

خوردن انار برای چه کسانی ممنوع است؟

انار یک میوه خوش طعم و پرطرفدار پاییزی است که فواید درمانی زیادی دارد اما خوردن آن برای برخی از افراد ممنوع است. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، انار یک میوه پاییزی است که نام آن ریشه در کلمه یونانی به معنای سیب با دانه‌های درشت دارد. این میوه پرطرفدار دارای طبع سرد و خشک است. انار دارای ویتامین‌های فراوان، آهن و آنتی اکسیدان است که به میزان ترشی آن مزاج سرد و خشکی اش هم متغیر خواهد بود. میوه انار علی‌رغم فواید بی نظیری که دارد برای برخی از افراد مضر است و در صورت مصرف عوارضی را برای آن‌ها خواهد داشت. طبق نظر متخصصان افراد دارای مزاج سرد به دلیل نفخ زیاد و سست شدن معده باید از مصرف انار پرهیز کنند. همچنین مبتلایان به زخم معده در صورت استفاده از انار دچار تشدید معده درد می‌شوند. به گفته متخصصان هسته‌های انار موجب تشدید یبوست می‌شوند بنابراین افراد دچار یبوست باید از مصرف این میوه خودداری کنند.

انار به علت وجود آهن فراوان در آن باعث ایجاد حالت تهوع، درد شکم و استفراغ خواهد شد؛ بنابراین استفاده از این میوه برای افراد دچار اختلالات هضم توصیه نمی‌شود.

افرادی که دچار اضافه وزن هستند باید از مصرف انار پرهیز کنند؛ چراکه انار



دارای کالری‌های زیادی است که ممکن است وزن افراد را تا دو برابر افزایش دهد. گفتنی است؛ مبتلایان به فشار خون بالا از خوردن انار به دلیل افت ناگهانی فشار به طور جدی باید دوری کنند. همچنین از خوردن انار تا دو هفته قبل از عمل جراحی باید پرهیزید. به عقیده متخصصان خوردن انار به علت داشتن قند بالا برای افراد دارای دیابت توصیه نمی‌شود. افرادی که هنگام خوردن میوه انار دچار اختلالات پوستی، بلعیدن دردناک، درد و ورم در دهان می‌شوند یا مبتلا به آلرژی هستند باید از خوردن این میوه اجتناب کنند. همچنین استفاده از این میوه برای افراد دچار مشکلات کلیوی توصیه نمی‌شود؛ زیرا وجود آنزیم‌های موجود در آن مانع عملکرد صحیح کبد خواهد شد. فواید درمانی انار را بشناسید

انار دارای ۷ گرم فیبر، ۳ گرم پروتئین، ۳۰ درصد ویتامین سی، ۳۶ درصد ویتامین کا، ۱۶ درصد فولات و ۱۲ درصد بتاسیم است. هر یک لیوان آب انار حدود ۲۱ گرم قند و ۱۴۴ کالری دارد.

اگر به التهاب فیزیکی ناشی از بیماری‌های مختلف مبتلا شده اید و قصد کاهش آن را دارید، حتماً از انار استفاده کنید؛ چراکه خواص آب انار مانند یک داروی بدون عوارض عمل کرده و توانایی بسیار زیادی در کاهش التهاب‌های

مشکل ساز دارد که باعث تقویت سیستم ایمنی بدن خواهد شد.

سبزی که خواص خواب آوری طبیعی دارد



نوعی سبزی در دسترس به دلیل خواص خواب آور بودن طبیعی بسیار مورد توجه قرار می‌گیرد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، حاوی آنتی اکسیدان و ویتامین‌های فراوانی است، به همین دلیل یکی از محبوب‌ترین سبزیجات به شمار می‌رود. این سبزی اغلب در سالادها و انواع غذاهای مانند سوپ استفاده می‌شود.

داشتن تناسب اندام، خواب آوری، تقویت چشم‌ها و مقابله با سرطان از جمله فواید مهم مصرف کاهو محسوب می‌شوند؛ کاهو مانند تمام سبزیجات، مقادیر بسیاری ویتامین دارد که از مهم‌ترین آن‌ها می‌توان به بتاکاروتن و اسید فولیک اشاره کرد همچنین این سبزی حاوی مقداری ویتامین آهن، منیزیم و کلسیم است. خواب آور بودن از مهم‌ترین خواص مصرف کاهو محسوب می‌شود که امروزه از نظر علمی این موضوع به اثبات رسیده است؛ در واقع این سبزی ترکیباتی دارد که باعث می‌شود راحت‌تر بخوابیم و به همین دلیل مصرف آن در آخرین وعده غذایی توصیه می‌شود. ماده‌ای در کاهو وجود دارد که سیستم عصبی را آرام می‌کند. می‌توانید با خیال راحت قبل از خواب سالاد مصرف کنید که در روند بی‌خوابی شما بسیار تاثیر گذار است. در واقع کاهو همچنین حاوی مواد دیگری به نام لاکتوسین است که موجب خواب و آرامش می‌شود. باید به این نکته توجه داشت که مصرف تمام سبزیجات خام، نفخ ایجاد می‌کنند و البته پختن کاهو سبب کاهش این عارضه

می‌شود همچنین مصرف کاهو با مواد ضدنفخ نظیر زیره، رازیانه و گشنیز هم می‌تواند سبب کاهش نفخ این سبزی شود همچنین کاهو دارای طبع سرد و تر است که برای مصرف باید از مصلح آن یعنی سکنجبین، زیره، نعناع و کرفس استفاده شود.

