14.qxd 4/11/2020 3:45 Page 1

فواید شگفت‌انگیز شیره انگور از درمان افسردگی تا رفع ضعف بدن

محمد رضا حاجی حیدری متخصص طب سنتی در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران جوان، درباره فواید شیره انگور گفت: شیره انگور مانند میوه آن دارای طبع گرم و تر است.

او افزود: شیره انگور دارای مواد مغذی و ویتامین‌های مختلفی مانند: ویتامین A، ویتامین B و ویتامین D است و همچنین مواد معدنی ضروری از جمله کلسیم و فسفر به خصوص آهن را برای بدن تامین می کند.

این متخصص طب سنتی تصریح کرد: شیره انگور یکی از خوراکی‌های کم‌نظیر برای برطرف کردن ضعف عمومی بدن است؛ بنابراین افرادی که از کمبود انرژی و خستگی مزمن رنج می‌برند از خوردن روزانه یک تا سه قاشق غذاخوری شیره انگور به تنهایی یا به صورت شربت غفلت نکنند.

حاجی حیدری درباره فواید شیره انگور گفت: شیره انگور خواص چاق‌کنندگی زیادی دارد و برای افراد لاغر بسیار مفید است. همچنین برای افرادی که افسردگی دارند باعث بهبود خلق و افزایش نشاط می‌شود و انرژی آن‌ها را افزایش می‌دهد.

او ادامه داد: وجود آهن در شیره انگور باعث بهبود کم خونی و فقر آهن خواهد شد. همچنین برای بیماری‌های پوستی به خصوص خشکی و پسوریازیس مفید بوده و باعث افزایش رطوبت و طراوت پوست در افراد با مزاج سرد و خشک می‌شود. شیره انگور ملین بوده و برای یبوست مزمن هم بسیار موثر است.

این متخصص طب سنتی اظهار کرد: مصرف شیره انگور در بیماران سوداوی و تیرگی پوست مفید است و با تولید خون صالح باعث تقویت، افزایش انرژی، نشاط، شفافیت و طراوت پوست می‌شود.

حاجی حیدری ادامه داد: اگرچه از دیدگاه طب سنتی ایران ارزش غذایی خود انگور بیشتر از شیره است، ولی هضم و جذب شیره انگور راحت و سریع بوده و حتی برای افرادی که معده سرد و ضعیف دارند به راحتی هضم و جذب می‌شود.

این متخصص طب سنتی با اشاره به مصرف شیره انگور اظهار کرد: با توجه به اینکه طبع شیره انگور گرم و تر است توصیه می‌شود در فصول سرد یعنی در پاییز و زمستان بیشتر استفاده شود و افراد گرم مزاج به خصوص افراد صفراوی باید در مصرف آن احتیاط کنند و با توجه به اینکه باعث افزایش قند خون می‌شود دیابتی‌ها در مصرف آن زیاده روی نکنند.

حاجی حیدری ادامه داد: مقدار مصرف معمول شیره انگور برای بزرگسالان روزی یک تا سه قاشق غذاخوری و برای کودکان یک تا سه قاشق مرباخوری است که می‌توان آن را داخل یک استکان آب حل کرده و به صورت شربت مصرف کرد.

این متخصص طب سنتی گفت: البته کیفیت شیره انگور هم بسیار مهم است و شفافیت رنگ و احساس سبکی و هضم راحت در معده و نبود سنگینی و نفخ سر دل از نشانه‌های مرغوبیت آن است.

برای جلوگیری از افزایش وزن در روزهای خانه نشینی چه کنیم؟

یک متخصص تغذیه، درباره پیشگیری از اضافه وزن در زمان قرنطینه خانگی توضیحاتی داد.

نرگس جوزدانی متخصص تغذیه و رژیم درمانی در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران جوان، درباره جلوگیری از اضافه‌وزن در دوران خانه نشینی به علت بروز ویروس کرونا گفت: الان یکی از بهترین زمان‌ها برای شروع کردن رژیم غذایی سالم در افرادی است که به علت نداشتن فرصت و پرمشغلگی از غذای بیرون استفاده می‌کردند و توجهی به غذای خانگی نداشتند.

