

## با نوشیدن این چای دیگر به پزشک گوارش نیاز ندارید



چای سبز فواید بسیاری در کاهش التهاب روده دارد اما چای سبز را نباید با برخی مواد غذایی مصرف کرد.

مطالعات اخیر مربوط به تاثیر چای سبز در کاهش کلسترول و کاهش التهاب در بیماران مبتلا به بیماری عصبی روده است. براساس تحقیقات جدید منتشر شده در

مجله آمریکایی با این حال فواید این چای آنتی اکسیدانی ممکن است به همراه غذاهای حاوی آهن کاهش یابد و اثر سوء بر سلامتی بدن بگذارد. یونگ مؤلف اول این مطالعه گفت: فواید چای سبز بستگی به عملکرد اجزای فعال این چای دارد. برای بهره بردن از فواید این چای فقط مهم نیست که این چای را بنوشیم، به منظور افزایش بهره وری از خواص این چای لازم است بدانیم که چه زمانی و در کنار چه مواد غذایی آن را بنوشیم.

محققان رابطه بین چای سبز و آهن را در رژیم غذایی در آزمایشگاه بر روی موش های مبتلا به بیماری التهابی روده مورد بررسی قرار دادند، آنها دریافتند که هنگامی که در کنار این نوشیدنی مکمل آهن مصرف یا غذاهای حاوی آهن مثل گوشت قرمز، زیتون و کلم پیچ مصرف شود آنتی اکسیدان اصلی این چای یعنی اپیگالوکتشین گالات (EGCG) به آهن متصل می شود.

محققان دریافتند که در شرایط عادی چای سبز به سلول های سفید خونی کمک می کند که بتوانند التهاب روده را کاهش دهند اما زمانی که چای سبز با مواد غذایی حاوی آهن مصرف شود، تاثیر این چای در کاهش التهاب روده کم می شود یا تاثیری نخواهد داشت.

بر اساس تحقیقات جدید برای کاهش التهاب روده به بیماران توصیه می شود که چای سبز بنوشند اما بیماران باید توجه داشته باشند که هرگز چای سبز را با مواد مکمل های آهن مصرف نکنند.

## بهترین جایگزین های مکمل های ورزشی



مجید حاجی فرجی متخصص رژیم درمانی و تغذیه یابینی درخصوص جایگزین های برای مکمل های ورزشی بیان کرد: استفاده از غذاهای جایگزین مکمل های ورزشی برای افراد مختلف براساس فاکتورهای مختلف تاثیرگذار است. این غذاهای جایگزین شامل سفیده تخم مرغ، لبنیات، حبوبات، غلات ... است.

وی ادامه داد: سفیده تخم مرغ منبع بسیار خوب پروتئین است و ارزش بیولوژیک آن ۱۰۰ است اما نکته حائز اهمیت این است که بر خلاف تصور اغلب مردم نباید به تنهایی مصرف شود و باید تنوع غذایی را در آن در نظر گرفت.

حاجی فرجی عنوان کرد: به طور کلی تلفیق پروتئین گیاهی و حیوانی ارزش غذایی بیشتری دارد و منبع خوبی برای تأمین پروتئین است. بدین ترتیب مصرف سفیده تخم مرغ به تنهایی می تواند به کلیه و کبد آسیب برساند. وی اضافه کرد: از آنجایی که نباید در مصرف هیچ ماده ای زیاده روی کرد ورزشکاران باید بدانند با وجود این که تخم مرغ منبع غنی پروتئین است اما استفاده از آن به تنهایی آسیب های جبران ناپذیری را به بار می آورد.

وی خاطر نشان کرد: رژیم غذایی افراد مختلف مخصوصا ورزشکاران باید براساس شاخص های متفاوت از جمله چربی و فشار خون و ... تعیین شود، زیرا در مواقعی باید تغذیه برای افزایش استقامت و عضله سازی باشد و در برخی موارد نیز باید تغذیه در جهت تأمین انرژی برنامه ریزی شود.

