



تاریخ
۲۹
اردیبهشت
۱۳۹۹
دوشنبه

دلایلی که نباید پوست تخم‌مرغ را دور بیندازیم

ما معمولاً عادت داریم پوست هر چیزی را دور می‌اندازیم به طور مثال پوست میوه‌ها، صیفی‌جات و البته پوست تخم‌مرغ. تخم‌مرغ مصرف زیادی در زندگی روزانه ما دارد، از ترکیب با بعضی غذاها گرفته تا کیک‌پزی و به‌صورت تکی مانند آب‌پز یا نیمرو.

به گزارش جام جم آنلاین از ایرنا، پس بهتر است از همین لحظه دیگر پوست‌های تخم‌مرغ را دور نیندازید، آن‌ها را در یک سبد جمع کنید تا خشک شوند سپس آنها را پودر کنید. با پوست‌های تخم‌مرغ خیلی کار داریم. با انجام این کارها، ما از تمام هزینه‌ای که برای تخم‌مرغ می‌پردازیم استفاده می‌کنیم.

۱. کمک به رشد گیاهان

اگر از پدربزرگ و مادربزرگ‌های خود بپرسید این موضوع را به شما می‌گویند که در زمان قدیم برای رشد بهتر درخت‌ها و میوه‌ها در کنار ریشه درختان، استخوان‌های گوسفند، مرغ یا خروس را می‌کاشتند. به عقیده آنها این کار به درخت قوت می‌داد.
بله درست است «قوت» دقیقاً از کلسیم سرشار در استخوان تجزیه و به درخت می‌رسید. پوست تخم‌مرغ سرشار از کلسیم است و می‌توان به‌جای کود از آن استفاده کرد. پوست تخم‌مرغ برای بسیاری از موجودات درون خاک مانند حشرات و کرم نیز مفید است.

۲. ماسک پاک‌کننده و روشن‌کننده پوست

باوجوداین همه آلودگی در کلانشهرها نیاز به یک ماسک پاک‌کننده برای خود داریم. بسیاری، از تونرها برای پاک‌سازی پوست استفاده می‌کنند؛ اما تونرها از مواد شیمیایی تشکیل شده و اثر منفی نیز دارد. حالا اگر شما هم پوست حساسی دارید که سرسباه یا جوش دارید بهتر است از این ماسک استفاده کنید. یک قاشق چای‌خوری از پودر پوست تخم‌مرغ را با ماست مخلوط کرده هفته‌ای ۲ بار بعد از حمام استفاده کنید.

۳. کلسیم آن کمک به جوانسازی

با بالا رفتن سن یا عادات غلط در سبک زندگی کلاژن پوست از بین می‌رود و باعث چین‌وچروک‌های بسیاری در ناحیه صورت، گردن و دست‌ها می‌شود. این ماسک سرشار از کلسیم است که به کلاژن‌سازی دوباره پوست کمک می‌کند. یک قاشق چای‌خوری و ماست را یک حبه سیر رنده شده برای رفع چین‌وچروک‌ها استفاده کنید.

۴. استفاده برای جوانه‌زنی و دکوراسیون

اگر بخواهید دانه‌ای را بکارید پس بهتر است این مراحل جوانه‌زنی را در پوست تخم‌مرغ انجام دهید؛ زیرا هم مواد موردنیاز آن جوانه فراهم می‌کند و هم جلوه زیبایی به باغچه شما می‌دهد.

می‌توانید با همان پوسته تخم‌مرغی آن را بکارید. حتی می‌توانید با استفاده از رنگ‌های طبیعی مانند زعفران، زردچوبه و سماق آن‌ها را رنگ کنید.

۵. پرندگان پوست تخم‌مرغ دوست دارند

پوست تخم‌مرغی‌ها اصلاً به کارتان نمی‌آید حداقل آنها را برای پرندگان بگذارید. پوست تخم‌مرغ سرشار از مواد معدنی و ازجمله کلسیم است که پرندگان تشخیص می‌دهند و برایشان مفید است. بسیاری از پرندگان به هنگام گرسنگی ته سیگار یا زباله‌های غیرقابل‌هضم دیگر را می‌خورند که باعث مرگشان می‌شود.

فواید آب گوجه‌فرنگی را جدی بگیریم

نوشتدن روزی یک لیوان آب گوجه‌فرنگی نه‌تنها خطر ابتلا به بیماری قلبی عروقی، سرطان و حتی پوکی استخوان را به‌طور قابل‌توجهی کاهش می‌دهد بلکه موجب کاهش محیط دور کمر نیز می‌شود.

