

با خواص موسیر و ترکیب آن با ماست آشنا شوید

ماست موسیر به دلیل طعم خوشایندی که دارد، در رژیم های غذایی گوناگون مورد استفاده بسیاری از افراد با ذائقه های مختلف است.

خواص ماست موسیرفرزانه خدایاری پزشک متخصص تغذیه در گفت وگو با باشگاه خبرنگاران جوان، اظهار کرد: موسیر یکی از گیاهان و سبزیجات دورگه ای است که به سیر و پیاز شباهت بسیار زیادی و خواص درمانی مشابه زیادی نیز با این دو سبزی دارد.

خدایاری افزود: ترکیب ماست و موسیر با هم به عنوان ماست موسیر طرفداران زیادی دارد و مثل سایر سالادها، ترشی ها و دیگر سبزیجات کنار انواع غذاها سرو می شود.

او اضافه کرد: برگ های گیاه موسیر باریک و دراز و گل آن ارغوانی شکل است و پیاز آن با بویی کمتر از سیر و پیاز، خوراکی و قابل استفاده است.

این پزشک متخصص تغذیه در ادامه تصریح کرد: خواص موسیر بسیار زیاد است و از جمله مهمترین آن می توان به خواصی که در حیطه سلامت قلب دارد اشاره کرد و با کاهش کلسترول بد خون، خطر بروز تصلب شرائین، بیماری سرخرگ کورنری و همچنین خطر وقوع حمله قلبی و سکته مغزی را کاهش می دهد.خدایاری خاطر نشان کرد: مصرف موسیر با تنظیم سطح خون در بدن باعث کنترل دیابت در افراد مختلف می شود و برای افراد دیابتی که باید سطح قند



خون خود را کنترل کنند، بسیار مفید است.

او همچنین تأکید کرد: یکی دیگر از خواص شگفت انگیز مصرف موسیر کمک به داشتن وزنی مناسب و تناسب اندامی ایده آل است و برخی از مطالعات نشان می دهد که ترکیبات موجود در موسیر به جلوگیری از تجمع زیاد چربی کمک قابل توجهی می کند و درصد چربی بدن را کاهش می دهد.

درمان آنفلوانزا و سرماخوردگی با موسیر

این پزشک متخصص تغذیه اظهار کرد: مصرف موسیر خاصیت ضدمیکروبی

دارد و تحقیقات انجام شده درباره برخی سبزیجات حاوی گوگرد نشان داده است که ترکیبات موسیر خواص متعدد ضدباکتری، ضدقارچ و ضدویروس دارد.

خدایاری در ادامه تصریح کرد: از سبزیجاتی مثل موسیر در درمان سنتی بیماری هایی مثل سرماخوردگی، تب، سرفه و آنفلوانزا استفاده می شود و اثرات شفابخش بسیاری هم به دست می آید.

او اضافه کرد: از دیگر خواص سبزی موسیر می شود به خاصیت آن در افزایش سوخت و ساز خوب در بدن اشاره کرد و منبع سرشار از موادی مثل آهن، پتاسیم و مس است و این خواص نسبت به خواص مشابه آن در پیاز غنی تر است.

این پزشک متخصص تغذیه یادآور شد: استفاده از موسیر در رژیم غذایی میزان انرژی بدن افراد را افزایش می دهد و در رشد و ترمیم بافت سلول ها تأثیرات مثبت فراوانی به جا می گذارد.خدایاری تصریح کرد: تقویت قوای جنسی افزایش دفع میزان ادرار، التیام بخشیدن به دردها و زخم های بدن و همچنین تسکین دهنده التهابات مختلف به ویژه التهابات طحال و کبد از دیگر خواص موسیر است.

او اضافه کرد: موسیر باعث تحریک آنزیم های گوارشی و بهبود هضم غذا و همچنین درمان زخم معده و سلامت دستگاه گوارش می شود و با وجود دارا بودن مقادیر بالای فیبری که در خود جا داده است، باعث بهبود حرکات روده و برای درمان بیماری یبوست بسیار مفید است.