او افزود: این روزهایی که افراد با توجه به ویروس کرونا خانه نشین هستند باید یک رژیم غذایی سالم در کنار فعالیت بدنی داشته باشند؛ چرا که خانه نشینی باعث کم تحرکی بدن خواهد شد.

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی با اشاره به راهکارهایی برای جلوگیری از اضافه وزن اظهار کرد: خواب مناسب و کافی در کنار ورزش در افزایش و تقویت سیستم ایمنی بدن نقش کافی و بسزایی دارند و در ایام خانه نشینی بیکاری افراد منجر به شب زنده داری و بیداری افراد خواهد شد؛ بنابراین دیر خوابیدن منجر به باز شدن اشتها و مصرف غذا در ساعت‌های پایانی شب خواهد شد.

جوزدانی افزود: از آن جایی که تحرک در روزهای خانه‌نشینی به شدت در افراد پایین است باعث می‌شود تا تمام انرژی دریافتی در طول روز به صورت چربی ذخیره شود.

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی اظهار کرد: باید برنامه‌ریزی مناسبی برای ساعت خواب منظم داشته باشیم و قربانی این روزهای خانه نشینی نشویم؛ چرا که شب زنده داری باعث مصرف بی رویه غذا می‌شود و در صورتی که دوران قرنطینگی طولانی شود این کار تبدیل به یک عادت نادرست خواهد شد.

جوزدانی ادامه داد: شب بیداری یک پیامد منفی دیگر به دنبال خواهد داشت که آن از دست دادن وعده صبحانه است؛ در حالی که مصرف صبحانه یکی از وعده‌های اصلی است که در مکانسیم بدن نقش موثری دارد.

او افزود: اگر می‌خواهیم یک مکانیسم متعادلی داشته باشیم باید مصرف صبحانه را در تایم مناسب جدی بگیریم و آن را رعایت کنیم و دیر خوردن صبحانه مانند ساعت ۱۲ هیچ تاثیری نخواهد داشت و مصرف به موقع صبحانه، ناهار، شام و میان وعده تاثیر زیادی در جلوگیری از کاهش وزن خواهد داشت.این متخصص تغذیه و رژیم درمانی اظهار کرد: مواد غذایی که در روزهای خانه نشینی تهیه می‌شود برای افراد بسیار موثر است و ادامه پیدا کردن آن در کنترل وزن و پیشگیری از اضافه وزن موثر است.

جوزدانی درباره مصرف مواد غذایی به منظور تقویت سیستم ایمنی بدن گفت: مصرف ۵ گروه اصلی مواد غذایی مانند غلات در وعده صبحانه از قبیل عدسی، حلیم، شیربرنج و فرنی و کاهش حداقلی مصرف شیرینی جات امری لازم و ضرروی است.

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی اظهار کرد: مصرف شیرینی علاوه بر افزایش وزن باعث تضعیف سیستم ایمنی بدن خواهد شد و از آن جایی که در طول عید افراد به خرید شیرینی از بیرون یا تهیه آن در داخل منزل اقدام می کنند باید از خوردن زیاد آن پرهیز کنند.

جوزدانی درباره مصرف میوه جات و سبزیجات گفت: مصرف میوه جات و سبزیجات تازه در گروه دوم از گروه پنجم مواد غذایی اصلی است که توصیه می‌شود هنگام خریداری از میوه‌هایی که حاوی پوست هستند تهیه کرد و افراد باید حداقل در طول روز ۲ الی ۳ واحد میوه مصرف کنند.

او افزود: سبزیجات باید به صورت پخته به خصوص در این ایام مصرف شوند و از آنجایی که تنوع سبزی زیاد است خوردن آن بسیار روی سیستم ایمنی تاثیرگذار است.

