

یادداشت

گیاهی معجزه‌آسا برای سلامتی



محمدصادق کرمانی
دکترای پزشکی

نعناع یک گیاه علفی از خانواده نعناعیان (Lamiaceae) است و بوی بسیار مطبوع و طعمی تلخ و خنثی دارد. از مهمترین خواص نعناع می‌توان به خاصیت ضدتهوعی آن اشاره کرد. این گیاه در کاهش سردرد، مشکلات گوارشی، تسکین درد عضلانی و عفونت‌های تنفسی نیز کاربرد دارد. همچنین، نعناع می‌تواند خنک‌کننده و ضد عفونی‌کننده دهان و تسکین‌دهنده عفونت‌های دهان و لته باشد. شما می‌توانید از آن به شکل‌های مختلف مانند نعناع خشک، دمنوش، چای یا عصاره نعناع استفاده کنید. نعناع دارای ماده‌ای به نام منتول است که احساس خنکی در دهان ایجاد می‌کند. مقدار منتول در نعناع بسته به نوع آن از ۲۵ تا ۵۵ درصد تغییر می‌کند که البته اگر نعناع دیر چیده شود، مقدار منتول آن تا حدود ۳۰ درصد پایین می‌آید. نعناع کمک ویژه‌ای به فرایند هضم غذا می‌کند و از بسیاری مشکلات مانند دل‌درد و استفراغ و نفخ جلوگیری می‌کند؛ بنابراین توصیه می‌شود نعناع را به صورت خشک به غذاها به خصوص خوراکی‌هایی که هضم آن سخت است اضافه کنید. یکی از شایع‌ترین مشکلات گوارشی نفخ است. نفخ با علائمی مانند دل‌درد، دل‌پیچه و ورم شکم همراه است. معمولاً نفخ شکم درد زیادی را به همراه دارد که می‌تواند دلیل این درد را هضم نادرست غذا دانست. غالباً نفخ معده را با داروهای شیمیایی درمان می‌کنند اما باید گفت نعناع یک معجزه در رفع این مشکل است؛ بنابراین می‌توانید به جای مصرف داروهای شیمیایی که مضرات فراوانی دارند این گیاه طبیعی را مصرف کنید. سروتونین هورمونی شادی‌آور است که وجود آن به مقدار کافی در بدن به انسان حس شادی و امید به زندگی می‌دهد و کمبود آن موجب افسردگی و اندوه فراوان می‌شود. هرگاه که عطر این گیاه به مشام شما می‌رسد مقداری زیادی هورمون سروتونین ترشح می‌شود. در واقع نعناع به همراه عطر خود برای شما شادی و طراوت را به ارمغان می‌آورد. نعناع حتی می‌تواند نقش یک گرم ضدافتاب قوی را ایفا کند. این گیاه به دلیل داشتن مقادیر زیادی ویتامین و امگا ۳ تا پوست مراقبت می‌کند.