۵ خوراکی خطرناک جهان را بشناسید



برخی از خوراکی‌ها به علت وجود نوعی سم در خود به راحتی می‌توانند باعث مرگ شما شوند. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، بعضی از غذاهای خصوصاً آن‌غذاهایی که کمتر شناخته شده هستند، در نگاه اول جذاب به نظر می‌رسند اما همان خوراکی‌های جذاب ممکن است که شما را بکشند. برخی افراد این غذاهای خطرناک را در کابینت و یخچال نگهداری کرده و آن‌ها را در برنامه روزانه غذایی خود جای می‌دهند. تغذیه سالم یکی از مهم‌ترین معیارها برای داشتن عمری طولانی و سلامت جسمانی است، پس لازم است درباره خوراک خود تحقیق کنید و شیوه صحیح خوردن آن را نیز یاد بگیرید. در ادامه تعدادی از این غذاها را به شما معرفی می‌کنیم.

هسته گیلاس
همه ما تا کنون گیلاس را به صورت خام و پخته مصرف کرده ایم، هرچه رنگ گیلاس پررنگ تر باشد نشانه پلا بودن آنتی اکسیدان های موجود در آن است. متخصصان تغذیه مدعی هستند که نباید دانه، ساقه و برگ این میوه را مصرف کرد؛ چرا که دارای مقدار زیادی سم «سیانید» است و سلامتی شما را به خطر خواهد انداخت.

فوگو (بادکنک ماهی)
مصرف بادکنک ماهی در آمریکا ممنوع بوده چرا که این نوع ماهی به عنوان یکی از سمی‌ترین غذاهای دنیا شناخته شده است حتی اگر به درستی هم پخته شود. در واقع محققان به این نتیجه دست یافته اند که بادکنک ماهی ۱۲۰۰ برابر بیشتر از سیانید کشنده بوده و تترو دوتوکسین یا ماده سمی موجود در ماهی باید در زمان طبخ کاملاً جدا شده تا باعث آلوده شدن گوشت نشود. در ضمن اگر اندام بدن این غذای ژاپنی به درستی جدا نشود، بعد از مصرف ممکن است باعث فلج شدن بدن انسان شود. حتی پخت این ماهی در خانه باعث مرگ افراد می‌شود. اجازه قانونی برای تهیه آن توسط کسانی خواهد بود که دوره چند ساله برای تهیه آن را گذرانده باشند.

هات داگ
هات داگ یک غذای سمی یا کشنده نیست، بلکه باعث بروز مشکلات خفگی خواهد شد که همین عامل خطرناک بودن آن را توصیف می‌کند. طبق آمار کودکان زیر سه سال بیشتر از بقیه افراد به این معضل دچار خواهند شد؛ جالب است بدانید که میزان کالری‌های موجود در هات داگ به اندازه‌ای بالاست که باعث بروز مشکلات قلبی یا عروقی خواهد شد؛ بنابراین با مصرف هر یک عدد هات داگ باید به اندازه ۳ ساعت پیاده روی و یک ساعت دوچرخه سواری داشته باشید تا سیستم ایمنی بدن تان حفظ شود. محققان به این نتیجه دست یافته اند که کودکان با مصرف بیش از اندازه هات داگ به سرطان خون و لوسمی مبتلا خواهند شد. مصرف گوشت‌های فرآوری شده در کودکان یکی از عوامل بروز سرطان است. طبق تحقیقات یک اپیدمیولوژیست در یک مجله تحقیقات سرطان کودکانی که بیش از ۱۲ عدد هات داگ در هر ماه مصرف کنند، ۹ برابر بیشتر در معرض خطر ابتلا به سرطان خون قرار می‌گیرند.

