

آب بدنتان را با مصرف این میوه تامین کنید

مصرف ملون به علت دارا بودن آب فراوان و فواید درمانی برای جلوگیری از بروز بسیاری بیماری‌ها توصیه می‌شود.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، ملون میوه‌ای با طبع گرم است. این میوه حاوی فواید درمانی زیاد از جمله جلوگیری از حملات قلبی و عروقی، کاهش حالت تهوع تسکین کننده درد دستگاه گوارش و تامین کننده بخشی از آب بدن است. میزان کافی بودن آب بدن یکی از نکاتی است که همواره مورد توجه و تاکید پزشکان قرار دارد. از طرفی مصرف میوه‌های تابستانه از جمله ملون یکی از گزینه‌های تامین این نیاز بوده است.ملون دارای پوست زرد کم رنگ و با زرد مایل به سبز، صاف و گوشتی آبدار است. اگر ملون در نواحی ابری و بارانی کاشته شود، مزه و کیفیت بدی می‌گیرد. این میوه باید در مناطق گرم و دارای نور زیاد کاشته و نگه‌داری شود.

۱-ملون به دلیل ویتامین A و کاروتنوئیدها که به فراوانی در آن وجود دارد، نقش مهمی در پیشگیری از مشکلات بینایی دارد.

۲-کلسترول مضر در بدن انسان از طریق فیبر موجود در ملون کاهش می‌یابد.

۳-ملون از حملات قلبی و عروقی، بیماری کرونر قلب جلوگیری کرده و فشار خون را کنترل می‌کند.

۴-این میوه به دلیل تنظیم جریان خون از قندها و کربوهیدرات‌ها از ابتلا به دیابت

جلوگیری خواهد کرد.

۵-بکتین که نوعی فیبر خوراکی

به حساب می‌آید به رفع مشکلات

گوارشی و دفع مدفوع کمک

فراوانی کرده و در این میوه به

مقدار بسیار زیاد موجود است.



۶-ملون به دلیل تر کیبات ارگانیک فراوان، ویتامین A و ویتامین C که دارد موجب

سلامت

حفاظت از بدن در برابر بسیاری از بیماری‌ها و عفونت‌ها می‌شود.

۷-ملون نقش مهمی در کمک به مشکلات کلیوی دارد و میوه‌ای ادرار آور است.

علل مصرف ملون برای زنان باردار چیست؟

این میوه به درمان بی‌اشتهایی مادران و کمک به آبرسانی بدن پس از ایجاد حالت تهوع بسیار برای زنان باردار تاکید می‌شود.

طبق گفته محققان، مادران باردار از خوردن میوه به صورت نشسته و مصرف میوه‌هایی با پوست‌های آسیب دیده پرهیز کنند در

غیر این صورت به احتمال زیاد دچار مسمومیت غذایی خواهند شد.

بر اساس نظر پزشکان، مصرف این میوه قبل از میل کردن غذا بهتر

است، زیرا خوردن ملون همراه غذا موجب بروز سوءهاضمه و مشکلات گوارشی می‌شود.

استفاده مداوم از این میوه برای مبتلایان به دیابت باعث ایجاد نفخ روده، مشکلات گوارشی، ورم روده و سوءهاضمه می‌شود.

مواد مغذی موجود در یک فنجان ملون شامل ۵۳ کالری، ۱۲ گرم کربوهیدرات، ۱ گرم پروتئین، ۱ گرم فیبر غذایی، ۲۳ میلی گرم سدیم، ۳۳

میکروگرم اسید فولیک، ۱ میلی گرم نیاسین، ۱۴ میلی گرم کلسیم، ۱۱ میلی گرم

منیزیم، ۴۱۷ میلی گرم پتاسیم و ۳۲۱۹ میکروگرم کاروتنوئیدها است.

نارنجی خوشمزه‌ی پاییزی!

نارنگی یعنی سلامتی یعنی زیبایی



نارنگی به خانواده خوش‌رنگ و لعاب مرکبات

تعلق دارد. وقتی گرمای تابستان جای خود را به

خنکای پاییز و سرمای زمستان می‌دهد این

میوه نارنجی‌رنگ خوشمزه و آبدار، زیبایی

فصل سرما را چند برابر می‌کند. این بار که

مشغول پوست گرفتن یک عدد نارنگی

شدید سرسری این کار را انجام ندهید و

بدانید که یک دنیا خاصیت زیبایی و

درمانی زیر این پوست نرم و

لطیف نهفته است.