معجزه ی سلامتی با چند روش ساده!



به جای نوشیدنی های دیگر است که این کار ممکن است باعث کاهش شدید قند و کالری شود.

کرمی با بیان اینکه میوه ها را به جای نوشیدنی ها بخورید گفت: میوه ها بسیار سالم و مفید هستند. آن ها مملو از آب فیبر، ویتامین و آنتی اکسیدان ها هستند. متخصصان خوردن میوه را عاملی برای کاهش خطر بروز چندین بیماری نظیر بیماری های قلبی عروقی، دیابت و سرطان می دانند. از آنجا که میوه ها حاوی فیبر و ترکیبات گیاهی مختلف هستند، قند آن ها به طور معمول بسیار آهسته هضم می شود و موجب افزایش سطح قند خون نمی شود.

این مربی ورزشی با توصیه روش طبخ کبابی یا آب پز کردن به جای سرخ کردن توضیح داد: روشی که غذا را آماده می کنید می تواند تأثیرات آن را

به میزان چشمگیری تغییر دهد. سرخ کردن و گریل کردن، روش های محبوب برای تهیه گوشت و ماهی

هستند. اما همه این ترکیبات با چندین بیماری از جمله سرطان و بیماری های قلبی مرتبط بوده اند، پس باید در نظر داشته باشیم که روش طبخ کبابی یا آب پز برای حفظ سلامت بهتر است.

مغزتان را فریب دهید

این کارشناس با بیان مزایای آهسته غذا خوردن عنوان کرد: سرعت غذا خوردن به مقدار غذایی که می خورید و افزایش وزن ارتباط دارد. میزان اشتها، این که چقدر غذا می خورید و چطور سیر می شوید به هورمون ها بستگی دارد. این هورمون ها به مغز پیام می دهند که شما گرسنه هستید یا نه. حدود ۲۰ دقیقه طول می کشد تا مغز شما این پیام را ها دریافت کند. آهسته خوردن می تواند میزان کالری مصرفی را کاهش دهد و به شما کمک کند تا وزن کم کنید.

وی با بیان اینکه از بشقاب های کوچک تر استفاده کنید خاطر نشان کرد: اندازه بشقاب می تواند بر میزان خوردن تأثیر بگذارد. وقتی غذا در یک ظرف بزرگ سرو می شود، افراد تمایل دارند تا ۳۰ درصد بیشتر بخورند. با خوردن در بشقاب کوچک تر، می توانید مغز را فریب دهید و فکر کنید که بیشتر می خورید.

مجتبی کرمی با توصیه انتخاب نان سبوس دار به جای تصفیه شده گفت: می توانید به راحتی رژیم غذایی خود را کمی سالم تر کنید و نان گندم را به جای نان سفید انتخاب کنید. همانطور که در مورد غلات تصفیه شده که با بسیاری از مسائل بهداشتی مرتبط بوده اند، تمام غلات به انواع فاکتورهای سلامتی مربوط می شوند، از جمله خطر کاهش دیابت نوع ۲، بیماری قلبی و سرطان. آن ها همچنین منبع خوبی از فیبر، ویتامین های ب و چندین ماده معدنی نظیر روی، آهن، منیزیم و منگنز هستند.

آگهی مزایده

در نظر دارد نسبت به فروش دستگاههای (خودرو و تجهیزات) طبق لیست زیر به بالاترین قیمت پیشنهادی بصورت تفکیکی اقدام نماید

ردیف	شرح	وضعیت
۱	وانت دو کابین مزدا مدل ۱۳۸۲	مستعمل و نیاز به بازسازی اساسی
۲	سواری استیشن تویوتا مدل ۱۳۶۱	مستعمل و نیاز به بازسازی اساسی
۳	میکسر بتن	سالم و آماده به کار
۴	ستون ریز	سالم و آماده به کار
۵	قیچی برقی	سالم و آماده به کار
۶	فن صنعتی (۶۰ و ۷۰)	سالم و نیاز به تعمیر
۷	خم کن برقی	سالم و آماده به کار
۸	ژنراتور با کفی	سالم و آماده به کار