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی درباره فعالیت بدنی گفت: افراد باید تایم‌های کوتاهی را به صورت‌هایی مانند ۳ تا ده دقیقه یا ۳ تا ۵ دقیقه در طول روز استفاده کنند و برای انجام این کار می‌توانند از فیلم‌های آموزشی استفاده کنند؛ چرا که فعالیت بدنی امری مهم و ضروری برای تقویت سیستم ایمنی بدن، پیشگیری از تحلیل عضلات و جلوگیری از کاهش وزن در افراد است.

جوزدانی ادامه داد: مصرف لبنیاتی مانند شیر و ماست سومین گروه از ۵ گروه اصلی است که برای داشتن وزنی ایده آل و افزایش سیستم ایمنی بدن به پروتئین احتیاج داریم ماست یکی از مهم‌ترین منابع برای تامین پروتئین در بدن است که مصرف آن از پروتئین با اهمیت‌تر است.

او افزود: لبنیات کم چرب باید به صورت کم چرب و پاستوریزه یا کارخانه‌ای استفاده شود و از تهیه شیر و ماست باز به صورت جدی پرهیز شود تا حداقل آلودگی را برای آن‌ها داشته باشد.

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی اظهار کرد: پروتئین موجود در لبنیات حس سیری بیشتری به افراد خواهد داد و همراه غذا خوردن آن‌ها توصیه می‌شود.

جوزدانی درباره مصرف گوشت گفت: مصرف انواع گوشت‌ها و تخم مرغ‌ها به صورت کاملا پخته توصیه می‌شود که این مواد جز چهارم گروه ۵ ماده غذایی اصلی هستند و در این ایام باید از مصرف انواع کباب‌ها پرهیز شود؛ چرا که ممکن است حرارت به صورت کامل در گوشت وارد نشود و به همین صورت به خوبی پخته نشود.

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی تصریح کرد: مصرف گوشت‌هایی که به صورت کامل پخته نمی‌شوند باعث انتقال آلودگی نه کرونا بلکه آلودگی‌هایی که مرتبط با دستگاه گوارش هستند، شود و به همین علت ما را بیمار کند و در صورت بیمار شدن مستعد بیشتر ابتلا به بیماری‌های گوناگون از جمله کرونا خواهیم بود.

جوزدانی گفت: افراد در این دوران خانه نشینی به هیچ عنوان از رژیم‌هایی پیروی نکنند که باعث گشنگی آن‌ها شود بلکه سیستم ایمنی بدن کاهش پیدا کرده و ممکن است آسیب ببیند. همچنین از رژیم‌های خام و گیاهی باید به صورت جدی پرهیز شود و تمامی غذاها را به صورت پخته انجام داد و تمامی رژیم‌ها بر پایه متعادل انجام شوند.

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی اظهار کرد: افراد برای اینکه رژیم‌های غذایی متعادل را رعایت کنند و با توجه به روزهای خطرناک کرونایی از خانه خارج نشوند، می‌توانند به راحتی از رژیم‌های غذایی آنلاین استفاده کنند.

فعالیتی که سلامت مغزتان را تضمین می‌کند

انجام ورزش و برخی فعالیت‌های فیزیکی خاص نه تنها سلامت مغز را تضمین می‌کند بلکه درمانی برای اختلالات این اندام است.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، فعالیت فیزیکی و ورزش جلوی بسیاری از آسیب‌های جسمی را می‌گیرد و عملکرد ارگان‌های بدن را بهبود می بخشد.

هنگام راه رفتن یا دویدن، عضلات به اکسیژن بیشتری نیاز دارند در نتیجه بعد از مدتی، عضلات قلب بزرگ‌تر می‌شود و سیستم عروقی، رگ‌های جدید تولید می‌کند تا نیاز عضلات را برآورده سازد که این امر در نهایت منجر می شود تا عضلات قوی‌تر شوند.

فعالیت های ورزشی چه تاثیری روی عملکرد مغز دارد؟ بیشتر افراد می دانند که راه رفتن و دویدن از رفتارهای غیر ارادی مغز است اما مطالعات نشان می دهد که این فعالیت‌ها روی عملکردهای شناختی مغز تاثیر مثبت دارند.