نارنگی با گوشت نرم و آبدار

خود می‌تواند مرهمی برای

زخم‌ها و یا حتی سلاخی در برابر

ابتلا به سرطان باشد. نارنگی

بمب ویتامین C است اما فواید آن

به همین یک ویتامین ختم

نمی‌شود. ادامه این متن را مطالعه

کنید تا بیشتر در خصوص نارنگی با هم

صحبت کنیم.

نارنگی برای تأمین آب بدن

بدن انسان از میزان زیادی آب تشکیل

شده است. به طور که می‌توانید آن را یک

دریاچه‌سیار تصور کنید. بنابراین نباید اجازه‌داد که آب آن کم شود.

نارنگی از ۸۶ درصد آب تشکیل شده است و یک میوه آبدار

محسوب‌می‌شود که عطش را از بین برده و راهی برای حفظ آب

بدن است. البته این میوه صرفاً تأمین‌کننده آب نیست بلکه در کنار

آن میزان زیادی ویتامین C و A و کاروتنوئید به بدن می‌رساند که

برای مقابله با بیماری‌های مختلف لازم و ضروری هستند.

نارنگی یک میوه کم‌کالری

نارنگی کم‌کالری است به طوری که هر یک عدد از این میوه

حدود ۳۴ کیلوکالری دارد. بنابراین می‌توانید از آن برای رفع

گرستگی بین روز استفاده کنید بدون اینکه نگران بالا رفتن میزان

کالری دریافتی روزانه‌تان باشید.

آب نارنگی برای بیمارانی که به هیپاتیت C مبتلا هستند می‌تواند

خطر پیشرفت سرطان کبد را کاهش دهد چون این میوه حاوی

میزان قابل توجهی «بتا کریپتو کسانتین» است

نارنگی بمب ویتامین C و سرشار از مواد معدنی

نارنگی منبع ویتامین C است به طوری که مصرف دو عدد از این

میوه نیاز روزانه به ویتامین C را تأمین می‌کند. اگر می‌خواهید سیستم

ایمنی بدنتان تقویت شود و از بیماری‌های فصل سرما در امان بمانید

نارنگی بیشتری میل کنید. علاوه بر این باید بدانید که نارنگی سرشار از

مواد معدنی مختلف از جمله کلسیم، پتاسیم، منیزیم، آهن و مس

نارنگی برای مقابله با کلسترول خون

نارنگی سرشار از ترکیبی به نام «سینفرین» است که مانع از تولید

کلسترول شده و مازاد آن را کنترل می‌کند. آنتی‌اکسیدان‌های موجود

در این میوه به طور مستقیم با کلسترول بد موجود در رگ‌ها مقابله

می‌کنند. جالب است که این آنتی‌اکسیدان‌ها میزان کلسترول خوب

خون را حفظ کرده و متعادل نگاه می‌دارند. بنابراین اگر به سلامت

رگ‌ها و در پی آن قلبتان اهمیت می‌دهید بیش از پیش از این میوه

خوشمزه استفاده کنید.

می‌دانید که کبد یک ارگان حیاتی و مهم است و متأسفانه این

بنابراین این میوه را به عنوان میوه‌ای چربی‌سوز به‌خاطر بسیاری‌د. البته برای این منظور لازم است که میزان زیادی آب نارنگی میل کنید و حتماً میوه کاملاً رسیده را انتخاب کنید.

نارنگی شفاف‌کننده رنگ پوست

پوست ویرتین بدن و البته نمایان‌کننده سلامت درونی است.

مواد مغذی موجود در نارنگی باعث بهبود رنگ پوست می‌شود.

واقعیت این است که بین سلامتی و زیبایی پوست ارتباط تنگاتنگی

وجود دارد. زمانی که نام مراقبت از پوست و زیبایی آن به میان

می‌آید حتماً دو ترکیب مهم یعنی ویتامین C و E را به‌خاطر داشته

باشید. این دو ویتامین باعث بهبود وضعیت پوست شده و به تولید

کلاژن که ضامن نرمی، طراوت و جوانی پوست است کمک می‌کنند. بنابراین اگر می‌خواهید پوستتان خوش آب و رنگ شود از

مصرف نارنگی غافل نشوید.

