۲۰۸۹
سال
بیست و سوم

سلامت



بک متخصص:

رگ‌های سفید رنگ در گوجه فرنگی نشانه رسوب فلزات نیست

مدیر اداره نظارت بر مواد غذایی، آشامیدنی، آرایشی و بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی شیراز گفت: رگ‌های سفید رنگ در گوجه فرنگی ناشی از رسوب نیترات و فلزات سنگین نیست، از این رو مردم می‌توانند که این محصول را با اطمینان خاطر مصرف کنند.

دکتر محمد مهدی رزمجو در گفت‌وگو با خبرنگار ایرنا افزود: ۱۸ محصول عمده کشاورزی تحت پایش مداوم سنجش سموم و کودهای شیمیایی و فلزات است و گوجه فرنگی یکی از این محصولات است. وی اظهار کرد: رگ‌های سفید رنگ در گوجه فرنگی می‌تواند ناشی از کم و یا زیاد شدن نور، آبدهی نامناسب، تأخیر یا تعجیل در برداشت و موارد اینچنین باشد، نیترات و فلزات سنگین در گوجه و سایر محصولات کشاورزی در آزمایشگاه‌های معتبر علوم پزشکی کنترل و پایش می‌شود و اگر نمونه‌های فراتر از حدود مجاز دیده شود قطعاً تذکر داده می‌شود.

مدیر نظارت بر مواد غذایی، آشامیدنی، آرایشی و بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی شیراز با بیان اینکه عامه مردم تصور درستی از این موضوع ندارند از آن‌ها خواست تا به فضاسازی‌های مجازی و آنچه در شبکه‌های اجتماعی در این زمینه گفته می‌شود توجه نکنند.

وی اضافه کرد: این مباحث در باره تزریق رنگ به هندوانه هم گفته می‌شود، اگر هندوانه پوک است یا رنگ غیر متناسب دارد ناشی از تزریق رنگ به درون آن نیست، مباحث مطرح شده در این زمینه هیچ پایه و اساس



مدیر اداره نظارت بر مواد غذایی، آشامیدنی، آرایشی و بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی شیراز گفت: از جمله محصولات که عدم انطباق بیشتری با استانداردها داشته در این بررسی‌ها مربوط به پیاز و سیب‌زمینی است، این ۲ محصول در ۲ سال قبل عدم انطباق بیشتر و در سال گذشته عدم انطباق کمتر داشته و امیدواریم امسال این عدم انطباق‌ها به صفر رسیده باشد.

۷ راز نهفته در موزهای سیاه و گندیده

می‌شود که باعث تقویت روحیه شده انسان را از حالت افسردگی در می‌آورد و این خاصیت در موزهای سیاه بیشتر است.

هضم کننده غذا

به‌دلیل میزان بالای فیبری که موز دارد، بسیار در پروسه هضم غذا مؤثر است. همچنین به دلیل داشتن پکتین (کربوهیدراتی محلول در آب که در برخی میوه‌های رسیده وجود دارد) موجب درست کار کردن سیستم گوارش می‌شود.

کاهنده فشارهای روحی و عصبی

به‌دلیل غنی بودن موز از ویتامین‌های گروه ب، خوردن موز می‌تواند بعضی از این احساسات و حالات روحی و عصبی را مهار کند و همچنین به‌دلیل داشتن مقدار فراوان پتاسیم می‌تواند در کنترل قند خون که یکی از دلایل استرس و حالات عصبی است، بسیار کمک کننده باشد.



آیا می‌دانید موزهای لکه‌دار سیاه خواص سلامتی فراوانی دارند و می‌توانند شما را در پیشگیری و کاهش رشد سلول‌های سرطانی کمک کنند؟

به گزارش جام جم آنلاین به نقل از سلامت آنلاین، موزهای ظاهرآ خراب و سیاه شده بیش از موزهای سالم و زردرنگ خاصیت دارند. در این نوشتار به برخی خواص این موزها اشاره می‌شود.

مبارزه با سرطان

نقاط سیاه روی موزهای سالم دارای نوعی پروتئین است که به کاهش رشد سلول‌های تومور و سرطان کمک می‌کند. موزها میزان زیادی فیبر دارند، افزون بر این داری فیبر بیشتری هستند که برای حفظ سلامت بدن مفید است.

