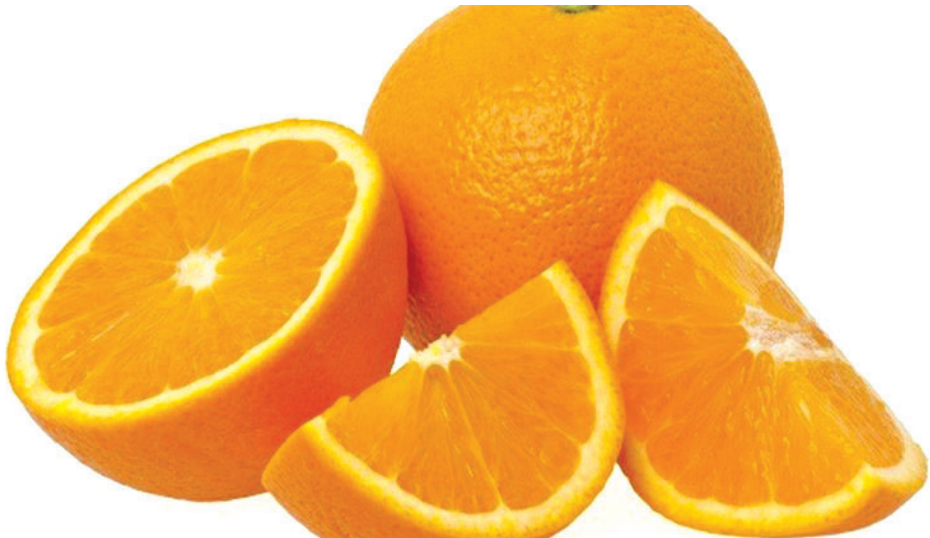


خواص و مضرات پرتقال را بشناسید



۵- استفاده از برگ‌های پرتقال بر شست و شوی ورم‌ها و کاهش درد تأثیر فراوانی دارد.

۶- یک آرام بخش خوب به حساب می‌آید.

۷- مفید برای تمیزی و پاکسازی پوست.

بر اساس توصیه متخصصان و پزشکان مصرف پرتقال در دوران بارداری هم برای مادر و هم برای جنین بسیار مفید بوده است. یکی دیگر از فواید شگفت انگیز این میوه خوشمزه به علت وجود انواع ویتامین و کلسیم که با نزدیک شدن به سرما باید یادآور آن باشیم خاصیت ضد سرماخوردگی و آنفلوآنزا بودنش است.

مضرات پرتقال را بشناسید

۱- وجود قند زیاد در پرتقال موجب اضافه وزن، پوسیدگی دندان‌ها و افزایش قند خون می‌شود.

۲- استفاده از پرتقال برای افراد مبتلا به بیماری دیابت

پرتقال میوه‌ای ویژه فصول سرد سال که به علت خواص فراوان برای درمان بیماری‌ها معجزه می‌کند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، پرتقال جزء مرکبات نارنجی به شمار می‌آید. براساس یافته‌های به دست آمده این میوه باعث تقویت و جلوگیری از ابتلا به بیماری‌هایی از جمله سرماخوردگی و آنفلوآنزا می‌شود.

این میوه حاوی ترکیباتی از جمله ۱۹۲ کیلو ژول (۴۶ کیلو کالری) انرژی، ۱۱.۷۵ گرم کربوهیدرات، ۹.۳۵ گرم قند، ۰.۱۲ گرم چربی، ۰.۹۴ گرم پروتئین، ۸۶.۷۵ گرم آب، ۰.۱۰۰ میلی گرم ویتامین B۱ (تیامین)، ۰.۴۰۰ میلی گرم ویتامین B۲(ریبوفلاوین)، ۰.۴۰۰ میلی گرم ویتامین ۳B (نیاسین) و ۰.۲۵۰ میلی گرم پانتوتنیک اسید، ۰.۱۸ میلی گرم ویتامین E، ۴۰ میلی گرم کلسیم، ۰.۱۰ میلی گرم آهن، ۱۰ میلی گرم منیزیم، ۱۴ میلی گرم فسفر، ۱۸۱ میلی گرم پتاسیم و ۰.۰۷ میلی گرم روی است.