## معجزه مصرف سیر و عسل با شکم خالی در یک هفته



به احتمال زیاد شما در طول زندگی تان ممکن است ترکیب سیر و عسل خورده باشید اما کم پیش آمده است که سیر و عسل خورده باشید. سال های سال، سیر به عنوان نوعی ماده غذایی و همچنین نوعی دارو در نظر گرفته شده است و افراد از فواید بسیار آن استفاده کرده اند.

در زمان های پیش تر از سیر به عنوان نوعی پماد و در درمان عفونت ها و ضعف های جسمانی و فشار خون بالا و مشکلات قلبی عروقی نیز استفاده می شده است. از طرف دیگر، عسل ماده ای معجزه آسا تلقی می شود و خواص دارویی، درمانی و خوراکی بسیاری دارد که مصرف آن تاثیرات مثبتی بر قسمت های مختلف بدن دارد. حال از ترکیب این دو ماده مفید چه به دست می آید و چه فوایدی ممکن است داشته باشد؟

برای این کار به یک لیوان عسل خالص و ۲۴ حبه سیر پوست کنده نیاز دارید. در لیوان حبه سیرها را قرار دهید و عسل را روی آن بریزید و چند روز آن را به همان حالت بگذارید. سپس، آن را به مدت یک سال یا کمی بیشتر در یخچال نگهداری کنید و از یک قاشق چای خوری از آن به مدت ۷ روز با شکمی خالی استفاده کنید.

از جمله فواید این ترکیب می توان به برطرف کردن عفونت ها، سرماخوردگی، سرفه، تب، خراش ها و زخم ها اشاره کرد.

## اشتباهات پرتکرار خانم ها در آشپز خانه



اینکه ما بسیاری از کارها را به طور روزمره انجام می دهیم دلیل نمی شود که تصور کنیم آن کارها صحیح هستند. اشتباهاتی که خانم ها در آشپز خانه نیز انجام می دهند از این دست هستند و بیشتر خانم ها به این دلیل که به این کارها عادت دارند، آن ها را صحیح تلقی می کنند.

از جمله پرتکرارترین اشتباه های خانم ها در آشپز خانه از این قرار است: سبزی های خوردنی را با ربوبت در کیسه نگه می دارید و با این کار خود سبب پژمرده شدن آن ها می شوید. در صورتی که می توانید بعد از شست وشو آن ها را خشک کنید و سپس از آن ها نگهداری کنید. ورقه های آلومینیومی را پاره می کنید در صورتی که روی ورقه های آلومینیومی علامت گذاری شده است که از کدام قسمت باید بریده شوند. بیشتر افراد به اشتباه فکر می کنند چون پاره کردن این فول ها با دست آسان است پس نیازی به قیچی نیست. پوست سیب زمینی خام را با چاقو می کنید و از این طریق مواد موجود در ناحیه اطراف پوست آن را نیز از بین می برید. در صورتی که با قرار دادن سیب زمینی به مدت کمی در آب و یا جوشاندن آن می توانید پوست آن را بدون صدمه به گوشت آن بترانید. مایکروویو را تمیز می کنید و داخل آن را سیم می کشید. بهتر است به جای این کار، اسفنجی خیس را به مدت یک دقیقه آغشته به کمی مواد تمیز کننده داخل آن قرار دهید و آن را روشن کنید. این افزایش دما و تبخیر آب اسفنج سبب از بین رفتن جرم موجود در مایکروویو می شود.



# تره فرنگی را از دست ندهید

اگر رژیم لاغری گرفته اید و می خواهید بدنتان از سموم خالی شود می توانید به تره فرنگی اعتماد کنید.

طعم تره فرنگی در مقایسه با سیر دلچسب تر بوده و قدرت آنتی اکسیدانی بالایی دارد. شاید ندانید که از دوره ی باستان این سبزی را یار سلامتی می دانند و به خصوص برای سلامتی خانم ها توصیه می کنند. در متون قدیمی باقی مانده از یونانی ها و رومی ها آمده است که تره فرنگی باعث افزایش قدرت باروری خانم ها شده، قلب را محافظت کرده و با خستگی و اضطراب مقابله می کند.

