



تاریخ	۲۸
دی	
۱۳۹۶	
پنجشنبه	

ضرب‌المثل‌های جهان

عوض اینکه به تاریکی لعنت فرستید،

یک شمع روشن کنید.

چینی

صفحه	۵
شماره	
۲۱۵۵	
سال	
بیست و سوم	

سلامت



(۶) جوشانده ریشه رازیانه ملین و مسهل است.
 (۷) روغن تخم رازیانه کرم روده را از بین می‌برد.
 (۸) حالت تهوع را برطرف می‌کند.
 (۹) برای برطرف کردن آسم، سرفه و تنگی نفس از دم کرده تخم رازیانه به مقدار سه فنجان در روز استفاده کنید.
 (۱۰) برای رفع اسهال رازیانه را با زیره سبز به نسبت مساوی دم کرده و نوش جان کنید.
 (۱۱) رازیانه به علت داشتن هورمون زنانه رشد دختران را جلو می‌اندازد.
 (۱۲) رازیانه مغز را فعال می‌کند.
 (۱۳) ریشه رازیانه دارای کومارین Coumarin است. چون این ماده رقیق‌کننده خون است بنابراین آن‌هایی که مبتلا به تصلب شرایین یا انسداد رگ‌ها هستند می‌توانند از جوشانده ریشه رازیانه استفاده کنند.
 (۱۴) دردهای مفاصل را برطرف می‌کند.
 (۱۵) برای از بین بردن درد آرتروز روغن رازیانه را در محل درد بمالید.
 (۱۶) مصرف رازیانه در غذا از چشم در برابر التهاب، اختلالات مربوط به سن و پیری چشم محافظت می‌کند.
 (۱۷) رازیانه موها را تقویت می‌کند، مانع ریزش مو می‌شود، به بدن آرامش می‌دهد و حافظه را تقویت می‌کند.



خواص معجزه‌آسای رازیانه

رازیانه گیاهی است معطر، علفی و دوساله که ارتفاع آن تا ۲ متر می‌رسد ساقه آن دارای شیارهای هم‌ردیف و موازی است برگ‌های آن نازک و نخی مانند شوید است گل‌های رازیانه زرد و به‌صورت خوشه در انتهای ساقه ظاهر می‌شود و به دو صورت وحشی و زراعی در ایران دیده می‌شود.
 رازیانه یک گیاه دارویی است که طبع گرم و خشکی دارد. در طب سنتی ایران، از آن به گیاه ضد بلغم و صفرا یاد می‌شود. چون گیاه بسیار گرمی است. اگر بخواهید از خاصیت مسهل بودن آن بهره‌مند شوید، باید آن را با ماده‌ای مصرف کنید که حرارت گیاه را کم کند و بهترین گزینه ما برای همراهی با آن سکنجبین و عسل است.
 قسمت‌های مورد استفاده این گیاه عبارتند از: بذر، برگ و ریشه. مقدار مصرف روزانه رازیانه، به‌طور متوسط حداکثر ۵ گرم یا یک تا سه استکان عرق آن توصیه می‌شود و برای اینکه نتیجه درمان مشخص شود و گیاه خواص درمانی خود را به‌جای بگذارد، حداکثر ۴۰ روز زمان نیاز دارد.
خواص رازیانه برای خانم‌ها
 رازیانه خواص هورمونی دارد و برای بیش از ۹۰ درصد از خانم‌ها تجویز می‌شود. به این شکل که در ترکیب آن، استروژن (هورمون زنانه) بالایی یافت می‌شود. به همین دلیل باعث افزایش شیر شده و بهترین درمان برای قطع قاعدگی است. رازیانه ضد چاقی است، التهاب‌های واژن و علائم یائسگی مثل گرگرفتگی را برطرف می‌کند. علاوه بر این اگر با گل‌گاوزبان صرف شود، قاعده‌آور است، یعنی قطع قاعدگی را متوقف می‌کند.
رازیانه دارای خواص ضد پیری است
 رازیانه خواص فوق‌العاده‌ای برای پوست دارد. تمام اجزای این گیاه، اعم از دانه، ساقه و برگ، منبع ویتامین B و C هستند که سبب سنتز کلاژن و حفظ جوانی می‌شوند.
 بسیاری از کشورهای از این گیاه معطر در ساخت لوازم‌آرایشی و بهداشتی طبیعی استفاده می‌کنند.
 عرق رازیانه باعث طراوت پوست و رفع چروک پوست و صورت زنان می‌شود. عرق رازیانه یک داروی همیشه ضروری در درمان بیماری‌های سرد زنان است.