نارنگی مرهمی برای زخم‌ها

روغنی که در پوست نارنگی وجود دارد برای بهبود و تسکین

زخم‌های پوستی که عمیق نیستند موثر است. در واقع خواصی که

در ترکیب شیمیایی روغن پوست نارنگی وجود دارد برای مقابله با

زخم‌ها، ضدعفونی‌کردن و احیای سلول‌ها و بافت‌ها در جهت التیام

و درمان زخم‌ها موثر است.

نارنگی نیز مانند تمام میوه‌ها می‌تواند یکی از ترکیبات سالادها یان باشد.

افرادی که بدنشان با کمبود ویتامین مواجه است و یا می‌خواهند

میوه و سبزیجات بیشتری مصرف کنند می‌توانند نارنگی را به

سالاد کاهو اضافه کرده و به همراه هویج یا گوجه‌فرنگی سالادشان

را مغذی‌تر کنند. این کار باعث جذب پروتئین و مواد مغذی

ضروری برای سلامتی می‌شود.

یادتان باشد که کمبود ویتامین بدن با مصرف نارنگی بیشتر

به سرعت از بین می‌رود. همچنین توصیه می‌شود از تهیه سالاد

میوه غافل نشوید و نارنگی بیشتری به آن اضافه کنید.

خواص پسته تازه و تاثیر آن بر بدن انسان



تنظیم می‌کند.

او اضافه کرد: پسته یکی از منابع خوب تامین انرژی و

پروتئین در افراد مختلف و به ویژه کودکان و نوجوانان و

همچنین سایر گروه‌ها به‌شمار می‌رود.

این کارشناس ارشد تغذیه یادآور شد: پسته تازه منبع خوبی

برای ویتامین C، تیامین، ریبوفلاوین، نیاسین، ۶B ویتامین E

و ویتامین A محسوب شده و برای تقویت سیستم ایمنی بدن

خواص بسیاری دارد.

پسته تازه میان وعده‌ای مناسب برای افراد در حال رژیم

خدایی اضافه کرد: پسته تازه حاوی مقادیر قابل توجهی از

فیبر است، باعث بهبود بیماری یبوست به ویژه در میان کودکان

و سایر افراد می‌شود.

او در ادامه تصریح کرد: کالری پسته تازه بسیار پایین است و

آنفلوآنزا از کی شروع می‌شود؟



عضو کمیته علمی ستاد ملی مقابله با کرونا، با بیان اینکه مواردی از همزمانی کرونا و آنفولانزای عمدتاً نوع A در کشورهای نیم کره جنوبی زمین وجود داشته، گفت: البته خوشبختانه شیوع شدیدی اتفاق نیفتاده است که جای امیدواری دارد.دکتر مسعود مردلی در گفت‌وگو با ایسنا درباره وضعیت آنفولانزا در پاییز گفت: به‌طور کلی همواره با آغاز فصل سرد سال شاهد بروز موارد تک‌گیر آنفولانزا هستیم و در حال حاضر هم ممکن است اتفاق بیفتد. در برخی موارد به دلیل نوع ویروس آنفولانزا که جهش‌هایی دارد، تغییراتی در ماهیت ویروس ایجاد می‌شود و باعث می‌شود که عده‌ای که آنتی‌بادی خنثی‌کننده این ویروس را نداشتند و یا واکسن تزریق نکرده بودند، به آنفولانزا مبتلا شوند و یک موج اپیدمیک ایجاد شود. این موج اپیدمیک معمولاً در فصول سرد سال ایجاد می‌شود و هر چهار تا ۱۰ سال یکبار ممکن است به وقوع بپیوندد. افراد در معرض خطر اگر واکسن تزریق کرده باشند، احتمال اینکه مبتلا شوند، کمتر است.وی با بیان اینکه بروز موارد تک‌گیر آنفولانزا معمولاً از مهر و آبان آغاز می‌شود و حتی ممکن است تا فروردین هم ادامه یابد، افزود: باید توجه کرد که در سال گذشته در آبان، دی و بهمن ماه اپیدمی آنفولانزا را داشتیم و حتی منجر به مرگ و میر هم شد، اما از آنجایی که انتقال آنفولانزا به‌شدت بیماری‌کوبید-۱۹ نیست، وضعیت ابتلا به آنفولانزا به‌شدت کرونا نخواهد بود.