پرتقال دارای درخت همیشه سبز و پر برگ بوده است و ارتفاع این درخت به ده متر نیز می‌رسد. این میوه از جنوب شرقی آسیا (هندوچین) ریشه گرفته و میوه‌ای پیوندی به شمار می‌آید. یکی از معروف‌ترین نوع پرتقال در سراسر جهان تامسون ناول بوده است که پایتخت لبنان از مهم‌ترین و معروف‌ترین مکان‌های کشت آن به‌شمار می‌رود.

یکی از بهترین خواص این میوه جلوگیری از ابتلا به سرطان معده است. افراد مبتلا به بیماری زخم معده از نوشیدن آب پرتقال به شدت پرهیز کنند.

خواص پرتقال که نباید از آن غافل بمانید

۱- بر اساس یافته‌های محققان استفاده از پرتقال در جلوگیری از سرطان لوزالمعده موثر است.

۲- یکی از داروهای مفید و موثر در کاهش کلسترول خون به شمار می‌آید.

۳- پرتقال درمان‌کننده و ضد عفونت‌های میکروبی است.

۴- مفید برای معده و درمان گاز معده.

یک مشاور تغذیه و رژیم درمانی گفت: حذف

شیرینی‌جات از رژیم غذایی اولین قدم افراد برای کاهش وزن محسوب می‌شود.

نرگس جوزانی، مشاور تغذیه و رژیم درمانی در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران جوان، در خصوص تأثیر حذف شیرینی‌جات از وعده غذایی برای کاهش وزن، اظهار کرد: اولین قدم برای کاهش وزن حذف یا کاهش شیرینی‌جات از رژیم غذایی است. او با بیان اینکه از جمله مشکلاتی که امروزه در جامعه ما وجود دارد استفاده زیاد از کربوهیدرات در طول شبانه روز است، گفت: روزانه ۵۰ تا ۶۰ درصد از مواد مورد نیاز بدن باید از طریق مواد غذایی کربوهیدرات‌داری مانند: نان، برنج، آرد، ماکارانی سیب زمینی، شکر و عسل تأمین شود، اما در حال حاضر روزانه حدود ۷۰ تا ۸۰ انرژی خود را از این طریق تأمین می‌کنیم. این متخصص تغذیه و رژیم درمانی افزود: اولین قدم بعد از کاهش یا حذف مصرف شیرینی‌جات از برنامه غذایی به منظور کاهش وزن کنترل میزان دریافت کربوهیدرات خواهد بود.

جوزانی تصریح کرد: باید در نظرداشت مصرف شیرینی اعتیاد آور است و هرچه فرد بیشتر شیرینی‌جات مصرف کند بدن بطور طبیعی بیشتر به مصرف این دسته از خوراکی‌ها

یک متخصص تغذیه گفت: میوه‌ها و

سبزیجاتی که بیشتر مواقع بسیار مفید هستند گاهی به دشمن کشنده ما تبدیل می‌شوند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، ایلینا سلویمانیان پزشک متخصص تغذیه در مصاحبه با اسپوتینگ اظهار کرد: میوه‌ها و سبزیجات علی رغم اینکه برای سلامت انسان مفید هستند، اما گاهی اوقات می‌توانند بسیار زیان آور باشند و برای ما مشکلات تیروئیدی، هرمونی، معدهای و مسمومیت ایجاد کنند.

سلویمانیان توضیح داد: از زمان کودکی همواره شنیده ایم که میوه‌ها و سبزیجات برای سلامت فواید شگفت انگیزی دارند؛ به گونه‌ای که سرشار از انواع ویتامین‌ها، مواد مغذی ریز و درشت، الیاف و کربوهیدرات‌های مفید هستند، اما هر آنچه در باغ می‌روید همیشه هم برای سلامت ما مفید نیست زیرا نگهداری و تهیه نامناسب می‌تواند سبزیجات مورد علاقه ما را به سم تبدیل کند.

میوه‌های بادمجانی حاوی مواد سمی هستند این متخصص تغذیه در مصاحبه با خبرگزاری اسپوتنیک افزود: خوردن بادمجان نارس، سیب زمینی که تا بهار باقی مانده و گوجه سبز نارس توصیه نمی‌شود؛ این میوه‌ها از خانواده بادمجانی‌ها و حاوی ماده سمی سولانین هستند که منجر به اختلال در دستگاه عصبی و مجاری ادرار می‌شوند.