پوکی استخوان را با این عادات‌های غذایی از خود دور کنید

دورباشید. یادتان باشد که چاقی و اضافه‌وزن در هر قدمی که برمی‌دارید فشار زیادی روی مفاصل می‌گذارد. توصیه می‌کنیم مراقب تغذیه خود باشید چون تغذیه نامناسب، عدم مصرف میوه و سبزیجات، عدم دریافت پروتئین، کلسیم و ویتامین D کافی، مصرف زیاد غذاهای شور، اسیدی و پر کالری می‌تواند عاملی برای افزایش شکستگی استخوان‌ها و پوکی استخوان شود.
پروبیوتیک جذب کنید
 پروبیوتیک‌ها باعث حفظ باکتری‌های روده‌ها می‌شوند. فلور روده باعث تسهیل جذب مواد غذایی می‌شود. چون بدن به کمک این میکروارگانیسم‌ها بهتر می‌تواند ریزمغذی‌های موردنیاز اسکلت را جذب کند. علاوه بر این پروبیوتیک‌ها می‌توانند واکنش‌های التهابی را کاهش دهند. یادتان باشد هر چه التهاب گوارشی بیشتر باشد واکنش‌های التهابی در دیگر نقاط بدن نیز کمتر می‌شود. می‌توانید مکمل‌های پروبیوتیک را به‌صورت مکمل از داروخانه‌ها تهیه کنید. علاوه بر این پروبیوتیک‌ها به‌صورت طبیعی در برخی مواد غذایی مانند ماست و همچنین در کلم، خیار شور، سرکه سیب و همچنین زیتون وجود دارند.
سیگار را ترک کنید
 دخانیات به‌واسطه ایجاد واکنش‌های سمی روی استخوان‌ها خطر بروز پوکی استخوان را افزایش داده و باعث ایجاد پانسیگ زودهنگام می‌شود. توصیه می‌شود که مصرف دخانیات را ترک کنید چون عاملی برای پیری زودهنگام سلول‌ها می‌شود که غضروف‌ها و استخوان‌ها نیز از آن آسیب‌دیده می‌شوند.
الکل ممنوع
 مصرف الکل یک عامل شناخته‌شده برای بروز پوکی استخوان به‌ویژه در بین آقایان است. چون این نوشیدنی به‌طور مستقیم باعث اختلال در کار سلول‌های استخوان‌ساز شده و اختلالات هورمونی ایجاد می‌کند. از مصرف الکل خودداری کنید چون باعث واکنش‌های نامناسب روی مفاصل و استخوان‌ها می‌شود.
یادتان باشد که...
 یادتان باشد که حفظ وضعیت درست بدن باعث تسکین مفاصل می‌شود. توصیه می‌کنیم از نشستن‌ها و خوابیدن‌های طولانی مدت به حالت خمیده یا به پهلو خودداری کنید چون فشار زیادی به اسکلت وارد می‌شود. همیشه حواستان باشد که ستون فقراتتان صاف باشد. از بی‌حرکی و خانه‌نشینی دور باشید. چون ورزش منظم و سبک باعث افزایش استحکام استخوان‌ها شده و در این صورت سلول‌های استخوان‌ساز نیز کلاژن بیشتری تولید می‌کنند. توصیه می‌کنیم از پیاده‌روی روزانه غافل نشوید. یادتان باشد ورزش زمانی مؤثر خواهد بود که به‌صورت روزانه و منظم انجام شود.
 یادتان باشد که استرس و فشارهای روحی نیز در بروز پوکی استخوان نقش دارند؛ بنابراین توصیه می‌شود که استرس، اضطراب، عصبانیت و خشم را از خود دور کنید و به فکر آرامش بیشتری باشید.