ایرنا زندگی: نتایج این مطالعه که در تایوان انجام شده است، نشان می‌دهد که آب گوجه‌فرنگی یک ماده غذایی چربی سوز است و با نوشیدن روزی یک لیوان از آن می‌توانیم محیط دور کمر خود را کاهش دهیم. این مطالعه که تنها بر روی زنان انجام شده است نشان می‌دهد که نوشیدن روزی یک لیوان آب گوجه‌فرنگی تأثیر مستقیمی بر کاهش محیط دور کمر، کلسترول و نشانگرهای التهاب دارد. داده‌های این مطالعه که بر روی ۳۰ زن انجام شد، نشان داد که نوشیدن روزی ۲۸۰ میلی‌لیتر آب گوجه‌فرنگی بعد از دو ماه با کاهش متوسط ۱٫۶ سانتی‌متری محیط دور کمر و کاهش قابل‌توجه چربی و وزن بدن آن‌ها همراه بود. در این مطالعه مشخص شد که یک لیوان ۲۸۰ میلی‌لیتری آب گوجه‌فرنگی حاوی ۳۲٫۵ میلی‌گرم «لیکوپن» است. لیکوپن یک ماده مغذی گیاهی است که در سبزی‌ها و میوه‌های قرمز مانند گوجه‌فرنگی، وجود دارد. این ماده به‌عنوان عامل رنگ قرمز در این میوه‌ها و سبزیجات شناخته می‌شود. مصرف مواد غذایی حاوی لیکوپن می‌تواند به کاهش خطر ابتلا به بیماری قلبی، کاهش خطر ابتلا به سرطان پروستات، سرطان دهه رحم، سرطان روده و افزایش کیفیت اسپرم و باروری کمک کند. نکته مهم این است که بدن انسان توانایی تولید لیکوپن ندارد، بنابراین باید آن را از منابع غذایی تأمین کند.

آب گوجه‌فرنگی ملو از لیکوپن و آنتی‌اکسیدان است

آب گوجه‌فرنگی حاوی مواد مغذی گیاهی شامل لیکوپن، بتاکاروتن، ویتامین E و… است. مصرف منظم آب گوجه‌فرنگی علاوه بر کاهش التهاب، به کاهش فشارخون کمک می‌کند و حتی ممکن است عملکرد سیستم ایمنی بدن را نیز تقویت کند.

مجموعه‌ای از مطالعات از نقش لیکوپن در سلامت قلب و در کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های متابولیک و نیز برخی سرطان‌ها حمایت می‌کنند. در گوجه‌فرنگی رسیده، تقریباً تمام آنتی‌اکسیدهای اصلی به‌استثنای تری‌توفان وجود دارد. قند موجود در گوجه‌فرنگی رسیده، گلوکز فروکتوز و ساکاروز است که البته میزان آن اندک است. رنگدانه اصلی گوجه‌فرنگی لیکوپن بوده که سبب رنگ قرمز آن می‌شود. پوست گوجه‌فرنگی حاوی مقادیر فراوانی از کاروتنوئیدها بوده که به وسیله سلول‌های روده انسان جذب می‌شود؛ بنابراین اغلب توصیه می‌شود که گوجه‌فرنگی را همراه با پوست میل کنید. کاروتنوئیدها مواد مغذی هستند که در میوه‌ها و سبزیجات دارای رنگ نارنجی موجود هستند. همچنین گوجه‌فرنگی به علت دارا بودن مواد مغذی زیاد و کالری پایین، یکی از پایه‌های اصلی رژیم‌های غذایی است.

تقویت استخوان‌ها و پیشگیری از پوکی استخوان

نتایج یک مطالعه دیگر که در کانادا انجام شده است نشان می‌دهد که نوشیدن ۲ لیوان آب گوجه‌فرنگی در روز، استخوان‌ها را تقویت کرده و از پوکی استخوان پیشگیری می‌کند. محققان در این مطالعه که در دانشگاه تورنتو در کانادا انجام شد، ۶۰ زن پانسه ۵۰ تا ۶۰ ساله را انتخاب کردند و از آن‌ها خواستند که مدت یک ماه گوجه‌فرنگی و فرآورده‌های آن را به طور کامل از رژیم غذایی خود حذف کنند. پس از گذشت یک ماه، آزمایش‌های بیوشیمیایی نشان دادند که حذف گوجه‌فرنگی از رژیم غذایی موجب افزایش ماده‌ای به نام «n-تلوپپتید» در خون می‌شود. این ترکیب، شاخص سلامت استخوان است و زمانی سطح آن در خون و یا ادرار بالا می‌رود که تحلیل بافت استخوانی وجود داشته باشد.

