

دانشتیها

فوائد و خواص درمانی میوه‌های تابستانی

رئیس اداره تغذیه دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، میوه‌ها را بهترین منابع تامین کننده آب، املاح و ویتامین‌ها برشمرده و به تبیین فواید و خواص میوه‌های تابستانی پرداخت.

گلابی

مطالعات نشان داده خوردن یک گلابی رسیده، ۲۰ درصد از نیاز روزانه به فیبر را تأمین و به کاهش چربی خون (کلسترول) کمک می‌کند.

انگور

انگور از منابع پتاسیم محسوب می‌شود بنابراین خوردن آن باعث کاهش فشارخون خواهد شد. از سوی دیگر کمبود پتاسیم باعث بروز اختلال حواس و افسردگی در سنین بالا و سالمندی می‌شود.

آلو

خوردن ۱۰۰ گرم آلو ۲۰ درصد از نیاز روزانه خانم‌ها به آهن را برطرف می‌کند. به همین دلیل به گیاهخواران توصیه می‌شود این میوه را در برنامه غذایی روزانه خود بگنجانند تا احتمال ابتلا به کم خونی فقر آهن در آن‌ها کاهش پیدا کند.

هلو

خوردن یک هلو متوسط، ۸ درصد از نیاز روزانه به فیبر را تأمین می‌کند و دریافت آن بهبوددهنده پیوست است. این مقدار فیبر، سطح کلسترول خون را پایین می‌آورد و احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی را نیز کم می‌کند.

خرنوب

انجیر از میوه‌های کلسیم دار است. به طوری که با خوردن ۳ عدد از آن، ۲۱ درصد از نیاز بدن به این ماده معدنی تأمین می‌شود. انجیر فیبر فراوانی نیز دارد به این دلیل کسانی که از پیوست رنج می‌برند، بهتر است آن را در برنامه غذایی خود بگنجانند.

خریزه

خریزه یکی از بهترین میوه‌های تابستانی به شمار می‌رود. طبیعت خریزه از نظر سردی و گرمی معتدل و تر (طوبتی) است که هر چه شیرین تر باشد «گرمی و تری» خریزه بیشتر است.

شلیل

شلیل از میوه‌های محبوب تابستانی است که در بسیاری از ویژگی‌ها مشابه با خواص هلو و خواص آلو بوده، هم خانواده می‌باشد و در بعضی مناطق به آن هلوئی بدون کرک نیز گفته می‌شود.

هندوانه

این میوه آبدار که در تابستان خوردن آن بسیار لذت بخش است، سرشار از مواد مغذی است. هندوانه غنی از پتاسیم و ویتامین‌های A، B و C است.

آناناس

به دلیل وجود درصد بالایی از آنتی‌اکسیدان، آناناس می‌تواند عامل دفاعی خوبی برای مبارزه با بعضی از بیماری‌ها باشد. آناناس میوه‌ای اشتها برانگیز بوده و برای افرادی که با هضم غذا مشکل دارند، بسیار مناسب است.

خوراکی‌هایی که با مکمل‌ها تداخل دارند

اینفوگرافیک: آرمان ملی

کارشناسان تغذیه و سلامت می‌گویند: وقتی مکمل غذایی جدیدی مصرف می‌کنید، باید به پزشک اطلاع بدهید و از هر گونه تداخل و اثر احتمالی آن مطلع باشید.



گیاهان و ادویه‌ها

برخی گیاهان و ادویه‌ها مانند سیر و زردچوبه ممکن است بر دارو و مکمل‌ها اثر بگذارند.



علائم

علائم اصلی تداخل منفی مکمل‌های غذایی عبارتند از: تهوع، استفراغ، سرگیجه، خستگی، سردرد، جوش یا کهیر، دل درد یا دل پیچه و تغییر ضربان قلب.



داروهای آنتی‌بیوتیک

اگر آنتی‌بیوتیک مصرف می‌کنید، شاید بهتر است تا پایان دوره درمان از مصرف پروبیوتیک‌ها صرف‌نظر کنید.



برخی مواد غذایی

برخی مواد غذایی مانند سبزیجات سبز تیره، زردآلو، کینوا، مغزها و شکلات، ترکیبی موسوم به «اکزالات» دارند که با جذب آهن و کلسیم تداخل پیدا می‌کند.



چای و قهوه

مصرف قهوه و چای همراه مکمل‌های گیاهی حاوی ترکیب‌های مشابه کافئین می‌تواند به افزایش بیش از حد میزان مواد محرک منجر شود.



داروهای افسردگی

اگر داروی افسردگی مصرف می‌کنید از مصرف مکمل‌های ضد افسردگی مانند «گل‌راعی» پرهیز کنید زیرا با دارو تداخل ایجاد می‌کند.

روش‌های درمان کمردرد

یکی فوق تخصص درد، به تشریح روش‌های درمانی برای کمردرد پرداخت و گفت: ابتدا باید روش‌های غیرتهاجمی را مورد توجه قرار داد.

یادداشت

نگاتی در مورد فشارخون بالا



عمادالدین حاجی‌نژاد پزشک

فشارخون طبیعی، معمولاً با دو عدد اعلام می‌شود؛ به‌طور مثال، ۸۰/۱۲۰ میلی‌متر جیوه که اولین عدد به‌عنوان فشارخون انقباضی یا فشار سیستولیک و دومین عدد به‌عنوان فشارخون انقباضی یا فشار دیاستولیک شناخته می‌شود.

ویژه

پیشگیری از دیابت با «پیاده‌روی»

وقتی افراد مسن فعالیت بدنی خود را کاهش می‌دهند، خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ در آنها افزایش می‌یابد.

فوائد روغن زیتون برای مغز

یک قاشق غذاخوری روغن زیتون در روز می‌تواند مغز را از ابتلا به زوال عقل حفظ کند.

Crossword puzzle grid with 15 rows and 15 columns.

- ۱- فیلمی به کارگردانی و نویسندگی یاسمین ملک نصر...
۲- کشورها...
۳- فیلمی از کلینت ایستوود...
۴- ماه کامل...
۵- رسم و سنت...
۶- مکان...
۷- اشاره به...
۸- از وسایل حمام...
۹- حنا...
۱۰- تحریکات شیطان...
۱۱- زان...
۱۲- سرانسان...
۱۳- سبزی...
۱۴- بیابان...
۱۵- ترکیبی از رنگ زرد و قرمز...

حل جدول ۱۶۱۳

Number puzzle grid with 15 rows and 15 columns.

Sudoku puzzle grid with 9 rows and 9 columns.