افزایش التهاب در بدن می‌شود. در این شرایط نیز استخوان‌ها از التهاب در امان نمانده و کلسیم استخوان‌ها به هدر می‌رود. یادتان باشد که تمام محصولات لبنی ارزش غذایی بالایی برای حفظ استحکام استخوان‌ها ندارند. اولین مهم محصولات تهیه‌شده از شیر گاو است. به‌عنوان مثال پنیرها برای سلامت استخوان‌ها توصیه نمی‌شوند چون باعث کلسیم زدایی از استخوان‌ها می‌شوند. در عوض ماست تأثیر کمتری در کلسیم زدایی از استخوان‌ها دارد رعایت شود.
بهترین منابع غذایی کلسیم برای سلامت استخوان‌ها؟
 بهتر است به سراغ ماست گوسفندی بروید. می‌توانید کلسیم موردنیاز استخوان‌ها را در ماهی ساردین کنسروی، کلم‌ها، لوبیاه، سویا و آب‌معنی‌های غنی‌شده از کلسیم جذب کنید.
گوشت قرمز کمتری مصرف کنید
 گوشت قرمز حاوی میزان زیادی اسید آمینه‌های گوگردی است که باعث بروز ترکیبات اسیدی زیادی می‌شوند. این ترکیبات باعث از بین رفتن مواد معدنی استخوان‌ها مانند منیزیم و به‌ویژه کلسیم می‌شوند. توصیه می‌کنیم حد تعادل را در مصرف گوشت قرمز رعایت کنید. بهتر است مصرف این ماده غذایی را به یک‌مرتبه در هفته محدود کنید؛ اما یادتان باشد که نباید از پروتئین محروم شوید. چون پروتئین نقش زیادی در جذب کلسیم و دیگر مواد معدنی دارد. توصیه می‌کنیم به میزان کافی پروتئین حیوانی و گیاهی (عدس، نخود، سویا) مصرف کنید. لازم است که برای داشتن اسکلتی قوی، فعال و مقاوم از توده عضلانی خوبی برخوردار باشید.
در رژیم‌های لاغری افراط نکنید
 رژیم‌های لاغری سخت‌وسخت و افراطی اثرات منفی روی سلامتی همه به‌ویژه خانم‌ها دارد. چون باعث کاهش توده استخوانی می‌شود. زمانی که به‌طور افراطی، ناگهانی و زیاد وزن کم می‌کنید خطر از بین رفتن توده استخوانی نیز افزایش می‌یابد؛ بنا بر این می‌تواند منجر به پوکی استخوان شود. اما درعین‌حال سفرز زیادی نیز دارد. این ماده معدنی نیز باعث تحریک غده پاراتیروئید می‌شود. حتماً می‌دانید که این غده مسئول تثبیت کلسیم در استخوان‌ها است. شیر گاو همچنین سرشار از میزان زیادی چربی‌های اشباع‌شده و فقیر از اسیدهای چرب غیر اشباع مانند امگا ۳ است. در نتیجه باعث ایجاد و شکستگی استخوان ران بالا می‌رود.
 در گام اول نباید در دام این رژیم‌های سخت قرار بگیرید. درعین‌حال باید وزنتان کنترل کنید و از اضافه‌وزن

پوکی استخوان بی‌صدا می‌آید و بی‌صدا زمین گیر می‌کند. عادت‌ها متعددی از جمله عادت‌های غذایی در ابتلا به این مشکل نقش دارد که با بروز آن مشکلاتی مانند خمیده‌تر شدن و کوتاهی قد به‌اندازه چند سانتی‌متر، شکستگی مچ و غیره همراه است. برای کاهش این بیماری خاموش توصیه‌های زیر را جدی بگیرید.
ویتامین D بیشتری جذب کنید
 ویتامین D باعث افزایش تثبیت کلسیم روی استخوان‌ها شده و قدرت عضلانی بدن را افزایش می‌دهد. این مسئله نیز از بین رفتن کلسیم استخوان‌ها را کاهش داده و به‌این‌ترتیب خطر بروز پوکی استخوان و زمین خوردن‌های مکرر کاهش پیدا می‌کند. توصیه می‌کنیم برای افزایش ویتامین D بدنتان ماهی آزاد، ماهی ساردین، ماهی خال‌ماخی، تخم‌مرغ و شیر سویا غنی‌شده با ویتامین D مصرف کنید. درعین‌حال لازم است که روزانه حداقل ۲۰ دقیقه در معرض نور خورشید قرار بگیرید. از آنجایی که کمبود این ویتامین در اکثر کشورها و از جمله ایران شایع است می‌توانید با نظر پزشک بخصوص در روزهای کوتاه و فصل سرد سال مکمل ویتامین D نیز مصرف کنید.
حواستان به محصولات لبنی باشد
 برخلاف آنچه یاد گرفته‌ایم محصولات لبنی مانع از بروز پوکی استخوان نمی‌شوند. حتی در مواردی عکس این مسئله نیز مشاهده‌شده است. بر اساس نتایج پژوهش‌هایی که در سال‌های اخیر انجام‌شده است در کشورهای پرمصرف لبنیات مانند انگلستان و فرانسه پوکی استخوان بیشتر است؛ اما در کشورهای دیگری که مصرف لبنیات در آن‌ها چندان زیاد نیست مانند برخی کشورهای آسیایی این بیماری شایع نیست. میزان بالای مصرف لبنیات عامل پیشگیری‌کننده از ابتلا به پوکی استخوان محسوب نمی‌شود و حتی ممکن است عاملی برای افزایش خطر ابتلا باشد. اگر به دنبال دلیل آن هستید باید بگوییم که شیر گاو حاوی میزان زیادی کلسیم است اما درعین‌حال سفرز زیادی نیز دارد. این ماده معدنی نیز باعث تحریک غده پاراتیروئید می‌شود. حتماً می‌دانید که این غده مسئول تثبیت کلسیم در استخوان‌ها است. شیر گاو همچنین سرشار از میزان زیادی چربی‌های اشباع‌شده و فقیر از اسیدهای چرب غیر اشباع مانند امگا ۳ است. در نتیجه باعث ایجاد و شکستگی استخوان ران بالا می‌رود.
 در گام اول نباید در دام این رژیم‌های سخت قرار بگیرید. درعین‌حال باید وزنتان کنترل کنید و از اضافه‌وزن



