

آرتريت، نقرس و درد عضله پس از ورزش، مفيد است. مصرف نيم پيمانه گيلاس روزی ۲ بار توصیه شده است.

فشارخون بالا؛ زردآلو خشك

اين ميوه نسبت به موز، ۳ برابر پتاسيم بيشتری دارد. نتيجه بررسی‌های اخير نشان می‌دهد، مصرف کافی پتاسيم از بدن در برابر فشارخون بالا و بیماری‌های قلبی محافظت می‌کند.

عقونث مئانه؛ زغال اخته خشك

۲۰درصد زنان از مشكل مستمر عقونث مئانه رنج می‌برند، اگر شما هم مستعد به اين ناراحتی هستيد، زغال اخته خشك مصرف كنيد. در نتيجه بررسی که محققان آمريکائی انجام دادند، مشخص شد مصرف ۴۴گرم زغال اخته خشك عقونث را در نمونه‌های ادرار زنان کم می‌دهد.

پيوست؛ آلو خشك

مصرف روزانه ۶ عدد آلوئی خشك پيوست را درمان می‌کند. آلو سرشار از سوربيتول است که به دفع کمک می‌کند.

کم خونی؛ انجير

مصرف ۴عدد انجير خشك در روز یک چهارم نیاز روزانه آهن بدن را تايمين می‌کند. بهتر است انجير را همراه با آب پرتقال مصرف کنید. ويتامين C به جذب آهن از منابع گیاهی کمک می‌کند.



درمان ۷ نوع بیماری با ۷ نوع خوراکی

۷ خوراکی مغذی را که هر کدام برای درمان یک بیماری مفید و مؤثر است، برای شما گردآوری کرده‌ایم. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، بسیاری از مردم تلاش می‌کنند برای حفظ سلامت خود و جلوگیری از ابتلا به بیماری‌های مختلف و کم شدن وزن، از غذاهای سالم استفاده کنند، از این رو در رژیم غذایی خود موادمعدنی، چربی‌های سالم پروتئین، کربوهیدرات و ميوه خشک که ارزش غذایی بالایی دارند، لحاظ می‌کنند.

در ادامه ۷ خوراکی مغذی را معرفی می‌کنیم که هر کدام برای درمان یک بیماری مفید و مؤثر است.

پوکی استخوان؛ کشمش

کشمش یکی از منابع سرشار بور (نوعی ماده معدنی) است که میزان را دست رفتن استخوان را در زنان پائسه پایین می‌آورد. مصرف روزی حداقل ۳ میلی گرم و حداکثر ۱۰ میلی گرم کشمش توصیه می‌شود.

خستگی مفرط؛ خرما

خستگی، تمایل فرد به مصرف تنقلات شیرین را بالا می‌برد. خرما نسبتاً شاخص گلايسمی پايینی دارد و موجب رها شدن تدریجی قند در بدن می‌شود. از این رو، میزان انرژی را ثابت نگه می‌دارد و جایگزین خوبی برای تنقلات شیرین به حساب می‌آید.

نقرس؛ گيلاس خشك

آنتوسيانين موجود در گيلاس به خصوص گيلاس ترش برای بهبود بیماری‌های متعدد مربوط به التهاب از جمله

گیاه خوش عطری که دشمن سلامتی بانوان باردار است



یک متخصص طب سنتی گفت: بانوان باردار باید در مصرف این گیاه خوش عطر و با فواید بسیار احتیاط کنند.

محمدرضا حاجی حیدری متخصص طب سنتی در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران جوان: درباره فواید ننعاع یا لشاره به اینکه این گیاه در طب سنتی ایران دارای طبع گرم و خشک است، اظهار کرد: ننعاع تازه به عنوان سبزی خوردن و خشک شده آن در غذا و همراه دوغ و ماست استفاده می‌شود؛ شکل سرخ شده آن به عنوان ننعاع داغ در بعضی از غذاها مانند کتک بادمجان و آش رشته برای کمک به هضم و اصلاح مزاج آن‌ها و گاها به صورت عرق و دمنوش یا جای مورد استفاده قرار می‌گیرد.