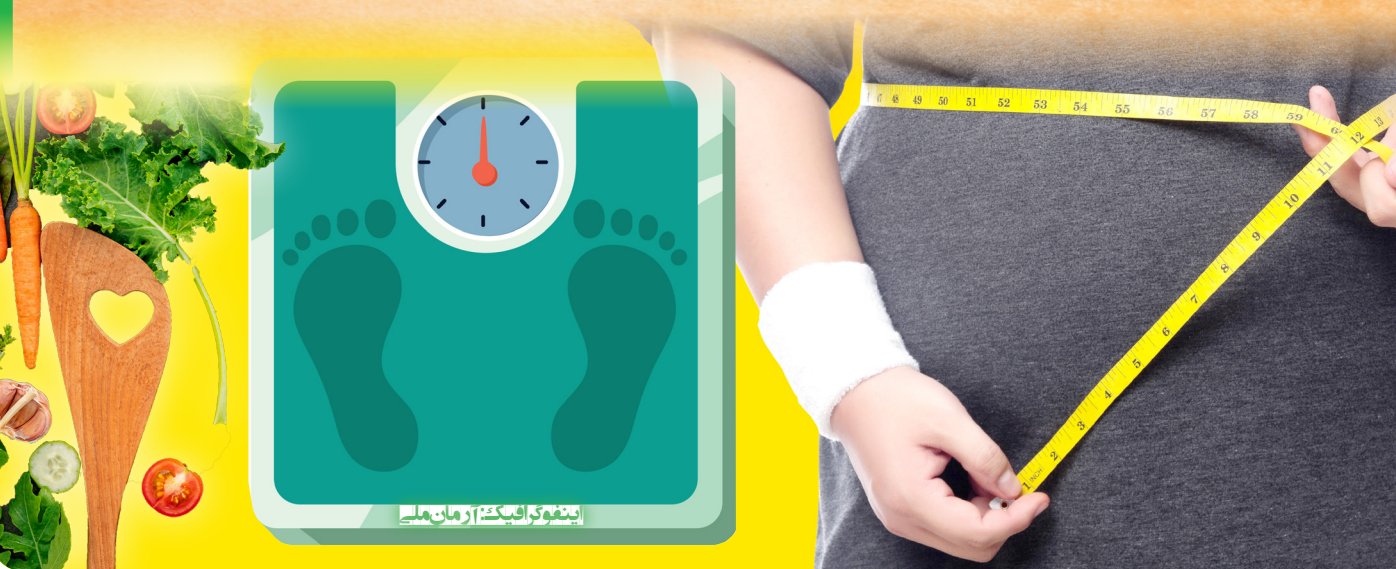
سبزیجات مفید برای کاهش وزن

رژیم‌هایی که در آنها سبزیجات به طور منظم مصرف می‌شود، در پیشگیری از بیماری قلبی، مدیریت فشارخون، سطح قند خون و حتی بهبود سلامت گوارش کمک‌کننده هستند. علاوه بر همه اینها، مصرف سبزیجات با کاهش وزن مرتبط است. در حالی که تقریباً همه سبزیجات در ارتقای سلامت کلی بدن نقش دارند، سبزیجاتی نیز هستند که به طور ویژه در کاهش وزن، نقش چشمگیری دارند. کالی، کلم، فیبر و آب زیاد موجود در این سبزیجات به قدری در ایجاد حس سیری مؤثرند که می‌توان آنها را جایگزین میان‌وعده‌های پرکالری کرد. هم چنین برخی از سبزیجات حاوی آنتی‌اکسیدان‌های خاصی هستند.

هویج
فواص هویج صرفاً محدود به سلامت بینایی نیست. هویج سرشار از ویتامین‌ها و مواد مغذی مفید است که می‌تواند برای کاهش وزن هم مؤثر باشد. هر یک عدد هویج حاوی بیش از ۳، ۵ گرم فیبر است. هویج به عنوان یک غذای کم‌کالری می‌تواند به سیر نگه داشتن شما کمک کند و در عین حال کالری دریافتی شما را نیز کاهش دهد.

سبزی زمینی
یکی از سبزیجاتی که هم پروتئین و هم فیبر را در خود دارد، سبزی زمینی است. از آنجا که سبزی زمینی سرشار از فیبر است، می‌تواند زمان طولانی‌تری شما را سیر نگه دارد. ایجاد حس سیری، یکی از راه‌هایی است که از پرخوری جلوگیری کرده و به کاهش وزن کمک می‌کند. این سبزی پرفایده‌های تغذیه‌ای طبیعی است. قند مورد نیاز بدن را تأمین می‌کند و دیگر نیازی به مصرف قندهای مصنوعی نیست.

کلم بروکلی
کلم بروکلی یک سبزی همه‌کاره و یک گزینه عالی برای رژیم‌های کاهش وزن است. کلم بروکلی حاوی آنتی‌اکسیدان است که به کاهش التهاب در بدن می‌پردازد. التهاب مزمن می‌تواند باعث افزایش وزن شود. با این حال، کلم بروکلی با قابلیت کاهش التهاب می‌تواند به کاهش وزن کمک کند.



