

سیستم ایمنی بدنتان را با فندق تقویت کنید



فندق می‌توانید از شر موهای خشک خلاص شوید. بازسازی و حایو مواد مغذی زیادی بوده که برای مادران باردار بسیار مفیداست.

ویتامین K موجود در فندق از لخته شدن خون جلوگیری می‌کند. مصرف ۳۰ گرم فندق در طول روز برای نوزادان بسیار مفید است. ماساژ دادن روغن این میوه روی موها موجب تقویت و افزایش رشد آن‌ها می‌شود؛ با استفاده از یک مشت فندق له شده در مرغ و ماهی می‌توان از سکنه قلبی جلوگیری کرد.

همچنین با ترکیب دو تخم مرغ همراه دو قاشق خرد شده

فندق برای درمان کم خونی و ایجاد آهن مناسب در بدن بسیار مناسب است و باعث تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، فندق میوه‌ای کوچک با فوایدی فراوان و در عین حال ناشناخته برای عموم است. این میوه امروزه بیشتر به عنوان تنقلات مصرف می‌شود.

فندق دارای چربی‌های مفید فراوانی است و هیچ‌گونه کلسترول و سدیمی در آن جای ندارد. از جمله خواص فندق می‌توان به درمان کم‌خونی، رفع جوش و انواع مشکلات پوستی، استفاده به عنوان رنگ مو، درمان فشار خون بالا ضد آفتاب، تقویت عضلات، جلوگیری از پیری، پیشگیری از ابتلا به سرطان، تناسب اندام، شاداب شدن پوست، درمان کننده تالاسم، تقویت سیستم ایمنی بدن و نرم کننده پوست اشاره کرد.

درمان بیماری پارکینسون، رفع مو خوره، رفع بیوست درمان خشکی مو و عرق کف دست، کاهش خطر سکنه قلبی و عروقی، تضمین سلامت دستگاه گوارشی، عدم لخته شدن خون، تقویت و تضمین سلامت استخوان‌ها، رفع ناباروری درمان آنژین، رفع استرس و درمان افسردگی و جلوگیری از ابتلا به دیابت از دیگر فواید مصرف فندق است.

مصرف مداوم و فراوان از این آجیل موجب بروز نفخ، حالت تهوع، استفراغ و افزایش گاز معده می‌شود و به دلیل وجود ویتامین‌ها، آنزیم‌ها و کلسیم مصرف فندق در دوران قاعدگی موجب کاهش درد آن می‌شود.

از ویتامین‌های موجود در فندق چه می‌دانید؟
به علت وجود فراوان ویتامین E و ویتامین C در فندق

علت ساییدگی دندان‌ها چیست؟

پوسیدگی دندان‌ها و ساییدگی فک و لثه دلایل متفاوتی دارد که افراد با رعایت چند نکته بهداشتی می‌توانند از این مشکل پیشگیری کنند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، پوسیدگی دندان‌ها و ساییدگی فک و لثه از جمله مشکلاتی است که برخی افراد گرفتار آن هستند و با افزایش سن اتفاق افتادن این معضل به صورت طبیعی خواهد بود، اما رخ دادن چنین اتفاقی در سنین کم اتفاقی غیر طبیعی است که باید برای حل آن روند درمان در پیش گرفت.

پوسیدگی دندان‌ها به علت از بین رفتن مینای دندان و در معرض قرار گرفتن اسیدهای گوناگون اتفاق می‌افتد. ترشحات میکروب‌ها، اسیدها و حل شدن مینای دندان با آن‌ها موجب از بین رفتن و ساییدگی دندان و لثه می‌شود. این اتفاق زمانی رخ می‌دهد که پس از مصرف مواد اسیدی و خوراکی‌های مضر مسواک زوده و دهان را با آب فراوان نشویید.

نازک شدن و از بین رفتن لایه درخشان روی دندان در واقع از بین رفتن مینای دهان است که مشکلات فراوانی را نیز به وجود می‌آورد. از جمله انواع ساییدگی دندان‌ها می‌توان به ابرژین، اتریش، فرسایش و ابرکش اشاره کرد.

ابرژین:

این نوع ساییدگی هنگامی اتفاق می‌افتد که اشیایی در برخورد با دندان‌ها قرار گرفته و آن را به تدرت خراب می‌کند.