به این دلایل از چربی هراس نداشته باشید



بسیاری از ما چربی را به‌عنوان یک ماده مضر در رژیم غذایی خود در نظر می‌گیریم. بسیاری از افراد دارای اضافه وزن یا مبتلا به چاقی به امید کاهش وزن، تلاش خود را به کار می‌گیرند تا چربی‌ها را از رژیم غذایی خود کنار بگذارند. صنایع غذایی نیز هنگام با این جریان معرفی محصولات مختلف کم‌چرب یا بدون چربی را در دستور کار خود قرار داده‌اند. اما درحال حاضر می‌دانیم که محتوای چربی مواد غذایی موردعلاقه ما لزوماً نباید به‌عنوان مقصران اپیدمی چاقی در نظر گرفته شوند. چربی، حداقل در مقدار معقول و از نوع مناسب، بخشی مهم از هر رژیم غذایی سالم محسوب می‌شود. در ادامه با دلایلی که نشان می‌دهند نباید از مواجهه با چربی در هراس باشید، بیشتر آشنا می‌شویم.
تولید انرژی
 چربی، در کنار پروتئین و کربوهیدرات‌ها، جزئی حیاتی از ترکیب انرژی است. در حقیقت، چربی کارآمدترین گزینه بین این سه ماده برای تأمین انرژی موردنیاز بدن است، اما افراد بسیاری به این مسئله توجهی ندارند. به گفته کارشناسان سلامت دانشگاه یو سی آل ای، ۹ کالری انرژی به ازای هر گرم چربی دریافتی تولید می‌شود، در شرایطی که هر گرم کربوهیدرات یا پروتئین تنها حدود ۴ کالری انرژی تولید می‌کند.
 از این‌رو، شما با حذف چربی مجبور به مصرف کالری بیشتر، به‌طور معمول در قالب کربوهیدرات‌ها، خواهید بود تا به همان میزان انرژی تولید کنید. این تله‌ای کلاسیک است که افراد دنبال کننده رژیم‌های غذایی کم‌چرب در آن گرفتار می‌شوند. به‌رغم تمام تلاش‌های صورت گرفته از سوی آن‌ها برای مصرف چربی کمتر، آن‌ها شاهد کاهش وزن یا ارتقا سلامت خود نیستند.
پوست سالم‌تر
 چربی، به‌ویژه چربی اشباع، به‌طور فعال از پوست در برابر خورشید محافظت می‌کند. فردی که از رژیم غذایی خود به میزان کافی چربی دریافت نمی‌کند، احتمال بیشتری دارد از چین‌چروک پوست، آفتاب‌سوختگی و حتی ابتلا به سرطان مواجه شود. بر همین اساس است که مردم برای قرن‌ها از روغن نارگیل که حاوی چربی اشباع طبیعی است، برای محافظت از پوست خود استفاده کرده‌اند.
 در مناطقی مانند جزایر اقیانوس آرام که نارگیل بخشی جدایی‌ناپذیر از رژیم غذایی محسوب می‌شود، مردم از پوستی نرم‌تر نسبت به ساکنان آمریکای شمالی برخوردار هستند، حتی در شرایطی که ساعات زیادی را در محیط خارج از خانه و زیر نور خورشید سپری می‌کنند. پژوهش انجام‌شده در مرکز ریزمغزی دانشگاه آرگن نشان داد که اسیدهای چرب امگا-۳ از پوست در برابر اکسیداسیون محافظت می‌کنند که این فرایند به‌واسطه پرتوهای فرابنفش خورشید رخ می‌دهد.
سلامت قلبی عروقی
 چربی نقش کلیدی در حفظ سلامت قلب و پیشگیری از بیماری قلبی که یکی از دلایل اصلی مرگ‌ومیر در جهان است، ایفا می‌کند. بدون تردید، چربی بیش‌از اندازه ناشی از مصرف بیش‌ازحد گوشت قرمز و غذاهای فرآوری شده دلیل اصلی بیماری قلبی عروقی است، اما چربی بیش‌ازحد کم نیز مشکل‌آفرین خواهد بود.
 بنابر نتایج پژوهش موسسه ملی سلامت آمریکا، مقدار مناسب از چربی در رژیم غذایی برای مبارزه با بیماری قلبی مفید است، زیرا وجود چربی کاهش سطح لیپوپروتئین، ماده‌ای که موجب بیماری قلبی می‌شود را در پی دارد. در نتیجه، حذف تمام چربی‌ها از رژیم غذایی ممکن است به‌اندازه مصرف بیش‌ازحد آن‌ها مضر باشد. چربی را از نوع درست و به میزان توصیه‌شده مصرف کنید تا در مسیر کاهش خطر ابتلا به بیماری قلبی حرکت کنید.
جذب ویتامین
 چربی به‌عنوان یک حامل برای انتقال برخی ویتامین‌ها در بدن نیز مورد استفاده قرار می‌گیرد. به‌طور خاص، ویتامین‌های A، D، E و K محلول در چربی هستند که به معنای جذب و ذخیره آن‌ها در سلول‌های چربی است. مصرف ناگهانی از چربی به معنای آن است که بدن را برای جذب و ذخیره این ویتامین‌ها که به عملکردهای مختلف مانند فعالیت سیستم ایمنی، بیان ژن و تولید استخوان کمک می‌کنند، دچار مشکل می‌کند. به‌عنوان مثال، ویتامین D را مدنظر قرار دهید که افراد بسیاری در مناطق سردسیر کره زمین، به‌ویژه در فصل زمستان، با کمبود آن مواجه هستند. ویتامین D به‌طور