ضرب‌المثل‌های جهان

کسی که یکبار

می‌دزدد، همیشه خواهد دزدید.

اسپانیایی

کنترل فشار خون بالا با رژیم غذایی مناسب



فشارخون بالا یکی از مشکلاتی است که به‌طور مستقیم به رژیم غذایی مربوط می‌شود و اگر این رژیم اصولی باشد از پوکی استخوان، سرطان، بیماری‌های قلبی، سکته مغزی و دیابت هم جلوگیری می‌کند.

به گزارش جام جم آنلاین از ایرنا، فشارخون بالا از مهم‌ترین عامل خطر مرگ‌ومیر و بیماری‌زایی ایرانیان در ۱۰ سال اخیر بوده، میزان مرگ‌ومیرهای منتسب به این بیماری ۵۵ درصد افزایش و شیوع آن افزایش سه برابری داشته است.

گزارش‌های وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی نشان می‌دهد در ایران حداقل ۴۰ درصد و در برخی مناطق تا ۶۰ درصد از مردم از بیماری فشارخون خود اطلاع ندارند و اکنون ۲۷ درصد از افراد بالای ۱۸ سال، فشارخون ۱۴ بالای ۹ دارند. اگر به سنین ۴۵ تا ۵۰ سال برسانیم یک‌سوم آنها و اگر به ۵۰ تا ۶۴ سال برسد نیمی از مردم و در سنین ۶۵ تا ۶۹ سال، ۶۰ درصد آنها و بالای ۷۰ سال نیز ۶۴ درصد یعنی دوسوم آنها فشارخون بالا دارند.

بهترین و آسان‌ترین راه مقابله با فشارخون بالا استفاده از رژیم غذایی مناسب بدون استفاده از هیچ‌گونه دارو مکمل و غیره است که می‌تواند به‌صورت موفقیت‌آمیز فشارخون بالا را کاهش دهد.

به‌طور خلاصه و ساده، در رژیم کاهش فشارخون فرد به استفاده کمتر از نمک و سدیم تشویق می‌شود. البته این برنامه همراه با دریافت مواد مغذی و مفید دیگر برای متعادل کردن فشارخون، مثل پتاسیم، کلسیم و منیزیم خواهد بود.

عباس مدنی متخصص قلب و عروق در این زمینه به ایرنا می‌گوید: فشارخون بالا از خطرناک‌ترین بیماری‌هایی است که اگر کنترل نشود به سایر اعضای بدن آسیب جدی وارد می‌کند، از آنجایی که این بیماری بدون علامت بوده می‌تواند بسیار تخریب‌کننده باشد.

وی بابیان اینکه تغذیه مناسب این بیماری را پیشگیری و کنترل می‌کند، ادامه می‌دهد: مصرف سبزیجات، میوه‌ها، غذاهای لبنی با چربی پایین و مقادیر متوسط غلات کامل، ماهی، دانه‌های روغنی و



مواد مغذی و ویتامین‌های طبیعی وجود دارند که فقط کافی است آن‌ها را به رژیم غذایی خودمان اضافه کنیم. آن‌قدرها هم کار سختی نیست که علاوه بر لذت از غذا خوردن، چربی بسوزانیم و ماهیچه‌های خودمان را برای زندگی کردن و قدرت جسمانی بیشتر تقویت کنیم. به گزارش جام جم آنلاین از ایرنا، کلسیم نه‌تنها برای استخوان‌ها و دندان‌های قوی لازم است، بلکه برای انقباض ماهیچه‌ها و سوخت‌وساز انرژی هم ضروری است. تحقیقات نشان می‌دهد کمبود کلسیم باعث آزاد شدن کلسترول می‌شود، یعنی هورمونی که باعث می‌شود شما بتوانید چربی را ذخیره کنید!

منابع خوب کلسیم: پنیر، بادام، دانه کنجد، ساردین، ماست **بیوتین**

بیوتین نقش مهمی در تبدیل کربوهیدرات‌ها، چربی‌ها و پروتئین‌ها به انرژی دارد. همچنین به سالم نگاه‌داشتن مو و پوست کمک می‌کند.