مردلی تأکید کرد: هر سوشی که در واکسن از آن استفاده می‌کنند، هر سال با سال دیگر متفاوت است، به همین دلیل است که هر سال باید واکسن آنفولانزا را تمدید کرد. عمدتاً توصیه می‌شود افراد بالای ۶۵ سال، کودکان بین شش ماه تا شش سال، افراد دیابتی، بیماران مبتلا به بیماری‌های تضعیف‌کننده سیستم ایمنی، افراد اج‌ای‌وی مثبت، زنان باردار و افرادی که به‌بیماری‌های قلبی، ریوی و کلیوی مبتلا هستند، واکسن آنفولانزا تزریق کنند.

وی همچنین اظهار کرد: یکی از پیش‌بینی‌های اسمال این است که برخلاف سال‌های قبل که اپیدمی آنفولانزا را داشتیم، به دلیل مسائلی مانند استفاده از ماسک، فاصله‌گذاری فیزیکی، شست‌شوی دست‌ها و... که نشان می‌دهد رفتارهای بهداشتی مردم بهتر شده و بارقه‌ای از امید ایجاد می‌کند، موارد بیماری آنفولانزا کمتر شود.

مردلی ادامه داد: در عین حال در کشورهای نیم کره جنوبی که فصل سرد را گذرانده‌اند، مواردی از همزمانی کرونا و آنفولانزای عمدتاً نوع A وجود داشته است، اما خوشبختانه شیوع شدیدی اتفاق نیفتاده است که جای امیدواری دارد.

وی درباره زمان تشخیص نوع آنفولانزایی که ممکن است اسمال در کشور ایجاد شود، گفت: زمانیکه موارد جدید بیماری اتفاق افتد و به آزمایشگاه مرجع ارسال شود نوع ویروس آنفولانزا مشخص خواهد شد.

خواص و مضرات ریواس را بشناسید

ریوس دارای ویتامین‌ها و املاح معدنی گوناگونی است و برای تمامی اعضای بدن، ماده غذایی بسیار ممتازی شمرده می‌شود.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، ریواس گیاهی از تیره هفت‌بندان و بومی مناطق سیبری یا هیمالیا است، که از سده شانزدهم در اروپا کشت می‌شده است. نام اصلی ریواس، ریواس است و فارسی زبانان نیز آن را به نام رواش و ریواج می‌شناسند.

این گیاه طبعی سرد داشته و نسبت به سرما و خشکی دارای مقاومت بالایی است.

ساقه گیاه شبیه به کرفس است اما رنگ آن صورتی و

دارای طعم ترش و شیرین است. از جمله خواص دارویی و

درمانی ریواس می‌توان به تقویت دستگاه گوارش، از بین

برنده زخم‌های بدن، رفع ورم چشم، خوشبو کننده دهان

درمان خونریزی معده، نابود کننده لک‌های پوستی، درمان

سایبک، درمان کم‌خونی و داروی طبیعی برای ترک اعتیاد

اشاره کرد.

استفاده مداوم از ریواس موجب بروز مشکلات گوارشی شده و مصرف آن برای افراد با مشکلات کلیوی به هیچ عنوان توصیه نمی‌شود. مصرف روزانه این سبزی موجب عدم جذب کلسیم و منیزیم خواهد شد و خطر ابتلا به پوکی استخوان را بالا می‌برد.

افراد مبتلا به مشکلات کلیوی، قلبی و عروقی، دارای درد

سینه و ناراحتی‌های مثانه‌ای از مصرف این گیاه بدون تجویز

پزشک خودداری کنند. استفاده از این گیاه در دوران شیردهی موجب اسهال نوزاد خواهد شد.

مصرف برگ ریواس دارای ترکیبات سمی بوده و استفاده

از آن به‌صورت خوراکی مضر است. افراد مبتلا به کم‌خونی، ریشه خشک شده ریواس را هنگام غذا میل کنند.

برای استحکام استخوان‌ها و مفاصل جوشانده این گیاه به

همراه روغن کنجد را روی بدن ماساژ دهید و از جوشانده

ساقه ریواس مانند پماد برای درمان دندان درد و آبله غافل

نمانید. همچنین بهتر است برای درمان مشکلات گوارشی

روزانه یک فنجان قبل از هر وعده غذایی از پودر ریشه

ریواس استفاده کنید.

همسر عزیزم سرکار خانم

صغری شیرزاد

سالگرد ازدواجمان روز پنجم مهرماه نود و

نه را بشما همسر و عزیز و مهربان و وفادار

مؤمنه و متعهد تبریک عرض می کنم و از

درگاه خداوند برای شما طول عمر با عزت در

پناه حضرت فاطمه زهرا(س) خواستارم.

همسرت جهانگیر رستمی