بلاهایی که نخوردن دائمی گوشت قرمز سر تان می آورد

یک کارشناس تغذیه روسی معتقد است که

کم خونی و ایجاد مشکل در دندان‌ها تنها جزو کوچکی از مشکلاتی است که نخوردن دائمی گوشت برای ما ایجاد می‌کند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، دکتر اولگا کورا بیلووا کارشناس تغذیه روسی می‌گوید هنگامی که فرد از یک رژیم غذایی حاوی گوشت به یک رژیم غذایی گیاهی روی می‌آورد، باید بداند که بدن به یک بازه زمانی نیاز دارد تا بتواند خود را با این تغییر سازگار کند؛ به گونه‌ای که در روزهای اول دچار نفخ شکم و افزایش گاز در معده می‌شود، زیرا باکتری که می‌تواند سلولز موجود در همه گیاهان را خرد کند، در معده کم بوده و از این رو هضم پروتئین گیاهی بد خواهد بود.

بهرتر است نیمی از پروتئین مورد نیاز بدن منبع حیوانی داشته باشد

اولگا کورا بیلووا می‌گوید گوشت بیش از مواد غذایی دیگر موجب احساس سیری می‌شود، به گونه‌ای که ۱۰۰ گرم گوشت، حدود ۲۰ تا ۳۰ گرم پروتئین دارد و انسان بالغ روزانه نیازمند ۶۰ تا ۸۰ گرم پروتئین است که بهتر است ۵۰ درصد آن حیوانی باشد.

این کارشناس روس توضیح داد: اگر شما به طور کامل نخوردن گوشت را ترک کنید باید مقادیر بیشتر

ویتامینی که شما را مقابل

شب کوری بیمه می‌کند



اختلال شب کوری بیماری چشمی است که یکی از عوامل بروز آن کمبود ویتامینی مهم در بدن است. علی میرزاجانی متخصص چشم در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران جوان، درخصوص اختلال دید درشب، اظهار کرد: مکاتیسیم دید در شب با مکاتیسیم دید در روز متفاوت است. در قسمت عصبی و پرده شبکیه چشم مجموعه‌ای از سلول‌ها وجود دارند که برخی از آن‌ها مختص به دید در روز و روشنایی و برخی دیگر مخصوص دید در نور کم و یا شب هستند. میرزاجانی گفت: زمانی که روز به پایان می‌رسد و هوا تاریک می‌شود به موازات آن در چشم مکاتسیم دید در روز به مکاتیسیم دید در شب تغییر می‌کند. برای اینکه در نور کم دیدمناسبی داشته باشیم زمانی لازم است تا پرده شبکیه چشم بتواند خود را با سطح نور کم محیط انطباق دهد.

او با اشاره به اینکه فرایند آماده شدن چشم برای دید در نور کم را عادت و انطباق به تاریکی می‌گویند، افزود: در این روند فعل و انفعالات شیمیایی در سلول‌های بینایی شبکیه اتفاق می‌افتد و در نهایت فرد آماده دیدن در شب می‌شود. مجموعه‌ای از رنگ دانه‌های ارغوانی در سلول‌های استوانه‌ای شبکیه چشم وجود دارند که در واقع برای فعال شدن مکاتیزم عادت و انطباق به تاریکی فعل و انفعالاتی بر روی آن‌ها صورت می‌گیرد و در نهایت سبب می‌شود تا بعد از گذشت مدت زمان کوتاهی به تاریکی عادت کرده و به راحتی بینیم.

این متخصص چشم ادامه داد: اگر افرادی از لحاظ میزان رنگ دانه‌های ارغوانی دچار مشکل باشند، یا سلول‌های استوانه‌ای شان نتوانند به خوبی فعالیت لازم برای دید در شب را انجام دهند و یا حتی این سلول‌ها آسیب دیده باشند امکان دارد فرد بطور معمول نتواند در شب به خوبی از عهده دیدن بر آید به بیماری شب کوری مبتلا خواهد شد.

او بیان کرد: در برخی موارد ممکن است فرد به دلیل کاهش میزان دریافت و یا کمبود ویتامین A دچار شب کوری شود. به همین دلیل توصیه می‌شود افراد حتما در برنامه غذایی روزانه خود مواد غذایی حاوی ویتامین A را بگنجانند.

او ادامه داد: گاهی اوقات یک بیماری ارثی به نام رتینیت پیگمنتوزا که از دوران طفولیت به تدریج شروع شده و تا دوران نوجوانی و جوانی پیشرفت می‌کند، سلول‌های استوانه‌ای چشم را تخریب کرده و در نهایت باعث کاهش میدان دید و شب کوری می‌شود. اگرچه در چنین شرایطی برخی از وسایل کمک بینایی توسط اپتومتریست تجویز می‌شود تا فرد دید بهتری داشته باشد، اما این بیماری درمان قطعی ندارد.