تره فرنگی یکی از منابع فیبرهای محلول و غیره محلول در آب است. اگر به طور مرتب از این سبزی مصرف کنید می توانید با اختلالات و مشکلات مزمن روده ای مانند یبوست خلافاظفی کنید.

تره فرنگی منبع انواع ویتامین ها و مواد معدنی مانند زینک، آهن، پتاسیم و منیزیم است که برای سلامتی لازم و ضروری هستند. اگر به دنبال جذب اسید فولیک بیشتر هستید نیز می توانید به این سبزی اعتماد کنید. تره فرنگی یک آنتی بیوتیک طبیعی

ها و آلکانیزه کردن بدن لازم و ضروری هستند.

تره فرنگی به اندازه ی سیر ایسین ندارد اما این سبزی نیز یک آنتی بیوتیک طبیعی محسوب می شود. نتایج برخی پژوهش ها نشان می دهند که ایسین موجود در سیر و تره فرنگی می تواند باعث کاهش کلسترول بد خون در رگ ها شود. چون این ترکیب با آنزیم های آسیب رسانی که باعث تجمع چربی در کبد می شوند مقابله می کند.

تره فرنگی دوست قلب شما در انتهای مطلب یک نوشیدنی دارویی تهیه شده از تره فرنگی یادتان می دهیم که برای سلامت قلب و عروق تان فوق العاده است. مصرف منظم این سبزی باعث آزاد شدن اکسید نیتریک در بافت رگ های خونی می شود. این تاثیر باعث می شود که خون بهتر در رگ ها جریان داشته باشد و از تشکیل لخته های خونی جلوگیری شود.

تره فرنگی برای پاکسازی بدن تره فرنگی از میزان زیادی آب تشکیل شده است.

بنابراین دیورتیک است. یعنی حجم ادرار را افزایش داده و باعث دفع توکسین ها یا همان سموم از بدن می شود. این قدرت دفع کنندگی یکی از مهمترین و شناخته شده ترین خواص تره فرنگی است.

**تهیه معجون از تره فرنگی**  
 تره فرنگی ۳ عدد  
 آب ۱ لیتر  
 آب لیموترش ۱ عدد  
 نوشیدنی تره فرنگی

**روش تهیه**  
 در بسیاری از موارد می توان برخی مشکلات بدن را بسا مواد غذایی رفع کرد. برای اینکه بتوانید از یک سبزی بی ادعا یک داروی سم زدا و لاغر کننده تهیه کنید به سه عدد تره فرنگی نسبتاً بزرگ نیاز دارید. ترکیب این سبزی با آب لیموترش بدن را به خوبی تمیز و پاکسازی می کند. قبل از هر چیزی یک لیتر آب داغ کنید. تره فرنگی ها را به خوبی پاک کرده و بشویید و خرد کنید. زمانی که آب به جوش آمد تره فرنگی های خرد شده را به آن اضافه کرده و اجازه دهید بپزند. زمانی که تره فرنگی ها نرم و پخته شد، آن را آب کش کرده و آب آن را داخل یک شیشه بریزید. سپس آب یک عدد لیموترش را گرفته و به آن اضافه کنید. توصیه می کنیم تره فرنگی های پخته شده را دور نریزید و از آن ها سوپ خوشمزه ای تهیه کنید.

**روش مصرف نوشیدنی تره فرنگی**  
 اگر رژیم لاغری گرفته اید یا قصد دارید بدنتان را از شر سموم خلاص کنید صبح هنگام بلافاصله بعد از بیداری یک فنجان از آب تره فرنگی و لیموترش را میل کنید. بهتر است نوشیدنی تان ولرم باشد. در این صورت متابولیسم بدنتان فعال می شود و خواص آن بیشتر نصیبتان می شود. توصیه می کنیم دومین فنجان از نوشیدنی تره فرنگی تان را حدود یک ربع قبل از صبحانه میل کنید. یک فنجان دیگر بعد از ظهر و آخرین فنجان را حدود یک ربع قبل از شام بنوشید.

شما می توانید این دوره ی درمانی را به مدت ۱۵ روز متوالی ادامه دهید. در کنار این نوشیدنی حتماً رژیم غذایی کم چربی داشته باشید و ورزش کنید. در این صورت زودتر به هدف تان نزدیک می شوید و سلامت عمومی تان در مدت زمان کوتاهی به میزان زیادی افزایش پیدا می کند.