مستقیم در رشد استخوان، سیستم ایمنی و رشد سلولی نقش دارد. از آنجایی که کمبود ویتامین D یکی از موارد شایع در جهان است، حصول اطمینان از سطوح کافی این ویتامین در بدن اهمیت دارد.
سلامت مغز
 بخش اعظم مغز از چربی تشکیل شده است و مغز بدون این ماده در ارائه عملکرد درست خود با دشواری مواجه می‌شود. مصرف چربی، به‌ویژه چربی اشباع، مواد خام موردنیاز مغز برای حفظ و باز زایی خود را در اختیار این اندام قرار می‌دهد.
 نورون‌های مغزی که وظیفه ارسال و دریافت پیام‌ها را بر عهده دارند نیز دارای غشا (سطحی) هستند که با پوششی به نام میلین محافظت می‌شود. بخش اعظم میلین (۷۰ درصد) از چربی تشکیل شده است. اسید اولئیک یکی از اجزای اصلی سازنده میلین است که یکی از اسیدهای چرب شایع در شیر مادر و همچنین روغن‌های تهیه‌شده از بادام‌زمینی، گردو آمریکایی، بادام و آووکادو محسوب می‌شود. به‌بیان‌دیگر، با حذف چربی از رژیم غذایی خود هیچ لطفی در حق مغز خود نخواهید کرد.
سلامت اندام‌ها
 اندام‌های بسیاری در بدن انسان برای فعالیت خود به چربی وابسته هستند. به‌عنوان مثال، ریه‌ها را مدنظر قرار دهید؛ فضای هوایی در هر یک از ریه‌های ما با لایه‌ای نازک از آنچه به نام سورفکتانت شناخته می‌شود، پوشیده شده است. این ماده برای ارائه عملکرد درست سیستم تنفسی ما بسیار اهمیت دارد و به‌طور کامل از اسیدهای چرب اشباع تشکیل شده است. از سوی دیگر، کبد اگر به‌اندازه کافی ذخیره چربی پشتیبان نداشته باشد، نسبت به برخی سموم مصرفی شایع، مانند الکل و استامینوفن، آسیب‌پذیرتر است. کليه‌ها و روده نیز از لایه‌ای محافظ که به‌طور کامل از چربی تشکیل شده‌اند، برخوردار هستند. این پوشش محافظ از این اندام‌ها در برابر ضربات و صدمات محافظت می‌کند. این محافظان اندام‌ها برای بدن بسیار مهم هستند و تنها زمانی به‌عنوان منبع انرژی مورد استفاده قرار می‌گیرند که دیگر ذخایر چربی بدن تخلیه‌شده باشند.