

دانشتیها

فواید خوراکی های تلخ برای کبد

سبزیجاتی که برگ تیره دارند، سرشار از کلروفیل هستند که به خنثی کردن سموم و عملکرد کبد کمک می کند. غذاهای غنی از گوگرد مانند کلم بروکلی، کبلی یا کلم وحشی (kale) و کلم بروکسل به بدن کمک می کنند گلوکوتایون تولید کنند؛ آنتی اکسیدانی که از سلول های کبدی محافظت می کند و در دفع سموم نقش دارد. در همین حال، خوراکی های تلخی مانند برگ های گیاه قاصدک و کاسنی قرمز یا کاسنی فرنگی هم ترشح صفرا را که به هضم چربی ها و دفع سموم کمک می کند، افزایش می دهند. اضافه کردن این سبزیجات به رژیم غذایی ساده است؛ می توانید بروکلی را کبابی کنید، کلم بروکسل ریزشده را به سالادتان بیفزایید، کبلی را هم با معجون ها مخلوط و میل کنید. «پم هارنت»، متخصص تغذیه می افزاید: «سیر و پیاز هم در تولید گلوکوتایون نقش دارند. بنابراین با افزودن سیر یا پیاز خردشده به سبزیجات کبابی، سس ها، سوپ ها یا سرخ کردنی ها به کبدتان کمک کنید.» امی دیویس، متخصص تغذیه، می گوید: «سبزیجاتی که برگ تیره دارند، سرشار از کلروفیل هستند که به خنثی کردن سموم و عملکرد کبد کمک می کند. مارچوبه هم به دلیل خواص ادرارآوری که دارد، به بدن در دفع سموم یاری می رساند.» از دیگر راه های موثر و آسان برای کمک به سم زدایی طبیعی کبد نوشیدن آب است. آب به بدن کمک می کند سموم را دفع کند، کلیه ها را به درستی به کار می اندازد و به تولید صفرا که در هضم و سم زدایی نقش مهمی دارد، کمک می کند. یکی دیگر از راه های حمایت از کبد، مصرف مکمل ها و آنتی اکسیدان مناسب است. ساندر آویتیا، متخصص تغذیه، می گوید: «عناصر کلیدی مانند گلوکوتایون، ویتامین ث، ویتامین های گروه B و منیزیم به تسهیل سم زدایی طبیعی کمک می کنند.» «روی» هم از سبک زندگی سالم، ورزش کردن، خواب کافی و کنترل استرس هم توانایی کبد را در سم زدایی موثر افزایش می دهد. کارشناسان توصیه می کنند با ورزش منظم و حفظ وزن سالم خطر کبد چرب را کاهش دهید و عملکرد کبد را تقویت کنید. «خواب کافی می دهد فرایندهای ضروری سم زدایی و بازسازی کبد را انجام دهد استرس مزمن نیز می تواند بر کبد و سلامت کلی بدن اثر منفی بگذارد. بنابراین یافتن روش هایی برای کاهش آن حیاتی است. تکنیک هایی مانند ذهن آگاهی، یوگا یا حتی وقت گذرانی در فضای باز می توانند به کاهش استرس کمک کند و عملکرد کلی بدن را بهبود بخشند. کاهش سمومی ورودی به بدن که کبد باید پردازش کند، هم رویکردی پیشگیرانه برای حمایت از سلامت کبد و بهینه سازی فرایند سم زدایی است. باید به محصولات مصرفی در زندگی روزمره که ممکن است به بار کاری کبد اضافه کنند، نیز توجه کرد. کارهایی مثل جایگزین کردن مواد پاک کننده و محصولات آرایشی مصرفی در خانه، آشپزخانه و حمام، به کبد کمک می کند سم های کمتری را بآلایش کند. استفاده از سونا هم به دلیل کمک به افزایش تعرق، از فرایند سم زدایی کبد حمایت می کند. همچنین می تواند استرس را کاهش دهد که این هم در کمک سم زدایی موثر است. مراقبت از کبدتان چندین دشواری نیست و با تغییراتی کوچک و هدفمند مانند افزودن غذاهای غنی از مواد مغذی به رژیم روزانه، آبرسانی کافی به بدن، جایگزینی محصولات خانگی سمی می توان به سبک شدن وظایف طبیعی آن کمک کرد. این کارهای ساده به مرور در احساس شما و عملکرد بدنتان تفاوت زیادی ایجاد می کنند، زیرا کبد در سلامت کلی نقش کلیدی ایفا می کند.