**توجه**  
 توجه داشته باشید اگر خودتان را مستعد سنگ کلیه می دانید و یا می خواهید از بروز آن پیشگیری کنید و مجبور هستید اگزالات ها را محدود کنید زیاد از تره فرنگی استفاده نکنید. این روش درمانی مناسب شما نخواهد بود.

## مقابله با ماشین گرفتگی و بیماری سفر



با شکم خالی مسافرت نکنید. از مصرف مواد غذایی چرب خودداری کنید. هر از گاهی در طول مسیر یک نوشیدنی شیرین بنوشید. تمرکز کنید

درست است که احساس ناراحتی دارید، اما سعی کنید به مشکل تان فکر نکنید و فکرتان را به چیزهای دیگر مشغول کنید، چون دچار ترس بیشتر شده و حالت تهوع تان شدید می شود. معمولاً افرادی که دچار ماشین گرفتگی هستند، با حرکت ماشین مشکل شان برطرف می شود.

**خودتان را آرام کنید**  
 به موسیقی ملایم گوش کنید و تمرکزتان را روی تنفس تان بیاورید. به آرامی نفس بکشید و فکرتان را مشغول کنید. می توانید به عنوان مثال تا عدد صد بشمارید.  
**زنجبیل را دریا بید**  
 چای زنجبیلی، بیسکویت یا آبنبات های زنجبیلی

می تواند برای مقابله و پیشگیری از حالت تهوع و استفراغ موثر باشد. برای مقابله با کم آبی بدن، حتما مایعات مصرف کنید.

**برای پیشگیری از ماشین گرفتگی در بچه ها**  
**قبل از سفر**  
 قبل از سفر مطمئن شوید که کودک تان به خوبی خوابیده است و خسته نیست. قبل از سفر به او غذا بدهید، اما نیازی نیست که زیاد روی کند. یک ساعت قبل از حرکت، به او فرص ماشین بدهید. بهتر است با داروساز در خصوص انتخاب قرص مناسب مشورت کنید.

یادتان باشد که این داروها باعث بروز احساس خواب آلودگی می شوند. اگر خودتان نیز از این قرص ها مصرف کرده اید، به هیچ عنوان پشت فرمان نشینید.

**در حین سفر**  
 در طول مسیر از ایجاد استرس برای کودکان خودداری کنید. صدای موسیقی را کم کرده و حواستان باشد که نور خورشید به طور مستقیم روی سر بچه تانید.  
 هر از گاهی کودک را از ماشین پیاده کنید تا چند قدم راه برود و هوا بخورد. حرف های سرگرم کننده بزنید تا حواس کودک از ناخوشی و حالت تهوع پرت شود.  
 شیشه ها را پایین بکشید تا هوای داخل ماشین مدام عوض شود، چون بوی پلاستیک به خصوص در داخل ماشین های نو باعث ایجاد حالت تهوع می شوند.  
 اگر لازم باشد کودک را در حالت نیمه خوابیده قرار دهید و از او بخواهید تا چشم هایش را ببندد. از او بخواهید که با به پای شما بشمارد یا شعر بخواند تا حواسش پرت شود.  
 حتما داخل ماشین یک کیسه پلاستیکی، یک بطری آب و ترجیحا آب قند و غذاهای سبک و میوه و غیره داشته باشید.

## نکته عجیبی که در مورد موز باید بدانید



مویه بهره مند شوند. اما دانشمندان بر این باورند که فواید بسیار مهمی از این میوه دوست داشتنی وجود دارد. موز سرشار از پتاسیم و آنتی اکسیدان ها و ویتامین ب است، همچنین دارای خواص آنتی اکسیدانی و ضد سرطانی نیز هست. دانشمندان ژاپنی با مطالعه در خصوص بهترین زمان مصرف موز اظهار داشتند که اغلب افراد فکر می کنند زمانی که موز زرد شده موز رسیده است و آماده مصرف است اما باید بدانید لکه های قهوه ای روی موز اولین نشانه رسیدن موز است و این زمان بهترین زمانی است که باید موز را مصرف کرد . زمانی که لکه های قهوه ای بر روی موز دیده می شود بیشتر خاصیت ضد سرطانی را خواهد داشت، همچنین در این حالت می توان از تمامی فواید آن بهره برد. در زمانیکه لکه های قهوه ای روی موز ایجاد می شود فاکتوری در آن ایجاد می شود که به گلبول های سفید خون کمک می کند تا علیه سلول های غیرعادی حمله کنند، علاوه بر فواید آن، موز قهوه ای زود هضم تر نیز هست.