پنیر غیر پاستوریزه
پنیرهای غیر پاستوریزه بهترین بستر برای رشد و تکثیر باکتری‌های مضر و بروز بیماری‌های ناشی از غذا شناخته شده اند که عرضه و مصرف آن‌ها در کشورهای آمریکایی ممنوع است؛ چرا که مصرف لبنیات غیرپاستوریزه با بروز بیماری‌های زیادی مانند بیماری‌های عفونی، گوارشی و بیماری‌های مشترک میان انسان و دام از قبیل تب مالت همراه است و برای حفظ سلامت جسمانی باید از مصرف اینگونه خوراکی‌ها خودداری شود، در غیر اینصورت با خطر افتادن سلامت جسمانی باید در انتظار از بین رفتن استخوان‌ها یا پیر شدن مفاصل بود.
سیب زمینی سبز
سولانین ماده سمی بوده که در سیب زمینی خام و سیب زمینی سبز موجود است و به راحتی باعث ایجاد بیماری‌های مختلفی خواهد شد که می‌تواند سلامت بدن را با مشکلات متعدد مواجه کند؛ بنابراین در زمان استفاده از سیب زمینی قسمت‌های سبز آن‌ها را دور ریخته و برای مصرف حتماً به خوبی سرخ کنید تا سم موجود در آن دردرسی برایتان ایجاد نکند. در مصرف تمام مواد غذایی حد تناسب را رعایت کرده و به هیچ عنوان از مواد غذایی خطرناک و ناسالم استفاده نکنید.

ضعف کرونا مقابل حریفی سرسخت در میان میوه‌ها



دانشمندان آمریکایی در تحقیقات خود در ساقه میوه‌ای پرطرفدار خاصیت ضدکرونایی کشف کردند. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، در تحقیقات اخیر دانشمندان آمریکایی مشخص شد ساقه میوه آناناس آنزیمی به نام بروملین وجود دارد که می‌تواند به مقابله با ویروس کرونا کمک کند.

ویروس کرونا که عفونت‌های تنفسی ایجاد می‌کند می‌تواند به سرعت انتقال یابد و به یک معضل سخت تبدیل شده است اما هر روز اطلاعاتی جدید از ایمنولوژی و ویروس کرونا یاد می‌گیریم.

در حال حاضر، بیماران آلوده به ویروس کرونا با عوامل مختلف ضد ویروسی، ضد التهابی و ضد مالاریایی تحت درمان قرار می‌گیرند. با این وجود میزان پاسخ نسبتاً متوسط است و نیاز به تأیید مشخصات ایمنی و اثربخشی آن داروها در برابر کووید ۱۹ وجود دارد.

اما استفاده مجدد از داروهای موجود یا تولید ضد ویروس‌های جدید علیه ویروس کرونا هنوز راهی پیش رو است.

این فرضیه توسط محققان مرکز پزشکی دانشگاه نبراسکا و مرکز سنجش و تحقیقات بیولوژیک آمریکا انجام شده است. بروملین از تشکیل پروتئین ACE-۲ و TMPRSS۲ جلوگیری می‌کند، می‌تواند پروتئین سنبله ویروس کرونا را شکافته و تخریب کند و همچنین عفونت بیماران کرونایی را مهار می‌کند. پروتئین-۲ و TMPRSS۲ از عوامل ورود ویروس کرونا به سلول‌هاست و در صورت تشکیل نشدن ویروس، راهی برای ورود به سلول پیدانمی‌کند و همچنین تخریب پروتئین سنبله ویروس کرونا عملاً باعث ناتوانی ویروس در ایجاد عفونت می‌شود.

مطالعات قبلی نشان داده است که می‌توان از بروملین برای درمان بیماران مبتلا به التهاب و درد استفاده کرد بنابراین هنگام درمان بیماران مبتلا به کووید ۱۹ می‌توان از همه این مزایا بهره برد. در نتیجه، ساقه آناناس غنی از بروملین است و یک گزینه مناسب به عنوان یک ضد ویروس برای درمان نه تنها کووید ۱۹ بلکه شیوع احتمالی نوع‌های دیگر ویروس‌های کرونا در آینده است.

استخدام

یک شرکت معتبر تولیدی جهت تکمیل کادر خود یک نفر با شرایط زیر استخدام می نماید

عنوان شغلی	شرایط
برقکار	حداقل لیسانس برق قدرت – ۳ سال سابقه کار حداکثر سن ۳۰ سال

آدرس ایمیل جهت ارسال رزومه: **ard_djonob@yahoo.com**

لیزر جدیدترین ومدرن ترین درمان هموروئید (بواسیر)

دکتر مهدی زاده

مطب: کیانپارس

خیابان اسفند شرقی

ساختمان اسفند

۰۲۸۰۳۳۳۳-۳۲۲۲۱۹۸۵

دکتر سرمست

کلینیک

بیمارستان مهر

شیفت عصر

۰۶۳۹۵۷۷۴۷۶۳

دکتر جهانشاهی

مطب: خیابان

سلمان فارسی

خیابان قنادان زاده

مجتمع پزشکی سجاد

۰۸۵۱۳۲۲۲۷

فروش روزنامه باطله و کاغذ کالک

با قیمت مناسب ۰۵۰۵۰۶۵۳۳۳-۰۶۱ جزیی و کلی

آدرس: اهواز ، امانیه ، خیابان انقلاب ، بین سقراط و دز ، کوچه رشیدی ، مجتمع مطبوعاتی نور خوزستان