ورزش‌های هوازی باعث تولید ماده BDNF در مغز انسان می‌شود و اندازه و ارتباطات ناحیه حافظه مغز (هیپوکامپ) را بهبود می‌بخشد؛ در سال ۲۰۱۹ گروه پژوهشی دیوید ریشلن نتیجه پژوهش روی ۷هزار نفر (از سنین میانه تا پیری) منتشر کرد و افرادی که فعالیت فیزیکی متوسط تا شدید داشتند، اندازه ناحیه حافظه (هیپوکامپ) وسیعتر از افرادی بود که فعالیت فیزیکی نداشتند.

پژوهشگران همچنان نشان دادند که فعالیت فیزیکی، تاثیر مثبتی روی مناطق دیگر مغز و روی قشر پیشانی مغز (ناحیه پری فرونتال) دارد، این ناحیه مسئول اعمال برنامه ریزی، تصمیم گیری و عملکردهای چند وظیفه ای (multi tasking) است.

در انسان، فرآیند پیری و بیماری فراموشی باعث اختلال عملکردهای قشر پیشانی می‌شود اما ورزش‌های هوازی ارتباطات سلول‌های مغزی را در این منطقه بهبود می بخشد.

ورزش هایی که انسان را از بیماری‌های عروقی و مغزی مرگبار نجات می‌دهد

پژوهش‌های اخیر، نقش مثبت ورزش روی قابلیت‌های شناختی انسان و پیشگیری پدیده پیری مغز را نشان می دهند اما دانشمندان به دنبال راه‌هایی هستند که این اثرات مثبت را هر چه بیشتر تقویت کنند. در حال حاضر توصیه سازمان بهداشت آمریکا این است که تمام افراد بالغ باید حداقل در هفته ۱۵۰ دقیقه حرکات فیزیکی هوازی متوسط یا ۷۵ دقیقه فعالیت زیادی داشته باشند در واقع این حداقل میزان ورزش برای سلامتی مغز است.

اکنون چندین پژوهش در حال انجام است تا هر چه بیشتر اثرات ورزش را بر سلامت مغز دریابند اما چیزی که مشخص است، فعالیت فیزیکی هم به سلامتی ارگان‌های بدن کمک می‌کند و هم عملکردهای شناختی مغز را بهبود می بخشد.

هضم غذا در معده چقدر طول می کشد؟

هضم غذاهای مختلف در سیستم گوارشی می‌تواند به کنترل وزن کمک کند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، در واقع مدت زمان هضم غذاها به مواردی چون سلامت فیزیکی متابولیسم، سن و حتی جنسیت فرد نیز بستگی دارد اما در حالت کلی هضم بعضی غذاها زمان زیادی نمی‌برد در حالی که بعضی غذاها مدت بیشتری برای هضم در دستگاه گوارش نیاز دارد. اطلاعات درباره مدت زمان هضم انواع غذاها به داشتن یک برنامه غذایی متعادل نیز کمک می کند. به عبارتی دیگر هضم غذا از لحظه خوردن غذا و تبدیل شدن آن به قطعات ریز شروع می شود و تا انتقال آن از طریق سیستم روده ای به رگ های خونی ادامه دارد.کسانی که میخواهند وزن کم کنند یا می خواهند وزنشان ثابت بماند باید مدت زمان هضم غذاها را بدانند.

غذاهای سریع هضم

افراد زمانی که غذاهای سریع هضم را می خورند بیشتر از حد غذا می خورند، زیرا بلافاصله بعد از خوردن، غذا هضم می شود و فرد خیلی زود احساس گرسنگی می کند. این غذاها خیلی زود انرژی و به عبارتی دیگر سطح گلوکز را بالا می برد. بالا رفتن سطح انرژی بدن خوب است اما اگر سطح گلوکز بالا برود و استفاده نشود باقیمانده گلوکز تبدیل به چربی در بدنشان می شود.