این متخصص طب سنتی تصریح کرد: ننعاع از نظر حکمای طب سنتی به عنوان لطیف‌ترین سبزیجات معرفی شده و این بدن معناست که خودش به راحتی هضم و جذب می‌شود و هم کمک زیادی به هضم و جذب غذا می‌کند همچنین در اعضای گوارش و بدن تاثیر و نفوذ زیادی دارد.

حاجی حیدری ادامه داد: با توجه به اینکه طبع ننعاع گرم و خشک بوده و خصوصیات آن به عنوان یک مصلح در بعضی غذاها خصوصاً خوراکی‌های سرد مانند دوغ و ماست برای تعدیل مزاج آن‌ها به کار می‌رود؛ همچنین جای ننعاع باعث تقویت معده و دستگاه گوارش می‌شود، معده را گرم و سسکسه را برطرف کرده و به هضم غذا کمک می‌کند.

این متخصص سنتی با اشاره به فواید درمانی ننعاع اظهار کرد: ننعاع باعث افزایش اشتها شده و کبد را تقویت می‌کند، برای رفع بوی بد دهان ناشی از مشکلات معده و گوارش مفید بوده و دهان را خوشبو و نفخ معده را هم برطرف می‌کند.

حاجی حیدری با بیان اینکه جويدن ننعاع برای دندان درد مفید است، گفت: خوردن جای یا عرق ننعاع همراه عسل در درمان کبد چرب و تنگی نفس نقش موثری دارد؛ افرادی که از سو هاضمه و ضعف و سنگینی معده بعد از غذا رنج می‌برند، می‌توانند بعد از هر وعده غذایی یک استکان جای ننعاع یا عرق ننعاع استفاده کنند.

این متخصص سنتی درباره فایده مصرف ننعاع بر درمان کبد گفت: برای افرادی که به کبد چرب مبتلا هستند، می‌توانند دو ساعت بعد از غذا یک استکان تا یک لیوان از جای یا عرق این گیاه به همراه یک قاشق مربا خوری تا یک قاشق غذاخوری عسل را در آب حل کرده و میل کنند.

حاجی حیدری اظهار کرد: البته نباید از این موضوع غافل باشیم که افراد گرم مزاج و زنان باردار در مصرف ننعاع باید احتیاط کنند.

فواید نوشیدن شیر سرد قبل از خواب را بیشتر بشناسید

فواید خاص نوشیدن شیر به ویژه شیر سرد موقع خواب را در این خبر دنبال کنید.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، از شیر به عنوان منبع انرژی یاد می‌شود، زیرا بافت‌های بدن را حفظ و بازسازی می‌کند؛ کسانی هستند که از فواید خاص شیر نوشیدن در شب برای سلامت عمومی بدن آگاهی ندارند اما فواید این کار چیست؟

نوشیدن شیر سرد در شب به پایین آوردن وزن کمک خواهد کرد؛ مصرف این نوشیدنی با افزایش وزن در ارتباط است، ولی بسته به نوع شیری که مصرف می‌کنید دارد و همیشه این ویژگی را ندارد؛ گزارش داده شده است که شیر سرد به واسطه افزایش تراکم استخوان به صورت خودکار به کاهش وزن کمک می‌کند.

نوشیدن شیر در شب باعث کاهش اسید معده می‌شود و مصرف آن می‌تواند به مرور زمان این ناراحتی را که باعث اختلال خواب می‌شود از بین ببرد.

مصرف شیر سرد موجب کاهش گرسنگی می‌شود؛ زمانی که این ماده غذایی بین وعده‌های غذایی مصرف شود می‌تواند به راحتی گرسنگی را بر طرف کند به علاوه جایگزین بسیار مناسبی

فواید جالب دويدن قبل از صبحانه خوردن به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، شروع یک روز با ورزش و فعالیت جسمانی باعث می‌شود که روزتان را پرنرژی بگذرانید همین‌طور تحقیقات نشان می‌دهد که ورزش صبحگاهی باعث بهبود در روند خواب شده و به کاهش وزن کمک می‌کند. با رشد روز افزون تکنولوژی کم شدن فعالیت‌های جسمانی و مصرف غذاهای پر کالری و چرب، اهمیت ورزش و فعالیت فیزیکی در برنامه زندگی برای حفظ سلامتی و طول عمر بسیار مورد توجه قرار می‌گیرد؛ بسیاری از افراد در مورد غذا خوردن یا نخوردن قبل از ورزش مردد هستند.