کاهش وزن و تقویت کبد با مصرف «عناب»



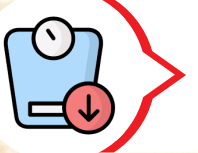
عناب، که به عنوان «خرمای قرمز» نیز شناخته می شود، یکی از میوه های محبوب در طب سنتی است که به دلیل خواص بی نظیر خود برای سلامت بدن مورد توجه قرار گرفته است. این میوه کوچک اما مغذی، سرشار از ویتامین ها، مواد معدنی و ترکیبات آنتی اکسیدانی است که تأثیرات چشمگیری بر سلامت جسم و ذهن دارند.

بهبود سرما خوردگی



یکی از فواید مهم عناب، بهبود علائم سرما خوردگی است. مصرف این میوه باعث تسکین و نرم شدن مجاری تنفسی می شود. به علاوه اینکه، این فرمای چینی سرشار از ویتامین C است که باعث تقویت سیستم ایمنی بدن شده و برای بهبود یا پیشگیری از ابتلا به سرما خوردگی مناسب است.

کاهش وزن



معمولاً وقتی صحبت از خواص عناب می شود قطع به یقین اسم کاهش وزن هم به میان می آید. عناب می تواند به عنوان یک ماده غذایی کمکی برای کاهش وزن افراد مورد استفاده قرار بگیرد.

محافظت از کبد



آسیب و بیماری کبدی، باعث اختلال در کل سیستم بدن شده و عوارضی ایجاد می کند که در نهایت به مرگ منتهی می شوند. مصرف میوه عناب قرمز خشک، به خاطر وجود ویزگی های آنتی اکسیدانی، از کبد در مقابل مواد سمی محافظت می کند و برای درمان خانگی کبد چرب هم توصیه می شود.

جلوگیری از بیماری قلبی



عناب با کاهش کلسترول بد (LDL) و افزایش کلسترول خوب (HDL)، از گرفتگی عروق جلوگیری کرده و خطر بیماری های قلبی را کاهش می دهد. همچنین بتاسیم موجود در عناب به تنظیم فشار خون کمک می کند. هم چنین عناب با داشتن ترکیبات خاصی می تواند به کنترل قند خون کمک کرده و گزینه ای مناسب برای افراد مبتلا به دیابت باشد.

نحوه مصرف

عناب را می توان به صورت تازه، خشک شده، یا در قالب دمنوش و شربت استفاده کرد. دمنوش عناب یکی از محبوب ترین روش های مصرف این میوه است که خواص آن را به طور موثری به بدن می رساند. برای بهره مندی از خواص دمنوش عناب بهتر است از مواد تازه و طبیعی استفاده کرده و آن را به طور صحیح دم کنید. همچنین مصرف روزانه یک یا دو فنجان دمنوش می تواند تأثیرات چشمگیری بر سلامت عمومی بدن داشته باشد.

«هویج» سرشار از ویتامین های متعدد

هویج با داشتن مواد مغذی و ویتامین های متعدد یکی از مهم ترین و مفیدترین سبزیجات برای بدن است که کارشناسان مصرف روزانه آن را توصیه می کنند. مصرف هویج به تضمین سلامت چشم کمک می کند. این به دلیل وجود بتا کاروتن، یک ترکیب فعال ویتامین A است. علاوه بر این، کاروتنوئیدهای لوتئین و زاگزانتین نیز به ارتقای سلامت چشم و جلوگیری از بیماری های دژنراتیو مانند آب مروارید و کاهش بینایی کمک می کنند.

تحقیقات جدید نشان داده اند که عصاره پوست پرتقال می تواند در بهبود سلامت قلب و عروق موثر باشد. دکتر یوانگ، متخصص علوم غذایی می گوید: «عصاره پوست پرتقال حاوی آنتی اکسیدان، فیبر و بتاسیم است، که همگی از عوامل موثر در کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی محسوب می شوند.» متخصصان توصیه می کنند که برای استفاده از فواید پوست پرتقال، آن را به خوبی بشویید تا آفت کش های احتمالی روی آن از بین برود و سپس در انواع غذایی مانند سوپ، خورش، سس ها و اسموتی ها به کار ببرید. همچنین می توانید پوست پرتقال را بجوشانید و از آن به عنوان خوشبوکننده در حمام استفاده کنید. نقش میکروبیوم روده و مواد غذایی مصرفی در سلامت قلب و عروق امری تاثیرگذار است. پوست پرتقال، با ترکیبات مفیدی که در خود دارد، می تواند به عنوان یک عامل طبیعی در جلوگیری از بیماری های قلبی و عروقی به کار رود.