لویبارا خوب بپزد

او ادامه داد: همچنین لویبارا نیز در لیست سیاه قرار دارد و نباید آن را خام یا نیمه پخته مصرف کرد؛ زیرا حاوی ماده فیتوماگلوپتنین است که این ماده موجب مسمومیت می‌شود. هنگام نگهداری حبوبات برای مدتی طولانی ممکن است سموم

یک کارشناس تغذیه؛

فست‌فودخوری در روزهای کرونایی

را ترک کنید



یک کارشناس تغذیه، با اشاره به اقدامات پیشگیری و مقابله با کرونا، بر تغذیه مناسب در این روزها تأکید کرد. آرزو چراغی، در گفتگو با مهر، گفت: اولین فاکتور برای تقویت سیستم ایمنی بدن، خواب است و ما در شبانه روز باید بین ۶ تا ۸ ساعت خواب شبانه داشته باشیم.

وی افزود: دومین عاملی که باعث تقویت سیستم ایمنی می‌شود، انجام فعالیت‌های ورزشی است و باید در طول هفته حدود ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی داشته باشیم.

چراغی با عنوان این مطلب که بیماری‌های زمینه‌ای و صعب‌العلاج باعث کاهش سیستم ایمنی بدن می‌شود تأکید کرد: مهم‌ترین فاکتور برای تقویت سیستم ایمنی بدن تغذیه مناسب است؛ این کارشناس تغذیه گفت: استفاده از چهار گروه اصلی مواد غذایی به صورت روزانه در وعده‌های غذایی باعث می‌شود تغذیه مناسب دلنشته باشیم و سیستم ایمنی بدن ما تقویت شود.چراغی افزود: استفاده از غذاهای سرخ کرده بیرون و فست فودها در دوران کرونا اصلاً مناسب نیست.

وی گفت: از گرفتن رژیم‌های خودسرانه پرهیز کنید و حتماً با مشاور کارشناسان تغذیه مشورت کنید.

یافته محققان بریتانیایی؛

قهوه بعد از صبحانه به کنترل بهتر

قندخون کمک می‌کند



مطالعه جدید نشان می‌دهد نوشیدن یک فنجان قهوه غلیظ بعد از یک بدخوابی شبانه می‌تواند موجب اختلال در کنترل میزان قندخون شود.

به گزارش مهر، محققان دانشگاه بث بریتانیا در این مطالعه به بررسی تأثیر خواب مختل شده قهوه صبحگاهی بر طیفی از نشانگرهای مختلف متابولیسمی پرداختند. دلشمندان دریافتند در حالیکه یک شب کم خوابی بر متابولیسم بدن تأثیر دارد، اما نوشیدن قهوه به عنوان راهی برای سر حال شدن می‌تواند بر کنترل قند خون تأثیر منفی بگذارد.با توجه به اهمیت حفظ ایمن سطح قند خون برای کاهش خطر ابتلا به بیماری‌هایی مانند دیابت و بیماری‌های قلبی، محققان معتقدند این نتایج می‌تواند پیامدهای سلامتی گسترده‌ای داشته باشد.نتایج این یافته‌ها نشان می‌دهد که یک شب بدخوابی موجب تشدید گلوکز خون شرکت کنندگان یا واکنش انسولین شان نشد.

محققان مشاهده کردند مصرف قهوه غلیظ قبل از صبحانه خطر واکنش قندخون را تا ۵۰ درصد افزایش می‌دهد.به گفته محققان، نوشیدن قهوه بلافاصله بعد از بیدارشدن از یک خواب شبانه مختل شده می‌تواند کنترل قندخون را مختل کند.محققان تأکید دارند ابتدا باید صبحانه خورده شود و نیم ساعت بعد اگر هنوز احساس کسالت وجود داشت قهوه نوشیده شود.«هری اسمیت»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «شروع روز بعد از یک بدخوابی شبانه با نوشیدن یک قهوه سنگین و غلیظ تأثیر منفی بر روند متابولیسم گلوکز تا حدود ۵۰درصد دارد.»