ورزش صبحگاهی

در مطالعه‌ای شامل ۱۰ مرد دارای اضافه وزن همگی به مدت ۶۰

از مصرف آجیل شور خودداری کنید



یک متخصص تغذیه و رژیم درمانی با تاکید بر مصرف آجیل

برای اسنک‌ها است. نوشیدن شیر سرد در شب بدن را هیدراته نگه می‌دارد؛ الکترولیت‌های موجود در شیر در قالب پتاسیم و سدیم هستند.

نوشیدن شیر سرد در شب موجب بازبایی انرژی در حین ورزش یا بعد از ورزش می‌شود؛ پس از ورزش و تمرینات سنگین، بدن‌تان به بازبایی فوری انرژی نیاز دارد و شیر سرد به خوبی این نقش را ایفا می‌کند.

فواید جادویی نوشیدن شیر قبل خواب

ویتامین‌ها و مواد معدنی که در شیر وجود دارد حاوی ترکیبات جالبی برای پوست هستند که می‌توانند به صورت همزمان پوست‌تان را تغذیه کنند، رنگ آن را بهبود ببخشند و پوست‌تان را مرطوب کند.

نوشیدن شیر سرد در شب خواب را راحت‌تر می‌کند؛ فرآیند خواب با استفاده از شیر یک روش کارآمد است چرا که شیر حاوی ملاتونین است که به تنظیم چرخه خواب و بیداری می‌پردازد. نوشیدن شیر سرد در شب به دلیل وجود تریپتوفان خاصیت

فواید نوشیدن شیر سرد قبل از خواب را بیشتر بشناسید



آرامش بخشی و تسکین‌دهندگی به بدن را دارد؛ این ماده همچنین در تسريع روند خواب کمک می‌کند.

نوشیدن شیر سرد شب‌ها همچنین به تقویت دندان‌ها استخوان‌ها و رشد عضلانی کمک می‌کند؛ بهترین راه برای تقویت دندان‌ها، استخوان‌ها و رشد عضلانی نوشیدن شیر است، زیرا حاوی پروتئین است.

دویدن قبل از صبحانه چه خاصیتی برای بدن دارد؟

چربی قبل از پیاده روی و یک ساعت بعد از پیاده روی جمع‌آوری شد.

ورزش

محققان بعد از آزمایش تفاوت‌های زیادی در نمونه بافت چربی به دست آوردند و از هر دو آزمایش استفاده کردند؛ در نهایت محققان متوجه شدند ناشتا بودن قبل از ورزش گزینه بهتری است.

دیلان تامپسون، سرپرست تیم تحقیق، درباره این موضوع می‌گوید: «بعد از غذا خوردن، بافت چربی درگیر واکنش به وعده غذایی است و ورزش در این زمان موجب تغییرات سودمند مشابه در بافت چربی نخواهد شد.»

به گفته او «به همین دلیل ورزش در حالت ناشتا موجب تغییرات بهتری در بافت چربی می‌شود و این وضعیت در بلندمدت برای سلامت مفید است.»

دقیقه با شکم خالی و ناشتا پیاده روی کردند؛ در زمانی دیگر همین مردان ۲ ساعت بعد از خوردن یک صبحانه پر کالری و حاوی کربوهیدرات بالا پیاده روی کردند؛ نمونه خون این افراد و بافت

قارچ سمی آفلاتوکسین وجود دارد که در صورت مصرف مکرر، این نوع قارچ باعث بروز سرطان‌های کبد می‌شود.صمدپور ادامه داد: از دیگر نکات مهم در مصرف آجیل توجه به میزان نمک آن‌هاست، چرا که بی‌پوهی به این نکته می‌تواند منجر به افزایش فشار خون و بیماری‌های قلبی عروقی شود. اندزه مصرف آجیل نیز از دیگر نکات مهمی است که در کنار فواید مثبت آن باید مورد توجه قرار بگیرد بنابراین به دلیل میزان کالری بالای این میان وعده؛ بهتر است هر هفته ۲۰۰ گرم مصرف شود و استفاده بیش از حد ممکن است بیماری‌های بسیاری را در پی داشته باشد.