میرزاجانی ادامه داد: چشم افرادی که مدت زمان زیادی در معرض تابش نور خورشید قرار دارند نمی‌تواند به خوبی تغییرات لازم در شبکیه چشم برای انطباق با تاریکی را انجام دهد به همین دلیل فرد دچار شب کوری می‌شود.

این متخصص چشم گفت: بیماری شب کوری نه تنها دید در شب فرد را دچار اختلال و مشکل می‌کند، بلکه باعث محدودتر شدن میدان بینایی او هم می‌شود به گونه‌ای که در مراحل پیشرفته بیماری فرد احساس می‌کند با تاریک شدن هوا از داخل یک تونل محیط اطرافش را می‌بیند. همچنین این دسته از افراد دیگر قادر نخواهند بود که در شب به راحتی رانندگی کنند.

راه‌های درمان شب کوری

او در پایان یادآوری کرد: اگرشب کوری به دلیل کمبود ویتامین A باشد با تجویز مصرف مکمل‌های دارویی حاوی این ویتامین می‌توان به درمان آن کمک کرد، اما اگر علت این اختلال مادرزادی باشد درمان قطعی برای آن وجود ندارد و تنها با تجویز برخی وسایل کمک بینایی مانند انواع ذره بین‌های اپتیکي و یا الکترونیکی و عینک‌های بزرگنما می‌توان تا حدی این اختلال را برطرف کرد.

۶ خاصیت شگفت‌انگیز قارچ برای سلامتی



یک متخصص تغذیه در استرالیا با اشاره به شش فایده شگفت‌آور قارچ خوراکی برای سلامتی گفت: این ماده خوراکی می‌تواند به اندازه مکمل‌های ویتامین D سودمند باشد.

به گزارش ایسنا، «جما اوهانلون» از متخصصان در استرالیا تغذیه گفت: مصرف قارچ به حفظ سلامت روده کمک کرده، فرد را برای مدت زمان طولانی‌تری سیر نگه می‌دارد، بوی بد دهان را از بین برده و سطح ویتامین D در بدن را هنگام قرار گرفتن در معرض نور ماورا بنفش افزایش می‌دهد.

در مطالعه جدیدی که در مرکز تحقیقات تغذیه استرالیا انجام گرفت، متخصصان دریافتند بیشتر انواع قارچ‌های خوراکی حاوی میزان مشخصی از ترکیب‌های زیست‌فعال هستند که این ترکیبات نه تنها در سبزیجات بلکه در برخی انواع گوشت، غلات و خشکبار نیز وجود دارند. روزنامه «دیلی میل» در گزارش جدیدی به فواید مصرف روزانه قارچ برای سلامت اشاره کرده است:

ویتامین D

تحقیقات نشان می‌دهد مصرف قارچ‌هایی که در معرض نور خورشید قرار داشته‌اند، سطح ویتامین D را افزایش داده و می‌تواند به اندازه مصرف مکمل ویتامین D برای سلامتی سودمند باشد.

احساس سیری برای مدت زمان طولانی‌تر

مصرف قارچ با افزایش احساس سیری و کاهش گرسنگی و نیاز به مصرف غذای بیشتر در طول روز مرتبط است و باعث می‌شود که این ماده خوراکی گزینه مناسبی برای افرادی باشد که وزن خود را تحت کنترل دارند.

سلامت روده

قارچ همچنین حاوی پروبیوتیک‌های خاصی است که باکتری‌های خوب روده را تغذیه می‌کند و می‌تواند به رفع بوی بد دهان کمک کند.

کمک به سیستم ایمنی بدن

قارچ حاوی میزان قابل توجهی از آنتی‌اکسیدان است که به مبارزه با رادیکال‌های آزاد کمک کرده و از عملکرد سیستم ایمنی بدن حمایت می‌کند.

کاهش خطر سرطان
مصرف مرتب قارچ با کاهش خطر ابتلا به سرطان تخمدان و جلوگیری از پیشرفت سرطان پروستات مرتبط است.

خواص بتاگلوکان

همچنین دیواره سلولی قارچ حاوی بتاگلوکان است. این نوع فیبر محلول که معمولا در جوی دوسر یافت می‌شود کلاسترول را کاهش داده و سلامت قلب را بهبود می‌بخشد.

مطالعات نشان می‌دهد:

فروکتوز موجب تشدید بیماری

التهاب روده می‌شود



ناخن‌ها می‌شود؛ بنابراین فرد باید هر شش ماه یک بار آزمایش خون و ادرار را انجام دهد تا میزان پروتئین لازم برای ذخیره و آزادسازی آهن مشخص شود.