غذاهای کند هضم

غذاهای کند هضم سطح قند خون را آرام بالا می برند و به بدن انرژی ثابت و متعادل می دهد. اما اگر همیشه غذاهای کند هضم مصرف کنند، دستگاه گوارش دائم، در حال تلاش است و این برای بدن سخت می شود.

به پیشنهاد متخصصان غذاهای سریع و کند هضم را نباید در یک وعده ترکیب کنیم و همینطور بلافاصله بعد از غذاهای کند هضم غذاهای سریع هضم نخوریم و تا زمانی که هضم غذا تمام نشده به هیچ وجه نباید معده را دوباره پر کنیم.

وعده های صبحانه و شام باید ساده و به عبارتی جز غذاهای زود هضم باشد. به این علت که صبح ها خیلی زود سطح انرژی بالا می رود و شب ها معده استراحت می کند.

آب: بلافاصله وارد روده ها می شود، بهتر است قبل از غذا آب ولرم بخورید تا اشتهایتان را کم کند.

سبزیجات خام: ۳۰ ثانیه

میوه‌ها:۱۵ تا ۲۰ دقیقه

ماهی: ۴۵ دقیقه

سبزیجات پخته: ۴۰ دقیقه

سالاد و روغن زیتون: ۱ ساعت

برنج و گندم: ۲ ساعت

سیب زمینی: ۲ ساعت

لبنیات:۲ ساعت

مرغ:۲ ساعت

اجیل:۳ ساعت

گوشت گاو: ۳ ساعت

گوشت گوسفند: ۴ ساعت

باید توجه داشت که بهترین زمان برای عملکرد درست غذاهایی که زمان هضم متفاوتی دارند، وعده نهار است زیرا سیستم گوارشی بسیار فعال می شود.

نوشیدن کدام دمنوش در درمان بیماری‌های تنفسی موثر است؟

نوشیدن برخی دمنوش‌های خانگی تاثیر زیادی در درمان بیماری‌های تنفسی افراد خواهد داشت.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، چای گزنه دارای طبعی گرم و خشک است که طبق مطالعات انجام شده اثر فوق العاده‌ای در کاهش قند خون دارد.

چای گزنه ضد صفرا است و نوشیدن آن باعث پیشگیری یا مهار سنگ کیسه صفرا خواهد شد. از دیگر فواید این گیاه می‌توان به کاهش غلظت خون، پایین آوردن چربی خون اشاره کرد و همچنین باسشتشوی کلیه‌ها باعث بهبود بسیاری از بیماری‌ها خواهد شد.

همچنین از دیگر خواص گزنه می‌توان به برطرف کننده خستگی، ضد ریزش موی سر و بهبوددهنده بیماری‌ها پروستات اشاره کرد. متخصصان توصیه دارند برای پیشگیری از سرطان این گیاه مصرف شود.

از دیگر خواص چای گزنه می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

۱: متخصصان عقیده دارند چای گزنه باعث بهبود یبوست و مجاری ادرار خواهد شد.

۲: اگر دچار اختلالات تنفسی از قبیل؛ تنگی نفس، آسم و خشم صدا روبه رو هستید با مصرف چای گزنه می‌توانید بهبودی خود را تضمین کنید.

۳: با نوشیدن یک فنجان چای گزنه طبق دستورالعمل‌های آن می‌توانید از قند خون نجات پیدا کنید.

۴: چای گزنه افزایش دهنده گلبول‌های قرمز خون است و جدا از یک ماده خوراکی منبع خوبی برای تامین انواع ویتامین‌ها و مواد معدنی به منظور فعال کردن غدد ترشحی هاضمه در معده، روده، کبد لوزالمعده و کیسه صفراست.

۵: اگر از اختلالات عضله‌ای مانند: آرتروز، روماتیسم و دیگر اختلالات مفصلی رنج می‌برید از نوشیدن چای گزنه غافل نشوید.

چای گزنه

۶: چای گزنه می‌تواند با مشکلات پوستی مقابله کرده و روده‌های شما را تقویت کند. اگر از اسهال رنج می‌برید چای گزنه بهترین گزینه برای درمان این بیماری است.