پوست پرتقال؛ درمانی طبیعی برای قلب

آن از بین بردن و سپس در انواع غذایی مانند سوپ، خورش، سس ها و اسموتی ها به کار ببرید. همچنین می توانید پوست پرتقال را بجوشانید و از آن به عنوان خوشبوکننده در حمام استفاده کنید. نقش میکروبیوم روده و مواد غذایی مصرفی در سلامت قلب و عروق امری تاثیرگذار است. پوست پرتقال، با ترکیبات مفیدی که در خود دارد، می تواند به عنوان یک عامل طبیعی در جلوگیری از بیماری های قلبی و عروقی به کار رود.

جدول سودوکو

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

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

جدول کلمات متقاطع

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵

حل جدول ۲۰۳۵

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵

بادداشت

الاستوگرافی کبد چیست؟



غلامرضا سیاف  
متخصص سونوگرافی

سفتی کبد با میزان فیبروز (اسکار) در بافت کبد که در نتیجه التهاب و آسیب ناشی از طیف وسیعی از علل مانند هیپاتیت ویروسی، کبد چرب، رسوب آهن و... رخ می دهد، ارتباط دارد. الاستوگرافی کبد یک آزمایش تصویربرداری است که پزشکان از آن برای تشخیص اسکار کبد، به نام فیبروز استفاده می کنند. بافت اسکار کبد ضخیم تر و کمتر از بافت کبد سالم انعطاف پذیر است و از عملکرد صحیح اندام جلوگیری می کند. الاستوگرافی شامل: عبور دادن ارتعاشات با فرکانس پایین از بدن در طول اسکن اولتراسوند یا اسکن MRI است. کاربردهای الاستوگرافی: با کاهش جریان خون به کبد، تولید کلانژن افزایش پیدا می کند و در اثر ایجاد اسکارهای متعدد بافت کبد سفت می شود و خاصیت ارتجاعی خود را از دست می دهد. در این شرایط، الاستوگرافی کبد با تشخیص به موقع می تواند اثرات فیبروز را کاهش دهد یا حتی رفع کند، به همین دلیل، متخصصان در درجه اول از الاستوگرافی کبد برای تشخیص بیماری کبد استفاده می کنند. الاستوگرافی نسبت به بیوپسی کبد روشی کم خطرتر است. الاستوگرافی کبد همچنین می تواند میزان خطر بروز مشکلات کبدی را پیش بینی کند. شدت بیماری کبدی را بررسی و به تعیین بهترین روش درمان بیماری های کبدی کمک کند. میزان بهبودی بافت کبد پس از درمان را بررسی کند. آمادگی برای الاستوگرافی: معمولاً ۶ تا ۸ ساعت قبل از الاستوگرافی کبد باید ناشتا باشید. برخی غذاها و نوشیدنی های شیرین می توانند بر سفتی کبد تأثیر بگذارند. به همین دلیل، پزشک ممکن است خوردن یک وعده غذایی سبک و بدون چربی را در شب قبل از آزمایش توصیه کند و از شما بخواهد که نوشیدنی های شیرین مصرف نکنید. لیستی از داروهای مصرفی خود را به پزشک ارائه دهید و سایر توصیه های خاص پزشک را دنبال کنید. تفاوت الاستوگرافی و سونوگرافی: در سونوگرافی معمولی بافت و شکل ظاهری قسمت مورد تست مشخص می شود؛ ولیکن الاستوگرافی می تواند علاوه بر این اطلاعات، همان گونه که گفته شد سنجشی از سختی بافت سینه نیز مطرح نماید و یک مکمل تشخیصی در کنار سونو است. هزینه الاستوگرافی در دستمزد پزشک، دستگاه و تجهیزات مورد استفاده، محل انجام اسکن و... بستگی دارد.