منابع خوب بیوتین: کره بادام‌زمینی، جو دو سر، زرده تخم‌مرغ، فندق، بادام

آهن

آهن بخشی از هموگلوبین را تشکیل می‌دهد، رنگ‌دانه‌ای که اکسیژن را از ریه‌ها به عضلات منتقل می‌کند. همچنین برای حفظ سطح بالای انرژی بسیار ضروری است و به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند.

منابع خوب آهن: زردآلوی خشک، ساردین، غلات سبوس‌دار، اسفناج

ویتامین سی

این آنتی‌اکسیدان قدرتمند به سوخت‌وساز بدن و کربوهیدرات‌ها کمک می‌کند و بدن را از استرس اکسیداتیو ناشی از ورزش محافظت می‌کند. همچنین به بدن کمک می‌کند تا آهن را جذب کند و از عفونت‌ها محافظت می‌کند.

منابع بدن شما را قادر به تولید تستسترون عضله‌سازی می‌کند. همچنین باعث بهبودی عملکرد ورزشی شما می‌شود.

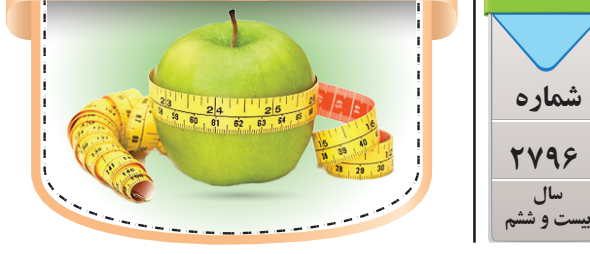
سلنیوم

این ماده معدنی به‌منظور تقویت سیستم ایمنی بدن، مبارزه با سرطان و جلوگیری از بیماری‌های قلبی ضروری است.

همچنین می‌تواند روحیه شما را حفظ کند، از افسردگی جلوگیری کند

صفحه
۶
شماره
۲۷۹۶
سال
بیست و ششم

سلامت



انتقال کرونا از راه حرف زدن با ناقلان بی‌علامت



محققان موسسه ملی تحقیقات سلامت و دانشکده بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تهران می‌گویند با توجه به راه‌های اصلی انتقال بیماری کووید ۱۹ از فرد مبتلا، احتمال انتقال ویروس کرونا از طریق صحبت کردن با فرد ناقل در فاصله فیزیکی نزدیک وجود دارد.

به گزارش جام جم آنلاین به نقل از ایسنا، محققان موسسه ملی تحقیقات سلامت و دانشکده بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تهران بر اساس شواهد موجود و نتایج پژوهش‌ها، با انتشار مطلبی به این سؤال پاسخ داده‌اند که آیا صحبت کردن با فرد ناقل و بدون علامت کووید-۱۹ موجب انتقال ویروس خواهد شد یا نه.

در این مطلب آمده است: شواهد حاکی از آن است که افراد ناقل (انظرف بیماری کرونا) که علامتی ندارند، می‌توانند ویروس را منتقل کنند؛ اما این که چگونه ویروس را به دیگران منتقل می‌کنند، دقیقاً مشخص نیست.

تقریباً ۸۰ درصد موارد ابتلا به کووید-۱۹ موارد خفیف بوده و برخی از کارشناسان تخمین می‌زنند که تا ۵۰ درصد از مبتلایان ممکن است ناقلان بدون علامت باشند. نتایج حاکی از یک مطالعه نشان می‌دهد یک ناقل بدون علامت ممکن است تا ۵ نفر را مبتلا کند.

اهمیت ناقل بدون علامت به‌عنوان منبع عفونت، بستگی به پراکندگی آن در جمعیت، میزان و مدت انتشار ویروس از فرد، شغل فرد، عادات رفتاری، عادات زندگی، طیف وسیعی از فعالیت‌ها و اقدامات بهداشتی دارد، اما تماس‌های نزدیک و ازجمله تماس در منزل، شانس بیشتری برای آورده شدن نسبت به جمعیت عمومی را به دنبال دارد.

نتایج برخی مطالعات نشان داده‌اند که فرد ناقل، در زمان صحبت، عطسه یا سرفه می‌تواند ویروس را در هوا منتشر کند؛ بنابراین در تماس‌های نزدیک و ازجمله تماس در منزل در زمان صحبت کردن فرد ناقل، احتمال انتقال ویروس به دیگران وجود دارد.