او در پایان گفت: از انواع آجیل‌های مناسب می‌توان به بادام، گردو، پسته، فندق و بادام هندی اشاره کرد که از نظر خواص در یک رده قرار دارند، اما باید توجه داشت که بادام زمینی از گروه آجیل‌ها محسوب نمی‌شود البته باید این آجیل‌های مصرفی از محل‌های مطمئن و بهداشتی تهیه شود.



چه میزان شربت گل بنفشه را می‌توان مصرف کرد؟

یک قاشق غذاخوری پر از گل‌های بنفشه را داخل یک لیوان آب خنک بریزید و تا میزان ۲۰ دقیقه صبر کنید تا رنگ آب به آبی یا بنفش تغییر یابد؛ پس از رد کردن از صافی آنرا بنوشید و به عقیده متخصصان طب سنتی می‌توان تا حدود ۲ لیوان در روز از شربت گل بنفشه استفاده کرد، اما برای پیشگیری از مضرات آن بهترین کار این است که در مصرف آن زیاده روی نکنید.

خام گفت: تا می‌توانید از مصرف انواع آجیل شور خودداری کنید. کوروش صمدپور متخصص تغذیه و رژیم درمانی در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران جوان، در رابطه با مصرف آجیل در ایام نوروز و میزان مصرف آن گفت: یکی از میان وعده‌های مناسب و سالم که تمام افراد می‌توانند آن را میل کنند، انواع آجیل است؛ البته آجیل مصرفی باید از نوع خام آن باشد و خوردن آجیل‌های بو داده شور و سوخته به هیچ عنوان توصیه نمی‌شود؛ بنابراین آجیل خام از بهترین نوع میان وعده‌ها برای سلامتی محسوب می‌شود.

او افزود: از مهمترین فواید آجیل می‌توان به وجود اسیدچرب غیراشباع و فیبر مناسب اشاره کرد که تاثیر خوبی در پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی دارند.این متخصص تغذیه و رژیم درمانی درباره مهم‌ترین نکات در مصرف آجیل تاکید کرد: آجیل‌ها با توجه به ماهیت تشکیل دهنده، قابلیت فسادپذیری بسیار بالایی دارند و اگر در محیط نامناسب و مرطوب نگهداری شوند احتمال آلوده شدن به

خام گفت: تا می‌توانید از مصرف انواع آجیل شور خودداری کنید. کوروش صمدپور متخصص تغذیه و رژیم درمانی در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران جوان، در رابطه با مصرف آجیل در ایام نوروز و میزان مصرف آن گفت: یکی از میان وعده‌های مناسب و سالم که تمام افراد می‌توانند آن را میل کنند، انواع آجیل است؛ البته آجیل مصرفی باید از نوع خام آن باشد و خوردن آجیل‌های بو داده شور و سوخته به هیچ عنوان توصیه نمی‌شود؛ بنابراین آجیل خام از بهترین نوع میان وعده‌ها برای سلامتی محسوب می‌شود.

او افزود: از مهمترین فواید آجیل می‌توان به وجود اسیدچرب غیراشباع و فیبر مناسب اشاره کرد که تاثیر خوبی در پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی دارند.این متخصص تغذیه و رژیم درمانی درباره مهم‌ترین نکات در مصرف آجیل تاکید کرد: آجیل‌ها با توجه به ماهیت تشکیل دهنده، قابلیت فسادپذیری بسیار بالایی دارند و اگر در محیط نامناسب و مرطوب نگهداری شوند احتمال آلوده شدن به

روغن بنفشه چه فوایدی دارد؟

از روغن بنفشه می‌توان برای جلوگیری از ریزش مو، سفید کردن پوست صورت، بر طرف کردن کک و مک صورت، نرم کردن مو و درمان سینوزیت، میگرن و سردرد استفاده شود. مصرف بیش از حد گل بنفشه باعث ضعف، خستگی، سنگینی معده، حالت تهوع یا استفراغ و آشفتگی حال خواهد شد.