۷: ریزش موی سر یکی از مهم‌ترین اصولی است که امروزه افراد بسیاری از آن رنج می‌برند، اما می‌توان با روش‌های خانگی مانند نوشیدن چای گزنه ریزش موی سر را به میزان بسیار زیادی کاهش داد.

۸: اگر دچار عفونت‌های خونی هستید حتما از چای گزنه استفاده کنید؛ چرا که خون را تصفیه خواهد کرد.

۹: تاکید می‌شود بانوان شیرده برای افزایش شیر خود حتما از چای گزنه استفاده کنند.

همچنین چای گزنه به صورت مستقیم بر کلیه‌ها تاثیر گذاشته و اگر با دستور یا تحت نظر پزشک مصرف شود حتما باعث افزایش ادرار و از بین بردن اسیداوریک خواهد شد.

این گیاه دارای عوارض جانبی است. بنابراین متخصصان توصیه می کنند که حتما قبل از مصرف آن با متخصصان مراقبت‌های بهداشتی مشورت داشته باشید.یک مطالعه در سال ۲۰۱۱ نشان داده است که نوشیدن چای گزنه برای درمان دیابت نوع دوم موثر است، اما تاکنون هیچ مطالعه علمی برای کاهش وزن از طریق نوشیدن این چای صورت نگرفته است؛ اما با خواص پاک کننده‌ای که دارد ممکن است خواص درمانی زیادی برای کاهش وزن داشته باشد.

از خواص درمانی شربت گل سرخ چه می دانید؟

یک متخصص طب سنتی از فواید درمانی نوشیدن شربت گل محمدی یا گل سرخ گفت. محمدرضا حاجی حیدری، متخصص طب سنتی در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران جوان، درباره فواید شربت گل سرخ یا گل محمدی گفت: گل سرخ یا گل محمدی در بسیاری از مناطق ایران خصوصا مناطق حاشیه کویر می‌روید و دارای طبع سرد و خشک بوده و همچنین حاوی خواص دارویی فراوانی است.

او افزود: گل محمدی به صورت‌های مختلف فرآوری شده و گلاب از فرآورده های آن است که به صورت خوراکی، بوئیدن و جهت شستشوی مورد استفاده قرار می گیرد.این متخصص طب سنتی با اشاره به فواید استفاده از اسانس گل محمدی اظهار کرد: افشره و اسانس گل سرخ یا محمدی در صنعت عطر سازی کاربرد داشته و روغن آن نیز به طور موضعی و خوراکی استفاده می‌شود.حاجی حیدری درباره فواید درمانی گل محمدی گفت: گل محمدی تقویت کننده کبد معده و مغز یعنی اعضای اصلی بدن است و باعث ایجاد نشاط و شادی می‌شود به خصوص اگر به صورت بوییدن مورد استفاده قرار گیرد.

او افزود: از قدیم یکی از رسوم رایج در کشور ما استفاده از گلاب در مراسم سوگواری بوده چرا که استشمام این گل باعث آرامش می شود.

این متخصص طب سنتی تصریح کرد: خوردن گل محمدی و شربت آن برای یبوست، سردرد، افسردگی، افزایش توان بدن و برطرف کردن ضعف و خستگی مزمن بسیار مفید است.

حاجی حیدری ادامه داد: شربت گل محمدی خواص آرام بخش داشته و برای درمان بی خوابی نیز موثر است و برای افرادی که بدن و عرق آنها بوی نامطبوع دارد مصرف گل محمدی باعث خوش بویی می‌شود. او اظهار کرد: شربت گل سرخ برای کاهش و تعدیل حرارت گرم مزاجان خصوصا صفراوی مزاجان بسیار مناسب و مفید است.

این متخصص طب سنتی گفت: برای کاهش درد و ورم ناشی از آرتروز مفاصل روغن گل محمدی را روزی دو تا سه بار به صورت موضعی استفاده کنید؛همچنین برای کاهش دردهای ناشی از بیماری زونا استفاده از روغن گل محمدی بسیار مفید است.