روغن ماهی به کنترل کلسترول کمک می‌کند
یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که افراد دارای استعداد ژنتیکی برای کلسترول بالا می‌توانند با مصرف مکمل‌های روغن ماهی سطح کلسترول خود را کاهش دهند. «اینانگ سان»، محقق ارشد گفت: «مطالعه ما نشان می‌دهد سبک زندگی سالم و مصرف مکمل‌های روغن ماهی به کنترل کلسترول بالا کمک می‌کند». برای این مطالعه، محققان از داده‌های ژنتیکی بیش از ۴۴۱۰۰۰ استفاده کردند.

مصرف منیزیم، آنزیم‌ها را از شادآور می‌کند
یک مطالعه جدید از سوی متخصصان نشان داد پیروی از رژیم غذایی غنی از منیزیم خطر آسیب به DNA و اختلالات دژنراتیو مزمن از جمله آنزیم‌ها را کاهش می‌دهد. محققان با جمع‌آوری و تجزیه و تحلیل نمونه‌های خون ۱۷۲ فرد میانسال، ارتباط قوی بین سطوح پایین منیزیم و مقادیر بالای اسید آمینه سمی می‌توانند سطح کلسترول خوب HDL را طلب می‌افزاید؛ غلات کامل، سبزیجات با برگ سبز تیره، اجیل، لوبیا و شکلات تلخ همگی غذاهای غنی از منیزیم هستند که به بدن در تولید انرژی، استحکام دندان‌ها و استخوان‌ها، تنظیم قند خون و فشارخون، سلامت قلب، ماهیچه‌ها و کلیه‌ها کمک می‌کنند. به گفته محققان مصرف کم منیزیم (کمتر از ۳۰ میلی‌گرم در روز) می‌تواند خطر ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها را افزایش می‌دهد. منیزیم چهارمین ماده معدنی در بدن انسان است.

جدول سودوکو

			۲	۶	۵		۷		
			۴	۹			۳	۵	
۲	۷								
				۳					
۵									
۶	۱	۴							
۷	۹			۱			۴		
			۲	۵	۶		۴		
۱	۳			۸					
۸			۲						
				۷	۲	۶			

حل جدول ۱۹۰۴

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳
۲	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴
۳	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴
۴	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴
۵	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴
۶	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴
۷	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴
۸	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴
۹	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴
۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴
۱۱	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴
۱۲	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴
۱۳	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴
۱۴	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴
۱۵	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴

علائم
مدیر دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت درباره بروز علائم بیماری گفت: علائم بیماری آبله میمونی معمولاً یک تا دو هفته پس از تماس نزدیک با بیمار ظاهر پیدا می‌کند و می‌تواند شامل تب و سردرد باشد و پس از چند روز به ضایعات آبدار پوستی یا زخم تبدیل شود. وی توضیح داد: اگرچه مواردی به فوت منجر شده اما در همه‌گیری اخیر آفریقا اکثر افراد علائم خفیف تا متوسط را تجربه کرده‌اند و پس از آن بهبودی کامل داشتند.

نکته
خواص بی نظیر «هلو»
هلو یکی از میوه‌های خوشمزه و مفید است که خواص زیادی برای سلامتی دارد. ویتامین C موجود در هلو به تولید کلارن کمک می‌کند و می‌تواند به سلامت و جوانی پوست کمک کند. این امر می‌تواند برای مردان مهم باشد، به خصوص برای حفظ ظاهر جوان‌تر. هلو حاوی ویتامین‌های مختلف و مواد معدنی است که می‌توانند سیستم ایمنی بدن را تقویت کنند و به پیشگیری از بیماری‌ها کمک کنند. هلو کم‌کالری و غنی از فیبر است. مصرف آن‌ها می‌تواند به کنترل وزن کمک کرده و احساس سیری طولانی‌تری را ایجاد کند. فیبر موجود در هلو می‌تواند به بهبود عملکرد دستگاه گوارش و جلوگیری از یبوست کمک کند. آنتی‌اکسیدان موجود در هلو می‌تواند به محافظت از سلول‌ها در برابر آسیب‌های اکسیداتیو کمک کرده و به کاهش خطر برخی انواع سرطان‌ها کمک کند. مصرف هلو به صورت منظم و به عنوان بخشی از یک رژیم غذایی متعادل می‌تواند به بهبود کلی سلامتی و پیشگیری از بیماری‌ها کمک کند.