بوی نفت را با چند روش ساده خانگی

از بین ببرید

اغلب کسانی که به واسطه شغلشان با فرآورده‌های نفتی سر و کار دارند، برای از بین بردن بوی آنها با مشکل مواجه هستند. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، برخی از افراد با توجه به حرفه و یا شغل خود و یا به دلایل مختلف دست‌انشان آغشته به نفت و یا فرآورده‌های نفتی همچون بنزین می‌شود. با شستن دست‌ها با مایع دست شویی و یا انواع صابون شاید از حجم بوی نفت و یا بنزین کاسته شود اما به طور کامل بوی این مواد از دست‌ها برطرف نمی‌شود. با استفاده از برخی روش‌های خانگی می‌توانید بوی بنزین و نفت را از روی دستانتان برطرف کنید که به شرح زیر است:
سرکه سفید: سرکه به دلیل داشتن برخی خواص شیمیایی، اتصالات شیمیایی مولکول‌های نفت و بنزین را از بین می‌برد. چنانچه بوی این مواد بروی دست‌های شما باقی مانده است می‌توانید با استفاده از سرکه دست‌های خود را ۲۵ ثانیه تا ۱ دقیقه بشوید.

محلول آب و عصاره وایتل: محلول آب و عصاره وایتل از دیگر مواد مفید برای از بین بردن بوی این مواد است. برای تهیه این محلول آب (نصف پیمانه) و عصاره وایتل (چند قطره) را با هم مخلوط کنید. این محلول را روی دستانتان بریزید و به مدت ۳۰ ثانیه دستانتان را خوب به هم بمالید. این عمل را چند مرتبه تکرار کنید، تا کاملاً بوی بنزین و یا نفت از بین برود و سپس دستانتان را با آب و صابون بشوید.
آبلیمو: نباید از معجزه آب‌لیمو نیز غافل شد. یک عدد لیمو لیمو تازه را با چاقو نصف کنید و آب یک‌قسمت از لیمو را داخل مقداری آب(یک پیمانه) بریزید و آن را به هم بزنید. سپس ترکیب حاصل را روی دستانتان بریزید و به مدت ۱ الی ۲ دقیقه مالش دهید. زمانی که مطمئن شدید، که دیگر دستانتان بوی نفت و بنزین را نمی‌دهد، دستانتان را با آب و صابون بشوید.

نمک و مایع ظرف‌شویی: یکی از ساده‌ترین راهکارهای از بین بردن بوی نفت و بنزین شستن همزمان دست‌ها با نمک و مایع ظرف‌شویی است. اگر مایع ظرف شویی و نمک را به صورت همزمان با هم ادغام کرده و به مدت یک دقیقه بر روی سطوح دست باقی بگذارید، عملیات پاکسازی به درستی انجام خواهد شد.

چرا نباید موهای خود را در حالت

خیس شانه کنیم؟



اگر شما نیز موهای خود را در حالی که خیس هستند، شانه می‌کنید، وقت آن رسیده است که در این اقدام خود تجدید نظر کنید.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، بسیاری از افراد، پس از حمام رفتن و در حالی که موها همچنان خیس است، با برس یا شانه، موهای خود را شانه می‌کنند. اگر شما نیز در زمره چنین افرادی هستید، باید بگوییم وقت آن رسیده است تا از این عادت خود دست بردارید؛ چرا که این مسئله می‌تواند به رشته موهای شما آسیب برساند.

هنگاهی که مو خیس است، در مقایسه با حالت خشک بودن آن از مقاومت کمتری برخوردار است و در صورتی که شما آن را شانه بزنید به دلیل فقدان سیوم (یا چربی طبیعی پوست) آسیب به مو وارد و همچنین زبر می‌شود.

برای جلوگیری از این اتفاق پیشنهاد می‌کنم که موها را به آرامی و بدون آنکه آن را به سختی مالش دهید، با حوله خشک کنید.

همچنین برای جلوگیری از وز شدن موها، تکیه بر روش‌های مراقبتی مانند استفاده از یک شامپوی مناسب و برخی از روغن‌ها مفید است. توصیه می‌شود از انگشتان خود برای شانه زدن موهایتان استفاده کنید؛ به این شکل که پیش از خشک شدن موهایتان در هوای آزاد، می‌توانید انگشتان خود را داخل رشته‌های موهایتان ببرید و آن‌ها را از لابلای انگشتانتان عبور دهید. پس از آن می‌توانید موهای خود را به واسطه شانه‌ای ساخته شده از الیاف طبیعی شانه کنید.

همچنین ضروری است با استفاده از ماسک‌های مغذی در بردارنده موادی که به حفظ سلامت فولیکول‌ها و پوست سر کمک می‌کنند، مراقبت دوره‌ای لازم را برای موهایتان انجام دهید.

نشانه‌ای از سرطان مغز که فکرش

را هم نمی‌کنید!