ضد فشار خون

موزهای لکه‌دار سیاه مملو از پتاسیم هستند که به‌طرز معجزه‌آسایی برای سلامت قلب مؤثر است، پتاسیم به تنظیم فشار خون کمک می‌کند و می‌تواند در جلوگیری از سکت و حملات قلبی اثر زیادی داشته باشد.

انرژی‌زا

موز یک میوه بسیار انرژی‌ک است. میزان زیادی کربن و آب دارد و غنی از کالری است و پتاسیم موجود در آن قند خون را نیز تنظیم می‌کند.

درمان سوزش معده

موز در کاهش سوزش معده، حالت ترش کردن و رفلاکس مؤثر است. پتاسیم بالای موجود در آن حالت اسیدی معده را با افزایش سطح (پ‌هاش) خون خنثی می‌کند.

ضد اضطراب و افسردگی

موز حاوی یک ترکیب شیمیایی به نام تربیتوفان است که به تقویت حافظه کمک می‌کند. علاوه بر این خوردن موز باعث تولید سروتونین

آنچه درباره پیاز باید بدانید

قند و چربی خون است، از آن به‌عنوان یک داروی درمانی استفاده می‌کنند. لازم است بدانید این موضوع هنوز به اثبات نرسیده و به پژوهش بیشتری نیازمند است.

اثراتی از خاصیت تقویت‌کنندگی سیستم ایمنی با پیاز مشاهده شده که می‌تواند سبب کاهش عفونت ویروسی و باکتریایی به‌خصوص در فصل زمستان شود.

– مصرف پیاز هنگام سرماخوردگی به‌خصوص به شکل پخته مؤثرتر است. خوردن پیاز به‌خصوص در سفر می‌تواند مشکلات ناشی از آلودگی آب‌ها را از بین ببرد.

استفاده از پیاز خام در افراد مبتلا به سینوزیت، آلرژی، میگرن، سرگیجه و اختلال حافظه منع شده است، زیرا سبب تشدید بیماری می‌شود. در اثر خرد کردن و نگهداری پیاز در مجاورت هوا از ویتامین C آن کاسته می‌شود. پیاز به واسطه ترکیبات گوگردی ضدعفونی‌کننده قوی است و پوست کنده آن به‌سرعت می‌تواند میکروب‌های محیطی را بگیرد و منبع آلودگی شود. در نتیجه، پس از پوست گیری و خوردن پیاز باید بلافاصله آن را مصرف کرد.

پیاز خام قابلیت نگهداری در فریزر را ندارد و در اثر نگهداری پیاز سرخ شده در فریزر از خواص و کیفیت تغذیه‌ای آن کاسته می‌شود.

برای آن که هنگام خرد کردن پیاز دچار ریزش اشک نشوید، بهتر است پیش از پوست کندن، آن را در یخچال قرار دهید یا آن را در ظرف آب پوست‌گیری کنید. باقلا، مغز گردو، گشنیز و سرکه می‌تواند بوی بد دهان ناشی از خوردن پیاز را کاهش دهد، ضمن این که حرارت، انجماد و خشک کردن از خاصیت اشک‌آوری و بوی بد پیاز می‌کاهد.

طب نوین و سنتی درباره پیاز نکات معتبر و موثق بسیاری مطرح کرده است که برای افزایش آگاهی به مهم‌ترین آن اشاره می‌کنیم.

بهترین پیاز، انواع سفید و آبدار آن است

پیاز طبع گرم و خشکی دارد و هرچه تند و تیزی آن بیشتر و شکل آن کشیده‌تر باشد، گرمی و خشکی بیشتری در بدن ایجاد می‌کند. گرمی و خشکی پیاز با پختن آن کاهش و به اعتدال نزدیک می‌شود. پیاز گرد سفید از پیاز قرمز کشیده مزاج معتدل‌تری دارد و هنگام پوست کندن و خرد کردن، کمتر باعث سوزش چشم می‌شود.

هر چه سر پیاز باریک‌تر و سایز آن کوچک‌تر باشد، میزان نیترات موجود در آن کمتر است. کسانی که در هوای گرم، دچار سردرد می‌شوند، از مصرف پیازهای قرمز کشیده و حتی بویدن آن خودداری کنند. گرم مزاجان در صورت مصرف پیاز، باید از انواع سفید و گرد و شیرین آن استفاده کنند یا ترشی آن را بخورند تا دچار عوارض نشوند. پیاز در افرادی که سو مزاج گرم دارند، سبب بروز سردرد می‌شود، به‌خصوص اگر پیاز خام و تازه باشد.