برخی افراد زمانی که می خواهند با ماشین، کشتی و یا هواپیما سفر کنند، دچار مشکل می شوند که به آن بیماری سفری یا به اصطلاح ماشین گرفتگی و دریازدگی می گویند. این مشکل بیشتر در بچه ها و همچنین افرادی که سابقه ی میگرن دارند بیشتر دیده می شود. در این مطلب به مهم ترین علائم این مشکل و روش های مقابله با آن می پردازیم.

**رنگ پریدگی، تعریق و استفراغ**  
 علائم ماشین گرفتگی یا بیماری حرکت در افراد متفاوت، مختلف است، اما در اغلب موارد با رنگ پریدگی، عرق سرد و استفراغ خود را نشان می دهد. حرکات ماشین یا تکان های زیاد کشتی باعث بروز این مشکل می شود.

**آیا درمان موثری برای این مشکل وجود دارد؟**  
 داروهای موثری برای مقابله با این مشکل وجود دارد، اما یادتان باشد که این داروها را باید قبل از شروع ماشین گرفتگی مصرف کنید، یعنی اگر علائم آن بروز کند، این داروها تاثیر چندانی نخواهند داشت. حتما نیم تا یک ساعت قبل از حرکت، دارو را مصرف کنید.

بهتر است نظر پزشک یا داروساز را جویا شوید تا قرص مناسبی در اختیار تان قرار دهد. اگر باردار یا شیرده هستید و اگر حالت تهوع تان همراه با علائم دیگری مانند تب و درد است، از مصرف داروها خودداری کرده و به پزشک مراجعه کنید.

برای پیشگیری از مشکل ماشین گرفتگی موارد زیر را در نظر داشته باشید:

**در وضعیت درستی بنشینید**  
 زمانی که سوار ماشین می شوید، در صندلی وسطی بنشینید، چون در این نقاط شدت تکان ها کمتر است، در وضعیتی بنشینید که سر و بدن تان کمتر تکان بخورند. اگر امکان دارد دراز بکشید و چشم ها را ببندید. در نهایت اینکه هر یک ساعت یکبار توقف کرده، از ماشین پیاده شوید و هوا بخورید.

برای بسیاری از افراد همیشه سوال بوده که موز را در چه مرحله ای از رسیدن بخورند، برخی به محض اینکه موز کمی زرد شد آن را می خورند. اغلب افراد فکر می کنند موز را باید تا قبل از سیاه شدن خورد وقتی سیاه شد، آن را دور می اندازند. به همین دلیل برای بسیاری از افراد همیشه سوال بوده که موز را چه زمانی باید بخورند؟

دانشمندان به تازگی برای پاسخ به این سوال تحقیقاتی را انجام داده اند. بسیاری از متخصصان تغذیه، موز را یک میوه بسیار سالم با فواید بسیار برای سلامتی می دانند. موز یک میان وعده کامل است که با مصرف آن شما برای مدت طولانی در روز انرژی برای انجام کارهای زیادی پیدا خواهید کرد.

آنزیم های موجود در موز نشاسته موز را به سرعت به قندهای ساده تبدیل می کنند، به همین دلیل قند آن به سرعت در بدن جذب می شود و موجب افزایش قندخون می شود، هرچند این موضوع به خصوص در افراد دیابتی تاثیر منفی دارد. این افراد بهتر است موز را به همراه کره بادام زمینی که باعث می شود قند موز به کندی و کم جذب شود یا در زمانیکه موز سبز متعادل به زرد است، مصرف کنند تا از فواید دیگر این