استفاده کردند موفق شده اند سطح مقاومت به انسولین بدن خود را کم کنند همچنین ۸۰درصد از مواد تشکیل دهنده عسل را گلوکز و فروکتوز تشکیل می‌دهد که این مواد در عسل مانند دیگر شیرین کننده‌ها باعث بالا رفتن قندخون نمی‌شوند.یک مطالعه پژوهشی نشان داده است که خوردن حتی نصف یک قاشق چایخوری دارچین در روز هم قادر به کاهش قندخون بیماران دیابتی است که به طور نامنظم کنترل شده اند. مطالعه دیگر روشن کرده است که اجزای تشکیل دهنده دارچین می‌توانند باعث کم شدن و پیشگیری از مقاومت به انسولین شوند.

مرکز اشتها در مغز دارای گیرنده‌های انسولین است. هنگامی که فردی به عارضه مقاومت به انسولین دچار می‌شود، بخش عمده انسولین قادر به رسیدن به این گیرنده‌ها نیست، غده لوزالمعده به تولید بیش از بیش انسولین ادامه می‌دهد تا سطح گلوکز خون را پایین نگاه دارد و این شرایط باعث تداوم پراشتهایی می‌شود.مخلوط عسل و دارچین قادر به تعدیل بعضی از اثرات مقاومت به انسولین

خواص باورنکردنی چای سفید



چای سفید نوعی چای با طبع سرد و خشک است که متخصصان طب سنتی به علت خواص درمانی توصیه زیادی به مصرف آن می‌کنند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، چای سفید نوعی چای با طبع سرد و خشک است که از جواهرهای تازه حاصل می‌شود.

چای سفید تمام خواص چای سبز را داراست، اما جالب است بدانید که خواص این چای خوشمزه چند برابر بیشتر از چای سبز است و به همین علت در کشورهای ایران، هند و چین جز دمنوش‌های گران قیمت است چایی که بعد از خشک شدن به هیچ وجه پردازش نشده باشد با عنوان چای سفید شناخته می‌شود.

چگونه چای سفید را تهیه کنیم؟

در درجه اول بهترین کار این است که آب را بجوشانید و پس از ۱۰ دقیقه یک قاشق چای خوری چای سفید داخل فنجان مورد نظر ریخته و آب جوش را داخل آن بریزید و با قرار دادن یک درپوش بر سر آن پس از گذشت ۵ الی ۸ دقیقه دمنوش را میل کنید.

چای سفید به علت خواص آنتی اکسیدانی بالایی که دارد به کاهش رادیکال‌های آزاد بدن کمک کرده و با رفع چین و چروک باعث شادابی پوست می‌شود. مقدار بسیار زیاد پلی فنول‌های موجود در چای سفید باعث شده تا دانشمندان کشف کنند که با مایلدین عصاره این چای به صورت می‌توان همان خواص کرم ضد آفتاب را شاهد بود.

از دیگر فواید مصرف چای سفید می‌توان به تقویت و افزایش رشد مو، سلامت دهان و دندان، لاغری و کاهش وزن، مانع سرطان، افزایش باروری، بهبود سلامت مغز، کاهش کلسترول خون بالا، کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی، کاهش مقاومت به انسولین، تقویت استخوان‌ها یا پیشگیری از ابتلا به پوکی استخوان، افزایش سطح انرژی یا هوشیاری در بدن سازی، درمان سنگ کلیه، کاهش هپاتیت، کاهش کم کاری تیروئید خواهد شد.

یک مطالعه آزمایشگاهی توسط دانشمندان در کشور چین نشان داده است که عصاره چای سفید به علت کانتینن منجر به نابودی یا شکست سلول‌های چربی قدیمی و مانع ایجاد سلول‌های چربی تازه در بدن خواهد شد.

مضرات مصرف بیش از حد چای سفید

دانشمندان به این نتیجه دست یافته اند که کانتینن‌های موجود در چای سفید باعث درمان بی خولی، سرگیجه یا مشکلات گوارشی در افراد خواهد شد. متخصصان طب سنتی توصیه می‌کنند که به علت مقدار بسیار زیاد کانتینن در چای سفید به هیچ عنوان بانوان باردار و شیرده از این دمنوش خوشمزه و طبیعی استفاده نکنند.