مصرف پیاز پخته با سرکه برای تقویت هاضمه مناسب است. پیاز خام، خواص دارویی و پیاز پخته خاصیت غذایی بیشتری دارد.

افرادى که دچار غلظت خون هستند، در مصرف پیاز پخته زیاده‌روی نکنند. البته پیازهای سفید خام و شیرین این زیان را ندارند.

حکمای طب سنتی بر این عقیده‌اند که پیاز سرخ شده افزایش‌دهنده منی و میل جنسی است و مصرف آن برای مردان مجرد نفی شده است.

برخی افراد با این تصور که پیاز کاهنده

فواید شگفت‌انگیز «سیب رنده شده با دارچین»

کمی دارچین به چای، مصرف نخودآب بدون گوشت، سیب رنده شده با کمی دارچین به دفع مواد نامطلوب از بدن کمک می‌کنند که در طب ایرانی تحت عنوان تریاقات و پادزهرها شناخته می‌شوند. دستیار تخصصی طب ایرانی یادآور شد: پرهیز از فعالیت شدید و خستگی، کم کردن آمیزش جنسی تا حد امکان، گذاشتن ظرف حاوی سرکه و پیاز یا سیر قاچ‌شده (جلا گانه) در مکان‌های مختلف منزل، پرهیز از مصرف آب سرد، دود دادن کندر، برگ مورد و مرزنجوش در منزل، استفاده از رایحه‌های خوش، پرهیز از غم و غصه و استفاده از امور مفرح و شادی‌آور مثل گفت‌وگو با دوستان و اقوام مقاومت بدن را افزایش می‌دهد.



دستیار تخصصی طب ایرانی گفت: پرهیز از فعالیت شدید و خستگی، کم کردن آمیزش جنسی، پرهیز از غم و غصه، گفت‌وگو با دوستان و اقوام، مصرف سیب رنده‌شده با دارچین باعث افزایش مقاومت بدن و محافظت از ابتلا به بیماری می‌شود.

به گزارش جام جم آنلاین به نقل از تسنیم، محمد انصاری‌پور درباره راهکارهای افزایش مقاومت بدن و پیشگیری از آنفلوآنزا اظهار کرد: مصرف انجیر و مویز به‌عنوان میان‌وعده به افزایش مقاومت بدن کمک می‌کند.

وی افزود: مصرف آشی که شامل جو، کمی برنج، سبزی جعفری، سبزی گشنیز، برگ اسفناج و برگ چغندر با روغن زیتون و نمک و کمی زردچوبه باشد، در پاکسازی بدن از مواد زائد کمک‌کننده است.

دستیار تخصصی طب ایرانی خاطرنشان کرد: کم کردن مقدار غذا به افزایش مقاومت بدن و پیشگیری از آنفلوآنزا کمک می‌کند چرا که مانع تجمع سموم در بدن می‌شود.

کاهش مصرف تخم‌مرغ پخته و نیمرو به افزایش مقاومت بدن کمک می‌کند

انصاری‌پور تصریح کرد: کاهش مصرف گوشت، لبنیات، تخم‌مرغ به‌خصوص پخته‌شده و نیمرو به افزایش مقاومت بدن کمک می‌کند و بهتر است برای دریافت پروتئین مورد نیاز بدن، گوشت پرندگان کوچک مثل بلدرچین به‌مقدار کم مصرف شود.

مصرف سیب رنده‌شده با دارچین بدن را از بیماری محافظت می‌کند وی خاطرنشان کرد: استفاده از موادی مانند روغن گاو، اضافه کردن

۲۵ توصیه برای «پیشگیری از آنفلوآنزا»

۱. سیب ترش و مصرف سکنجبین
۱۸. استفاده از انواع ترش‌ها در غذا مانند سرکه، آبلیمو، آب انار ترش، رب انار، زرشک و سماق
۱۹. مصرف ترش‌های تهیه شده از سرکه طبیعی همراه غذا مانند ترشی کبر، ترشی سیر و ترشی پیاز
- (توجه داشته باشید رعایت موارد ۱۷، ۱۸ و ۱۹ مربوط به زمان پیشگیری است نه ابتلا به بیماری است و باید دانست که در حد اندک خورده شود و در مصرف ترش‌ها نباید زیاده‌روی کرد.)
۲۰. قرار دادن گلسرخ، بنفشه، نیلوفر (از گل خشک هم می‌توان استفاده کرد)، سیب، به و کدو در فضای تنفسی و بوئیدن آن‌ها
۲۱. ضدعفونی هوای تنفسی با دود دادن کندر، گلسرخ و برگ مورد همراه یا اسپند
۲۲. ایجاد لینت مزاج به‌ویژه در کسانی که بیوست دارند با مصرف مواد غذایی ملین مانند تمرهندی
۲۳. کاهش آمیزش جنسی، ورزش‌های سنگین و حرفه‌ای و حمام بخار یا سونای طولانی مدت
۲۴. دوری از خشم، غضب، غم و اندوه
۲۵. پرهیز از ترس بی‌مورد از ابتلا به بیماری.