یک پزشک روسی درباره یکی از علائم سرطان مغز هشدار می‌دهد که خیلی افراد آن را جدی نمی‌گیرند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، ولادیمیر زایتسیف پزشک روسی می‌گوید وزوز گوش یا شنیدن صدایی که هیچ فرد دیگری آن را نمی‌شنود یا شنیدن صدای دیگران به مانند کسی که گوش هایش کیپ است می‌تواند نشانه‌ای از ابتلا به سرطان مغز باشد. این گونه اختلالات گوش زمانی طبیعی است که مدت آن خیلی کوتاه باشد، اما اگر به مدت زیادی فرد این اختلال را در خود مشاهده کرد باید برای تشخیص اصل بیماری به پزشک مراجعه کند.زایتسیف توضیح می‌دهد که این حالت اگر بعد از مدتی کوتاه از بین برود طبیعی است، اما اگر فرد به طور مستمر دچار وزوز گوش است، احتمالاً به یک بیماری مانند سرطان مغز مبتلاست.

این پزشک روسی گفت: نباید این افراد مراجعه به پزشک را به تعویق بیندازند، چراکه ممکن است دچار سکنه قلبی یا مغزی و یا حتی افزایش شدید فشار خون به صورت ناگهانی شوند و چه بسا دچار استرس هستند و اطلاع ندارند، همچنین می‌تواند این علائم بیانگر وجود مشکلات عصبی خطرناک، مشکلاتی در مغز و حتی تومور باشد. وی بیان کرد: افرادی که دیواره رگ‌های خونی آن‌ها ضعیف بوده یا از مشکلات عصبی مختلف رنج می‌برند ممکن است این علائم را داشته باشند. وجود مشکلاتی مانند سفتی ستون فقرات، انسداد مجرای گوش، اختلال شنوایی و... نیز می‌تواند از جمله عوامل بروز علائم مذکور باشد.

مواد خوراکی مفید در پیشگیری از

سرطان روده

بررسی‌های جدید نشان می‌دهد برخی مواد غذایی و داروها به پیشگیری از سرطان روده کمک می‌کنند.

به گزارش مهر، تیمی از محققان بین‌المللی به سرپرستی دانشگاه دیزون بورگوین فرانسه حدود ۸۰ مطالعه را در مورد نحوه تأثیر رژیم غذایی و برخی داروها بر ریسک سرطان روده بررسی کردند. این مطالعات مربوط به سال‌های ۱۹۸۰ تا ۲۰۱۹ بودند.نتایج نشان داد در بین داروها، آسپرین (از گروه NSAID) یا ۱۴ تا ۲۹ درصد خطر ابتلا به سرطان روده را کاهش می‌دهد.مصرف NSAIDها به مدت بیش از ۵ سال با کاهش ۲۶ تا ۴۳ درصدی این بیماری مرتبط بود. همچنین مصرف اسیدفولیک (لویتامین B) تا ۱۵ درصد از خطر ابتلا به این بیماری می‌کاهد.

به همین ترتیب مصرف محصولات لبنی ریسک سرطان روده را ۱۳ تا ۱۹ درصد کاهش می‌دهد.

مصرف فیبر با کاهش ۲۲ تا ۴۳ درصدی این ریسک و مصرف میوه و سبزیجات با کاهش ۵۲ درصدی ریسک این بیماری مرتبط است.طبق این بررسی‌ها، هیچ مدرکی مبنی بر مفید بودن ویتامین‌های C، E، مولتی ویتامین‌ها، بتاکاروتن یا سلنیوم در محافظت در مقابل سرطان روده روده یافت نشد. تأثیر چای، سیر یا پیاز، ویتامین D به تنهایی یا همراه با کلسیم، قهوه و کافئین، ماهی و امگا ۳ در پیشگیری از بیماری ضعیف یا نامعلوم بود. همچنین یافته‌های کافی هم در مورد تأثیر ویتامین A و ویتامین‌های B هم یافت نشد.

از سوی دیگر مشخص شد مصرف گوشت، بخصوص گوشت قرمز و فرآوری شده، با افزایش ۱۲ تا ۲۱ درصدی ریسک سرطان روده مرتبط بود. مصرف مشروبات الکلی هم خطر ابتلا به این بیماری را به شکل قابل توجهی افزایش می‌دهد. در مجموع محققان معتقدند مواد غذایی و برخی داروها تأثیر حفاظتی کمی در پیشگیری از سرطان روده دارند.