برای اینکه از چای سفید نتیجه خوبی ببینید روزانه تا ۳ فنجان می‌توانید از این دمنوش استفاده کنید و از نظر متخصصان بهترین زمان مصرف آن هر بار بعد از وعده‌های غذایی است.

تفاوت چای سفید با دیگر انواع چای‌ها

مزه چای سفید شیرین و ملاهم است و رنگ آن زرد کم‌رنگ است. چای سبز مزه‌ای تلخ‌تر داشته و به رنگ سبز دیده می‌شود در حالی که چای سیاه مزه‌ای تلخ داشته و به رنگ قرمز دیده می‌شود.

است و بیماری‌هایی که این چای را نوشیده اند اظهار می‌کنند که کم اشتها می‌ی بی میلی نسبت به کربوهیدرات‌ها را تجربه کرده اند.مقاومت به انسولین به طور ویژه در میان زنان بیشتر است؛ اضافه کردن عسل و دارچین به رژیم غذایی می‌تواند راهی لب‌پذیر برای کنترل این عارضه و کمک خوبی برای کم شدن وزن باشد. اگرچه دستورالعمل‌های بسیاری برای تهیه این چای وجود دارد، اما دستور اصلی تهیه آن بسیار ساده است:یک بخش دارچین به نسبت ۲ بخش عسل

یک فنجان آب داغ روی دارچین بریزید و نیم ساعت آن را در آب داغ بخیسانید. بعد از سرد شدن مخلوط آب و دارچین، عسل را اضافه کنید.

نصف این چای را قبل از خواب و باقیمانده آن را صبح بنوشید. از آنجایی که ممکن است این چای باعث کاهش قند خون شود، بهتر است بیماران در مورد مصرف آن با پزشک معالج خود مشورت کنند.

استفاده کردند موفق شده اند سطح مقاومت به انسولین بدن خود را کم کنند همچنین ۸۰درصد از مواد تشکیل دهنده عسل را گلوکز و فروکتوز تشکیل می‌دهد که این مواد در عسل مانند دیگر شیرین کننده‌ها باعث بالا رفتن قندخون نمی‌شوند.یک مطالعه پژوهشی نشان داده است که خوردن حتی نصف یک قاشق چایخوری دارچین در روز هم قادر به کاهش قندخون بیماران دیابتی است که به طور نامنظم کنترل شده اند. مطالعه دیگر روشن کرده است که اجزای تشکیل دهنده دارچین می‌توانند باعث کم شدن و پیشگیری از مقاومت به انسولین شوند.

مرکز اشتها در مغز دارای گیرنده‌های انسولین است. هنگامی که فردی به عارضه مقاومت به انسولین دچار می‌شود، بخش عمده انسولین قادر به رسیدن به این گیرنده‌ها نیست، غده لوزالمعده به تولید بیش از بیش انسولین ادامه می‌دهد تا سطح گلوکز خون را پایین نگاه دارد و این شرایط باعث تداوم پراشتهایی می‌شود.مخلوط عسل و دارچین قادر به تعدیل بعضی از اثرات مقاومت به انسولین

نوشیدنی شگفت انگیز برای کاهش وزن در ۳۰ روز

مواد طبیعی بسیاری برای کاهش وزن در دسترس قرار دارند و گاهی ترکیب چند نوع از این گیاهان

ضمن کنترل وزن به تنظیم قندخون هم کمک می‌کند. به گزارش باشگاه خبرنگاران، مواد طبیعی بسیاری برای کاهش وزن در دسترس قرار دارند. با این حال، به نظر می‌رسد که عسل یا حاوی عسل و دارچین یکی از دلپذیرترین مواد طبیعی برای کاهش وزن باشد.به طور سنتی، از عسل به عنوان ماده‌ای خواب آور، مسکن کلودرد و حتی التیام بخش زخم استفاده می‌کنند؛ برخی مطالعات نشان داده است، افرادی که به مدت ۳۰ روز از مخلوط عسل و دارچین