دکترای تخصصی طب ایرانی ۲۵ توصیه بهداشتی برای «پیشگیری از آنفلوآنزا» از دیدگاه طب ایرانی را تشریح کرد. به گزارش جام جم آنلاین به نقل از تسنیم، فاطمه نجات‌بخش ۲۵ توصیه بهداشتی برای پیشگیری از آنفلوآنزا از دیدگاه مکتب پزشکی ایرانی ارائه داده که به این شرح است:

۱. پرهیز از ورود به اماکن عمومی و پر ازدحام تا حد امکان
۲. پوشاندن سر بعد از استحمام همچنین در هوای سرد
۳. پرهیز از قرار گرفتن در معرض باد
۴. پرهیز از استشمام بوی‌های گرم و تند مانند انواع عطرها و ادکلن‌های گرم
۵. در صورت تماس با بیماران مسیر تهویه هوای اتاق از سمت بیمار به سمت افراد سالم نباشد.
۶. کم کردن خوردن غذا و نوشیدنی‌ها
۷. پرهیز از گرسنگی و تشنگی
۸. پرهیز از مصرف آب سرد
۹. کاهش مصرف گوشت و در صورت لزوم استفاده از گوشت‌های سریع‌الهضم مانند بره، بزغاله و پرندگان به جای گوشت‌های دیرهضم مانند گاو و گوساله
۱۰. کاهش مصرف چربی‌ها
۱۱. پرهیز از مصرف انواع شیرینی‌های چرب و غلیظ
۱۲. کاهش مصرف غذاهای میوه‌هایی که رطوبت را در بدن افزایش داده و سریع فاسد می‌شوند مانند ماهی، شیر، ماست، خیار، هندوانه، خربزه و کدو
۱۳. پرهیز از مصرف سبزیجات تند شامل سیر، پیاز و پیازچه، ترب، تره و شاهی
۱۴. پرهیز از مصرف سرخ‌کردنی‌ها
۱۵. پرهیز از مصرف مواد غذایی دارای ادویهجات تند و گرم مانند سوسیس، کالباس، پیتزا و انواع سس‌ها یا به‌کار بردن زیاد این ادویهجات در پخت و پز
۱۶. مصرف میوه‌های خوشبو مانند انار، سیب، به، زغالک و گلابی
۱۷. مصرف شربت‌های ترش‌طعم تهیه شده از آب انار میخوش، لیموترش، ریاس،



این سبزیجات پرخاصیت قلب‌تان را از خطر سگته محفوظ نگه می‌دارد

محققان در تحقیقات جدید خود دریافته‌اند که مصرف یک ویتامین خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی و سگته را کاهش می‌دهد. به گزارش جام جم آنلاین به نقل از باشگاه خبرنگاران، محققان در تحقیقات اخیر خود به افزایش خطر ابتلا به بیماری قلبی ناشی از کمبود یک ویتامین پی بردند.

تحقیقات جدید نشان می‌دهد که سطح ناکافی ویتامین K ممکن است بر ساختار قلب تأثیر منفی بگذارد و منجر به یک بیماری به نام هیپرتروفیک بطن چپ (LVH) شود.

افزون بر این، ویتامین K نقش کلیدی در انعقاد خون و سلامت استخوان دارد، کمبود ویتامین K خطر بروز خونریزی، پوکی استخوان و شکستگی استخوان را افزایش می‌دهد.

ویتامین K در رژیم غذایی با عنوان فلیکونون یا ویتامین K-۱ شناخته شده است، این ویتامین در سبزیجات برگ سبز مانند کلم برگ، کلم کالی، جعفری، کلم بروکلی، اسفناج و گل کلم موجود است و مصرف آن‌ها از دوران کودکی و نوجوانی می‌تواند در بهبود عملکرد قلب بسیار مؤثر باشد.

بطن چپ بخش اصلی پمپاژ کننده خون در قلب است و آسیب دیدن آن در سلامت قلب و