متقاضیان می توانند جهت بازدید و ارائه پیشنهاد قیمت از هم اکنون تا مورخ ۱۹/۷/۹۹ از ساعت ۸ صبح الی ۱۲ ظهر به آدرس زیر مراجعه نمایند

اهواز – شیخ بهاء شمالی ، منازل سازمانی جنب امور مشترکین ، ساختمان در حال ساخت بیمارستان قلب تلفن: ۰۹۱۶۶۱۶۹۱۴۳

لازم به ذکر است کلیه هزینه های لبتی و دفتر خانه در صورت نیاز بر عهده خریدار می باشد

لیزر جدیدترین ومدرن ترین

درمان هموروئید (بواسیر)

دکتر شهدی زاده

مطب: کیانپارس

خیابان اسفند شرقی

ساختمان اسفند

دکتر سرمست

کلینیک

بیمارستان مهر

شیفت عصر

دکتر جهانشاهی

مطب: خیابان

سلمان فارسی

خیابان قنادان زاده

مجتمع پزشکی سجاد

۳۲۲۲۷۸۵۱

۰۹۳۹۵۷۷۴۷۶۳

۳۲۲۲۱۹۸۵-۳۳۳۳۰۲۸۰

خواص شگفت‌انگیز خیار؛ از درمان

آرتروز تا کاهش وزن



خیار یک صیفی پرخاصیت است که برای درمان بسیاری از بیماری ها معجزه می کند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، خیار یکی از صیفی جات خوشمزه با رنگ سبز تیره و با روشن، پوست نازک و گوشت مرطوب است که به علت وجود آب زیاد در آن موجب هیدراته نگاه داشتن بدن و کاهش وزن می شود. مصرف خیار برای مبتلایان به فشار خون بالا مفید خواهد بود، زیرا پتاسیم فراوان موجود در آن باعث کنترل فشار خون می شود.

همچنین این صیفی پرترفدار برای بیماری های درد سینه، کلیه، کبد، لوژالمعده، ریه، معده دندان و لثه بسیار مفید است. استفاده از آب خیار به درمان آرتروز، نقرس و آگزما کمک زیادی می کند و ویتامین K موجود در آن موجب توقف رشد سلول های سرطانی می شود.

فواید خیار برای پوست

به گفته متخصصان استفاده از خیار به همراه مقداری آلوئه ورا و عسل موجب صافی پوست و بستن منافذ باز آن می شود.

همچنین این میوه در از بین بردنگی تیرگی پوست پف چشم ها، درمان آفتاب سوختگی، جوانسازی پوست، رفع تیرگی ها و چروک دور چشم و درمان و کاهش کک و مک نیز نقش زیادی دارد.

کاهش وزن با خیار

خیار حاوی مقدار قابل توجهی از ویتامین ها، فیبر و آب است؛ بنابراین به دلیل کالری کم آن تأثیر زیادی در کنترل وزن و لاغری دارد. توصیه می شود به منظور کاهش وزن خیار را خرد کرده و همراه با تمشک، ماست و مقداری نعناع میل کنید.

مضرات استفاده از خیار

۱- افراد مبتلا به اسهال و کودکان باید کمتر از خیار استفاده کنند.

۲- به یاد داشته باشید که به هیچ عنوان نباید از خیاری که تازه نیست استفاده کنید؛ چرا که به علت دیر هضم بودن باعث درد و ورم در نواحی گوارشی شما خواهد شد و در معده هایی که با مشکلات گوارشی همراه است حتما باید آن را همراه عسل یا موز مصرف کرد.

۳- متخصصان تغذیه و رژیم درمانی عقیده دارند که مصرف بیش از حد خیار باعث پیشگیری از جذب ویتامین C خواهد شد.

۴- کسانی که به علت مصرف خیار، معده آن ها نفخ می کند بهتر است که در کنار خیار از نمک استفاده کنند.