این پروتئین برای عملکرد عادی عضلات و رفع خستگی پس از تمرین‌های ورزشی ضروری است.
آزمایش ادرار
عامل کم خونی فقط تغذیه نامناسب نیست بلکه از جمله مهمترین دلایل دیگر آن کمبود ویتامین B۱۲ و آهن است که بدن، آهن موجود در ترکیب هموگلوبین را به شکل بهتری از گوشت دریافت می‌کند.

برای رهایی از خطر بیماری‌های قلبی وزن خود را کم کنید

به گفته کورا بیلووا ترک خوردن گوشت، خطرات ابتلا به بیماری‌های قلبی و رگ‌های خونی را به میزان ۲۲ درصد کاهش می‌دهد، اما توضیح نداده این میزان چه رابطه‌ای با فرآیند بیوشیمی بدن دارد.

او می‌افزاید: برای رهایی از خطر ابتلا به اینگونه بیماری‌ها باید وزن را کاهش داد، زیرا چاقی یکی از مهمترین دلایل ابتلا به بیماری‌های قلبی است. هرکس می‌خواهد رژیم غذایی گیاهی داشته باشد باید با پزشک خود حتما مشورت کند.

میان وعده‌ای مناسب برای همه گروه‌های سنی

او یادآور شد: موز در فرهنگهای مختلف مصارف گوناگون دارد و برخی از آن به عنوان میوه استفاده می‌کنند و برخی دیگر در آبنبزی آن را مورد استفاده قرار می‌دهند.

این پزشک متخصص تغذیه و رژیم درمانی اظهار کرد: در فرهنگ غذایی‌ما از موز به عنوان میوه در سبد غذایی استفاده می‌شود و به دلیل مواد مغذی که در خود جای داده است، خواص آنتی‌اکسیدانی و ضد سرطانی دارد.

نوشه تصریح کرد: موز به عنوان یک میان وعده کامل و مقوی محسوب می‌شود و مصرف آن برای همه گروه‌های سنی توصیه می‌شود و مصرف آن برای کودکان که در سن رشد قرار دارند بسیار حائز اهمیت است. او اضافه کرد: مصرف موزهایی که رسیده و پوست آن‌ها سیاه رنگ است، به تنظیم فشار خون افراد همچنین مقاوم‌تر کردن بدن در مقابل انواع سرطان کمک می‌کند و برخی مشکلات معده نظیر زخم معده، سوزش معده یا ابتلای فرد به یبوست را نیز درمان می‌کند.

تامین انرژی روزانه با خوردن یک عدد موز

این پزشک متخصص تغذیه و رژیم درمانی تاکید کرد: موز برای افراد کم خون مفید است و علاوه بر آن در تامین انرژی فرد برای انجام کارهای روزانه و افزایش میزان انرژی بسیار تاثیر گذار خواهد بود.

نوشه یادآور شد: همه گروه‌های سنی باید میوه‌های پر خاصیتی مثل موز را در رژیم غذایی خود جایگزین کرده و از خواص متعدد و بیشمار آن غافل نشوند.



هیدرو کربونات مصرف کنید تا بر احساس گرسنگی خود غلبه کنید و به دنبال آن با مشکلات اضافه وزن مواجه خواهید شد.

گیاه خوری

ترک کامل تناول گوشت موجب کمبود ویتامین B۱۲، ید، فسفر و کلسیم می‌شود. همچنین این موضوع به پروتئین گیاهی کمک می‌کند تا کلسیم موجود در بدن را هنگام ادرار دفع کند که این خود منجر به ایجاد مشکل برای دندان‌ها استخوان‌ها و موه‌ها که ۹۰ درصد مواد تشکیل دهنده آن‌ها پروتئین است، می‌شود.

نخوردن گوشت باعث خشکی پوست و ریش ریش شدن



این پزشک متخصص تغذیه و رژیم درمانی بیان کرد: اسید آمینه تریئوفان موجود در موز به ترشح بهتر و بیشتر سروتونین کمک می‌کند؛ در واقع موز میوه‌ای نشاط آفرین محسوب می‌شود و حال خوش افراد هم به میزان سطح ترشح سروتونین بدن آن‌ها بستگی دارد.

نوشه همچنین تاکید کرد: پس از مصرف موز سطح سروتونین در بدن فرد افزایش پیدا کرده و در نتیجه مصرف مستمر این میوه از بروز افسردگی جلوگیری می‌کند ضمن اینکه مصرف موز در افراد افسرده هم به تسریع روند درمانی آن‌ها کمک بزرگی به شمار می‌رود.