با توجه به راه‌های اصلی انتقال بیماری از فرد مبتلا، احتمال انتقال ویروس از طریق صحبت کردن با فرد ناقل در فاصله فیزیکی نزدیک وجود دارد؛ بنابراین توصیه می‌شود افرادی که به مناطق پرخطر از لحاظ شیوع ویروس کرونا رفت‌وآمد دارند و یا کارکنان بهداشت و درمانی که با بیماران مبتلا به کووید-۱۹ در تماس بوده و احتمال ناقل بودن آنان وجود دارد، فاصله فیزیکی خود را در منزل با سایر اعضای خانواده رعایت کنند.

بهترین شربت‌ها برای روزه‌داران تشنه

ضعف، گرسنگی و تشنگی سه چالشی است که روزه‌داران با آن مواجه می‌شوند. در این مطلب به تشنگی شدید در میان روزه‌داران و راهکارهای مقابله با آن می‌پردازیم.

به گزارش جام جم آنلاین ، تشنگی شدید روزه‌داران را چگونه می‌توان کنترل کرد؟ یک متخصص تغذیه در گفت‌وگو با خبرنگار سلامت جام جم آنلاین نوشتن برخی از شربت‌های مفید را بین فاصله افطاری تا سحر به روزه‌داران جهت رفع تشنگی در طول روز توصیه می‌کند.

شربت آلبیومو

آزاده قاسمی متخصص ارشد تغذیه عنوان کرد: شربت آلبیومو نخستین شربتی است که توصیه می‌کنم. این شربت باعث ترشح بزاق می‌شود و درنتیجه احساس تشنگی کمتری به یک روزه‌دار وارد می‌شود. شربت آلبیومو بسیار گواراست و محبوبیت زیادی هم دارد

شربت سکنجبین خیار

قاسمی گفت: شربت سکنجبین خیار نیز از دیگر شربت‌های مفیدی است که میزان تشنگی را در افراد روزه‌دار پایین می‌آورد. این نوشیدنی مشکل از لیموترش، عرق نعناع، خیار رنده شده است. برای شیرین کردن آن کمی سکنجبین هم اضافه می‌شود. البته باید توجه داشت که به همه شربت‌ها نباید شکر زیادی اضافه کرد تا خاصیت خوب آن از بین برود.

شربت خاکشیر

این متخصص تغذیه تأکید کرد: شربت خاکشیر یکی از بهترین شربت‌ها برای رف تشنگی و گرم‌زدگی به شمار می‌رود به این دلیل که دانه‌های آن آب را جذب می‌کند. زمانی که این شربت را می‌نوشید در طول روز این دانه‌ها در بدن بازشده، آب را آزاد می‌کند و به‌این‌ترتیب به بدن آبرسانی انجام می‌دهد.

دم‌کرده نعناع

وی افزود: شربت دیگری که درست کردن آن راحت و توصیه‌اش می‌کنم دم‌کرده نعناع است. دم‌کرده برگ نعناع و مخلوط آن با عسل تشنگی را از بین می‌برد. نوشیدنی بسیار خوبی برای هر دو وعده سحری و افطاری است و در طول روز نیز باعث می‌شود روزه‌دار بابت تشنگی اذیت نشود.

شربت تخم شربتی گلاب و عسل

قاسمی بیان داشت: شربت دیگری که بسیار آن را توصیه می‌کنم تخم شربتی گلاب و عسل است. این شربت خاصیت‌های فراوانی دارد اما در توصیف آن همین بس که به بدن آبرسانی انجام می‌دهد و باعث کاهش تشنگی می‌شود.

برای تهیه آن تخم شربتی‌ها باید چند دقیقه در آب خیس بخورند. آب‌لیموی تازه و عرق بهارنارنج و بیدمشک و عسل هم باید به آن اضافه شود تا شربت خوشمزه‌ای به وجود بیاید.

مخلوط کاسنی با گلاب

وی یادآور شد: کاسنی نیز از دیگر نوشیدنی‌های گوارا و خوب به شمار می‌رود. کاسنی خاصیت خوبی که دارد این است که خنک‌کننده به شمار می‌رود. کاسنی را باید با کمی گلاب مخلوط کرد و نوشید.

این متخصص تغذیه در پایان گفت: رفع تشنگی در ماه رمضان از سوی روزه‌داران با روش‌های مختلفی امکان‌پذیر است؛ اما پیش از فکر کردن به انواع شربت باید این را در نظر داشت که روزه‌دار ابتدا باید از خوردن چیزهای چرب و شیرین و شورگی که تشنگی را تشدید می‌کنند خودداری کند تا بتواند روزه پرنشاطی را پشت سر بگذارد.