۵- از آن جایی که خیار دارای طبع سرد است؛ بنابراین مصرف آن برای کودکان نباید بیش از حد باشد.



گل گاو زبان دارای خواص فراوانی است که مصرف آن برای آرامش اعصاب و بسیاری از بیماری ها توصیه می شود.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، گل گاوزبان گیاهی مفید است که خواص فراوانی دارد. بر اساس طب سنتی استفاده از این گیاه برای درمان بیماری هایی از جمله دیابت، قلبی، افسردگی، بی خوابی و لاغری موثر است.

علاوه بر آن مصرف گل گاوزبان بر سلامتی پوست و مو، تصفیه خون درمان پرونیتیس، سرماخوردگی، ادرار آور، رفع سرفه و تنگی نفس تأثیر زیادی دارد. از گل و برگ های این گیاه به عنوان چاشنی در نوشیدنی های تابستانه استفاده می شود. همچنین در مربا از گل های این گیاه استفاده خواهد شد.

گل گاو زبان دارای طبع گرم و سرشار از آنتی اکسیدان، فلاونوئید، آنتی سیانین، اسید گالما لینولئیک، کولین، ویتامین B، ویتامین C، منیزیم، کلسیم آهن و پتاسیم و استفاده از گل و برگ های آن در سوپ مفید است.

خواص گل گاو زبان را بشناسید

از جمله خواص این گیاه می توان به آرام بخش بودن، نشاط آور بودن کاهش دهنده غم و ناراحتی، ضد افسردگی، وحشت و اضطراب اشاره کرد.

علاوه بر خواص نام برده شده می توان موارد زیر را نیز ذکر کرد:

۱- درمان اختلالات پوستی: روغن این گیاه در درمان اختلالات پوستی از جمله جوش، اکنه و کک و مک نقش مهمی دارد.

خطر مرگ زودرس ناشی از چربی شکمی

حتی در افراد کم وزن

انباشت چربی در بخش هایی از بدن مانند دور

کمر و شکم، حتی در کسانی که وزن مناسبی دارند،

خطر مرگ زودرس را افزایش می دهد.

به گزارش ایسنا، تیمی از متخصصان کانادایی با مطالعه روی دو و نیم میلیون بیمار در سراسر جهان به این نتیجه رسیده اند.

نشریه "مدیسین نت" در مطلبی دراین باره آورده است، محققان هشدار می دهند که حتی اگر سایر اندام های بدن در وضعیت خوبی قرار داشته باشند، با شروع تجمع چربی در ناحیه شکم، خطر مرگ زودرس افزایش می یابد و بنابراین مردم بیش از آنکه فقط روی وزن کلی یا شاخص توده بدنی تمرکز کنند باید نگران انباشت چربی در

ناحیه شکم و دور کمر باشند.

شاخص توده بدنی یا BMI مدت مدیدی است که استاندارد طلایی برای ارزیابی وضعیت وزن فرد محسوب می شود اما مشکل اینجاست که BMI دقیق نیست و دقیقاً مشخص نمی کند که چربی اضافی در کدام قسمت بدن قرار دارد. همچنین این

شاخص تمایزی بین عضله و چربی ایجاد نمی کند. به گفته محققان هر ۱۰ سانتی متر افزایش دور کمر، خطر مرگ زودرس را ۱۱ درصد افزایش می دهد. در عین حال اندازه ران با کاهش خطر مرگ زودرس افزایش می یابد و بنابراین مردم سانتی متر افزایش دور ران با کاهش ۱۸ درصدی خطر مرگ زودرس مرتبط است زیرا اندازه ران



خاصی برای میزان عضله ای است که فرد حمل می کند نه چربی.

به گزارش دویچه وله، در مقابل، چربی شکم که در اطراف اندام های شکم ذخیره می شود، ترکیبات التهابی تولید می کند که خطر مقاومت به انسولین، دیابت نوع ۲ و بیماری های قلبی را افزایش می دهد.